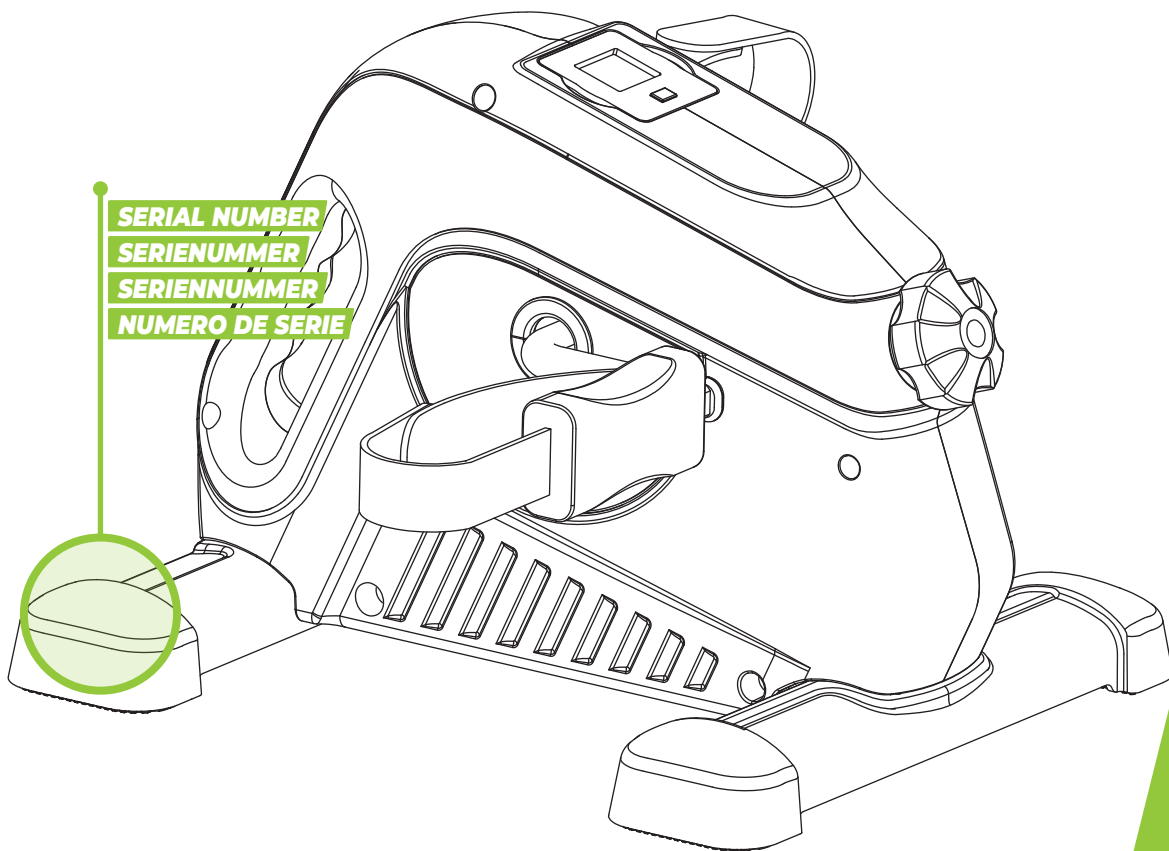


virtufit

MB300

VF20604



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENUMMER
NUMERO DE SERIE

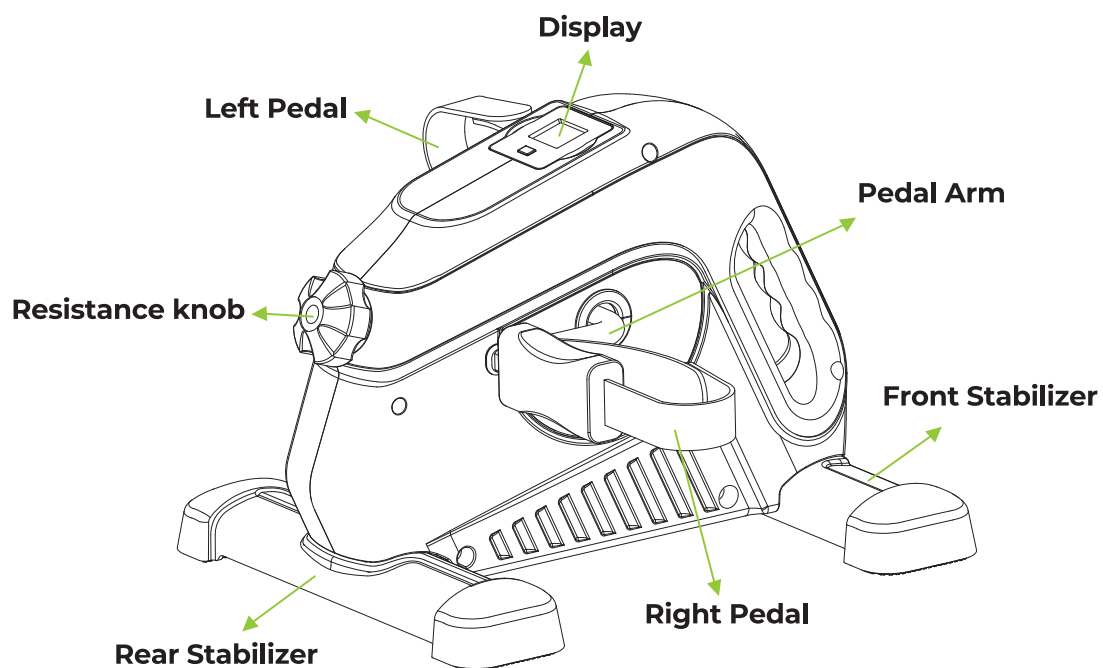
📷 @virtufit_fitness
▶️ VirtuFit
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

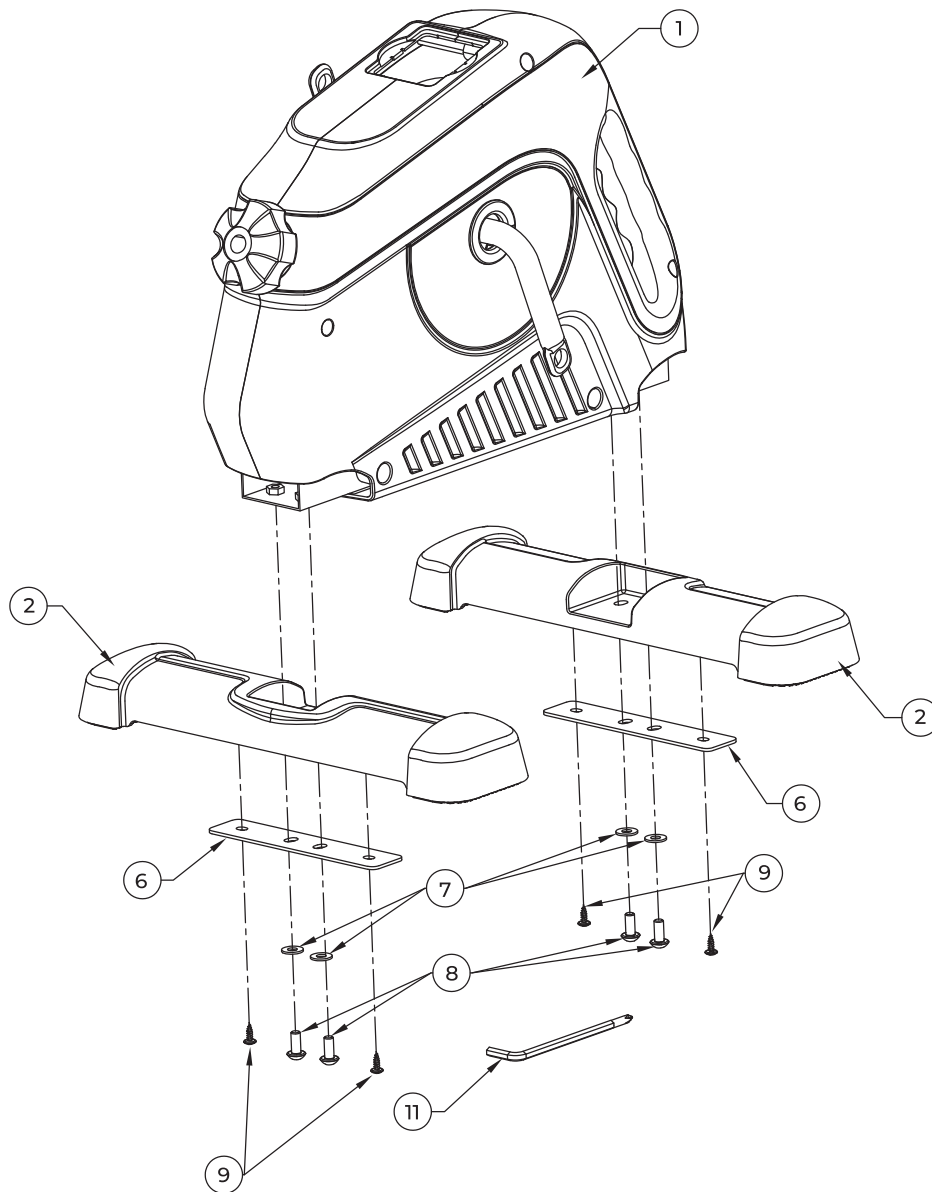
INDEX

English	07
Nederlands	10
Deutsch	13
Français	16
Italiano	19
Español	22
Polski	25
Czech	28
Română	31
Magyar	34

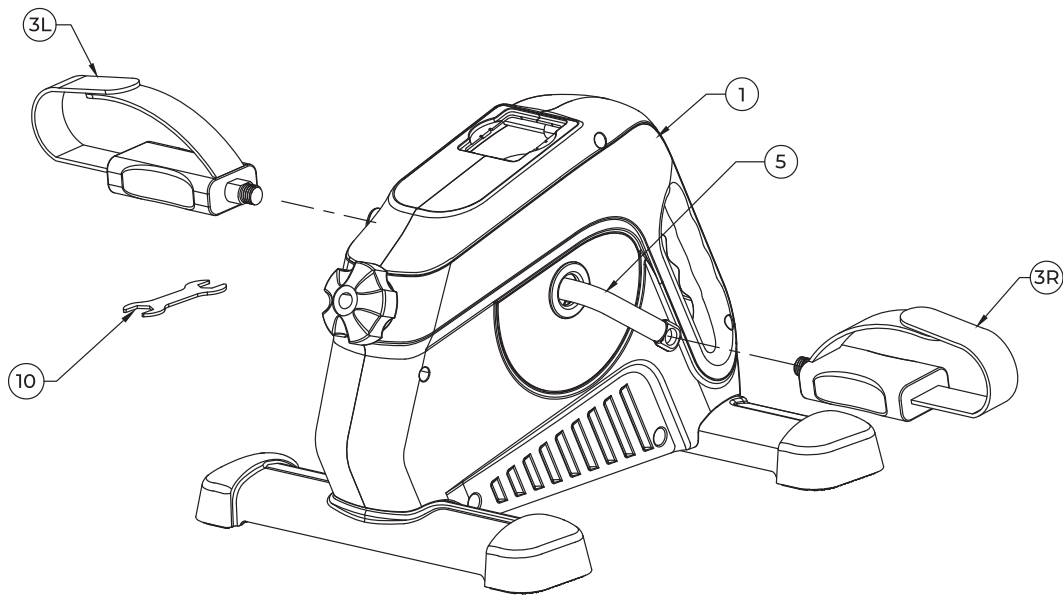
STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4

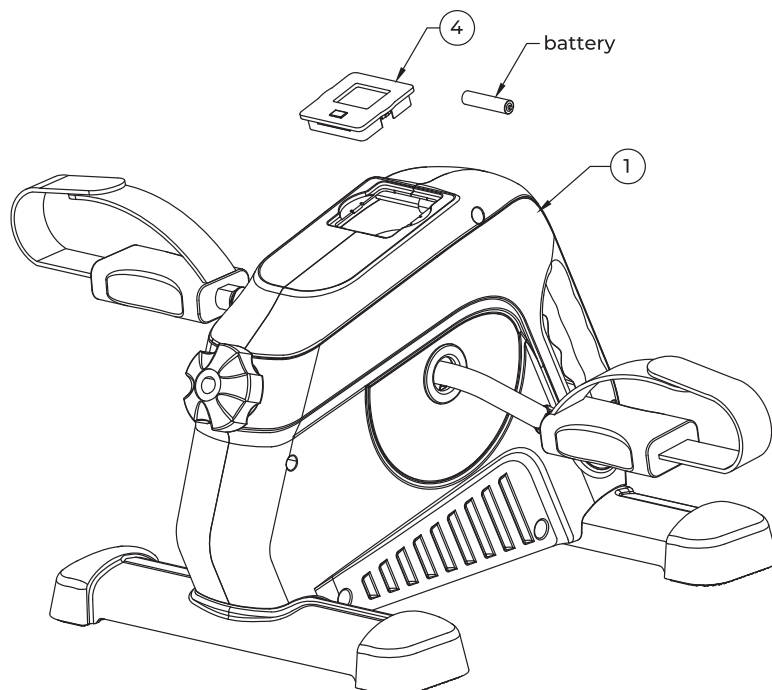


FIG. A



INDEX

<u>Safety instructions</u>	<u>07</u>
<u>Guarantee</u>	<u>07</u>
<u>Assembly instructions</u>	<u>07</u>
<u>Maintenance</u>	<u>08</u>
<u>Console</u>	<u>08</u>
<u>Training guidelines</u>	<u>08</u>
<u>Technical data</u>	<u>09</u>
<u>Replacement parts</u>	<u>09</u>
<u>Additional Information</u>	<u>09</u>
<u>Declaration of the manufacturer</u>	<u>09</u>

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.

- Do not move the equipment by holding it by the seat.
- The equipment is intended for use by one person at a time only.
- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 100 kg.
- Allow 1–2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-4)

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.

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to the moving parts of the unit. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Check the mobility of moving parts and components of the unit. Use the oil supplied by your dealer.

We recommend the following:

- Clean the machine after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn stains and dirt.
- Store your mini exercise bike in a safe, dry place away from heat and water.

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

Cleaning instructions

Regular cleaning helps extend the lifespan of the mini exercise bike. Keep the machine free of dust by wiping it down regularly, including the exposed running surface and the footrests on both sides.

CAUTION! Always wear clean shoes when using the machine to prevent dirt buildup. For thorough maintenance clean out accumulated dust and ensure optimal performance.

Battery

The display unit is powered by a 1.5V AAA battery, which can be replaced from the back of the display. Ensure that the battery is inserted with the correct polarity.

To replace the battery:

- Carefully remove the display from the base of the stepper (see FIG A).
- Locate the battery compartment at the back of the display.
- Remove the old battery and insert a new 1.5V AAA battery, ensuring correct orientation.
- Reattach the display securely to the base of the stepper.

CONSOLE (FIG. A)



- **TIME** Time elapsed since the start of exercise.
- **DIST** Distance covered during exercise.
- **CNT** Pedal rotations during exercise.
- **T-CNT** Rotations per minute after start of exercise. When the counter is reset, it will be changed to "0".
- **CAL** Calories burned during exercise.

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.

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.

Stretch

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

Cooling down

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

TECHNICAL DATA

Parameter	Value
Length	40 cm
Width	38 cm
Height	29 cm
Weight	4,4 kg
Max. user weight	100 kg

REPLACEMENT PARTS

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

- The **model number** and **serial number** of the product
- The **product name**
- The **part number** and a clear **description** of the required part(s) (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)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

Virtufit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

<u>Veiligheidsinstructies</u>	<u>10</u>
<u>Garantie</u>	<u>10</u>
<u>Montagehandleiding</u>	<u>10</u>
<u>Onderhoud</u>	<u>11</u>
<u>Console</u>	<u>11</u>
<u>Trainingsrichtlijnen</u>	<u>12</u>
<u>Technische gegevens</u>	<u>12</u>
<u>Vangende onderdelen</u>	<u>12</u>
<u>Aanvullende informatie</u>	<u>12</u>
<u>Fabrikantverklaring</u>	<u>12</u>

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg je arts voordat je begint met sporten. Dit is vooral belangrijk voor mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u de apparatuur gebruikt. VirtuFit aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel of materiële schade als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat in elkaar zet en/of gebruikt.

- Zorg ervoor dat de apparatuur volledig gemonteerd is en dat alle moeren en bouten stevig vastzitten voor gebruik.
- Smeer alle bewegende delen eenmaal per jaar met siliconenspray.
- Draag geen losse kleding om te voorkomen dat tussen bewegende onderdelen komt te zitten.
- Plaats en gebruik het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen tijdens het gebruik van de apparatuur.
- Houd kinderen en huisdieren op een veilige afstand tijdens het gebruik.
- Houd altijd een goed evenwicht tijdens het bedienen van deze apparatuur.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende onderdelen.

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma om de juiste frequentie, duur en intensiteit te bepalen op basis van uw leeftijd en lichamelijke conditie. Stop het gebruik onmiddellijk als u misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of een ander ongemak ervaart.
- Verplaats de apparatuur niet door deze bij de stoel vast te houden.
- De apparatuur is bedoeld voor gebruik door slechts één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik en ondersteunt een maximaal gebruikersgewicht van 100 kg op.
- Zorg voor 1-2 meter vrije ruimte achter de apparatuur om ongelukken op te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dik tapijt, omdat dit een goede ventilatie kan belemmeren. Vermijd om dit apparaat buiten of in de buurt van water te plaatsen.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan de apparatuur te voorkomen.
- Gebruik deze apparatuur uitsluitend voor het beoogde doel.
- Gebruik de apparatuur alleen in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Sla de apparatuur op in omgevingen met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

GARANTIE

Garantieclaims zijn uitgesloten als de oorzaak van het defect het gevolg is van:

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

MONTAGE-INSTRUCTIES (STAP 1-4)

Ontbrekende onderdelen: Als er onderdelen ontbreken in de verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, enz.) zijn al aan het apparaat bevestigd.

Foutmelding: Zorg ervoor dat alle kabels zorgvuldig zijn bevestigd. De beugels van de console zijn erg gevoelig en moeten recht worden gehouden. Als de console een foutmelding geeft nadat de apparatuur is gemonteerd, kan het zijn dat de beugels van de console verbogen zijn. Door dit aluminium deel recht te maken, kan de foutmelding verdwijnen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbusleutel in de bout wordt geduwd voordat je kracht uitoefent. Dit voorkomt dat de kop van de inbusbout draait.

ONDERHOUD

Veilig en efficiënt gebruik is alleen mogelijk als het apparaat op de juiste manier wordt geïnstalleerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het apparaat regelmatig wordt onderhouden. Gebruikte en/of beschadigde onderdelen moeten worden vervangen voordat het apparaat opnieuw wordt gebruikt. Het apparaat mag alleen binnenshuis worden gebruikt en opgeslagen. Langdurige blootstelling aan weersomstandigheden en temperatuur-/vochtigheidsveranderingen kan ernstige gevolgen hebben voor de elektrische onderdelen en bewegende delen van het apparaat. Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt of er onderhoud aan pleegt.

Dagelijks onderhoud

- Reinig en verwijder zweet en vocht na elk gebruik.
- Controleer of het apparaat vrij is van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van vocht.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer alle bouten en moeren die verbonden zijn met de bewegende delen van de eenheid. Draai de bouten en moeren vast als dat nodig en gepast is.
- Controleer de beweeglijkheid van bewegende onderdelen en componenten van de eenheid. Gebruik de door uw dealer geleverde olie.

We raden het volgende aan:

- Reinig het apparaat na gebruik.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel schoon te maken.
- Gebruik een zachte, schone doek en afwasmiddel om hardnekkige vlekken en vuil te verwijderen.

- Bewaar uw minihometrainer op een veilige, droge plaats, uit de buurt van hitte en water.

LET OP! Alle reparaties moeten worden uitgevoerd door een professionele technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

Reinigingsinstructies

Regelmatig schoonmaken helpt de levensduur van de minihometrainer te verlengen. Houd het apparaat stofvrij door het regelmatig schoon te vegen, inclusief het blootliggende loopoppervlak en de voetsteunen aan beide zijden.

LET OP! Draag altijd schone schoenen wanneer u de machine gebruikt om opeenhoping van vuil te voorkomen. Voor grondig onderhoud verwijdert u opgehoopt stof en zorgt u voor optimale prestaties.

Batterij

Het beeldscherm wordt gevoed door een 1,5V AAA batterij, die vervangen kan worden via de achterkant van het beeldscherm. Zorg ervoor dat de batterij met de juiste polariteit is geplaatst.

De batterij vervangen:

- Verwijder het display voorzichtig van de basis van de stepper (zie FIG A).
- Zoek het batterijvak aan de achterkant van het scherm.
- Verwijder de oude batterij en plaats een nieuwe 1,5V AAA batterij, let op de juiste oriëntatie.
- Bevestig het display weer stevig aan de basis van de stepper.

CONSOLE (AFB. A)



- **TIME** Tijd die verstreken is sinds het begin van de training.
- **DIST** Afgelegde afstand tijdens de oefening.
- **CNT** Pedaalrotaties tijdens training.
- **T-CNT** Omwentelingen per minuut na de start van de oefening. Wanneer de teller wordt gereset, wordt deze gewijzigd in "0".
- **CAL** Verbrande calorieën tijdens het sporten.

TRAININGSRICHTLIJNEN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de eigenlijke training en een cooling-down. Voer het volledige trainingsprogramma minstens twee, maar bij voorkeur drie keer per week uit en houd een rustdag tussen de trainingen. Na een paar maanden kan de intensiteit van de training worden verhoogd, bijvoorbeeld naar vier of vijf keer per week.

Opwarming

Het doel van een warming-up is om het lichaam voor te bereiden op de training en het risico op blessures te verminderen. Warm je lichaam twee tot vijf minuten op voordat je aan een cardio- of krachttrainingssessie begint. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn hardlopen, joggen, jumping jacks, huppelen en op de plaats rennen.

Stretch

Rekken terwijl de spieren warm zijn is erg belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Rekoefeningen moeten 15-30 seconden worden aangehouden.

Afkoelen

Een goede cooling-down helpt je lichaam om veilig terug te keren naar een rusttoestand en bevordert het herstel. Verminder na het sporten geleidelijk de intensiteit om je hartslag te verlagen en duizeligheid of spierpijn te voorkomen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Parameter	Waarde
Lengte	40 cm
Breedte	38 cm
Hoogte	29 cm
Gewicht	4,4 kg
Maximaal belastbaar gewicht	100 kg

VERVANGENDE ONDERDELEN

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

- Het **modelnummer** en **serienummer** van het product
- De **productnaam**
- Het **onderdeelnummer** en een duidelijke **omschrijving** van het benodigde onderdeel (zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in het exploded view-gedeelte van deze handleiding)

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

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

Productafvoer aan het einde van de levensduur

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

FABRIKANTVERKLARING

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/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
The Netherlands

INDEX

Sicherheitshinweise	13
Bürgschaft	13
Montageanleitung	14
Wartung	14
Konsole	15
Leitlinien für die Ausbildung	15
Technische Daten	14
Fangteile	15
Zusätzliche Informationen	15
Herstellererklärung	16

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben vor dem Gebrauch fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, um zu verhindern, dass sich diese in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und benutzen Sie es.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie bei der Bedienung dieses Geräts stets auf das richtige Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, um die angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Einnahme sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Bewegen Sie das Gerät nicht, indem Sie es am Sitz festhalten.
- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person zur gleichen Zeit bestimmt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 100 kg.
- Lassen Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1-2 Metern, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät nicht auf dicken Teppichen, da diese die ordnungsgemäße Belüftung behindern können. 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.

BÜRGSCHAFT

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf einem Fehler beruht:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen Händler durchgeführt werden.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wird.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-4)

Fehlende Teile: Wenn Teile aus der Verpackung fehlen, prüfen Sie den Styroporschaum und das Gerät selbst sorgfältig. Einige Teile (Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig befestigt sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten dieses Aluminiumteils kann die Fehlermeldung zum Verschwinden bringen.

Sechskant-Schrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt wird, bevor Sie Kraft anwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Innensechskantschraube dreht.

WARTUNG

Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Benutzte und/oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät wieder benutzt wird. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum hinweg Witterungseinflüssen sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Geräts haben. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus dem Gerät, bevor Sie es reinigen oder warten.

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen der Einheit verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.
- Prüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und

Komponenten des Geräts. Verwenden Sie das von Ihrem Händler gelieferte Öl.

Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz zu entfernen.
- Bewahren Sie Ihren Mini-Heimtrainer an einem sicheren, trockenen Ort auf, fern von Hitze und Wasser.

VORSICHT! Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller gibt etwas anderes an.

Anweisungen zur Reinigung

Regelmäßige Reinigung trägt zur Verlängerung der Lebensdauer des Mini-Heimtrainers bei. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig abwischen, auch die freiliegende Lauffläche und die Fußstützen auf beiden Seiten.

VORSICHT! Tragen Sie immer saubere Schuhe, wenn Sie die Maschine benutzen, um Schmutzablagerungen zu vermeiden. Für eine gründliche Wartung sollten Sie den angesammelten Staub entfernen, um eine optimale Leistung zu gewährleisten.

Batterie

Die Anzeigeeinheit wird von einer 1,5 V AAA-Batterie gespeist, die auf der Rückseite der Anzeige ausgetauscht werden kann. Achten Sie darauf, dass die Batterie mit der richtigen Polarität eingelegt wird.

So tauschen Sie die Batterie aus:

- Nehmen Sie das Display vorsichtig vom Sockel des Steppers ab (siehe BILD A).
- Suchen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Displays.
- Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue 1,5 V AAA-Batterie ein. Achten Sie dabei auf die richtige Ausrichtung.
- Befestigen Sie das Display wieder fest am Sockel des Steppers.

KONSOLE (ABB. A)



- **TIME** Zeit, die seit Beginn der Übung verstrichen ist.
- **DIST** Bei der Übung zurückgelegte Entfernung.
- **CNT** Pedalumdrehungen während des Trainings.
- **T-CNT** Umdrehungen pro Minute nach Beginn der Übung.
Wenn der Zähler zurückgesetzt wird, wird er auf "0" geändert.
- **CAL** Während des Trainings verbrannte Kalorien.

LEITLINIEN FÜR DIE AUSBILDUNG

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

Aufwärmen

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

Dehnen

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig. Es verringert das Risiko von Verletzungen. Die Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlung

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

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Wert
Länge	40 cm
Breite	38 cm
Höhe	29 cm
Gewicht	4,4 kg
Max. Benutzergewicht	100 kg

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der vorderen Umschlagseite dieses Handbuchs. Um Ihnen effizient helfen zu können, bitten wir Sie, die folgenden Angaben zu machen, wenn Sie unser Support-Team kontaktieren:

- **Modellnummer** und **Seriennummer** des Produkts
- Der **Produktname**
- Die **Teilenummer** und eine klare **Beschreibung** des/der benötigten Teils/Teile (wie in der **Teilliste** aufgeführt und in der **Explosionszeichnung** in diesem Handbuch dargestellt)

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

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Wir bei VirtuFit sind bestrebt, die Umweltbelastung zu reduzieren. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien in Übereinstimmung mit den nationalen Initiativen zur Abfallreduzierung über ausgewiesene Recyclinganlagen zu recyceln.

Produktentsorgung

Ihr VirtuFit-Gerät ist für eine langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn die Zeit gekommen ist, das Produkt auszumustern, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen, um es sicher und umweltgerecht zu recyceln.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt mit den folgenden

Normen und Richtlinien übereinstimmt:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131

7559 SP Hengelo

Die Niederlande

INDEX

Instructions de sécurité	17
Garantie	17
Instructions d'assemblage	18
Maintenance	18
Console	18
Lignes directrices pour la formation	19
Données techniques	19
Pièces de rechange	19
Informations complémentaires	19
Déclaration du fabricant	19

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray au silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenez un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous avez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- Ne déplacez pas l'appareil en le tenant par le siège.
- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids maximal d'utilisateur de 100 kg.
- Laissez un espace de 1 à 2 mètres derrière l'équipement pour éviter les accidents sur le site.
- Placez l'appareil sur une surface plane et propre. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela peut empêcher une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter d'endommager l'équipement.
- Utilisez cet appareil exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'appareil que dans des environnements dont la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Conservez l'appareil sur le site à une température comprise entre -10°C et 60°C.

GARANTIE

Les réclamations au titre de la garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de :

- Les travaux d'entretien et de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire officiel.
- Utilisation inadéquate, négligence et/ou mauvais entretien.
- Le manque d'entretien de l'appareil conformément aux instructions du fabricant de.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (ÉTAPES 1 À 6)

Pièces manquantes : S'il manque des pièces 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 : Veillez à ce que tous les câbles soient soigneusement attachés. Les supports de la console sont très sensibles et doivent être maintenus droits. Si la console émet un message d'erreur après le montage de l'équipement, il se peut que les supports de la console soient déformés. Le fait de redresser cette pièce en aluminium peut faire disparaître le message d'erreur.

Boulons à tête hexagonale : Assurez-vous que la clé à tête hexagonale est enfoncée dans le boulon avant d'appliquer la force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.

MAINTENANCE

Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il vous incombe de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant que l'appareil ne soit réutilisé. L'appareil ne doit être utilisé et stocké qu'à l'intérieur. Une exposition prolongée aux intempéries et aux variations de température et d'humidité peut avoir de graves conséquences sur les composants électriques et les pièces mobiles de l'appareil. Débranchez toujours le cordon d'alimentation de l'appareil avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

Entretien quotidien

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

Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et approprié.
- Vérifiez la mobilité des pièces mobiles et des composants de l'unité. Utilisez l'huile fournie par votre revendeur.

Nous recommandons ce qui suit :

- Nettoyez la machine après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour éliminer les taches tenaces et la saleté.
- Rangez votre mini-vélo d'exercice dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

ATTENTION ! Toutes les réparations doivent être effectuées par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.

Instructions de nettoyage

Un nettoyage régulier permet de prolonger la durée de vie du mini-vélo d'appartement. Veillez à ce que l'appareil ne soit pas poussiéreux en l'essuyant régulièrement, y compris la surface de roulement exposée et les repose-pieds des deux côtés.

ATTENTION ! Portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez la machine afin d'éviter l'accumulation de saletés. Pour un entretien complet, nettoyez la poussière accumulée et assurez des performances optimales.

Batterie

L'unité d'affichage est alimentée par une pile AAA de 1,5 V, qui peut être remplacée à l'arrière de l'écran. Veillez à ce que la pile soit insérée en respectant la polarité.

Pour remplacer la batterie :

- Retirer avec précaution l'afficheur de la base du stepper (voir FIG A).
- Repérez le compartiment des piles à l'arrière de l'écran.
- Retirez la pile usagée et insérez une nouvelle pile AAA de 1,5 V, en veillant à ce qu'elle soit correctement orientée.
- Fixer à nouveau l'écran à la base du simulateur d'escalier.

CONSOLE (FIG. A)



- **TIME** Temps écoulé depuis le début de l'exercice.
- **DIST** Distance parcourue pendant l'exercice.
- **CNT** Rotations de la pédale pendant l'exercice.
- **T-CNT** Rotations par minute après le début de l'exercice.
Lorsque le compteur est remis à zéro, il passe à "0".
- **CAL** Calories brûlées pendant l'exercice.

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION

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

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. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Des exemples de ce type d'activité sont la course à pied, le jogging, les sauts d'obstacles, le saut à la corde et la course sur place.

Étirer

Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et une bonne récupération. Ils réduisent le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

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

DONNÉES TECHNIQUES

Paramètres	Valeur
Longueur	40 cm
Largeur	38 cm
Hauteur	29 cm
Poids	4,4 kg
Poids max. de l'utilisateur	100 kg

PIÈCES DE RECHANGE

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

- Le **numéro de modèle** et le **numéro de série** du produit
- Le **nom du produit**
- La **référence** et une **description** claire de la (des) pièce(s) requise(s) (comme indiqué dans la **liste des pièces** et dans la section des **vues éclatées** de ce manuel)

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

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

Élimination des produits

L'équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le moment est venu de mettre le produit au rebut, veiller à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cela signifie que le produit doit être remis à un point de collecte agréé pour un recyclage sûr et respectueux 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)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	20
Garanzia	20
Istruzioni di montaggio	20
Manutenzione	21
Console	21
Linee guida per la formazione	22
Dati tecnici	22
Parti di ricambio	22
Informazioni aggiuntive	22
Dichiarazione del produttore	22

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

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

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

GARANZIA

Le richieste di garanzia sono escluse se la causa del difetto è dovuta a:

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (FASI 1-4)

Parti mancanti: Se mancano dei pezzi dall'imballaggio, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcuni pezzi (bulloni, viti, ecc.) sono già fissati all'apparecchio.

Messaggio di errore: Assicurarsi che tutti i cavi siano fissati con cura. Le staffe della console sono molto delicate e devono essere mantenute diritte. Se la console emette un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console siano piegate. Raddrizzando questa parte in alluminio, il messaggio di errore potrebbe scomparire.

Bulloni a testa esagonale: Assicurarsi che la chiave a testa esagonale sia inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si impedisce alla testa del bullone di girare.

MANUTENZIONE

Un utilizzo sicuro ed efficiente è possibile solo se l'apparecchio è installato e sottoposto a manutenzione in modo corretto. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Le parti utilizzate e/o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare l'apparecchio. L'apparecchio deve essere utilizzato e conservato solo in ambienti chiusi. L'esposizione prolungata alle intemperie e agli sbalzi di temperatura/umidità può avere gravi conseguenze sui componenti elettrici e sulle parti mobili dell'apparecchio. Scollegare sempre il cavo di alimentazione dall'apparecchio prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione.

Manutenzione giornaliera

- Pulire e rimuovere il sudore e l'umidità dopo ogni utilizzo.
- Verificare che l'unità sia priva di polvere e sporcizia.
- Non utilizzare detergenti aggressivi e tenere il dispositivo lontano dall'umidità.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili dell'unità. Serrare i bulloni e i dadi come necessario e appropriato.
- Controllare la mobilità delle parti mobili e dei componenti dell'unità. Utilizzare l'olio fornito dal rivenditore.

Si consiglia quanto segue:

- Pulire la macchina dopo l'uso.
- Per pulire il pannello di controllo, utilizzare un panno asciutto.
- Utilizzare un panno morbido e pulito e un detergente per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco.
- Conservare la mini cyclette in un luogo sicuro e asciutto, lontano da calore e dall'acqua.

ATTENZIONE! Tutte le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico professionista, se non diversamente specificato dal fornitore o dal produttore.

Istruzioni per la pulizia

Una pulizia regolare contribuisce a prolungare la durata della mini cyclette. Mantenete l'attrezzo libero dalla polvere pulendolo regolarmente, compresa la superficie di corsa esposta e le pedane su entrambi i lati.

ATTENZIONE! Indossare sempre scarpe pulite quando si utilizza la macchina per evitare l'accumulo di sporco. Per una manutenzione accurata, pulire la polvere accumulata e garantire prestazioni ottimali.

Batteria

L'unità display è alimentata da una batteria AAA da 1,5 V, che può essere sostituita dal retro del display. Assicurarsi che la batteria sia inserita con la polarità corretta.

Per sostituire la batteria:

- Rimuovere con cautela il display dalla base dello stepper (vedere FIG A).
- Individuare il vano batterie sul retro del display.
- Rimuovere la vecchia batteria e inserire una nuova batteria AAA da 1,5 V, assicurandosi che l'orientamento sia corretto.
- Ricollegare saldamente il display alla base dello stepper.

CONSOLE (FIG. A)



- **TEMPO** Tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio.
- **DIST** Distanza percorsa durante l'esercizio.
- **CNT** Rotazioni dei pedali durante l'esercizio.
- **T-CNT** Rotazioni al minuto dopo l'inizio dell'esercizio. Quando il contatore viene azzerato, viene modificato in "0".
- **CAL** Calorie bruciate durante l'esercizio.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende il riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e il raffreddamento. Eseguite il programma di allenamento completo almeno due, ma preferibilmente tre volte alla settimana e mantenete un giorno di riposo tra le sessioni di allenamento. Dopo qualche mese, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio fino a quattro o cinque volte alla settimana.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di lesioni. Riscaldare il corpo per due o cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardio o di forza. Fate esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano i muscoli che lavorano. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto e la corsa sul posto.

Stretch

Lo stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e raffreddamento. Riduce il rischio di lesioni. Gli esercizi di stretching devono essere tenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

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

DATI TECNICI

Parametro	Valore
Lunghezza	40 cm
Larghezza	38 cm
Altezza	29 cm
Peso	4,4 kg
Peso massimo dell'utente	100 kg

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per l'apparecchiatura VirtuFit, fare riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per potervi assistere 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 **numero di parte** e una **descrizione** chiara della parte o delle parti necessarie (come elencate nell'**elenco delle parti** e mostrate nella sezione **esplosi** di questo manuale)

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

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

VirtuFit si impegna a ridurre l'impatto ambientale. Vi chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio attraverso impianti di riciclaggio designati, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

L'apparecchiatura VirtuFit è costruita per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando si decide di smaltire il prodotto, è necessario assicurarsi che venga smaltito in conformità con la direttiva europea WEEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e responsabile dal punto di vista ambientale.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	23
Garantía	23
Instrucciones de montaje	23
Mantenimiento	24
Consola	24
Directrices de formación	25
Datos técnicos	25
Piezas de recambio	25
Información adicional	25
Declaración del fabricante	25

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

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

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de su uso.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evite llevar ropa holgada para evitar que quede atrapada en las piezas móviles.
- Coloque y utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Lleve siempre calzado deportivo limpio mientras utiliza el equipo.
- Mantenga a los niños y animales domésticos a una distancia segura durante su uso.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas en función de su edad y condición física. Suspenda su uso inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.
- No mueva el equipo sujetándolo por el asiento.
- El equipo está destinado a ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de usuario de 100 kg en.
- Deje 1-2 metros de espacio libre detrás del equipo para evitar accidentes.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que pueden obstruir la ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños al equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para los fines previstos.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0°C y 40°C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura entre -10°C y 60°C.

GARANTÍA

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

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-4)

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

Mensaje de error: Asegúrese de que todos los cables están bien sujetos. Los soportes de la consola son muy sensibles y deben mantenerse rectos. Si la consola da un mensaje de error después de haber montado el equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta pieza de aluminio puede hacer desaparecer el mensaje de error.

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

MANTENIMIENTO

Sólo puede conseguirse un uso seguro y eficaz si el aparato se instala y mantiene correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se mantiene con regularidad. Las piezas usadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. El aparato sólo debe utilizarse y almacenarse en interiores. La exposición prolongada a la intemperie y a los cambios de temperatura/humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles del aparato. Desenchufe siempre el cable de alimentación del aparato antes de limpiarlo o repararlo.

Mantenimiento diario

- Limpiar y eliminar el sudor y la humedad después de cada uso.
- Compruebe que la unidad esté libre de polvo y suciedad.
- No utilice productos de limpieza agresivos y mantenga el aparato alejado de la humedad.

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles de la unidad. Apriete los pernos y tuercas según sea necesario y apropiado.
- Compruebe la movilidad de las piezas móviles y los componentes de la unidad. Utilice el aceite suministrado por su distribuidor.

Recomendamos lo siguiente:

- Limpie la máquina después de usarla.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio y detergente para eliminar las manchas difíciles y la suciedad.
- Guarde su minibicicleta estática en un lugar seguro y seco, lejos del calor y del agua.

PRECAUCIÓN Todas las reparaciones deben ser realizadas por un técnico profesional, a menos que el proveedor o el fabricante especifiquen lo contrario.

Instrucciones de limpieza

La limpieza regular ayuda a prolongar la vida útil de la minibicicleta estática. Mantenga la máquina libre de polvo limpiándola regularmente, incluyendo la superficie de rodadura expuesta y los reposapiés a ambos lados.

PRECAUCIÓN Lleve siempre calzado limpio cuando utilice la máquina para evitar la acumulación de suciedad. Para un mantenimiento a fondo, limpie el polvo acumulado y garantice un rendimiento óptimo.

Batería

La unidad de visualización funciona con una pila AAA de 1,5 V, que puede sustituirse desde la parte posterior de la pantalla. Asegúrese de insertar la pila con la polaridad correcta.

Para sustituir la batería:

- Retire con cuidado la pantalla de la base del stepper (ver FIG A).
- Localice el compartimento de las pilas en la parte posterior de la pantalla.
- Retire la pila usada e inserte una nueva pila AAA de 1,5 V, asegurándose de que la orientación es correcta.
- Vuelva a fijar la pantalla a la base del stepper.

CONSOLA (FIG. A)



- **TIEMPO** Tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio.
- **DIST** Distancia recorrida durante el ejercicio.
- **CNT** Rotaciones del pedal durante el ejercicio.
- **T-CNT** Rotaciones por minuto tras el inicio del ejercicio. Cuando se reinicie el contador, cambiará a "0".
- **CAL** Calorías quemadas durante el ejercicio.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

Calentamiento

La finalidad del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo de dos a cinco minutos antes de empezar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realice ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que trabajan. Ejemplos de este tipo de actividad son correr, hacer footing, saltar a la comba, saltar a la comba y correr en el mismo sitio.

Estire

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

Enfriamiento

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

DATOS TÉCNICOS

Parámetro	Valor
Longitud	40 cm
Anchura	38 cm
Altura	29 cm
Peso	4,4 kg
Peso máx. del usuario	100 kg

PIEZAS DE RECAMBIO

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

- El **número de modelo y de serie** del producto
- El **nombre del producto**
- El **número de pieza** y una **descripción clara** de la(s) pieza(s) necesaria(s) (tal y como figuran en la **lista de piezas** y se muestran en la sección **de despiece** de este manual)

Facilitar información precisa nos ayudará a tramitar su solicitud con rapidez y eficacia.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

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

Eliminación de productos

Su equipo VirtuFit ha sido fabricado para ofrecer rendimiento y fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrese de que se desecha de acuerdo con la directiva europea RAEE. Esto significa llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y responsable con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	26
Gwarancja	26
Instrukcje montażu	26
Konserwacja	27
Konsola	27
Wskazówki dotyczące treningu	28
Dane techniczne	28
Części zamienne	28
Dodatkowe informacje	28
Deklaracja producenta	28

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani szkody materialne powstałe w wyniku użytkowania tego urządzenia. Przed montażem i/lub użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Upewnij się, że urządzenie jest całkowicie zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone przed użyciem.
- Raz w roku smaruj wszystkie ruchome części silikonem w sprayu.
- Unikaj noszenia luźnej odzieży, aby zapobiec jej wkręceniu się w ruchome części.
- Ustaw i używaj urządzenia na stabilnej, równej powierzchni.
- Zawsze noś czyste obuwie sportowe podczas korzystania z urządzenia.
- Utrzymuj dzieci i zwierzęta w bezpiecznej odległości podczas użytkowania.
- Zawsze zachowuj równowagę podczas korzystania z urządzenia.
- Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią

częstotliwość, czas trwania i intensywność w zależności od wieku i stanu fizycznego. Należy natychmiast przerwać stosowanie w przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, omdlenia, bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, ucisku lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu.

- Nie należy przenosić urządzenia, trzymając je za siedzisko.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę na raz.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje użytkowników o maksymalnej wadze 100 kg.
- Zapewnij 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom.
- Umieść urządzenie na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Unikaj umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Utrzymuj miejsce przechowywania w czystości, suchości i poziomie, aby uniknąć uszkodzenia urządzenia.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Używaj urządzenia wyłącznie w miejscach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Przechowywać urządzenie w temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne nie są uwzględniane, jeśli przyczyną usterki są:

- Prace konserwacyjne i naprawcze niewykonane przez autoryzowanego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewystarczająca konserwacja.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1-4)

Brakujące części: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek części, należy dokładnie sprawdzić styropian i samo urządzenie. Niektóre części (śruby, wkręty itp.) są już przymocowane do urządzenia.

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są dobrze zamocowane. Uchwyty konsoli są bardzo delikatne i muszą być proste. Jeśli po złożeniu urządzenia na konsoli pojawi się komunikat o błędzie, uchwyty konsoli mogą być wygięte. Wyprostowanie tego aluminiowego elementu może usunąć komunikat o błędzie.

Śruby sześciokątne: Przed użyciem siły upewnij się, że klucz imbusowy jest włożony w śrubę. Zapobiegnie to obracaniu się łaba śruby imbusowej.

KONSERWACJA

Bezpieczne i wydajne użytkowanie urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i konserwowane. Obowiązkiem użytkownika jest zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem urządzenia. Urządzenie należy używać i przechowywać wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych. Długotrwałe narażenie na działanie czynników atmosferycznych oraz zmiany temperatury/wilgotności może poważnie uszkodzić podzespoły elektryczne i ruchome części urządzenia. Zawsze odłączaj przewód zasilający urządzenia od zasilania przed czyszczeniem lub serwisowaniem.

Konserwacja codzienna

- Po każdym użyciu wytrzyj pot i wilgoć.
- Sprawdź, czy urządzenie jest wolne od kurzu i brudu.
- Nie używaj agresywnych środków czyszczących i trzymaj urządzenie z dala od wilgoci.

Konserwacja półroczna

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami urządzenia. Dokręć śruby i nakrętki w razie potrzeby i odpowiednio.
- Sprawdź ruchomość ruchomych części i podzespołów urządzenia. Używaj oleju dostarczonego przez sprzedawcę.

Zalecamy następujące czynności::

- Wyczyść urządzenie po użyciu.
- Do czyszczenia panelu sterowania użyj suchej ściereczki.
- Użyj miękkiej, czystej ściereczki i detergentu, aby usunąć uporczywe plamy i brud.
- Przechowuj mini rower treningowy w bezpiecznym, suchym miejscu, z dala od ciepła i wody.

UWAGA! Wszystkie naprawy powinny być wykonywane przez profesjonalnego technika, chyba że dostawca lub producent zaleci inaczej.

Instrukcje czyszczenia

Regularne czyszczenie pomaga wydłużyć żywotność mini roweru treningowego. Regularnie wycieraj urządzenie, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu, w tym odsłoniętą powierzchnię bieżni i podnóżki po obu stronach.

UWAGA! Podczas korzystania z urządzenia zawsze noś czyste buty, aby zapobiec gromadzeniu się brudu. Aby zapewnić dokładną konserwację, wytrzyj nagromadzony kurz i zapewnij optymalną wydajność.

Bateria

Wyświetlacz jest zasilany baterią AAA 1,5 V, którą można wymienić z tyłu wyświetlacza. Upewnij się, że bateria jest włożona z zachowaniem prawidłowej polaryzacji.

Aby wymienić baterię:

- Ostrożnie zdejmij wyświetlacz z podstawy steppera (patrz rys. A).
- Znajdź komorę baterii z tyłu wyświetlacza.
- Wyjmij starą baterię i włóż nową baterię 1,5 V AAA, upewniając się, że orientacja jest prawidłowa.
- Zamontuj ponownie wyświetlacz na podstawie steppera.

KONSOLA (RYS. A)



- **TIME** Czas, jaki upłynął od rozpoczęcia ćwiczenia.
- **DIST** Dystans pokonany podczas ćwiczenia.
- **CNT** Obroty pedałów podczas ćwiczenia.
- **T-CNT** Obroty na minutę po rozpoczęciu ćwiczenia.
- **Po** zresetowaniu licznika, zmieni się on na „0”.
- **CAL** Kalorie spalone podczas ćwiczenia.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, sam trening i schłodzenie. Pełny program treningowy należy wykonywać co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu, z dniem odpoczynku między sesjami. Po kilku miesiącach można zwiększyć intensywność treningu, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Rozgrzej ciało przez dwie do pięciu minut przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego. Wykonuj ćwiczenia, które przyspieszają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są bieganie, jogging, skakanka, skakanka i bieg w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie rozgrzanych mięśni jest bardzo ważne po dobrej rozgrzewce i schłodzeniu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Rozciąganie powinno trwać 15–30 sekund.

Schłodzenie

Prawidłowe schłodzenie pomaga organizmowi bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i sprzyja regeneracji. Po ćwiczeniach stopniowo zmniejszaj intensywność, aby obniżyć tętno i uniknąć zawrotów głowy lub bólu mięśni.

DANE TECHNICZNE

Parametr	Wartość
Długość	40 cm
Szerokość	38 cm
Wysokość	29 cm
Waga	4,4 kg
Maksymalna waga użytkownika	100 kg

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, należy zapoznać się z informacjami na przedniej okładce niniejszej instrukcji. W celu zapewnienia skutecznej pomocy uprzejmie prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- Numer modelu i numer seryjny produktu
- Nazwa produktu
- Numer części i jasny opis wymaganej części (zgodnie z listą części i widokiem rozłożonym w niniejszej instrukcji)

Podanie dokładnych informacji pomoże nam w szybkim i skutecznym rozpatrzeniu wniosku.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit jesteśmy zaangażowani w zmniejszanie wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o recykling wszystkich materiałów opakowaniowych za pośrednictwem wyznaczonych zakładów recyklingu, zgodnie z krajowymi inicjatywami dotyczącymi redukcji odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został skonstruowany z myślą o zapewnieniu długotrwałej wydajności i niezawodności. Kiedy w końcu nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy upewnić się, że jest on utylizowany zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

DEKLARACJA PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

W rezultacie produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	29
Záruka	29
Pokyny k montáži	29
Údržba	30
Konzola	30
Tipy pro trénink	30
Technické údaje	31
Náhradní díly	31
Další informace	31
Prohlášení výrobce	31

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!!

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte s lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny. VirtuFit nenes odpovědnost za žádná zranění osob ani škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím tohoto zařízení si pečlivě přečtěte tuto příručku.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že všechny matice a šrouby jsou bezpečně utaženy.
- Jednou ročně namažte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání držte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení.
- Při používání zařízení vždy udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu na základě vašeho věku a fyzické kondice. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte zařízení používat.

- Nenoste zařízení za sedadlo.
- Toto zařízení je určeno k používání pouze jednou osobou.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití a unese uživatele s maximální hmotností 100 kg (220 liber).
- Zajistěte 1–2 metry volného prostoru za zařízením, abyste předešli nehodám.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Neumísťujte zařízení venku nebo do blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor čistý, suchý a rovný, abyste předešli poškození zařízení.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu.
- Používejte zařízení pouze v oblastech s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Skladujte zařízení při teplotě mezi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Reklamacie v rámci záruky nebudou uznány, pokud je závada způsobena:

- Údržbou a opravami, které neprováděl autorizovaný prodejce.
- Nesprávným použitím, zanedbáním a/nebo nedostatečnou údržbou.
- Nedodržením pokynů výrobce k údržbě.

POKYNY K MONTÁŽI (KROKY 1–4)

Chybějící díly: Pokud v obalu chybí nějaké díly, pečlivě zkontrolujte polystyren a samotné zařízení. Některé díly (šrouby, matice atd.) jsou již k zařízení připevněny.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely bezpečně upevněny. Rukojeti konzole jsou velmi citlivé a musí být rovné. Pokud se po sestavení zařízení na konzoli zobrazí chybová zpráva, mohou být rukojeti konzole ohnuté. Narovnání tohoto hliníkového dílu může chybovou zprávu odstranit.

Šestihřanné šrouby: Před použitím síly se ujistěte, že je imbusový klíč zasunutý do šroubu. Tím se zabrání otáčení hlavy imbusového šroubu.

ÚDRŽBA

Bezpečný a efektivní provoz tohoto zařízení je možný pouze při správné instalaci a údržbě. Je odpovědností uživatele zajistit pravidelnou údržbu. Opatřované nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím zařízení vyměněny. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze v interiéru. Dlouhodobé vystavení povětrnostním podmínkám a změnám teploty/vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel zařízení od zdroje napájení.

Denní údržba

- Po každém použití otřete pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je zařízení bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi. V případě potřeby a správně utáhněte šrouby a matice.
- Zkontrolujte pohyb pohyblivých částí a součástí. Použijte olej dodaný prodejcem.

Doporučujeme následující:

- Po použití zařízení očistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Mini rotoped skladujte na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

POZNÁMKA! Veškeré opravy by měl provádět profesionální technik, pokud dodavatel nebo výrobce nedoporučí jinak.

Pokyny k čištění

Pravidelné čištění pomáhá prodloužit životnost vašeho mini rotopedu. Pravidelně otírejte zařízení, abyste zabránili hromadění prachu, včetně neodkrytého povrchu běžecského pásu a stupaček na obou stranách.

POZNÁMKA! Při používání zařízení vždy noste čistou obuv, abyste zabránili hromadění nečistot. Pro důkladnou údržbu setřete veškerý nahromaděný prach a zajistěte optimální výkon.

Baterie

Displej je napájen 1,5V baterií AAA, kterou lze vyměnit ze zadní strany displeje. Ujistěte se, že je baterie vložena se správnou polaritou.

Výměna baterie:

- Opatrně vyjměte displej ze základny stepperu (viz obr. A).
- Vyhledejte přihrádku na baterii na zadní straně displeje.
- Vyjměte starou baterii a vložte novou 1,5V baterii AAA a ujistěte se, že je správně orientována.
- Znovu nainstalujte displej na základnu stepperu.

KONZOLA (OBR. A)



- **TIME** Čas uplynulý od začátku cvičení.
- **DIST** Vzdálenost uražená během cvičení.
- **CNT** Otáčky pedálů během cvičení.
- **T-CNT** Otáčky za minutu po začátku cvičení.
- **Po** vynulování počítadla se počítadlo vrátí na "0".
- **CAL** Kalorie spálené během cvičení.

TIPY PRO TRÉNINK

Efektivní tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a odpočinek. Celý tréninkový program by měl být prováděn alespoň dvakrát, nejlépe třikrát týdně, s dnem odpočinku mezi jednotlivými tréninky. Po několika měsících můžete zvýšit intenzitu tréninku, třeba na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Zahřátí

Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se zahřívejte dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují vaši tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Mezi tyto aktivity patří například běh, jogging, skákání přes švihadlo, švihadlo a běh na místě.

Protahování

Protahování zahřátých svalů je po dobrém zahřátí a ochlazení velmi důležité. Tím se snižuje riziko zranění. Protahování by mělo trvat 15–30 sekund.

Ochlazení

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Parametr	Hodnota
Délka	40 cm
Šířka	38 cm
Výška	29 cm
Hmotnost	4,4 kg
Maximální hmotnost uživatele	100 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si vyžádat náhradní díly pro zařízení VirtuFit, nahlédněte do informací na přední straně této příručky. Abychom vám mohli účinně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu podpory uvedli následující údaje:

- **Číslo modelu a sériové číslo výrobku**
- **Název produktu**
- **Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu (dílů) (jak je uvedeno v seznamu dílů a zobrazeno v části této příručky s **rozborem**)**

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Žádáme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snížení množství odpadu.

Likvidace výrobku

Zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až přijde čas vyřadit výrobek z provozu, zajistěte, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních. To znamená, že výrobek odevzdáte na autorizovaném sběrném místě k bezpečné a ekologické recyklaci.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Díky tomu má výrobek certifikát CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

CUPRINS

Instrucțiuni de siguranță	32
Garanție	32
Instrucțiuni de asamblare	32
Întreținere	33
Consolă	33
Sfaturi de antrenament	33
Date tehnice	34
Piese de schimb	34
Informații suplimentare	34
Declarația producătorului	34

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu afecțiuni medicale. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest echipament. VirtuFit nu este responsabilă pentru nicio vătămare corporală sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza acest echipament.

- Înainte de utilizare, asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine.
- Lubrifiați toate piesele mobile cu spray siliconic o dată pe an.
- Nu purtați haine largi care se pot prinde în piesele mobile.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și plană.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când utilizați echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de dispozitiv în timpul utilizării.
- Mențineți întotdeauna echilibrul atunci când utilizați dispozitivul.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în piesele mobile.
- Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul pentru a determina frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârsta și condiția dumneavoastră fizică. Dacă aveți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, presiune sau alte senzații de disconfort, opriți imediat utilizarea dispozitivului.

- Nu transportați dispozitivul ținându-l de scaun.
- Acest dispozitiv este destinat utilizării de către o singură persoană.
- Acest dispozitiv este destinat exclusiv utilizării casnice și va suporta o greutate maximă a utilizatorului de 100 kg (220 lbs).
- Asigurați 1-2 metri de spațiu liber în spatele dispozitivului pentru a preveni accidentele.
- Așezați dispozitivul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covorașe groase, deoarece acest lucru poate împiedica ventilația corespunzătoare. Nu așezați dispozitivul în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și plană pentru a preveni deteriorarea dispozitivului.
- Utilizați dispozitivul numai în scopul prevăzut.
- Utilizați dispozitivul numai în zone cu o temperatură ambientală între 0°C și 40°C. Depozitați dispozitivul între -10°C și 60°C.

GARANȚIE

Reclamațiile în garanție nu vor fi acceptate dacă defectul este cauzat de:

- Întreținere și reparații care nu au fost efectuate de un distribuitor autorizat.
- Utilizare incorectă, neglijență și/sau întreținere insuficientă.
- Nedodržení pokynů výrobce k údržbě. Nerespectarea instrucțiunilor de întreținere ale producătorului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-4)

Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție polistirenul și dispozitivul în sine. Unele piese (șuruburi, piulițe etc.) sunt deja atașate la dispozitiv.

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt fixate bine. Mânerele consolei sunt foarte sensibile și trebuie să fie drepte. Dacă vedeți un mesaj de eroare pe consolă după asamblarea dispozitivului, mânerul consolei pot fi îndoite. Îndreptarea acestei piese de aluminiu poate șterge mesajul de eroare.

Șuruburi hexagonale: Asigurați-vă că cheia Allen este introdusă în șurub înainte de a aplica forța. Acest lucru va împiedica rotirea capului șurubului Allen.

ÎNȚREȚINERE

Funcționarea sigură și eficientă a acestui echipament este posibilă numai dacă este instalat și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea utilizatorului să asigure o întreținere regulată. Piesele uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a utiliza din nou echipamentul. Echipamentul trebuie utilizat și depozitat numai în interior. Expunerea prelungită la condițiile meteorologice și la schimbările de temperatură/umiditate poate deteriora grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna echipamentul de la sursa de alimentare înainte de curățare sau întreținere.

Întreținere zilnică

- Ștergeți transpirația și umezeala după fiecare utilizare.
- Verificați dacă echipamentul este lipsit de praf și murdărie.
- Nu utilizați agenți de curățare agresivi și protejați echipamentul de umiditate.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la piesele mobile. Strângeți șuruburile și piulițele, dacă este necesar și în mod corespunzător.
- Verificați mișcarea pieselor și componentelor mobile. Utilizați uleiul furnizat de distribuitor.

Vă recomandăm următoarele:

- Curățați echipamentul după utilizare.
- Folosiți o cârpă uscată pentru a curăța panoul de control.
- Folosiți o cârpă moale și curată și detergent pentru a îndepărta petele și murdăria persistente.
- Depozitați mini-bicicleta de exerciții într-un loc sigur, uscat, ferit de căldură și apă.

NOTĂ! Toate reparațiile trebuie efectuate de un tehnician profesionist, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul recomandă altfel.

Instrucțiuni de curățare

Curățarea regulată ajută la prelungirea duratei de viață a mini-bicicletei de exerciții. Ștergeți dispozitivul în mod regulat pentru a preveni acumularea de praf, inclusiv suprafața expusă a benzii de mers și suporturile pentru picioare de pe ambele părți.

NOTĂ! Purgați întotdeauna încălțăminte curată atunci când utilizați dispozitivul pentru a preveni acumularea de praf. Pentru o întreținere temeinică, ștergeți praful acumulat și asigurați performanțe optime.

Baterie

Afișajul este alimentat de o baterie AAA de 1,5 V, care poate fi înlocuită din spatele afișajului. Asigurați-vă că bateria este introdusă cu polaritatea corectă.

Înlocuirea bateriei:

- Scoateți cu grijă afișajul din baza stepperului (vezi Fig. A).
- Localizați compartimentul bateriei pe spatele afișajului.
- Scoateți bateria veche și introduceți o baterie AAA nouă de 1,5 V, asigurându-vă că este orientată corect.
- Reinstalați afișajul pe baza stepperului.

CONSOLĂ (FIG. A)



- **TIMP** Timpul scurs de la începutul exercițiului.
- **DIST** Distanța parcursă în timpul exercițiului.
- **CNT** Rotațiile pedalei în timpul exercițiului.
- **T-CNT** Rotațiile pe minut de la începutul exercițiului.
- **După** resetarea contorului, acesta va reveni la „0”.
- **CAL** Calorii arse în timpul exercițiului.

SFATURI DE ANTRENAMENT

Un program de antrenament eficient include o încălzire, exercițiul propriu-zis și o perioadă de odihnă. Întregul program de antrenament trebuie efectuat de cel puțin două ori, de preferință de trei ori pe săptămână, cu o zi de odihnă între fiecare antrenament. După câteva luni, puteți crește intensitatea antrenamentului, poate de patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru exerciții fizice și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de a începe antrenamentul cardio sau de forță. Faceți exerciții care vă cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii activi. Aceste activități includ alergarea, joggingul, săritul coardei, săritul coardei și alergarea pe loc.

Întindere

Întinderea mușchilor încălziți este foarte importantă după o încălzire și o relaxare adecvate. Acest lucru reduce riscul de accidentare. Întinderea ar trebui să dureze 15-30 de secunde.

Relaxare

O relaxare adecvată ajută organismul să revină la o stare de repaus și promovează recuperarea. După exerciții fizice, reduceți treptat intensitatea pentru a reduce ritmul cardiac și a evita amețelile sau durerile musculare.

DATE TEHNICE

Parametru	Valoare
Lungime	40 cm
Lățime	38 cm
Înălțime	29 cm
Greutate	4,4 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	100 kg

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dumneavoastră VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta din față a acestui manual. Pentru a vă asista eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului și numărul de serie** ale produsului
- **Denumirea produsului**
- **Numărul piesei și o descriere** clară a piesei (pieselor) necesare (astfel cum sunt enumerate în **lista de piese** și prezentate în secțiunea **cu vedere explodată** din prezentul manual)

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

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

Eliminarea produselor

Echipamentul dumneavoastră VirtuFit este construit pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni timpul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană WEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru o reciclare sigură și responsabilă față de mediu.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	35
Garancia	35
Összeszerelési utasítások	35
Karbantartás	36
Konzol	36
Edzési tippek	36
Műszaki adatok	37
Cserealkatrészek	37
További információk	37
A gyártó nyilatkozata	37

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELEM!

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára. A készülék használata előtt olvassa el az összes utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet a készülék összeszerelése és/vagy használata előtt.

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a készülék teljesen össze van szerelve, és hogy minden anya és csavar biztonságosan meg van húzva.
- Évente egyszer kenje be az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Ne viseljen laza ruházatot, amely beakadhat a mozgó alkatrészekbe.
- Helyezze a készüléket stabil, sík felületre és használja ott.
- A készülék használata közben mindig viseljen tiszta sportcipőt.
- Használat közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
- Használat közben mindig őrizze meg az egyensúlyát.
- Ne helyezze az ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával a korának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriság, időtartam és intenzitás meghatározása érdekében. Ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat,

nyomást vagy egyéb kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba a készülék használatát.

- Ne hordozza a készüléket az ülésénél fogva.
- Ez a készülék egyedüli használatra készült.
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra készült, és maximálisan 100 kg (220 font) felhasználó súlyát bírja el.
- A balesetek elkerülése érdekében biztosítson 1-2 méter szabad helyet a készülék mögött.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mert ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a készüléket a szabadba vagy víz közelébe.
- A tárolóhelyet tartsa tisztán, szárazon és vízszintesen, hogy elkerülje a készülék károsodását.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja.
- A készüléket csak 0°C és 40°C közötti környezeti hőmérsékleten használja. A készüléket -10°C és 60°C között tárolja.

GARANCIA

A garanciális igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba oka:

- Nem hivatalos márkakereskedő által végzett karbantartás és javítás.
- Helytelen használat, hanyagság és/vagy elégtelen karbantartás.
- A gyártó karbantartási utasításainak be nem tartása.

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK (1-4. LÉPÉSEK)

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

Hibaüzenet: Győződjön meg arról, hogy minden kábel biztonságosan rögzítve van. A konzol fogantyúi nagyon érzékenyek, és egyenesnek kell lenniük. Ha a készülék összeszerelése után hibaüzenetet lát a konzolon, a konzol fogantyúi görbültek lehetnek. Ennek az alumínium alkatrésznek a kiegyenesítése törölheti a hibaüzenetet.

Hatszögletű csavarok: Erő alkalmazása előtt győződjön meg arról, hogy az imbuszkulcs be van helyezve a csavarba. Ez megakadályozza az imbuszcsavar fejének elfordulását.

KARBANTARTÁS

A berendezés biztonságos és hatékony működése csak megfelelő telepítés és karbantartás esetén lehetséges. A felhasználó felelőssége a rendszeres karbantartás biztosítása. A kopott vagy sérült alkatrészeket a berendezés ismételt használata előtt ki kell cserélni. A berendezést csak beltérben szabad használni és tárolni. Az időjárási viszonyoknak és a hőmérséklet/páratartalom változásainak való hosszan tartó kitétség súlyosan károsíthatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó alkatrészeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a berendezést az áramforrásból.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le az izzadságot és a nedvességet.
- Ellenőrizze, hogy a berendezés por- és szennyeződésmentes-e.
- Ne használjon agresszív tisztítószerket, és védje a berendezést a nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze a mozgó alkatrészekhez csatlakoztatott összes csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg megfelelően a csavarokat és anyákat.
- Ellenőrizze a mozgó alkatrészek és komponensek mozgását. Használja a kereskedő által biztosított olajat.

A következőket javasoljuk:

- Használat után tisztítsa meg a berendezést.
- A kezelőpanel tisztításához száraz ruhát használjon.
- A makacs foltok és szennyeződések eltávolításához használjon puha, tiszta ruhát és mosószert.
- A mini szobakerékpárt biztonságos, száraz, hőtől és víztől védett helyen tárolja.

MEGJEGYZÉS! Minden javítást szakembernek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másképp javasolja.

Tisztítási utasítások

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a mini szobakerékpár élettartamát. Rendszeresen törölje át a készüléket a por felhalmozódásának megelőzése érdekében, beleértve a sétálószalag szabadon lévő felületét és a mindkét oldalon található lábtartókat is.

MEGJEGYZÉS! A készülék használatakor mindig viseljen tiszta lábbelit a por felhalmozódásának megelőzése érdekében. Az alapos karbantartás érdekében törölje le a felhalmozódott port és biztosítsa az optimális teljesítményt.

Elem

A kijelzőt egy 1,5 V-os AAA elem táplálja, amely a kijelző mögül cserélhető. Győződjön meg arról, hogy az elem a megfelelő polaritással van behelyezve.

Elemcsere:

- Óvatosan vegye le a kijelzőt a léptető talpról (lásd A ábra).
- Keresse meg az elemtartót a kijelző hátulján.
- Vegye ki a régi elemet, és helyezzen be egy új 1,5 V-os AAA elemet, ügyelve a megfelelő irányba.
- Helyezze vissza a kijelzőt a léptető talpra.

KONZOL (A. ÁBRA)



- **TIME** Az edzés kezdete óta eltelt idő.
- **DIST** Az edzés során megtett távolság.
- **CNT** Az edzés során megtett pedálfordulatok száma.
- **T-CNT** Az edzés kezdete óta percenként megtett fordulatok száma.
- **A** számláló visszaállítása után „0”-ra áll vissza.
- **CAL** Az edzés során elégetett kalóriák száma.

EDZÉSI TIPPEK

Egy hatékony edzésprogram bemelegítést, magát az edzést és pihenőidőt tartalmaz. A teljes edzésprogramot legalább kétszer, lehetőleg háromszor kell elvégezni hetente, minden edzés között egy pihenőnappal. Néhány hónap elteltével növelheti az edzés intenzitását, akár heti négy-öt alkalommal is.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet a testmozgásra és csökkentse a sérülésveszélyt. Melegítsen be két-öt percig, mielőtt elkezd a kardió- vagy erősítő edzést. Végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a dolgozó izmokat. Ezek a tevékenységek közé tartozik a futás, kocogás, ugrálás, ugrókötelezés és a helyben futás.

Nyújtás

A bemelegített izmok nyújtása nagyon fontos a megfelelő bemelegítés és levezetés után. Ez csökkenti a sérülésveszélyt. A nyújtásnak 15-30 másodpercig kell tartania.

Levezetés

A megfelelő levezetés segít a testnek visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentse az intenzitást, hogy csökkentse a pulzusszámot, és elkerülje a szédülést vagy az izomlázatot.

MŰSZAKI ADATOK

Paraméter	Érték
Hosszúság	40 cm
Szélesség	38 cm
Magasság	29 cm
Súly	4,4 kg
Max. felhasználói súly	100 kg

CSEREALKATRÉSZEK

A VirtuFit készülékhez szükséges cserealkatrészek igényléséhez kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv előlő borítóján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modell-** és **sorozatszám**a
- A **termék neve**
- Az **alkatrészsorszám** és a szükséges alkatrész(ek) egyértelmű **leírása** (az **alkatrészjegyzékben** felsoroltak és a kézikönyv **robbantott nézetű** részén láthatóak szerint)

A pontos információk megadása segít nekünk abban, hogy gyorsan és hatékonyan dolgozzuk fel a kérelmét.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolás felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elköteleztük magunkat a környezeti hatások csökkentése mellett. Kérjük, hogy a nemzeti hulladékcsökkentési kezdeményezésekkel összhangban minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítson.

Termék ártalmatlanítása

Az Ön VirtuFit-berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra készültek. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az Európai WEEE-irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsák. Ez azt jelenti, hogy a terméket biztonságos és környezettudatos újrahasznosítás céljából el kell vinni egy erre felhatalmazott gyűjtőhelyre.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

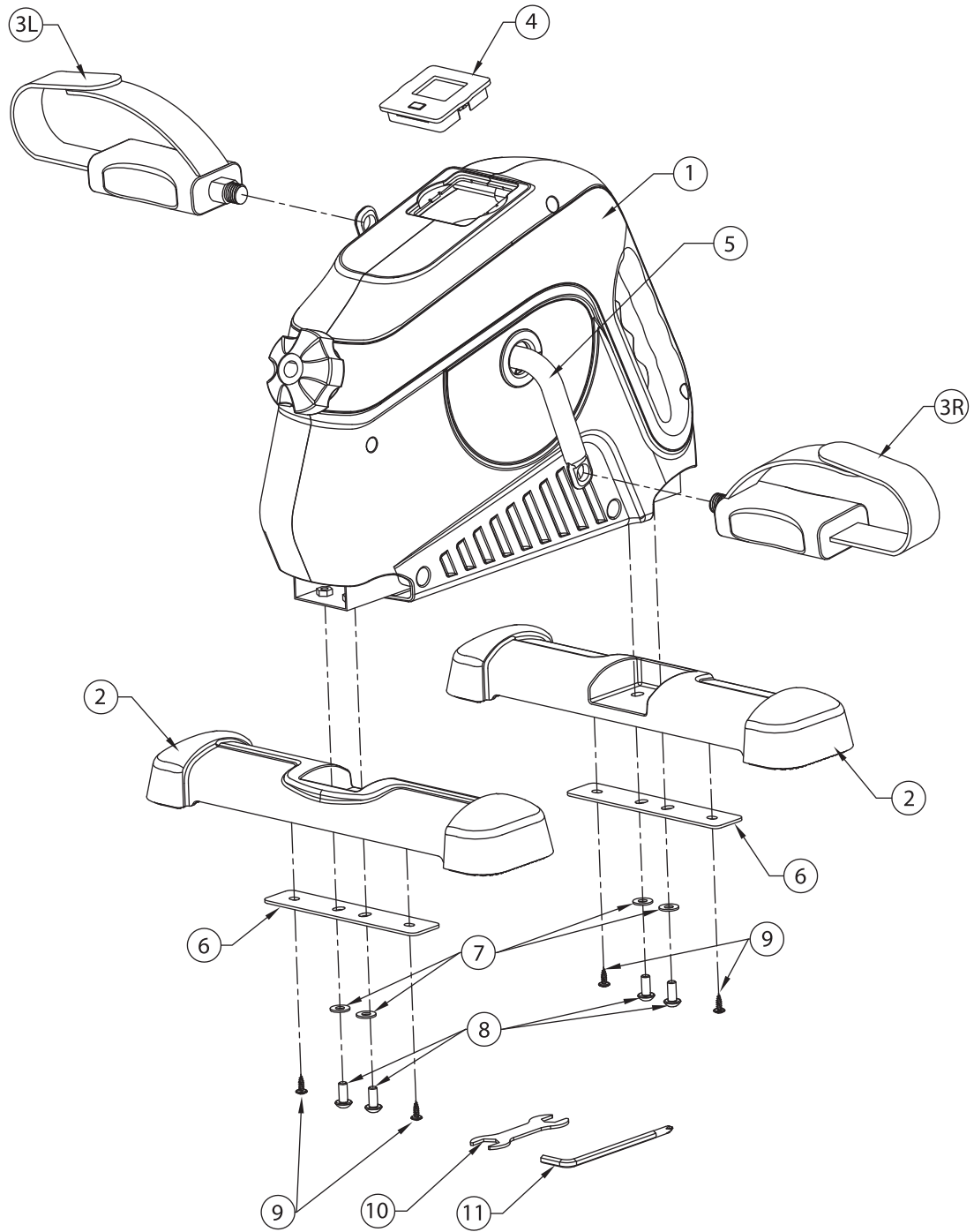
A VirtuFit kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Ennek eredményeképpen a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia



#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP000905	Main frame	1
2	VFSP000906	Stabilizer	2
3R	VFSP000907	Pedal right	1
3L	VFSP000908	Pedal left	1
4	VFSP000909	Computer	1
5	VFSP000910	Crank	2
6	VFSP000911	Stabilizer retainer	4
7	VFSP000912	Flat washers 6.4x14xT1.2	4
8	VFSP000913	Large flat head hex socket screws M6X14	4
9	VFSP000914	Cross large flat head self-tapping screws Φ 4X12	1
10	VFSP000915	Open wrench	1
11	VFSP000916	Hex wrench (crosshead)	1

virtufit

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

VIRTUFIT SERVICE

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

