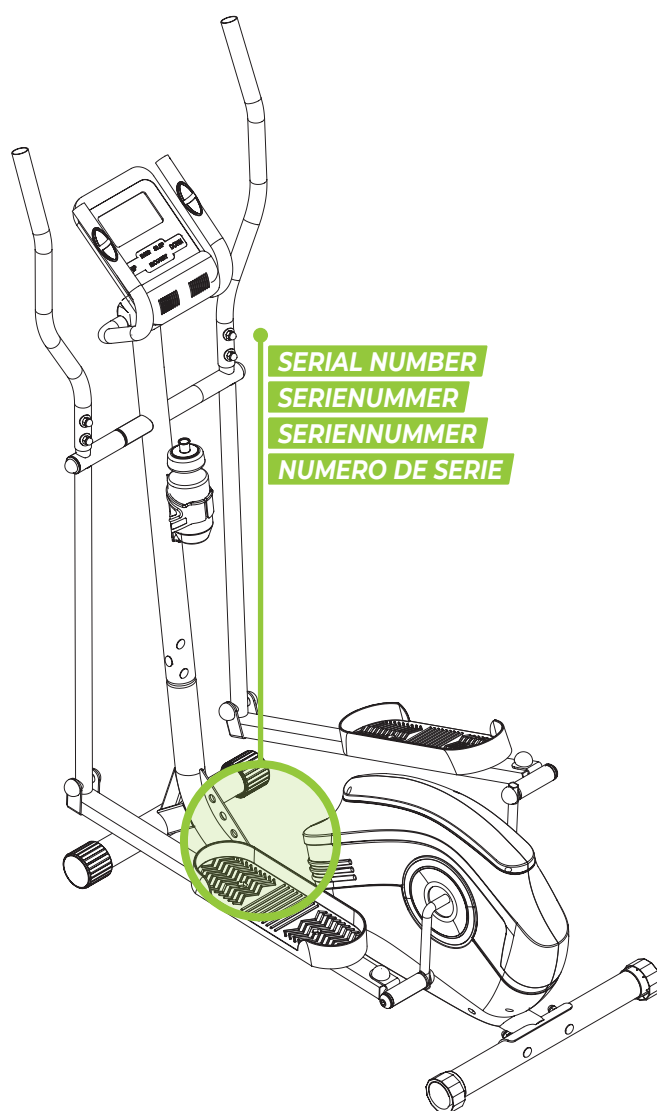


virtufit

CTR 1.2i
VFELCTR1.2i



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

UŽIVATELSKÁ
PŘÍRUČKA

MONTÁŽNÍ
VIDEO

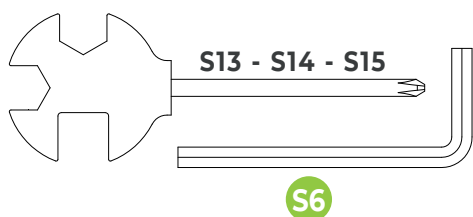
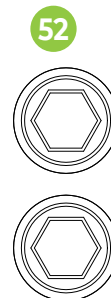
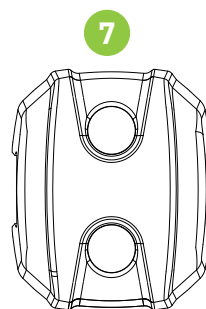
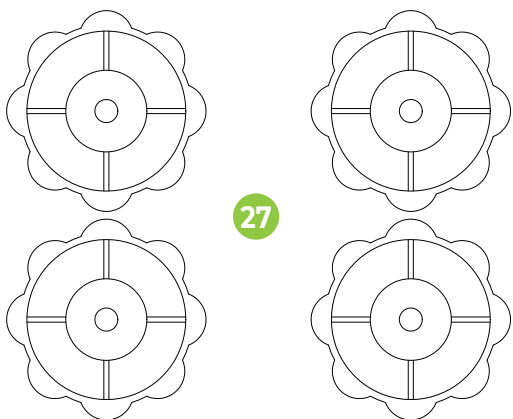
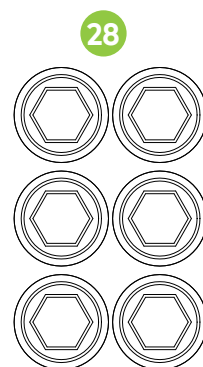
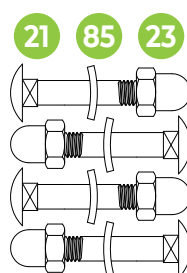
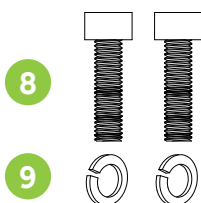
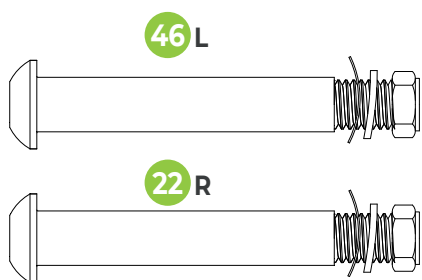
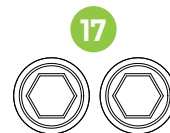
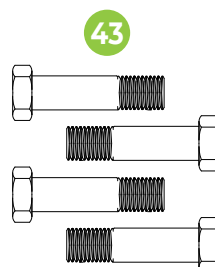
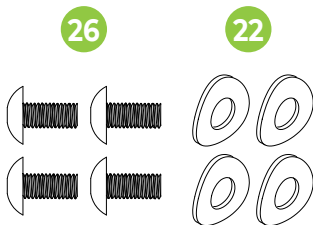
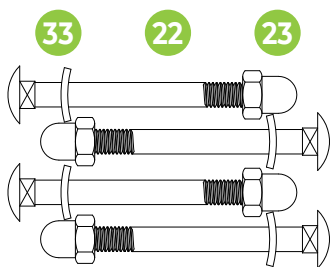


📍 @virtufit_fitness

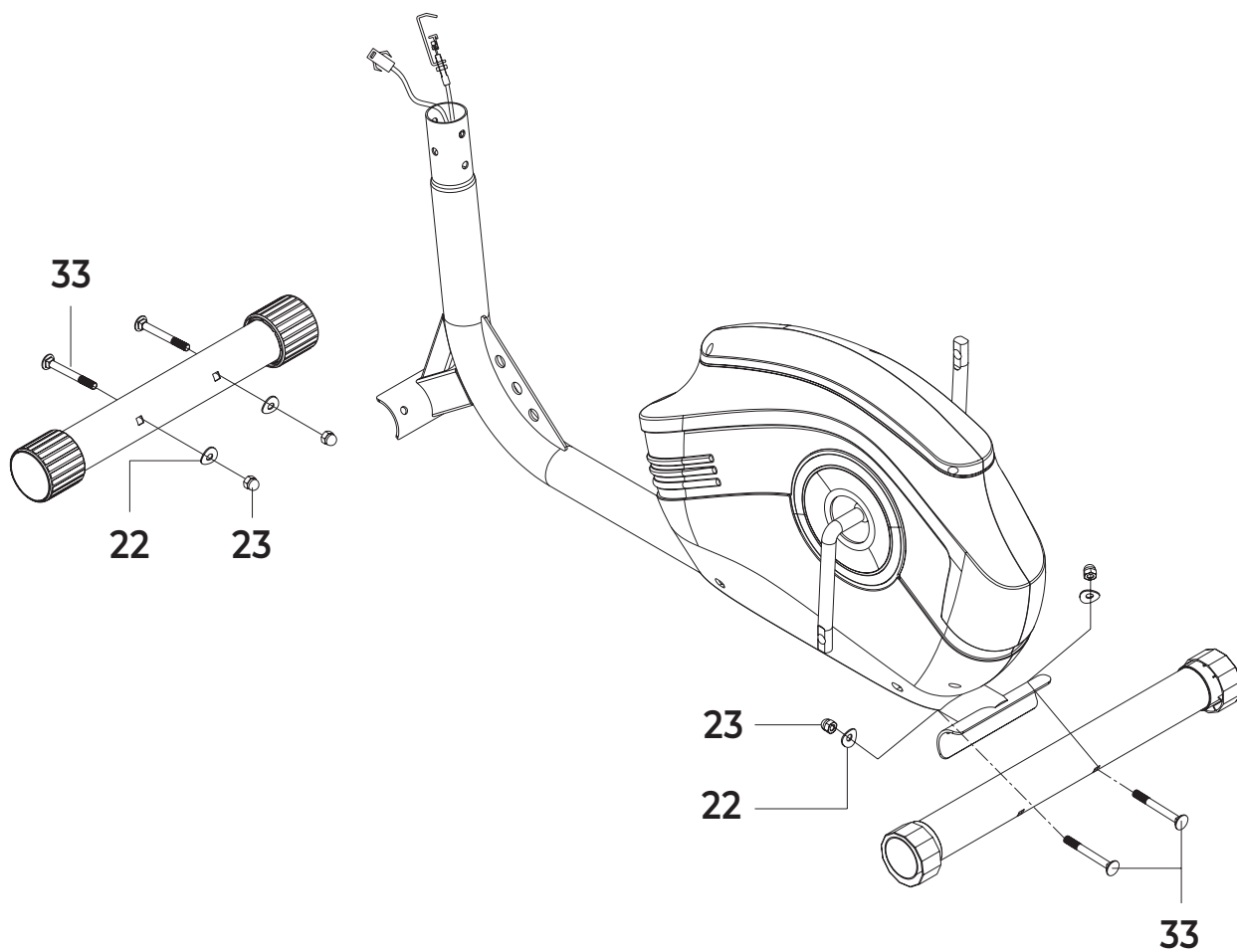
▶ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

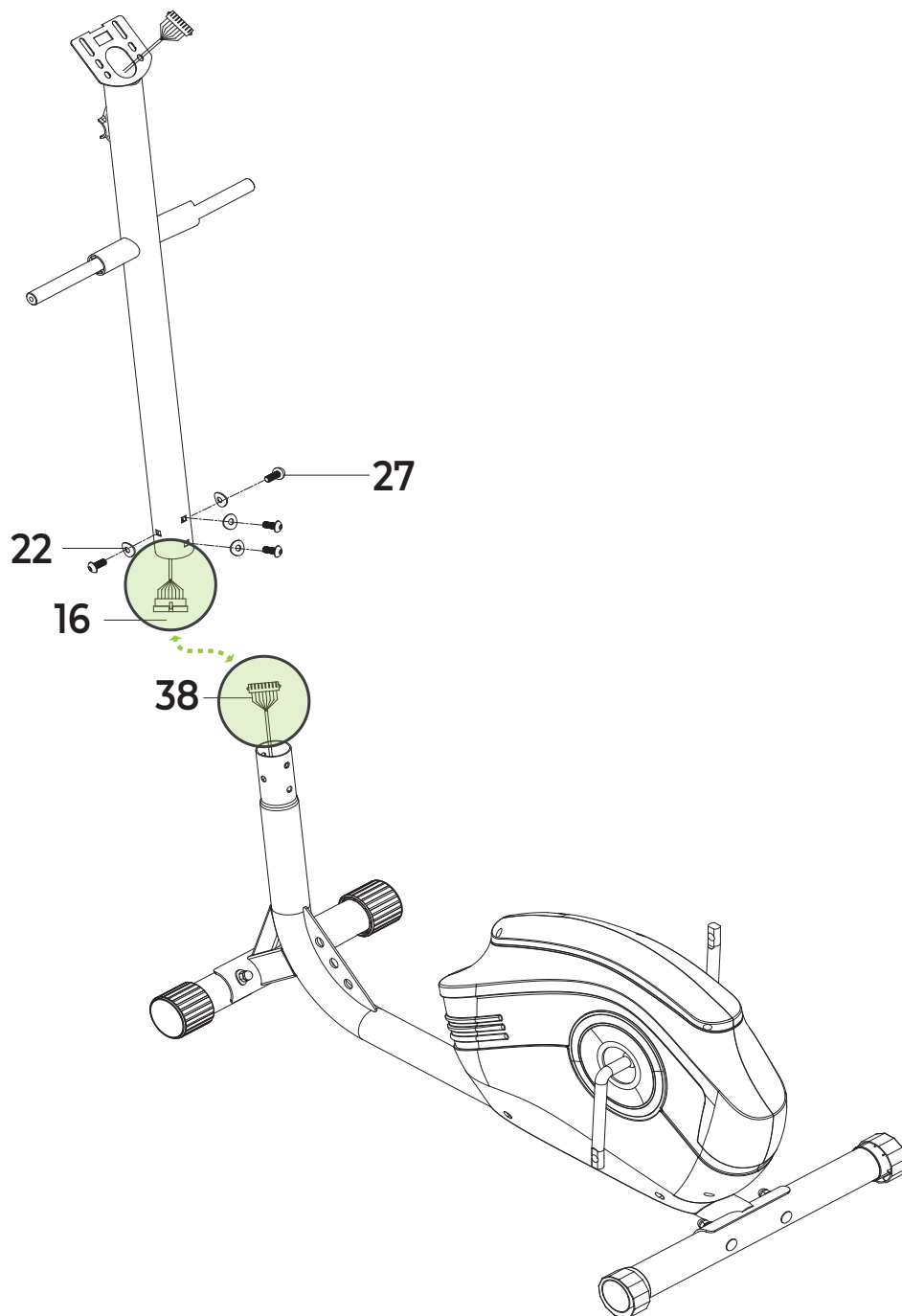
SADA NÁSTROJŮ



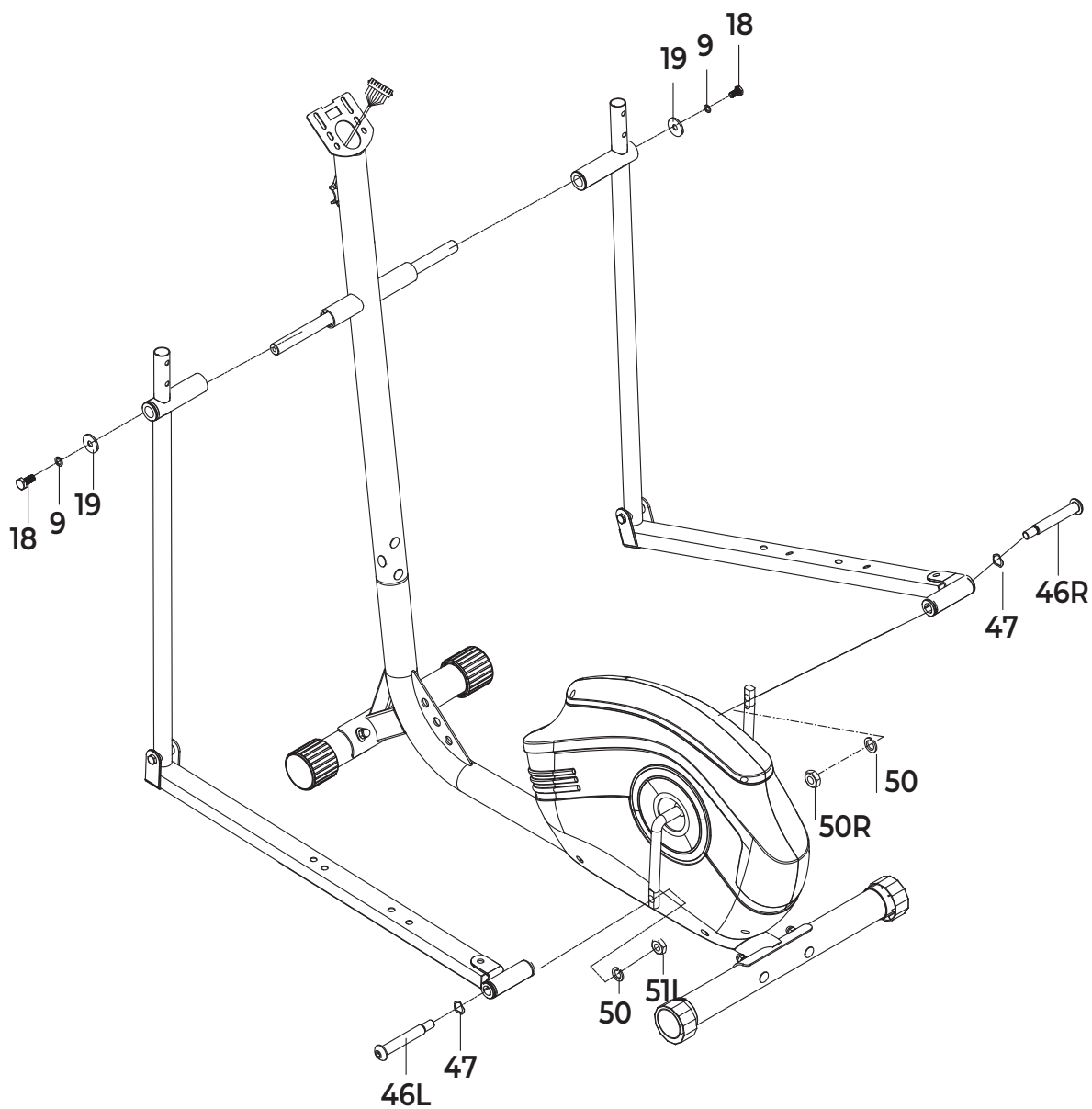
KROK 01



KROK 02

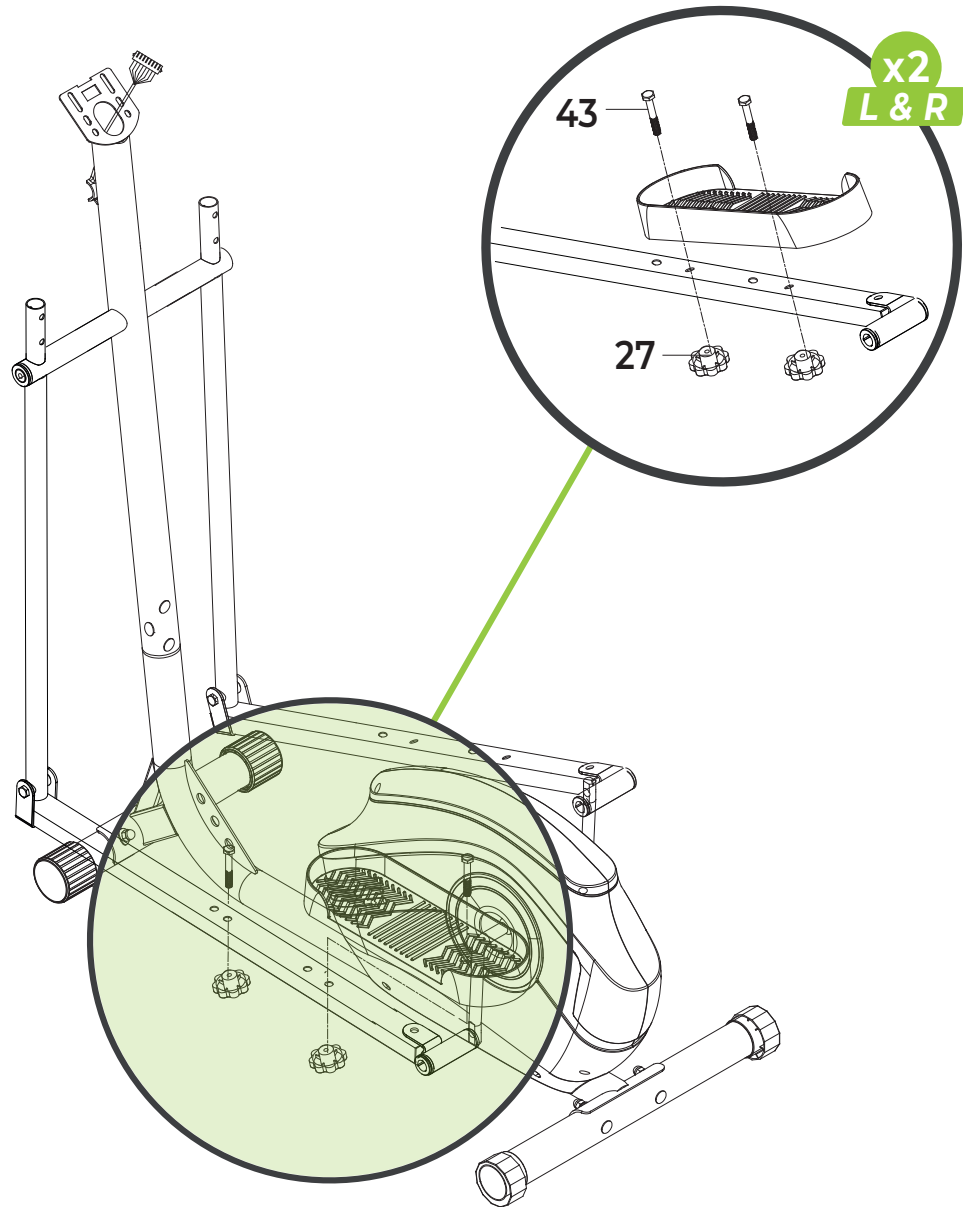


KROK 03

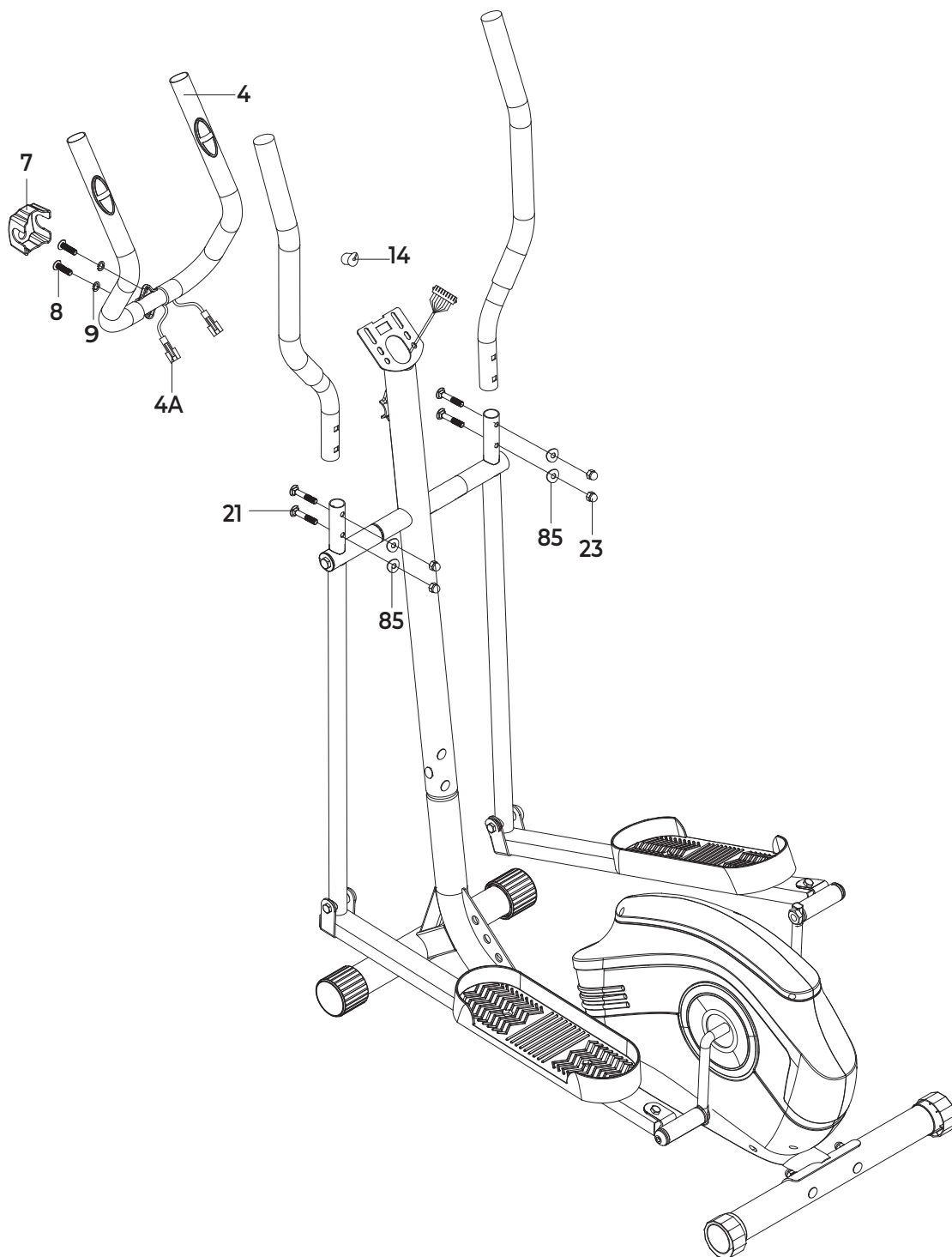


POZOR! Šroub 18 utáhněte až na konci tohoto kroku. U šroubu 18 a šroubu 46R/L ponechejte synchronní seřizování a šroubování.

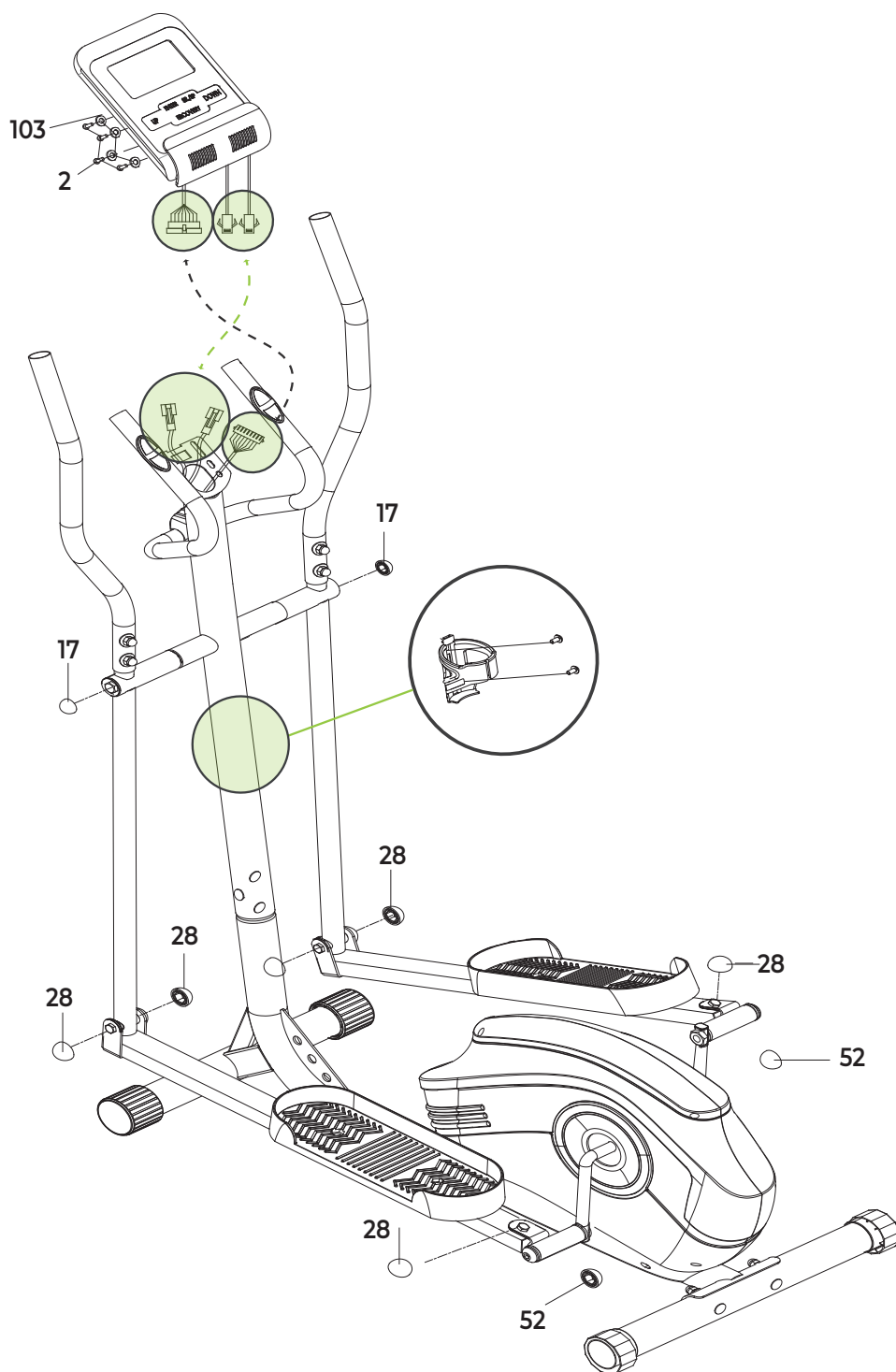
KROK 04



KROK 05



KROK 06



OBR. A



OBR. B

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

TIME		PULSE
0:00	P 1	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 2	P
DIST. M		LEVEL
00		12
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 3	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 4	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 5	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 6	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 7	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 8	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 9	P
DIST. M		LEVEL
00		3
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 10	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 11	P
DIST. M		LEVEL
00	U 1	1

TIME		PULSE
0:00	P 12	P
DIST. M		LEVEL
00	U 2	1

TIME		PULSE
0:00	P 13	P
DIST. M		LEVEL
00	U 3	1

TIME		PULSE
0:00	P 14	P
DIST. M		LEVEL
00	U 4	1

TIME		PULSE
0:00	P 15	P
DIST. M		LEVEL
00	U 5	1

TIME		PULSE
0:00	P 16	P
DIST. M		LEVEL
00		6
		WATT PRO

TIME		PULSE
0:00	P 17	P
DIST. M		LEVEL
00	55?	1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P 18	P
DIST. M		LEVEL
00	15?	1
PROGRAM		PULSE PRO

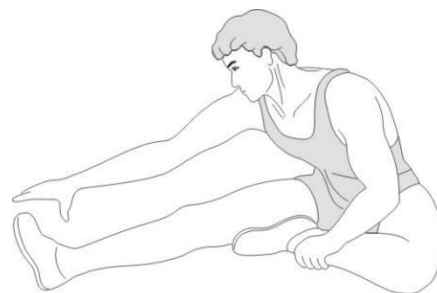
OBR. C



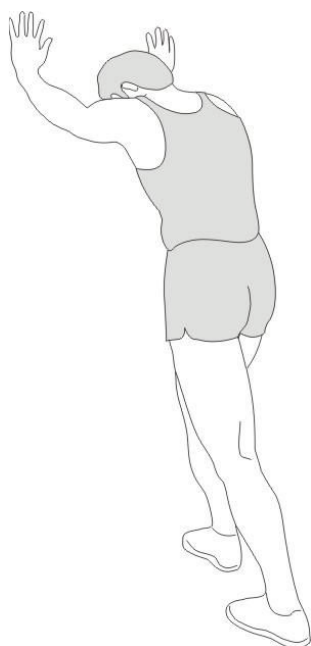
1



2



3



4



5

OBSAH

<u>Bezpečnostní instrukce</u>	<u>12</u>
<u>Záruka</u>	<u>12</u>
<u>Montážní instrukce</u>	<u>12</u>
<u>Trénink s měřením tepové frekvence</u>	<u>13</u>
<u>Trénink s fitness aplikacemi</u>	<u>13</u>
<u>Údržba</u>	<u>13</u>
<u>Řešení problémů</u>	<u>13</u>
<u>Konzola</u>	<u>14</u>
<u>Program</u>	<u>14</u>
<u>Tréninkové pokyny</u>	<u>14</u>

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

! VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím stroje. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Přečtěte si prosím tento manuál pečlivě před montáží a/nebo použitím stroje.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a že všechny matice a šrouby jsou před použitím utaženy.
- Mazejte všechny pohyblivé části každoročně vazelínou (bez kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby se zabránilo jeho zachycení v pohyblivých částech.
- Instalujte a používejte jednotku na pevné, rovné ploše.
- Při používání zařízení vždy noste čisté sportovní boty. Při používání držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
- Udržujte rovnováhu při používání zařízení.
- Nevkládejte prsty nebo jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jakékoli jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj by měl být používán pouze jednou osobou najednou.
- Tento stroj je navržen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 115 kg.
- Nechte za strojem volný prostor 1-2 metry, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistou, rovnou plochu. Nepokládejte jej na silný koberec, protože by to mohlo bránit větrání stroje. Nepokládejte stroj ven nebo blízko vody.
- Udržujte úložný prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození.
- Zařízení používejte pouze k tréninkovým účelům.
- Zařízení používejte pouze v prostředí, kde je teplota mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte zařízení pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčina závady výsledkem:

- Údržby a oprav, které neprovedl oficiální prodejce.
- Nesprávného použití, zanedbání a/nebo špatné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK 01-06)

Chybějící části: Pokud některé části chybí v balení, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotné zařízení. Některé části (šrouby, matice atd.) jsou již připevněny k jednotce.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že všechny kabely jsou pečlivě připojeny. Hliníkové nohy konzoly jsou velmi citlivé a musí být rovné. Pokud konzola po montáži stroje zobrazí chybovou zprávu, mohou být hliníkové nohy ohnuté. Narovnání hliníkových nohou může odstranit chybovou zprávu.

Šestihranné šrouby: Ujistěte se, že je klíč na šrouby zasunut do šroubu před použitím síly. Tím zabráníte otočení hlavy šroubu.

TRÉNINK S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE

Ruční senzory

Tento fitness stroj VirtuFit je vybaven ručními senzory pro měření tepu. Ruční senzory jsou připojeny k rukojeti a fungují pouze tehdy, pokud jsou oba senzory drženy po delší dobu. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a vyvíjely konstantní tlak na senzory. Příliš suché nebo příliš mokré ruce mohou vést k abnormálním hodnotám měření.

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

Společnost VirtuFit neposkytuje servis pro aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s aplikací třetí strany, kontaktujte vývojáře příslušné aplikace.

Instrukce

- Pro skenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu s Androidem nebo IOS je vyžadován skener QR kódů. Aplikace pro skenování QR kódů lze stáhnout z App Store nebo Google Play Store.
- Naskenujte jeden z níže uvedených QR kódů, abyste se dostali přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde lze fitness aplikaci stáhnout.
- Naskenujte QR kód vpravo pro přístup k manuálu fitness aplikace. Manuál popisuje krok za krokem, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak aplikace funguje a jaké jsou její schopnosti.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Části, které byly použity a/nebo poškozeny, musí být vyměněny před dalším používáním zařízení. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze v interiéru.

Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části jednotky. Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení není zaprášené a špinavé.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zařízení udržujte v suchu.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi jednotky. V případě potřeby a vhodnosti šrouby a matice utáhněte.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů jednotky. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

Doporučujeme následující:

- Po použití zařízení očistěte.
- Použijte suchý hadřík k očištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače.
- Použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot ze zařízení.
- Skladujte zařízení na bezpečném, suchém místě mimo dosah tepla a vody.

POZOR!

- Opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

Čištění

Obecné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte zařízení čisté pravidelným oprašováním. Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a předejde zraněním! Pro více informací navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Displej neukazuje žádné hodnoty:

Zkontrolujte, zda jsou sensorové a konzolové kabely správně připojeny a nepoškozeny. Pokud to problém nevyřeší, opatrně ohněte senzor.

Zařízení vrže: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utahené. Pokud je to nutné, použijte mazivo.

Ruční senzory nefungují správně: Umyjte si ruce, dobře je osušte a znovu otestujte ruční senzory. Pokud se tím problém nevyřeší, zkontrolujte kabely řídítek, zda nejsou poškozené a ujistěte se, že jsou správně připojeny ke konektoru. Pokud se tím problém nevyřeší, vyměňte řídítka.

Konzola nefunguje: Pokud není signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

KONZOLA (ORB. A)



- (1) **MODE** Stiskněte "MODE" pro výběr funkcí. Přidržte "MODE" pro resetování času, vzdálenosti a kalorií.
- (2) **SCAN** Stiskněte "MODE", dokud se nezobrazí "SCAN", monitor bude cyklovat všechny 6 funkcí: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie, puls. Každá funkce bude držena 5 sekund.
- (3) **TIME** Přidává celkový tréninkový čas.
- (4) **SPEED** Zobrazuje aktuální rychlost.
- (5) **DIST** Ukazuje celkovou vzdálenost celého tréninku.
- (6) **CALORIES** Ukazuje celkový počet spálených kalorií během celého tréninku.
- (7) **ODO** Celková vzdálenost pokrytá touto funkcí se vztahuje k obdobím napájení baterií.
- (8) **PULSE** Stiskněte "REŽIM", dokud se nezobrazí "PULS". Před měřením pulsu položte dlaně na oba senzory a po 6/7 sekundách monitor zobrazí aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu (BPM).

POZOR! Pokud se měření během procesu měření pulsu zasekne, může být hodnota měření prvních 2-3 sekund vyšší, poté se vrátí na normální úroveň. Hodnota měření nemůže být považována za základ pro lékařské ošetření.

POZNÁMKA!

- Pokud je displej rozmazaný nebo nezobrazuje žádné číslice, vyměňte baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud není během 4 minut přijat žádný signál.
- Monitor se automaticky zapne po stisknutí tlačítka.
- Monitor automaticky zahájí výpočet hodnot při zahájení cvičení a zastaví výpočet, když je cvičení na 4 sekundy zastaveno

PROGRAM (OBR. B)

Ruční program a přednastavené programy P1-P10

- Stiskněte "UP, DOWN" pro výběr požadovaného programu.
- Stiskněte "ENTER" pro potvrzení zvoleného programu a nastavení hodnoty. 3. Čas začne blikat a poté můžete stisknutím tlačítka „UP, DOWN“ nastavit požadovaný čas. Stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení hodnoty.
- Vzdálenost začne blikat a můžete ji upravit stisknutím tlačítka „UP, DOWN“. Stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení.
- Hodnota kalorií začne blikat a stisknutím tlačítka „UP, DOWN“ můžete vybrat požadované spalování kalorií. Stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení hodnoty. 6. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. C, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotné cvičení a ochlazení. Celý tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, ale raději třikrát týdně a mezi tréninkovými dny si nechte den odpočinku. Po několika měsících můžete zvýšit intenzitu tréninku, například na čtyři nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Zahřejte své tělo dvě až pět minut před zahájením kardio nebo silového tréninku. Dělejte cvičení, která zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady takových aktivit jsou běh, jogging, skákání, přeskokování švihadla a běhání na místě.

Protahování

Protahování svalů je velmi důležité po dobré rozcvičce a ochlazení. Sníží riziko zranění. Protahovací cvičení by měla být držena po dobu 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

Doteky prstů na nohou (obr. C-1)

Vnitřní stehenní protahování (obr. C-2)

Hamstringové protahování (obr. C-3)

Achillovo protahování (obr. C-4)

Protahování do strany (obr. C-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo na (téměř) normální klidovou úroveň na konci tréninku. Dobré zklidnění pomalu snižuje vaši tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

INHOUD

Veiligheidsinstructies	16
Garantie	16
Montage Instructies	16
Trainen met hartslag	17
Trainen met fitness apps	17
Onderhoud	17
Probleemoplossingen	18
Console	18
Programma's	18
Trainingsrichtlijnen	19

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Smeer alle bewegende delen jaarlijks in met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 115 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-06)

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

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van het console zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Mocht het console een foutmelding geven na de montage van het toestel dan kan het zijn dat de aluminium pootjes van het console schuin staan. Buig de aluminium pootjes weer recht, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

Inbusbouts: Zorg ervoor dat de inbusleutel goed in de bout zit voordat er kracht op de sleutel wordt gezet. Op deze manier wordt voorkomen dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van handsensoren voor het meten van de hartslag. De handsensoren zitten bevestigd op het handvat en werken alleen als beide sensoren voor een langere periode worden vastgehouden. Voor een optimale werking is het belangrijk dat de handen licht vochtig zijn en constante druk uitoefenen op de sensoren. Te droge of te vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

TRAINEN MET FITNESS APPS

VirtuFit verleent geen service voor fitness-apps van derde partijen zoals Kinomap, iConsole, FitShow etc.. Mocht u problemen ondervinden met een fitness-app van een derde partij, neem dan contact met de desbetreffende app-ontwikkelaar.

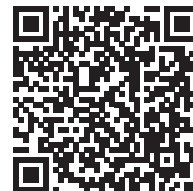
Instructie

- Om de QR-code te scannen met een Android of IOS telefoon of tablet is een QR-code scanner nodig. De app om QR-codes te scannen kan in de App Store of Google Play Store worden gedownload.
- Scan één van de QR-codes hieronder om direct naar de pagina in de App Store of Google Play Store te gaan waar de fitnessapp gedownload kan worden.
- Scan de QR-code aan de rechterkant om naar de handleiding van de fitnessapp te gaan. In de handleiding staat stap voor stap beschreven hoe de fitnessapp verbonden dient te worden met het toestel, hoe de fitnessapp werkt en welke mogelijkheden er zijn.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ONDERHOUD

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd, moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan vertering en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel. Haal altijd de stroomkabel van het toestel uit het stopcontact voordat het apparaat wordt schoongemaakt of onderhouden.

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het toestel. Draai bouten en moeren vast indien nodig en zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van het toestel. Gebruik siliconenspray indien nodig en zoals vereist.

We raden aan het volgende te doen:

- Maak het toestel na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan- en uitschakelaar te reinigen.
- Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil op het toestel te verwijderen.

- Houd het toestel op een veilige en droge plaats en uit de buurt van warmte en water.

LET OP!

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

Schoonmaak

Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stofsen. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

PROBLEEMOPLOSSINGEN

Display geeft geen waarden weer: Controleer of de sensorkabels en de kabels van het console goed zijn bevestigd en onbeschadigd zijn. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, verbuig de sensor voorzichtig.

Apparaat piept: Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid. Druppel waar nodig siliconenspray.

Handsensoren werken niet naar behoren: Was je handen, droog goed af en test de handsensoren opnieuw. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, controleer of de kabels van het handvat onbeschadigd zijn en goed zijn verbonden met de aansluiting. Mocht het probleem hierdoor nog steeds niet zijn verholpen, vervang het handvat.

Het console werkt niet: Wanneer er geen signaal is, controleer of de kabel goed is aangesloten.

CONSOLE (FIG. A)



- **(1) MODE** Druk op "MODE" om functies te selecteren. Houd "MODE" lang ingedrukt om de tijd, afstand en calorieën te resetten.
- **(2) SCAN** Druk op "MODE" totdat "SCAN" in beeld komt, de monitor zal door alle 6 functies draaien: tijd, snelheid, afstand, ODO, calorieën, puls. Elk functie houdt het display 5 seconden vast.
- **(3) TIME** Telt de totale trainingstijd bij elkaar op.
- **(4) SPEED** Geeft huidige snelheid weer.
- **(5) DIST** Telt de totale afstand van de gehele training bij elkaar op.
- **(6) CALORIES** Telt alle verbrande calorieën bij elkaar van de gehele training.
- **(7) ODO** De totale afstand waarop deze functie betrekking heeft, heeft betrekking op perioden van batterijcapaciteit.
- **(8) PULSE** Druk op "MODE" totdat "PULSE"verschijnt. Voordat de polsslagen kan worden gemeten, plaatst de handpalmen op beide sensoren waarna de monitor na 6/7 seconden de huidige hartslag in hartslagen per minuut (BPM) op het scherm laat zien. **ATTENTIE!** Wanneer de meting vastloopt tijdens het proces van pulsmeting, kan de meetwaarde gedurende eerste 2-3 seconden hoger zijn, daarna keert hij weer terug naar een normaal niveau. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor medische behandeling.

LET OP!

- Als het display vaag is of geen cijfers toont, vervang dan de batterijen.
- De monitor wordt automatisch uitgeschakeld wanneer er binnen 4 minuten geen signaal meer wordt ontvangen.
- De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer een drukknop wordt ingeschakeld.
- De monitor begint automatisch met berekenen van de waarden wanneer er gestart wordt met trainen en stopt met berekenen wanneer er voor 4 seconden is gestopt met trainen

PROGRAMMA'S (FIG. B)

Handmatige programma en vooraf ingestelde programma's P1-P10

- Druk op "UP, DOWN" om het gewenste programma te selecteren.
- Druk op "ENTER" om het geselecteerde programma te bevestigen en stel de waarde in. 3. De tijd zal gaan knipperen waarop vervolgens met de "UP, DOWN" knop de gewenste tijd kunt instellen. Druk op "ENTER" om de waarde te bevestigen.
- De afstand zal gaan knipperen waarop vervolgens met de "UP, DOWN" knop de gewenste afstand kunt instellen. Druk op "ENTER" om de waarde te bevestigen.

- De waarde 'calorieën' zal gaan knipperen waarop u vervolgens met de "UP, DOWN" knop de gewenste calorieverbranding selecteert. Druk op "ENTER" om de waarde te bevestigen. 6. Druk START/STOP om met de oefening te beginnen.

TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. C, 1-5)

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

Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm het lichaam op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

Stretchen

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

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

Cooling-down

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

INHALTE

Sicherheitshinweise	20
Bürgschaft	20
Anweisungen zum Einbau	20
Herzfrequenz-Training	21
Training mit Fitnessanwendunge	21
Wartung	21
Fehlersuche	22
Konsole	22
Programm	22
Trainingsrichtlinien	23

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 richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (säurefrei) oder Silikonpray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.

- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 115 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

BÜRGSCHAFT

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

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

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-06)

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

Fehlermeldung: Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sorgfältig angebracht sind. Die Aluminiumfüße der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Aluminiumfüße der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten der Aluminiumfüße kann dazu führen, dass die Fehlermeldung verschwindet.

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

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit Handsensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet. Die Handsensoren sind am Handgriff befestigt und funktionieren nur, wenn beide Sensoren über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Für eine optimale Leistung ist es wichtig, dass die Hände leicht feucht sind und einen konstanten Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder zu nasse Hände können zu abnormalen Messwerten führen.

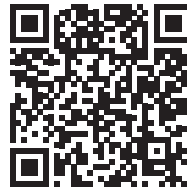
TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

VirtuFit bietet keinen Service für Fitnessanwendungen von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn Sie Probleme mit einer Fitness-Anwendung eines Drittanbieters haben, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden Anwendung.

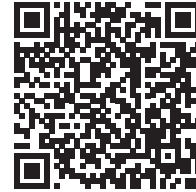
Anleitung

- Um den QR-Code mit einem Android- oder IOS-Telefon oder -Tablet zu scannen, ist ein QR-Code-Scanner erforderlich. Die App zum Scannen von QR-Codes kann im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.
- Scannen Sie einen der unten stehenden QR-Codes, um direkt zur Seite des App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch für die Fitness-App aufzurufen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

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

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen des Geräts verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts. Bei Bedarf und Eignung Silikonspray verwenden.

Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Ein-/Ausschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel,

um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Gerät zu entfernen.

- Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, der vor Hitze und Wasser geschützt ist.

VORSICHT!

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

Reinigung

Eine allgemeine Reinigung des Geräts verlängert dessen Lebensdauer. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. Eine regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihres Geräts und beugt Verletzungen vor! Für weitere Informationen besuchen Sie bitte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

FEHLERSUCHE

Das Display zeigt keine Werte an: Prüfen Sie, ob die Kabel des Sensors und der Konsole richtig angeschlossen und unbeschädigt sind. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, biegen Sie den Sensor vorsichtig.

Gerät quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Tragen Sie ggf. Silikon spray auf.

Die Handsensoren funktionieren nicht richtig: Waschen Sie Ihre Hände, trocknen Sie sie gut ab und testen Sie die Handsensoren erneut. Wenn dies das Problem nicht behebt, überprüfen Sie die Lenkerkabel auf Beschädigungen und stellen Sie sicher, dass sie richtig mit dem Stecker verbunden sind. Wenn das Problem dadurch immer noch nicht behoben ist, tauschen Sie den Lenker aus.

Die Konsole funktioniert nicht: Wenn der kein Signal anliegt, prüfen Sie, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

KONSOLE (FIG. A)



- **(1) MODE** Drücken Sie "MODE", um Funktionen auszuwählen. Halten Sie "MODE" gedrückt, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.
- **(2) SCAN** Drücken Sie "MODE", bis "SCAN" angezeigt wird. Der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, ODO, Kalorien, Puls. Jede Funktion wird für 5 Sekunden gehalten.
- **(3) TIME** Addiert die gesamte Trainingszeit.
- **(4) SPEED** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- **(5) DIST** Summiert die Gesamtdistanz des gesamten Trainings.
- **(6) CALORIES** Summiert die während des gesamten Trainings verbrannten Kalorien.
- **(7) ODO** Die Gesamtdistanz, die mit dieser Funktion zurückgelegt wird, bezieht sich auf die Zeiträume, in denen der Akku geladen ist.
- **(8) PULSE** Drücken Sie "MODE", bis "PULSE" erscheint. Bevor der Puls gemessen werden kann, legen Sie Ihre Handflächen auf beide Sensoren. Nach 6/7 Sekunden zeigt der Monitor die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. **HINWEIS!** Wenn die Messung während des Prozesses der Pulsmessung stecken bleibt, kann der Messwert für die ersten 2-3 Sekunden höher sein, danach kehrt er zum normalen Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung herangezogen werden.

HINWEIS

- Wenn die Anzeige verschwommen ist oder keine Ziffern anzeigt, wechseln Sie die Batterien aus.
- Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
- Das Messgerät schaltet sich automatisch ein, wenn eine Taste gedrückt wird.
- Das Messgerät beginnt automatisch mit der Berechnung der Werte, wenn das Training beginnt, und stoppt die Berechnung, wenn das Training 4 Sekunden lang unterbrochen wird.

PROGRAMM (FIG. B)

Manuelles Programm und voreingestellte Programme P1-P10

- Drücken Sie "UP, DOWN", um das gewünschte Programm zu wählen.
- Drücken Sie "ENTER", um das gewählte Programm zu bestätigen und den Wert einzustellen. 3. Die Uhrzeit beginnt zu blinken und Sie können mit den Tasten "UP, DOWN" die gewünschte Uhrzeit einstellen. Drücken Sie die Taste "ENTER", um den Wert zu bestätigen.
- Die Entfernungsanzeige beginnt zu blinken und Sie können

die Entfernung durch Drücken der Tasten "UP, DOWN" einstellen. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste "ENTER".

- Der Kalorienwert beginnt zu blinken und Sie können den gewünschten Kalorienverbrauch durch Drücken der Tasten "UP, DOWN" einstellen. Drücken Sie die Taste "ENTER", um den Wert zu bestätigen. 6. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. C, 1-5)

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

Das Aufwärmen

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

Dehnen

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

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

Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein

SOMMAIRE

Consignes de sécurité	24
Garantie	24
Instructions de montage	24
Entraînement avec la fréquence cardiaque	25
Entraînement avec des apps de fitness	25
Instructions d'entretien	25
Dépannage	26
Console	26
Programmes	26
Directives de formation	27

! CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT

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

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez chaque année toutes les pièces mobiles avec de la vaseline (non acide) ou un spray au silicone.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- Installez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez votre équilibre lorsque vous utilisez l'appareil.
- Ne placez pas vos doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles.
- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement

appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.

- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 115 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

GARANTIE

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

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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-06)

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

Message d'erreur: Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et

doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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

ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels permettant de mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs manuels sont fixés à la poignée et ne fonctionnent que si les deux capteurs sont maintenus pendant une longue période. Pour une performance optimale, il est important que les mains soient légèrement humides et exercent une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop humides peuvent donner lieu à des lectures anormales.

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

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

Instruction

- Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, un scanner de code QR est nécessaire. L'application permettant de scanner les codes QR peut être téléchargée sur l'App Store ou le Google Play Store.
- Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où l'application de fitness peut être téléchargée.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment l'application de fitness fonctionne et quelles sont ses possibilités.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ENTRETIEN

Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'appareil. L'appareil doit être utilisé et rangé uniquement à l'intérieur. Une exposition à long terme aux intempéries et aux changements de température/humidité peut avoir un impact sérieux sur les composants électriques et les pièces mobiles de l'appareil. Débranchez toujours le câble 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 maintenez l'appareil à l'abri de l'humidité.

Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous liés aux parties mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et selon les besoins.
- Vérifiez la mobilité des pièces et composants mobiles de l'appareil. Utilisez le spray silicone si nécessaire et selon les besoins.

Nous recommandons ce qui suit:

- Nettoyez l'appareil après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur marche/arrêt.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour éliminer les marques et les saletés tenaces sur l'appareil.

- Conservez l'appareil dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

ATTENTION!

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

Nettoyage

Un nettoyage général de l'appareil prolongera sa durée de vie. Gardez l'appareil propre en le dépoussiérant régulièrement. Un entretien régulier prolongera la durée de vie de votre appareil et évitera les blessures ! Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

DÉPANNAGE

L'écran n'affiche aucune valeur: Vérifiez que les câbles du capteur et de la console sont correctement fixés et non endommagés. Si cela ne résout pas le problème, pliez soigneusement le capteur.

Dispositif grince: Vérifiez que tous les boulons et écrous sont fermement serrés.

Les capteurs de main ne fonctionnent pas correctement: Lavez vos mains, séchez-les bien et testez à nouveau les capteurs de main. Si cela ne résout pas le problème, vérifiez si les câbles du guidon ne sont pas endommagés et s'ils sont correctement connectés au connecteur. Si cela ne corrige toujours pas le problème, remplacez la poignée.

La console ne fonctionne pas: S'il n'y a pas de signal, vérifiez que le câble est correctement connecté.

CONSOLE (FIG. A)



- **(1) MODE** Appuyez sur "MODE" pour sélectionner les fonctions. Appuyez sur "MODE" et maintenez-le enfoncé pour remettre à

zéro le temps, la distance et les calories.

- **(2) SCAN** Appuyez sur "MODE" jusqu'à ce que "SCAN" s'affiche, le moniteur fait défiler les 6 fonctions : temps, vitesse, distance, ODO, calories, pouls. Chaque fonction est maintenue pendant 5 secondes.
- **(3) TIME** Ajoute la durée totale de l'entraînement.
- **(4) SPEED** Affiche la vitesse actuelle.
- **(5) DIST** Totalise la distance totale de la séance d'entraînement.
- **(6) CALORIES** Totalise les calories brûlées pendant toute la séance d'entraînement.
- **(7) ODO** La distance totale couverte par cette fonction se réfère aux périodes d'alimentation de la batterie.
- **(8) PULSE** Appuyez sur "MODE" jusqu'à ce que "PULSE" apparaisse. Avant de pouvoir mesurer le pouls, placez la paume de vos mains sur les deux capteurs et après 6/7 secondes, le moniteur affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements cardiaques par minute (BPM). **ATTENTION! Si la mesure se bloque pendant le processus de mesure du pouls, la lecture peut être plus élevée pendant les 2 ou 3 premières secondes, puis elle revient à un niveau normal. La valeur de la mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.**

REMARQUE!

- **Si l'affichage est flou ou ne montre aucun chiffre, remplacez les piles.**
- **Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu dans les 4 minutes.**
- **Le moniteur s'allume automatiquement lorsqu'on appuie sur un bouton poussoir.**
- **Le moniteur commence automatiquement à calculer les valeurs lorsque l'exercice commence et arrête le calcul lorsque l'exercice est arrêté pendant 4 secondes.**

PROGRAMMES (FIG. B)

Programme manuel et programmes prédéfinis P1-P10

- Appuyez sur "UP, DOWN" pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez sur "ENTER" pour confirmer le programme sélectionné et régler la valeur. 3. L'heure commencera à clignoter et vous pourrez alors appuyer sur le bouton "UP, DOWN" pour régler l'heure souhaitée. Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer la valeur.
- La distance se met à clignoter et vous pouvez régler la distance en appuyant sur le bouton "UP, DOWN". Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer.

- La valeur calorique se met à clignoter et vous pouvez sélectionner la dépense calorique souhaitée en appuyant sur le bouton " UP, DOWN ". Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer la valeur.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. C, 1-5)

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

L'échauffement

L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Réchauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Exemples de ce type d'activités: course, jogging, jumping jacks, saut à la corde et course sur place.

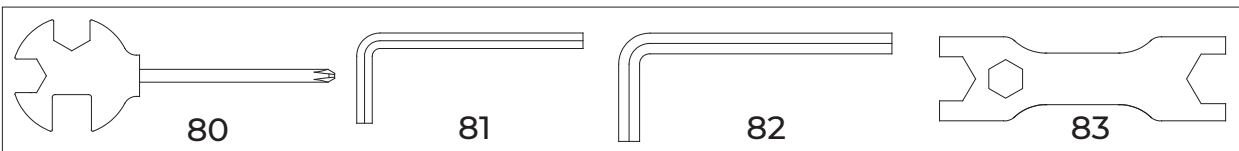
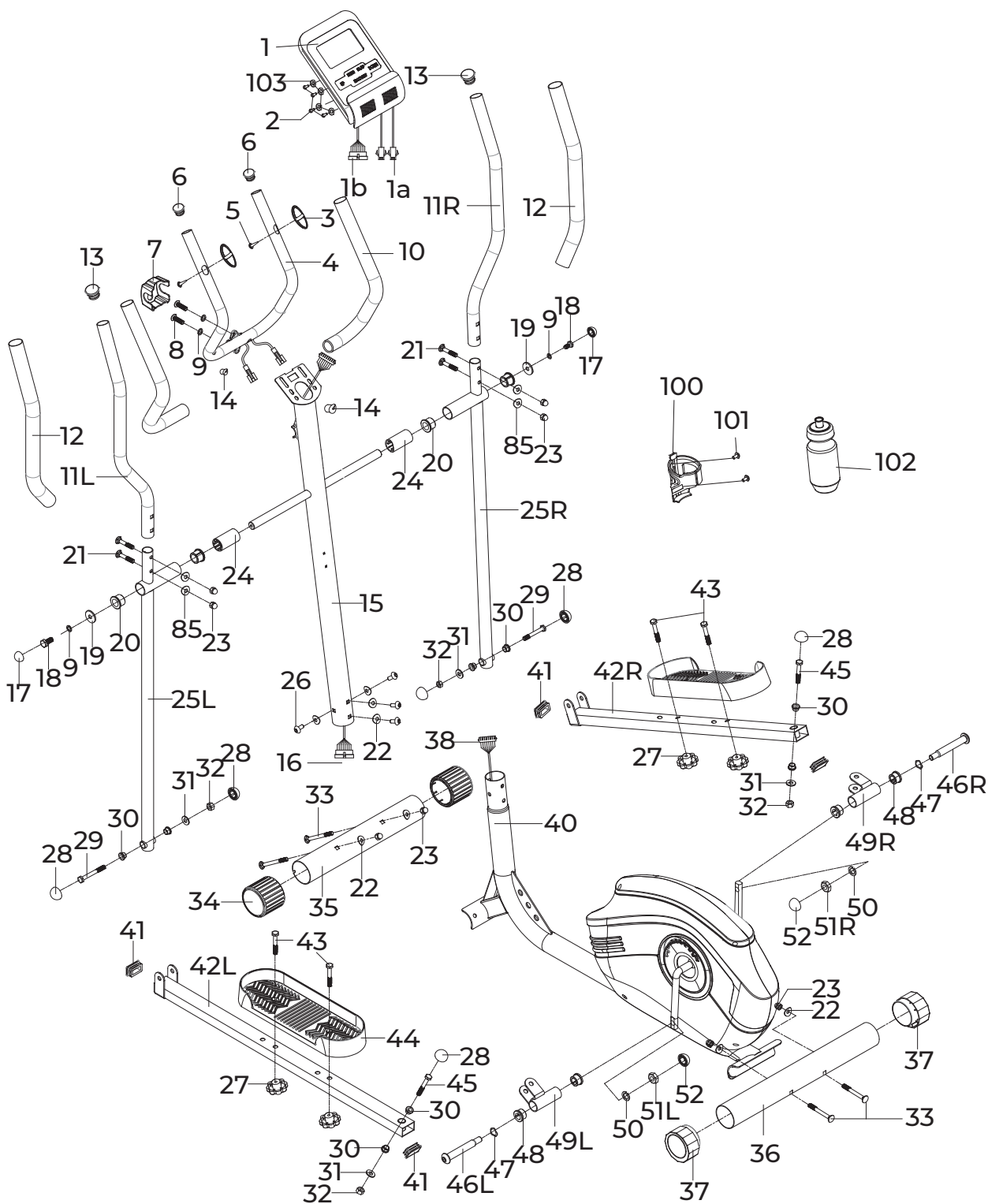
Étirements

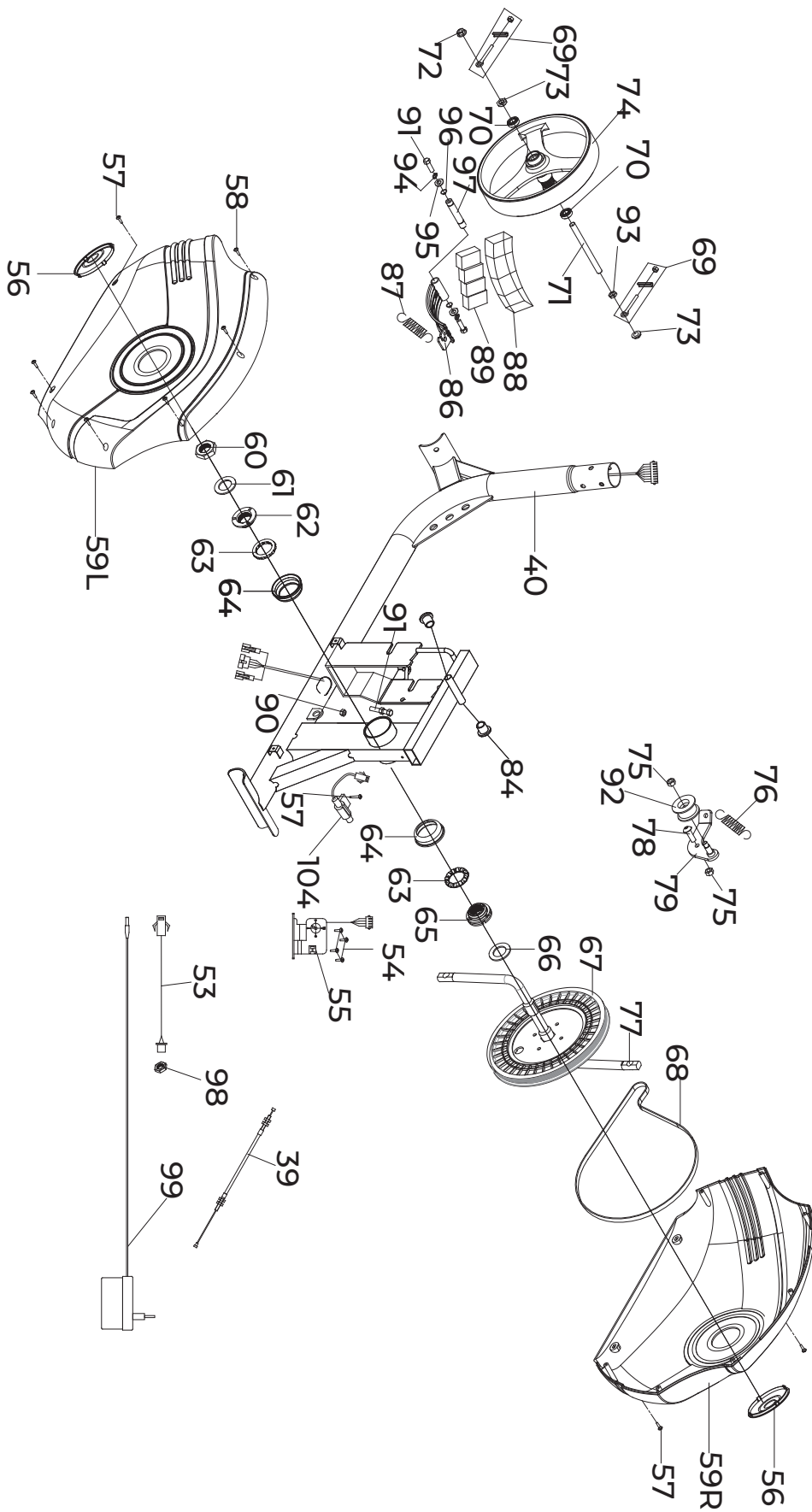
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

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

Retour au calme

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





#	DESCRIPTION	QTY.
01	Computer	1
02	Screw M5	4
03	Pulse	2
04	Middle Handlebar	1
05	Screw ST4x19	2
06	End cap □25	2
07	Small cover	1
08	Bolt M8x30	2
09	Arc Washer D8	4
10	Foam grip	2
11	Handlebar (L / R)	2
12	Foam grip	2
13	End cap □28	2
14	Stoppie □12.6X□6	2
15	Upright post	1
16	Wire	1
17	End cap S13	2
18	Bolt M8x16	2
19	Washer D8X□32X2	2
20	Bushing □32X□19X28	4
21	Bolt M8x40	4
22	Arc washerD8X□20X1.5XR30	8
23	Domed Nut M8	8
24	Plastic insert	2
25	Lower handlebar (L / R)	2
26	Bolt M8x16	4
27	Knob M10	4
28	End cap S17	6
29	Bolt M10x60	2
30	Bushing □14x12.5X□10.1	8
31	Washer D10X□20x2	4
32	Nylon nut M10	8
33	Carriage Bolt M8X60	4
34	End cap □50	2
35	Front stabilizer	1
36	Rear stabilizer	1
37	End cap □50	1
38	Sensor	1

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Tension control cable	1
40	Main frame	1
41	End cap J40X25	4
42	Pedal tube (L / R)	2
43	Bolt M10X50	4
44	Pedal	2
45	Bolt M10X50	2
46	Bolt (L / R) 1 / 2	2
47	Arc Washer D17	2
48	Bushing □24X20X□16.1	4
49	U bracket	2
50	Spring washer 1 / 2"	2
51	Nylon nut (L / R) 1 / 2"	2
52	End cap S19	2
53	Power line connection	1
54	Crosshead screw M5*15	1
55	Motor	1
56	Crank cover	2
57	Crosshead screw ST4.2*16	5
58	Crosshead screw ST4.2*19	12
59	Chain cover (L / R)	1
60	Nut	1
61	Washer	1
62	Left collar housing	1
63	Collar ball	1
64	Collar housing	2
65	Right collar housing	1
66	Washer	1
67	Chain wheel	1
68	Belt	1
69	U bracket	2
70	Bearing	2
71	Axle	1
72	Nut M10	2
73	Nut M10	2
74	Flywheel	1
75	Nylon nut M8	2
76	Tension spring 1	1

#	DESCRIPTION	QTY.
77	Crank	1
78	Bolt	1
79	Bracket	1
80	Open-end wrench S13 14 15	1
81	Hex wrench S6	1
82	Hex wrench S8	1
83	Open-end wrench S17 18 19	1
84	End cap	2
85	Arc washer D8X16X1.5XR30	4
86	Magnetic board	1
87	Tension spring 2	2
88	Plastic lattice	1
89	Magnet	4
90	Hexagon nut M6	2
91	Hexagon bolt M6*20	3
92	Idler	1
93	Hexagon thin nut M10*1.0*2	1
94	Spring washer d6	2
95	Washer d6	2
96	Strap ring d12	2
97	Axle of magnetic board	1
98	Hexagon nut	1
99	Adapter	1
100	Bottle holder	1
101	Crosshead screw M5*15	2
102	Bottle	1
103	Washer d5	4
104	Sensor	1

virtufit

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Pro probíhající servisní požadavek nebo nákup dílů navštivte; service@virtufit.nl. S dotazem na aktuální žádost vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře. Takže požadavek nevyžadovat službu přes info@virtufit.nl.

Máte problém se svým fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis? Poté naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



VIRTUFIT

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



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175