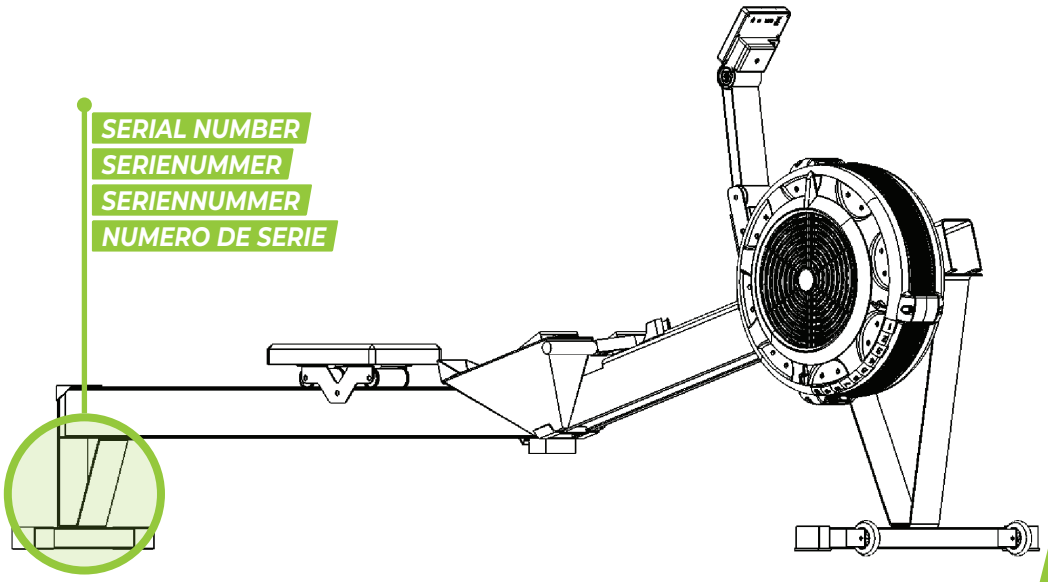
virtufit

AIR200i

VF20516



USER MANUAL

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

virtufit

TABLES OF LANGUAGES

English 08

Nederlands 13

Deutsch 19

Français 25

Italiano 31

Español 37

Czech 43

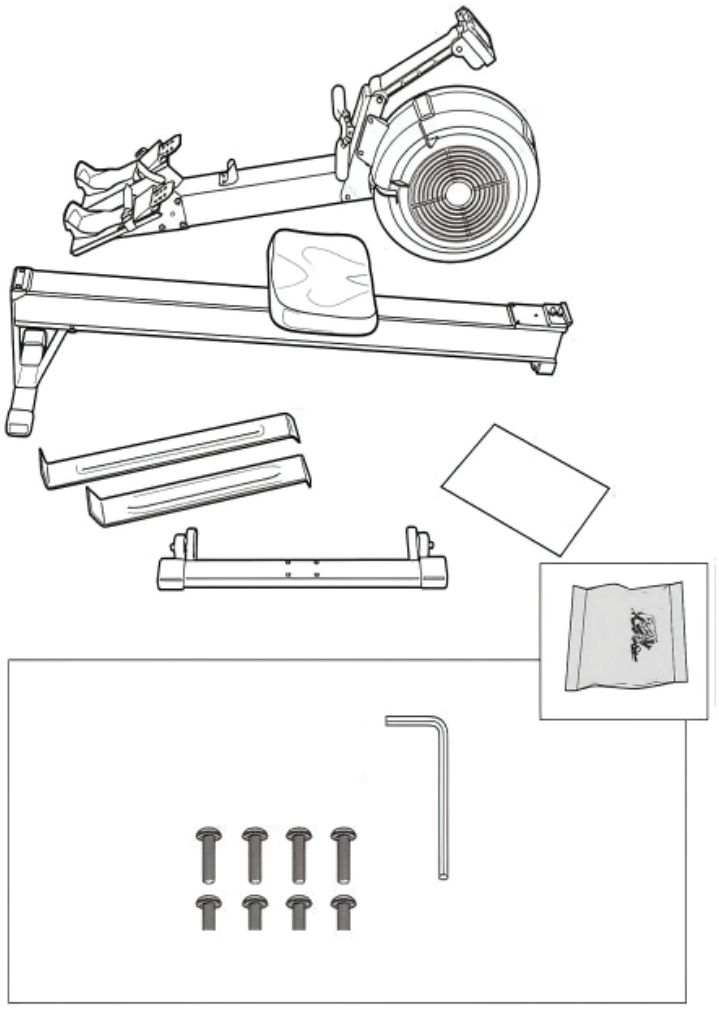
Polski 49

Română 55

Magyar 61

virtufit

TOOLKIT

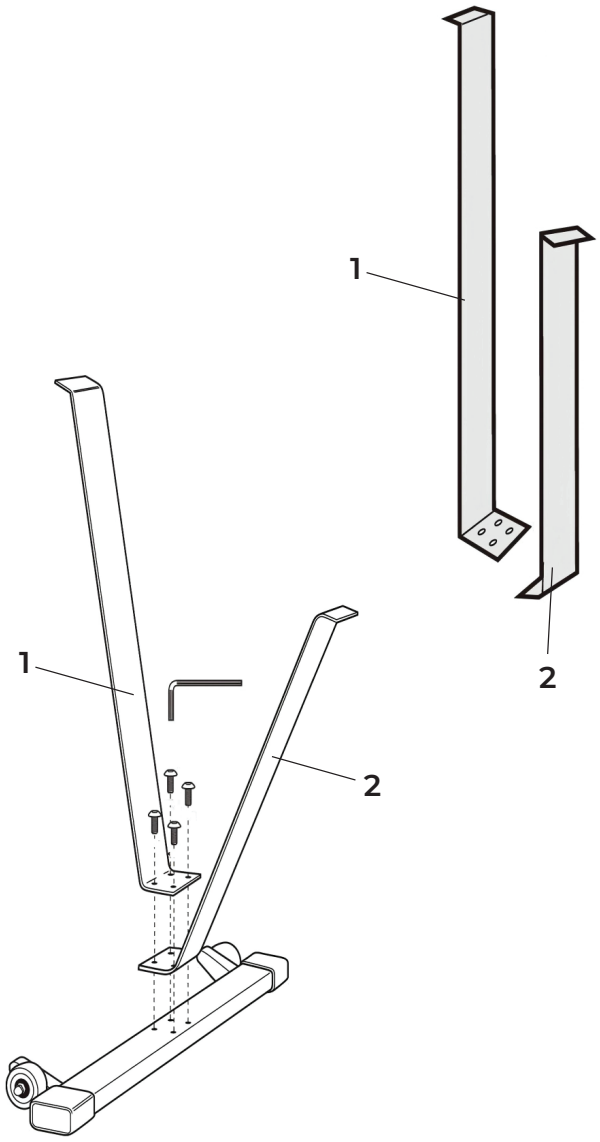


#	DESCRIPTION	QTY
1	Long base connector	1
2	Short base connector	1
3	Front Stabilizer	1
4	Rail frame	1

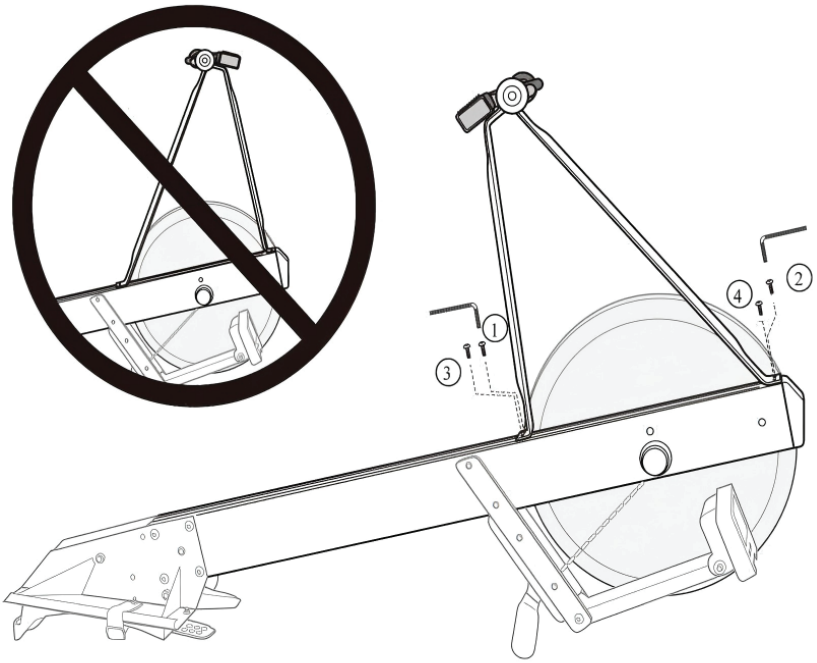
#	DESCRIPTION	QTY
5	Main frame	1
6 -14	M6x20 bolt	4
7 - 15	m6x16 bolt	4
8	Hex wrench	1

virtufit

STEP 1



STEP 2



STEP 3

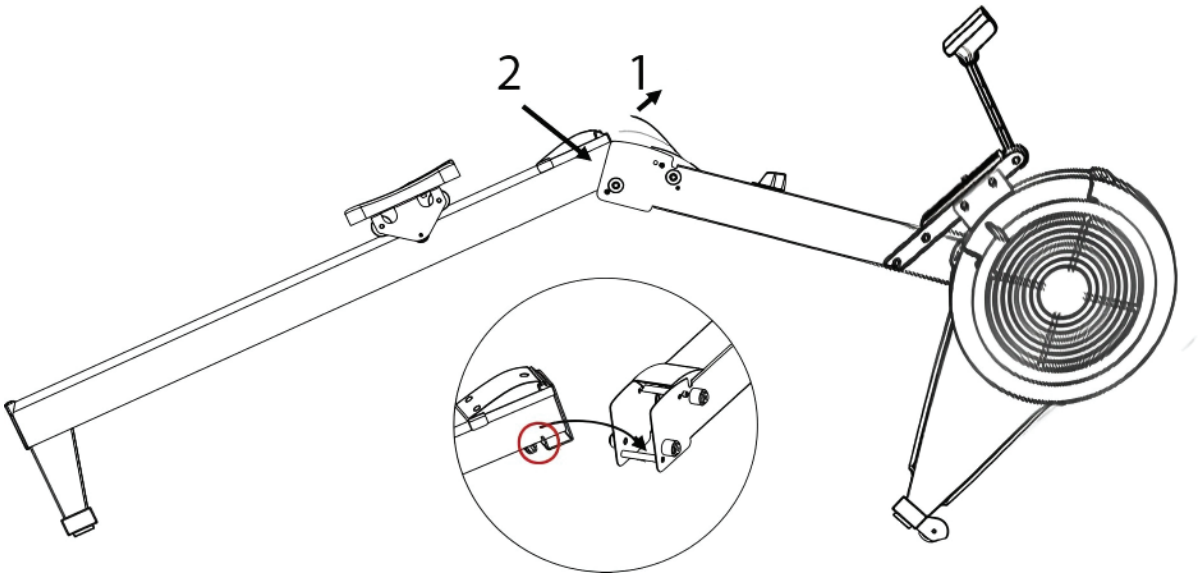


FIG. A


virtufit
time
interval
S/m
/500m
distance
m
strokes
projected
m 30:00
split
meters
watt
cals
pulse

ENGLISH

virtufit

INDEX

Safety instructions	08
Assembly instructions	08
Power supply	08
Adjusting	09
Folding instructions	09
Training with heart rate	09
Console overview	10
Training with fitness applications	10
Maintenance	11
Cleaning	11
Troubleshooting	11
Training guidelines	11
Product specifications	12
Warranty	12
Replacement parts	12
Additional information	12
Declaration of the manufacturer	12

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 150 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.

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.

Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The brackets of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the equipment has been mounted, the brackets of the console may be bent. Straightening this aluminum part may make the error message disappear.

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.

POWER SUPPLY

Battery

V D/LR20 alkaline batteries (not included)

The display uses **V D/LR20 alkaline** batteries, which are replaceable on the back of the display. The batteries must be inserted correctly.

If the screen is unreadable or only parts of the image work, proceed as follows:

- Remove the batteries and wait 15 seconds.
- Replace the batteries correctly.

Battery information

- Do not recharge, disassemble, or dispose batteries in a fire.
- Ensure correct polarity (+ and -) when inserting the batteries.
- Always replace all batteries at the same time; do not mix old and new batteries.
- Use alkaline batteries for optimal performance and longer life.
- Replace the batteries when the display dims or becomes unresponsive.

Battery replacement

- If the display shows inaccurate readings, battery replacement is recommended.
- This device requires 2× 1.5 V D/LR20 alkaline batteries (not included).

ADJUSTING

Adjusting resistance

This Air Rower uses air resistance generated by the spinning flywheel. The harder and faster you pull the handle, the more resistance you will feel. You have complete control over your training intensity based on your own pulling effort.

Damper settings

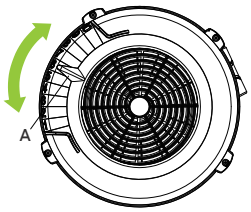
The machine features a damper lever on the side of the flywheel with settings from 1 to 10. This lever adjusts the airflow into the flywheel, changing the feel of the rowing stroke:

- **Settings 1–5:** Provide a sleeker, faster feel.
- **Settings 6–10:** Provide a heavier, slower feel.

NOTE! For the most effective cardiovascular workout, a damper setting between 3 and 5 is highly recommended. Always start your training program at a light intensity that matches your current fitness level, and gradually build up your stamina over time.

Resitance knob

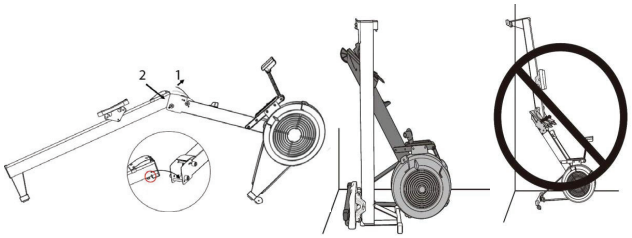
To adjust the resistance, use the resistance handle (A) as shown in the illustration.



NOTE! It is recommended that you begin training at a level that matches your needs. Remember to start slow and easy and work your way up to the desired level.

FOLDING AND STORAGE INSTRUCTIONS

NOTE! Keep the appliance in a dry room and out of reach of children. Ensure that the appliance is stable and secure so that it cannot fall on children or animals.



Folding

- Open the cover at the end of the front section (1).
- Remove the rear section from front section by carefully lifting the rear section.
- Carefully tilt the rower and allow the two sections to separate. (Use caution and keep your fingers clear of the joint.)
- Store away safely.

IMPORTANT! Do not fold the device while in use.

Unfolding

- Open the cover at the end of the front section (1).
- Lift the rear section carefully to attach it to the front section.
- Carefully level the rower and allow the two sections to join. (Use caution and keep your fingers clear of the joint.

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness equipment is equipped with hand sensors located on the handles for heart rate monitoring. The sensors function only when both are held simultaneously and continuously for an extended period. For accurate readings, your hands should be slightly moist and apply consistent pressure to the sensors. Excessively dry or sweaty hands may result in inaccurate or irregular measurements.

Bluetooth

This VirtuFit fitness device is equipped with a wireless heart rate receiver. To measure your heart rate with a wireless heart rate monitor, use a heart rate monitor that works on Bluetooth. With a wireless heart rate monitor, it is important that the electrodes are slightly moist and the heart rate monitor fits well to your body. Refer to your heart rate monitor's user manual for proper instructions. Incorrect use of the heart rate monitor may result in abnormal readings.

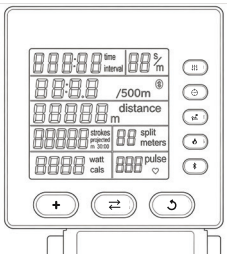
NOTE!

- ***A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.***
- ***To avoid interference, never use the wireless heart rate monitor in combination with the hand sensors.***

⚠ WARNING!

- ***If you have a pacemaker, we recommend that you consult your physician before using a wireless heart rate monitor.***
- ***In rooms with multiple heart rate monitors, it is recommended that you keep enough distance to avoid interference between different devices.***
- ***Always try to keep the wireless heart rate monitor within a range of 1 meter from the console for optimal reception.***
- ***Always wear a wireless heart rate monitor directly on the body, under clothing.***

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons

INCREASE
- Increase the selected value or setting.

SELECT / CONFIRM
- Cycle through the available functions and confirm the selected setting.

RESET
- Clear the current setting or reset the workout data.

CUSTOM
- Set the interval workout. Use the + button to adjust the exercise and rest time. Press SELECT/CONFIRM to confirm the settings.
- Press RESET to clear the preset values

TIME
- Set the target workout time. Use the + button to adjust the desired time and press SELECT/CONFIRM to save the setting.
- Press RESET to clear the preset time.

DISTANCE
- Set the target workout distance. Use the + button to adjust the desired distance and press SELECT/CONFIRM to save the setting.
- Press RESET to clear the preset distance.

CALORIES
- Select the calorie function or set a calorie target. Use + to adjust the value and press SELECT/CONFIRM to confirm.

BLUETOOTH
- Enable Bluetooth to connect to a compatible training app.

Console functions

TIME / INTERVAL
- Displays the current training time or your customized interval profile phases.

TIME/500M
- Displays time per 500 metres. This is a real-time estimate of your split time based on your current stroke rate.

DISTANCE
- Displays the current distance covered during training or your remaining target distance.

STROKES / COUNT
- Displays the total number of repetitions (strokes) performed during the current session.

WATT
- Displays your real-time power output generated during training.

CALORIES / CALS
- Indicates the estimated number of total calories burned during exercise.

PULSE
- Displays your current heart rate in beats per minute when a pulse signal is detected.

SPLIT METERS
- Displays segmented distance intervals during your workout program.

BLUETOOTH / APP
- Allows you to activate the Bluetooth switch key to wirelessly connect the monitor to compatible fitness apps.

Key features

- When no specific mode is entered, the console performs a Quick Start automatically as soon as an RPM signal is detected from your first stroke.
- Press the dedicated target buttons (TIME, DISTANCE, or CALORIES) to immediately select a specific target parameter for your session.
- Press the UP button to adjust numbers upward during setup, and use RESET to clear data back to zero in the setup mode.

Setting your workout

- Press target buttons like TIME, DISTANCE, or CALORIES to set specific training goals, or press CUSTOM to configure interval setups . When the target value flashes, press the UP button to adjust the value, and confirm your setup by pressing MODE before starting movement.
- The system features built-in interval training profiles, allowing you to instantly select INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, or create a completely user-defined INTERVAL CUSTOM routine.
- To take the display out of standby mode, simply press any button or generate an input via the flywheel sensor by pulling the handle to begin exercising.
- If a target heart rate value is set and your pulse exceeds this threshold, the Pulse window value will flash as a visual warning indicator.
- If a target time, distance, or calorie goal is configured, the window values will function as a live countdown during your workout until they reach zero .

Automatic on/off function

- The system automatically switches to standby mode after about 4 minutes of total inactivity where no buttons are pressed and no RPM sensor input is detected.
- To take the display out of standby mode, press the MODE button (or any other key) or simply generate input via the sensor by starting your rowing motion.

virtufit

⚠ ***WARNING!*** ***To prevent damage, always keep the console out of direct sunlight and ensure that the surface is thoroughly dried if sweat drops have accumulated. Do not lean on the console as excessive pressure may cause internal or external damage.***

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

VirtuFit does not provide service for third party fitness applications such as Kinomap, iConsole, FitShow etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.

Instruction

- Scan the QR code with an Android or iOS phone or tablet, to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

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.

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.

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.

CAUTION!

- ***Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.***
- ***Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.***
- ***For more detailed information, visit: www.virtufit.com/faq***

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
Scraping noise from inside the front end beam	Check the routing diagram in this manual for the proper path of the shock cord and chain . Contact the service department if internal parts are worn.
Creaking noise from the footplate area	Separate the monorail from the front end. Apply a light coat of thick lubricant (such as Vaseline) to the front and bottom hooks of the monorail.
Seat sticks or rolls bumpily on the monorail	Clean the monorail track and rollers. If bottom rollers are too tight, adjust them with a 9/16" or 14 mm wrench, or replace rollers if worn out.
Chain skips during drive or handle does not retract	Clean and lubricate the chain to fix stiff links. If the handle hangs loose, adjust the internal shock cord tension or replace it if it has lost elasticity.

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.

⚠ ***IMPORTANT NOTE FOR AIR ROWERS!***

Always start your exercise program gradually. Row for no more than five minutes on your first day to let your body adjust safely to the new exercise. Gradually increase your rowing time and intensity over the first two weeks. Remember to take at least one rest day per week from rowing to promote proper muscle recovery.

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.

Cool-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

Console specifications

Function	Time	0:00 - 99:59 (M:S)
	Distance	0:00 - 99:59 (M:S)
	Calories	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Pulse	30 - 230 BPM
	Speed	0 - 9999 Kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Battery type		2 × 1.5 V D/LR20 alkaline batteries (not included)
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Length	241 cm
Width	61 cm
Height	85 cm
Weight	31 kg
Max. user weight	150 kg

WARRANTY

The warranty is provided by the VirtuFit distributor in your country and by the reseller from whom you purchased the product. For contact details, please visit: www.virtufit.com/en/dealers

Warranty claims are not accepted if the defect is caused by any of the following:

- 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.

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) (as listed in the **parts list** and shown in the **exploded view** section of this manual).

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
- EMC (2014/30/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

NEDERLANDS

virtufit

INDEX

Veiligheidsinstructies	13
Montage instructies	13
Stroomvoorziening	13
Afstellen	14
In- en uitklapinstructies	14
Trainen met hartslag	14
Console overzicht	15
Trainen met apps	16
Onderhoud	16
Reiniging	16
Probleemoplossing	16
Trainingsrichtlijnen	16
Product specificaties	17
Garantie	17
Vervangende onderdelen	17
Aanvullende informatie	17
Fabrikantverklaring	18

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 150 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.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 1-3)

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

Foutmelding: Controleer of alle kabels correct en zorgvuldig zijn aangesloten. De beugels van het console zijn kwetsbaar en dienen recht te blijven. Geeft de console na montage een foutmelding, dan kunnen de beugels mogelijk verbogen zijn. In dat geval kan het voorzichtig terugbuigen van dit aluminium onderdeel de storing verhelpen.

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

STROOMVOORZIENING

Batterijen

V D/LR20 alkaline batterijen (niet inbegrepen)

Het display werkt op V D/LR20 alkaline batterijen, die aan de achterzijde van het display kunnen worden vervangen. Zorg ervoor dat de batterijen altijd correct geplaatst worden.

Wanneer het scherm onleesbaar wordt of slechts gedeeltelijk beeld

weergeeft, volg dan onderstaande stappen:

- Verwijder de batterijen en wacht 15 seconden.
- Plaats de batterijen opnieuw en let hierbij op de juiste polariteit.

Belangrijke informatie over batterijen

- Laad batterijen nooit op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
- Controleer altijd de juiste polariteit (+ en –) bij het plaatsen van batterijen.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk; gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik bij voorkeur alkalinebatterijen voor optimale prestaties en langere levensduur.
- Vervang de batterijen wanneer het display dof wordt of niet meer reageert.

Batterijen vervangen

- Wanneer het display onnauwkeurige waarden weergeeft, wordt het vervangen van de batterijen aangeraden.
- Dit apparaat werkt op 2× V D/LR20 alkaline batterijen (niet inbegrepen).

AFSTELLEN

Weerstand instellen

Deze Air Rower maakt gebruik van luchtweerstand die wordt gegenereerd door het draaiende vliegwiel. Hoe harder en sneller je aan de hendel trekt, hoe meer weerstand je voelt. Je hebt volledige controle over je trainingsintensiteit op basis van je eigen trekkracht.

Demper instellingen

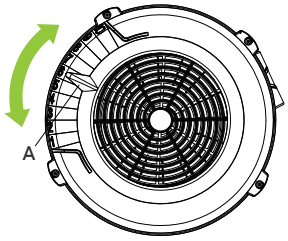
Het apparaat is voorzien van een demper hendel aan de zijkant van het vliegwiel met instellingen van 1 tot 10. Deze hendel regelt de luchtstroom naar het vliegwiel, waardoor het gevoel van de roeislag verandert:

- Instellingen 1–5: zorgen voor een soepeler, sneller gevoel.
- Instellingen 6–10: zorgen voor een zwaarder, langzamer gevoel.

LET OP! Voor de meest effectieve cardiovasculaire training wordt een demperinstelling tussen 3 en 5 sterk aanbevolen. Begin uw trainingsprogramma altijd met een lichte intensiteit die past bij uw huidige conditie en bouw uw uithoudingsvermogen geleidelijk op.

Weerstandsknop

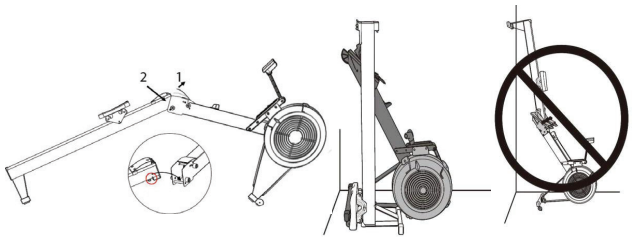
Om de weerstand aan te passen, gebruik de weerstandsknop (A) zoals weergegeven in de afbeelding.



LET OP! Het wordt aangeraden om de training te beginnen op een niveau dat bij de eigen behoeftes past. Denk er aan om langzaam en makkelijk te beginnen, vervolgens is dit op te bouwen naar het niveau van wens.

IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES

LET OP! Bewaar de loopband op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat de loopband stabiel en veilig staat, zodat hij niet op kinderen of dieren kan vallen.



Inklappen

- Open het klepje aan het uiteinde van het voorste deel (1).
- Haal het achterste deel van het voorste deel af door het achterste deel voorzichtig omhoog te tillen.
- Kantel de roeimachine voorzichtig en laat de twee delen van elkaar loskomen (wees voorzichtig en houd uw vingers uit de buurt van het scharnier).
- Berg de machine veilig op.

LET OP! Niet inklappen wanneer het apparaat in gebruik is.

Uitklappen

- Open het klepje aan het uiteinde van het voorste deel (1).
- Bevestig het achterste deel aan het voorste deel door het achterste deel voorzichtig naar beneden te bewegen.
- Kantel de roeimachine voorzichtig en laat de twee delen aan elkaar vastkomen (wees voorzichtig en houd uw vingers uit de buurt van het scharnier).

TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met handsensoren op het stuur voor het meten van je hartslag. De sensoren werken alleen wanneer beide gelijktijdig én continu worden vastgehouden. Voor een betrouwbare meting moeten je handen licht vochtig zijn en gelijkmatige druk uitoefenen op de sensoren. Droge of juist erg zweterige handen kunnen leiden tot onnauwkeurige of onregelmatige metingen.

Bluetooth

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag met een draadloze hartslagmeter te

meten, gebruik je een hartslagmeter die op Bluetooth werkt. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op uw lichaam aansluit. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan abnormale waarden tot gevolg hebben.

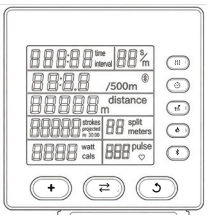
LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter is niet standaard inbegrepen. Neem contact op met je dealer om een draadloze hartslagmeter aan te schaffen.
- Gebruik de draadloze hartslagmonitor nooit in combinatie met de handsensoren om interferentie te voorkomen.

⚠ WAARSCHUWING!

- Als je een pacemaker hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In ruimtes met meerdere hartslagmeters is het aan te raden om voldoende afstand te bewaren om interferentie tussen de verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter van de console te houden voor een optimale ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder kleding.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons

+ INCREASE

- Verhoog de geselecteerde waarde of instelling. .

⇄ SELECT / CONFIRM

- Blader door de beschikbare functies en bevestig de geselecteerde instelling.

↺ RESET

- Wis de huidige instelling of reset de trainingsgegevens.

CUSTOM

- Stel een intervaltraining in. Gebruik de +-toets om de trainings- en rusttijd in te stellen. Druk op SELECTEREN / BEVESTIGEN om de instellingen op te slaan.
- Druk op RESET om de ingestelde waarden te wissen.

TIME

- Stel de gewenste trainingstijd in. Gebruik de +-toets om de gewenste tijd in te stellen en druk op SELECTEREN / BEVESTIGEN om de instelling op te slaan.
- Druk op RESET om de ingestelde tijd te wissen.

DISTANCE

- Stel de gewenste trainingsafstand in. Gebruik de +-toets om de gewenste afstand in te stellen en druk op SELECTEREN / BEVESTIGEN om de instelling op te slaan.
- Druk op RESET om de ingestelde afstand te wissen.

CALORIES

- Stel een doel in voor het aantal te verbranden calorieën. Gebruik de +-toets om de gewenste waarde in te stellen en druk op SELECTEREN / BEVESTIGEN om de instelling op te slaan.

BLUETOOTH

- Schakel Bluetooth in om verbinding te maken met een compatibele trainingsapp.

Console functies

TIME / INTERVAL

- Geeft de huidige trainingstijd of de fasen van je aangepaste intervalprofiel weer.

TIME/500M

- Geeft de tijd per 500 meter weer. Dit is een realtime schatting van je tussentijd op basis van je huidige slagtempo.

DISTANCE

- Geeft de huidige afgelegde afstand tijdens de training weer of uw resterende streefafstand.

SLAGEN / TELLING

- Geeft het totale aantal herhalingen (slagen) weer dat tijdens de huidige sessie is uitgevoerd.

WATT

- Geeft uw realtime vermogen weer dat tijdens de training wordt gegenereerd.

CALORIEËN / CALS

- Geeft het geschatte aantal totale calorieën weer dat tijdens de training is verbrand.

HARTSLAG

- Geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut wanneer een hartslag signaal wordt gedetecteerd.

TUSSENTIJDEN

- Geeft gesegmenteerde afstandsintervallen weer tijdens uw trainingsprogramma.

BLUETOOTH / APP

- Hiermee kunt u de Bluetooth-schakelaar activeren om de monitor draadloos te verbinden met compatibele fitness-apps.

Belangrijkste functies

- Als er geen specifieke modus is geselecteerd, voert de console automatisch een snelle start uit zodra er bij uw eerste pedalslag een RPM-signaal wordt gedetecteerd.
- Druk op de speciale doelknoppen (TIJD, AFSTAND of CALORIEËN) om direct een specifieke doelparameter voor uw sessie te selecteren.
- Druk tijdens het instellen op de knop OMHOOG om de waarden te verhogen, en gebruik de RESET-knop om de gegevens in de instellingsmodus terug te zetten naar nul.

Training instellen

- Druk op doelknoppen zoals TIME, DISTANCE of CALORIES om specifieke trainingsdoelen in te stellen, of druk op CUSTOM om intervalinstellingen te configureren. Wanneer de doelwaarde knippert, drukt u op de UP-knop om de waarde aan te passen en bevestigt u uw instelling door op MODE te drukken voordat u begint met bewegen.
- Het systeem beschikt over ingebouwde intervaltrainings profielen, waarmee u direct INTERVAL 20-10 of INTERVAL 10-20 kunt selecteren, of een volledig door de gebruiker gedefinieerde INTERVAL CUSTOM-routine kunt maken.
- Om het display uit de stand-bymodus te halen, drukt u gewoon op een willekeurige knop of genereert u een input via de vliegwielsensor door aan de hendel te trekken om te beginnen met trainen.
- Als er een streefhartslag is ingesteld en uw hartslag deze drempel overschrijdt, zal de waarde in het hartslagvenster knipperen als visuele waarschuwing.
- Als er een streeftijd, -afstand of -calorieën zijn ingesteld, zullen de waarden in het venster tijdens uw training fungeren als een live aftellen totdat ze nul bereiken.

Automatische aan/uit functie

- Het systeem schakelt automatisch over naar de stand-bymodus na ongeveer 4 minuten volledige inactiviteit, waarbij geen knoppen worden ingedrukt en er geen signaal van de toerentalsensor wordt gedetecteerd.
- Om het display uit de stand-bymodus te halen, drukt u op de MODE-knop (of een andere toets) of genereert u eenvoudigweg input via de sensor door uw roeibeweging te starten.

WAARSCHUWING! ***Om schade te voorkomen, wordt geadviseerd de console altijd uit direct zonlicht te houden. Zorg er bovendien voor dat het oppervlak goed droog is wanneer er zweetdruppels op zijn achtergebleven. Leun niet op de console, aangezien overmatige druk interne of externe schade kan veroorzaken..***

TRAINEN MET FITNESSAPPS

VirtuFit biedt geen ondersteuning voor fitnessapplicaties van derden, zoals Kinomap, iConsole, FitShow, enzovoort. Indien je problemen ondervindt met een app van een externe partij, neem dan contact op met de ontwikkelaar van de betreffende applicatie.

Instructie

- Scan de QR-code met een Android- of iOS-smartphone of tablet om direct naar de App Store of Google Play Store te gaan, waar de fitnessapp kan worden gedownload.
- Scan de QR-code rechts om toegang te krijgen tot de handleiding van de fitnessapp. In deze handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de app met het apparaat verbindt, hoe de app werkt en welke functies beschikbaar zijn.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

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.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van uw apparatuur

aanzienlijk. Houd het apparaat stofvrij door het regelmatig schoon te maken. Preventief onderhoud verlengt niet alleen de levensduur van de apparatuur, maar helpt ook om mogelijk letsel te voorkomen.

Algemene reinigingsaanbevelingen

- Reinig het apparaat na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel schoon te maken.
- Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil te verwijderen.

LET OP!

- Bewaar de apparatuur in een schone, droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en waterbronnen.
- Reparaties moeten worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.
- Ga voor meer informatie naar: www.virtufit.com/faq

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Schurend geluid vanuit de voorste draagbalk	Raadpleeg het routingschema in deze handleiding voor het juiste verloop van de schokdempers en de ketting. Neem contact op met de serviceafdeling als interne onderdelen versleten zijn.
Krakend geluid vanuit het voetplaatgebied	Maak de monorail los van de voorste draagbalk. Breng een dun laagje dik smeermiddel (zoals vaseline) aan op de voorste en onderste haken van de monorail.
De stoel loopt stroef of schokkerig over de monorail	Reinig de monorailbaan en de rollen. Als de onderste rollen te strak zitten, stel ze dan af met een 9/16" of 14 mm sleutel, of vervang de rollen als ze versleten zijn.
De ketting slaat over tijdens het rijden of de hendel trekt niet terug	Reinig en smeer de ketting om stroeve schakels te verhelpen. Als de hendel los hangt, stel dan de spanning van het interne elastische koord af of vervang het als het zijn elasticiteit heeft verloren.

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.

⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR AIR ROWERS!

Begin altijd geleidelijk aan met je trainingsprogramma. Roei op je eerste dag niet langer dan vijf minuten, zodat je lichaam zich veilig kan aanpassen aan de nieuwe training. Verhoog je roeitijd en intensiteit geleidelijk gedurende de eerste twee weken. Vergeet niet om minstens één rustdag per week in te lassen om een goed spierherstel te bevorderen.

Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het verminderd 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.

PRODUCT SPECIFICATIES

Console specificaties

Functie	Time	0:00 - 99:59 (M:S)
	Distance	0:00 - 99:59 (M:S)
	Calories	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Pulse	30 - 230 BPM
	Speed	0 - 9999 Kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Batterij type		2 × 1.5 V D/LR20 alkaline batteries (not included)
Gebruikstemperatuur		0°C - 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C - 60°C

Technische gegevens

Lengte	241 cm
Breedte	61 cm
Hoogte	85 cm
Gewicht	31 kg
Maximaal belastbaar gewicht	150 kg

GARANTIE

De garantie wordt verstrekt door de VirtuFit-distributeur in uw land en door de wederverkoper bij wie u het product hebt gekocht. Ga voor contactgegevens naar: www.virtufit.com.

Garantieclaims worden niet geaccepteerd als het defect is

veroorzaakt door een van de volgende zaken:

- Onderhouds- en reparatiewerkzaamheden die niet zijn uitgevoerd door een officiële dealer.
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of slecht onderhoud.
- Het apparaat niet onderhouden volgens de instructies van de fabrikant.

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:

- .

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 milieu-vriendelijkheid. 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
- EMC (2014/30/EU)
- Richtlijn radioapparatuur (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

virtufit

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	19
Montageanleitung	19
Stromversorgung	19
Anpassen	20
Faltanleitung	20
Training mit Herzfrequenz	21
Übersicht über die Konsole	21
Training mit Fitness-Apps	22
Wartung	22
Reinigungs	23
Fehlerbehebung bei	23
Trainingsrichtlinien	23
Produktdaten	24
Garantie	24
Ersatzteile	24
Weitere Informationen unter	24
Erklärung des Herstellers	24

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VirtuFit übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Nutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder in Betrieb nehmen.

- Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit sich diese nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts von stets auf ein gutes Gleichgewicht.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder sonstige Beschwerden auftreten.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1–2 Metern ein, um Unfälle durch zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dickem Teppichboden, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den 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.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITTE 1–3)

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

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel ordnungsgemäß angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Wenn die Konsole nach der Montage der Geräte eine Fehlermeldung anzeigt, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Durch das Richten dieses Aluminiumteils lässt sich die Fehlermeldung möglicherweise beheben.

Sechskantschrauben: Achten Sie darauf, dass der Sechskantschlüssel fest in die Schraube eingedrückt ist, bevor Sie Kraft aufbringen. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Sechskantschraube dreht.

STROMVERSORGUNG

Batterie

V D/LR20-Alkalibatterien (nicht im Lieferumfang enthalten)
Das Display wird mit **V D/LR20-Alkalibatterien** betrieben, die auf der

Rückseite des Displays ausgetauscht werden können. Die Batterien müssen korrekt eingelegt werden.

Wenn der Bildschirm unlesbar ist oder nur Teile des Bildes funktionieren, fahren Sie fort wie folgt:

- Entfernen Sie die Batterien und warten Sie 15 Sekunden.
- Legen Sie die Batterien richtig ein.

Informationen zum Akku

- Batterien dürfen nicht wiederaufgeladen, zerlegt oder im Feuer entsorgt werden.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität (+ und -).
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus; verwenden Sie keine alten und neuen Batterien gemischt.
- Verwenden Sie Alkalibatterien, um eine optimale Leistung und eine längere Lebensdauer zu erzielen.
- Wechseln Sie die Batterien aus, wenn das Display dunkler wird oder nicht mehr reagiert.

Batteriewechsel

- Wenn das Display ungenaue Messwerte anzeigt, wird ein Batteriewechsel empfohlen.
- Für dieses Gerät werden 2 Alkali-Batterien vom Typ 1,5 V D/LR20 benötigt (nicht im Lieferumfang enthalten).

ANPASSEN

Widerstand einstellen

Dieser Air Rower nutzt den Luftwiderstand, der durch das sich drehende Schwungrad erzeugt wird. Je kräftiger und schneller Sie am Griff ziehen, desto mehr Widerstand spüren Sie. Sie haben die vollständige Kontrolle über Ihre Trainingsintensität, die sich nach Ihrer eigenen Zugkraft richtet.

Dämpfer-Einstellungen

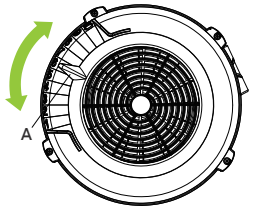
Das Gerät verfügt über einen Dämpferhebel an der Seite des Schwungrades mit Einstellstufen von 1 bis 10. Mit diesem Hebel lässt sich der Luftstrom in das Schwungrad regulieren, wodurch sich das Gefühl beim Ruderschlag verändert:

- Einstellungen 1–5: Sorgen für ein geschmeidigeres, schnelleres Fahrgefühl.
- Einstellungen 6–10: Sorgen für ein schwereres, langsameres Fahrgefühl.

HINWEIS! Für ein möglichst effektives Herz-Kreislauf-Training wird eine Dämpfereinstellung zwischen 3 und 5 dringend empfohlen. Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm stets mit einer geringen Intensität, die Ihrem aktuellen Fitnesslevel entspricht, und steigern Sie Ihre Ausdauer im Laufe der Zeit schrittweise.

Widerstandsregler

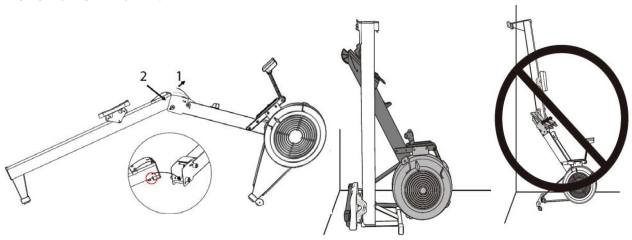
Um den Widerstand einzustellen, betätigen Sie den Widerstandsregler (A) wie in der Abbildung gezeigt.



HINWEIS! ES wird empfohlen, das Training auf einem Niveau zu beginnen, das Ihren Bedürfnissen entspricht. Denken Sie daran, langsam und behutsam anzufangen und sich schrittweise bis zum gewünschten Niveau vorzuarbeiten.

ANLEITUNG ZUM ZUSAMMENKLAPPEN UND ZUR AUFBEWAHRUNG

HINWEIS! Bewahren Sie das Gerät in einem trockenen Raum und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Stellen Sie sicher, dass das Gerät stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.



Zusammenklappen

- Öffnen Sie die Abdeckung am Ende des vorderen Teils (1).
- Trennen Sie den hinteren Teil vom vorderen Teil, indem Sie den hinteren Teil vorsichtig anheben.
- Kippen Sie das Rudergerät vorsichtig und lassen Sie die beiden Teile voneinander trennen. (Seien Sie vorsichtig und halten Sie Ihre Finger von der Verbindungsstelle fern.)
- Sicher aufbewahren.

WICHTIG! Klappen Sie das Gerät während des Gebrauchs nicht zusammen.

Entfaltung

- Öffnen Sie die Abdeckung am Ende des vorderen Teils (1).
- Heben Sie den hinteren Teil vorsichtig an, um ihn mit dem vorderen Teil zu verbinden.
- Richten Sie das Rudergerät sorgfältig aus und lassen Sie die beiden Teile ineinander greifen. (Seien Sie vorsichtig und halten Sie Ihre Finger von der Verbindungsstelle fern.)

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit Handsensoren an den Griffen zur Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. Um genaue Messwerte zu erhalten, sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder zu verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messwerten führen.

Bluetooth

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem drahtlosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der über Bluetooth funktioniert. Bei einem drahtlosen Herzfrequenzmesser ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser gut am Körper anliegt. Die genauen Anweisungen finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Herzfrequenzmessers. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessers kann zu fehlerhaften Messwerten führen.

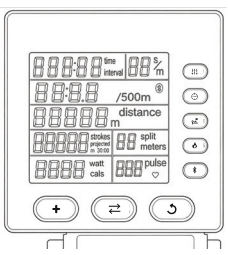
HINWEIS!

- Ein kabelloser Herzfrequenzmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um einen kabellosen Herzfrequenzmesser zu erwerben.
- Um Störungen zu vermeiden, sollten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser niemals zusammen mit den Handsensoren verwenden.

⚠ ACHTUNG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt zu konsultieren.
- In Räumen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser im Einsatz sind, wird empfohlen, einen ausreichenden Abstand einzuhalten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.
- Versuchen Sie stets, den drahtlosen Herzfrequenzmesser für einen optimalen Empfang in einem Umkreis von 1 Meter um die Konsole zu halten.
- Tragen Sie einen kabellosen Herzfrequenzmesser stets direkt am Körper unter der Kleidung.

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Tasten der Konsole

ERHÖHEN

- Erhöhen Sie den ausgewählten Wert oder die ausgewählte Einstellung.

AUSWÄHLEN / BESTÄTIGEN

- Blättern Sie durch die verfügbaren Funktionen und bestätigen Sie die ausgewählte Einstellung.

RESET

- Die aktuelle Einstellung löschen oder die Trainingsdaten zurücksetzen.

INDIVIDUELL

- Stellen Sie das Intervalltraining ein. Verwenden Sie die Taste „+“, um die Trainings- und Ruhezeiten anzupassen. Drücken Sie SELECT/CONFIRM, um die Einstellungen zu bestätigen.
- Drücken Sie RESET, um die voreingestellten Werte zu löschen.

ZEIT

- Stellen Sie die angestrebte Trainingsdauer ein. Passen Sie die gewünschte Zeit mit der Taste „+“ an und drücken Sie „SELECT/CONFIRM“, um die Einstellung zu speichern.
- Drücken Sie RESET, um die voreingestellte Zeit zu löschen.

ENTFERNUNG

- Legen Sie die Zielstrecke für das Training fest. Stellen Sie die gewünschte Strecke mit der Taste „+“ ein und drücken Sie „SELECT/CONFIRM“, um die Einstellung zu speichern.
- Drücken Sie RESET, um die voreingestellte Entfernung zu löschen.

KALORIEN

- Wählen Sie die Kalorienfunktion aus oder legen Sie ein Kalorienziel fest. Passen Sie den Wert mit der Taste „+“ an und drücken Sie „SELECT/CONFIRM“, um die Eingabe zu bestätigen.

BLUETOOTH

- Aktivieren Sie Bluetooth, um eine Verbindung zu einer kompatiblen Trainings-App herzustellen.

Konsolenfunktionen

ZEIT / INTERVALL

- Zeigt die aktuelle Trainingszeit oder die Phasen Ihres individuell angepassten Intervallprofils an.

ZEIT/500 M

- Zeigt die Zeit pro 500 Meter an. Hierbei handelt es sich um eine Echtzeit-Schätzung Ihrer Zwischenzeit, die auf Ihrer aktuellen Schlagfrequenz basiert.

ENTFERNUNG

- Zeigt die aktuell während des Trainings zurückgelegte Strecke oder die verbleibende Zielstrecke an.

SCHLÄGE / ANZAHL

- Zeigt die Gesamtzahl der während der aktuellen Trainingseinheit durchgeführten Wiederholungen (Schläge) an.

WATT

- Zeigt Ihre während des Trainings erzeugte Leistung in Echtzeit an.

KALORIEN / CALS

- Gibt die geschätzte Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an.

PULSE

- Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, sobald ein Pulssignal erkannt wird.

SPLIT-MESSGERÄTE

- Zeigt während Ihres Trainingsprogramms unterteilte Entfernungsabschnitte an.

BLUETOOTH / APP

- Damit können Sie die Bluetooth-Taste aktivieren, um den Monitor drahtlos mit kompatiblen Fitness-Apps zu verbinden.

Wichtigste Merkmale

- Wenn kein bestimmter Modus ausgewählt wird, führt die Konsole automatisch einen Schnellstart durch, sobald bei Ihrem ersten Hub ein Drehzahlsignal erkannt wird.
- Drücken Sie die entsprechenden Zieltasten (ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN), um sofort einen bestimmten Zielparameter für Ihre Trainingseinheit auszuwählen.
- Drücken Sie während der Einrichtung die Taste „UP“, um die Zahlen nach oben anzupassen, und verwenden Sie die Taste „RESET“, um die Daten im Einrichtungsmodus auf Null zurückzusetzen.

Dein Training festlegen

- Drücken Sie die Zieltasten wie „TIME“, „DISTANCE“ oder „CALORIES“, um bestimmte Trainingsziele festzulegen, oder drücken Sie „CUSTOM“, um Intervall-Einstellungen zu konfigurieren. Wenn der Zielwert blinkt, drücken Sie die Taste „UP“, um den Wert anzupassen, und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Drücken der Taste „MODE“, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.
- Das System verfügt über integrierte Intervalltrainingsprofile, sodass Sie sofort zwischen „INTERVAL 20-10“ und „INTERVAL 10-20“ wählen oder ein vollständig benutzerdefiniertes „INTERVAL CUSTOM“-Programm erstellen können.
- Um das Display aus dem Standby-Modus zu aktivieren, drücken Sie einfach eine beliebige Taste oder lösen Sie über den Schwungradsensor ein Signal aus, indem Sie am Griff ziehen, um mit dem Training zu beginnen.
- Wenn ein Zielherzfrequenzwert eingestellt ist und Ihr Puls diesen Schwellenwert überschreitet, blinkt der Wert im Fenster „Puls“ als visuelle Warnanzeige.
- Wenn ein Zielzeit-, Distanz- oder Kalorienziel festgelegt wurde, fungieren die Werte im Fenster während des Trainings als Live-Countdown, bis sie Null erreichen.

Automatische Ein-/Ausschaltfunktion

- Das System wechselt automatisch in den Standby-Modus, wenn es etwa 4 Minuten lang völlig inaktiv ist, d. h. wenn keine Tasten gedrückt werden und kein Signal vom Drehzahlsensor empfangen wird.
- Um das Display aus dem Standby-Modus zu aktivieren, drücken Sie die MODE-Taste (oder eine beliebige andere Taste) oder lösen Sie einfach über den Sensor ein Signal aus, indem Sie mit dem Rudern beginnen.

⚠ ***WARNUNG! Um Schäden zu vermeiden, setzen Sie die Konsole niemals direktem Sonnenlicht aus und stellen Sie sicher, dass die Oberfläche gründlich getrocknet ist, falls sich Schweißtropfen angesammelt haben. Lehnen Sie sich nicht an die Konsole, da übermäßiger Druck zu inneren oder äußeren Schäden führen kann.***

TRAINING MIT FITNESS-APPS

VirtuFit bietet keinen Support für Fitness-Apps von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. an. Sollten bei Ihnen Probleme mit einer Fitness-App eines Drittanbieters auftreten, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden App.

Anleitung

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Smartphone oder -Tablet, um direkt zur Seite im App Store oder im Google Play Store zu gelangen, auf der die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um die Bedienungsanleitung der Fitness-App aufzurufen. In der Bedienungsanleitung wird Schritt für Schritt beschrieben, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Funktionen sie bietet.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

WARTUNG

Eine sichere und ordnungsgemäße 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. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der weiteren Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch und die Aufbewahrung in Innenräumen bestimmt. Längere Einwirkung von Witterungseinflüssen im Freien oder Schwankungen bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile erheblich beeinträchtigen. Ziehen Sie vor der Reinigung oder der Durchführung von Wartungsarbeiten stets den Netzstecker.

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 aggressive Reinigungsmittel und schützen Sie die Geräte vor übermäßiger Feuchtigkeit.

Halbjährliche Wartung

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

REINIGUNG

Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät durch häufiges Reinigen staubfrei. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern trägt auch dazu bei, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.

ACHTUNG!

- Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.
- Reparaturen müssen von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.
- Weitere Informationen finden Sie unter: www.virtufit.com/faq

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Kratzgeräusche aus dem vorderen Längsträger	Den korrekten Verlauf des Gummiseils und der Kette entnehmen Sie bitte dem Verlegungsschema in dieser Anleitung. Wenden Sie sich an den Kundendienst, wenn interne Teile verschlissen sind.
Knarrgeräusche aus dem Bereich des Fußraums	Trennen Sie die Monoschiene vom vorderen Ende. Tragen Sie eine dünne Schicht dickflüssiges Schmiermittel (z. B. Vaseline) auf die vorderen und unteren Haken der Monoschiene auf.
Der Sitz klemmt oder ruckelt auf der Einschienenbahn	Reinigen Sie die Monorail-Schiene und die Rollen. Wenn die unteren Rollen zu fest sitzen, stellen Sie sie mit einem 9/16"- oder 14-mm-Schraubenschlüssel ein oder ersetzen Sie die Rollen, falls sie verschlissen sind.
Die Kette springt während der Fahrt über oder der Griff fährt nicht ein	Reinigen und schmieren Sie die Kette, um schwergängige Glieder zu beheben. Wenn der Griff locker sitzt, stellen Sie die Spannung des innenliegenden Gummiseils ein oder ersetzen Sie es, falls es seine Elastizität verloren hat.

SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlprogramm. Führen Sie das gesamte Trainingsprogramm mindestens zweimal, vorzugsweise jedoch dreimal pro Woche durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten kann die Trainingsintensität gesteigert werden, beispielsweise auf vier- oder fünfmal pro Woche.

⚠ WICHTIGER HINWEIS FÜR AIR-ROWER-NUTZER!

Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm immer schrittweise. Rudern Sie am ersten Tag nicht länger als fünf Minuten, damit sich Ihr Körper sicher an die neue Trainingsform gewöhnen kann. Steigern Sie Ihre Ruderdauer und -intensität in den ersten zwei Wochen schrittweise. Denken Sie daran, mindestens einen Ruhetag pro Woche einzulegen, um eine optimale Muskelregeneration zu fördern.

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 einer Ausdauer- oder Krafttrainingseinheit beginnen. Führen Sie Übungen durch, die die Herzfrequenz erhöhen und die zu beanspruchenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Jumping Jacks, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

Das Dehnen bei erwärmten Muskeln ist nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlphase

Ein richtiges Abkühlen hilft Ihrem Körper, sicher in den Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Regeneration. Verringern Sie nach dem Training schrittweise die Intensität, um Ihre Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater vorzubeugen.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Technische Daten der Konsole

Funktion	Zeit	0:00 – 99:59 (M:S)
	Entfernung	0:00 – 99:59 (M:S)
	Kalorien	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Puls	30 – 230 BPM
	Geschwindigkeit	0 – 9999 kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Batterietyp		2 × 1,5 V D/LR20-Alkalibatterien (nicht im Lieferumfang enthalten)
Betriebstemperatur		0 °C –40 °C
Lagertemperatur		-10 °C –60 °C

Technische Daten

Länge	241 cm
Breite	61 cm
Höhe	85 cm
Gewicht	31 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

GARANTIE

Die Garantie wird vom VirtuFit-Vertriebspartner in Ihrem Land und von dem Händler gewährt, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Die Kontaktdaten finden Sie unter: www.virtufit.com/en/dealers

Garantieansprüche werden nicht anerkannt, wenn der Mangel auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen ist:

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

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der Titelseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen effizient helfen können, bitten wir Sie, bei der Kontaktaufnahme mit unserem Support-Team folgende Angaben zu machen:

- Die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts.
- Der Produktname.
- Die Teilenummer und eine eindeutige Beschreibung der benötigten Teile (wie in der Teileliste aufgeführt und in der Explosionszeichnung in diesem Handbuch dargestellt).

Wenn Sie uns genaue Angaben machen, können wir Ihre Anfrage schnell und effizient bearbeiten.

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Wir bei VirtuFit setzen uns dafür ein, die Umweltbelastung zu verringern. Wir bitten Sie daher, alle Verpackungsmaterialien gemäß den nationalen Initiativen zur Abfallvermeidung über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

Entsorgung des Produkts

Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgedient hat, 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, damit es sicher und umweltgerecht recycelt werden kann.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

- EN ISO 20957
- EMV (2014/30/EU)
- Richtlinie über Funkanlagen (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
die Niederlande

virtufit

INDEX

Consignes de sécurité	25
Instructions de montage	25
Alimentation électrique	25
Réglage de l'	26
Instructions de pliage	26
Entraînement avec de la fréquence cardiaque	26
Présentation de la console	27
S'entraîner avec des applications de fitness	28
Maintenance	28
Nettoyage	29
Dépannage	29
Directives de formation	29
Caractéristiques techniques de l'e	29
Garantie	30
Pièces de rechange	30
Informations complémentaires	30
Déclaration du fabricant	30

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage matériel résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement monté et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant toute utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray à base de silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin d'empêcher qu'ils ne se coincent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez les équipements.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance de sécurité pendant l'utilisation.
- Veillez à conserver un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'introduisez pas vos doigts ni aucun autre objet dans les pièces en mouvement.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité adaptées à votre âge et à votre condition physique. Cessez immédiatement l'activité si vous ressentez des nausées, des vertiges, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de l'utilisateur de 150 kg.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident lié à l.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des moquettes épaisses, car cela pourrait nuire à une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage au matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 3)

Pièces manquantes : si certaines pièces ne se trouvent pas 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.

Message d'erreur : assurez-vous que tous les câbles sont correctement branchés. Les supports de la console sont très fragiles et doivent rester bien droits. Si la console affiche un message d'erreur après l'installation de l'équipement, il se peut que les supports de la console soient tordus. Redresser cette pièce en aluminium peut permettre de faire disparaître le message d'erreur.

Vis à tête hexagonale : assurez-vous que la clé hexagonale soit bien enfoncée dans la vis avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête de la vis de tourner.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Batterie

Piles alcalines V D/LR20 (non fournies)

L'écran fonctionne avec des piles **alcalines V D/LR20**, qui peuvent être remplacées à l'arrière de l'appareil. Les piles doivent être insérées correctement. **Si l'écran est illisible ou si seules certaines parties de l'image**

s'affichent correctement, continuez comme suit :

- Retirez les piles et attendez 15 secondes.
- Remplacez les piles en respectant les instructions.

Informations sur la batterie

- Ne rechargez pas, ne démontez pas et ne jetez pas les piles au feu.
- Veillez à respecter la polarité (+ et -) lors de l'insertion des piles.
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps ; ne mélangez pas les anciennes et les nouvelles piles.
- Utilisez des piles alcalines pour bénéficier de performances optimales et d'une durée de vie prolongée.
- Remplacez les piles lorsque l'écran s'assombrit ou ne répond plus.

Remplacement de la batterie

- Si l'écran affiche des valeurs erronées, il est recommandé de remplacer la pile.
- Cet appareil fonctionne avec 2 piles alcalines D/LR20 de 1,5 V (non fournies).

AJUSTEMENT

Réglage de la résistance

Cet Air Rower utilise la résistance à l'air générée par la rotation du volant d'inertie. Plus vous tirez fort et vite sur la poignée, plus la résistance que vous ressentirez sera importante. Vous contrôlez entièrement l'intensité de votre entraînement en fonction de la force que vous exercez sur la poignée.

Réglages des amortisseurs

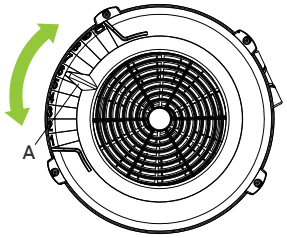
L'appareil est équipé d'un levier de réglage situé sur le côté du volant d'inertie, avec des positions allant de 1 à 10. Ce levier permet de régler le débit d'air entrant dans le volant d'inertie, modifiant ainsi la sensation ressentie lors du mouvement d'aviron :

- Réglages 1 à 5 : offrent une sensation plus fluide et plus rapide.
- Réglages 6 à 10 : procurent une sensation plus lourde et plus lente.

REMARQUE ! Pour un entraînement cardiovasculaire optimal, il est fortement recommandé de régler la résistance entre 3 et 5. Commencez toujours votre programme d'entraînement à une intensité modérée, adaptée à votre condition physique actuelle, puis augmentez progressivement votre endurance au fil du temps.

Bouton de résistance

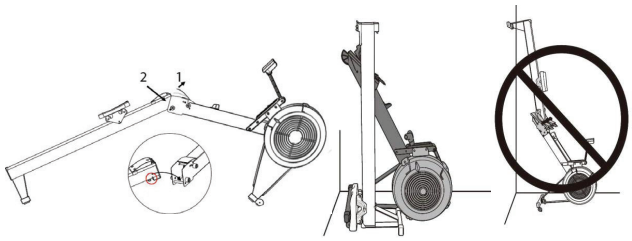
Pour régler la résistance, utilisez la poignée de réglage (A) comme indiqué sur l'illustration.



ATTENTION ! Il est recommandé de commencer l'entraînement à un niveau adapté à vos besoins. N'oubliez pas de commencer doucement et progressivement, puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre le niveau souhaité.

INSTRUCTIONS DE PLIAGE ET DE RANGEMENT

ATTENTION ! Placez l'appareil dans une pièce sèche et hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil est stable et bien fixé afin qu'il ne puisse pas tomber sur des enfants ou des animaux.



Pliage

- Ouvrez le rabat situé à l'extrémité de la partie avant (1).
- Séparez la partie arrière de la partie avant en soulevant délicatement la partie arrière.
- Inclinez délicatement le rameur et laissez les deux parties se séparer. (Faites attention et ne mettez pas vos doigts près du joint.)
- Conservez-le dans un endroit sûr.

IMPORTANT ! Ne pliez pas l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.

Déroulement

- Ouvrez le rabat situé à l'extrémité de la partie avant (1).
- Soulevez délicatement la partie arrière pour la fixer à la partie avant.
- Mettez soigneusement le rameur à niveau et laissez les deux parties s'emboîter. (Faites attention et ne mettez pas vos doigts près du point d'assemblage.)

ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs manuels

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs situés sur les poignées et permettant de surveiller la fréquence cardiaque. Ces capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux poignées sont tenues simultanément et de manière continue pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures imprécises ou irrégulières.

Bluetooth

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur fonctionnant en Bluetooth. Avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le moniteur soit bien ajusté à votre corps. Reportez-vous au mode d'emploi de votre moniteur de fréquence cardiaque pour connaître les instructions d'utilisation. Une mauvaise utilisation du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des mesures anormales.

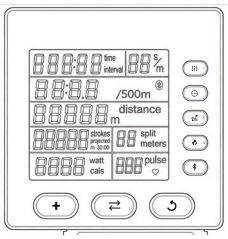
ATTENTION !

- Un capteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Contactez votre revendeur pour acheter un capteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le moniteur de fréquence cardiaque sans fil en même temps que les capteurs manuels.

⚠ ATTENTION !

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.
- Dans les pièces où plusieurs moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés, il est recommandé de respecter une distance suffisante afin d'éviter toute interférence entre les différents appareils.
- Veillez à toujours maintenir le capteur de fréquence cardiaque sans fil à moins d'un mètre de la console pour garantir une réception optimale.
- Portez toujours un moniteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous vos vêtements.

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



Boutons de la console

AUGMENTER

- Augmentez la valeur ou le paramètre sélectionné.

SÉLECTIONNER / CONFIRMER

- Parcourez les fonctions disponibles et validez le réglage sélectionné.

RÉINITIALISER

- Effacer le réglage actuel ou réinitialiser les données d'entraînement.

SUR MESURE

- Configurez l'entraînement par intervalles. Utilisez le bouton + pour régler la durée de l'effort et celle du repos. Appuyez sur SELECT/CONFIRM pour valider les réglages.
- Appuyez sur RESET pour effacer les valeurs préréglées

HEURE

- Définissez la durée cible de l'entraînement. Utilisez le bouton + pour régler la durée souhaitée, puis appuyez sur SELECT/CONFIRM pour enregistrer le réglage.
- Appuyez sur RESET pour effacer l'heure préréglée.

DISTANCE

- Définissez la distance cible de votre entraînement. Utilisez le bouton + pour régler la distance souhaitée, puis appuyez sur SELECT/CONFIRM pour enregistrer le réglage.
- Appuyez sur RESET pour effacer la distance préréglée.

CALORIES

- Sélectionnez la fonction « calories » ou définissez un objectif calorique. Utilisez la touche + pour modifier la valeur, puis appuyez sur SELECT/CONFIRM pour valider.

BLUETOOTH

- Activez le Bluetooth pour vous connecter à une application d'entraînement compatible.

Fonctions de la console

DURÉE / INTERVALLE

- Affiche la durée actuelle de l'entraînement ou les phases de votre profil d'intervalle personnalisé.

TEMPS/500 M

- Affiche le temps par tranche de 500 mètres. Il s'agit d'une estimation en temps réel de votre temps intermédiaire, calculée en fonction de votre cadence actuelle.

DISTANCE

- Affiche la distance parcourue jusqu'à présent pendant l'entraînement ou la distance restante à parcourir pour atteindre votre objectif.

COUPS / NOMBRE

- Affiche le nombre total de répétitions (coups) effectuées au cours de la séance en cours.

WATT

- Affiche la puissance développée en temps réel pendant l'entraînement.

CALORIES / CALS

- Indique le nombre estimé de calories brûlées au total pendant l'activité physique.

PULSE

- Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute lorsqu'un signal de pouls est détecté.

COMPTEURS DIVISÉS

- Affiche des intervalles de distance par tronçons tout au long de votre programme d'entraînement.

BLUETOOTH / APPLICATION

- Vous permet d'activer la touche Bluetooth afin de connecter

sans fil le moniteur à des applications de fitness compatibles.

Principales caractéristiques

- Si aucun mode spécifique n'est sélectionné, la console lance automatiquement un « Démarrage rapide » dès qu'elle détecte un signal RPM lors de votre premier coup de rame.
- Appuyez sur les boutons dédiés aux objectifs (TEMPS, DISTANCE ou CALORIES) pour sélectionner immédiatement un paramètre cible spécifique pour votre séance.
- Appuyez sur la touche « UP » pour augmenter les valeurs lors de la configuration, et utilisez la touche « RESET » pour remettre les données à zéro en mode configuration.

Configurer votre séance d'entraînement

- Appuyez sur les boutons de cible tels que TIME, DISTANCE ou CALORIES pour définir des objectifs d'entraînement spécifiques, ou appuyez sur CUSTOM pour configurer les paramètres d'entraînement par intervalles. Lorsque la valeur cible clignote, appuyez sur le bouton UP pour la modifier, puis confirmez votre configuration en appuyant sur MODE avant de commencer l'entraînement.
- Le système intègre des profils d'entraînement par intervalles, vous permettant de sélectionner instantanément les programmes « INTERVAL 20-10 » et « INTERVAL 10-20 », ou de créer un programme « INTERVAL CUSTOM » entièrement personnalisé.
- Pour sortir l'écran du mode veille, il suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton ou d'envoyer un signal au capteur du volant d'inertie en tirant sur la poignée pour commencer l'entraînement.
- Si une fréquence cardiaque cible est définie et que votre pouls dépasse ce seuil, la valeur affichée dans la fenêtre « Pouls » clignotera pour vous avertir visuellement.
- Si un objectif de temps, de distance ou de calories est défini, les valeurs affichées fonctionneront comme un compte à rebours en temps réel pendant votre séance d'entraînement, jusqu'à ce qu'elles atteignent zéro.

Fonction de mise en marche/arrêt automatique

- Le système passe automatiquement en mode veille après environ 4 minutes d'inactivité totale, c'est-à-dire lorsqu'aucun bouton n'est actionné et qu'aucun signal provenant du capteur de régime n'est détecté.
- Pour sortir l'écran du mode veille, appuyez sur le bouton MODE (ou sur n'importe quelle autre touche) ou envoyez simplement un signal au capteur en commençant à ramer.

⚠ ***ATTENTION ! Pour éviter tout dommage, veillez à toujours protéger la console des rayons directs du soleil et assurez-vous que la surface soit parfaitement sèche si des gouttes de transpiration se sont accumulées. Ne vous appuyez pas sur la console, car une pression excessive pourrait causer des dommages internes ou externes.***

S'ENTRAÎNER AVEC DES APPLICATIONS DE FITNESS

VirtuFit ne prend pas en charge les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

Instructions

- Scannez le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou iOS pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où vous pourrez télécharger l'application de fitness.
- Scannez le code QR situé à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Ce manuel explique étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment elle fonctionne et quelles sont ses fonctionnalités.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il vous incombe de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation de l'appareil. Cet équipement est destiné exclusivement à une utilisation et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux variations de température et d'humidité peut gravement endommager les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil 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.

Entretien semestriel

- Vérifiez tous les boulons et écrous fixés aux pièces mobiles. Resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le bon fonctionnement de toutes les pièces mobiles et de tous les composants. Appliquez du spray au silicone si nécessaire.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière en le nettoyant fréquemment. L'entretien préventif permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter d'éventuels accidents.

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'e et la saleté.

ATTENTION !

- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'eau.
- Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.virtufit.com/faq

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
Un bruit de frottement provenant de l'intérieur de la traverse avant	Consultez le schéma de montage figurant dans ce manuel pour connaître le tracé correct du cordon élastique et de la chaîne. Contactez le service après-vente si des pièces internes sont usées.
Un grincement provenant de la zone du marchepied	Séparez le monorail de la partie avant. Appliquez une fine couche de lubrifiant épais (comme de la vaseline) sur les crochets avant et inférieurs du monorail.
Le siège se bloque ou avance par à-coups sur le monorail	Nettoyez le rail et les rouleaux du monorail. Si les rouleaux inférieurs sont trop serrés, réglez-les à l'aide d'une clé de 9/16" ou 14 mm, ou remplacez-les s'ils sont usés.
La chaîne saute pendant la conduite ou la poignée ne se rétracte pas	Nettoyez et lubrifiez la chaîne pour débloquer les maillons grippés. Si la poignée est trop lâche, réglez la tension du cordon élastique interne ou remplacez-le s'il a perdu de son élasticité.

DIRECTIVES RELATIVES À LA FORMATION

Un programme d'entraînement efficace comprend un échauffement, la séance d'entraînement proprement dite et un retour au calme. Effectuez l'intégralité du programme au moins deux fois, mais de préférence trois fois par semaine, en prévoyant un jour de repos entre chaque séance. Au bout de quelques mois, vous pourrez augmenter l'intensité de l'entraînement, par exemple en passant à quatre ou cinq fois par semaine.

⚠ REMARQUE IMPORTANTE À L'ATTENTION DES UTILISATEURS D'AIR ROWER ! Commencez toujours votre programme d'entraînement en y allant progressivement. Le premier jour, ne ramez pas plus de cinq minutes afin de permettre à votre corps de s'adapter en toute sécurité à ce nouvel exercice. Augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos séances de rame au cours des deux premières semaines. N'oubliez pas de prévoir au moins un jour de repos par semaine pour favoriser une bonne récupération musculaire.

Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance de cardio ou de musculation. Pratiquez des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi ces activités, on peut citer la course à pied, le jogging, les « jumping jacks », la corde à sauter et la course sur place.

Étirements

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont échauffés, après un bon échauffement et une bonne récupération. Cela permet de réduire le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Récupération

Une bonne phase de récupération aide votre corps à revenir en toute sécurité à l'état de repos et favorise la récupération. Après l'effort, réduisez progressivement l'intensité de votre activité afin de faire baisser votre fréquence cardiaque et d'éviter les vertiges ou les courbatures.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU PRODUIT

Caractéristiques techniques de la console

Fonction	Heure	0:00 - 99:59 (M:S)
	Distance	0:00 - 99:59 (M:S)
	Calories	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Pulse	30 à 230 BPM
	Vitesse	0 - 9 999 kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Type de batterie		2 piles alcalines D/LR20 de 1,5 V (non fournies)
Température de fonctionnement		0 °C -40 °C
Température de stockage		-10 °C -60 °C

Caractéristiques techniques

Longueur	241 cm
Largeur	61 cm
Hauteur	85 cm
Poids	31 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

GARANTIE

La garantie est assurée par le distributeur VirtuFit de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour obtenir ses coordonnées, rendez-vous sur : www.virtufit.com/en/dealers

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut résulte de l'une des causes suivantes:

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

PIÈCES DE RECHANGE

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

- Le numéro de modèle et le numéro de série du produit.
- Le nom du produit.
- La référence et une description précise de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la liste des pièces et dans la vue éclatée de ce manuel).

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire notre impact sur l'environnement. Nous vous invitons à recycler tous les matériaux d'emballage dans les centres de recyclage prévus à cet effet, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination des produits

Votre équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque viendra le moment de mettre le produit hors service, veillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela implique de l'apporter dans un point de collecte agréé afin qu'il soit recyclé en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

- EN ISO 20957
- CEM (2014/30/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Par conséquent, le produit est certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

virtufit

INDICE

Istruzioni di sicurezza	31
Istruzioni di montaggio	31
Alimentatore	31
Regolazione di	32
Istruzioni per la piegatura	32
Allenamento con la frequenza cardiaca	32
Panoramica della console	33
Allenarsi con le app di fitness	34
Manutenzione	34
Pulizia	34
Risoluzione dei problemi di	35
Linee guida per la formazione	35
Specifiche del prodotto	35
Garanzia	35
Ricambi	36
Ulteriori informazioni:	36
Dichiarazione del produttore	36

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questo attrezzo. Leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzo.

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per impedire che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite quando si utilizzano gli attrezzi.
- Durante l'uso, tenere bambini e animali domestici a debita distanza.
- Mantenere sempre il giusto equilibrio durante l'utilizzo di questa attrezzatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi fisici, consultare il proprio medico per stabilire la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base alla propria età e alle proprie condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore al petto, senso di oppressione o qualsiasi altro fastidio.
- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è progettato esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1–2 metri dietro l'attrezzatura per evitare incidenti dovuti all'.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (FASI 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'apparecchio.

Messaggio di errore: assicurarsi che tutti i cavi siano collegati correttamente. Le staffe della console sono molto delicate e devono essere mantenute dritte. Se la console visualizza un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console siano piegate. Raddrizzare questa parte in alluminio potrebbe far scomparire il messaggio di errore.

Bulloni a testa esagonale: assicurarsi che la chiave esagonale sia ben inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si eviterà che la testa del bullone si giri.

ALIMENTATORE

Batteria

V batterie alcaline D/LR20 (non incluse)
Il display funziona con batterie **alcaline V D/LR20**, sostituibili sul retro del display. Le batterie devono essere inserite correttamente.

Se lo schermo è illeggibile o solo alcune parti dell'immagine sono visibili, procederecome segue:

- Rimuovere le batterie e attendere 15 secondi.
- Sostituisci le batterie seguendo le istruzioni.

Informazioni sulla batteria

- Non ricaricare, smontare né gettare le batterie nel fuoco.
- Assicurarsi che la polarità (+ e -) sia corretta quando si inseriscono le batterie.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente; non mescolare batterie vecchie e nuove.
- Utilizza batterie alcaline per ottenere prestazioni ottimali e una maggiore durata.
- Sostituire le batterie quando il display si oscura o smette di funzionare.

Sostituzione della batteria

- Se il display mostra valori errati, si consiglia di sostituire la batteria.
- Questo dispositivo richiede 2 batterie alcaline da 1,5 V tipo D/LR20 (non incluse).

REGOLAZIONE

Regolazione della resistenza

Questo Air Rower sfrutta la resistenza dell'aria generata dal volano in rotazione. Più forte e veloce è la trazione sulla maniglia, maggiore sarà la resistenza percepita. Hai il controllo totale sull'intensità dell'allenamento in base alla forza che impiega nella trazione.

Impostazioni delle valvole di regolazione

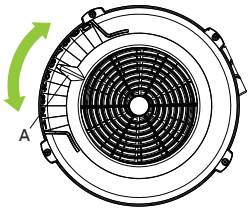
La macchina è dotata di una leva di regolazione situata sul lato del volano, con impostazioni da 1 a 10. Questa leva regola il flusso d'aria nel volano, modificando la sensazione della vogata:

- Impostazioni da 1 a 5: garantiscono una sensazione di maggiore fluidità e velocità.
- Impostazioni 6–10: offrono una sensazione più pesante e lenta.

NOTA! Per un allenamento cardiovascolare più efficace, si consiglia vivamente di impostare la resistenza su un valore compreso tra 3 e 5. Iniziate sempre il vostro programma di allenamento con un'intensità moderata, adeguata al vostro attuale livello di forma fisica, e aumentate gradualmente la resistenza nel corso del tempo.

Manopola di resistenza

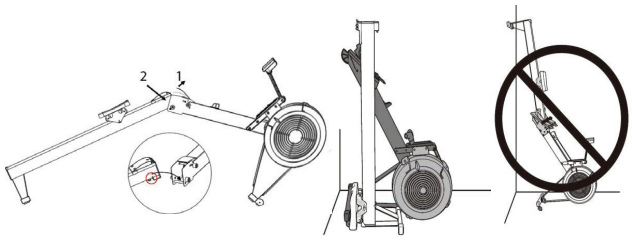
Per regolare la resistenza, utilizzare la manopola di regolazione (A) come illustrato nella figura.



NOTA! SI consiglia di iniziare l'allenamento a un livello adeguato alle proprie esigenze. Ricordati di partire con calma e senza affrettarti, per poi aumentare gradualmente fino a raggiungere il livello desiderato.

ISTRUZIONI PER LA CHIUSURA E LO STOCCAGGIO

ATTENZIONE! Tenere l'apparecchio in un locale asciutto e fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che l'apparecchio sia stabile e ben fissato, in modo che non possa cadere su bambini o animali.



Pieghevole

- Aprire il coperchio situato all'estremità della sezione anteriore (1).
- Separare la sezione posteriore da quella anteriore sollevando con cautela la sezione posteriore.
- Inclinare con cautela il vogatore e lasciare che le due sezioni si separino. (Prestare attenzione e tenere le dita lontane dal punto di giunzione.)
- Conservare in un luogo sicuro.

ATTENZIONE! Non piegare il dispositivo mentre è in uso.

Svolgimento

- Aprire il coperchio situato all'estremità della sezione anteriore (1).
- Sollevare con cautela la parte posteriore per fissarla a quella anteriore.
- Livella con cura il vogatore e lascia che le due sezioni si uniscano. (Fai attenzione e tieni le dita lontane dal punto di giunzione.)

ALLENAMENTO CON LA FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo da fitness VirtuFit è dotato di sensori situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo quando entrambi vengono tenuti contemporaneamente e in modo continuativo per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente secche o sudate potrebbero causare misurazioni imprecise o irregolari.

Bluetooth

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca

con un cardiofrequenzimetro wireless, assicurati di utilizzare un cardiofrequenzimetro che funzioni tramite Bluetooth. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro aderisca bene al corpo. Consulta il manuale d'uso del tuo cardiofrequenzimetro per le istruzioni corrette. Un uso errato del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

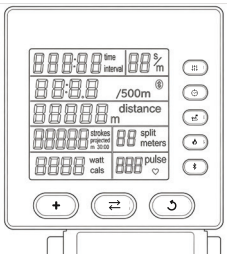
NOTA!

- Un cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Contatta il tuo rivenditore per acquistarne uno.
- Per evitare interferenze, non utilizzare mai il cardio frequenzimetro wireless insieme ai sensori da polso.

⚠ ATTENZIONE!

- Se si è portatori di un pacemaker, si consiglia di consultare il proprio medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.
- Nelle stanze in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.
- Cerca sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console per garantire una ricezione ottimale.
- Indossare sempre un cardiofrequenzimetro senza fili direttamente sul corpo, sotto i vestiti.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console

AUMENTO

- Aumenta il valore o l'impostazione selezionata.

SELEZIONA / CONFERMA

- Scorrere le funzioni disponibili e confermare l'impostazione selezionata.

RESET

- Cancella l'impostazione corrente o ripristina i dati dell'allenamento.

PERSONALIZZATO

- Imposta l'allenamento a intervalli. Usa il pulsante + per regolare la durata dell'esercizio e del riposo. Premi SELECT/CONFIRM per confermare le impostazioni.
- Premere RESET per azzerare i valori preimpostati

ORA

- Imposta la durata desiderata dell'allenamento. Utilizza il pulsante + per regolare la durata desiderata e premi SELECT/CONFIRM per salvare l'impostazione.
- Premere RESET per azzerare l'ora preimpostata.

DISTANZA

- Imposta la distanza di allenamento desiderata. Utilizza il pulsante + per regolare la distanza desiderata e premi SELECT/CONFIRM per salvare l'impostazione.
- Premere RESET per azzerare la distanza preimpostata.

CALORIE

- Seleziona la funzione calorie oppure imposta un obiettivo calorico. Usa il tasto + per regolare il valore e premi SELECT/CONFIRM per confermare.

BLUETOOTH

- Attiva il Bluetooth per collegarti a un'app di allenamento compatibile.

Funzioni della console

TEMPO / INTERVALLO

- Visualizza il tempo di allenamento corrente o le fasi del profilo di intervallo personalizzato.

TEMPO/500 M

- Visualizza il tempo ogni 500 metri. Si tratta di una stima in tempo reale del tuo tempo parziale, calcolata in base alla tua frequenza di bracciata attuale.

DISTANZA

- Visualizza la distanza percorsa fino a quel momento durante l'allenamento o la distanza rimanente da percorrere.

COLPI / CONTEGGIO

- Visualizza il numero totale di ripetizioni (colpi) eseguite durante la sessione corrente.

WATT

- Mostra la potenza sviluppata in tempo reale durante l'allenamento.

CALORIE / CALS

- Indica il numero stimato di calorie totali bruciate durante l'allenamento.

PULSE

- Visualizza la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto quando viene rilevato un segnale di polso.

CONTATORI DIVISI

- Visualizza intervalli di distanza segmentati durante il programma di allenamento.

BLUETOOTH / APP

- Consente di attivare il tasto Bluetooth per collegare in modalità wireless il monitor alle app di fitness compatibili.

Caratteristiche principali

- Se non viene selezionata alcuna modalità specifica, la console avvia automaticamente la funzione "Avvio rapido" non appena rileva un segnale di giri al minuto (RPM) generato dalla prima

remata.

- Premi i pulsanti dedicati agli obiettivi (TEMPO, DISTANZA o CALORIE) per selezionare immediatamente un parametro specifico per la tua sessione.
- Premere il pulsante SU per aumentare i valori durante la configurazione e utilizzare il pulsante RESET per azzerare i dati nella modalità di configurazione.

Impostazione dell'allenamento

- Premere i pulsanti di obiettivo come TIME, DISTANCE o CALORIES per impostare obiettivi di allenamento specifici, oppure premere CUSTOM per configurare le impostazioni degli intervalli. Quando il valore di obiettivo lampeggia, premere il pulsante UP per regolarne il valore e confermare l'impostazione premendo MODE prima di iniziare il movimento.
- Il sistema dispone di profili di allenamento a intervalli integrati, che consentono di selezionare immediatamente INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20 oppure di creare una routine INTERVAL CUSTOM completamente personalizzata.
- Per riattivare il display dalla modalità standby, è sufficiente premere un pulsante qualsiasi oppure generare un segnale tramite il sensore del volano tirando la maniglia per iniziare l'allenamento.
- Se viene impostato un valore di frequenza cardiaca target e il battito cardiaco supera tale soglia, il valore nella finestra "Pulse" lampeggerà come indicatore visivo di avviso.
- Se vengono impostati un tempo, una distanza o un obiettivo calorico, i valori visualizzati fungeranno da conto alla rovescia in tempo reale durante l'allenamento, fino a quando non raggiungeranno lo zero.

Funzione di accensione/spegnimento automatico

- Il sistema passa automaticamente alla modalità standby dopo circa 4 minuti di inattività totale, durante i quali non viene premuto alcun pulsante e non viene rilevato alcun segnale dal sensore di giri.
- Per riattivare il display dalla modalità standby, premi il pulsante MODE (o qualsiasi altro tasto) oppure invia semplicemente un segnale al sensore iniziando il movimento di voga.

⚠ ***ATTENZIONE! Per evitare danni, tenere sempre la console al riparo dalla luce solare diretta e assicurarsi che la superficie sia completamente asciutta in caso di accumulo di gocce di sudore. Non appoggiarsi alla console, poiché una pressione eccessiva potrebbe causare danni interni o esterni.***

ALLENAMENTO CON LE APP DI FITNESS

VirtuFit non fornisce assistenza per applicazioni di fitness di terze parti quali Kinomap, iConsole, FitShow ecc. Se riscontri problemi con un'applicazione di fitness di terze parti, ti preghiamo di contattare lo sviluppatore dell'applicazione in questione.

Istruzioni

- Scansiona il codice QR con uno smartphone o un tablet Android o iOS per accedere direttamente alla pagina dell'App Store o del Google Play Store da cui è possibile scaricare l'app di fitness.
- Scansiona il codice QR a destra per accedere al manuale dell'app per il fitness. Il manuale spiega passo dopo passo come collegare l'app per il fitness al dispositivo, come funziona l'app e quali sono le sue funzionalità.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

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 assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione periodica. Eventuali parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riprendere l'uso. Questo apparecchio è destinato 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 il funzionamento dei componenti elettrici e delle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di procedere alla pulizia o a qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'attrezzo dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia priva di polvere e sporco.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'attrezz e al riparo da umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti in movimento. Se necessario, serrar li.
- Controllare il movimento di tutte le parti mobili e dei componenti. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

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 apparecchiature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzo dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco, utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.

ATTENZIONE!

- Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.
- Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.
- Per informazioni più dettagliate, visita il sito: www.virtufit.com/faq

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Rumore di sfregamento proveniente dall'interno della traversa anteriore	Consultare lo schema di montaggio riportato nel presente manuale per verificare il corretto percorso del cavo elastico e della catena. In caso di usura delle parti interne, contattare il servizio assistenza.
Rumore di scricchiolio proveniente dalla zona della pedana	Separare la monorotaia dalla parte anteriore. Applicare un leggero strato di lubrificante denso (come la vaselina) sui ganci anteriori e inferiori della monorotaia.
Il sedile si blocca o procede a scatti sulla monorotaia	Pulire il binario della monorotaia e i rulli. Se i rulli inferiori sono troppo serrati, regolarli con una chiave da 9/16" o 14 mm; se sono usurati, sostituirli.
La catena salta durante la marcia oppure la maniglia non si ritrae	Pulire e lubrificare la catena per sistemare le maglie rigide. Se la maniglia è allentata, regolare la tensione del cordino elastico interno oppure sostituirlo se ha perso elasticità.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende il riscaldamento, la sessione di allenamento vera e propria e il defaticamento. Esegui il programma completo almeno due volte, ma preferibilmente tre volte alla settimana, prevedendo un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi, è possibile aumentare l'intensità dell'allenamento, ad esempio portandola a quattro o cinque volte alla settimana.

⚠ AVVISO IMPORTANTE PER CHI UTILIZZA IL VOGATORE AIR ROWER!

Inizia sempre il tuo programma di allenamento in modo graduale. Il primo giorno, remare per non più di cinque minuti, in modo da consentire al corpo di adattarsi in sicurezza al nuovo esercizio. Aumenta gradualmente la durata e l'intensità dell'allenamento con il vogatore nelle prime due settimane. Ricordati di prenderti almeno un giorno di riposo alla settimana dal vogatore per favorire un corretto recupero muscolare.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di infortuni. Riscaldati per due-cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardiovascolare o di potenziamento muscolare. Esegui esercizi che aumentino la frequenza cardiaca e riscaldino i muscoli coinvolti. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, i jumping jack, il salto con la corda e la corsa sul posto.

Stretching

Fare stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e un defaticamento. Riduce il rischio di infortuni. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere mantenuti per 15-30 secondi.

Rilassamento

Un corretto defaticamento aiuta il corpo a tornare in modo sicuro allo stato di riposo e favorisce il recupero. Dopo l'allenamento, riduci gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca ed evitare capogiri o indolenzimenti muscolari.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Funzione	Ora	0:00 - 99:59 (M:S)
	Distanza	0:00 - 99:59 (M:S)
	Calorie	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Pulse	30 - 230 BPM
	Velocità	0 - 9999 Kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Tipo di batteria		2 batterie alcaline D/LR20 da 1,5 V (non incluse)
Temperatura di esercizio		0 °C -40 °C
Temperatura di conservazione		da-10 °C a60 °C

Dati tecnici

Lunghezza	241 cm
Larghezza	61 cm
Altezza	85 cm
Peso	31 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

GARANZIA

La garanzia è fornita dal distributore VirtuFit del proprio Paese e dal rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto. Per i recapiti, visitare il sito: www.virtufit.com/en/dealers

Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da una delle seguenti cause:

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

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere pezzi di ricambio per la vostra attrezzatura VirtuFit, vi invitiamo a consultare le informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Al fine di assistervi in modo efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contattate 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 (come riportati nella lista dei componenti e illustrati nella sezione con la vista esplosa del presente manuale).

Fornirci informazioni precise ci aiuterà a evadere la tua richiesta in modo rapido ed efficace.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

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

Smaltimento del prodotto

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

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

VirtuFit dichiara con la presente che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

virtufit

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	37
Instrucciones de montaje	37
Fuente de alimentación	37
Ajustar	38
Instrucciones de plegado	38
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	38
Descripción general de la consola	39
Entrenar con aplicaciones de fitness	39
Mantenimiento	40
Limpieza	40
Solución de problemas de	40
Directrices de formación	41
Especificaciones del producto	41
Garantía	41
Piezas de recambio	41
Información adicional:	42
Declaración del fabricante	42

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

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

- Asegúrate de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrica todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre zapatillas deportivas limpias cuando utilices el equipamiento.
- Mantén a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el producto.
- Mantenga un equilibrio adecuado en todo momento mientras utilice este equipo de.
- No introduzcas los dedos ni otros objetos en ninguna pieza móvil.
- Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la intensidad adecuadas en función de tu edad y tu estado físico. Interrumpe el ejercicio inmediatamente si sientes náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor o opresión en el pecho, o cualquier otra molestia.
- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y admite un peso máximo del usuario de 150 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes por.
- Coloca el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilices sobre alfombras gruesas, ya que esto puede impedir una ventilación adecuada. Evita colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantén la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-3)

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

Mensaje de error: Asegúrate de que todos los cables estén bien conectados. Los soportes de la consola son muy sensibles y deben mantenerse rectos. Si la consola muestra un mensaje de error tras el montaje del equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta pieza de aluminio puede hacer que el mensaje de error desaparezca.

Tornillos de cabeza hexagonal: Asegúrate de que la llave hexagonal esté bien encajada en el tornillo antes de aplicar fuerza. Así evitarás que la cabeza del tornillo gire.

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Batería

Pilas alcalinas V D/LR20 (no incluidas)

La pantalla funciona con pilas **alcalinas V D/LR20**, que se pueden cambiar por la parte trasera de la pantalla. Las pilas deben colocarse correctamente.

Si la pantalla no se ve bien o solo se ven algunas partes de la imagen, continúade la siguiente manera:

- Quita las pilas y espera 15 segundos.
- Cambia las pilas correctamente.

Información sobre la batería

- No recargues, desmontes ni tires las pilas al fuego.
- Asegúrate de respetar la polaridad correcta (+ y -) al colocar las pilas.
- Cambia siempre todas las pilas a la vez; no mezcles pilas viejas con nuevas.
- Utiliza pilas alcalinas para obtener un rendimiento óptimo y una mayor duración.
- Cambia las pilas cuando la pantalla se oscurezca o deje de responder.

Sustitución de la batería

- Si la pantalla muestra lecturas inexactas, se recomienda cambiar la pila.
- Este dispositivo funciona con 2 pilas alcalinas D/LR20 de 1,5 V (no incluidas).

AJUSTANDO

Ajuste de la resistencia

Esta máquina Air Rower utiliza la resistencia del aire generada por el volante de inercia giratorio. Cuanto más fuerte y rápido tires de la manivela, mayor será la resistencia que sentirás. Tienes control total sobre la intensidad de tu entrenamiento en función de tu propio esfuerzo al tirar.

Ajustes de los amortiguadores

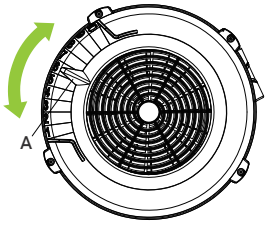
La máquina cuenta con una palanca de amortiguación situada en el lateral del volante de inercia, con ajustes del 1 al 10. Esta palanca regula el flujo de aire que entra en el volante de inercia, modificando la sensación de la remada:

- Configuraciones 1–5: Ofrecen una sensación más ágil y rápida.
- Ajustes 6-10: Proporcionan una sensación más pesada y lenta.

¡ATENCIÓN! Para un entrenamiento cardiovascular más eficaz, se recomienda encarecidamente un ajuste del amortiguador entre 3 y 5. Empieza siempre tu programa de entrenamiento con una intensidad suave que se adapte a tu estado físico actual y ve aumentando tu resistencia poco a poco con el tiempo.

Mando de resistencia

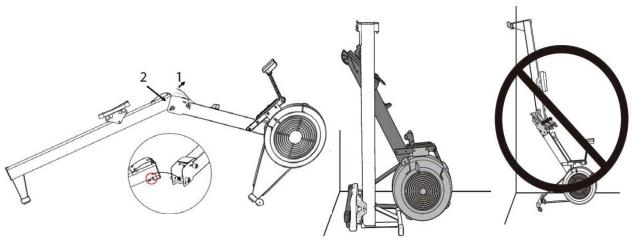
Para ajustar la resistencia, utiliza la palanca de resistencia (A) tal y como se muestra en la ilustración.



¡ATENCIÓN! SE recomienda que empieces a entrenar a un nivel que se adapte a tus necesidades. Recuerda empezar poco a poco y con calma, y ir aumentando progresivamente hasta alcanzar el nivel deseado.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO Y ALMACENAMIENTO

¡ATENCIÓN! Mantén el aparato en una habitación seca y fuera del alcance de los niños. Asegúrate de que el aparato esté bien fijado y estable, de modo que no pueda caer sobre niños o animales.



Plegado

- Abre la tapa situada al final de la sección delantera (1).
- Separa la parte trasera de la parte delantera levantando con cuidado la parte trasera.
- Inclina con cuidado la máquina de remo y deja que las dos secciones se separen. (Ten cuidado y mantén los dedos alejados de la junta.)
- Guárdalo en un lugar seguro.

¡IMPORTANTE! No pliegues el dispositivo mientras lo estés utilizando.

A medida que se desarrolla

- Abre la tapa situada al final de la sección delantera (1).
- Levanta con cuidado la parte trasera para unirla a la parte delantera.
- Nivela con cuidado la máquina de remo y deja que las dos secciones encajen. (Ten cuidado y mantén los dedos alejados de la unión.)

ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de fitness VirtuFit está equipado con sensores situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando se sujetan ambos a la vez y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Las manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Bluetooth

Este aparato de fitness VirtuFit está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico. Para medir tu frecuencia cardíaca con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, utiliza un monitor que funcione con Bluetooth. Con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el monitor se ajuste bien a tu cuerpo. Consulta el manual de usuario de tu monitor de frecuencia cardíaca para obtener las instrucciones adecuadas. Un uso incorrecto del monitor de frecuencia cardíaca puede dar lugar a lecturas anómalas.

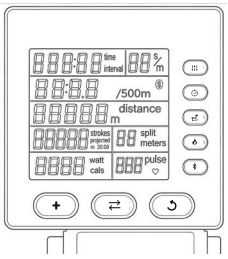
¡ATENCIÓN!

- El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no viene incluido de serie. Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.
- Para evitar interferencias, no utilices nunca el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico junto con los sensores de mano.

⚠ ¡ATENCIÓN!

- Si tienes un marcapasos, te recomendamos que consultes a tu médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.
- En las habitaciones en las que haya varios monitores de frecuencia cardíaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los distintos dispositivos.
- Intenta mantener siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia máxima de 1 metro de la consola para garantizar una recepción óptima.
- Lleva siempre un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA (FIG. A)



Botones de la consola

+ AUMENTAR

- Aumenta el valor o el ajuste seleccionado.

⇄ SELECCIONAR / CONFIRMAR

- Desplázate por las funciones disponibles y confirma la configuración seleccionada.

↺ REINICIAR

- Borra la configuración actual o restablece los datos del entrenamiento.

A MEDIDA

- Configura el entrenamiento por intervalos. Utiliza el botón + para ajustar la duración del ejercicio y del descanso. Pulsa SELECT/CONFIRM para confirmar la configuración.
- Pulsa RESET para borrar los valores preestablecidos

HORA

- Establece la duración prevista del entrenamiento. Utiliza el botón + para ajustar la duración deseada y pulsa SELECT/CONFIRM para guardar el ajuste.
- Pulsa RESET para borrar la hora preestablecida.

DISTANCIA

- Establece la distancia objetivo del entrenamiento. Utiliza el botón + para ajustar la distancia deseada y pulsa SELECT/CONFIRM para guardar el ajuste.
- Pulsa RESET para borrar la distancia preestablecida.

CALORÍAS

- Selecciona la función de calorías o establece un objetivo de calorías. Utiliza el botón + para ajustar el valor y pulsa SELECT/CONFIRM para confirmar.

BLUETOOTH

- Activa el Bluetooth para conectarte a una aplicación de entrenamiento compatible.

Funciones de la consola

TIEMPO / INTERVALO

- Muestra el tiempo de entrenamiento actual o las fases de tu perfil de intervalos personalizado.

TIEMPO/500 M

- Muestra el tiempo por cada 500 metros. Se trata de una estimación en tiempo real de tu tiempo parcial basada en tu frecuencia de brazada actual.

DISTANCIA

- Muestra la distancia recorrida hasta el momento durante el entrenamiento o la distancia restante hasta el objetivo.

PULSACIONES / RECUENTO

- Muestra el número total de repeticiones (remadas) realizadas durante la sesión actual.

WATT

- Muestra la potencia generada en tiempo real durante el entrenamiento.

CALORÍAS / CALS

- Indica el número estimado de calorías totales quemadas durante el ejercicio.

PULSE

- Muestra tu frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto cuando se detecta una señal de pulso.

MEDIDORES DIVISIBLES

- Muestra intervalos de distancia segmentados durante tu programa de entrenamiento.

BLUETOOTH / APLICACIÓN

- Te permite activar el botón de Bluetooth para conectar de forma inalámbrica el monitor a aplicaciones de fitness compatibles.

Características principales

- Cuando no se selecciona ningún modo específico, la consola inicia automáticamente un «Inicio rápido» en cuanto detecta una señal de RPM procedente de la primera palada.
- Pulsa los botones específicos de objetivos (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) para seleccionar inmediatamente un parámetro de objetivo concreto para tu sesión.
- Pulsa el botón «UP» para aumentar los valores durante la configuración y utiliza el botón «RESET» para poner los datos a cero en el modo de configuración.

Configurar tu entrenamiento

- Pulsa los botones de objetivos como TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS para establecer objetivos de entrenamiento específicos, o pulsa CUSTOM para configurar los ajustes de intervalos. Cuando el valor objetivo parpadee, pulsa el botón ARRIBA para ajustar el valor y confirma la configuración pulsando MODE antes de empezar a moverte.
- El sistema cuenta con perfiles de entrenamiento por intervalos integrados, lo que te permite seleccionar al instante «INTERVAL 20-10» o «INTERVAL 10-20», o bien crear una rutina «INTERVAL CUSTOM» totalmente personalizada.
- Para sacar la pantalla del modo de espera, basta con pulsar cualquier botón o generar una señal a través del sensor del volante de inercia tirando de la manivela para empezar a hacer ejercicio.
- Si se establece un valor de frecuencia cardíaca objetivo y tu pulso supera ese umbral, el valor de la ventana «Pulso» parpadeará a modo de indicador visual de advertencia.
- Si se configura un objetivo de tiempo, distancia o calorías, los valores que aparecen en la pantalla funcionarán como una cuenta atrás en tiempo real durante el entrenamiento hasta que lleguen a cero.

Función de encendido y apagado automático

- El sistema pasa automáticamente al modo de espera tras unos 4 minutos de inactividad total, durante los cuales no se pulsa ningún botón ni se detecta ninguna señal del sensor de RPM.
- Para sacar la pantalla del modo de espera, pulsa el botón MODE (o cualquier otra tecla) o, simplemente, envía una señal al sensor iniciando el movimiento de remo.

⚠ ***¡ADVERTENCIA! Para evitar daños, mantén siempre la consola alejada de la luz solar directa y asegúrate de que la superficie esté completamente seca si se han acumulado gotas de sudor. No te apoyes en la consola, ya que una presión excesiva podría provocar daños internos o externos.***

ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES DE FITNESS

VirtuFit no ofrece asistencia técnica para aplicaciones de fitness de terceros, como Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si tienes algún problema con una aplicación de fitness de terceros, ponte en contacto con el desarrollador de dicha aplicación.

Instrucciones

- Escanea el código QR con un teléfono o una tableta con Android o iOS para acceder directamente a la página de la App Store o de Google Play Store, donde podrás descargar la aplicación de fitness.
- Escanea el código QR de la derecha para acceder al manual de la aplicación de fitness. El manual describe paso a paso cómo conectar la aplicación de fitness al dispositivo, cómo funciona la aplicación y cuáles son sus funciones.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

MANTENIMIENTO

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

Mantenimiento diario

- Limpia el aparato después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrate de que el equipo no tenga polvo ni suciedad.
- Evita utilizar productos de limpieza agresivos y mantén el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Revisa todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriét los si es necesario.
- Comprueba el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplica spray de silicona si es necesario.

LIMPIEZA

Una limpieza regular alarga considerablemente la vida útil de tu

equipo. Mantén 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.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia el aparato después de cada sesión de entrenamiento.
- Limpia el panel de control con un paño seco.
- Utiliza un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes de.

¡PRECAUCIÓN!

- Guarda el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y de agua.
- Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.
- Para obtener información más detallada, visita: www.virtufit.com/faq

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Ruido de roce procedente del interior de la viga delantera	Consulte el esquema de recorrido que figura en este manual para conocer el recorrido correcto del cordón elástico y la cadena. Póngase en contacto con el servicio técnico si las piezas internas están desgastadas.
Ruido de crujido procedente de la zona de la plataforma del maquinista	Separa el monorraíl de la parte delantera. Aplica una capa fina de lubricante espeso (como vaselina) en los ganchos delanteros e inferiores del monorraíl.
El asiento se atasca o se mueve a trompicones en el monorraíl	Limpia la vía y los rodillos del monorraíl. Si los rodillos inferiores están demasiado apretados, ajústalos con una llave de 9/16" o 14 mm, o sustitúyelos si están desgastados.
La cadena se salta durante la marcha o la palanca no se retrae	Limpia y lubrica la cadena para solucionar el problema de los eslabones atascados. Si el mango queda suelto, ajusta la tensión del cordón elástico interno o sustitúyelo si ha perdido elasticidad.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, la sesión de entrenamiento propiamente dicha y un enfriamiento. Realiza el programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces a la semana, y deja un día de descanso entre sesiones. Al cabo de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco veces a la semana.

⚠ ¡AVISO IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS DE AIR ROWER!

Empieza siempre tu programa de ejercicio de forma gradual. Remo durante no más de cinco minutos el primer día para que tu cuerpo se adapte de forma segura al nuevo ejercicio. Aumenta gradualmente la duración y la intensidad del remo durante las dos primeras semanas. Recuerda tomarte al menos un día de descanso a la semana para favorecer una recuperación muscular adecuada.

Calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el 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 actividades son correr, trotar, hacer saltos de tijera, saltar a la comba y correr sin moverse del sitio.

Estiramientos

Es muy importante estirar cuando los músculos están calientes, después de un buen calentamiento y de un buen enfriamiento. Así se reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

Un enfriamiento adecuado ayuda a tu cuerpo a volver al estado de reposo de forma segura y favorece la recuperación. Después de hacer ejercicio, reduce gradualmente la intensidad para bajar la frecuencia cardíaca y evitar mareos o agujetas.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Función	Hora	0:00 - 99:59 (M:S)
	Distancia	0:00 - 99:59 (M:S)
	Calorías	0 - 99999
	Vatios	0 - 999 W
	Pulso	30 - 230 BPM
	Velocidad	0 - 9999 kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Tipo de batería		2 pilas alcalinas D/LR20 de 1,5 V (no incluidas)
Temperatura de funcionamiento		0 °C -40 °C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C -60 °C

Datos técnicos

Longitud	241 cm
Ancho	61 cm
Altura	85 cm
Peso	31 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

GARANTÍA

La garantía la ofrece el distribuidor de VirtuFit en tu país y el minorista al que le compraste el producto. Para obtener los datos de contacto, visita: www.virtufit.com/en/dealers

No se aceptarán reclamaciones de garantía si el defecto se debe a alguna de las siguientes causas:

- Los trabajos de mantenimiento y reparación no han sido realizados por un concesionario oficial de.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No haber realizado el mantenimiento del electrodoméstico de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de recambio 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 referencia y una descripción clara de las piezas necesarias (tal y como figuran en la lista de piezas y se muestran en la sección de vista desmontada de este manual).

Facilitarnos información precisa nos ayudará a tramitar tu solicitud de forma rápida y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

En VirtuFit, nos comprometemos a reducir el impacto medioambiental. Te rogamos que recicles todos los materiales de embalaje en los puntos de recogida designados, de acuerdo con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación de productos

Tu equipo VirtuFit está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de desechar el producto, asegúrate de hacerlo de acuerdo con la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (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
- EMC (2014/30/UE)
- Directiva sobre equipos de radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Por lo tanto, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

virtufit

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	43
Návod k montáži	43
Napájecí zdroj	43
Nastavení	44
Návod na složení	44
Trénink s měřením srdeční frekvence	44
Přehled konzole	45
Cvičení s fitness aplikacemi	45
Údržba	46
Čištění	46
Řešení problémů s	46
Pokyny k výcviku	46
Technické údaje produktu	47
Záruka	47
Náhradní díly	47
Další informace:	48
Prohlášení výrobce	48

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. To platí zejména pro osoby se zdravotními potížemi. Před použitím zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo používáním zařízení si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně namažte silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby se nezachytilo v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při obsluze tohoto zařízení udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Do žádných pohyblivých částí nevkládejte prsty ani jiné předměty.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby na základě vašeho věku a fyzické kondice určil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity.
- Zařízení je určeno k používání pouze jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno výhradně pro domácí použití a podle je maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám způsobeným kolizí s vozidlem typu.
- Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na tlustých kobercích, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Zařízení neumisťujte venku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor čistý, suchý a rovný, abyste předešli poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s teplotou okolí v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROKY 1–3)

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

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely správně připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány v rovném stavu. Pokud se po namontování zařízení na konzoli zobrazí chybová zpráva, je možné, že jsou držáky konzole ohnuté. Narovnáním tohoto hliníkového dílu se chybová zpráva může odstranit.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Před vyvinutím síly se ujistěte, že je šestihranný klíč správně nasazen na šroub. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

NAPÁJECÍ ZDROJ

Baterie

Alkalické baterie typu V D/LR20 (nejsou součástí balení)
Displej je napájen **alkalickými** bateriemi **typu V D/LR20**, které lze vyměnit na zadní straně displeje. Baterie je nutné vložit správně.

Pokud je obrazovka nečitelná nebo fungují pouze některé části obrazu, pokračujte
a to takto:

- Vyjměte baterie a počkejte 15 sekund.
- Vyměňte baterie správným způsobem.

Informace o baterii

- Baterie nenabíjejte, nerozebírejte ani je nevhazujte do ohně.
- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu (+ a -).
- Vždy vyměňujte všechny baterie najednou; nemíchejte staré a

nové baterie.
- Pro optimální výkon a delší životnost používejte alkalické baterie.
- Vyměňte baterie, jakmile se displej ztmaví nebo přestane reagovat.

Výměna baterie
- Pokud displej zobrazuje nepřesné hodnoty, doporučuje se vyměnit baterii.
- Toto zařízení vyžaduje 2 alkalické baterie typu D/LR20 o napětí 1,5 V (nejsou součástí balení).

NASTAVENÍ

Nastavení odporu

Tento Air Rower využívá vzduchový odpor vytvářený rotujícím setrvačníkem. Čím silněji a rychleji táhnete za rukojeť, tím větší odpor pocítíte. Intenzitu tréninku máte plně pod kontrolou a závisí na síle vašeho tahu.

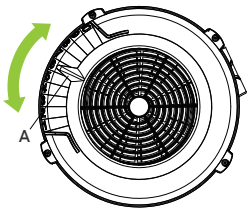
Nastavení tlumičů

Stroj je vybaven tlumicí pákou na boku setrvačníku s nastavením v rozmezí 1 až 10. Tato páka reguluje proud vzduchu do setrvačníku, čímž mění pocit při veslování:
- Nastavení 1–5: Zajišťují plynulejší a rychlejší pocit při ovládání.
- Nastavení 6–10: Poskytují těžší a pomalejší pocit.

POZOR! Pro co nejefektivnější kardiovaskulární trénink se důrazně doporučuje nastavení tlumiče mezi 3 a 5. Tréninkový program vždy zahajujte s nízkou intenzitou, která odpovídá vaší aktuální fyzické kondici, a postupně si budujte výdrž.

Ovladač odporu

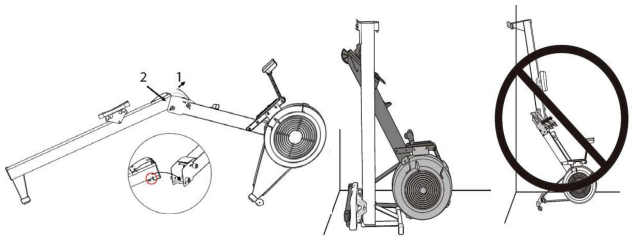
K nastavení odporu použijte rukojeť pro nastavení odporu (A), jak je znázorněno na obrázku.



POZOR! DOPORUČUJEME vám začít trénovat na úrovni, která odpovídá vašim potřebám. Nezapomeňte začít pomalu a v klidu a postupně se propracovat až k požadované úrovni.

NÁVOD NA SKLÁDÁNÍ A SKLADOVÁNÍ

POZOR! Spotřebič uchovávejte v suché místnosti a mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl spotřebič stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.



Skládání

- Otevřete kryt na konci přední části (1).
- Oddělte zadní část od přední části tak, že zadní část opatrně nadzvednete.
- Opatrně nakloňte veslařský trenažér a nechte obě části od sebe oddělit. (Buďte opatrní a držte prsty v bezpečné vzdálenosti od spoje.)
- Uchovávejte na bezpečném místě.

DŮLEŽITÉ! Zařízení během používání neskládejte.

Rozvíjení

- Otevřete kryt na konci přední části (1).
- Opatrně zvedněte zadní část a připojte ji k přední části.
- Veslařský trenažér pečlivě vyrovnejte a nechte obě části do sebe zapadnout. (Buďte opatrní a držte prsty v bezpečné vzdálenosti od spoje.)

TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

Tento fitness přístroj značky VirtuFit je vybaven senzory na rukojetích, které slouží ke sledování srdeční frekvence. Senzory fungují pouze tehdy, jsou-li obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné měření by vaše ruce měly být mírně vlhké a měly by na senzory vyvíjet rovnoměrný tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou vést k nepřesným nebo nepravidelným měřením.

Bluetooth

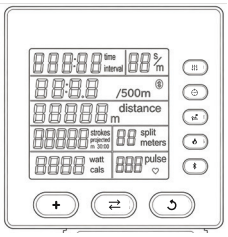
Tento fitness přístroj VirtuFit je vybaven bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit srdeční tep pomocí bezdrátového snímače srdečního tepu, použijte snímač, který pracuje přes Bluetooth. Při používání bezdrátového snímače srdečního tepu je důležité, aby byly elektrody mírně navlhčené a aby snímač dobře přiléhal k tělu. Správný postup najdete v uživatelské příručce k vašemu snímači srdečního tepu. Nesprávné používání snímače srdečního tepu může vést k nesprávným naměřeným hodnotám.

POZOR!
- Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Chcete-li si bezdrátový snímač srdečního tepu zakoupit, obraťte se na svého prodejce.
- Aby nedocházelo k rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový snímač srdečního tepu společně s ručními snímači.

⚠ POZOR!

- Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme vám, abyste se před použitím bezdrátového měřiče srdečního tepu poradili se svým lékařem.
- V místnostech, kde se nachází více monitorů srdečního tepu, se doporučuje dodržovat dostatečný odstup, aby nedocházelo k rušení mezi jednotlivými zařízeními.
- Pro optimální příjem signálu se vždy snažte udržovat bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti do 1 metru od konzole.
- Bezdrátový měřič srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



Tlačítka na konzoli

+ ZVÝŠIT

- Zvyšte vybranou hodnotu nebo nastavení.

⇄ VYBRAT / POTVRDIT

- Procházejte dostupné funkce a potvrďte vybrané nastavení.

↺ RESET

- Vymazat aktuální nastavení nebo vynulovat údaje o tréninku.

NA MÍRU

- Nastavte intervalový trénink. Pomocí tlačítka + upravte dobu cvičení a odpočinku. Stisknutím tlačítka SELECT/CONFIRM nastavení potvrďte.
- Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání přednastavených hodnot

ČAS

- Nastavte cílovou dobu tréninku. Pomocí tlačítka + nastavte požadovanou dobu a stisknutím tlačítka SELECT/CONFIRM nastavení uložte.
- Stiskněte tlačítko RESET, abyste vymazali přednastavený čas.

VZDÁLENOST

- Nastavte cílovou vzdálenost tréninku. Pomocí tlačítka + nastavte požadovanou vzdálenost a stisknutím tlačítka SELECT/CONFIRM nastavení uložte.
- Stiskněte tlačítko RESET, abyste vymazali přednastavenou vzdálenost.

KALORIE

- Vyberte funkci kalorií nebo nastavte cílový počet kalorií. Pomocí tlačítka + upravte hodnotu a stisknutím tlačítka SELECT/CONFIRM potvrďte.

BLUETOOTH

- Zapněte Bluetooth, abyste se mohli připojit ke kompatibilní tréninkové aplikaci.

Funkce konzole

ČAS / INTERVAL

- Zobrazuje aktuální dobu tréninku nebo fáze vašeho vlastního profilu intervalů.

ČAS/500 m

- Zobrazuje čas na 500 metrů. Jedná se o odhad vašeho mezičasu v reálném čase na základě vaší aktuální frekvence záběrů.

VZDÁLENOST

- Zobrazuje aktuální uběhnutou vzdálenost během tréninku nebo zbývající cílovou vzdálenost.

ÚDERY / POČET

- Zobrazuje celkový počet opakování (záběrů) provedených během aktuální relace.

WATT

- Zobrazuje výkon v reálném čase, který dosahujete během tréninku.

KALORIE / CALS

- Uvádí odhadovaný počet celkových kalorií spálených během cvičení.

PULSE

- Po detekci pulzního signálu zobrazuje vaši aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu.

ROZDĚLOVACÍ MĚŘIDLA

- Během tréninkového programu zobrazuje rozdělené vzdálenostní intervaly.

BLUETOOTH / APLIKACE

- Umožňuje aktivovat tlačítko Bluetooth a bezdrátově propojit monitor s kompatibilními fitness aplikacemi.

Hlavní vlastnosti

- Pokud není nastaven žádný konkrétní režim, konzole automaticky spustí funkci „Quick Start“, jakmile při prvním záběru zaznamená signál otáček (RPM).
- Stisknutím příslušných tlačítek pro cíle (ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE) můžete okamžitě vybrat konkrétní cílový parametr pro svou tréninkovou jednotku.
- Během nastavování stiskněte tlačítko UP pro zvýšení čísel a v režimu nastavení použijte tlačítko RESET k vynulování údajů.

Nastavení tréninku

- Stisknutím cílových tlačítek, jako jsou TIME, DISTANCE nebo CALORIES, nastavíte konkrétní tréninkové cíle, nebo stisknutím tlačítka CUSTOM nakonfigurujete intervalový trénink. Jakmile cílová hodnota začne blikat, stisknutím tlačítka UP hodnotu upravte a před zahájením pohybu potvrďte nastavení stisknutím tlačítka MODE.
- Systém disponuje vestavěnými profily intervalového tréninku, díky nimž si můžete okamžitě vybrat program INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20 nebo si vytvořit zcela vlastní program INTERVAL CUSTOM.

- Chcete-li displej probudit z pohotovostního režimu, stačí stisknout libovolné tlačítko nebo vyslat signál přes snímač setrvačníku – a to tak, že zatáhnete za rukojeť a začnete cvičit.
- Pokud je nastavena cílová hodnota srdeční frekvence a váš puls tuto hranici překročí, hodnota v okně „Puls“ začne blikat jako vizuální varovný signál.
- Pokud je nastaven cílový čas, vzdálenost nebo počet kalorií, budou hodnoty v okně během tréninku fungovat jako odpočítávání v reálném čase, dokud nedosáhnou nuly.

Funkce automatického zapnutí/vypnutí

- Systém se automaticky přepne do pohotovostního režimu po přibližně 4 minutách úplné nečinnosti, během nichž nedojde k žádnému stisknutí tlačítka a není zaznamenán žádný signál ze snímače otáček.
- Chcete-li displej probudit z režimu pohotovosti, stiskněte tlačítko MODE (nebo jakékoli jiné tlačítko) nebo jednoduše vygenerujte vstup přes snímač tím, že zahájíte veslovací pohyb.

⚠ ***UPOZORNĚNÍ! Abyste předešli poškození, nikdy nevystavujte konzoli přímému slunečnímu záření a v případě, že se na ní nahromadily kapky potu, zajistěte, aby byl povrch důkladně vysušen. Neopírejte se o konzoli, protože nadměrný tlak může způsobit vnitřní nebo vnější poškození.***

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje podporu pro fitness aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s fitness aplikací třetí strany, obraťte se prosím na vývojáře dané aplikace.

Návod

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu s operačním systémem Android nebo iOS a přejděte přímo na stránku v App Store nebo Google Play Store, kde si můžete tuto fitness aplikaci stáhnout.
- Naskenujte QR kód vpravo a získáte přístup k návodu k použití fitness aplikace. V návodu je krok za krokem popsáno, jak propojit fitness aplikaci se zařízením, jak aplikace funguje a jaké má funkce.

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší povinností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Jakékoli opotřebované nebo poškozené součásti musí být před dalším použitím vyměněny. Toto zařízení je určeno výhradně pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít závažný vliv na elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Každodenní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste z něj odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení neobsahuje prach ani nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a součástí. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

ÚKLID

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Čistěte zařízení často, aby na něm nezůstával prach. Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Obecná doporučení pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.

POZOR!

- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého zdroje tepla a vody.
- Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.
- Podrobnější informace najdete na adrese: www.virtufit.com/faq

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Škrábavý zvuk vycházející z předního nosníku	Správný průběh pružné šňůry a řetězu si ověřte na schématu vedení v tomto návodu. V případě opotřebení vnitřních součástí se obraťte na servisní oddělení.
Vrzavý zvuk z oblasti podlahy kabiny	Oddělte monorail od přední části. Naneste tenkou vrstvu hustého maziva (například vazelíny) na přední a spodní háčky monorailu.

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Sedadlo se zasekává nebo se na jednokolejce houpá a poskakuje	Vyčistěte kolejnici a válečky jednokolejky. Pokud jsou spodní válečky příliš utažené, seřiďte je klíčem 9/16" nebo 14 mm; v případě opotřebení válečky vyměňte.
Během jízdy dochází k vynechávání řetězu nebo se rukojeť nevtáhne	Řetěz očistěte a namažte, abyste uvolnili ztuhlé články. Pokud rukojeť volně visí, seřiďte napnutí vnitřní pružné šňůry nebo ji vyměňte, pokud ztratila pružnost.

POKYNY K VÝCVIKU

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné uvolnění. Celý tréninkový program absolvujte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi jednotlivými tréninky si dopřejte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát či pětkrát týdně.

⚠ DŮLEŽITÁ POZNÁMKA PRO UŽIVATELE VESLAŘSKÝCH TRENAŽÉRŮ AIR ROWER! S tréninkovým programem vždy začínejte postupně. První den veslujte maximálně pět minut, aby si vaše tělo mohlo bezpečně zvyknout na nový druh cvičení. Během prvních dvou týdnů postupně prodlužujte dobu veslování a zvyšujte jeho intenzitu. Nezapomeňte si alespoň jednou týdně dopřát den odpočinku od veslování, abyste podpořili správnou regeneraci svalů.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozcvičujte dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají zapojené svaly. Mezi příklady tohoto typu aktivit patří běh, jogging, skákání s roznožkou, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po řádném rozcvičení a závěrečném uvolnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by se měly udržovat po dobu 15–30 sekund.

Zklidnění

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

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

Technické parametry konzole

Funkce	Čas	0:00 – 99:59 (min:s)
	Vzdálenost	0:00 – 99:59 (min:s)
	Kalorie	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Puls	30–230 tepů za minutu
	Rychlost	0–9999 kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Typ baterie		2 × 1,5 V alkalické baterie typu D/LR20 (nejsou součástí balení)
Provozní teplota		0 °C –40 °C
Skladovací teplota		-10 °C –60 °C

Technické údaje

Délka	241 cm
Šířka	61 cm
Výška	85 cm
Hmotnost	31 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor společnosti VirtuFit ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili. Kontaktní údaje najdete na adrese: www.virtufit.com/en/dealers

Záruční reklamace nebudou uznány, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

- Údržbářské a opravárenské práce, které nebyly provedeny u oficiálního prodejce značky.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si objednat náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, prostudujte si prosím informace uvedené na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom vám mohli efektivně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu technické podpory uvedli následující údaje:

- Číslo modelu a sériové číslo výrobku.
- Název produktu.
- Číslo dílu a jasný popis požadovaných dílů (jak jsou uvedeny v seznamu dílů a znázorněny v rozloženém výkresu v této příručce).

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Prosíme vás, abyste veškeré obalové materiály recyklovali prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s národními iniciativami zaměřenými na snižování množství odpadu.

Likvidace výrobků

Vaše zařízení VirtuFit je navrženo tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nakonec nastane čas, kdy bude třeba produkt vyřadit z provozu, zajistěte prosím, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená, že produkt je třeba odevzdat 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
- EMC (2014/30/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

V důsledku toho má tento výrobek certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

virtufit

SPIS TREŚCI

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	49
Instrukcja montażu	49
Zasilacz	50
Konfiguracja	50
Instrukcja składania	50
Trening z wykorzystaniem tętna	50
Przegląd konsoli	52
Trening z wykorzystaniem aplikacji fitness	52
Konserwacja	53
Czyszczenie	53
Rozwiązywanie problemów z programem	53
Wytyczne szkoleniowe	53
Dane techniczne produktu	54
Gwarancja	54
Części zamienne	54
Dodatkowe informacje:	54
Oświadczenie producenta	54

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani szkody materialne wynikające z użytkowania tego urządzenia. Przed montażem i/lub użyciem urządzenia należy uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

- Przed użyciem należy upewnić się, że sprzęt jest w pełni zmontowany, a wszystkie nakrętki i śruby są solidnie dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części za pomocą sprayu silikonowego.
- Należy unikać noszenia luźnej odzieży, aby nie zaplątała się w ruchome elementy.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste buty sportowe.
- Podczas użytkowania należy zapewnić dzieciom i zwierzętom bezpieczną odległość.
- Podczas obsługi tego sprzętu należy zawsze zachowywać odpowiednią równowagę.
- Nie należy wkładać palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności ćwiczeń w oparciu o wiek i stan fizyczny. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia w przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, omdlenia, bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, uczucia ucisku lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i, zgodnie z normą, wytrzymuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Należy zapewnić 1–2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom związanym z.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy go używać na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniom sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w pomieszczeniach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1–3)

Brakujące elementy: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek elementów, należy dokładnie sprawdzić styropian oraz sam urządzenie. Niektóre elementy (śruby, wkręty itp.) są już zamontowane na urządzeniu.

Komunikat o błędzie: Należy upewnić się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Uchwyty konsoli są bardzo wrażliwe i muszą być ustawione prosto. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że uchwyty konsoli są wygięte. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować zniknięcie komunikatu o błędzie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Przed przyłożeniem siły należy upewnić się, że klucz sześciokątny jest dobrze osadzony na śrubie. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby z łbem sześciokątnym.

ZASILACZ

Akumulator

Baterie alkaliczne typu V D/LR20 (nie wchodzą w skład zestawu)
Wyświetlacz jest zasilany bateriami **alkalicznymi typu V D/LR20**, które można wymienić z tyłu urządzenia. Baterie należy włożyć w prawidłowy sposób.

Jeśli obraz na ekranie jest nieczytelny lub wyświetla się tylko jego część, kontynuuj następujący sposób:

- Wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund.
- Własnym rękoma wymień baterie.

Informacje o baterii

- Nie należy ładować, rozbierać ani wrzucać baterii do ognia.
- Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na prawidłową polaryzację (+ i -).
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie jednocześnie; nie mieszaj starych i nowych baterii.
- Aby zapewnić optymalną wydajność i dłuższą żywotność, należy używać baterii alkalicznych.
- Wymień baterie, gdy wyświetlacz zacznie przygasać lub przestanie reagować.

Wymiana baterii

- Jeśli wyświetlacz pokazuje nieprawidłowe odczyty, zaleca się wymianę baterii.
- To urządzenie wymaga 2 baterii alkalicznych typu D/LR20 o napięciu 1,5 V (nie wchodzą w skład zestawu).

REGULOWANIE

Regulacja oporu

Ten wioślarz Air Rower wykorzystuje opór powietrzny wytwarzany przez obracające się koło zamachowe. Im mocniej i szybciej pociągasz za uchwyt, tym większy opór odczuwasz. Masz pełną kontrolę nad intensywnością treningu, dostosowując ją do własnego wysiłku podczas wiosłowania.

Ustawienia przepustnicy

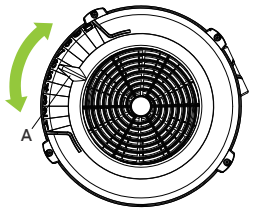
Urządzenie jest wyposażone w dźwignię regulacji oporu umieszczoną z boku koła zamachowego, z ustawieniami od 1 do 10. Dźwignia ta reguluje przepływ powietrza do koła zamachowego, zmieniając odczucie podczas wykonywania ruchu wiosłowania:

- Ustawienia 1–5: Zapewniają płynniejsze i szybsze działanie.
- Ustawienia 6–10: Zapewniają cięższe i wolniejsze wrażenia.

UWAGA! Aby trening cardio był jak najbardziej efektywny, zdecydowanie zaleca się ustawienie oporu na poziomie od 3 do 5. Zawsze rozpoczynaj program treningowy od niskiej intensywności, dostosowanej do Twojej aktualnej kondycji fizycznej, i stopniowo zwiększaj swoją wytrzymałość.

Pokrętło regulacji oporu

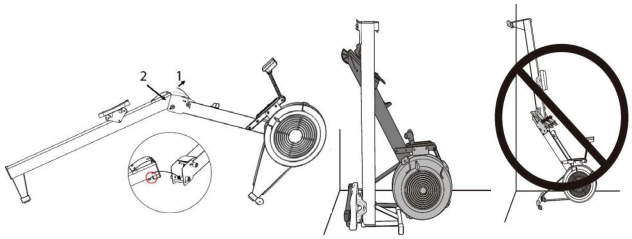
Aby wyregulować opór, należy użyć uchwytu regulacji oporu (A) zgodnie z ilustracją.



UWAGA! ZalecaSIĘ rozpoczęcie treningu od poziomu odpowiadającego Twoim potrzebom. Pamiętaj, aby zacząć powoli i spokojnie, a następnie stopniowo zwiększać intensywność, aż osiągniesz pożądany poziom.

INSTRUKCJA SKŁADANIA I PRZECHOWYWANIA

UWAGA! Urządzenie należy przechowywać w suchym pomieszczeniu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i dobrze zamocowane, tak aby nie mogło spaść na dzieci lub zwierzęta.



Składanie

- Otwórz pokrywę na końcu przedniej części (1).
- Odłącz część tylną od przedniej, ostrożnie ją podnosząc.
- Ostrożnie przechyl wioślarz i poczekaj, aż obie części się rozłączą. (Zachowaj ostrożność i trzymaj palce z dala od połączenia.)
- Przechowuj w bezpiecznym miejscu.

UWAGA! Nie należy składać urządzenia podczas użytkowania.

Rozwój wydarzeń

- Otwórz pokrywę na końcu przedniej części (1).
- Ostrożnie unieś tylną część, aby połączyć ją z przednią.
- Ostrożnie wypoziomuj wioślarz i pozwól, aby obie części się połączyły. (Zachowaj ostrożność i trzymaj palce z dala od miejsca połączenia.)

TRENING Z WYKORZYSTANIEM TĘTNA

Czujniki dłoniowe

Ten sprzęt fitness marki VirtuFit jest wyposażony w czujniki dłoniowe umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki

działają tylko wtedy, gdy obie dłonie są przyłożone do nich jednocześnie i w sposób ciągły przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Zbyt suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Bluetooth

To urządzenie fitness marki VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby zmierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy używać czujnika tętna działającego w technologii Bluetooth. W przypadku korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko zwilżone, a czujnik dobrze przylegał do ciała. Szczegółowe instrukcje znajdziesz w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użycie czujnika tętna może skutkować nieprawidłowymi odczytami.

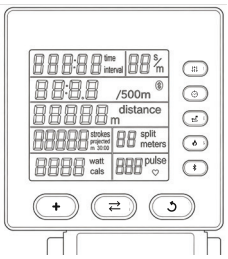
UWAGA!

- Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć bezprzewodowy czujnik tętna, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Aby uniknąć zakłóceń, nigdy nie należy używać bezprzewodowego czujnika tętna w połączeniu z czujnikami na dłonie.

⚠ UWAGA!

- Jeśli masz rozrusznik serca, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna.
- W pomieszczeniach, w których znajduje się wiele czujników tętna, zaleca się zachowanie odpowiedniej odległości, aby uniknąć zakłóceń między poszczególnymi urządzeniami.
- Aby zapewnić optymalny odbiór sygnału, należy zawsze starać się utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż 1 metr od konsoli.
- Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Przyciski konsoli

ZWIĘKSZYĆ

- Zwiększ wybraną wartość lub ustawienie.

WYBIERZ / POTWIERDŹ

- Przejrzyj dostępne funkcje i zatwierdź wybrane ustawienie.

RESET

- Usuń bieżące ustawienia lub zresetuj dane treningowe.

NA ZAMÓWIENIE

- Ustaw trening interwałowy. Użyj przycisku +, aby dostosować czas trwania ćwiczenia i odpoczynku. Naciśnij przycisk SELECT/CONFIRM, aby potwierdzić ustawienia.
- Naciśnij przycisk RESET, aby skasować wartości domyślne

CZAS

- Ustaw docelowy czas treningu. Użyj przycisku +, aby dostosować żądany czas, a następnie naciśnij przycisk SELECT/CONFIRM, aby zapisać ustawienie.
- Naciśnij przycisk RESET, aby skasować ustawiony czas.

ODLEGŁOŚĆ

- Ustaw docelowy dystans treningu. Użyj przycisku +, aby dostosować żądany dystans, a następnie naciśnij przycisk SELECT/CONFIRM, aby zapisać ustawienie.
- Naciśnij przycisk RESET, aby skasować zapisaną odległość.

KALORIE

- Wybierz funkcję kaloryczną lub ustaw docelową liczbę kalorii. Użyj przycisku +, aby dostosować wartość, a następnie naciśnij przycisk SELECT/CONFIRM, aby potwierdzić.

BLUETOOTH

- Włącz Bluetooth, aby połączyć się z kompatybilną aplikacją treningową.

Funkcje konsoli

CZAS / INTERWAŁ

- Wyświetla aktualny czas treningu lub fazy zdefiniowanego przez użytkownika profilu interwałowego.

CZAS/500 m

- Wyświetla czas na każde 500 metrów. Jest to szacunkowy czas pośredni w czasie rzeczywistym, obliczony na podstawie aktualnej częstotliwości ruchów.

ODLEGŁOŚĆ

- Wyświetla aktualną odległość pokonaną podczas treningu lub pozostałą do osiągnięcia odległość docelową.

POCIĄGNIĘCIA / LICZBA

- Wyświetla łączną liczbę powtórzeń (uderzeń) wykonanych podczas bieżącej sesji.

WATT

- Wyświetla moc wyjściową generowaną w czasie rzeczywistym podczas treningu.

KALORIE / CALS

- Wskazuje szacowaną liczbę kalorii spalonych łącznie podczas ćwiczeń.

PULSE

- Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę po wykryciu sygnału tętna.

Mierniki rozdzielcze

- Podczas trwania programu treningowego wyświetla podzielone na segmenty przedziały odległości.

BLUETOOTH / APLIKACJA

- Umożliwia włączenie przycisku Bluetooth w celu bezprzewodowego połączenia monitora z kompatybilnymi aplikacjami fitness.

Najważniejsze cechy

- Jeśli nie zostanie wybrany żaden konkretny tryb, konsola automatycznie uruchamia tryb „Quick Start" zaraz po wykryciu sygnału obrotów na minutę (RPM) podczas pierwszego pociągnięcia.
- Naciśnij odpowiednie przyciski docelowe (CZAS, ODLEGŁOŚĆ lub KALORIE), aby od razu wybrać konkretny parametr docelowy dla swojej sesji.
- W trakcie konfiguracji naciśnij przycisk „UP", aby zwiększyć wartość liczbową, a w trybie konfiguracji użyj przycisku „RESET", aby wyzerować dane.

Ustawianie treningu

- Naciśnij przyciski docelowe, takie jak TIME, DISTANCE lub CALORIES, aby ustawić konkretne cele treningowe, lub naciśnij przycisk CUSTOM, aby skonfigurować ustawienia interwałów. Gdy wartość docelowa zacznie migać, naciśnij przycisk UP, aby ją zmienić, a następnie potwierdź ustawienia, naciskając przycisk MODE przed rozpoczęciem ruchu.
- System posiada wbudowane profile treningu interwałowego, co pozwala na natychmiastowy wybór opcji INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20 lub utworzenie całkowicie niestandardowego programu INTERVAL CUSTOM.
- Aby wybudzić wyświetlacz z trybu czuwania, wystarczy nacisnąć dowolny przycisk lub wygenerować sygnał wejściowy za pomocą czujnika koła zamachowego, pociągając za uchwyt, aby rozpocząć ćwiczenia.
- Jeśli ustawiono docelową wartość tętna, a tętno przekroczy ten próg, wartość w oknie „Tętno" zacznie migać, sygnalizując to wizualnie.
- Jeśli ustawiono docelowy czas, dystans lub liczbę kalorii, wartości wyświetlane w oknie będą pełnić funkcję odliczania na żywo podczas treningu, aż osiągną zero.

Funkcja automatycznego włączania/wyłączania

- System automatycznie przechodzi w tryb czuwania po około 4 minutach całkowitej bezczynności, podczas której nie naciśnięto żadnego przycisku i nie wykryto sygnału z czujnika obrotów.
- Aby wybudzić wyświetlacz z trybu czuwania, naciśnij przycisk MODE (lub dowolny inny przycisk) albo po prostu wygeneruj sygnał wejściowy za pomocą czujnika, rozpoczynając ruch wiosłowania.

⚠ ***UWAGA! Aby zapobiec uszkodzeniom, należy zawsze chronić konsolę przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych oraz upewnić się, że powierzchnia jest dokładnie osuszona, jeśli zgromadziły się na niej krople potu. Nie należy opierać się o konsolę, ponieważ nadmierny nacisk może spowodować uszkodzenia wewnętrzne lub zewnętrzne.***

TRENING Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI FITNESSOWYCH

VirtuFit nie zapewnia obsługi aplikacji fitness innych producentów, takich jak Kinomap, iConsole, FitShow itp. W przypadku problemów z aplikacją fitness innego producenta prosimy o kontakt z twórcą danej aplikacji.

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub iOS, aby przejść bezpośrednio do strony w App Store lub Google Play Store, skąd można pobrać tę aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja zawiera szczegółowy opis, krok po kroku, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, jak działa ta aplikacja oraz jakie są jej funkcje.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnego serwisowania urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem. Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwałe narażenie na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności może poważnie wpłynąć na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu należy przetrzeć urządzenie, aby usunąć pot i wilgoć.
- Należy upewnić się, że sprzęt jest wolny od kurzu i brudu.
- Należy unikać stosowania silnych środków czyszczących i chronić sprzęt przed nadmierną wilgocią.

Kwartalna konserwacja

- Należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki połączone z częściami ruchomymi. W razie potrzeby należy je dokręcić.
- Sprawdź ruch wszystkich ruchomych części i elementów. W razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Należy często czyścić urządzenie, aby nie gromadził się na nim kurz. Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych urazów.

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania należy używać suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z podkładki, należy użyć miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym detergentem.

UWAGA!

- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.
- Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.
- Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, odwiedź stronę: www.virtufit.com/faq

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Odgłos zgrzytania dochodzący z wnętrza przedniej belki	W niniejszej instrukcji należy sprawdzić schemat przebiegu linki amortyzującej i łańcucha. W przypadku zużycia elementów wewnętrznych należy skontaktować się z działem serwisowym.
Skrzypienie dochodzące z okolicy podnóżka	Odłącz szynę jednoszynową od przedniej części. Nałóż cienką warstwę gęstego smaru (np. wazeliny) na przednie i dolne zaczepy szyny jednoszynowej.
Siedzenie zacina się lub kołysze się nierówno na kolejce jednoszynowej	Wyczyść szynę kolejki jednoszynowej i rolki. Jeśli dolne rolki są zbyt mocno dokręcone, wyreguluj je za pomocą klucza 9/16" lub 14 mm albo wymień rolki, jeśli są zużyte.
Łańcuch przeskakuje podczas jazdy lub uchwyt nie chowa się	Aby usunąć zacinające się ogniwa, należy wyczyścić i nasmarować łańcuch. Jeśli uchwyt jest luźny, należy wyregulować napięcie wewnętrznej linki amortyzującej lub wymienić ją, jeśli straciła elastyczność.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, sam trening oraz rozciąganie po treningu. Cały program treningowy należy wykonywać co najmniej dwa razy, a najlepiej trzy razy w tygodniu, zachowując jeden dzień odpoczynku między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach można zwiększyć intensywność treningu, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

⚠ WAŻNA INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKÓW WIOŚLARZY AIR ROWER! Zawsze rozpoczynaj program ćwiczeń stopniowo. Pierwszego dnia wiosłuj nie dłużej niż pięć minut, aby organizm mógł bezpiecznie przyzwyczaić się do nowego rodzaju aktywności. W ciągu pierwszych dwóch tygodni stopniowo zwiększaj czas trwania i intensywność wiosłowania. Pamiętaj, aby co najmniej raz w tygodniu zrobić sobie dzień przerwy od wiosłowania, co sprzyja prawidłowej regeneracji mięśni.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do treningu oraz zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego należy rozgrzać organizm przez dwie do pięciu minut. Należy wykonywać ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są bieganie, jogging, pajacyki, skakanie na skakance oraz bieganie w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie się, gdy mięśnie są rozgrzane, jest bardzo ważne po odpowiedniej rozgrzewce i rozciąganiu na zakończenie treningu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Pozycje rozciągające należy utrzymywać przez 15–30 sekund.

Rozciąganie

Odpowiednia rozgrzewka pomaga organizmowi bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i wspomaga regenerację. Po treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność ćwiczeń, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bólom mięśni.

DANE TECHNICZNE PRODUKTU

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Czas	0:00 – 99:59 (min:sek)
	Odległość	0:00 – 99:59 (min:sek)
	Kalorie	0 - 99999
	wat	0 - 999 W
	Puls	30–230 uderzeń na minutę
	Prędkość	0–9999 kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Typ baterii		2 baterie alkaliczne typu D/ LR20 o napięciu 1,5 V (nie wchodzą w skład zestawu)
Temperatura pracy		0°C –40°C
Temperatura przechowywania		-10°C –60°C

Dane techniczne

Długość	241 cm
Szerokość	61 cm
Wysokość	85 cm
Waga	31 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

GWARANCJA

Gwarancję udziela dystrybutor VirtuFit w Twoim kraju oraz sprzedawca, u którego nabyłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie: www.virtufit.com/en/dealers

Roszczenia gwarancyjne nie są przyjmowane, jeśli wada wynika z jednej z poniższych przyczyn:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nie zostały wykonane przez autoryzowanego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, prosimy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na przedniej okładce niniejszej instrukcji. Abyśmy mogli skutecznie Państwu pomóc, prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktowania się z naszym zespołem pomocy technicznej:

- Numer modelu i numer seryjny produktu.
- Nazwa produktu.
- Numer katalogowy oraz jasny opis wymaganych części (zgodnie z wykazem części i rysunkiem rozłożeniowym zamieszczonym w niniejszej instrukcji).

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i skutecznie rozpatrzyć Państwa wniosek.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W firmie VirtuFit dążymy do zmniejszenia naszego wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o oddawanie wszystkich materiałów opakowaniowych do recyklingu w wyznaczonych punktach zbiórki, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz ograniczenia ilości odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy zadbać o jego utylizację zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

Firma VirtuFit niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

W związku z tym produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

ROMÂNĂ

virtufit

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	55
Instrucțiuni de asamblare	55
Sursă de alimentare	55
Reglarea	56
Instrucțiuni de pliere	56
Antrenament cu ritmul cardiac	56
Prezentare generală a consolei	57
Antrenament cu aplicații de fitness	58
Întreținere	58
Curățare	58
Depanare	59
Ghiduri de instruire	59
Specificații tehnice	59
Garanție	59
Piese de schimb	60
Informații suplimentare:	60
Declarația producătorului	60

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe exercițiile 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 vătămări corporale sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de asamblarea și/sau utilizarea echipamentului.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine 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 părțile în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și orizontală.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când folosiți echipamentul.
- În timpul utilizării, țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură.
- Mențineți în permanență un echilibru corespunzător în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile aflate în mișcare.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice, pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate, în funcție de vârsta și starea dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat exercițiile dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de strângere în piept sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării casnice și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1–2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele de tip.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să amplasați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați spațiul de depozitare curat, uscat și orizontal pentru a preveni deteriorarea a echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

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 (șuruburi, bolțuri etc.) sunt deja montate pe aparat.

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt conectate corespunzător. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie menținute în poziție dreaptă. Dacă consola afișează un mesaj de eroare după montarea echipamentului, este posibil ca suporturile consolei să fie îndoite. Îndreptarea acestei piese din aluminiu poate face ca mesajul de eroare să dispară.

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia hexagonală este introdusă bine în șurub înainte de a aplica forța. Astfel, veți împiedica rotirea capului șurubului cu cap hexagonal.

SURSĂ DE ALIMENTARE

Baterie

Baterii alcaline V D/LR20 (nu sunt incluse)
Ecranul funcționează cu baterii **alcaline V D/LR20**, care pot fi înlocuite din partea din spate a ecranului. Bateriile trebuie introduse corect.

Dacă ecranul este ilizibil sau doar anumite părți ale imaginii se afișează corect, continuațidupă cum urmează:

- Scoateți bateriile și așteptați 15 secunde.
- Înlocuiți bateriile în mod corect.

Informații despre baterie

- Nu reîncărcați, nu dezasamblați și nu aruncați bateriile în foc.
- Asigurați-vă că respectați polaritatea corectă (+ și -) atunci când introduceți bateriile.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile în același timp; nu amestecați bateriile vechi cu cele noi.
- Folosiți baterii alcaline pentru o performanță optimă și o durată de viață mai lungă.
- Înlocuiți bateriile atunci când afișajul se întunecă sau nu mai răspunde la comenzi.

Înlocuirea bateriei

- Dacă afișajul indică valori inexacte, se recomandă înlocuirea bateriei.
- Acest aparat funcționează cu 2 baterii alcaline D/LR20 de 1,5 V (nu sunt incluse).

REGLAREA

Reglarea rezistenței

Acest aparat Air Rower utilizează rezistența aerului generată de roata de inerție care se rotește. Cu cât tragi mai tare și mai repede de mâner, cu atât vei simți o rezistență mai mare. Ai control deplin asupra intensității antrenamentului, în funcție de efortul depus la tragere.

Setările amortizoarelor

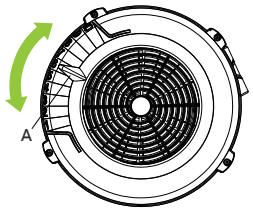
Aparatul este prevăzut cu o manetă de reglare a rezistenței amplasată pe partea laterală a volantului, cu setări de la 1 la 10. Această manetă reglează fluxul de aer către volant, modificând senzația pe care o oferă mișcarea de vâslit:

- Setările 1–5: Oferă o senzație mai fluidă și mai rapidă.
- Setările 6–10: Oferă o senzație mai grea și mai lentă.

ATENȚIE! Pentru un antrenament cardiovascular cât mai eficient, se recomandă cu tărie o setare a amortizorului între 3 și 5. Începeți întotdeauna programul de antrenament la o intensitate redusă, corespunzătoare nivelului dvs. actual de pregătire fizică, și creșteți-vă treptat rezistența în timp.

Butonul de rezistență

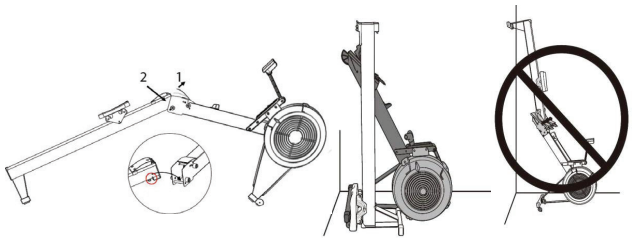
Pentru a regla rezistența, folosiți mânerul de reglare a rezistenței (A), așa cum se arată în ilustrație.



ATENȚIE! SE recomandă să începeți antrenamentul la un nivel care să corespundă nevoilor dumneavoastră. Nu uitați să începeți încet și ușor și să avansați treptat până la nivelul dorit.

INSTRUȚIUNI DE PLIERE ȘI DEPOZITARE

ATENȚIE! Păstrați aparatul într-o încăpere uscată și la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că aparatul este stabil și bine fixat, astfel încât să nu poată cădea peste copii sau animale.



Pliere

- Deschideți capacul de la capătul secțiunii din față (1).
- Desprindeți secțiunea din spate de cea din față, ridicând cu grijă secțiunea din spate.
- Înclinați cu grijă aparatul de vâslit și lăsați cele două secțiuni să se separe. (Fiți atenți și țineți degetele la distanță de articulație.)
- A se păstra într-un loc sigur.

ATENȚIE! Nu pliați dispozitivul în timpul utilizării.

Desfășurarea

- Deschideți capacul de la capătul secțiunii din față (1).
- Ridicați cu grijă secțiunea din spate pentru a o fixa de secțiunea din față.
- Nivelați cu atenție aparatul de vâslit și lăsați cele două secțiuni să se îmbine. (Aveți grijă și țineți degetele la distanță de îmbinare.)

ANTRENAMENTUL ÎN FUNCȚIE DE RITMUL CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat de fitness VirtuFit este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere, destinați monitorizării ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuți simultan și în mod continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru a obține măsurători

precise, mâinile trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Bluetooth

Acest aparat de fitness VirtuFit este echipat cu un receptor wireless pentru monitorizarea ritmului cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac cu un monitor wireless, utilizați un monitor care funcționează prin Bluetooth. În cazul unui monitor wireless, este important ca electrozii să fie ușor umezi și ca monitorul să se potrivească bine pe corp. Consultați manualul de utilizare al monitorului pentru instrucțiuni corespunzătoare. Utilizarea incorectă a monitorului poate duce la afișarea unor valori anormale.

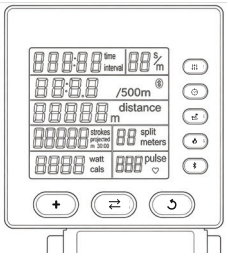
ATENȚIE!

- Un monitor de ritm cardiac fără fir nu este inclus în dotarea standard. Contactați distribuitorul pentru a achiziționa un monitor de ritm cardiac fără fir.
- Pentru a evita interferențele, nu folosiți niciodată monitorul wireless de ritm cardiac împreună cu senzorii de mână.

⚠ ATENȚIE!

- Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.
- În încăperile în care sunt instalate mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă să păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.
- Încercați întotdeauna să mențineți senzorul wireless de ritm cardiac la o distanță de maximum 1 metru de consolă, pentru o recepție optimă.
- Purtați întotdeauna un monitor de ritm cardiac fără fir direct pe corp, sub haine.

PREZENTARE GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)



Butoanele consolei

CREȘTERE

- Măriți valoarea sau setarea selectată.

SELECTEAZĂ / CONFIRMĂ

- Parcurgeți funcțiile disponibile și confirmați setarea selectată.

RESETARE

- Ștergeți setarea curentă sau resetați datele antrenamentului.

PERSONALIZAT

- Setați antrenamentul pe intervale. Folosiți butonul + pentru a regla durata exercițiului și a pauzei. Apăsați SELECT/CONFIRM pentru a confirma setările.
- Apăsați butonul RESET pentru a șterge valorile prestabilite

ORA

- Setați durata țintă a antrenamentului. Folosiți butonul + pentru a regla durata dorită și apăsați SELECT/CONFIRM pentru a salva setarea.
- Apăsați butonul RESET pentru a șterge ora prestabilită.

DISTANȚĂ

- Setați distanța țintă pentru antrenament. Folosiți butonul + pentru a regla distanța dorită și apăsați SELECT/CONFIRM pentru a salva setarea.
- Apăsați butonul RESET pentru a șterge distanța prestabilită.

CALORII

- Selectați funcția de monitorizare a caloriilor sau setați o țintă calorică. Folosiți tasta + pentru a regla valoarea și apăsați SELECT/CONFIRM pentru a confirma.

BLUETOOTH

- Activează Bluetooth pentru a te conecta la o aplicație de antrenament compatibilă.

Funcțiile consolei

TIMP / INTERVAL

- Afișează durata curentă a antrenamentului sau fazele profilului de interval personalizat.

Timp/500 m

- Afișează timpul pe 500 de metri. Aceasta este o estimare în timp real a timpului tău parțial, bazată pe ritmul tău actual de brazare.

DISTANȚĂ

- Afișează distanța parcursă până în prezent în timpul antrenamentului sau distanța țintă rămasă.

LOVITURI / NUMĂR

- Afișează numărul total de repetiții (lovituri) efectuate în timpul sesiunii curente.

WATT

- Afișează puterea generată în timp real în timpul antrenamentului.

CALORII / CALS

- Indică numărul estimat de calorii totale arse în timpul exercițiului fizic.

PULSE

- Afișează frecvența cardiacă curentă în bătăi pe minut atunci când se detectează un semnal de puls.

CONTORI DE ÎMPĂRȚIRE

- Afișează intervale de distanță segmentate pe parcursul programului de antrenament.

BLUETOOTH / APLICAȚIE

- Vă permite să activați butonul Bluetooth pentru a conecta monitorul fără fir la aplicațiile de fitness compatibile.

Caracteristici principale

- Atunci când nu se selectează niciun mod specific, consola inițiază automat o pornire rapidă imediat ce detectează un semnal de turație (RPM) la prima mișcare a manetei.
- Apăsați butoanele dedicate obiectivelor (TIME, DISTANCE sau CALORIES) pentru a selecta imediat un parametru țintă specific pentru sesiunea dumneavoastră.
- Apăsați butonul SUS pentru a mări valorile numerice în timpul configurării și folosiți butonul RESET pentru a reseta datele la zero în modul de configurare.

Configurarea antrenamentului

- Apăsați butoanele țintă, cum ar fi TIME, DISTANCE sau CALORIES, pentru a seta obiective specifice de antrenament, sau apăsați CUSTOM pentru a configura setările de interval. Când valoarea țintă clipește, apăsați butonul UP pentru a regla valoarea și confirmați setarea apăsând butonul MODE înainte de a începe mișcarea.
- Sistemul dispune de profiluri de antrenament pe intervale integrate, permițându-vă să selectați instantaneu INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20 sau să creați un program INTERVAL CUSTOM complet personalizat.
- Pentru a scoate ecranul din modul de așteptare, apăsați pur și simplu orice buton sau generați un semnal de intrare prin senzorul volantului, trăgând de mâner pentru a începe antrenamentul.
- Dacă se setează o valoare țintă a ritmului cardiac și pulsul depășește acest prag, valoarea din fereastra „Puls" va clipi ca indicator vizual de avertizare.
- Dacă se configurează un timp țintă, o distanță țintă sau un obiectiv caloric, valorile afișate vor funcționa ca o numărătoare inversă în timp real pe durata antrenamentului, până când ajung la zero.

Funcție de pornire/oprire automată

- Sistemul trece automat în modul de așteptare după aproximativ 4 minute de inactivitate totală, în care nu se apasă niciun buton și nu se detectează niciun semnal de la senzorul de turație.
- Pentru a scoate ecranul din modul de așteptare, apăsați butonul MODE (sau orice altă tastă) sau pur și simplu generați un semnal de intrare prin senzor, începând mișcarea de vâslit.

⚠ ***ATENȚIE! Pentru a preveni deteriorarea, păstrați întotdeauna consola ferită de lumina directă a soarelui și asigurați-vă că suprafața este complet uscată în cazul în care s-au acumulat picături de transpirație. Nu vă sprijiniți de consolă, deoarece o presiune excesivă poate provoca deteriorări interne sau externe.***

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

VirtuFit nu oferă asistență pentru aplicațiile de fitness ale unor terți, precum Kinomap, iConsole, FitShow etc. Dacă întâmpinați probleme cu o astfel de aplicație, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației respective.

Instrucțiuni

- Scanează codul QR cu un telefon sau o tabletă cu sistem de operare Android sau iOS pentru a accesa direct pagina din App Store sau Google Play Store de unde poți descărca aplicația de fitness.
- Scanează codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas cum se conectează aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aceasta și care sunt funcțiile sale.

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

ÎNTREȚINERE

Utilizarea în condiții de siguranță și eficiență a acestui aparat este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este supus periodic unor operațiuni de întreținere. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau la fluctuațiile de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricăror operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele fixate de piesele mobile. Strângeți-le, dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a

echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat de praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la prevenirea eventualelor accidentări.

Recomandări generale privind curățenia

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Folosiți o cârpă uscată pentru a curăța panoul de comandă.
- Folosiți o cârpă moale și curată, împreună cu un detergent delicat, pentru a îndepărta petele și murdăria persistente de pe.

ATENȚIE!

- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și de apă.
- Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.
- Pentru informații mai detaliate, accesați: www.virtufit.com/faq

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Un zgomot de frecare provenind din interiorul traversei față	Consultați schema de traseu din acest manual pentru a afla traseul corect al cablului elastic și al lanțului. Contactați departamentul de service dacă piesele interne sunt uzate.
Un zgomot de scârțâit provenind din zona platformei de comandă	Desprindeți șina monorail de capătul din față. Aplicați un strat subțire de lubrifiant vâscos (cum ar fi vaselina) pe cârligele din față și de jos ale șinei monorail.
Scaunul se blochează sau se mișcă sacadat pe monorail	Curățați șina și rolele monoraiului. Dacă rolele inferioare sunt prea strânse, reglați-le cu o cheie de 9/16" sau 14 mm sau înlocuiți-le dacă sunt uzate.
Lanțul sare în timpul deplasării sau mânerul nu se retrage	Curățați și lubrifiați lanțul pentru a remedia verigile blocate. Dacă mânerul este slăbit, reglați tensiunea cordonului elastic intern sau înlocuiți-l dacă și-a pierdut elasticitatea.

LINII DIRECTOARE PRIVIND INSTRUIREA

Un program de antrenament eficient include o încălzire, antrenamentul propriu-zis și o relaxare. 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.

⚠ NOTĂ IMPORTANTĂ PENTRU CEI CARE FOLOSESC APARATELE DE VÂSLIT CU AER!

Începeți întotdeauna programul de antrenament treptat. În prima zi, vâsliți cel mult cinci minute, pentru a permite corpului să se adapteze în condiții de siguranță la noul exercițiu. Creșteți treptat durata și intensitatea antrenamentului de vâslit în primele două săptămâni. Nu uitați să vă acordați cel puțin o zi de odihnă pe săptămână, pentru a favoriza recuperarea adecvată a mușchilor.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălzește-ți corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Efectuează exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii implicați. Exemple de astfel de activități sunt alergarea, joggingul, săriturile cu brațele și picioarele, săritul cu coarda și alergarea pe loc.

Întinderi

Este foarte important să faci exerciții de întindere atunci când mușchii sunt încălziți, după o încălzire și o răcire corespunzătoare. Acest lucru reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcire

O sesiune de relaxare adecvată ajută organismul să revină în siguranță la starea de repaus și favorizează recuperarea. După efort fizic, reduceți treptat intensitatea pentru a scădea ritmul cardiac și a preveni amețelile sau durerile musculare.

SPECIFICAȚII TEHNICE ALE PRODUSULUI

Specificațiile consolei

Funcție	Ora	0:00 - 99:59 (M:S)
	Distanță	0:00 - 99:59 (M:S)
	Calorii	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Puls	30 – 230 BPM
	Viteză	0 - 9999 Kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Tipul bateriei		2 baterii alcaline D/LR20 de 1,5 V (nu sunt incluse)
Temperatura de funcționare		0 °C –40 °C
Temperatura de depozitare		-10 °C –60 °C

Date tehnice

Lungime	241 cm
Lățime	61 cm
Înălțime	85 cm
Greutate	31 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

GARANȚIE

Garanția este asigurată de distribuitorul VirtuFit din țara dumneavoastră și de către revânzătorul de la care ați achiziționat produsul. Pentru detalii de contact, vă rugăm să accesați: www.virtufit.com/en/dealers

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de una dintre următoarele situații:

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

PIESE DE SCHIMB

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

- Numărul modelului și numărul de serie al produsului.
- Denumirea produsului.
- Numărul de referință și o descriere clară a piesei (pieselor) necesare (așa cum sunt enumerate în lista de piese și prezentate în secțiunea cu vedere explodată din acest manual).

Furnizarea unor informații corecte ne va ajuta să vă procesăm solicitarea 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 centrelor de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul dvs. VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE). Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat, pentru o reciclare sigură și ecologică.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs respectă următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Olanda

MAGYAR

virtufit

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	61
Szerelési útmutató	61
Tápegység	61
Beállítása	62
Összecsukási útmutató	62
Edzés pulzus alapján	62
A konzol áttekintése	63
Edzés fitneszalkalmazásokkal	64
Karbantartás	64
Tisztítás	64
Hibaelhárítás	65
Képzési útmutatók	65
Termékleírás:	65
Garancia	65
Pótalkatrészek	65
További információk:	66
Gyártói nyilatkozat	66

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ ***FIGYELEM!***

A testmozgás megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. A készülék használata előtt kérjük, olvassa el az összes utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért. A készülék összeszerelése és/vagy használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy az összes anyát és csavart szorosan meghúzták.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadhasson be a mozgó alkatrészekbe.
- A berendezést stabil, vízszintes felületre kell elhelyezni és ott használni.
- A felszerelés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A berendezés használata közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjakat vagy egyéb tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az Ön életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást határozzák meg. Azonnal hagyja abba a gyakorlatot, ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorító érzést vagy bármilyen más kellemetlen érzést tapasztal.
- A berendezést kizárólag egy személy használhatja egyszerre.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és a oldalon feltüntetett maximális felhasználói testsúly 150 kg.
- A berendezés mögött 1–2 méter szabad teret kell hagyni a típusú balesetek elkerülése érdekében.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Kerülje a készülék kültéri elhelyezését vagy víz közelében való elhelyezését.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerű célra használja.
- A berendezést kizárólag olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést olyan környezetben tárolja, ahol a hőmérséklet -10 °C és 60 °C között van.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1–3. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha hiányoznak alkatrészek a csomagolásból, gondosan ellenőrizze a polisztirolhabot és magát a készüléket is. Egyes alkatrészek (csavarok, rögzítőcsavarok stb.) már a készülékre vannak felszerelve.

Hibaüzenet: Győződjön meg arról, hogy minden kábel megfelelően van-e csatlakoztatva. A konzol rögzítőelemei nagyon érzékenyek, ezért azokat egyenes helyzetben kell tartani. Ha a berendezés felszerelése után a konzol hibaüzenetet jelez, előfordulhat, hogy a konzol rögzítőelemei meggörbültek. Az alumínium alkatrész kiegyenesítése megoldhatja a problémát, és a hibaüzenet megszűnhet.

Hatszögfejű csavarok: Erő kifejtése előtt győződjön meg arról, hogy a hatszögfejű csavarkulcs jól be van-e illesztve a csavarba. Ezzel megakadályozhatja, hogy a csavar feje elforduljon.

TÁPEGYSÉG

Akkumulátor

V D/LR20 alkáli elemek (nem tartozék)
A kijelző **V D/LR20-as alkáli** elemeket használ, amelyek a kijelző hátulján cserélhetők. Az elemeket helyesen kell behelyezni.

Ha a képernyőn nem lehet elolvasni a tartalmat, vagy a kép csak

részben jelenik meg, folytassa az alábbiak szerint:

- Vegye ki az elemeket, és várjon 15 másodpercet.
- Helyezze vissza az elemeket a megfelelő módon.

Az akkumulátorra vonatkozó információk

- Az akkumulátorokat tilos újratölteni, szétszerelni vagy tűzbe dobni.
- Az elemek behelyezésekor ügyeljen a helyes polaritásra (+ és -).
- Mindig cserélje ki az összes elemet egyszerre; ne keverje össze a régi és az új elemeket.
- Az optimális teljesítmény és a hosszabb élettartam érdekében használjon alkáli elemeket.
- Cserélje ki az elemeket, ha a kijelző elhalványul vagy nem reagál.

Az akkumulátor cseréje

- Ha a kijelző pontatlan értékeket jelenít meg, az elem cseréjét javasoljuk.
- Ehhez a készülékhez 2 db 1,5 V-os D/LR20-as alkáli elem szükséges (nem tartozék).

BEÁLLÍTÁS

Az ellenállás beállítása

Ez az Air Rower a forgó lendkerék által keltett légellenállást használja. Minél erősebben és gyorsabban húzod a fogantyút, annál nagyobb ellenállást fogsz érezni. Az edzés intenzitását teljes mértékben te magad szabályozhatod a saját húzóerőd alapján.

Csappantyú-beállítások

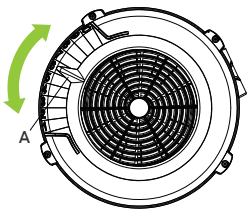
A gép a lendkerék oldalán egy 1-től 10-ig beállítható szelepkarral rendelkezik. Ez a kar szabályozza a lendkerékbe áramló levegő mennyiségét, ezzel megváltoztatva az evezési mozdulat érzetét:

- 1–5-ös beállítások: Karcsúbb, gyorsabb érzetet nyújtanak.
- 6–10-es beállítások: Nehezebb, lassabb érzetet biztosítanak.

FIGYELEM! A leghatékonyabb kardiovaszkuláris edzés érdekében erősen ajánlott a 3 és 5 közötti ellenállás-beállítás. Mindig az aktuális fizikai állapotodnak megfelelő, könnyű intenzitással kezdd el az edzésprogramot, és fokozatosan növeld az állóképességedet.

Ellenállás-szabályozó gomb

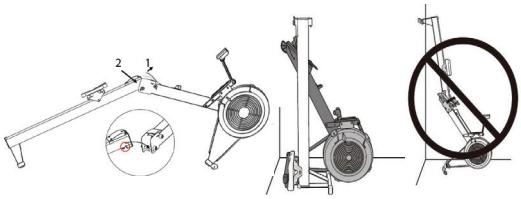
Az ellenállás beállításához használja az ábrán látható módon az ellenállás-beállító kart (A).



FIGYELEM! JAVASOLJUK , hogy olyan szinten kezdd el az edzést, amely megfelel az igényeidnek. Ne feledd: kezdj lassan és könnyedén, majd fokozatosan haladj a kívánt szint felé.

ÖSSZHÁTÁROZÁSI ÉS TÁROLÁSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! A készüléket száraz helyiségben, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a készülék stabilan és biztonságosan álljon, nehogy gyermekekre vagy állatokra zuhanhasson.



Összecsukás

- Nyissa ki az elülső rész végén található fedelet (1).
- Óvatosan emelje fel a hátsó részt, hogy leválassza az elülső résztől.
- Óvatosan döntse meg az evezőgépet, és hagyja, hogy a két rész szétváljon. (Legyen óvatos, és tartsa az ujjait távol az illesztéstől.)
- Tartsa biztonságos helyen.

FONTOS! Használat közben ne hajtsa össze a készüléket.

Kibontakozás

- Nyissa ki az elülső rész végén található fedelet (1).
- Óvatosan emelje fel a hátsó részt, hogy összekapcsolhassa az elülső résszel.
- Óvatosan állítsa vízszintbe az evezőgépet, és hagyja, hogy a két rész összekapcsolódjon. (Legyen óvatos, és tartsa az ujjait távol az illesztéstől.)

EDZÉS PULZUS ALAPJÁN

Kézérzékelők

Ez a VirtuFit fitneszberendezés a fogantyúkon elhelyezett kézi érzékelőkkel rendelkezik a pulzusméréshez. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérési eredmények érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitneszkészülék vezeték nélküli pulzusérzékelővel van felszerelve. Ha vezeték nélküli pulzusmérővel szeretné mérni a pulzusát, használjon olyan pulzusmérőt, amely Bluetooth-on keresztül működik. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén fontos, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A helyes használatról a pulzusmérő használati útmutatójában találhat részletes utasításokat. A pulzusmérő helytelen használata hibás mérési eredményekhez vezethet.

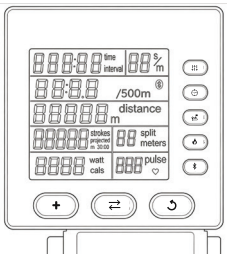
FIGYELEM! A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. A vezeték nélküli pulzusmérő megvásárlásához

vegye fel a kapcsolatot a forgalmazójával. Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézi érzékelőkkel együtt.

⚠ FIGYELEM!

- Ha pacemakerrel rendelkezik, javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Azokban a helyiségekben, ahol több pulzusmérő is működik, ajánlott elegendő távolságot tartani a különböző készülékek közötti interferencia elkerülése érdekében.
- Az optimális vétel érdekében mindig igyekezzen a vezeték nélküli pulzusmérőt a konzoltól legfeljebb 1 méter távolságon belül tartani.
- A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A konzol gombjai

+ NÖVELÉS

- Növelje a kiválasztott értéket vagy beállítást.

⇄ KIVÁLASZTÁS / MEGERŐSÍTÉS

- Válassza végig a rendelkezésre álló funkciókat, majd erősítse meg a kiválasztott beállítást.

↺ VISSZAÁLLÍTÁS

- Törölje az aktuális beállítást, vagy állítsa vissza az edzésadatokat.

SZEMÉLYRE SZABOTT

- Állítsa be az intervallum edzést. A + gombbal állítsa be a gyakorlati és a pihenőidőt. A SELECT/CONFIRM gomb megnyomásával erősítse meg a beállításokat.
- Nyomja meg a RESET gombot az előre beállított értékek törléséhez

IDŐ

- Állítsa be a cél edzésidőt. A + gombbal állítsa be a kívánt időt, majd nyomja meg a SELECT/CONFIRM gombot a beállítás mentéséhez.
- Nyomja meg a RESET gombot az előre beállított idő törléséhez.

TÁVOLSÁG

- Állítsa be a cél edzéstávolságot. A + gombbal állítsa be a kívánt távolságot, majd nyomja meg a SELECT/CONFIRM gombot a beállítás mentéséhez.
- Nyomja meg a RESET gombot az előre beállított távolság törléséhez.

KALÓRIÁK

- Válassza ki a kalóriafunkciót, vagy állítson be egy kalóriacélértéket. A + gombbal állítsa be az értéket, majd nyomja meg a SELECT/CONFIRM gombot a megerősítéshez.

BLUETOOTH

- Kapcsolja be a Bluetooth-ot, hogy csatlakozhasson egy kompatibilis edzésalkalmazáshoz.

Konzolfunkciók

IDŐ / INTERVALLUM

- Megjeleníti az aktuális edzésidőt vagy a felhasználó által beállított intervallumprofil fázisait.

IDŐ/500 M

- Megjeleníti az 500 méterenkénti időt. Ez a jelenlegi csapásszám alapján számított, valós idejű becslés a részidőről.

TÁVOLSÁG

- Megjeleníti az edzés során eddig megtett távolságot vagy a hátralévő cél távolságot.

ÜTÉSEK / SZÁM

- Megjeleníti az aktuális edzés során elvégzett ismétlések (evezésszám) összszámát.

WATT

- Megjeleníti az edzés során generált valós idejű teljesítményadatokat.

KALÓRIÁK / CALS

- A testmozgás során elégetett becsült összkalória-mennyiséget jelzi.

PULSE

- Pulzusjel észlelése esetén megjeleníti az aktuális pulzusszámot ütés/percben.

OSZTOTT MÉRŐK

- Az edzésprogram során szegmentált távolsági szakaszokat jelenít meg.

BLUETOOTH / ALKALMAZÁS

- Lehetővé teszi a Bluetooth-kapcsoló gomb aktiválását, hogy a monitort vezeték nélkül csatlakoztathassa a kompatibilis fitneszalkalmazásokhoz.

Főbb jellemzők

- Ha nem adnak meg konkrét üzemmódot, a konzol automatikusan elindítja a Gyorsindítást, amint az első csapásból RPM-jelet érzékel.
- Nyomja meg a megfelelő célgombokat (TIME, DISTANCE vagy CALORIES), hogy az edzéshez azonnal kiválasszon egy konkrét célparamétert.
- A beállítás során a FEL gomb megnyomásával növelheti az értékeket, a RESET gombbal pedig a beállítási módban nullázhatja az adatokat.

Az edzés beállítása

- Nyomja meg a TIME, DISTANCE vagy CALORIES célgombokat az egyes edzéscélok beállításához, vagy nyomja meg a CUSTOM gombot az intervallumbeállítások konfigurálásához. Amikor a célérték villog, nyomja meg a FEL gombot az érték módosításához, majd a mozgás megkezdése előtt nyomja meg a MODE gombot a beállítás megerősítéséhez.
- A rendszer beépített intervallum-edzésprofilokkal rendelkezik, amelyek segítségével azonnal kiválaszthatja az INTERVAL 20-10 vagy az INTERVAL 10-20 programot, illetve létrehozhat egy teljesen egyéni, felhasználó által definiált INTERVAL CUSTOM edzésprogramot.
- A kijelző készenléti állapotból való kilépéséhez egyszerűen nyomjon meg bármelyik gombot, vagy indítsa el az edzést a fogantyú meghúzásával, hogy a lendkerék-érzékelő jelzést kapjon.
- Ha beállítottak egy célpulzusszámot, és a pulzusod meghaladja ezt a küszöbértéket, a „Pulzus" ablakban megjelenő érték villogni kezd, jelezve a figyelmeztetést.
- Ha beállítunk egy célidőt, távolságot vagy kalóriacélértéket, az ablakban megjelenő értékek az edzés során élő visszaszámlálásként működnek, amíg el nem érik a nullát.

Automatikus be-/kikapcsolási funkció

- A rendszer automatikusan készenléti üzemmódba vált, ha összesen körülbelül 4 percig semmilyen tevékenység nem történik, azaz nem nyomnak meg gombot, és a fordulatszám-érzékelő sem jelez semmilyen adatot.
- A kijelző készenléti állapotból való kilépéséhez nyomja meg a MODE gombot (vagy bármely más gombot), vagy egyszerűen indítsa el az evezőmozgást, hogy az érzékelőn keresztül bemeneti jelet generáljon.

⚠ ***FIGYELEM! A károsodás elkerülése érdekében mindig tartsa a konzolt közvetlen napfénytől távol, és gondoskodjon arról, hogy a felület teljesen megszáradjon, ha izzadságcseppek gyűltek össze rajta. Ne támaszkodjon a konzolra, mivel a túlzott nyomás belső vagy külső károsodást okozhat.***

EDZÉS FITNESZALKALMAZÁSOKKAL

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást olyan harmadik féltől származó fitneszalkalmazásokhoz, mint például a Kinomap, az iConsole, a FitShow stb. Ha problémát tapasztal egy harmadik féltől származó fitneszalkalmazással kapcsolatban, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az adott alkalmazás fejlesztőjével.

Utasítás

- Olvassa be a QR-kódot egy Android- vagy iOS-telefonon vagy táblagépen, hogy közvetlenül az App Store vagy a Google Play Store oldalára jusson, ahonnan letöltheti a fitneszalkalmazást.
- Olvassa be a jobb oldalon található QR-kódot, hogy hozzáférjen a fitneszalkalmazás használati útmutatójához. Az útmutató lépésről lépésre leírja, hogyan kell összekapcsolni a fitneszalkalmazást a készülékkel, hogyan működik az alkalmazás, és milyen funkciókkal rendelkezik.

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen szerelték be és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres karbantartásáról. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet- és páratartalom-ingadozások súlyosan károsíthatják az elektromos alkatrészeket és a mozgó részeket. Tisztítás vagy bármilyen karbantartási művelet előtt mindig húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezésen nincs por és szennyeződés.
- Kerülje az erős tisztítószerek használatát, és óvja a berendezést a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes, mozgó alkatrészekhez rögzített csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és elem működését. Szükség esetén alkalmazzon szilikonspray-t.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakori tisztítással tartsa pormentesen a készüléket. A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezés élettartamát, hanem segít elkerülni az esetleges sérüléseket is.

Általános takarítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződéseket puha, tiszta ruhával és enyhe tisztítószerrel távolítsa el.

FIGYELEM!

- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen

hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.

- A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másként nem rendelkezik.
- További részletes információkért látogasson el a következő weboldalra: www.virtufit.com/faq

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
Kaparó hang az első keret belsejéből	A rugós zsinór és a lánc megfelelő vezetési útját a jelen kézikönyvben található vezetési ábra alapján ellenőrizze. Ha a belső alkatrészek elhasználódtak, vegye fel a kapcsolatot a szervizrészleggel.
Nyikorgó zaj a vezetőállás környékéről	Válassza le a monorailt az elülső résztől. Vékony rétegben vigyen fel sűrű kenőanyagot (például vazelint) a monorail elülső és alsó kampóira.
Az ülés beragad, vagy rázósan gördül a monorailen	Tisztítsa meg a monorail síneket és a görgőket. Ha az alsó görgők túl szorosan vannak meghúzva, állítsa be őket egy 9/16" vagy 14 mm-es csavarkulccsal, illetve cserélje ki a görgőket, ha elhasználódtak.
A lánc megugrik menet közben, vagy a fogantyú nem húzódik vissza	A merev láncszemek kijavításához tisztítsa meg és kenje meg a láncot. Ha a fogantyú laza, állítsa be a belső rugós zsinór feszességét, vagy cserélje ki, ha elvesztette rugalmasságát.

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

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

⚠ FONTOS MEGJEGYZÉS AZ AIR ROWER HASZNÁLÓINAK!

Mindig fokozatosan kezdd el az edzésprogramodat. Az első napon legfeljebb öt percig evezz, hogy a tested biztonságosan alkalmazkodhasson az új edzéshez. Az első két hét során fokozatosan növeld az evezés időtartamát és intenzitását. Ne felejts el hetente legalább egy pihenőnapot beiktatni az evezésből, hogy az izmok megfelelően regenerálódhassanak.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülések kockázatát. A kardió- vagy erőnléti edzés megkezdése előtt két–öt percig melegítsd be a testedet. Végezz olyan gyakorlatokat, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a megterhelésnek kitett izmokat. Ilyen tevékenységek például a futás, a kocogás, a ugráló felülések, az ugrókötél és a helyben futás.

Nyújtás

A megfelelő bemelegítés és levezetés után nagyon fontos, hogy az izmok felmelegedése után nyújtózzunk. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtógyakorlatokat 15–30 másodpercig kell tartani.

Levezetés

A megfelelő levezetés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentsd az edzés intenzitását, hogy csökkenjen a pulzusod, és elkerüld a szédülést vagy az izomláz kialakulását.

TERMÉKADATOK

A konzol műszaki adatai

Funkció	Idő	0:00 – 99:59 (M:S)
	Távolság	0:00 – 99:59 (M:S)
	Kalória	0 - 99999
	Watt	0 - 999 W
	Pulse	30–230 BPM
	Sebesség	0–9999 kcal
	RPM	0 - 99999 (M)
Az akkumulátor típusa		2 db 1,5 V-os D/LR20-as alkáli elem (nem tartozék)
Üzemi hőmérséklet		0 °C –40 °C
Tárolási hőmérséklet		-10 °C –60 °C

Műszaki adatok

Hossz	241 cm
Szélesség	61 cm
Magasság	85 cm
Súly	31 kg
A felhasználó maximális testsúlya	150 kg

GARANCIA

A jótállást az Ön országában működő VirtuFit forgalmazó, valamint az a viszonteladó biztosítja, akitől a terméket vásárolta. Az elérhetőségi adatokat a következő weboldalon találja: www.virtufit.com/en/dealers

A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbi okok bármelyike miatt keletkezett:

- A karbantartási és javítási munkákat nem egy hivatalos márkakereskedő végezte el.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

PÓTALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészeket szeretne rendelni a VirtuFit berendezéséhez, kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv címlapján található információkat. Annak érdekében, hogy hatékonyan tudjunk segíteni Önnek, kérjük,

hogy a ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék modellszáma és sorozatszáma.
- A termék neve.
- A szükséges alkatrész (ek) cikkszáma és egyértelmű leírása (az alkatrészlistában felsoroltak szerint, valamint a kézikönyv szétszerelt ábráján láthatóak szerint).

A pontos adatok megadása segít abban, hogy kérését gyorsan és hatékonyan tudjuk feldolgozni.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elkötelezettek vagyunk a környezeti terhelés csökkentése iránt. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően az összes csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítsák.

Termékek ártalmatlanítása

A VirtuFit berendezéseket úgy tervezték, hogy hosszú távon is megbízhatóan működjenek. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az Európai WEEE-irányelvnek megfelelően kerüljön ártalmatlanításra. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell eljuttatnia a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

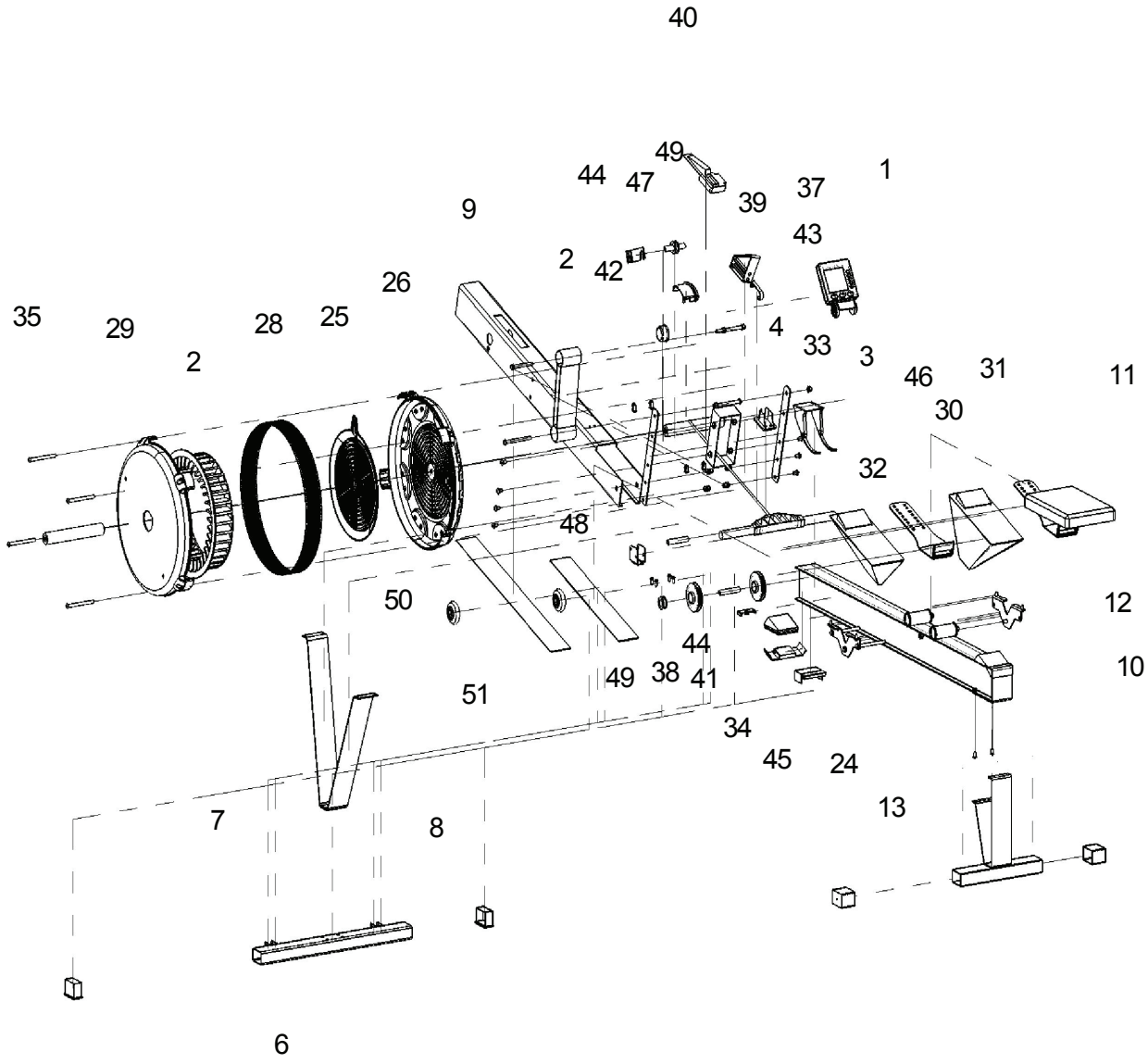
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP002200	Console	1
2	VFSP002201	Shaft	1
3	VFSP002202	Connecting plate	2
4	VFSP002203	Support frame	1
5	VFSP002204	Blower	1
6	VFSP002205	Base	1
7	VFSP002206	Rear bracket plate	1
8	VFSP002207	Front bracket plate	1
9	VFSP002208	Main support	1
10	VFSP002209	Rear support	1
11	VFSP002210	Sponge pad	1
12	VFSP002211	Reinforcement plate	2
13	VFSP002212	V-Shaped Support	1
14	VFSP002213	M6*16	14
15	VFSP002214	M6*20	4
16	VFSP002215	M8*20	2
17	VFSP002216	M8*105	4
18	VFSP002217	M8*16	8
19	VFSP002218	M8 Nut	14
20	VFSP002219	M8 Washer	28
21	VFSP002220	Aluminum cap	1
22	VFSP002221	M8*20	1
23	VFSP002222	M6 Nut	6
24	VFSP002223	M6 Washer	12
25	VFSP002224	Foreign network	1
26	VFSP002225	Front shell	1
27	VFSP002226	Motor stator core	1
28	VFSP002227	Ring	?
29	VFSP002228	Back cover	1
30	VFSP002229	Foot pedal	2
31	VFSP002230	Foot fixation	2
32	VFSP002231	Handle	1
33	VFSP002232	Hand fixing	1
34	VFSP002233	Fixed curved plate	1
35	VFSP002234	M6*75	4
36	VFSP002235	M8*25	2
37	VFSP002236	Plastic parts 1	1
38	VFSP002237	Pulley	1
39	VFSP002238	Plastic parts 2	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
40	VFSP002239	Plastic parts 3	1
41	VFSP002240	Plastic parts 4	1
42	VFSP002241	Plastic cap	1
43	VFSP002242	Hook	1
44	VFSP002243	Hook2	1
45	VFSP002244	Plastic parts 5	1
46	VFSP002245	Plastic parts 6	1
47	VFSP002246	Short axis	2
48	VFSP002247	Fixed plate	1
49	VFSP002248	Pulley	1
50	VFSP002249	Guard plate	1
51	VFSP002250	Guard plate 2	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.com

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.