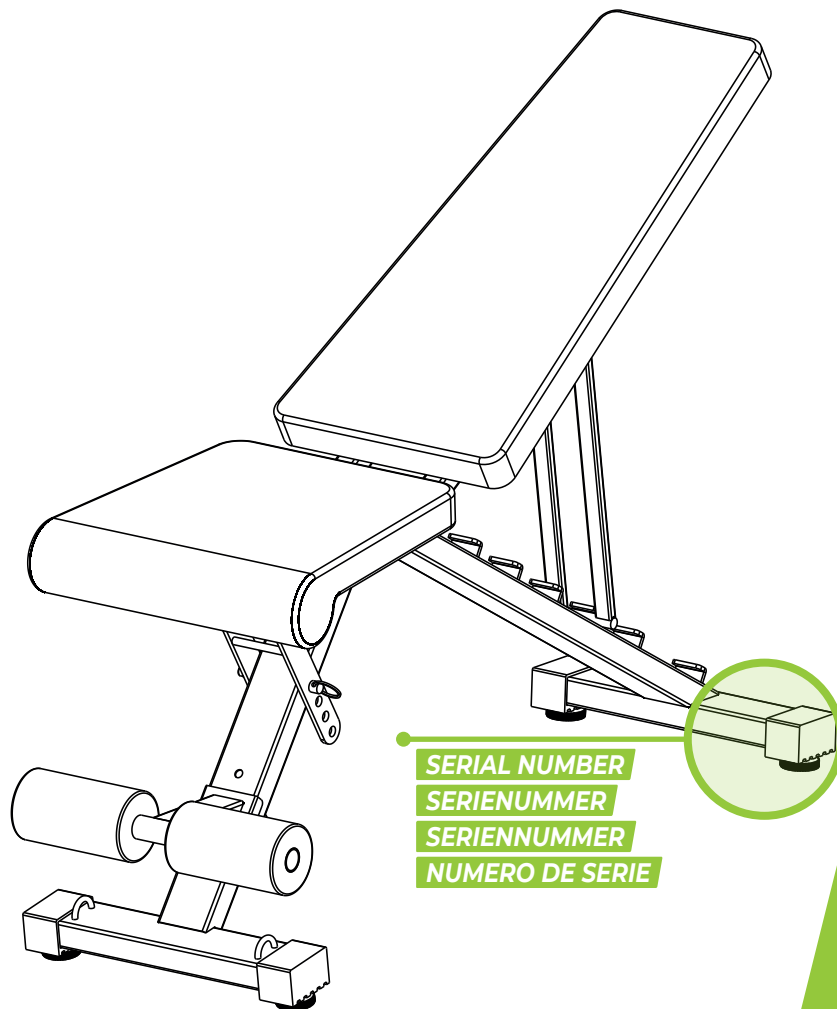


# *virtufit*

**FB100**

VF02079



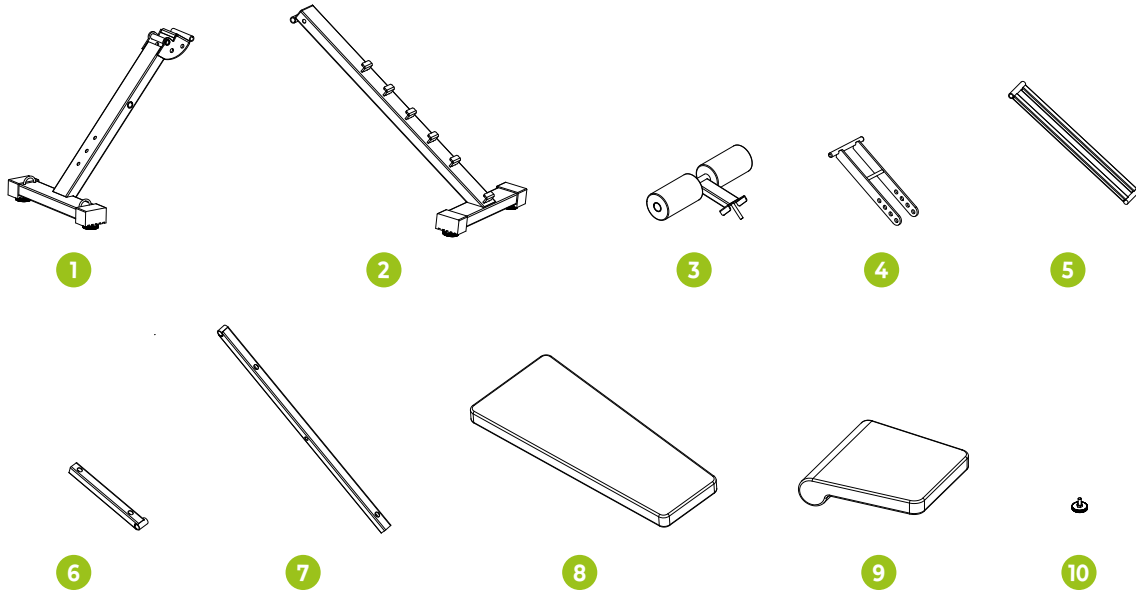
**USER MANUAL**

📷 @virtufit\_fitness

▶ VirtuFit

🌐 [www.virtufit.com](http://www.virtufit.com)

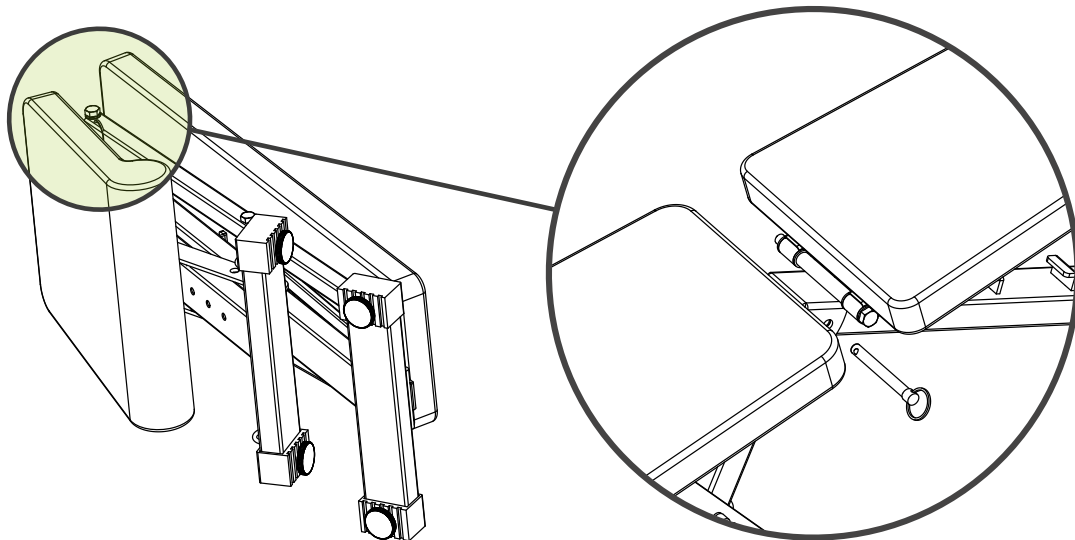
## TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Front Support Tube	1
2	Rear Support Tube	1
3	Leg Extension Assembly	1
4	Seat Pad Adjusting Tube	1
5	Back Pad Support Tube	1
6	Seat Pad Tube	2

#	DESCRIPTION	QTY.
7	Back Pad Tube	2
8	Back Pad	1
9	Seat Pad	1
10	Leveling Tip	4
11	Cable - Red (S) - Grey (M) Black (L)	3 pair

STEP 01



STEP 02

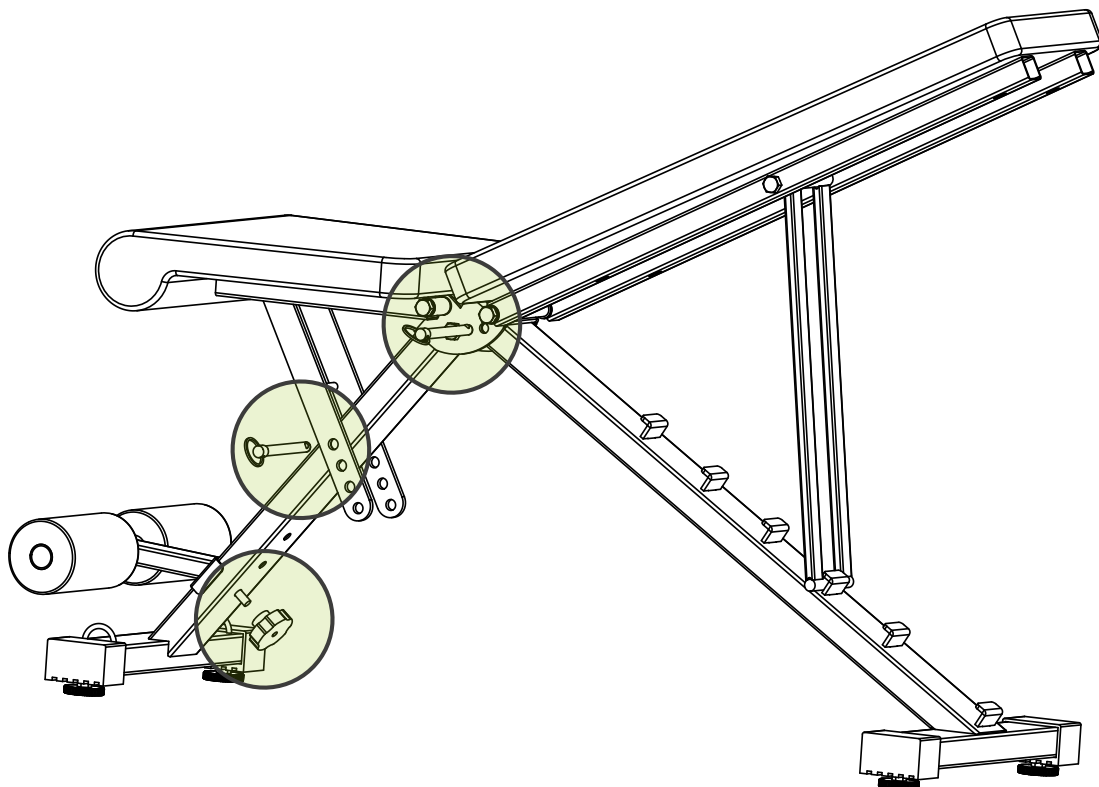


FIG. A - ADJUSTABLE ANGLES BACK PAD

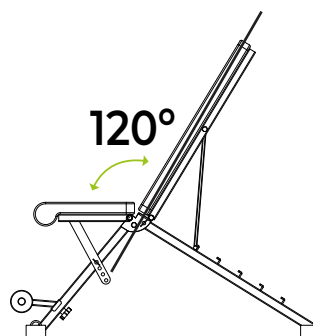
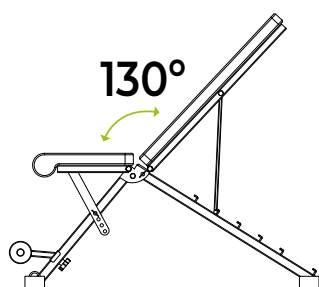
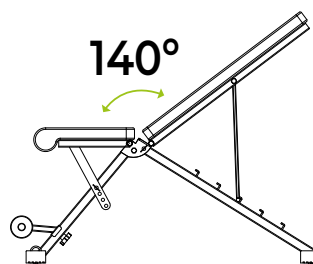
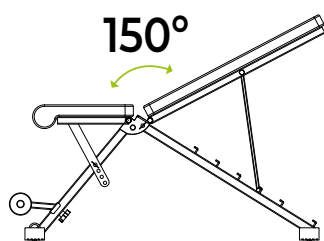
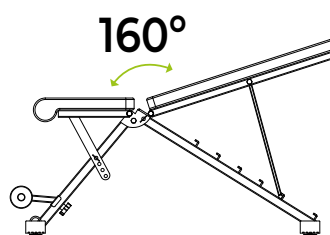
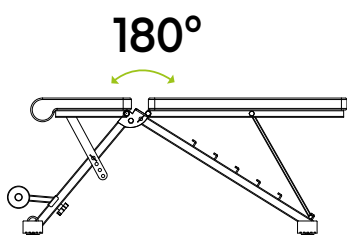
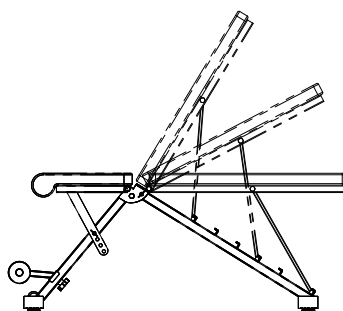
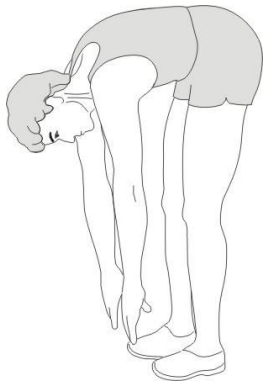


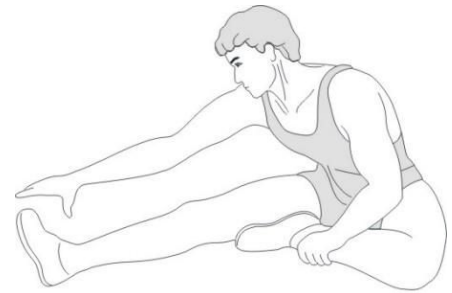
FIG. B



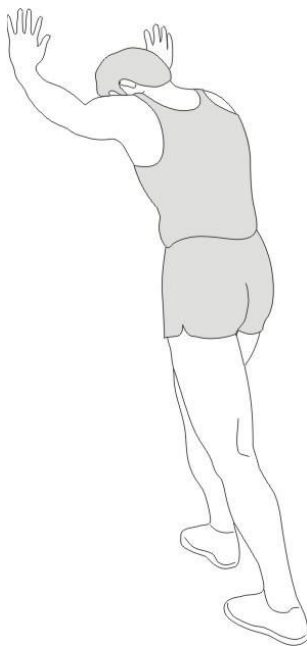
1



2



3



4



5

## INDEX

---

<b>Safety instructions</b>	<b>06</b>
<b>Guarantee</b>	<b>06</b>
<b>Assembly instructions</b>	<b>06</b>
<b>Maintenance</b>	<b>06</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>07</b>

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

### **WARNING!**

**Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. VirtuFit assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the machine.**

- Make sure that the machine is properly assembled.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes for foot protection while using the device.
- When using the backrest in the flat position or in an inclined position, make sure the backrest is in the locked position.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Overtraining may result in serious injury. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.
- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 120 kg.
- Do not hold the machine by the seat when moving.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- The machine is for indoor use and not for outdoor use. Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. It is prohibited to use the device for any other purposes other than training.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place the machine outdoors or near water.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

## GUARANTEE

---

**Warranty claims are excluded if the cause of the defect is the result of:**

- Maintenance and repair work not carried out by an official dealer, unless otherwise by the supplier specified.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-02)

---

**Packaging:** Remove all parts from the box and place them on the ground.

**Missing parts:** If any parts are missing from the packaging, carefully check the polystyrene foam and the appliance itself. Some parts (bolts, screws, etc.) are already attached to the unit.

## MAINTENANCE

---

**Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure that the appliance is maintained regularly. Parts that have been used and/or damaged must be replaced before the appliance is used again. The appliance should only be used and stored indoors. Long-term exposure to weather and temperature/humidity changes can have a serious impact on moving parts of the unit.**

### Daily maintenance

---

- Clean and remove sweat and moisture after each use.

- Check that the unit is free of dust and dirt.
- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

**CAUTION!** *All repairs must be performed by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.*

## Cleaning

---

General cleaning of the machine will prolong its life. Keep the machine clean by dusting it regularly.

Regular maintenance extends the life of your machine and prevents accidents! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**CAUTION!** *Wear clean shoes to reduce the risk of soiling the machine.*

## TRAINING GUIDELINES (FIG. B, 1-5)

---

A successful training program includes a warm-up, the actual training and a cool-down. Perform the complete training program at least twice, but preferably three times a week and keep a rest day between training sessions. After a few months, the intensity of the training can be increased, for example to four or five times a week.

## The warm-up

---

The purpose of a warm-up is to prepare the body for training and to reduce the risk of injury. Warm up your body for two to five minutes before starting a cardio or strength training session. Do exercises that increase the heart rate and warm up the working muscles. Examples of this type of activity are running, jogging, jumping jacks, skipping and running in place.

## Stretching

---

Stretching while the muscles are warm is very important after a good warm-up and cool-down. It reduces the risk of injury. Stretching exercises should be held for 15-30 seconds. Here are some examples of stretching exercises:

- Toe touch (Fig. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)

- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-5)

## Cooling down

---

The purpose of the cool-down is to return the body to its (near) normal resting position at the end of the workout. A good cool-down slowly reduces your heart rate and promotes recovery.

## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>08</b>
<b>Garantie</b>	<b>08</b>
<b>Montage Instructies</b>	<b>08</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>08</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>09</b>

## VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES

### **WAARSCHUWING!**

**Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen met gezondheidsproblemen. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit toestel. Lees deze handleiding zorgvuldig door, voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.**

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen ter voetbescherming tijdens het gebruik van het toestel.
- Wanneer de rugleuning in de vlakke positie of in een schuine positie wordt gebruikt, zorg er dan voor dat de rugleuning in de vergrendelde positie staat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Overtraining kan ernstig letsel tot gevolg hebben. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal

gebruikersgewicht bedraagt 120 kg.

- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

## GARANTIE

**Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:**

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd, mits anders door de leverancier aangegeven.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrek aan onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

## MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-02)

**Verpakking:** Haal alle onderdelen uit de doos en leg deze op de grond.

**Missende onderdelen:** Indien bepaalde onderdelen missen in de verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

## ONDERHOUD

**Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het**



*toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd, moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de bewegende delen van het toestel.*

## Dagelijks onderhoud

- Reinig en verwijder zweet en vocht na elk gebruik.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.

**LET OP!** Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

## Schoonmaak

Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stoffen.

Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**LET OP!** Draag schone schoenen zodat de kans op vervuiling van het toestel vermindert.

## TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. B, 1-5)

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer de hele training minstens twee, maar bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsintensiteit worden verhoogd tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

### Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm het lichaam

op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

### Stretchen

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Voorbeelden van stretchoefeningen zijn:

- Toe touch (Fig. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-5)

### Cooling-down

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

## INHALTE

---

<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>10</b>
<b>Bürgschaft</b>	<b>10</b>
<b>Montageanleitung</b>	<b>10</b>
<b>Wartung</b>	<b>10</b>
<b>Trainingsrichtlinien</b>	<b>11</b>

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### **WARNUNG!**

**Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. VirtuFit übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.**

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie während der Benutzung des Geräts immer saubere Sportschuhe zum Schutz der Füße.
- Wenn Sie die Rückenlehne in flacher oder geneigter Position verwenden, achten Sie darauf, dass die Rückenlehne verriegelt ist.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Übertraining kann zu schweren Verletzungen führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch in Innenräumen und nicht für den Gebrauch im Freien bestimmt. Halten Sie den Lagerplatz trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Es ist verboten, das Gerät für andere Zwecke als das Training zu verwenden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

## BÜRGSCHAFT

---

**Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels die Folge ist von:**

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem Vertragshändler durchgeführt wurden. Sofern vom Lieferanten nicht anders angegeben.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.

## MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-02)

---

**Verpackung:** Alle Teile aus dem Karton nehmen und auf den Boden legen.

**Fehlende Teile:** Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styroporschäum und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

## WARTUNG

---

**Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn**

*das Gerät ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Benutzte und/oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät wieder benutzt wird. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum hinweg Witterungseinflüssen sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf die beweglichen Teile des Geräts haben.*

## Tägliche Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch und entfernen Sie Schweiß und Feuchtigkeit.
- Prüfen Sie, ob das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit fern.

**ACHTUNG!** Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.

## Reinigung

Die allgemeine Reinigung des Geräts verlängert seine Lebensdauer. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben.

Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihrer Maschine und verhindert Unfälle! Für weitere Informationen besuchen Sie bitte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ACHTUNG!** Tragen Sie saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern.

## TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. B, 1-5)

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlungsprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings erhöht werden, zum Beispiel auf vier- oder fünfmal pro Woche.

## Das Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

## Dehnen

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühltraining sehr wichtig. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden. Hier sind einige Beispiele für Dehnungsübungen:

- Toe touch (Fig. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-5)

## Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

## SOMMAIRE

Consignes de sécurité	12
Garanties	12
Instructions de montage	12
Entretien	12
Directives de formation	13

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ⚠ AVERTISSEMENT!

**Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Virtufit n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser la machine.**

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée.
- Installez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres pour protéger vos pieds lorsque vous utilisez l'appareil.
- Lors de l'utilisation du dossier en position plate ou inclinée, assurez-vous que le dossier est en position verrouillée.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez votre équilibre lorsque vous utilisez l'appareil.
- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriées à votre âge et à votre condition physique. Le surentraînement peut entraîner des blessures graves. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.
- Ne tenez pas la machine par le siège lors des déplacements.

- Ne placez pas vos doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- L'appareil est destiné à être utilisé à l'intérieur et non à l'extérieur. Gardez le lieu de stockage sec, propre et plat pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que l'entraînement.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

## GARANTIE

**Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de:**

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel, sauf indication contraire du fournisseur.
- En cas d'utilisation inappropriée, de négligence et/ou de mauvais entretien.
- Le fait de ne pas entretenir l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-02)

**Emballage:** Retirez toutes les pièces de la boîte et placez-les sur le terrain.

**Des pièces manquantes:** Si certaines pièces manquent dans l'emballage, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées à l'appareil.

## ENTRETIEN

**Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées**

**avant toute nouvelle utilisation de l'appareil. L'appareil doit être utilisé et rangé uniquement à l'intérieur. Une exposition à long terme aux intempéries et aux changements de température/humidité peut avoir un impact sérieux sur les pièces mobiles de l'appareil.**

## Entretien quotidien

- Nettoyez et éliminez la sueur et l'humidité après chaque utilisation.
- Vérifiez que l'appareil est exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et maintenez l'appareil à l'abri de l'humidité.

**ATTENTION! Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**

## Nettoyage

Un nettoyage général de la machine permet de prolonger sa durée de vie. Gardez la machine propre en la dépoussiérant régulièrement.

Un entretien régulier prolonge la durée de vie de votre appareil et évite les accidents! Pour plus d'informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ATTENTION! Portez des chaussures propres pour réduire le risque de salir l'appareil.**

## DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. B, 1-5)

Un programme d'entraînement réussi comprend un échauffement, l'entraînement proprement dit et un retour au calme. Effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux, mais de préférence trois fois par semaine et gardez un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, l'intensité de l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

## L'échauffement

L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Réchauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque

et échauffent les muscles qui travaillent. Exemples de ce type d'activités: course, jogging, jumping jacks, saut à la corde et course sur place.

## Étirements

Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

- Toe touch (Fig. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-5)

## Retour au calme

Le but du refroidissement est de ramener le corps à sa position de repos (presque) normale à la fin de l'entraînement. Un bon retour au calme réduit lentement votre rythme cardiaque et favorise la récupération.

# *virtufit*

## **VIRTUFIT**

Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
The Netherlands  
info@virtufit.nl

## **VIRTUFIT SERVICE**

---

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.

