

virtufit

MB100
VF20602



ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

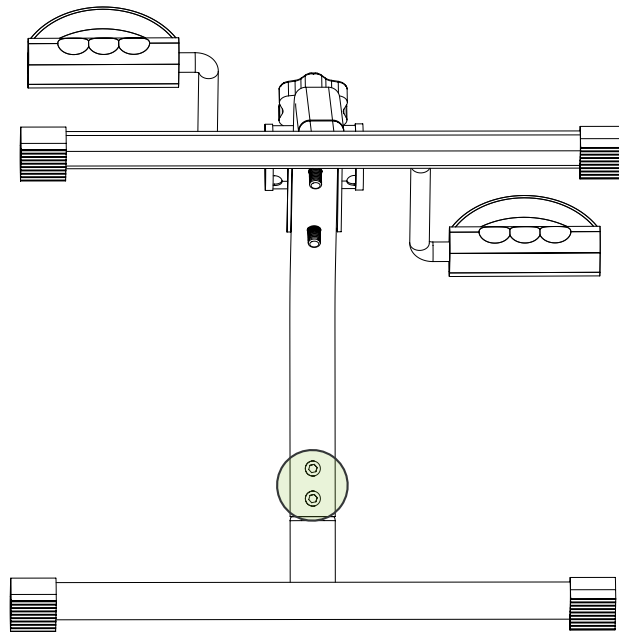
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

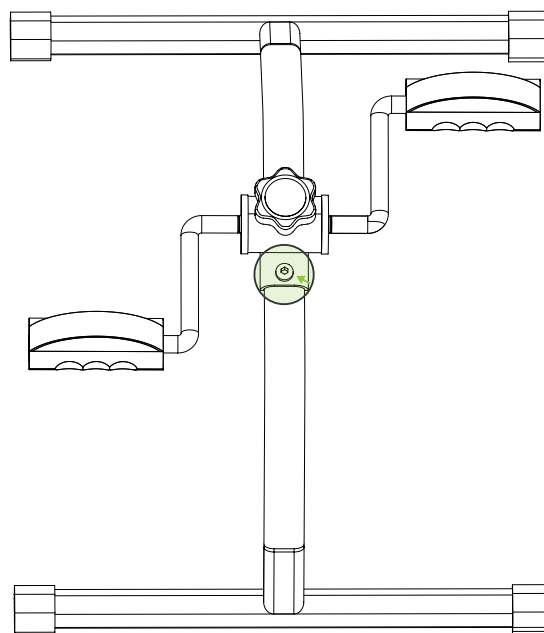
INDEX

<u>English</u>	<u>05</u>
<u>Nederlands</u>	<u>08</u>
<u>Deutsch</u>	<u>11</u>
<u>Français</u>	<u>14</u>
<u>Italiano</u>	<u>17</u>
<u>Español</u>	<u>20</u>
<u>Polski</u>	<u>23</u>
<u>Czech</u>	<u>26</u>
<u>Română</u>	<u>29</u>
<u>Magyar</u>	<u>32</u>

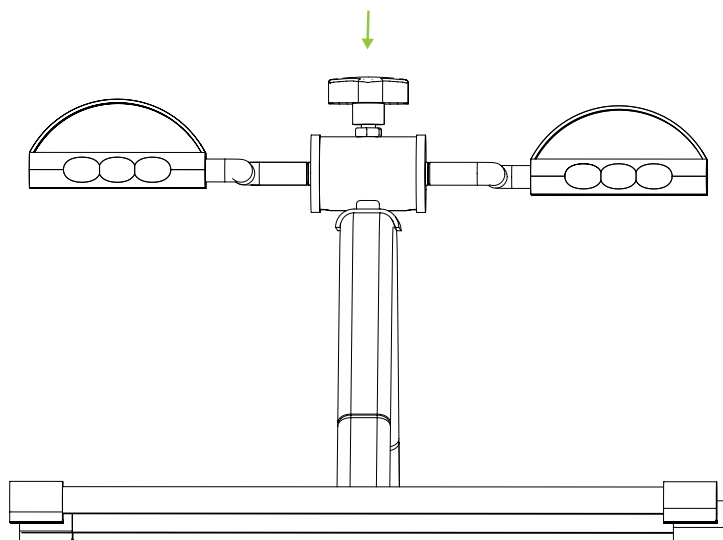
STEP 1



STEP 2



STEP 3



INDEX

Safety instructions	10
Guarantee	10
Assembly instructions	10
Maintenance	12
Cleaning	12
Training guidelines	14
Product specifications	15
Replacement parts	14
Additional information	14
Declaration of the manufacturer	15

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the equipment. 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 equipment.

- Ensure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are securely tightened before use.
- Lubricate all moving parts once a year using silicone spray.
- Avoid wearing loose clothing to prevent it from getting caught in moving parts.
- Place and use the equipment on a stable, level surface.
- Always wear clean sport shoes while using the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance during use.
- Maintain proper balance at all times while operating this equipment.
- Do not insert fingers or other objects into any moving parts.
- Consult your physician before beginning any exercise program to determine the appropriate frequency, duration, and intensity based on your age and physical condition. Discontinue use immediately if you experience nausea, dizziness, fainting, headache, chest pain, tightness, or any other discomfort.
- The equipment is intended for use by one person at a time only.
- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 100 kg.
- Allow 1-2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.

- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°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.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-3)

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.

Hex head bolts: Make sure that the hex head spanner is pushed into the bolt before applying force. This will prevent the head of the socket bolt from turning.

MAINTENANCE

Safe and effective use of this appliance is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is your responsibility to ensure the appliance is serviced regularly. Any worn or damaged parts must be replaced before resuming use. This equipment is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may severely affect the electrical components and moving parts. Always disconnect the power cord before cleaning or performing any maintenance.

Daily maintenance

- Wipe down the unit after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the equipment is free from dust and dirt.
- Avoid using harsh cleaning agents and keep the equipment away from excessive moisture.

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to moving parts. Tighten them if necessary.
- Check the movement of all mobile parts and components. Apply silicone spray if needed.

General cleaning recommendations

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.
- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.

CAUTION! Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently.

Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

For more detailed information, visit: virtufit.com/faq

TRAINING GUIDELINES

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.

Cooling down

A proper cool-down helps your body return to a resting state safely and promotes recovery. After exercise, gradually reduce your intensity to lower your heart rate and prevent dizziness or muscle soreness.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Technical data

Length	41 cm
Width	53,5 cm
Height	25 cm
Weight	2,2 kg
Max. user weight	100 kg

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your VirtuFit equipment, please refer to the information on the front cover of this manual. In order to assist you efficiently, we kindly ask that you provide the following details when contacting our support team:

- The **model number** and **serial number** of the product
- The **product name**
- The **part number** and a clear **description** of the required part(s)

Providing accurate information will help us process your request quickly and effectively.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

At VirtuFit, we are committed to reducing environmental impact. We kindly ask that you recycle all packaging materials through designated recycling facilities, in line with national waste reduction initiatives.

Product disposal

Your VirtuFit equipment is built to deliver long-term performance and reliability. When the time eventually comes to retire the product, please ensure it is disposed of in accordance with the European WEEE Directive. This means taking the product to an authorized collection point for safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

VirtuFit hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- EN ISO 20957

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHOUD

Veiligheidsinstructies	08
Garantie	08
Montage instructies	08
Onderhoud	08
Reiniging	09
Trainingsrichtlijnen	09
Productspecificaties	09
Vervangende onderdelen	09
Aanvullende informatie	10
Fabrikantverklaring	10

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg altijd je arts voordat je begint met trainen, zeker als je gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt. VirtuFit is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding aandachtig door vóór montage en/of gebruik van het apparaat.

- Zorg ervoor dat het apparaat volledig is gemonteerd en dat alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat je het in gebruik neemt.
- Smeer alle bewegende onderdelen één keer per jaar met siliconenspray.
- Draag geen losse kleding om te voorkomen dat deze vast komt te zitten in bewegende onderdelen.
- Plaats en gebruik het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen tijdens het gebruik.
- Houd kinderen en huisdieren op veilige afstand tijdens het gebruik.
- Zorg te allen tijde voor een goede balans bij het gebruik van het apparaat.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende onderdelen.
- Raadpleeg je arts voordat je met een trainingsprogramma begint, om te bepalen wat voor jou een geschikte frequentie, duur en intensiteit is op basis van je leeftijd en lichamelijke conditie. Stop direct met trainen bij misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of enig ander ongemak.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.

- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 100 kg.
- Houd minimaal 1-2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor cardiotraining door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

GARANTIE

Garantiebepalingen zijn niet van toepassing indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoud of reparaties die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of gebrekkig onderhoud
- Het niet naleven van de onderhoudsinstructies van de fabrikant

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-3)

Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Let op: bepaalde onderdelen, zoals bouten en schroeven, kunnen al vooraf op of in het toestel gemonteerd zijn.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbusleutel volledig in de bout wordt gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

ONDERHOUD

Een veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd én goed wordt onderhouden. Je bent zelf verantwoordelijk voor regelmatig onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten altijd worden vervangen vóórdat je het apparaat opnieuw gebruikt. Dit fitnessapparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of grote temperatuurschommelingen en luchtvochtigheid kunnen ernstige schade veroorzaken aan elektronische componenten en bewegende delen. Koppel altijd de stekker los vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

Dagelijks onderhoud

- Maak het apparaat na elke training schoon om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het toestel stof- en vuilvrij blijft.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van overmatige vochtigheid.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer en draai indien nodig alle bouten en moeren van bewegende onderdelen aan.
- Controleer de werking van alle bewegende delen. Breng indien nodig siliconenspray aan.

Algemene schoonmaakadviezen

- Reinig het toestel na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel te reinigen.
- Gebruik een zachte, schone doek met mild schoonmaakmiddel om hardnekkige vlekken of vuil te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone, droge ruimte, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

LET OP! Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken.

Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen.

Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar: virtufit.com/faq

TRAININGSRICHTLIJNEN

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 houd 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 te worden vastgehouden.

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.

PRODUCTSPECIFICATIES

Technische gegevens

Lengte	41 cm
Breedte	53,5 cm
Hoogte	25 cm
Gewicht	2,2 kg
Maximaal belastbaar gewicht	100 kg

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparatuur? Raadpleeg dan eerst de informatie op de voorzijde van deze handleiding. Om je aanvraag zo efficiënt mogelijk te verwerken, verzoeken wij je vriendelijk om de volgende gegevens te vermelden bij contact met onze klantenservice:

- Het **modelnummer** en **serienummer** van het product
- De **productnaam**
- Het **onderdeelnummer** en een duidelijke **omschrijving** van het benodigde onderdeel

Een complete en nauwkeurige aanvraag helpt ons om je sneller en beter van dienst te zijn.

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Bij VirtuFit hechten we waarde aan duurzaamheid en milieuvriendelijkheid. Wij verzoeken je om het verpakkingsmateriaal van dit product te recyclen via een erkend inzamelpunt, conform de geldende nationale richtlijnen.

Productafvoer aan het einde van de levensduur

Je VirtuFit-apparaat is ontworpen voor langdurig gebruik. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, zorg er dan voor dat het op een verantwoorde manier wordt afgevoerd, conform de Europese WEEE-richtlijn. Lever het product in bij een erkend inzamelpunt voor elektrische en elektronische apparatuur.

FABRIKANTVERKLARING

VirtuFit verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- EN ISO 20957

Op basis hiervan is het product voorzien van een CE-markering.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

INDEX

Sicherheitshinweise	11
Bürgschaft	11
Montageanleitung	11
Wartung	12
Reinigung	12
Ausbildungsrichtlinien	12
Produktspezifikationen	12
Ersatzteile	12
Zusätzliche Informationen	13
Erklärung des Herstellers	13

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. 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 vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben vor dem Gebrauch fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit sie sich nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und benutzen Sie es.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie bei der Bedienung dieses Geräts stets auf das richtige Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, um die angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Einnahme sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.

- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person zur gleichen Zeit bestimmt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 100 kg.
- Lassen Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1-2 Metern, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die Belüftung behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sieden Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0°C und 40°C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10°C und 60°C.

GARANTIE

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf Folgendes zurückzuführen ist:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen -Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit und/oder mangelhafte Wartung.
- Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-3)

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

Sechskantschrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt ist, bevor Sie Kraft aufwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Steckschraube dreht.

WARTUNG

Die sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Verschlossene oder beschädigte Teile müssen vor der Wiederaufnahme der Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist nur für die Nutzung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen.

Längere Einwirkung von Außenbedingungen oder Schwankungen der Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile stark beeinträchtigen. Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Vermeiden Sie die Verwendung aggressiver Reinigungsmittel und halten Sie die Geräte von übermäßiger Feuchtigkeit fern.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie die Bewegung aller beweglichen Teile und Komponenten. Tragen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen zu entfernen.
- Lagern Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.

ACHTUNG! Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen.

Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der

Geräte, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Weitere Informationen finden Sie unter: virtufit.com/faq

SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmen, das eigentliche Training und ein Abkühlen. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser dreimal pro Woche

durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings gesteigert werden, beispielsweise auf vier- oder fünfmal pro Woche.

Das Aufwärmen

Der Zweck eines Aufwärmens besteht darin, 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 Cardio- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die beanspruchten Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmann, Seilspringen und Laufen an Ort und Stelle.

Dehnen

Das Dehnen bei warmen Muskeln ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühlprogramm sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlen

Eine angemessene Abkühlung hilft Ihrem Körper, sicher in den Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Erholung. Verringern Sie nach dem Training allmählich die Intensität, um Ihre Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater zu vermeiden.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Technische Daten

Länge	41 cm
Breite	53,5 cm
Höhe	25 cm
Gewicht	2,2 kg
Max. Benutzergewicht	100 kg

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der Titelseite dieses Handbuchs. Um Ihnen effizient helfen zu können, bitten wir Sie, unserem Support-Team die folgenden Angaben mitzuteilen:

- Die **Modellnummer** und **Seriennummer** des Produkts
- Der **Produktname**
- Die **Teilenummer** und eine klare **Beschreibung** der benötigten Teile.

Die Angabe genauer Informationen hilft uns, Ihre Anfrage schnell und effektiv zu bearbeiten.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Wir bei VirtuFit setzen uns für die Reduzierung der Umweltbelastung ein. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den nationalen Abfallvermeidungsinitiativen über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu recyceln.

Produktentsorgung

Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgemustert werden muss, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen müssen, um ein sicheres und umweltgerechtes Recycling zu gewährleisten.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- EN ISO 20957

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Die Niederlande

INDEX

Instructions de sécurité	14
Garantie	14
Instructions de montage	14
Maintenance	14
Nettoyage	15
Dépannage	15
Lignes directrices en matière de formation	15
Spécifications du produit	15
Pièces de rechange	15
Informations complémentaires	16
Déclaration du fabricant	16

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray au silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenez un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous avez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression

ou tout autre malaise.

- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids d'utilisateur maximum de 100 kg.
- Laissez un espace de 1 à 2 mètres derrière l'équipement pour éviter les accidents sur le site.
- Placez l'appareil sur une surface plane et propre. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela peut empêcher une bonne ventilation. Évitez de placer l'appareil à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter d'endommager l'équipement.
- Utilisez cet appareil exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'appareil que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Conservez l'appareil dans un environnement dont la température est comprise entre -10°C et 60°C.

GARANTIE

Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut résulte :

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel.
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Non-respect des instructions du fabricant concernant l'entretien de l'appareil.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 3)

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.

Boulons à tête hexagonale : assurez-vous que la clé à six pans est bien enfoncée dans le boulon avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.

MAINTENANCE

Une utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit régulièrement entretenu. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation. Cet équipement est destiné à être utilisé et stocké

uniquement à l'intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux fluctuations de température et d'humidité peut gravement endommager les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou d'effectuer toute opération d'entretien.

Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Assurez-vous que l'équipement est exempt de poussière et de saleté.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs et protégez l'équipement de toute humidité excessive.

Maintenance semestrielle

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Serrez-les ou resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le mouvement de toutes les pièces et composants mobiles. Appliquez un spray silicone si nécessaire.

Recommandations générales pour le nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour éliminer les taches et salissures persistantes d'.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et des sources d'eau.

ATTENTION ! Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Éliminez la poussière de l'appareil en le nettoyant fréquemment.

La maintenance préventive prolonge non seulement la durée de vie de l'équipement, mais contribue également à éviter les blessures potentielles. **Pour plus d'informations, rendez-vous sur :** virtufit.com/faq

DIRECTIVES DE FORMATION

Un programme d'entraînement efficace comprend un échauffement, l'entraînement proprement dit et un retour au calme. Effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux fois, mais de préférence trois fois par semaine, en respectant un jour de repos entre

les séances. Après quelques mois, l'intensité de l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

L'échauffement

Le but d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance d'entraînement cardiovasculaire ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi les exemples d'activités de ce type, on peut citer la course à pied, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirement

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont chauds, après un bon échauffement et un retour au calme. Cela réduit le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

Un bon retour au calme permet à votre corps de revenir à un état de repos en toute sécurité et favorise la récupération. Après l'exercice, réduisez progressivement l'intensité afin d'abaisser votre fréquence cardiaque et d'éviter les vertiges ou les douleurs musculaires.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Données techniques

Longueur	41 cm
Largeur	53,5 cm
Hauteur	25 cm
Poids	2,2 kg
Poids maximal de l'utilisateur	100 kg

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement VirtuFit, veuillez vous reporter aux informations figurant sur la couverture de ce manuel. Afin de vous aider efficacement, nous vous prions de bien vouloir fournir les informations suivantes lorsque vous contactez notre équipe d'assistance :

- **Le numéro de modèle et le numéro de série** du produit
- **Le nom du produit**
- **Le numéro de pièce** et une **description** claire de la ou des pièces requises

En fournissant des informations précises, vous nous aiderez à traiter votre demande rapidement et efficacement.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire notre impact environnemental. Nous vous demandons de bien vouloir recycler tous les matériaux d'emballage dans les installations de recyclage désignées, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination du produit

Votre équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit au rebut, veillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela signifie que vous devez apporter le produit à un point de collecte agréé afin qu'il soit recyclé de manière sûre et respectueuse de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

VirtuFit déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- EN ISO 20957

En conséquence, le produit est certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	17
Garanzia	17
Istruzioni di montaggio	17
Manutenzione	17
Pulizia	18
Linee guida per la formazione	18
Specifiche del prodotto	18
Parti di ricambio	18
Ulteriori informazioni	18
Dichiarazione del produttore	19

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultate il vostro medico prima di iniziare l'attività fisica. Questo è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'apparecchiatura.

- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima dell'uso.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno con uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per evitare che si impiglino nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e piana.
- Durante l'utilizzo dell'attrezzatura, indossare sempre scarpe sportive pulite.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante l'uso.
- Mantenere sempre un equilibrio corretto durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultare il proprio medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso del farmaco in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolori al petto, fitte o altri disturbi.
- L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 100 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti.
- Posizionare l'apparecchiatura su una superficie piana e pulita. Non utilizzare l'apparecchiatura su tappeti spessi, perché potrebbero ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchiatura all'aperto o in prossimità dell'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni all'apparecchiatura.
- Utilizzare questa apparecchiatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con temperatura ambiente compresa tra 0°C e 40°C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con temperatura compresa tra -10°C e 60°C.

GARANZIA

Sono esclusi i reclami in garanzia se la causa del difetto è il risultato di:

- Lavori di manutenzione e riparazione non eseguiti da un concessionario ufficiale.
- Uso improprio, negligenza e/o manutenzione inadeguata.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio secondo le istruzioni del produttore.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-3)

Parti mancanti: se nella confezione mancano delle parti, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'unità.

Bulloni a testa esagonale: assicurarsi che la chiave esagonale sia inserita nel bullone prima di applicare forza. Ciò impedirà alla testa del bullone a bussola di ruotare.

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è possibile solo se installato correttamente e sottoposto a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente garantire che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Qualsiasi parte usurata o danneggiata deve essere sostituita prima di riprendere l'uso. Questa apparecchiatura è destinata esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può compromettere gravemente i componenti elettrici e le parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'unità dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia priva di polvere e sporcizia.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'apparecchiatura lontana da umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili. Serrarli o allentarli se necessario.
- Controllare il movimento di tutte le parti mobili e dei componenti. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'unità dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere le macchie e lo sporco ostinati.
- Conservare l'apparecchiatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.

ATTENZIONE! Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre apparecchiature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente.

La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle attrezzature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Per informazioni più dettagliate, visita: virtufit.com/faq

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende un riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e un defaticamento. Esegui il programma di allenamento completo almeno due volte, ma preferibilmente tre volte alla settimana, e mantieni un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio a quattro o cinque volte alla settimana.

Il riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di infortuni. Riscalda il corpo per due-cinque minuti

prima di iniziare una sessione di allenamento cardiovascolare o di forza. Esegui esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano i muscoli coinvolti. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto con la corda e la corsa sul posto.

Allungamento

Lo stretching a muscoli caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e defaticamento. Riduce il rischio di infortuni. Gli esercizi di stretching devono essere mantenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

Un raffreddamento adeguato aiuta il corpo a tornare allo stato di riposo in modo sicuro e favorisce il recupero. Dopo l'esercizio, ridurre gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca e prevenire vertigini o indolenzimento muscolare.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Dati tecnici

Lunghezza	41 cm
Larghezza	53,5 cm
Altezza	25 cm
Peso	2,2 kg
Peso massimo dell'utente	100 kg

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per la tua attrezzatura VirtuFit, fai riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per poterti assistere in modo efficiente, ti chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contatti il nostro team di assistenza:

- Il numero di modello e il numero di serie del prodotto
- Il nome del prodotto
- Il codice articolo e una descrizione chiara dei componenti richiesti

Fornire informazioni accurate ci aiuterà a elaborare la tua richiesta in modo rapido ed efficace.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre l'impatto ambientale. Ti chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio tramite gli appositi centri di riciclaggio, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature VirtuFit sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando sarà il momento di smaltire il prodotto, assicurati che venga smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

VirtuFit dichiara che questo prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- EN ISO 20957

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	20
Garantía	20
Instrucciones de montaje	20
Mantenimiento	20
Limpieza	21
Directrices de formación	21
Especificaciones del producto	21
Piezas de recambio	21
Información adicional	22
Declaración del fabricante	22

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales derivados del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de su uso.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evite llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloque y utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Lleve siempre calzado deportivo limpio mientras utiliza el equipo.
- Mantenga a los niños y animales domésticos a una distancia segura durante su uso.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas en función de su edad y condición física. Suspense su uso inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.
- El equipo está destinado a ser utilizado por una sola persona a la vez.

- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de usuario de 100 kg.
- Deje 1-2 metros de espacio libre detrás del equipo para evitar accidentes.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede obstruir la ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños al equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para los fines previstos.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente entre 0°C y 40°C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura entre -10°C y 60°C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto es el resultado de:

- Trabajos de mantenimiento y reparación no realizados por un concesionario oficial.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No mantener el aparato de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-3)

Piezas que faltan: Si falta alguna pieza en el embalaje, compruebe cuidadosamente la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (pernos, tornillos, etc.) ya están fijadas a la unidad.

Pernos de cabeza hexagonal: Asegúrese de que la llave hexagonal esté bien encajada en el perno antes de aplicar fuerza. Esto evitará que la cabeza del perno se gire.

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato solo es posible cuando está correctamente instalado y se le da un mantenimiento adecuado. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato reciba un mantenimiento regular. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia la unidad después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el equipo esté libre de polvo y suciedad.
- Evite el uso de productos de limpieza agresivos y mantenga el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriételos o ajústelos si es necesario.
- Compruebe el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplique spray de silicona si es necesario.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia la unidad después de cada sesión de entrenamiento.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio con detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes de .
- Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes de calor directo y agua.

¡PRECAUCIÓN! Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, a menos que el proveedor o fabricante indiquen lo contrario.

LIMPIEZA

Una limpieza regular prolonga significativamente la vida útil de su equipo. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia.

El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Para obtener información más detallada, visite: virtufit.com/faq

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, el entrenamiento propiamente dicho y un enfriamiento. Realice el programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces por semana, y mantenga un día de descanso entre las sesiones de entrenamiento. Después de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta tu cuerpo durante dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realiza ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que vas a trabajar. Algunos ejemplos de este tipo de actividad son correr, trotar, saltos de tijera, saltar a la comba y correr sin moverse del sitio.

Estiramientos

Estirar mientras los músculos están calientes es muy importante después de un buen calentamiento y enfriamiento. Reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

Un enfriamiento adecuado ayuda al cuerpo a volver a un estado de reposo de forma segura y favorece la recuperación. Después del ejercicio, reduce gradualmente la intensidad para bajar el ritmo cardíaco y evitar mareos o agujetas.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Datos técnicos

Longitud	41 cm
Ancho	53,5 cm
Altura	25 cm
Peso	2,2 kg
Peso máximo del usuario	100 kg

PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo VirtuFit, consulte la información que figura en la portada de este manual. Con el fin de poder atenderle de forma eficaz, le rogamos que facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro equipo de asistencia:

- El número de modelo y el número de serie del producto
- El nombre del producto
- El número de pieza y una descripción clara de las piezas necesarias

Proporcionar información precisa nos ayudará a procesar su solicitud de forma rápida y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

En VirtuFit, nos comprometemos a reducir el impacto medioambiental. Le rogamos que recicle todos los materiales de embalaje en los centros de reciclaje designados, de acuerdo con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación del producto

Tu equipo VirtuFit está fabricado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrate de desecharlo de acuerdo con la Directiva europea RAEE. Esto significa llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

VirtuFit declara por la presente que este producto cumple con las siguientes normas y directivas:

- EN ISO 20957

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	23
Gwarancja	23
Instrukcja montażu	23
Konserwacja	23
Czyszczenie	24
Wytyczne szkoleniowe	24
Specyfikacje produktu	24
Części zamienne	24
Dodatkowe informacje	24
Deklaracja producenta	25

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub uszkodzenia mienia wynikające z korzystania z tego sprzętu. Przed przystąpieniem do montażu i/lub użytkowania sprzętu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie jest w pełni zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części silikonem w sprayu.
- Należy unikać noszenia luźnych ubrań, aby zapobiec ich zahaczeniu o ruchome części.
- Umieścić i używać urządzenia na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas użytkowania trzymać dzieci i zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości.
- Podczas korzystania z urządzenia należy przez cały czas utrzymywać prawidłową równowagę.
- Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności w zależności od wieku i kondycji fizycznej. Należy natychmiast przerwać stosowanie produktu, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenia, ból głowy, ból w klatce piersiowej, ucisk lub jakikolwiek inny dyskomfort.

- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 100 kg.
- Należy pozostawić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom.
- Urządzenie należy umieścić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Miejsce przechowywania powinno być czyste, suche i wypoziomowane, aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowisku o temperaturze od -10°C do 60°C.

ZÁRUKA

Záruční reklamáce jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (KROK 1-3)

Chybějící díly: Pokud v balení chybí nějaké díly, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotný spotřebič. Některé díly (šrouby, vruty atd.) jsou již k jednotce připevněny.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Před použitím síly se ujistěte, že je klíč s šestihrannou hlavou zasunutý do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly musí být před dalším používáním vyměněny. Toto zařízení je určeno pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby naneste silikonový sprej.

Obecné doporučení pro čištění

- Po každém tréninku jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vod.

POZOR! Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Často jej čistěte, aby na něm neusazoval prach.

Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Podrobnější informace najdete na adrese: virtufit.com/faq

ŘPOKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětikrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozcvičte po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, skákání, přeskokování a běh na místě.

Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po dobrém rozcvičení a zklidnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15–30 sekund.

Ochlazování

Prawidłowe schłodzenie pomaga ciału bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i wspomaga regenerację. Po ćwiczeniach należy stopniowo zmniejszać intensywność, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bolesności mięśni.

SPECIFIKACE PRODUKTU

Technické údaje

Délka	41 cm
Šířka	53,5 cm
Výška	25 cm
Hmotnost	2,2 kg
Max. hmotnost uživatele	100 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, podívejte se na informace na přední straně tohoto manuálu. Abychom vám mohli efektivně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktu s naším týmem podpory uvedli následující údaje:

- Číslo modelu a sériové číslo produktu
- Název produktu
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu (dílu)

Poskytnutí přesných informací nám pomůže rychle a efektivně zpracovat vaši žádost.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se zavázali ke snižování dopadu na životní prostředí. Prosíme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snižování množství odpadu.

Likvidace produktu

Vaše zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nastane čas vyřadit produkt z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí WEEE. To znamená, že produkt odvezete do autorizovaného sběrného místa, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost VirtuFit tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957

Výsledkem je, že produkt má certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

INDEX

Bezpečnostní pokyny	26
Záruka	26
Návod k montáži	26
Údržba	26
Čištění	27
Pokyny pro školení	27
Specifikace produktu	27
Náhradní díly	27
Další informace	28
Prohlášení výrobce	28

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Než začnete cvičit, poradte se se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně dotaženy.
- Jednou ročně namažte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Vyvarujte se nošení volného oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením vždy udržujte správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem, který určí vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzickou kondici. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, napětí nebo jiné potíže, okamžitě přestaňte přípravu užívat.
- Zařízení je určeno pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití a podporuje maximální hmotnost uživatele 100 kg.

- Za zařízením ponechte 1-2 metry volného prostoru, abyste zabránili nehodám na.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by mohly bránit správnému větrání. Neumísťujte toto zařízení venku nebo v blízkosti vody.
- Skladovací plochu udržujte čistou, suchou a rovnou, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k určenému účelu.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Nároky ze záruky jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

- Údržba a opravy, které neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby spotřebiče v souladu s pokyny výrobce.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROK 1-3)

Chybějící díly: Pokud v balení chybí nějaké díly, pečlivě zkontrolujte pěnový polystyren a samotný spotřebič. Některé díly (šrouby, vruty atd.) jsou již k přístroji připevněny.

Šrouby se šestihrannou hlavou: Před použitím síly se ujistěte, že je klíč se šestihrannou hlavou zasunut do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly musí být před dalším použitím vyměněny. Toto zařízení je určeno pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby naneste silikonový sprej.

Obecné doporučení pro čištění

- Po každém tréninku jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vod.

POZOR! Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecký pás je vybaven předem namazaným běžeckým pásem s nízkými nároky na údržbu. Opotřebením běžeckého pásu hraje důležitou roli v provozu a životnosti běžeckého pásu, proto by měl být pravidelně mazán.

Doporučujeme vám pravidelně kontrolovat pás. Jakmile zjistíte jakékoli poškození běžeckého pásu, kontaktujte nás.

Doporučené mazání běžeckého pásu

- **Nízké využití (méně než 3 hodiny týdně):** každých šest měsíců.
- **Střední používání (3 až 5 hodin týdně):** každé tři měsíce.
- **Intenzivní používání (více než 5 hodin týdně):** každé dva měsíce.

Pokyny pro mazání

Obecně platí, že pokud se běžecká plocha jeví suchá, je třeba běžecký pás namazat. Pokud si nejste jisti, obraťte se na výrobce nebo prodejce a požádejte o radu. Pro optimální výkon a aby nedošlo k poškození, používejte mazivo dodané nebo doporučené prodejcem.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Často jej čistěte, aby se na něm neusazoval prach.

Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům. **Podrobnější informace najdete na:** virtufit.com/faq

POKyny PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětikrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozcvičte po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, skákání, přeskokování a běh na místě.

Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po dobrém rozcvičení a zklidnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15–30 sekund.

Ochlazování

Správné ochlazení pomáhá tělu bezpečně se vrátit do klidového stavu a podporuje regeneraci. Po cvičení postupně snižujte intenzitu, abyste snížili srdeční frekvenci a předešli závratím nebo bolestí svalů.

SPECIFIKACE PRODUKTU

Technické údaje

Délka	41 cm
Šířka	53,5 cm
Výška	25 cm
Hmotnost	2,2 kg
Max. hmotnost uživatele	100 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, podívejte se na informace na přední straně tohoto manuálu. Abychom vám mohli efektivně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktu s naším týmem podpory uvedli následující údaje:

- Číslo modelu a sériové číslo produktu
- Název produktu
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu (dílu)

Poskytnutí přesných informací nám pomůže rychle a efektivně zpracovat vaši žádost.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se zavázali ke snižování dopadu na životní prostředí. Prosíme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snižování množství odpadu.

Likvidace produktu

Vaše zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nastane čas vyřadit produkt z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí WEEE. To znamená, že produkt odvezete do autorizovaného sběrného místa, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost VirtuFit tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957

Výsledkem je, že produkt má certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	29
Garanție	29
Instrucțiuni de asamblare	29
Întreținere	29
Curățare	30
Orientări privind formarea	30
Specificațiile produsului	30
Piese de schimb	30
Informații suplimentare	30
Declarația producătorului	31

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠️ AVERTIZARE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe să faceți exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio responsabilitate pentru rănilor sau daunele materiale rezultate în urma utilizării acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt bine strânse înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an folosind spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă, plană.
- Purtați întotdeauna pantofi sport curați în timpul utilizării echipamentului.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți un echilibru adecvat în permanență în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în nicio piesă în mișcare.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice pentru a determina frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârstă și condiția dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă prezentați greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, strângere sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană în același timp.

- Acest echipament este proiectat numai pentru uz casnic și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 100 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană. Nu îl utilizați pe covorașe groase, deoarece acestea pot obstrucționa ventilația corespunzătoare. Evitați amplasarea acestui echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și nivelată pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv pentru scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă între 0°C și 40°C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10°C și 60°C.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse dacă cauza defectului este rezultatul:

- Lucrări de întreținere și reparații care nu sunt efectuate de un dealer oficial.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența și/sau întreținerea deficitară.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea aparatului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-3)

Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție spuma de polistiren și aparatul în sine. Unele piese (bolțuri, șuruburi etc.) sunt deja atașate la unitate.

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia hexagonală este introdusă în șurub înainte de a aplica forța. Acest lucru va împiedica rotirea capului șurubului cu soclu.

ÎNȚREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este întreținut în mod regulat. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat numai utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau fluctuații de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

- Ștergeți aparatul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că echipamentul nu prezintă praf și murdărie.
- Evitați utilizarea agenților de curățare agresivi și păstrați echipamentul ferit de umiditate excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile. Strângeți-le sau slăbiți-le, dacă este necesar.
- Verificați mișcarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Recomandări generale de curățare

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Curățați panoul de control cu o cârpă uscată.
- Folosiți o cârpă moale și curată cu detergent delicat pentru a îndepărta petele persistente și murdăria de pe .
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de căldură directă și surse de ă.

ATENȚIE! Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.

CURĂȚAREA

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat, fără praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, dar ajută și la evitarea potențialelor accidente. **Pentru informații mai detaliate, vizitați:** virtufit.com/faq

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament de succes include încălzirea, antrenamentul propriu-zis și răcirea. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar de preferință de trei ori pe săptămână, și păstrați o zi de odihnă între sesiunile de antrenament. După câteva luni, intensitatea antrenamentului poate fi crescută, de exemplu la patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzirea

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți-vă corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Faceți exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii care vor fi solicitați. Exemple de astfel de activități sunt alergarea,

joggingul, săriturile, săriturile cu coarda și alergarea pe loc.

Întinderea

Întinderea mușchilor în timp ce aceștia sunt încălziți este foarte importantă după o încălzire și o răcire adecvate. Aceasta reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcirea

O răcire adecvată vă ajută organismul să revină în siguranță la starea de repaus și favorizează recuperarea. După antrenament, reduceți treptat intensitatea pentru a reduce ritmul cardiac și pentru a preveni amețelile sau durerile musculare.

SPECIFICAȚIILE PRODUSULUI

Date tehnice

Lungime	41 cm
Lățime	53,5 cm
Înălțime	25 cm
Greutate	2,2 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	100 kg

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta frontală a acestui manual. Pentru a vă putea ajuta în mod eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului și numărul de serie** al produsului
- **Numele produsului**
- **Numărul piesei și o descriere** clară a piesei (pieselor) necesare

Furnizarea de informații exacte ne va ajuta să procesăm solicitarea dumneavoastră rapid și eficient.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

La VirtuFit, ne angajăm să reducem impactul asupra mediului. Vă rugăm să reciclați toate materialele de ambalare prin intermediul facilităților de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță

și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să retrageți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Acest lucru înseamnă că trebuie să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru reciclare sigură și responsabilă din punct de vedere ecologic.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

INDEX

Biztonsági utasítások	32
Garancia	32
Összeszerelési útmutató	32
Karbantartás	32
Tisztítás	33
Képzési iránymutatások	33
Termék specifikációk	33
Cserealkatrészek	33
További információk	33
A gyártó nyilatkozata	34

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő emberek számára. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el az összes használati utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, hogy a berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és használat előtt minden anyát és csavart biztonságosan meghúzott.
- Évente egyszer kenje be az összes mozgó alkatrészt szilikon spray-vel.
- Kerülje a bő ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- A készüléket stabil, vízszintes felületen helyezze el és használja.
- A berendezés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa biztonságos távolságban a gyermekeket és a háziállatokat.
- A berendezés működtetése közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugja az ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást meghatározhasa. Azonnal hagyja abba az alkalmazást, ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorítást vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ezt a berendezést kizárólag otthoni használatra tervezték, és a maximális felhasználói súlya 100 kg.
- A balesetek elkerülése érdekében hagyjon 1-2 méter szabad teret a berendezés mögött.
- Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Kerülje a berendezés kültéren vagy víz közelében történő elhelyezését.
- Tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen, hogy megelőzze a berendezés károsodását.
- Kizárólag a rendeltetésszerű használatra használja ezt a berendezést.
- A berendezést csak 0°C és 40°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben üzemeltesse. A berendezést -10°C és 60°C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

GARANCIA

A jótállási igények kizártak, ha a hiba oka az alábbiak eredménye:

- A karbantartási és javítási munkákat nem hivatalos kereskedő végzi.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék gyártói utasításoknak nem megfelelő karbantartása.

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK (1-3. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból bármely alkatrész hiányzik, gondosan ellenőrizze a polisztirol habot és magát a készüléket. Egyes alkatrészek (csavarok, anyák stb.) már rögzítve vannak a készülékhez.

Hatlapfejú csavarok: Mielőtt erőt fejt ki, győződjön meg arról, hogy a hatlapfejú csavarkulcs be van dugva a csavarba. Ez megakadályozza, hogy a csavarfej elforduljon.

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen telepítették és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége, hogy a készüléket rendszeresen szervizeltesse. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra alkalmas. A kültéri körülményeknek való hosszán tartó kitétségek, illetve a hőmérséklet és a páratartalom ingadozása súlyosan károsíthatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó alkatrészeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a hálózati kábelt.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezés por- és szennyeződésmentes.
- Kerülje az erős tisztítószeres használatát, és tartsa a berendezést távol a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és komponens mozgását. Szükség esetén alkalmazzon szilikonspray-t.

Általános tisztítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A vezérlőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- Használjon puha, tiszta ruhát és enyhe tisztítószer a makacs foltok és szennyeződések eltávolításához.
- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.

FIGYELEM! A javításokat szakképzett technikusnak kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másképp nem rendelkezik.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy pormentes maradjon. A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezések élettartamát, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is. **További részletes információkért látogasson el a:** virtufit.com/faq

KÉPZÉSI IRÁNYMUTATÁSOK

A sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a levezetést. Végezze el a teljes edzésprogramot legalább kétszer, de lehetőleg háromszor hetente, és tartson egy pihenőnapot az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitása növelhető, például heti négy-öt alkalomra.

A bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre és csökkentse a sérülések kockázatát. Kezdje a kardió- vagy erősítő edzést két-öt perces bemelegítéssel. Végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik az izmokat. Ilyen tevékenységek

például a futás, a kocogás, a felugrás, az ugrálás és a helyben futás.

Nyújtás

A jó bemelegítés és levezetés után nagyon fontos az izmok meleg állapotában végzett nyújtás. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtó gyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Levezetés

A megfelelő lehűlés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentse az intenzitást, hogy csökkentse a pulzusszámot, és megelőzze a szédülést vagy az izomfájdalmat.

TERMÉK SPECIFIKÁCIÓK

Műszaki adatok

Hossz	41 cm
Szélesség	53,5 cm
Magasság	25 cm
Súly	2,2 kg
Max. felhasználói súly	100 kg

PÓTALKATRÉSZEK

A VirtuFit berendezéshez tartozó pótalkatrészek megrendeléséhez kérjük, olvassa el a kézikönyv címlapján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modellszáma** és **sorozatszama**
- A termék **neve**
- A szükséges alkatrész(ek) **cikkszama** és egyértelmű **leírása**

A pontos információk megadása segít nekünk a kérésének gyors és hatékony feldolgozásában.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elköteleztük magunkat a környezeti hatások csökkentése iránt. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítsa.

Termék ártalmatlanítása

A VirtuFit berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonják a

forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az európai WEEE irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsák. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell vinni, ahol biztonságos és környezetbarát módon újrahasznosítják.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A VirtuFit kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- EN ISO 20957

Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP 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.

