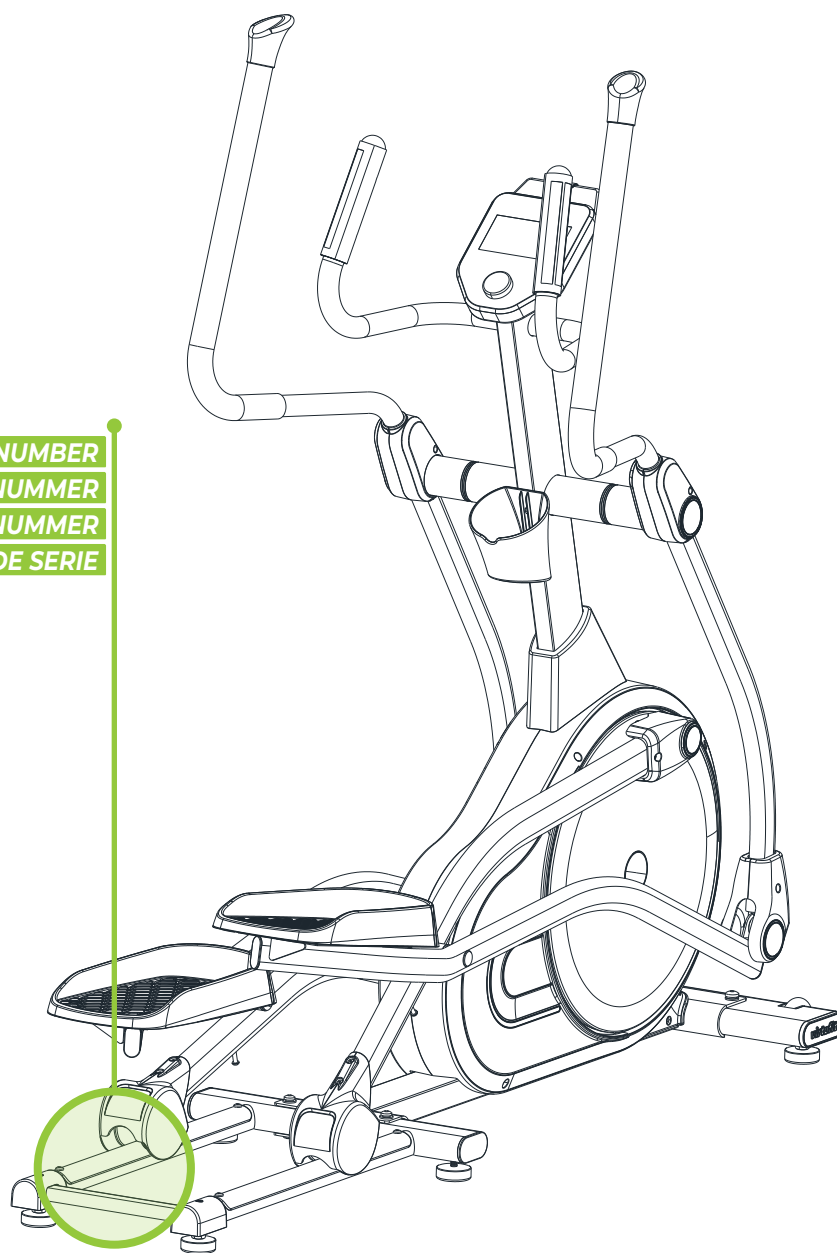


virtufit

FDR300i

VF20408



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

▶ VirtuFit

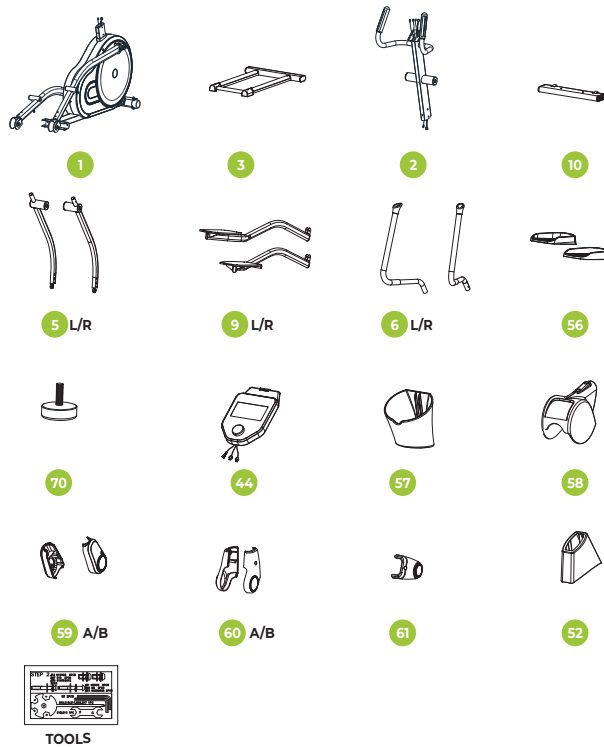
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

TABLES OF LANGUAGES

English	14
Nederlands	19
Deutsch	24
Français	30
Italiano	36
Español	42
Czech	48
Polski	54
Română	60
Magyar	66

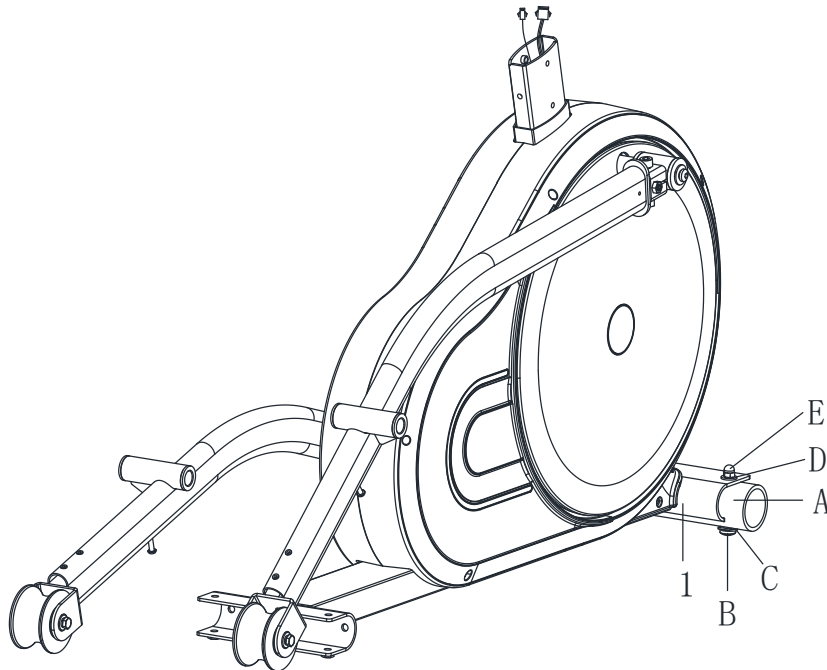
TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Main shaft	1
3	Guide rail	1
5 L/R	Swing arms (L/R)	1 pair
6 L/R	Armrests (L/R)	1 pair
9 L/R	Pedal lever assembly (L/R)	1 pair
10	Front stabilizer	1
8L/R	Connecting rods (L/R)	4
28 A/B	Upper/lower joint cover	2
33	Knob	4

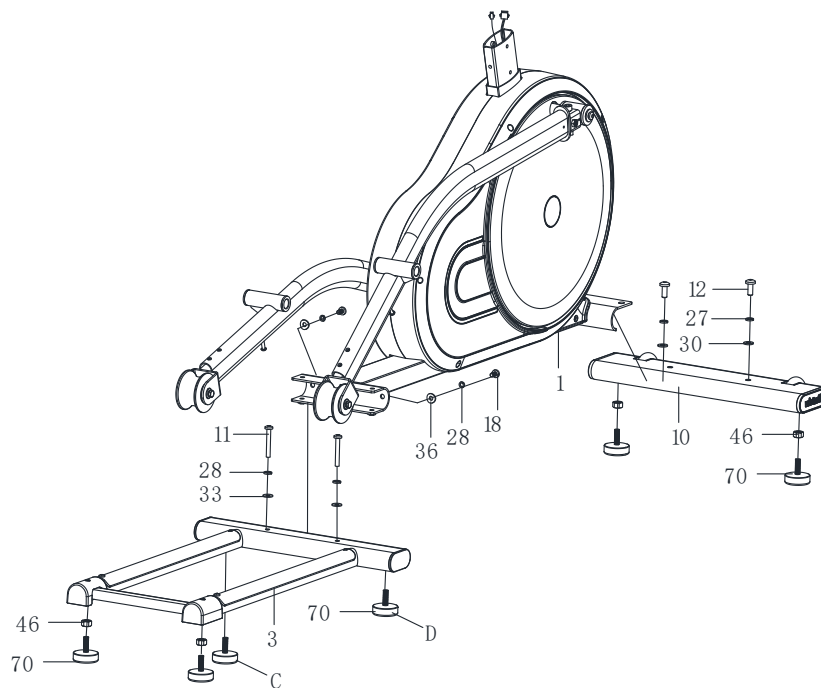
#	DESCRIPTION	QTY
44	Console	1
52	Front tube cover	1
56	Pedal	2
57	Bottle holder	1
58	Roller cover	2
59 A/B	Swing arm covers (L/R)	2 pairs
60 A/B	Pedal arm covers (L/R)	2 pairs
70	Adjustable foot pad	6
	Hardware kit	1 set

STEP 1

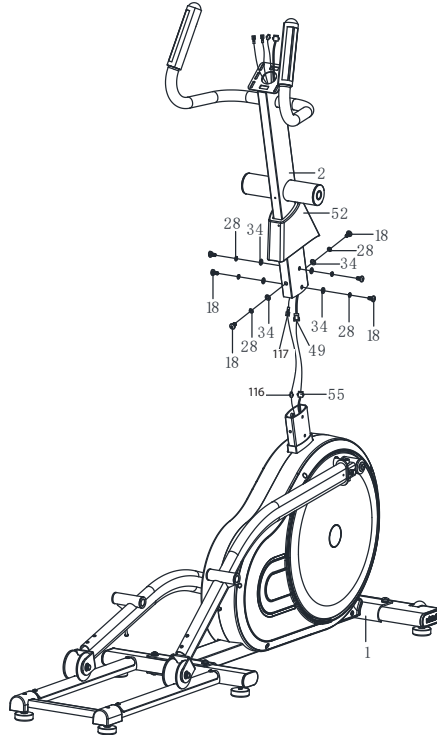


NOTE! The screws used in this step are not required for the remaining assembly process.

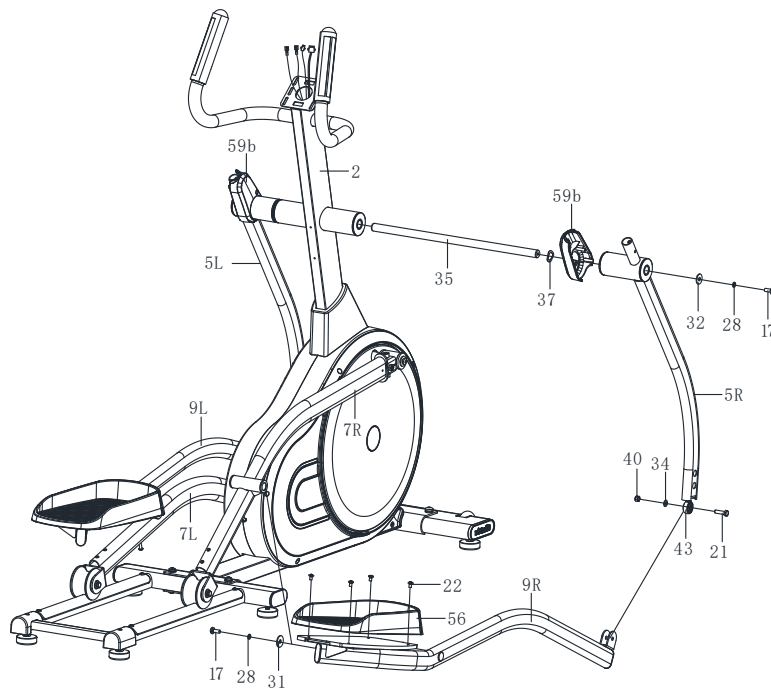
STEP 2



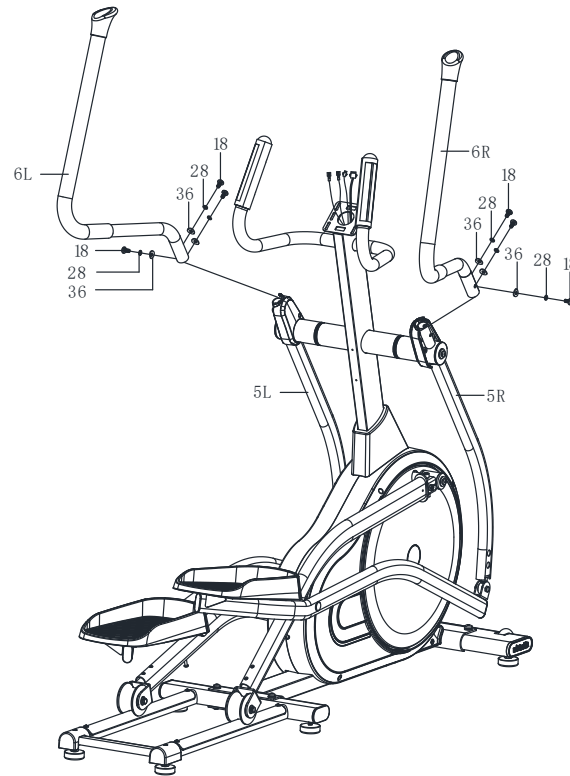
STEP 3



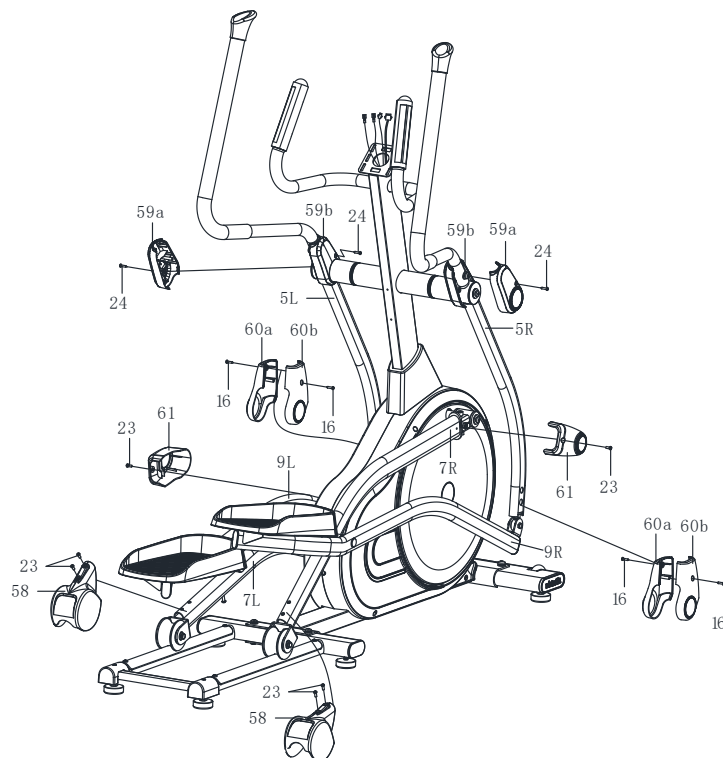
STEP 4



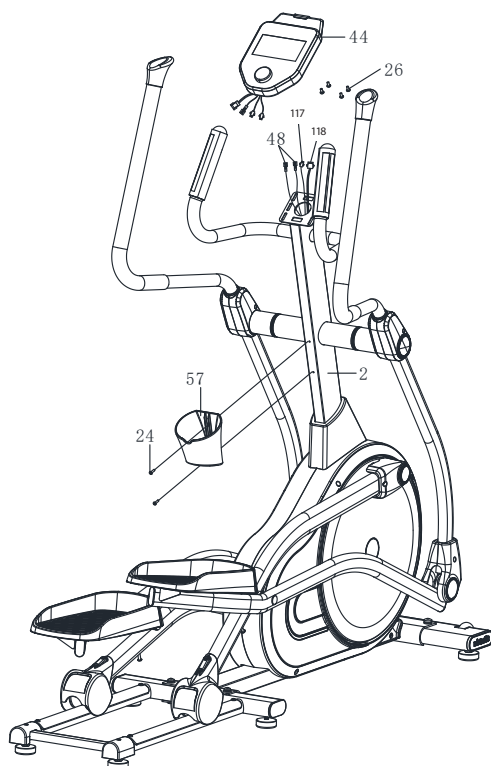
STEP 5



STEP 6



STEP 7



NOTE! The screws are pre-assembled.

FIG. A



FIG. B

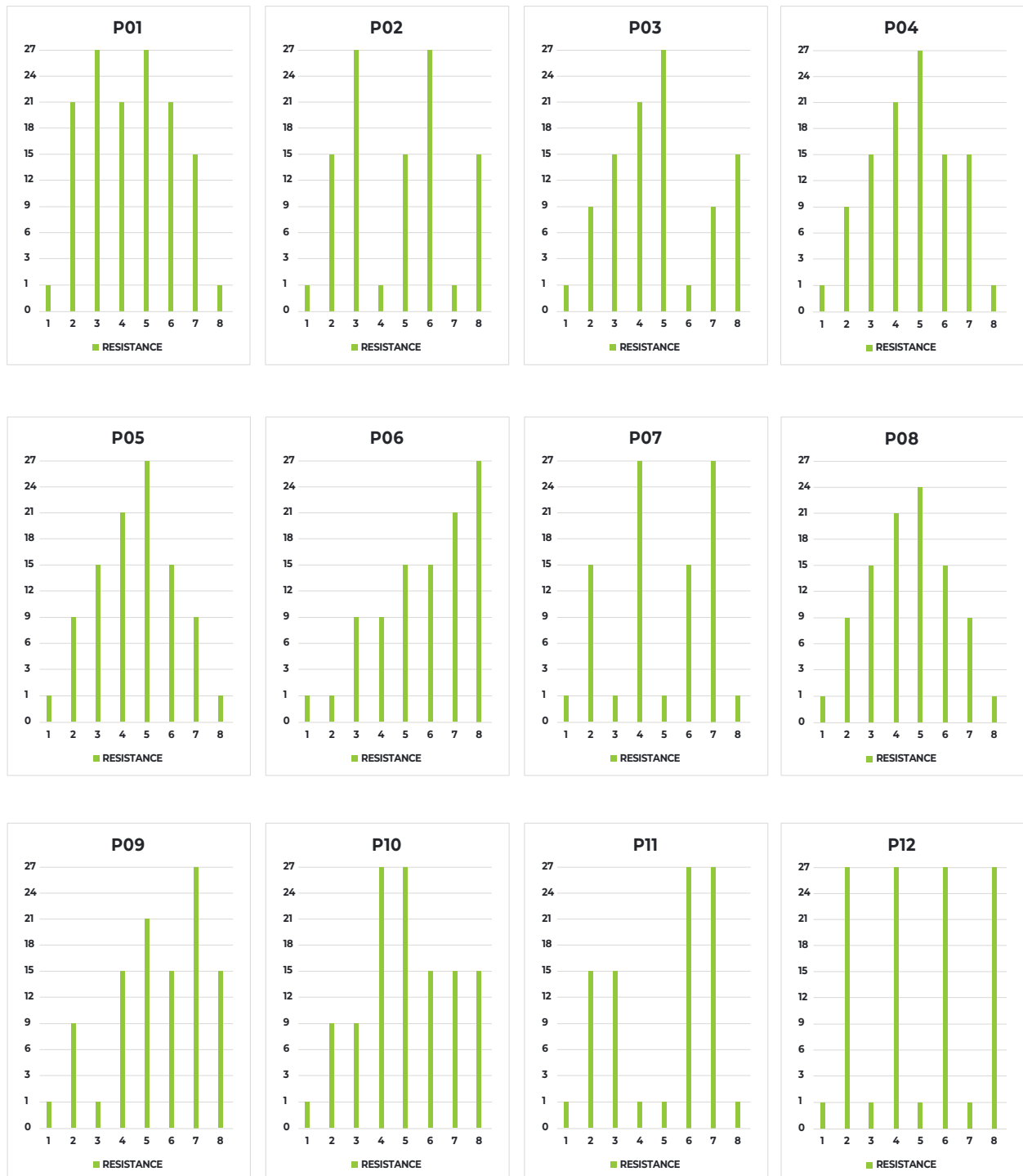


FIG. B

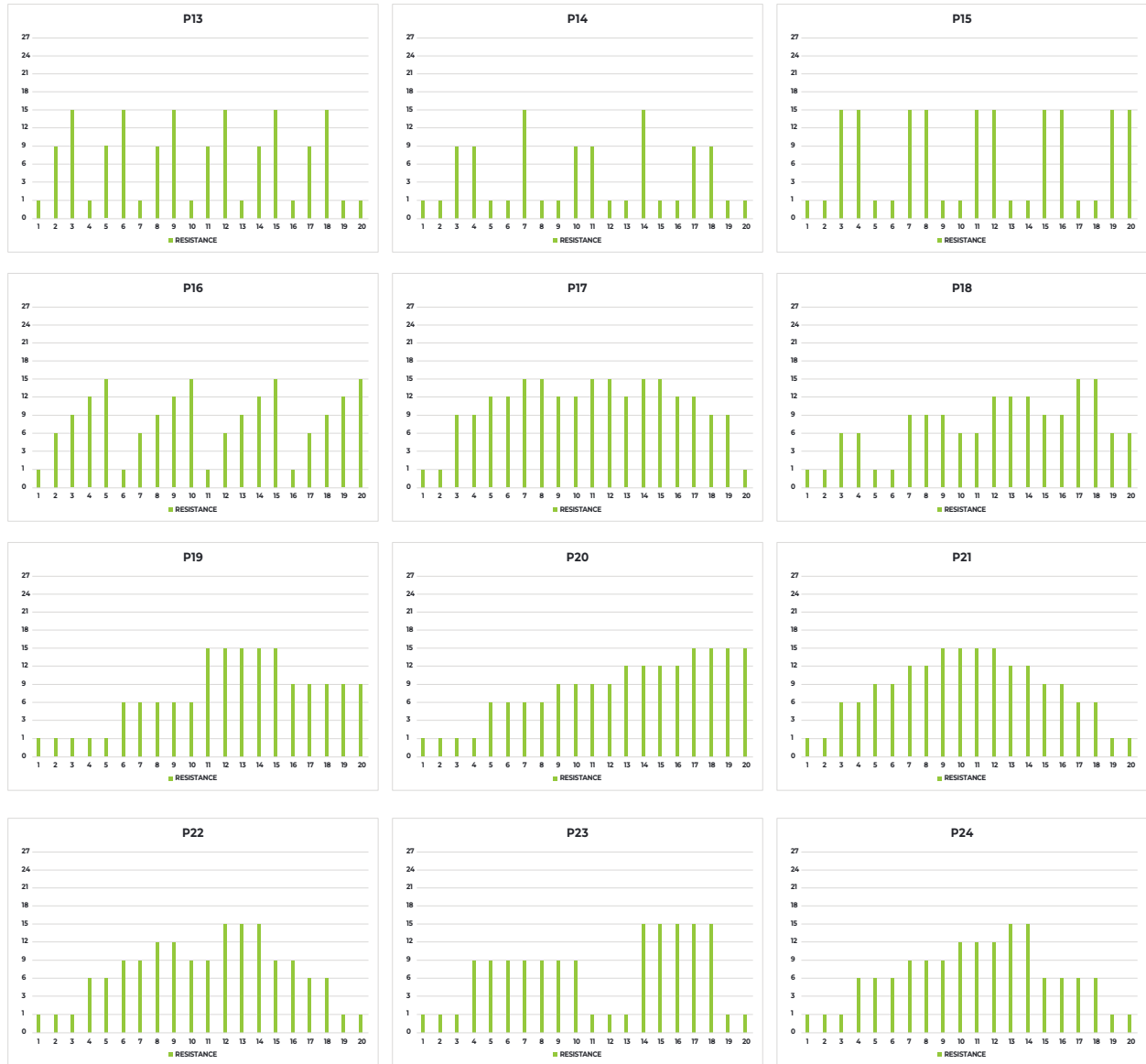


FIG. B

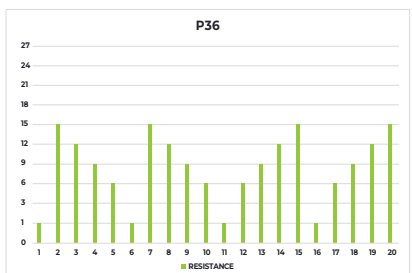
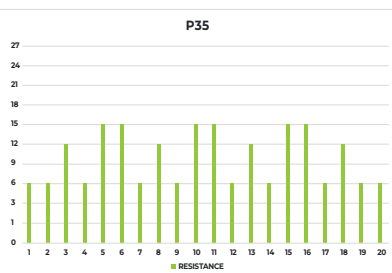
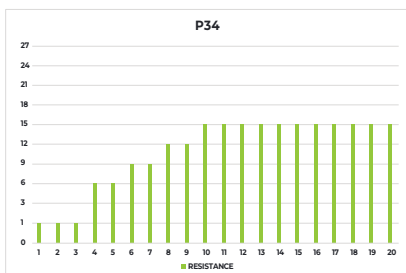
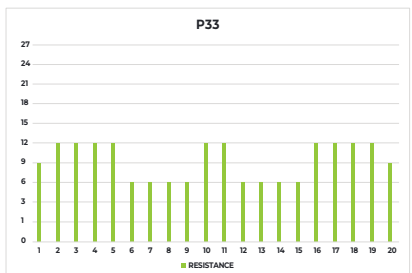
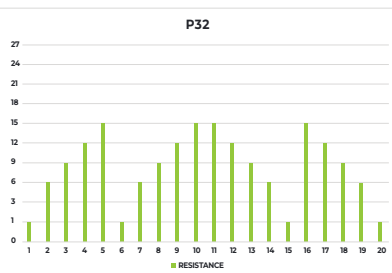
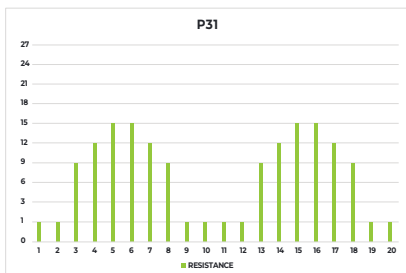
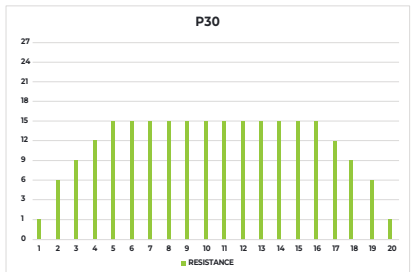
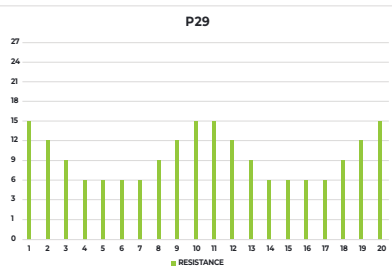
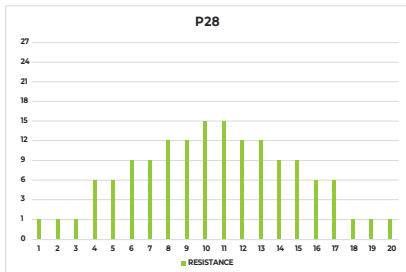
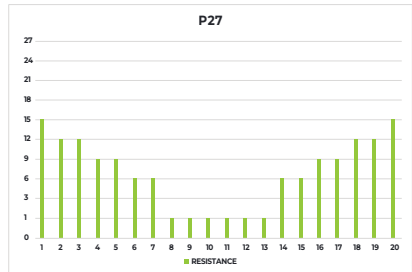
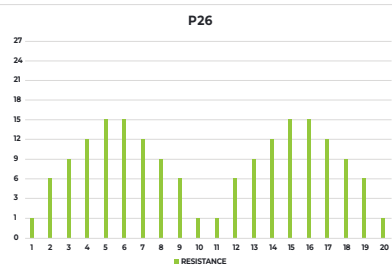
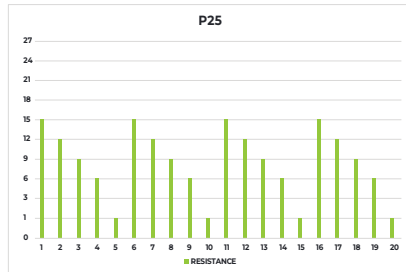
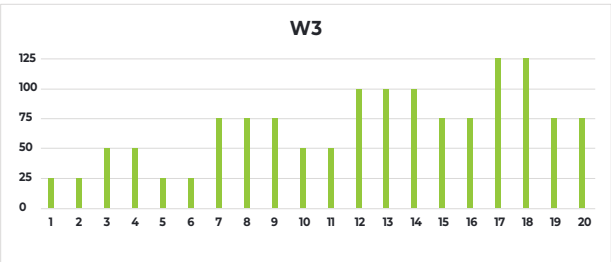
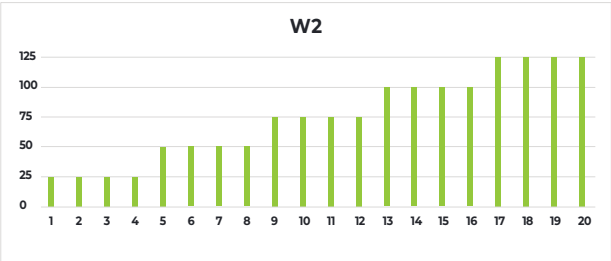
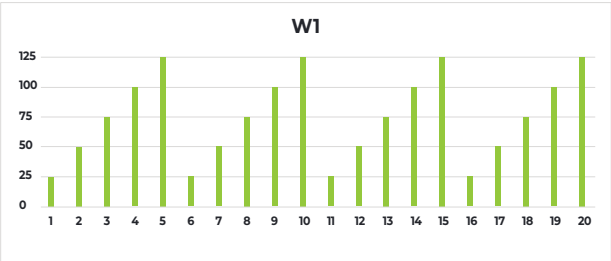


FIG. B



FIG. B



INDEX

Safety instructions	14
Guarantee	14
Assembly instructions	14
Adjusting	14
Training with heart rate	15
Power supply	15
Console overview	15
Training with fitness applications	16
Maintenance	17
Cleaning	17
Training guidelines	17
Troubleshooting	18
Product specifications	18
Replacement parts	18
Additional information	18
Declaration of the manufacturer	18

- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 150 kg.
- Allow 1-2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

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

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

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 1-7)

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.

MOVING AND LEVELING

Moving

To move the elliptical, gently press down on the handlebars until the transport wheels on the front stabilizer make contact with the floor. Once the wheels are engaged, you can easily roll the equipment to your desired location.

Leveling

Ensure the elliptical is placed on a stable, flat surface. We recommend placing a rubber equipment mat underneath to provide better grip and protect your floor. If the elliptical is unsteady, use the adjustable leveling feet located on the left and right sides of the base frame. Simply turn the feet until the product sits perfectly level and is securely supported.

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

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

Bluetooth

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

NOTE!

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

⚠ WARNING!

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

POWER SUPPLY

Mains power

Connect the supplied adapter to the adapter port at the back of the device. Plug the adapter into a wall socket. The device is now ready for use.

NOTE!

- **Use only the original adapter.**

- **Always pull the plug, not the cord.**
- **For indoor use only.**

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons



BODY FAT

- Test your body fat percentage and Body Mass Index (BMI).

↶ BACK

- Press and hold this button for 3 seconds to reset all values and restart the console.
- During setup or training, press "BACK" to return to the main menu.



RECOVERY

- This mode measures how quickly your body recovers after a workout. Make sure your heart rate is monitored during the training.

▶|| START/PAUSE

- Start or stop the workout.

Modes

User mode

Rotate the round control knob to select a user profile (U1-U4). Press the control knob to confirm your selection. The gender can be set by rotating the control knob. Press the control knob to confirm your selection. Age, height, and weight can be entered in the same way. Rotate the control knob to browse through the available programs. This is indicated by the flashing icon at the top of the screen.

Quick start

You can choose a quick start by pressing "▶||" directly after activating the console, which will launch the manual program. Adjust the resistance by rotating the control knob, then press "▶||" to begin your workout.

Manual mode (M)

The console starts in manual mode, which is being indicated by the flashing 'M' in the top left. Press the control knob to set targets for the desired level, time, distance, calories or pulse. The flashing value can then be increased or decreased by rotating the control knob, press the control knob to confirm. Press "▶||" to begin the program.

Heart rate control mode (♥)

Rotate the control knob until the HEART (♥) icon flashes on the start screen. Press the control knob to select it. Rotate the control knob to choose the desired heart rate. The user can select 55%, 75%, 90%, or a target heart (TA) rate by rotating the control knob. Press the control knob to confirm the selected value. The TARGET option (TA) allows you to set a maximum heart rate. For example, if the limit is set to 80 beats per minute and your heart rate exceeds this value, the console will emit a warning beep. Set the workout duration by rotating the control knob. Press the control knob to confirm the selected time. Press "▶||" to begin the workout.

NOTE!

Heart rate measurement is not intended for medical purposes and serves only as an estimate. During this workout, make sure to hold the heart rate sensors or wear a compatible chest strap.

WATT mode (W)

Rotate the control knob until "W" starts flashing. Press the control knob to confirm. Set the desired value by rotating the control knob. Press the control knob to confirm. A maximum WATT value can be set. The console will emit a warning beep if this value is exceeded during the workout. Set the workout duration by rotating the control knob. Press the control knob to confirm the selected time. If no time is being selected, the console will display the duration time. Press "▶||" to begin the workout.

User program mode

This mode allows you to create a custom workout program. Rotate the control knob until "U" flashes. Press the control knob to confirm. Rotate the control knob to set the resistance level for each segment. Press the control knob to confirm each value. Press "▶||" to begin the workout. The resistance will automatically adjust according to your programmed settings. Press "▶||" again to set the workout duration. Set the time by rotating the control knob. Press "▶||" to resume the workout.

Body fat mode

Press "☺", Select a user profile (U1-U4), which can be changed during startup or reset. Place your hands on the heart rate sensors on the handlebars. After a few seconds, an estimate of your BMI (B) and body fat percentage (F) will appear on the display.

Recovery mode

This mode measures how quickly your body recovers after a workout. Make sure your heart rate is being monitored during the training. Press "♥" during the workout to start the heart rate test. You do not need to move. Time and heart rate will be displayed. The timer counts down from 60 seconds while your current heart rate is shown. The faster your heart rate drops, the better your fitness level.

NOTE! This is an estimate. The results are not intended for medical use.

Adjustable tablet holder

The adjustable tablet holder lets you easily position your phone or tablet for optimal viewing. Simply pull out the top clip of the console and place

your device in the holder. Enjoy your favorite training apps or watch a series while exercising.

Ambient LED Lighting

This product features integrated ambient LED lighting that automatically adapts to the selected resistance level. In standby mode, the lighting starts as a soft pulsating white. As the workout begins and intensity increases, the color transitions smoothly from white to green, yellow, orange, and ultimately deep red at higher resistance levels. This clear, progressive color change provides intuitive visual feedback, allowing users to instantly recognize and adjust their training intensity.

USB-C charging

The console is equipped with an integrated USB C charging port, allowing you to conveniently charge your smartphone or tablet during your workout. This ensures you stay connected to your preferred training apps, music, or videos without interruption.

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

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

Instruction

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

General cleaning recommendations

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

CAUTION!

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

CLEANING

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

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

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

TRAINING GUIDELINES

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

The warm-up

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

Stretching

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

Cooling-down

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The display does not show any values	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged.
	If the problem persists, gently adjust the position of the sensor.
Squeaking noise	Ensure that all bolts and nuts are properly tightened.
	Lubricate moving parts if necessary.
Hand sensors are not functioning properly	Wash and dry your hands thoroughly, then try again.
	Check the handlebar cables for damage and ensure they are properly connected to the connector.
	If the problem persists, contact your supplier.
Console is not responding	If no signal appears while pedaling, verify that the cable is correctly connected.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

Function	RPM/Speed	0-999 / 99.9
	Time	00:00 - 99:59
	Distance	0.00 - 99.9 km
	Calories	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Pulse	30 - 230 BPM
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Length	172 cm
Width	65 cm
Height	168 cm
Weight	73,7 kg
Max. user weight	150 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)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	19
Garantie	19
Montage instructies	19
Verplaatsen en afstellen	20
Trainen met hartslagmeting	20
Stroomvoorziening	20
Console-overzicht	20
Trainen met fitnessapps	21
Onderhoud	22
Reiniging	22
Trainingsrichtlijnen	22
Probleemoplossing	23
Productspecificaties	23
Vervangende onderdelen	23
Aanvullende informatie	23
Fabrikantverklaring	23

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

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

conditie. Stop direct met trainen bij misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of enig ander ongemak.

- Verplaats het apparaat niet door het aan het zadel vast te pakken.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
- Houd minimaal 1-2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor cardiotraining door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-7)

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

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

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

VERPLAATSEN EN AFSTELLEN

Verplaatsen

Om de crosstrainer te verplaatsen, drukt u de handgrepen zachtjes naar beneden totdat de transportwielen aan de voorzijde de vloer raken. Zodra de wielen de grond raken, kunt u het apparaat eenvoudig naar de gewenste locatie rollen.

Afstellen

Zorg ervoor dat de crosstrainer op een stabiele, vlakke ondergrond staat. Wij raden aan een rubberen mat onder het apparaat te plaatsen voor betere grip en om uw vloer te beschermen. Als de crosstrainer niet stabiel staat, gebruik dan de stelvoetjes aan de linker- en rechterkant van het basisframe. Draai simpelweg aan de voetjes totdat het apparaat perfect waterpas en stevig staat.

TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Handsensoren

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

Bluetooth

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

LET OP!

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

⚠ WAARSCHUWING!

- **Als je een pacemaker hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je een draadloze hartslagmeter gebruikt.**
- **In ruimtes met meerdere hartslagmeters is het aan te raden om voldoende afstand te bewaren om interferentie tussen de verschillende apparaten te voorkomen.**

- **Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter van de console te houden voor een optimale ontvangst.**
- **Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder kleding.**

STROOMVOORZIENING

Netstroom

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de achterkant van het apparaat. Steek de stekker in een stopcontact. Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

LET OP!

- **Gebruik alleen de originele adapter.**
- **Trek altijd aan de stekker, niet aan het snoer.**
- **Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.**

CONSOLE-OVERZICHT (FIG. A)



Console knoppen

📄 BODY FAT

- Test je lichaamsvetpercentage en Body Mass Index (BMI).

↩ BACK

- Houd deze knop drie seconden ingedrukt om alle waarden te wissen en de console opnieuw op te starten. Druk tijdens het instellen of trainen op "BACK" om terug te keren naar het hoofdmenu.

❤ RECOVERY

- Deze modus meet hoe snel het lichaam herstelt na een training. Zorg dat de hartslag tijdens de training wordt gemeten.

▶|| START/PAUSE

- Start of pauzeer de training.

Modi

Gebruikersmodus

Draai aan de ronde controleknop om een gebruikersprofiel (U1-U4) te selecteren. Druk op de bedieningsknop om de selectie te bevestigen.

Het geslacht kan worden ingesteld door aan de regelknop te draaien. Druk op de controleknop om uw selectie te bevestigen. Leeftijd, lengte en gewicht kunnen op dezelfde manier worden ingevoerd. Draai aan de bedieningsknop om door de beschikbare programma's te bladeren. Dit wordt aangegeven door het knipperende pictogram bovenaan het scherm.

Snel aan de slag

Je kunt kiezen voor een snelle start door direct na het activeren van de console op "▶|||" te drukken, waardoor het handmatige programma wordt gestart. Pas de weerstand aan door aan de regelknop te draaien en druk vervolgens op "▶|||" om met je workout te beginnen.

Handmatige modus (M)

De console start in de handmatige modus, die wordt aangegeven door de knipperende 'M' linksboven. Druk op de bedieningsknop om doelen in te stellen voor het gewenste niveau, tijd, afstand, calorieën of hartslag. De knipperende waarde kan vervolgens worden verhoogd of verlaagd door aan de bedieningsknop te draaien. Druk op "▶|||" om het programma te beginnen.

Hartslagprogrammamodus (♥)

Draai aan de controleknop tot het pictogram (♥) knippert op het startscherm. Druk op de bedieningsknop om het te selecteren. De gebruiker kan 55%, 75%, 90% of een streefhartslag (TA) selecteren door aan de regelknop te draaien. Druk op de regelknop om de geselecteerde waarde te bevestigen. Met de optie TARGET (TA) kunt u een maximale hartslag instellen. Als de limiet bijvoorbeeld is ingesteld op 80 slagen per minuut en je hartslag deze waarde overschrijdt, geeft de console een waarschuwingssignaal. Stel de trainingsduur in door aan de bedieningsknop te draaien. Druk op de bedieningsknop om de geselecteerde tijd te bevestigen. Druk op "▶|||" om de training te beginnen.

LET OP!

De hartslagmeting is niet bedoeld voor medische doeleinden en dient alleen als schatting. Zorg ervoor dat je tijdens deze training de hartslagsensoren vasthoudt of een compatibele borstband draagt.

WATT modus (W)

Draai aan de regelknop tot "W" begint te knipperen. Druk op de regelknop om te bevestigen. Stel de gewenste waarde in door aan de regelknop te draaien. Druk op de bedieningsknop om te bevestigen. Er kan een maximale WATT-waarde worden ingesteld. De console geeft een waarschuwingssignaal als deze waarde tijdens de training wordt overschreden. Stel de trainingsduur in door aan de bedieningsknop te draaien. Druk op de bedieningsknop om de geselecteerde tijd te bevestigen. Als er geen tijd wordt geselecteerd, geeft de console de tijdsduur weer. Druk op "▶|||" om de training te beginnen.

Gebruikersprogrammamodus

Met deze modus kun je een aangepast trainingsprogramma maken. Draai aan de regelknop tot "U" knippert. Druk op de bedieningsknop om te bevestigen. Draai aan de bedieningsknop om het weerstandsniveau voor elk segment in te stellen. Druk op de bedieningsknop om elke waarde te bevestigen. Druk op "▶|||" om de training te beginnen. De weerstand wordt automatisch aangepast aan de door jou

geprogrammeerde instellingen. Druk nogmaals op "▶|||" om de trainingsduur in te stellen. Stel de tijd in door aan de regelknop te draaien. Druk op "▶|||" om de training te hervatten.

Lichaamsvetmodus

Druk op "☺", Selecteer een gebruikersprofiel (U1-U4), dat tijdens het opstarten of resetten gewijzigd kan worden. Plaats je handen op de hartslagsensoren op het stuur. Na een paar seconden verschijnt er een schatting van je BMI (B) en lichaamsvetpercentage (F) op het display.

Herstelmodus

Deze modus meet hoe snel je lichaam herstelt na een training. Zorg ervoor dat je hartslag tijdens de training wordt gecontroleerd. Druk tijdens de training op "♥" om de hartslagtest te starten. U hoeft niet te bewegen. De tijd en hartslag worden weergegeven. De timer telt af vanaf 60 seconden terwijl je huidige hartslag wordt weergegeven. Hoe sneller je hartslag daalt, hoe beter je conditie.

LET OP! Dit is een schatting. De resultaten zijn niet bedoeld voor medisch gebruik.

Verstelbare tablethouder

Met de verstelbare tablethouder kun je je telefoon of tablet gemakkelijk positioneren voor optimaal zicht. Trek gewoon de bovenste clip van de console uit en plaats je apparaat in de houder. Geniet van je favoriete trainingsapps of bekijk een serie tijdens het sporten.

Sfeerverlichting met LED

Dit product is uitgerust met geïntegreerde sfeerverlichting met LED die automatisch wordt aangepast aan het gekozen weerstandsniveau. In de standby-modus begint de verlichting als een zacht pulserend wit licht. Zodra de training start en de intensiteit toeneemt, verandert de kleur geleidelijk van wit naar groen, geel, oranje en uiteindelijk dieprood bij hogere weerstandsniveaus. Deze duidelijke, progressieve kleurverandering biedt intuïtieve visuele feedback, zodat gebruikers hun trainingsintensiteit direct kunnen herkennen en aanpassen.

USB-C oplaadpunt

De console is uitgerust met een geïntegreerde USB-C oplaadpoort, waarmee u tijdens uw training eenvoudig uw smartphone of tablet kunt opladen. Zo blijft u zonder onderbreking verbonden met uw trainingsapps, muziek of video's.

TRAINEN MET FITNESSAPPS

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

Instructie

- Scan de QR-code met een Android- of iOS-smartphone of tablet om direct naar de App Store of Google Play Store te gaan, waar de fitnessapp kan worden gedownload.

- Scan de QR-code rechts om toegang te krijgen tot de handleiding van de fitnessapp. In deze handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de app met het apparaat verbindt, hoe de app werkt en welke functies beschikbaar zijn.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



ONDERSTEUNING

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ONDERSTEUNING

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



ONDERSTEUNING

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

LET OP!

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

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken. Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen.

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

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Stretchen

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

Cooling-down

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

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Het display toont geen waarden	Controleer of alle sensor- en consolekabels goed zijn aangesloten en niet beschadigd. Blijft het probleem aanhouden, pas dan voorzichtig de positie van de sensor aan.
Piepend geluid	Controleer of alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid. Smeer bewegende onderdelen indien nodig.
Handsensoren werken niet goed	Was en droog je handen grondig en probeer het opnieuw. Controleer de kabels van het stuur op beschadigingen en zorg dat ze goed zijn aangesloten op de connector. Neem contact op met je leverancier als het probleem aanhoudt.
Console reageert niet	Als er tijdens het trainen geen signaal verschijnt, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.

PRODUCTSPECIFICATIES

Consolespecificaties

Functie	RPM/Snelheid	0-999 / 99.9
	Tijd	00:00 - 99:59
	Afstand	0.00 - 99.9 km
	Calorieën	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Hartslag	30 - 230 BPM
Gebruikstemperatuur		0°C - 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C - 60°C

Technische gegevens

Lengte	172 cm
Breedte	65 cm
Hoogte	168 cm
Gewicht	73.7 kg
Max. gebruikersgewicht	150 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)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	14
Garantie	14
Montageanleitung	14
Einstellungen vornehmen	14
Training mit Herzfrequenz	15
Stromversorgung	15
Übersicht über die Konsole	15
Training mit Fitness-Apps	16
Wartung	17
Reinigungs-	17
Trainingsrichtlinien	17
Fehlerbehebung	18
Produktdaten	18
Ersatzteile	18
Weitere Informationen unter	18
Erklärung des Herstellers	18

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

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

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal jährlich mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts von stets auf einen sicheren Stand.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem

Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden auftreten.

- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1-2 Metern ein, um Unfälle durch das Zurückrollen des Geräts zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dickem Teppichboden, da dies die Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

GARANTIE

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

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

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-7)

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

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

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

BEWEGEN UND NIVELLIEREN

Umzug

Um das Ellipsentrainer zu bewegen, drücken Sie den Lenker vorsichtig nach unten, bis die Transportrollen am vorderen Stabilisator den Boden berühren. Sobald die Rollen einrasten, können Sie das Gerät mühelos an den gewünschten Ort rollen.

Levelaufstieg

Stellen Sie sicher, dass der Crosstrainer auf einem stabilen, ebenen Untergrund steht. Wir empfehlen, eine Gummimatte unter das Gerät zu legen, um für besseren Halt zu sorgen und Ihren Boden zu schützen. Sollte der Crosstrainer wackeln, nutzen Sie die verstellbaren Stellfüße an der linken und rechten Seite des Untergestells. Drehen Sie die Füße einfach so lange, bis das Gerät perfekt waagrecht steht und sicher aufliegt.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

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

Bluetooth

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

HINWEIS!

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

Herzfrequenzmesser niemals zusammen mit den Handsensoren.

⚠ ACHTUNG!

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

STROMVERSORGUNG

Netzstrom

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose. Das Gerät ist nun betriebsbereit.

HINWEIS!

- **Verwenden Sie ausschließlich den Originaladapter.**
- **Ziehen Sie immer den Stecker, nicht am Kabel.**
- **Nur für den Gebrauch in Innenräumen.**

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Tasten auf der Konsole



KÖRPERFETT

- Bestimmen Sie Ihren Körperfettanteil und Ihren Body-Mass-Index (BMI).

← ZURÜCK

- Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen und die Konsole neu zu starten.
- Drücken Sie während der Einrichtung oder des Trainings die Taste „BACK“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



WIEDERHERSTELLUNG

- Dieser Modus misst, wie schnell sich dein Körper nach dem

Training erholt. Achte darauf, dass deine Herzfrequenz während des Trainings überwacht wird.

▶|| START/PAUSE

- Das Training starten oder beenden.

Modi

Benutzermodus

Drehen Sie den runden Drehknopf, um ein Benutzerprofil (U1-U4) auszuwählen. Drücken Sie den Drehknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Geschlecht kann durch Drehen des Drehknopfs eingestellt werden. Drücken Sie den Drehknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Alter, Größe und Gewicht können auf die gleiche Weise eingegeben werden. Drehen Sie den Drehknopf, um durch die verfügbaren Programme zu blättern. Dies wird durch das blinkende Symbol am oberen Bildschirmrand angezeigt.

Schnellstart

Sie können direkt nach dem Einschalten der Konsole die Schnellstartfunktion aktivieren, indem Sie auf „▶||“ drücken; dadurch wird das manuelle Programm gestartet. Stellen Sie den Widerstand durch Drehen des Drehknopfs ein und drücken Sie dann auf „▶||“, um mit dem Training zu beginnen.

Manueller Modus (M)

Das Gerät startet im manuellen Modus, was durch das blinkende „M“ oben links angezeigt wird. Drücken Sie den Drehknopf, um die gewünschten Werte für Intensität, Zeit, Strecke, Kalorien oder Puls einzustellen. Der blinkende Wert kann dann durch Drehen des Drehknopfs erhöht oder verringert werden; drücken Sie den Drehknopf, um die Einstellung zu bestätigen. Drücken Sie „▶||“, um das Programm zu starten.

Herzfrequenz-Steuerungsmodus (♥)

Drehen Sie den Drehknopf, bis das Symbol „HEART“ (♥) auf dem Startbildschirm blinkt. Drücken Sie den Drehknopf, um es auszuwählen. Drehen Sie den Drehknopf, um die gewünschte Herzfrequenz auszuwählen. Der Benutzer kann durch Drehen des Drehknopfs 55 %, 75 %, 90 % oder eine Zielherzfrequenz (TA) auswählen. Drücken Sie den Drehknopf, um den ausgewählten Wert zu bestätigen. Die Option TARGET (TA) ermöglicht es Ihnen, um eine maximale Herzfrequenz festzulegen. Wenn der Grenzwert beispielsweise auf 80 Schläge pro Minute, und wenn Ihre Herzfrequenz diesen Wert überschreitet, gibt die Konsole einen Ton ab ein Warnton. Stellen Sie die Trainingsdauer durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie den Drehknopf, um die ausgewählte Zeit zu bestätigen. Drücken Sie „▶||“, um Beginne mit dem Training.

HINWEIS!

Die Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt und dient lediglich als Richtwert. Achten Sie während dieses Trainings darauf, die Herzfrequenzsensoren in der Hand zu halten oder einen kompatiblen Brustgurt zu tragen.

WATT-Modus (W)

Drehen Sie den Drehknopf, bis „W“ zu blinken beginnt. Drücken Sie

den Drehknopf zur Bestätigung. Stellen Sie den gewünschten Wert durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung. Es kann ein maximaler Wattwert eingestellt werden. Die Konsole gibt einen Warnton aus, wenn dieser Wert während des Trainings überschritten wird. Stellen Sie die Trainingsdauer durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie den Drehknopf, um die ausgewählte Zeit zu bestätigen. Wenn keine Zeit ausgewählt wird, zeigt die Konsole die Dauer an. Drücken Sie „▶||“, um das Training zu beginnen.

Anwenderprogramm-Modus

In diesem Modus können Sie ein individuelles Trainingsprogramm erstellen. Drehen Sie den Drehknopf, bis „U“ blinkt. Drücken Sie den Drehknopf, um die Auswahl zu bestätigen. Drehen Sie den Drehknopf, um den Widerstandsgrad für jedes Segment einzustellen. Drücken Sie den Drehknopf, um jeden Wert zu bestätigen. Drücken Sie „▶||“, um das Training zu starten. Der Widerstand passt sich automatisch an Ihre programmierten Einstellungen an. Drücken Sie erneut „▶||“, um die Trainingsdauer einzustellen. Stellen Sie die Zeit durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie „▶||“, um das Training fortzusetzen.

Körperfett-Modus

Drücken Sie „☺“, wählen Sie ein Benutzerprofil (U1-U4) aus, das beim Start geändert oder zurückgesetzt werden kann. Legen Sie Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren am Lenker. Nach einigen Sekunden werden eine Schätzung Ihres BMI (B) und Ihres Körperfettanteils (F) auf dem Display angezeigt.

Wiederherstellungsmodus

Dieser Modus misst, wie schnell sich Ihr Körper nach dem Training erholt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Herzfrequenz während des Trainings gemessen wird. Drücken Sie während des Trainings auf „♥“, um den Herzfrequenztest zu starten. Sie müssen sich dabei nicht bewegen. Zeit und Herzfrequenz werden angezeigt. Der Timer zählt von 60 Sekunden herunter, während Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird. Je schneller Ihre Herzfrequenz sinkt, desto besser ist Ihre Fitness.

HINWEIS! DIES ist eine Schätzung. Die Ergebnisse sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

Verstellbarer Tablet-Halter

Mit dem verstellbaren Tablet-Halter können Sie Ihr Smartphone oder Tablet ganz einfach so positionieren, dass Sie eine optimale Sicht haben. Ziehen Sie einfach den oberen Clip der Konsole heraus und setzen Sie Ihr Gerät in den Halter ein. Genießen Sie Ihre Lieblings-Trainings-Apps oder schauen Sie sich während des Trainings eine Serie an.

LED-Umgebungsbeleuchtung

Dieses Produkt verfügt über eine integrierte LED-Umgebungsbeleuchtung, die sich automatisch an die gewählte Widerstandsstufe anpasst. Im Standby-Modus leuchtet die Beleuchtung zunächst in einem sanften, pulsierenden Weiß. Sobald das Training beginnt und die Intensität zunimmt, wechselt die Farbe sanft von Weiß über Grün, Gelb und Orange bis hin zu einem tiefen Rot bei höheren Widerstandsstufen. Dieser deutliche, progressive Farbwechsel bietet ein intuitives visuelles Feedback, sodass Nutzer ihre Trainingsintensität sofort erkennen und anpassen können.

Aufladen über USB-C

Die Konsole ist mit einem integrierten USB-C-Ladeanschluss ausgestattet, über den Sie Ihr Smartphone oder Tablet während des Trainings bequem aufladen können. So bleiben Sie ohne Unterbrechung mit Ihren bevorzugten Trainings-Apps, Ihrer Musik oder Ihren Videos verbunden.

TRAINING MIT FITNESS-APPS

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

Anleitung

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

WARTUNG

Eine sichere und ordnungsgemäße Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der weiteren Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch und die Aufbewahrung in Innenräumen bestimmt. Längerer Kontakt mit Witterungseinflüssen oder Schwankungen bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit kann die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile erheblich beeinträchtigen. Ziehen Sie vor der Reinigung oder vor der Durchführung von Wartungsarbeiten stets das Netzkabel ab.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und schützen Sie die Geräte vor übermäßiger Feuchtigkeit.

Halbjährliche Wartung

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

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

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

ACHTUNG!

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

REINIGUNG

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

Weitere Informationen finden Sie unter: virtufit.com/faq.

TRAININGSLEITFADEN

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

Das Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärme deinen Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor du mit dem Ausdauer- oder Krafttraining beginnst. Führe Übungen durch, die die Herzfrequenz erhöhen und die zu trainierenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmannsprünge, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

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

Abkühlphase

Der Zweck des Auslaufs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings wieder in seinen (fast) normalen Ruhezustand zu versetzen. Ein gutes Auslaufen senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Erholung.

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Auf dem Display werden keine Werte angezeigt	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel fest angeschlossen und unbeschädigt sind. Sollte das Problem weiterhin bestehen, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Quietschgeräusch	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf.
Die Handsensoren funktionieren nicht richtig	Waschen und trocknen Sie Ihre Hände gründlich und versuchen Sie es dann erneut. Überprüfen Sie die Kabel am Lenker auf Beschädigungen und stellen Sie sicher, dass sie ordnungsgemäß am Stecker angeschlossen sind. Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Lieferanten.
Die Konsole reagiert nicht	Wenn beim Treten kein Signal angezeigt wird, überprüfen Sie, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

PRODUKTDATEN

Technische Daten der Konsole

Funktion	Drehzahl	0-999 / 99,9
	Zeit	00:00 - 99:59
	Entfernung	0,00 – 99,9 km
	Kalorien	0 – 990 kcal
	Watt	0 - 999
	Puls	30-230 Schläge pro Minute
Betriebstemperatur		0 °C –40 °C
Lagertemperatur		-10 °C –60 °C

Technische Daten

Länge	172 cm
Breite	65 cm
Höhe	168 cm
Gewicht	73,7 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

ERSATZTEILE

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

- Die **Modellnummer** und die **Seriennummer** des Produkts.
- Der **Produktname**.
- Die **Teilenummer** und eine genaue **Beschreibung** der benötigten Teile (wie in der **Teilleiste** aufgeführt und in der **Explosionszeichnung** dieses Handbuchs dargestellt).

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

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

Entsorgung von Produkten

Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgedient hat, sorgen Sie bitte dafür, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen, wo es sicher und umweltgerecht recycelt wird.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

- EN ISO 20957
- EMV (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Funkgeräterichtlinie (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Consignes de sécurité	14
Garantie	14
Instructions de montage	14
Réglage de l'	14
Entraînement avec un cardiofréquencemètre	15
Alimentation électrique	15
Présentation de la console	15
S'entraîner avec des applications de fitness	16
Maintenance	17
Nettoyage	17
Directives de formation	17
Dépannage	18
Caractéristiques techniques	18
Pièces de rechange	18
Informations complémentaires :	18
Déclaration du fabricant	18

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement monté et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray à base de silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin d'éviter qu'ils ne se coincent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez les équipements.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance suffisante pendant l'utilisation.
- Veillez à garder un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'introduisez pas vos doigts ni aucun autre objet dans les pièces en mouvement.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition

physique. Cessez immédiatement l'activité si vous ressentez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.

- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de 150 kg par utilisateur.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident lié à l'.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela pourrait nuire à une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage au matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

GARANTIE

Les demandes de garantie sont exclues si le défaut résulte :

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire agréé.
- Une utilisation inappropriée, une négligence et/ou un mauvais entretien.
- Non-respect des instructions d'entretien du fabricant.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 7)

Pièces manquantes : si certaines pièces ne se trouvent pas dans l'emballage, vérifiez attentivement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées à l'appareil.

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

Vis à tête hexagonale : assurez-vous que la clé hexagonale est bien

enfoncée dans la vis avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête de la vis de tourner.

DÉPLACEMENT ET MISE À NIVEAU

Déménagement

Pour déplacer l'elliptique, appuyez doucement sur le guidon jusqu'à ce que les roulettes de transport situées sur le stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes engagées, vous pouvez facilement faire rouler l'appareil jusqu'à l'endroit souhaité.

Nivellement

Veillez à ce que l'elliptique soit placé sur une surface stable et plane. Nous vous recommandons de poser un tapis en caoutchouc pour équipement en dessous afin d'assurer une meilleure adhérence et de protéger votre sol. Si l'elliptique n'est pas stable, utilisez les pieds de mise à niveau réglables situés à gauche et à droite du châssis. Il suffit de tourner les pieds jusqu'à ce que l'appareil soit parfaitement à niveau et solidement calé.

ENTRAÎNEMENT FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs situés sur les poignées, destinés à la surveillance de la fréquence cardiaque. Ces capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux mains sont placées simultanément et maintenues en contact avec les capteurs pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures inexactes ou irrégulières.

Bluetooth

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

ATTENTION !

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

ATTENTION !

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

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

Branchez l'adaptateur fourni sur le port prévu à cet effet à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est désormais prêt à l'emploi.

ATTENTION !

- **Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine.**
- **Tirez toujours sur la fiche, jamais sur le cordon.**
- **À utiliser uniquement à l'intérieur.**

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE (FIG. A)



Boutons de la console



GRAISSE CORPORELLE

- Mesurez votre pourcentage de graisse corporelle et votre indice de masse corporelle (IMC).

RETOUR

- Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et redémarrer la console.
- Pendant la configuration ou la formation, appuyez sur « BACK » pour revenir au menu principal.



RÉTABLISSEMENT

- Ce mode mesure la vitesse à laquelle votre corps récupère après une séance d'entraînement. Veillez à ce que votre fréquence cardiaque soit surveillée pendant l'entraînement.

▶|| DÉMARRER/PAUSE

- Lancer ou arrêter la séance d'entraînement.

Modes

Mode utilisateur

Tournez le bouton de commande rond pour sélectionner un profil utilisateur (U1-U4). Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer votre sélection. Vous pouvez définir le sexe en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer votre sélection. L'âge, la taille et le poids peuvent être saisis de la même manière. Tournez le bouton de commande pour parcourir les programmes disponibles. Cela est indiqué par l'icône clignotante en haut de l'écran.

Mise en route rapide

Vous pouvez opter pour un démarrage rapide en appuyant sur « ▶|| » dès l'allumage de la console, ce qui lancera le programme manuel. Réglez la résistance en tournant le bouton de commande, puis appuyez sur « ▶|| » pour commencer votre entraînement.

Mode manuel (M)

La console démarre en mode manuel, comme l'indique le « M » clignotant en haut à gauche. Appuyez sur le bouton de commande pour définir les objectifs souhaités en matière d'intensité, de durée, de distance, de calories ou de fréquence cardiaque. Vous pouvez ensuite augmenter ou diminuer la valeur clignotante en tournant le bouton de commande, puis appuyez sur ce dernier pour valider. Appuyez sur « ▶|| » pour démarrer le programme.

Mode de contrôle de la fréquence cardiaque (♥)

Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que l'icône HEART (♥) clignote sur l'écran d'accueil. Appuyez sur le bouton de commande pour la sélectionner. Tournez le bouton de commande pour choisir la fréquence cardiaque souhaitée. L'utilisateur peut sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou une fréquence cardiaque cible (TA) en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer la valeur sélectionnée. L'option CIBLE (TA) vous permet de définir une fréquence cardiaque maximale. Par exemple, si la limite est fixée à 80 battements par minute et que votre fréquence cardiaque dépasse cette valeur, la console émettra un bip d'avertissement. Réglez la durée de l'entraînement en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour valider l'heure sélectionnée. Appuyez sur « ▶|| » pour Commencer l'entraînement.

ATTENTION !

La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas destinée à un usage médical et ne fournit qu'une estimation. Pendant cette séance d'entraînement, veillez à tenir les capteurs de fréquence cardiaque ou à porter une ceinture thoracique compatible.

Mode WATT (W)

Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que la lettre « W » commence à clignoter. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer. Réglez la valeur souhaitée en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer. Il est possible de définir une valeur maximale en WATTS. La console émettra un bip d'avertissement

si cette valeur est dépassée pendant l'entraînement. Réglez la durée de l'entraînement en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer la durée sélectionnée. Si aucune durée n'est sélectionnée, la console affichera la durée de l'entraînement. Appuyez sur « ▶|| » pour commencer l'entraînement.

Mode programme utilisateur

Ce mode vous permet de créer un programme d'entraînement personnalisé. Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que la lettre « U » clignote. Appuyez sur le bouton de commande pour valider. Tournez le bouton de commande pour régler le niveau de résistance de chaque segment. Appuyez sur le bouton de commande pour valider chaque valeur. Appuyez sur « ▶|| » pour démarrer l'entraînement. La résistance s'ajustera automatiquement en fonction de vos réglages. Appuyez à nouveau sur « ▶|| » pour définir la durée de l'entraînement. Réglez la durée en tournant le bouton de commande. Appuyez sur « ▶|| » pour reprendre l'entraînement.

Mode graisse corporelle

Appuyez sur «  », sélectionnez un profil utilisateur (U1-U4) ; celui-ci peut être modifié au démarrage ou réinitialisé. Placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur le guidon. Après quelques secondes, une estimation de votre IMC (B) et de votre pourcentage de graisse corporelle (F) s'affichera à l'écran.

Mode de récupération

Ce mode permet de mesurer la rapidité avec laquelle votre corps récupère après une séance d'entraînement. Assurez-vous que votre fréquence cardiaque est bien enregistrée pendant l'entraînement. Appuyez sur « ♥ » pendant la séance pour lancer le test de fréquence cardiaque. Vous n'avez pas besoin de bouger. La durée et la fréquence cardiaque s'afficheront à l'écran. Le compte à rebours démarre à 60 secondes, tandis que votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche. Plus votre fréquence cardiaque diminue rapidement, meilleur est votre niveau de forme physique.

ATTENTION ! IL s'agit d'une estimation. Ces résultats ne sont pas destinés à un usage médical.

Support pour tablette réglable

Le support réglable pour tablette vous permet de positionner facilement votre téléphone ou votre tablette pour un confort visuel optimal. Il suffit de tirer sur le clip supérieur de la console et d'y placer votre appareil. Profitez de vos applications d'entraînement préférées ou regardez une série pendant que vous vous entraînez.

Éclairage d'ambiance à LED

Ce produit est équipé d'un éclairage d'ambiance à LED intégré qui s'adapte automatiquement au niveau de résistance sélectionné. En mode veille, l'éclairage s'allume avec une douce lumière blanche clignotante. À mesure que l'entraînement commence et que l'intensité augmente, la couleur passe progressivement du blanc au vert, puis au jaune, à l'orange et enfin au rouge foncé aux niveaux de résistance les plus élevés. Ce changement de couleur clair et progressif offre un retour visuel intuitif, permettant aux utilisateurs de reconnaître instantanément leur intensité d'entraînement et de l'ajuster en conséquence.

Recharge USB-C

La console est équipée d'un port de recharge USB-C intégré, qui vous permet de recharger facilement votre smartphone ou votre tablette pendant votre séance d'entraînement. Vous pouvez ainsi rester connecté à vos applications d'entraînement, à votre musique ou à vos vidéos préférées sans interruption.

S'ENTRAÎNER APPLICATIONS DE FITNESS

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

Instructions

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

iConsole+

APP STORE



GOOGLE PLAY



SOUTIEN

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



SOUTIEN

Zwift

APP STORE



GOOGLE PLAY



SOUTIEN

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Entretien semestriel

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

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'eau et la saleté.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'humidité.

ATTENTION !

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

NETTOYAGE

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

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : virtufit.com/faq.

DIRECTIVES DE FORMATION

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

L'échauffement

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

Étirements

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

Récupération

Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos (presque) normal à la fin de la séance d'entraînement. Une bonne récupération permet de réduire progressivement votre fréquence cardiaque et favorise la récupération.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont bien branchés et ne présentent aucun dommage. Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Un grincement	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont bien serrés. Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire.
Les capteurs manuels ne fonctionnent pas correctement	Lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les, puis réessayez. Vérifiez que les câbles du guidon ne sont pas endommagés et assurez-vous qu'ils sont correctement branchés au connecteur. Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
La console ne répond pas	Si aucun signal n'apparaît lorsque vous pédalez, vérifiez que le câble est correctement branché.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRODUIT

Caractéristiques techniques de la console

Fonction	Régime/Vitesse	0-999 / 99.9
	Heure	00:00 - 99:59
	Distance	0,00 - 99,9 km
	Calories	0 à 990 kcal
	watt	0 - 999
	Pouls	30 à 230 battements par minute
Température de fonctionnement		0 °C -40 °C
Température de stockage		-10 °C à 60 °C

Caractéristiques techniques

Longueur	172 cm
Largeur	65 cm
Hauteur	168 cm
Poids	73,7 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

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

Élimination des produits

Votre équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité durables. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit hors service, veillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela implique de l'apporter à un point de

collecte agréé afin qu'il soit recyclé en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

- EN ISO 20957
- Directive CEM (2014/30/UE)
- Directive LVD (2014/35/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	14
Garanzia	14
Istruzioni di montaggio	14
Modifica di	14
Allenamento con la frequenza cardiaca	15
Alimentazione	15
Panoramica della console	15
Allenarsi con le app di fitness	16
Manutenzione	17
Pulizia	17
Linee guida per la formazione	17
Risoluzione dei problemi	18
Specifiche del prodotto	18
Ricambi	18
Ulteriori informazioni:	18
Dichiarazione del produttore	18

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'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 montare e/o utilizzare l'attrezzatura.

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Evita di indossare indumenti larghi per evitare che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite quando si utilizzano gli attrezzi.
- Durante l'uso, tenere bambini e animali domestici a debita distanza.
- Mantenere sempre un corretto equilibrio durante l'utilizzo di questa attrezzatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per stabilire la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere

immediatamente l'uso in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore toracico, senso di oppressione o qualsiasi altro disturbo.

- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1-2 metri dietro l'attrezzatura per evitare incidenti dovuti all'e.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

GARANZIA

Sono escluse le richieste di intervento in garanzia qualora la causa del difetto sia imputabile a:

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-7)

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

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

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

SPOSTAMENTO E LIVELLAMENTO

Trasloco

Per spostare l'ellittica, premere delicatamente sul manubrio finché le ruote di trasporto dello stabilizzatore anteriore non toccano il pavimento. Una volta che le ruote sono in contatto con il pavimento, è possibile spostare facilmente l'attrezzo nella posizione desiderata.

Livellamento

Assicurarsi che l'ellittica sia posizionata su una superficie stabile e piana. Si consiglia di posizionare un tappetino in gomma sotto l'attrezzo per garantire una migliore aderenza e proteggere il pavimento. Se l'ellittica non è stabile, utilizzare i piedini di livellamento regolabili situati sui lati sinistro e destro del telaio di base. È sufficiente ruotare i piedini fino a quando l'attrezzo non risulta perfettamente in piano e ben saldo.

ALLENAMENTO FREQUENZA CARDIACA

Sensori per le mani

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

Bluetooth

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, utilizza un dispositivo che funzioni tramite Bluetooth. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il dispositivo aderisca bene al corpo. Consulta il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro per le istruzioni corrette. Un uso scorretto del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

ATTENZIONE!

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

⚠ ATTENZIONE!

- Se hai un pacemaker, ti consigliamo di consultare il tuo medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.
- Negli ambienti in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.

- Cerca sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console per garantire una ricezione ottimale.
- Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto i vestiti.

ALIMENTATORE

Alimentazione di rete

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta dell'adattatore sul retro del dispositivo. Inserire l'adattatore in una presa a muro. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

ATTENZIONE!

- Utilizzare esclusivamente l'adattatore originale.
- Tirare sempre la spina, non il cavo.
- Solo per uso interno.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console



GRASSO CORPOREO

- Verifica la tua percentuale di grasso corporeo e il tuo indice di massa corporea (BMI).

← INDIETRO

- Tenere premuto questo pulsante per 3 secondi per azzerare tutti i valori e riavviare la console.
- Durante la configurazione o la formazione, premere "INDIETRO" per tornare al menu principale.



RECUPERO

- Questa modalità misura la velocità con cui il corpo si riprende dopo un allenamento. Assicurati di monitorare la frequenza cardiaca durante l'allenamento.



AVVIO/PAUSA

- Avvia o interrompi l'allenamento.

Modalità

Modalità utente

Ruotare la manopola rotante per selezionare un profilo utente (U1-U4). Premere la manopola per confermare la selezione. È possibile impostare

il sesso ruotando la manopola. Premere la manopola per confermare la selezione. È possibile inserire età, altezza e peso allo stesso modo. Ruotare la manopola per scorrere i programmi disponibili. Ciò è indicato dall'icona lampeggiante nella parte superiore dello schermo.

Guida rapida

Per iniziare subito, basta premere "▶||" subito dopo aver acceso la console: in questo modo si avvierà il programma manuale. Regola la resistenza ruotando la manopola di controllo, quindi premi "▶||" per iniziare l'allenamento.

Modalità manuale (M)

La console si avvia in modalità manuale, come indicato dalla lettera «M» lampeggiante in alto a sinistra. Premere la manopola di controllo per impostare gli obiettivi relativi a livello, tempo, distanza, calorie o frequenza cardiaca desiderati. È quindi possibile aumentare o diminuire il valore lampeggiante ruotando la manopola di controllo; premere la manopola per confermare. Premere «▶||» per avviare il programma.

Modalità di controllo della frequenza cardiaca (♥)

Ruotare la manopola di comando finché l'icona HEART (♥) non lampeggia nella schermata iniziale. Premere la manopola di comando per selezionarla. Ruotare la manopola di comando per scegliere la frequenza cardiaca desiderata. L'utente può selezionare il 55%, il 75%, il 90% o una frequenza cardiaca target (TA) ruotando la manopola di comando. Premere la manopola di comando per confermare il valore selezionato. L'opzione TARGET (TA) consente di impostare una frequenza cardiaca massima. Ad esempio, se il limite è impostato a 80 battiti al minuto e se la frequenza cardiaca supera questo valore, la console emetterà un segnale acustico di avviso. Impostare la durata dell'allenamento ruotando la manopola di controllo. Premere la manopola di controllo per confermare l'ora selezionata. Premere «▶||» per iniziare l'allenamento.

ATTENZIONE!

La misurazione della frequenza cardiaca non è destinata a scopi medici e ha solo valore indicativo. Durante questo allenamento, assicurati di tenere in mano i sensori di frequenza cardiaca o di indossare una fascia toracica compatibile.

Modalità WATT (W)

Ruotare la manopola di comando finché la lettera "W" non inizia a lampeggiare. Premere la manopola di comando per confermare. Impostare il valore desiderato ruotando la manopola di comando. Premere la manopola di comando per confermare. È possibile impostare un valore massimo di WATT. La console emetterà un segnale acustico di avviso se questo valore viene superato durante l'allenamento. Impostare la durata dell'allenamento ruotando la manopola di controllo. Premere la manopola di controllo per confermare il tempo selezionato. Se non viene selezionato alcun tempo, la console visualizzerà la durata. Premere "▶||" per iniziare l'allenamento.

Modalità programma utente

Questa modalità consente di creare un programma di allenamento personalizzato. Ruotare la manopola di comando finché la lettera "U" non lampeggia. Premere la manopola di comando per confermare. Ruotare la manopola di comando per impostare il livello di resistenza

per ogni segmento. Premere la manopola di comando per confermare ogni valore. Premere "▶||" per iniziare l'allenamento. La resistenza si regolerà automaticamente in base alle impostazioni programmate. Premere nuovamente "▶||" per impostare la durata dell'allenamento. Impostare il tempo ruotando la manopola di controllo. Premere "▶||" per riprendere l'allenamento.

Modalità grasso corporeo

Premere il pulsante "☺", selezionare un profilo utente (U1-U4), che può essere modificato all'avvio o reimpostato. Posizionare le mani sui sensori di frequenza cardiaca situati sul manubrio. Dopo pochi secondi, sul display apparirà una stima del proprio indice di massa corporea (B) e della percentuale di grasso corporeo (F).

Modalità di ripristino

Questa modalità misura la velocità con cui il corpo si riprende dopo un allenamento. Assicurati che la frequenza cardiaca venga monitorata durante l'allenamento. Premi "♥" durante l'allenamento per avviare il test della frequenza cardiaca. Non è necessario muoversi. Verranno visualizzati il tempo e la frequenza cardiaca. Il timer effettua un conto alla rovescia da 60 secondi mentre viene mostrata la frequenza cardiaca attuale. Più velocemente la frequenza cardiaca scende, migliore è il tuo livello di forma fisica.

ATTENZIONE! Si tratta di una stima. I risultati non sono destinati a fini medici.

Supporto regolabile per tablet

Il supporto regolabile per tablet ti permette di posizionare facilmente il tuo telefono o tablet per una visione ottimale. Basta estrarre la clip superiore della console e inserire il dispositivo nel supporto. Goditi le tue app di allenamento preferite o guarda una serie mentre ti alleni.

Illuminazione d'ambiente a LED

Questo prodotto è dotato di un'illuminazione LED ambientale integrata che si adatta automaticamente al livello di resistenza selezionato. In modalità standby, l'illuminazione si accende con una luce bianca soffusa e pulsante. All'inizio dell'allenamento e con l'aumentare dell'intensità, il colore passa gradualmente dal bianco al verde, al giallo, all'arancione e infine al rosso intenso ai livelli di resistenza più elevati. Questo cambiamento di colore chiaro e progressivo fornisce un feedback visivo intuitivo, consentendo agli utenti di riconoscere immediatamente e regolare l'intensità dell'allenamento.

Ricarica tramite USB-C

La console è dotata di una porta di ricarica USB-C integrata, che ti permette di ricaricare comodamente il tuo smartphone o tablet durante l'allenamento. In questo modo potrai rimanere connesso alle tue app di allenamento preferite, alla musica o ai video senza interruzioni.

ALLENAMENTO CON LE APP DI FITNESS

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

Istruzioni

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è garantito solo se installato correttamente e sottoposto a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione regolare. Eventuali parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riprendere l'uso. Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può compromettere gravemente il funzionamento dei componenti elettrici e delle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di procedere alla pulizia o a qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'attrezzo dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e

l'umidità.

- Assicurarsi che l'attrezzatura sia priva di polvere e sporcizia.
- Evita di usare detergenti aggressivi e tieni l'attrezzatura lontana da umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

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

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzo dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizza un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco dall', utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.
- Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e dall'acqua.

ATTENZIONE!

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

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre attrezzature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente. La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle attrezzature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Per ulteriori informazioni, visita il sito: virtufit.com/faq.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

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

Il riscaldamento

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

Stretching

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

Defaticamento

Lo scopo del defaticamento è riportare il corpo alla sua posizione di riposo (quasi) normale al termine dell'allenamento. Un buon defaticamento riduce gradualmente la frequenza cardiaca e favorisce il recupero.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il display non mostra alcun valore	Verificare che tutti i cavi dei sensori e della console siano collegati saldamente e non presentino danni. Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
Un cigolio	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente. Se necessario, lubrificare le parti mobili.
I sensori delle mani non funzionano correttamente	Lavati e asciugati bene le mani, poi riprova. Controllare che i cavi del manubrio non presentino danni e assicurarsi che siano collegati correttamente al connettore. Se il problema persiste, contatta il tuo fornitore.
La console non risponde	Se non viene visualizzato alcun segnale durante la pedalata, verificare che il cavo sia collegato correttamente.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Funzione	Giri al minuto/Velocità	0-999 / 99,9
	Ora	00:00 - 99:59
	Distanza	0,00 - 99,9 km
	Calorie	0 - 990 kcal
	Watt	0 - 999
	Pulse	30 - 230 battiti al minuto
Temperatura di esercizio		0 °C - 40 °C
Temperatura di conservazione		da -10 °C a 60 °C

Dati tecnici

Lunghezza	172 cm
Larghezza	65 cm

Altezza	168 cm
Peso	73,7 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

RICAMBI

Per richiedere pezzi di ricambio per la vostra attrezzatura VirtuFit, vi invitiamo a consultare le informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Al fine di assistervi in modo efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dati quando contattate il nostro team di assistenza:

- Il **numero di modello** e il **numero di serie** del prodotto.
- Il **nome del prodotto**.
- Il **codice articolo** e una **descrizione** chiara dei componenti richiesti (come indicato nella **lista dei componenti** e illustrato nella sezione **con la vista esplosa** del presente manuale).

Fornirci informazioni accurate ci aiuterà a evadere la tua richiesta in modo rapido ed efficiente.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre il nostro impatto ambientale. Vi invitiamo a riciclare tutti i materiali di imballaggio presso i centri di raccolta designati, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

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

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	14
Garantía	14
Instrucciones de montaje	14
Ajustar	14
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	15
Fuente de alimentación	15
Descripción general de la consola	15
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	16
Mantenimiento	17
Limpieza	17
Directrices de formación	17
Solución de problemas	18
Especificaciones del producto	18
Piezas de repuesto	18
Información adicional:	18
Declaración del fabricante	18

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 se hace responsable de las lesiones o los daños materiales que puedan derivarse 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 tornillos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para que no se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre calzado deportivo limpio cuando utilices el equipamiento.
- Mantenga a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el aparato.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo de.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en ninguna pieza móvil.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la intensidad adecuadas en función de su edad y su estado físico. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta náuseas,

mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor o opresión en el pecho, o cualquier otra molestia.

- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo del usuario de 150 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes por.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede impedir una ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga el área de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto se debe a:

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-7)

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

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

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

DESPLAZAMIENTO Y NIVELACIÓN

Mudanza

Para desplazar la elíptica, presione suavemente hacia abajo sobre el manillar hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Una vez que las ruedas estén en contacto con el suelo, podrá desplazar fácilmente el aparato hasta el lugar que desee.

Subir de nivel

Asegúrate de que la máquina elíptica esté colocada sobre una superficie estable y plana. Te recomendamos colocar una alfombrilla de goma para equipos debajo, a fin de proporcionar un mejor agarre y proteger el suelo. Si la máquina elíptica no está estable, utiliza las patas niveladoras ajustables situadas a la izquierda y a la derecha del bastidor de la base. Basta con girar las patas hasta que el producto quede perfectamente nivelado y bien apoyado.

ENTRENAMIENTO FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

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

Bluetooth

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

¡ATENCIÓN!

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

⚠ ¡ATENCIÓN!

- **Si tiene un marcapasos, le recomendamos que consulte a su médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca**

inalámbrico.

- **En habitaciones donde haya varios monitores de frecuencia cardíaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los distintos dispositivos.**
- **Intenta mantener siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia máxima de 1 metro de la consola para garantizar una recepción óptima.**
- **Lleva siempre el pulsómetro inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.**

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación de red

Conecta el adaptador suministrado al puerto para adaptadores situado en la parte trasera del dispositivo. Enchufa el adaptador a una toma de corriente. El dispositivo ya está listo para su uso.

¡ATENCIÓN!

- **Utilice únicamente el adaptador original.**
- **Desenchúfalo siempre por el enchufe, no tirando del cable.**
- **Solo para uso en interiores.**

DESCRIPCIÓN GENERAL CONSOLA (FIG. A)



Botones de la consola

📄 GRASA CORPORAL

- Comprueba tu porcentaje de grasa corporal y tu índice de masa corporal (IMC).

⬅ ATRÁS

- Mantén pulsado este botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores y reiniciar la consola.
- Durante la configuración o la formación, pulsa «ATRÁS» para volver al menú principal.

❤ RECUPERACIÓN

- Este modo mide la rapidez con la que se recupera tu cuerpo después de un entrenamiento. Asegúrate de que se controle tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

▶|| INICIO/PAUSA

- Iniciar o detener el entrenamiento.

Modos

Modo de usuario

Gire el mando de control redondo para seleccionar un perfil de usuario (U1-U4). Pulse el mando de control para confirmar la selección. El sexo se puede configurar girando el mando de control. Pulse el mando de control para confirmar la selección. La edad, la altura y el peso se pueden introducir de la misma manera. Gire el mando de control para desplazarse por los programas disponibles. Esto se indica mediante el icono parpadeante situado en la parte superior de la pantalla.

Inicio rápido

Puedes seleccionar el inicio rápido pulsando «▶|||» inmediatamente después de encender la consola, lo que iniciará el programa manual. Ajusta la resistencia girando el mando de control y, a continuación, pulsa «▶|||» para comenzar el entrenamiento.

Modo manual (M)

La consola se inicia en modo manual, lo cual se indica mediante la letra «M» parpadeante situada en la parte superior izquierda. Pulsa el botón de control para establecer los objetivos de nivel, tiempo, distancia, calorías o pulso que desees. A continuación, puedes aumentar o disminuir el valor que parpadea girando el botón de control; pulsa el botón de control para confirmar. Pulsa «▶|||» para iniciar el programa.

Modo de control de la frecuencia cardíaca (♥)

Gire el mando de control hasta que el icono HEART (♥) parpadee en la pantalla de inicio. Pulse el mando de control para seleccionarlo. Gire el mando de control para elegir la frecuencia cardíaca deseada. El usuario puede seleccionar el 55 %, el 75 %, el 90 % o una frecuencia cardíaca objetivo (TA) girando el mando de control. Pulse el mando de control para confirmar el valor seleccionado. La opción OBJETIVO (TA) le permite para establecer una frecuencia cardíaca máxima. Por ejemplo, si el límite se fija en 80 latidos por minuto y tu frecuencia cardíaca supera este valor, la consola emitirá un pitido de aviso. Ajusta la duración del entrenamiento girando el mando de control. Pulsa el botón de control para confirmar la hora seleccionada. Pulsa «▶|||» para empezar el entrenamiento.

¡ATENCIÓN!

La medición de la frecuencia cardíaca no está destinada a fines médicos y solo sirve como referencia aproximada. Durante este entrenamiento, asegúrate de sujetar los sensores de frecuencia cardíaca o de llevar puesta una banda torácica compatible.

Modo WATT (W)

Gire el mando de control hasta que la letra «W» empiece a parpadear. Pulse el mando de control para confirmar. Ajuste el valor deseado girando el mando de control. Pulse el mando de control para confirmar. Se puede establecer un valor máximo de vatios. La consola emitirá un pitido de advertencia si se supera este valor durante el entrenamiento. Establezca la duración del entrenamiento girando el mando de control. Pulse el mando de control para confirmar el tiempo seleccionado. Si no se selecciona ningún tiempo, la consola mostrará la duración. Pulsa «▶|||» para comenzar el entrenamiento.

Modo de programa de usuario

Este modo te permite crear un programa de entrenamiento personalizado. Gira el mando de control hasta que parpadee la letra «U». Pulsa el mando de control para confirmar. Gira el mando de control para ajustar el nivel de resistencia de cada segmento. Pulsa el mando de control para confirmar cada valor. Pulsa «▶|||» para comenzar el entrenamiento. La resistencia se ajustará automáticamente según la configuración programada. Pulsa «▶|||» de nuevo para establecer la duración del entrenamiento. Ajuste el tiempo girando el mando de control. Pulsa «▶|||» para reanudar el entrenamiento.

Modo de grasa corporal

Pulsa «», selecciona un perfil de usuario (U1-U4), que se puede cambiar durante el arranque o restablecerse. Coloca las manos sobre los sensores de frecuencia cardíaca situados en el manillar. Tras unos segundos, aparecerá en la pantalla una estimación de tu IMC (B) y del porcentaje de grasa corporal (F).

Modo de recuperación

Este modo mide la rapidez con la que tu cuerpo se recupera tras un entrenamiento. Asegúrate de que se monitoriza tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Pulsa «♥» durante el entrenamiento para iniciar la prueba de frecuencia cardíaca. No es necesario que te muevas. Se mostrarán el tiempo y la frecuencia cardíaca. El temporizador realiza una cuenta atrás de 60 segundos mientras se muestra tu frecuencia cardíaca actual. Cuanto más rápido baje tu frecuencia cardíaca, mejor será tu estado físico.

¡ATENCIÓN! SE trata de una estimación. Los resultados no están destinados a un uso médico.

Soporte ajustable para tabletas

El soporte ajustable para tabletas te permite colocar fácilmente tu teléfono o tableta para disfrutar de una visión óptima. Solo tienes que sacar el clip superior de la consola y colocar tu dispositivo en el soporte. Disfruta de tus aplicaciones de entrenamiento favoritas o ve una serie mientras haces ejercicio.

Iluminación ambiental LED

Este producto cuenta con una iluminación LED ambiental integrada que se adapta automáticamente al nivel de resistencia seleccionado. En modo de espera, la iluminación se inicia con un suave parpadeo blanco. A medida que comienza el entrenamiento y aumenta la intensidad, el color cambia gradualmente de blanco a verde, amarillo, naranja y, finalmente, a rojo intenso en los niveles de resistencia más altos. Este cambio de color claro y progresivo proporciona una indicación visual intuitiva, lo que permite a los usuarios reconocer y ajustar al instante la intensidad de su entrenamiento.

Carga USB-C

La consola cuenta con un puerto de carga USB-C integrado, lo que te permite cargar cómodamente tu smartphone o tableta mientras entrenas. Así podrás seguir conectado a tus aplicaciones de entrenamiento, música o vídeos favoritos sin interrupciones.

ENTRENAMIENTO APLICACIONES FITNESS

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

Instrucciones

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

MANTENIMIENTO

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

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

- Revise todos los tornillos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriételos si es necesario.
- Comprueba el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplica spray de silicona si es necesario.

Recomendaciones generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.

LIMPIEZA

Una limpieza regular alarga considerablemente la vida útil de su equipo. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia. El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

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

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

El calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo durante dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realiza ejercicios que aumenten la frecuencia

cardíaca y calienten los músculos que vas a trabajar. Algunos ejemplos de este tipo de actividad son correr, trotar, hacer saltos de tijera, saltar a la comba y correr sin moverse del sitio.

Estiramientos

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

Estiramientos

El objetivo del enfriamiento es devolver al cuerpo a su posición de reposo (casi) normal al final del entrenamiento. Un buen enfriamiento reduce gradualmente la frecuencia cardíaca y favorece la recuperación.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra ningún valor	Comprueba que todos los cables de los sensores y de la consola estén bien conectados y no presenten daños. Si el problema persiste, ajuste con cuidado la posición del sensor.
Ruido chirriante	Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados. Lubrique las piezas móviles si es necesario.
Los sensores de las manos no funcionan correctamente	Lávate y sécate bien las manos, y vuelve a intentarlo. Comprueba que los cables del manillar no presenten daños y asegúrate de que estén bien conectados al conector. Si el problema persiste, ponte en contacto con tu proveedor.
La consola no responde	Si no aparece ninguna señal al pedalear, comprueba que el cable esté bien conectado.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Función	RPM/Velocidad	0-999 / 99.9
	Hora	00:00 - 99:59
	Distancia	0,00 - 99,9 km
	Calorías	0 - 990 kcal
	vatio	0 - 999
	Pulso	30 - 230 lpm
Temperatura de funcionamiento		0 °C -40 °C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C -60 °C

Datos técnicos

Longitud	172 cm
----------	--------

Ancho	65 cm
Altura	168 cm
Peso	73,7 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

PIEZAS DE REPUESTO

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

- **El número de modelo y el número de serie** del producto.
- **El nombre del producto.**
- **El número de referencia** y una **descripción** clara de las piezas necesarias (tal y como figuran en la **lista de piezas** y se muestran en la sección **de vista explosionada** de este manual).

Si nos facilitas información precisa, podremos tramitar tu solicitud de forma rápida y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

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

Eliminación de productos

Su equipo VirtuFit está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando llegue el momento de desechar el producto, asegúrese de hacerlo de conformidad con la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Esto implica llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Directiva sobre baja tensión (2014/35/UE)
- Directiva sobre equipos de radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	14
Záruka	14
Návod k montáži	14
Nastavení	14
Trénink s měřením srdeční frekvence	15
Napájecí zdroj	15
Přehled konzole	15
Cvičení s fitness aplikacemi	16
Údržba	17
Čištění	17
Pokyny k výcviku	17
Řešení problémů	18
Technické parametry produktu	18
Náhradní díly	18
Další informace:	18
Prohlášení výrobce	18

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

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

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně namažte silikonovým sprejem.
- Nenoste volný oděv, aby se nezachytil v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do žádných pohyblivých částí.
- Než začnete s jakýmkoli cvičebním programem, poraďte se se svým lékařem, aby vám na základě vašeho věku a fyzické kondice stanovil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity, okamžitě cvičení přerušete.

- Zařízení je určeno k používání pouze jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno výhradně pro domácí použití a je určeno pro uživatele s maximální hmotností 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám způsobeným kolizí.
- Zařízení umístěte na čistý a rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému odvětrávání. Zařízení neumísťujte venku ani v blízkosti vody.
- Skladovací prostor udržujte v čistotě, suchu a na rovném povrchu, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s teplotou vzduchu v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

ZÁRUKA

Záruční reklamace jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržbářské a opravárenské práce, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROKY 1–7)

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

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

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

PŘEMÍSTĚNÍ A VYROVNÁNÍ

Stěhování

Chcete-li eliptický trenažér přemístit, jemně zatlačte na řídítka, dokud se přepravní kolečka na předním stabilizátoru nedotknou podlahy. Jakmile se kolečka zapnou, můžete zařízení snadno odvézt na požadované místo.

Vyrovnávání

Ujistěte se, že je eliptický trenažér umístěn na stabilním a rovném povrchu. Doporučujeme pod něj položit gumovou podložku, která zajistí lepší přilnavost a ochrání vaši podlahu. Pokud je eliptický trenažér nestabilní, použijte nastavitelné vyrovnávací nožičky umístěné na levé a pravé straně základního rámu. Jednoduše s nožičkami otáčejte, dokud nebude zařízení dokonale vyrovnané a pevně stojící.

TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

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

Bluetooth

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

POZOR!

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

POZOR!

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

NAPÁJECÍ ZDROJ

Sítové napájení

Připojte dodaný adaptér k portu pro adaptér na zadní straně zařízení. Zapijte adaptér do zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZOR!

- **Používejte pouze originální adaptér.**
- **Vždy vytahujte zástrčku, nikoli kabel.**
- **Pouze pro vnitřní použití.**

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



Tlačítka na ovladači



TĚLESNÝ TUK

- Změřte si podíl tělesného tuku a index tělesné hmotnosti (BMI).

← ZPĚT

- Podržte toto tlačítko stisknuté po dobu 3 sekund, aby se vynuly všechny hodnoty a konzole se restartovala.
- Během nastavení nebo školení stiskněte tlačítko „BACK“ pro návrat do hlavního menu.



ZOTAVENÍ

- Tento režim měří, jak rychle se vaše tělo zotavuje po tréninku. Dbejte na to, aby byla během tréninku měřena vaše srdeční frekvence.

▶|| START/PAUZA

- Spustit nebo ukončit trénink.

Režimy

Uživatelský režim

Otočením kulatého ovládacího knoflíku vyberte uživatelský profil (U1–U4). Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte výběr. Pohlaví lze nastavit otočením ovládacího knoflíku. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte výběr. Stejným způsobem lze zadat věk, výšku a váhu. Otočením ovládacího knoflíku procházejte dostupné programy. To je signalizováno blikající ikonou v horní části obrazovky.

Rychlý start

Hned po zapnutí konzole můžete zvolit rychlý start stisknutím tlačítka „▶||“ (Rychlý start), čímž se spustí program s manuálním nastavením. Nastavte odpor otáčením ovládacího knoflíku a poté stiskněte tlačítko „▶||“ (Spustit) a začněte cvičit.

Ruční režim (M)

Konzola se spustí v manuálním režimu, což signalizuje blikající písmeno „M“ v levém horním rohu. Stisknutím ovládacího knoflíku nastavte cíle pro požadovanou úroveň, čas, vzdálenost, kalorie nebo tepovou

frekvenci. Blikající hodnotu lze poté zvýšit nebo snížit otáčením ovládacího knoflíku; potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Stiskněte tlačítko „▶|||“ (Spustit program) nebo „“ (Zrušit program) pro spuštění programu.

Režim regulace srdeční frekvence (♥)

Otáčejte ovládacím knoflíkem, dokud na úvodní obrazovce nezačne blikat ikona SRDCE (♥). Stisknutím ovládacího knoflíku ikonu vyberte. Otáčením ovládacího knoflíku vyberte požadovanou srdeční frekvenci. Otáčením ovládacího knoflíku lze vybrat 55 %, 75 %, 90 % nebo cílovou srdeční frekvenci (TA). Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte vybranou hodnotu. Možnost TARGET (TA) umožňuje nastavit maximální tepovou frekvenci. Například pokud je limit nastaven na 80 tepů za minutu a vaše srdeční frekvence tuto hodnotu překročí, konzole vydá výstražný zvukový signál. Nastavte délku tréninku otáčením ovládacího knoflíku. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte zvolený čas. Stiskněte tlačítko „▶|||“, abyste začnete s tréninkem.

POZOR!

Měření srdeční frekvence není určeno pro lékařské účely a slouží pouze jako orientační údaj. Během tohoto tréninku nezapomeňte držet snímače srdeční frekvence v ruce nebo si nasadit kompatibilní hrudní pás.

Režim WATT (W)

Otáčejte ovládacím knoflíkem, dokud nezačne blikat písmeno „W“. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte. Nastavte požadovanou hodnotu otáčením ovládacího knoflíku. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte. Lze nastavit maximální hodnotu WATT. Pokud bude tato hodnota během tréninku překročena, konzole vydá varovný zvukový signál. Nastavte délku tréninku otáčením ovládacího knoflíku. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte vybraný čas. Pokud není vybrán žádný čas, konzole zobrazí délku tréninku. Stiskněte tlačítko „▶|||“ (Začít trénink) a začnete trénovat.

Režim uživatelského programu

V tomto režimu si můžete sestavit vlastní tréninkový program. Otáčejte ovládacím knoflíkem, dokud nezačne blikat písmeno „U“. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte. Otáčejte ovládacím knoflíkem a nastavte úroveň odporu pro každý segment. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte každou hodnotu. Stiskněte tlačítko „▶|||“ a začnete trénink. Odpor se automaticky přizpůsobí podle vašich nastavených parametrů. Stiskněte znovu tlačítko „▶|||“, abyste nastavili délku tréninku. Nastavte čas otáčením ovládacího knoflíku. Stiskněte tlačítko „▶|||“, abyste pokračovali v tréninku.

Režim tělesného tuku

Stiskněte tlačítko „☺“, vyberte uživatelský profil (U1–U4), který lze během spouštění změnit nebo resetovat. Položte ruce na snímače srdečního tepu na řídítkách. Po několika vteřinách se na displeji zobrazí odhad vašeho BMI (B) a procenta tělesného tuku (F).

Režim obnovení

Tento režim měří, jak rychle se vaše tělo zotavuje po tréninku. Ujistěte se, že je během tréninku měřena vaše srdeční frekvence. Během tréninku stiskněte tlačítko „♥“, abyste spustili test srdeční frekvence. Nemusíte se hýbat. Na displeji se zobrazí čas a srdeční frekvence.

Časomíra odpočítává 60 sekund a zároveň se zobrazuje vaše aktuální srdeční frekvence. Čím rychleji vaše srdeční frekvence klesá, tím lepší je vaše fyzická kondice.

POZOR! Jedná se o odhad. Výsledky nejsou určeny k lékařským účelům.

Nastavitelný držák na tablet

Díky nastavitelnému držáku na tablet můžete snadno nastavit svůj telefon nebo tablet do polohy, která vám zajistí optimální výhled. Stačí vysunout horní úchyt na konzoli a zařízení do držáku zasunout. Během cvičení si tak můžete užít své oblíbené tréninkové aplikace nebo sledovat seriály.

Atmosférické LED osvětlení

Tento produkt je vybaven integrovaným LED osvětlením, které se automaticky přizpůsobuje zvolené úrovni odporu. V pohotovostním režimu svítí osvětlení jemně pulzující bílou barvou. Jakmile začne trénink a intenzita se zvyšuje, barva plynule přechází z bílé do zelené, žluté, oranžové a při vyšších úrovních odporu nakonec do sytější červené. Tato jasná a postupná změna barvy poskytuje intuitivní vizuální zpětnou vazbu, díky níž mohou uživatelé okamžitě rozpoznat a upravit intenzitu svého tréninku.

Nabíjení přes USB-C

Konzole je vybavena integrovaným nabíjecím portem USB-C, díky čemuž můžete během tréninku pohodlně nabíjet svůj smartphone nebo tablet. Máte tak jistotu, že budete mít nepřetržitý přístup ke svým oblíbeným tréninkovým aplikacím, hudbě nebo videím.

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

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

Návod

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze v případě, že je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené součásti je nutné před dalším používáním vyměnit. Toto zařízení je určeno výhradně pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít závažný vliv na elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Každodenní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení není znečištěno prachem ani nečistotami.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice na pohyblivých částech. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

Obecná doporučení pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- Ovládací panel otřete suchým hadříkem.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého zdroje tepla a vody.

POZOR!

opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

ÚKLID

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

Podrobnější informace najdete na adrese: virtufit.com/faq.

POKYNY PRO TRÉNINK

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečnou relaxaci. Celý tréninkový program absolvujte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi jednotlivými tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

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

Protahování

Protahování při zahřátých svalech je po řádném rozcvičení a závěrečném protažení velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by se měly držet 15–30 sekund.

Zklidnění

Účelem závěrečného uvolnění je vrátit tělo na konci tréninku do (téměř) normálního klidového stavu. Správné závěrečné uvolnění pomalu snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Na displeji se nezobrazují žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely snímačů a konzole pevně připojeny a zda nejsou poškozené.
	Pokud problém přetrvává, opatrně upravte polohu snímače.

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Vrzavý zvuk	Zajistěte, aby byly všechny šrouby a matice řádně utaženy. V případě potřeby promazejte pohyblivé části.
Senzory na ruku nefungují správně	Důkladně si umyjte a osušte ruce a zkuste to znovu. Zkontrolujte, zda nejsou lanka na řídicích poškozená, a ujistěte se, že jsou správně připojena ke konektoru. Pokud problém přetrvává, obraťte se na svého dodavatele.
Konzole nereaguje	Pokud se při šlapání neobjeví žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

Technické parametry konzole

Funkce	Otáčky za minutu/Rychlost	0-999 / 99,9
	Čas	00:00 - 99:59
	Vzdálenost	0,00-99,9 km
	Kalorie	0-990 kcal
	Watt	0 - 999
	Puls	30-230 tepů za minutu
Provozní teplota		0 °C –40 °C
Skladovací teplota		-10 °C –60 °C

Technické údaje

Délka	172 cm
Šířka	65 cm
Výška	168 cm
Hmotnost	73,7 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si objednat náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, řiďte se prosím pokyny uvedenými na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom vám mohli co nejlépe 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 (nebo dílů) (jak je uvedeno v **seznamu dílů** a znázorněno v **rozloženém výkresu** v této příručce).

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

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

Likvidace výrobků

Vaše zařízení VirtuFit je navrženo tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až jednou nastane čas, kdy bude třeba produkt vyřadit z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená, že produkt odevzdejte v autorizovaném sběrném místě, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Směrnice o nízkém napětí (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

V důsledku toho má tento výrobek certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	14
Gwarancja	14
Instrukcja montażu	14
Ustawianie	14
Trening z pomiarem tętna	15
Zasilacz	15
Przegląd konsoli	15
Trening z aplikacjami fitness	16
Konserwacja	17
Czyszczenie	17
Wytyczne dotyczące szkoleń	17
Rozwiązywanie problemów	18
Specyfikacja produktu	18
Części zamienne	18
Dodatkowe informacje:	18
Oświadczenie producenta	18

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu zapoznaj się z wszystkimi instrukcjami. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne wynikające z użytkowania tego sprzętu. Przed montażem i/lub użyciem sprzętu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem należy upewnić się, że sprzęt jest w pełni zmontowany, a wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome elementy za pomocą sprayu silikonowego.
- Należy unikać noszenia luźnej odzieży, aby nie wplątała się ona w ruchome elementy.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste buty sportowe.
- Podczas użytkowania należy zapewnić dzieciom i zwierzętom odpowiednią odległość.
- Podczas obsługi sprzętu należy zawsze zachowywać odpowiednią równowagę.
- Nie należy wkładać palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią częstotliwość, czas trwania i intensywność ćwiczeń w zależności od Twojego

wieku i kondycji fizycznej. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenie, ból głowy, ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku lub jakiegokolwiek inny dyskomfort.

- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i wytrzymuje obciążenie do 150 kg.
- Należy zapewnić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom związanym z efektem.
- Ustaw 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.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniom sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w pomieszczeniach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeżeli przyczyną wady jest:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nieprzeprowadzone przez autoryzowanego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Niezastosowanie się do instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1-7)

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

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Uchwyty konsoli są bardzo delikatne i należy je utrzymywać w pozycji prostej. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że uchwyty konsoli uległy wygięciu. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować zniknięcie komunikatu o błędzie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Przed użyciem siły upewnij się, że klucz

sześciokątny jest dobrze osadzony na śrubie. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby.

PRZENOSZENIE I WYRÓWNYWANIE

Przeprowadzka

Aby przesunąć orbitrek, delikatnie naciśnij uchwyty, aż kółka transportowe na przednim stabilizatorze zetkną się z podłogą. Gdy kółka zostaną wysunięte, możesz z łatwością przetoczyć urządzenie w wybrane miejsce.

Wyrównywanie

Upewnij się, że orbitrek stoi na stabilnej, płaskiej powierzchni. Zalecamy umieszczenie pod nim gumowej maty, która zapewni lepszą przyczepność i ochroni podłogę. Jeśli orbitrek nie stoi stabilnie, skorzystaj z regulowanych nóg poziomyjących znajdujących się po lewej i prawej stronie ramy podstawy. Wystarczy obracać nóżki, aż urządzenie będzie idealnie wypoziomowane i stabilnie osadzone.

TRENING Z POMIAREM TĘTNA

Czujniki dłoni

Ten sprzęt fitness marki VirtuFit jest wyposażony w czujniki dłoniowe umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy obie dłonie są przyłożone do nich jednocześnie i utrzymywane w tej pozycji przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Zbyt suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Bluetooth

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

UWAGA!

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

UWAGA!

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

ZASILACZ

Zasilanie sieciowe

Podłącz dołączony zasilacz do gniazda zasilania z tyłu urządzenia. Podłącz zasilacz do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA!

- **Należy używać wyłącznie oryginalnej wtyczki.**
- **Zawsze wyjmuj wtyczkę, a nie ciągnij za przewód.**
- **Wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.**

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Przyciski konsoli

TŁUSZCZ CIAŁOWY

- Sprawdź swoją zawartość tkanki tłuszczowej oraz wskaźnik masy ciała (BMI).

POWRÓT

- Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości i ponownie uruchomić konsolę.
- Podczas konfiguracji lub szkolenia naciśnij przycisk „BACK”, aby powrócić do menu głównego.

ODZYSKIWANIE

- Ten tryb mierzy, jak szybko organizm regeneruje się po treningu. Upewnij się, że tętno jest monitorowane podczas treningu.

START/PAUZA

- Rozpocznij lub zakończ trening.

Tryby

Tryb użytkownika

Obróć okrągłe pokrętko, aby wybrać profil użytkownika (U1-U4). Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić wybór. Płeć można ustawić, obracając pokrętko. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić wybór. W ten sam sposób można wprowadzić wiek, wzrost i wagę. Obróć pokrętko, aby przeglądać dostępne programy. Sygnalizuje to migająca ikona u góry ekranu.

Szybki start

Aby rozpocząć trening, wystarczy bezpośrednio po włączeniu konsoli nacisnąć przycisk „▶|||”, co spowoduje uruchomienie programu ręcznego. Ustaw opór, obracając pokrętko regulacyjne, a następnie naciśnij przycisk „▶|||”, aby rozpocząć trening.

Tryb ręczny (M)

Konsola uruchamia się w trybie ręcznym, co sygnalizuje migająca litera „M” w lewym górnym rogu. Naciśnij pokrętko, aby ustawić docelowe wartości dla wybranego poziomu, czasu, dystansu, kalorii lub tętna. Następnie można zwiększać lub zmniejszać migającą wartość, obracając pokrętko; naciśnij pokrętko, aby potwierdzić. Naciśnij przycisk „▶|||”, aby rozpocząć program.

Tryb regulacji tętna (♥)

Obróć pokrętko, aż na ekranie startowym zacznie migać ikona SERCA (♥). Naciśnij pokrętko, aby ją wybrać. Obróć pokrętko, aby wybrać żądaną tętno. Użytkownik może wybrać 55%, 75%, 90% lub docelowe tętno (TA), obracając pokrętko. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić wybraną wartość. Opcja TARGET (TA) pozwala na aby ustawić maksymalne tętno. Na przykład, jeśli limit wynosi 80 uderzeń na minutę, a tętno przekroczy tę wartość, konsola wyemituje sygnał ostrzegawczy. Ustaw czas trwania treningu, obracając pokrętko. Naciśnij pokrętko sterujące, aby potwierdzić wybrany czas. Naciśnij przycisk „▶|||”, aby rozpocząć trening.

UWAGA!

Pomiar tętna nie jest przeznaczony do celów medycznych i ma charakter wyłącznie orientacyjny. Podczas tego treningu pamiętaj, aby trzymać czujniki tętna w dłoniach lub założyć kompatybilny pas piersiowy.

Tryb WATT (W)

Obróć pokrętko, aż litera „W” zacznie migać. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić. Ustaw żądaną wartość, obracając pokrętko. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić. Można ustawić maksymalną wartość WATT. Konsola wyemituje sygnał ostrzegawczy, jeśli wartość ta zostanie przekroczona podczas treningu. Ustaw czas trwania treningu, obracając pokrętko. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić wybrany czas. Jeśli nie wybrano czasu, konsola wyświetli czas trwania. Naciśnij „▶|||”, aby rozpocząć trening.

Tryb programu użytkownika

Ten tryb umożliwia stworzenie własnego programu treningowego. Obracaj pokrętko, aż zacznie migać litera „U”. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić. Obracaj pokrętko, aby ustawić poziom oporu dla każdego segmentu. Naciśnij pokrętko, aby potwierdzić każdą wartość. Naciśnij przycisk „▶|||”, aby rozpocząć trening. Opór dostosuje się

automatycznie zgodnie z zaprogramowanymi ustawieniami. Naciśnij ponownie „▶|||”, aby ustawić czas trwania treningu. Ustaw czas, obracając pokrętko. Naciśnij „▶|||”, aby wznowić trening.

Tryb pomiaru tkanki tłuszczowej

Naciśnij przycisk „☺”, wybierz profil użytkownika (U1-U4) – można go zmienić podczas uruchamiania lub zresetować. Połóż dłoń na czujnikach tętna umieszczonych na kierownicy. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się szacunkowa wartość wskaźnika BMI (B) oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej (F).

Tryb odzyskiwania

Ten tryb mierzy, jak szybko organizm regeneruje się po treningu. Upewnij się, że tętno jest monitorowane podczas treningu. Naciśnij przycisk „♥” w trakcie treningu, aby rozpocząć test tętna. Nie musisz się ruszać. Wyświetlają się czas i tętno. Licznik odlicza 60 sekund, a na ekranie widoczne jest aktualne tętno. Im szybciej tętno spada, tym lepsza jest Twoja kondycja fizyczna.

UWAGA! TO są jedynie szacunkowe dane. Wyniki nie są przeznaczone do celów medycznych.

Regulowany uchwyt na tablet

Regulowany uchwyt na tablet pozwala łatwo ustawić telefon lub tablet w pozycji zapewniającej optymalny widok. Wystarczy wysunąć górny zacisk konsoli i umieścić urządzenie w uchwycie. Korzystaj z ulubionych aplikacji treningowych lub oglądaj seriale podczas ćwiczeń.

Oświetlenie LED otoczenia

Ten produkt jest wyposażony w zintegrowane oświetlenie LED, które automatycznie dostosowuje się do wybranego poziomu oporu. W trybie czuwania oświetlenie świeci delikatnym, pulsującym białym światłem. Wraz z rozpoczęciem treningu i wzrostem intensywności kolor płynnie przechodzi od bieli do zieleni, żółci, pomarańczy, a przy wyższych poziomach oporu osiąga głęboki odcień czerwieni. Ta wyraźna, stopniowa zmiana koloru zapewnia intuicyjną informację wizualną, umożliwiając użytkownikom natychmiastowe rozpoznanie i dostosowanie intensywności treningu.

Ładowanie przez USB-C

Konsola jest wyposażona w wbudowane gniazdo USB-C, które umożliwia wygodne ładowanie smartfona lub tabletu podczas treningu. Dzięki temu możesz bez przeszkód korzystać z ulubionych aplikacji treningowych, muzyki lub filmów.

TRENING Z APLIKACJI FITNESSOWYCH

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

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub iOS, aby przejść bezpośrednio do strony w App Store

lub Google Play Store, skąd można pobrać aplikację fitness.

- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja zawiera szczegółowy opis, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, jak działa aplikacja oraz jakie są jej funkcje.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu i odpowiedniej konserwacji. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnego serwisowania urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem. Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą mieć poważny wpływ na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

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

Półroczna konserwacja

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi elementami. W razie potrzeby dokręć je.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych części i elementów. W razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania użyj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z dywanów typu, użyj miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym detergentem.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.

UWAGA!

Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.

CZYSZCZENIE

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

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę: virtufit.com/faq.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Rozciąganie rozgrzanych mięśni jest bardzo ważne po odpowiedniej rozgrzewce i rozciąganiu na zakończenie treningu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Pozycje rozciągające należy utrzymywać przez 15–30 sekund.

Rozciąganie

Celem rozciągania końcowego jest przywrócenie organizmu do (prawie) normalnego stanu spoczynkowego po zakończeniu treningu. Dobre rozciąganie końcowe pozwoli obniżyć tętno i wspomaga regenerację.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Na wyświetlaczu nie widać żadnych wartości	Sprawdź, czy wszystkie przewody czujników i konsoli są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone. Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.
Pisk	Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone. W razie potrzeby nasmaruj ruchome elementy.
Czujniki dłoni nie działają prawidłowo	Dokładnie umyj i osusz ręce, a następnie spróbuj ponownie. Sprawdź, czy linki przy kierownicy nie są uszkodzone i upewnij się, że są prawidłowo podłączone do złącza. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się ze swoim dostawcą.
Konsola nie odpowiada	Jeśli podczas pedałowania nie pojawia się sygnał, sprawdź, czy przewód jest prawidłowo podłączony.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Obroty na minutę/Prędkość	0-999 / 99,9
	Czas	00:00 - 99:59
	Odległość	0,00-99,9 km
	Kalorie	0-990 kcal
	wat	0 - 999
	Puls	30-230 uderzeń na minutę
Temperatura pracy		0°C -40°C
Temperatura przechowywania		od-10°C do60°C

Dane techniczne

Długość	172 cm
Szerokość	65 cm
Wysokość	168 cm
Waga	73,7 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

CZĘŚCI ZAMIENNE

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

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

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i sprawnie rozpatrzyć Twoje zgłoszenie.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dokładamy wszelkich starań, aby ograniczać nasz wpływ na środowisko. Uprzejmie prosimy o oddawanie wszystkich materiałów opakowaniowych do wyznaczonych punktów zbiórki odpadów, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz ograniczania ilości odpadów.

Utylizacja produktu

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

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Dyrektywa LVD (2014/35/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

W związku z tym produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	14
Garanție	14
Instrucțiuni de asamblare	14
Reglarea	14
Antrenament cu monitorizarea ritmului cardiac	15
Sursă de alimentare	15
Prezentare generală a consolei	15
Antrenament cu aplicații de fitness	16
Întreținere	17
Curățenie	17
Ghiduri de instruire	17
Depanare	18
Specificații produs	18
Piese de schimb	18
Informații suplimentare:	18
Declarația producătorului	18

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio răspundere pentru vătămări corporale sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an cu spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și orizontală.
- Poartă întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când folosești echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți în permanență un echilibru corespunzător în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile aflate în mișcare.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice, pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate, în funcție de vârsta și starea dumneavoastră fizică.

Întrerupeți imediat utilizarea dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de apăsare sau orice alt disconfort.

- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării casnice și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele de tip.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să amplasați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați spațiul de depozitare curat, uscat și pe o suprafață plană pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse dacă defectul este cauzat de:

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

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-7)

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

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

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

DEPLASARE ȘI NIVELARE

Mutare

Pentru a muta aparatul eliptic, apăsați ușor pe ghidon până când roțile de transport de pe stabilizatorul frontal ating podeaua. Odată ce roțile sunt angrenate, puteți deplasa cu ușurință aparatul în locul dorit.

Nivelare

Asigurați-vă că aparatul eliptic este așezat pe o suprafață stabilă și plană. Vă recomandăm să așezați sub el un covoraș de cauciuc pentru echipamente, pentru a asigura o aderență mai bună și a proteja podeaua. Dacă aparatul eliptic nu stă stabil, folosiți picioarele de nivelare reglabile situate pe partea stângă și dreaptă a cadrului de bază. Rotiți pur și simplu picioarele până când produsul stă perfect orizontal și este susținut în siguranță.

ANTRENAMENT BAZAT PE RITMUL CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat de fitness VirtuFit este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținute simultan și în mod continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru a obține măsurători precise, mâinile trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Bluetooth

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

ATENȚIE!

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

⚠ ATENȚIE!

- **Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.**
- **În încăperile în care sunt instalate mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă să păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.**

- **Încercați întotdeauna să mențineți senzorul wireless de ritm cardiac la o distanță de maximum 1 metru de consolă, pentru o recepție optimă.**
- **Purtați întotdeauna un monitor de ritm cardiac fără fir direct pe corp, sub haine.**

SURSĂ DE ALIMENTARE

Alimentare de la rețea

Conectați adaptorul furnizat la portul pentru adaptor din partea din spate a dispozitivului. Introduceți adaptorul într-o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

ATENȚIE!

- **Folosiți numai adaptorul original.**
- **Trageți întotdeauna de priză, nu de cablu.**
- **Numai pentru uz interior.**

PREZENTARE GENERALĂ CONSOLEI (FIG. A)



Butoanele consolei



GRĂSIME CORPORALĂ

- Verificați-ți procentul de grăsime corporală și indicele de masă corporală (IMC).

↩ ÎNAPOI

- Țineți apăsat acest buton timp de 3 secunde pentru a reseta toate valorile și a reporni consola.
- În timpul configurării sau al instruirii, apăsați butonul „BACK” pentru a reveni la meniul principal.



RECUPERARE

- Acest mod măsoară cât de repede își revine organismul după un antrenament. Asigură-te că ritmul cardiac este monitorizat pe durata antrenamentului.



PORNIRE/PAUZĂ

- Pornește sau oprește antrenamentul.

Moduri

Modul utilizator

Rotiți butonul rotativ pentru a selecta un profil de utilizator (U1-U4). Apăsați butonul rotativ pentru a confirma selecția. Sexul poate fi setat prin rotirea butonului rotativ. Apăsați butonul rotativ pentru a confirma

selecția. Vârsta, înălțimea și greutatea pot fi introduse în același mod. Rotiți butonul rotativ pentru a parcurge programele disponibile. Acest lucru este indicat de pictograma care clipește în partea de sus a ecranului.

Ghid de pornire rapidă

Puteți opta pentru o pornire rapidă apăsând butonul „▶|||” imediat după pornirea consolei, ceea ce va lansa programul manual. Reglați rezistența rotind butonul de control, apoi apăsați butonul „▶|||” pentru a începe antrenamentul.

Modul manual (M)

Consola pornește în modul manual, fapt indicat de litera „M” care clipește în colțul din stânga sus. Apăsați butonul de control pentru a seta valorile dorite pentru nivel, timp, distanță, calorii sau puls. Valoarea care clipește poate fi apoi mărită sau micșorată prin rotirea butonului de control; apăsați butonul de control pentru a confirma. Apăsați „▶|||” pentru a începe programul.

Modul de control al ritmului cardiac (♥)

Rotiți butonul de control până când pictograma HEART (♥) clipește pe ecranul de pornire. Apăsați butonul de control pentru a o selecta. Rotiți butonul de control pentru a alege ritmul cardiac dorit. Utilizatorul poate selecta 55%, 75%, 90% sau un ritm cardiac țintă (TA) prin rotirea butonului de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma valoarea selectată. Opțiunea ȚINTĂ (TA) vă permite să setați o seta o frecvență cardiacă maximă. De exemplu, dacă limita este setată la 80 de bătăi pe minut, iar ritmul cardiac depășește această valoare, consola va emite un semnal sonor de avertizare. Setati durata antrenamentului rotind butonul de control. Apăsați butonul de comandă pentru a confirma ora selectată. Apăsați „▶|||” pentru a începe antrenamentul.

ATENȚIE!

Măsurarea ritmului cardiac nu este destinată utilizării în scopuri medicale și are doar caracter orientativ. În timpul acestui antrenament, asigură-te că ții în mână senzorii de ritm cardiac sau că porți o centură toracică compatibilă.

Modul WATT (W)

Rotiți butonul de control până când litera „W” începe să clipească. Apăsați butonul de control pentru a confirma. Setati valoarea dorită rotind butonul de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma. Se poate seta o valoare maximă în WATT. Consola va emite un semnal sonor de avertizare dacă această valoare este depășită în timpul antrenamentului. Setati durata antrenamentului rotind butonul de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma timpul selectat. Dacă nu se selectează niciun timp, consola va afișa durata antrenamentului. Apăsați „▶|||” pentru a începe antrenamentul.

Modul program utilizator

Acest mod vă permite să creați un program de antrenament personalizat. Rotiți butonul de control până când litera „U” clipește. Apăsați butonul de control pentru a confirma. Rotiți butonul de control pentru a seta nivelul de rezistență pentru fiecare segment. Apăsați butonul de control pentru a confirma fiecare valoare. Apăsați „▶|||” pentru a începe antrenamentul. Rezistența se va regla automat în funcție de setările dvs. programate. Apăsați din nou „▶|||” pentru a

seta durata antrenamentului. Setati timpul rotind butonul de control. Apăsați „▶|||” pentru a relua antrenamentul.

Modul de măsurare a grăsimii corporale

Apăsați butonul „☒”, selectați un profil de utilizator (U1-U4), care poate fi modificat la pornire sau resetat. Așezați mâinile pe senzorii de ritm cardiac de pe ghidon. După câteva secunde, pe ecran vor apărea valorile estimative ale IMC-ului (B) și ale procentului de grăsime corporală (F).

Modul de recuperare

Acest mod măsoară cât de repede își revine organismul după un antrenament. Asigură-te că ritmul cardiac este monitorizat pe durata antrenamentului. Apasă pe „♥” în timpul antrenamentului pentru a începe testul de ritm cardiac. Nu este nevoie să te miști. Se vor afișa timpul și ritmul cardiac. Cronometrul numără în jos de la 60 de secunde, în timp ce se afișează ritmul cardiac actual. Cu cât ritmul cardiac scade mai repede, cu atât nivelul tău de condiție fizică este mai bun.

ATENȚIE! ACEASTA este o estimare. Rezultatele nu sunt destinate utilizării în scopuri medicale.

Suport reglabil pentru tabletă

Suportul reglabil pentru tabletă îți permite să-ți poziționezi cu ușurință telefonul sau tableta pentru o vizualizare optimă. Trebuie doar să tragi în afară clema superioară a consolei și să așezi dispozitivul în suport. Bucură-te de aplicațiile tale preferate de antrenament sau urmărește un serial în timp ce faci exerciții.

Iluminat ambiental cu LED

Acest produs este dotat cu un sistem integrat de iluminare ambientală cu LED-uri care se adaptează automat la nivelul de rezistență selectat. În modul de așteptare, lumina pornește cu o nuanță albă, ușor pulsantă. Pe măsură ce antrenamentul începe și intensitatea crește, culoarea trece treptat de la alb la verde, galben, portocaliu și, în cele din urmă, la roșu intens la nivelurile superioare de rezistență. Această schimbare clară și progresivă a culorii oferă un feedback vizual intuitiv, permițând utilizatorilor să recunoască instantaneu și să-și ajusteze intensitatea antrenamentului.

Încărcare prin USB-C

Consola este dotată cu un port USB-C integrat pentru încărcare, care îți permite să-ți încarci cu ușurință smartphone-ul sau tableta în timpul antrenamentului. Astfel, te poți bucura fără întreruperi de aplicațiile de antrenament preferate, de muzică sau de videoclipuri.

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

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

Instrucțiuni

- Scanează codul QR cu un telefon sau o tabletă Android sau iOS

pentru a accesa direct pagina din App Store sau Google Play Store de unde poți descărca aplicația de fitness.

- Scanează codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas cum se conectează aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aplicația și care sunt funcțiile sale.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

ÎNȚREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este verificat periodic. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau la fluctuațiile de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de a curăța aparatul sau de a efectua orice operațiune de întreținere.

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

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

Recomandări generale privind curățenia

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

ATENȚIE!

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

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Curățați aparatul frecvent pentru a-l menține curat de praf. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la prevenirea eventualelor accidente.

Pentru informații mai detaliate, accesați: virtufit.com/faq.

LINIILE DIRECTOARE PENTRU FORMARE

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

Încălzirea

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

Întinderi

Este foarte important să faci întinderi atunci când mușchii sunt încălziți, după o încălzire și o relaxare adecvate. Acest lucru reduce riscul de

accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcire

Scopul fazei de relaxare este de a readuce organismul la starea sa (aproape) normală de repaus la sfârșitul antrenamentului. O fază de relaxare bine realizată reduce treptat ritmul cardiac și favorizează recuperarea.

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Ecranul nu afișează nicio valoare	Verificați dacă toate cablurile senzorilor și ale consolei sunt conectate corespunzător și nu prezintă semne de deteriorare. Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Un zgomot de scârțâit	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător. Lubrifiați piesele mobile, dacă este necesar.
Senzorii de mână nu funcționează corespunzător	Spală-te bine pe mâini și usucă-le, apoi încearcă din nou. Verificați dacă cablurile de pe ghidon prezintă semne de deteriorare și asigurați-vă că sunt conectate corespunzător la conector. Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
Consola nu răspunde	Dacă nu apare niciun semnal în timp ce pedalați, verificați dacă cablul este conectat corect.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Specificații consolă

Funcție	RPM/Viteză	0-999 / 99,9
	Ora	00:00 - 99:59
	Distanță	0,00 - 99,9 km
	Calorii	0 - 990 kcal
	Watt	0 - 999
	Puls	30 - 230 bătăi pe minut
Temperatura de funcționare		0 °C – 40 °C
Temperatura de depozitare		-10 °C – 60 °C

Date tehnice

Lungime	172 cm
Lățime	65 cm
Înălțime	168 cm
Greutate	73,7 kg

Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg
-----------------------------------	--------

PIESE DE SCHIMB

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

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

Furnizarea de informații corecte ne va ajuta să vă procesăm solicitarea rapid și eficient.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

Eliminarea produselor

Echipamentul dvs. VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru reciclare în condiții de siguranță și respectând normele de mediu.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	14
Garancia	14
Szerelési útmutató:	14
Beállítás	14
Edzés pulzus alapján	15
Tápegység	15
A konzol áttekintése	15
Edzés fitnessalkalmazásokkal	16
Karbantartás	17
Tisztítás	17
Képzési útmutatók	17
Hibaelhárítás:	18
Termékleírás:	18
Pótalkatrészek	18
További információk:	18
Gyártói nyilatkozat	18

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELEM!

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

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy minden anya és csavar szorosan meg van húzva.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- Helyezze a berendezést stabil, vízszintes felületre, és ott használja.
- A felszerelés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A berendezés használata közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészek közé.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy életkorának és fizikai állapotának megfelelően meghatározzák a megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást. Ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi

fájdalmat, szorító érzést vagy bármilyen más kellemetlen tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és a oldalon feltüntetett maximális felhasználói testsúly 150 kg.
- A berendezés mögött hagyjon 1-2 méter szabad teret a hátsó ütközéses balesetek elkerülése érdekében.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a készüléket kültérre vagy víz közelébe.
- A berendezés megrongálódásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerűen használja.
- A berendezést kizárólag olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést olyan környezetben tárolja, ahol a hőmérséklet -10 °C és 60 °C között van.

GARANCIA

A jótállási igényt kizárjuk, ha a hiba oka a következőkre vezethető vissza:

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

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-7. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból hiányzik valamilyen alkatrész, gondosan vizsgálja át a hungarocellt és magát a készüléket is. Egyes alkatrészek (csavarok, rögzítőelemek stb.) már a készülékre vannak szerelve.

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

Hatszögfejű csavarok: Erő kifejtése előtt győződjön meg arról, hogy a hatlapú csavarkulcs jól illeszkedik a csavarba. Ezzel megakadályozhatja, hogy a csavar feje elforduljon.

MOZGATÁS ÉS SZINTEZÉS

Költözés

Az elliptikus tréner mozgatósához óvatosan nyomja le a kormányt, amíg az első stabilizátor szállító kerekei meg nem érintik a padlót. Amint a kerekek a helyükre kerültek, a gépet könnyedén elguríthatja a kívánt helyre.

Szintbeállítás

Győződjön meg arról, hogy az elliptikus tréner stabil, sík felületre van állítva. Javasoljuk, hogy helyezzen alá egy gumiból készült edzőszőnyeget a jobb tapadás érdekében és a padló védelme céljából. Ha az elliptikus tréner nem áll stabilan, használja az alapváz bal és jobb oldalán található állítható szintező lábakat. Egyszerűen forgassa el a lábakat, amíg a készülék tökéletesen vízszintesen áll és biztonságosan támaszkodik a felületen.

PULZUS ALAPÚ EDZÉS

Kézérzékelők

Ez a VirtuFit fitnessgépjelző pulzusmérővel van felszerelve. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

Bluetooth

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

FIGYELEM!

- A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. A vezeték nélküli pulzusmérő megvásárlásához vegye fel a kapcsolatot a kereskedőjével.
- Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézi érzékelőkkel együtt.

FIGYELEM!

- Ha pacemakerrel rendelkeznek, azt javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Azokban a helyiségekben, ahol több pulzusmérő is működik, célszerű elegendő távolságot tartani a különböző készülékek közötti zavarás elkerülése érdekében.

- Az optimális vétel érdekében mindig próbálja meg a vezeték nélküli pulzusmérőt 1 méteres távolságon belül tartani a konzolhoz képest.
- A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátulján található adaptercsatlakozóhoz. Dugja be az adaptert egy fali aljzatba. A készülék mostantól használatra kész.

FIGYELEM!

- Kizárólag az eredeti adaptert használja.
- Mindig a dugót húzza ki, ne a kábelt.
- Kizárólag beltéri használatra.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A konzol gombjai

TESTSÍR

- Mérje meg testsírszázalékát és testtömeg-indexét (BMI)!

VISSZA

- Tartsa lenyomva ezt a gombot 3 másodpercig az összes érték visszaállításához és a konzol újraindításához.
- A beállítás vagy a betanítás során nyomja meg a „BACK” gombot a főmenübe való visszatéréshez.

HELYREÁLLÍTÁS

- Ez az üzemmód méri, hogy az edzés után milyen gyorsan regenerálódik a tested. Gondoskodj róla, hogy az edzés során figyeljék a pulzusodat.

INDÍTÁS/SZÜNET

- Indítsd el vagy állítsd le az edzést.

Módok

Felhasználói mód

Forgassa el a kerek vezérlőgombot a felhasználói profil (U1–U4) kiválasztásához. Nyomja meg a vezérlőgombot a választás megerősítéséhez. A nemet a vezérlőgomb elforgatásával állíthatja

be. Nyomja meg a vezérlőgombot a választás megerősítéséhez. Az életkor, a magasság és a testsúly ugyanígy adható meg. Forgassa el a vezérlőgombot a rendelkezésre álló programok között való böngészéshez. Ezt a képernyő tetején villogó ikon jelzi.

Gyors útmutató

A konzol bekapcsolása után közvetlenül nyomja meg a „▶|||” gombot a gyorsindításhoz, amely elindítja a kézi programot. A vezérlőgomb forgatásával állítsa be az ellenállást, majd nyomja meg a „▶|||” gombot az edzés megkezdéséhez.

Kézi üzemmód (M)

A konzol kézi üzemmódban indul el, amit a bal felső sarokban villogó „M” jelöl. Nyomja meg a vezérlőgombot, hogy beállítsa a kívánt szintet, időt, távolságot, kalóriát vagy pulzusszámot. A villogó értéket a vezérlőgomb elforgatásával növelheti vagy csökkentheti; a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a vezérlőgombot. A program elindításához nyomja meg a „▶|||” gombot.

Pulzusvezérlési mód (♥)

Forgassa a vezérlőgombot, amíg a HEART (♥) ikon fel nem villan a kezdőképernyőn. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztáshoz. Forgassa a vezérlőgombot a kívánt pulzusszám kiválasztásához. A felhasználó a vezérlőgomb forgatásával választhat 55%, 75% vagy 90% értéket, illetve célpulzusszámot (TA). Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. A TARGET (TA) opció lehetővé teszi, hogy a maximális pulzusszám beállításához. Például, ha a határértéket 80 ütésre állítjuk be percenként, és a pulzusod meghaladja ezt az értéket, a konzol hangjelzést ad figyelmeztető hangjelzés. Az edzés időtartamát a vezérlőgomb elforgatásával állítsa be. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott idő megerősítéséhez. Nyomja meg a „▶|||” gombot a Kezdjük az edzést.

FIGYELEM!

A pulzusmérés nem orvosi célra szolgál, csupán becslésként használható. Az edzés során ügyeljen arra, hogy a pulzusérzékelőket a kezében tartsa, vagy viseljen kompatibilis mellkasi övet.

WATT üzemmód (W)

Forgassa a vezérlőgombot, amíg a „W” betű villogni nem kezd. Nyomja meg a vezérlőgombot a megerősítéshez. Állítsa be a kívánt értéket a vezérlőgomb forgatásával. Nyomja meg a vezérlőgombot a megerősítéshez. Beállítható egy maximális WATT-érték. A konzol figyelmeztető hangjelzést ad, ha ezt az értéket az edzés során túllépik. Állítsa be az edzés időtartamát a vezérlőgomb forgatásával. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott idő megerősítéséhez. Ha nem választanak ki időt, a konzol az időtartamot jeleníti meg. Nyomja meg a „▶|||” gombot az edzés megkezdéséhez.

Felhasználói program mód

Ebben a módban egyéni edzésprogramot állíthat össze. Forgassa a vezérlőgombot, amíg az „U” felirat villogni nem kezd. A vezérlőgomb megnyomásával erősítse meg a választást. Forgassa a vezérlőgombot az egyes szakaszok ellenállási szintjének beállításához. Az egyes értékek megerősítéséhez nyomja meg a vezérlőgombot. A „▶|||” gombot az edzés elindításához edzést. Az ellenállás automatikusan beállítódik a programozott beállításoknak megfelelően. Nyomja meg

újra a „▶|||” gombot az edzés időtartamának beállításához. Állítsa be az időt a vezérlőgomb forgatásával. Nyomja meg a „▶|||” gombot az edzés folytatásához.

Testzsír-mód

Nyomja meg a „👤” gombot, válasszon ki egy felhasználói profilt (U1–U4), amelyet az indításkor vagy a visszaállításkor módosíthat. Helyezze a kezét a kormányon található pulzusérzékelőkre. Néhány másodperc múlva a kijelzőn megjelenik a BMI-érték (B) és a testzsírszázalék (F) becsült értéke.

Helyreállítási mód

Ez az üzemmód azt méri, hogy az edzés után milyen gyorsan regenerálódik a tested. Győződj meg róla, hogy az edzés során folyamatosan méri a pulzusodat. Az edzés közben nyomd meg a „♥” gombot a pulzusmérő teszt elindításához. Nem kell mozognod. A kijelzőn megjelenik az idő és a pulzus. Az időzítő 60 másodperctől visszszámol, miközben a jelenlegi pulzusod is látható. Minél gyorsabban csökken a pulzusod, annál jobb az állóképességed.

FIGYELEM! EZ csak becslés. Az eredmények nem alkalmasak orvosi célokra.

Állítható táblagép-tartó

Az állítható táblagép-tartó segítségével könnyedén beállíthatja telefonját vagy táblagépét az optimális látószög érdekében. Egyszerűen húzza ki a konzol felső rögzítőelemét, és helyezze be készülékét a tartóba. Edzés közben élvezheti kedvenc edzésalkalmazásait, vagy nézhet sorozatokat.

Hangulati LED-világítás

Ez a termék beépített LED-es háttérvilágítással rendelkezik, amely automatikusan alkalmazkodik a kiválasztott ellenállási szinthez. Készenléti állapotban a világítás lágyan pulzáló fehér fényként indul. Az edzés megkezdésével és az intenzitás növekedésével a szín fokozatosan átvált fehérről zöldre, sárgára, narancssárgára, majd a magasabb ellenállási szinteken végül mélyvörösre. Ez a világos, fokozatos színváltás intuitív vizuális visszajelzést nyújt, lehetővé téve a felhasználók számára, hogy azonnal felismerjék és beállítsák edzésük intenzitását.

USB-C-s töltés

A konzol beépített USB-C töltőcsatlakozóval rendelkezik, amelynek köszönhetően edzés közben is kényelmesen feltöltheti okostelefonját vagy táblagépét. Így zavartalanul kapcsolatban maradhat kedvenc edzésalkalmazásaival, zenéivel vagy videóival.

EDZÉS FITNESS-ALKALMAZÁSOKKAL

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

Utasítás

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

KARBANTARTÁS

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

Napi karbantartás

- Használat után minden alkalommal törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.

- Győződjön meg arról, hogy a berendezésen nincs por és szennyeződés.
- Kerülje az erős tisztítószer használatát, és óvja a berendezést a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

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

Általános takarítási tanácsok

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződések enyhe tisztítószerrel és puha, tiszta ruhával távolítsa el.
- A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hő- és vízforrásoktól távol tárolja.

FIGYELEM!

A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másképp rendelkezik.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy ne rakódjon le rá por. A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezés élettartamát, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is.

További információért látogasson el a virtufit.com/faqoldalra.

KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ

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

A bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülések kockázatát. Kardió- vagy erősítő edzés megkezdése előtt két-öt percig melegítsd be a testedet. Végezz olyan gyakorlatokat, amelyek megemelik a pulzusszámot és bemelegítik a megterhelésnek kitett izmokat. Ilyen tevékenységek például a futás, a kocogás, a felugrás-leugrás, az ugrókötél és a helyben futás.

Nyújtás

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

Levezetés

A levezetés célja, hogy az edzés végén a test visszatérjen (szinte) normális nyugalmi állapotába. A megfelelő levezetés lassan csökkenti a pulzusszámot és elősegíti a regenerálódást.

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelzőn nem jelenik meg semmilyen érték	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő- és konzolkábel szilárdan csatlakozik-e és sértetlen-e. Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Nyikorgó hang	Győződjön meg arról, hogy minden csavart és anyát megfelelően meghúzott. Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.
A kézérezékelők nem működnek megfelelően	Mossa meg és szárítsa meg alaposan a kezét, majd próbálja meg újra. Ellenőrizze, hogy a kormánykábelek nem sérültek-e, és győződjön meg arról, hogy megfelelően vannak-e csatlakoztatva a csatlakozóhoz. Ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a szállítójával.
A konzol nem reagál	Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

TERMÉKLEÍRÁS

A konzol műszaki adatai

Funkció	Fordulatszám/Sebesség	0-999 / 99,9
	Idő	00:00 - 99:59
	Távolság	0,00–99,9 km
	Kalória	0–990 kcal
	Watt	0 - 999
	Pulzus	30–230 ütés/perc
Üzemi hőmérséklet		0 °C –40 °C
Tárolási hőmérséklet		-10 °C –60 °C

Műszaki adatok

Hossz	172 cm
Szélesség	65 cm
Magasság	168 cm

Súly	73,7 kg
A felhasználó maximális testsúlya	150 kg

PÓTALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészeket szeretne rendelni a VirtuFit berendezéséhez, kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv borítóján található információkat. Annak érdekében, hogy hatékonyan tudjunk segíteni Önnek, kérjük, hogy ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék **modellszáma** és **sorozatszám**.
- A **termék neve**.
- A szükséges **alkatrész** (ek) **cikkszáma** és pontos **leírása** (az **alkatrészlistában** szereplő és a kézikönyv **szervízrajzán** látható formában).

A pontos adatok megadása segít nekünk abban, hogy kérését gyorsan és hatékonyan feldolgozzuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elköteleztettek vagyunk a környezeti terhelés csökkentése iránt. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben adjanak le.

Termékek ártalmatlanítása

A VirtuFit berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az az európai WEEE-irányelvnek megfelelően kerüljön ártalmatlanításra. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elvinnie a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

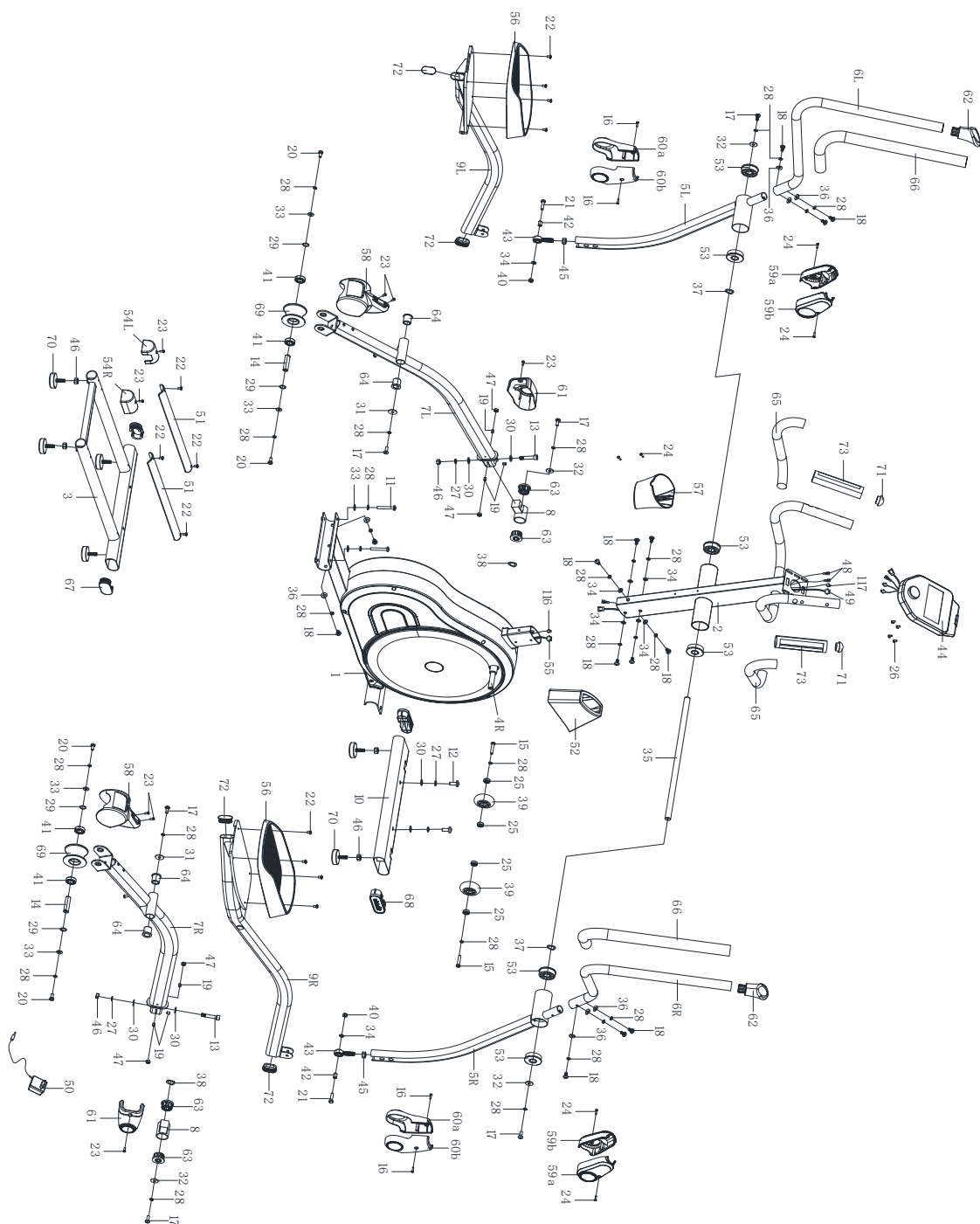
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

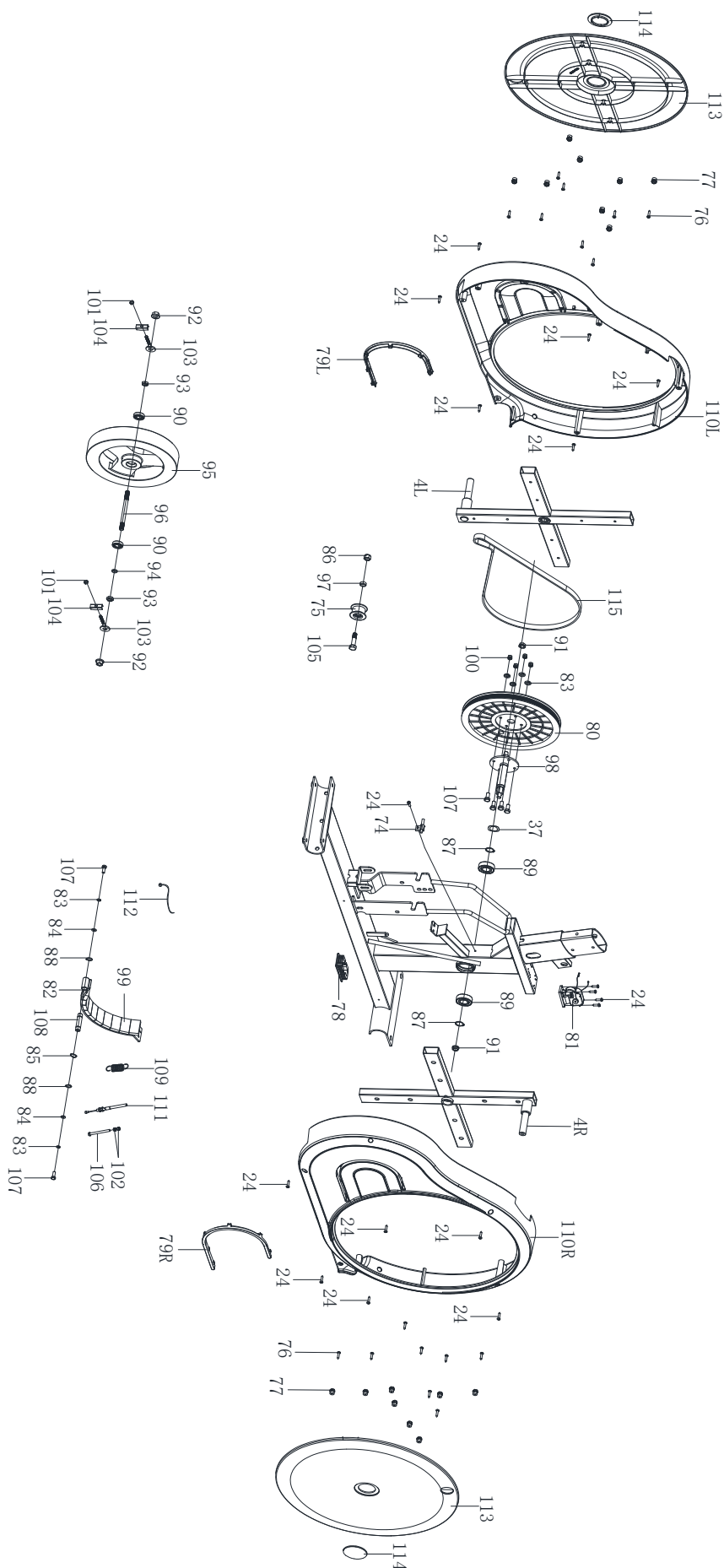
EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
1	VFSP001452	Main frame	1
2	VFSP001453	Handlebar Post Assembly	1
3	VFSP001454	Guide Rail Assembly	1
4L	VFSP001455	Crank (L)	1
4R	VFSP001456	Crank (R)	1
5L	VFSP001457	Swing Arm Assembly (L)	1
5R	VFSP001458	Swing Arm Assembly (R)	1
6L	VFSP001459	Armrest (L)	1
6R	VFSP001460	Armrest (R)	1
7L	VFSP001461	Roller Bracket Assembly (L)	1
7R	VFSP001462	Roller Bracket Assembly (R)	1
8	VFSP001463	Connecting Rod Joint Assembly	2
9L	VFSP001464	Pedal Lever Assembly (L)	1
9R	VFSP001465	Pedal Lever Assembly (R)	1
10	VFSP001466	Front Base Tube Assembly	1
11	VFSP001467	Hexagon Socket Pan Head Screw M8*60	2
12	VFSP001274	Hexagon Socket Pan Head Screw M10*25	2
13	VFSP001468	Hexagon Socket Cap Screw M10*54	2
14	VFSP001469	Short Shaft	2
15	VFSP001269	Hexagon Socket Pan Head Screw M8*40	2
16	VFSP001470	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST3.9*12	2
17	VFSP001471	Hexagon Socket Pan Head Screw M8*20	4
18	VFSP001282	Hexagon Socket Pan Head Screw M8*16	6
19	VFSP001472	Flat Point Set Screw M8*12	14
20	VFSP001473	Hex Head Bolt M8*16	6
21	VFSP001474	Hex Head Bolt M8*35	2
22	VFSP001475	Cross Pan Head Screw M6*10	12
23	VFSP001476	Cross Pan Head Screw M5*12	8
24	VFSP001287	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST4.2*18	23
25	VFSP001477	Bearing 608ZZ	4
26	VFSP001478	Cross Pan Head Screw M5*10	4
27	VFSP001308	Spring Washer D10	4
28	VFSP001275	Spring Washer D8	28
29	VFSP001479	WasherD17	4
30	VFSP001276	WasherD10	6
31	VFSP001480	WasherD8*32*2	2
32	VFSP001481	WasherD8*D26*2	4
33	VFSP001482	WasherD8*D20*2	6
34	VFSP001267	WasherD8*D16*1.5	10

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
35	VFSP001483	Swing Shaft	1
36	VFSP001484	Curved Washer	8
37	VFSP001485	Wave Washer D21	3
38	VFSP001486	Wave Washer D17	2
39	VFSP001268	Roller	2
40	VFSP001487	Nylon Nut M8	4
41	VFSP001488	Bearing 6003Z	4
42	VFSP001489	Spacer	2
43	VFSP001490	Universal Joint	2
44	VFSP001491	Display	1
45	VFSP001492	Hex Nut M12	2
46	VFSP001272	Hex Nut M10	6
47	VFSP001493	Hex Nut M8	4
48	VFSP001494	Handlebar Wire	2
49	VFSP001495	Sensor Extension Wire	1
50	VFSP001496	Adapter	1
51	VFSP001499	Guide Rail Aluminum Sheet	2
52	VFSP001500	Front Tube Cover	1
53	VFSP001501	Bushing $\phi 60$	6
54L	VFSP001502	Guide Rail Cover (L)	1
54R	VFSP001503	Guide Rail Cover (R)	1
55	VFSP001504	Sensor Wire	1
56	VFSP001505	Pedal	2
57	VFSP001302	Bottle holder	1
58	VFSP001506	Roller Cover	2
59A	VFSP001507	Swing Arm Cover (L)	1
59B	VFSP001508	Swing Arm Cover (R)	1
60A	VFSP001509	Pedal Lever Cover (L)	1
60B	VFSP001510	Pedal Lever Cover (R)	1
61	VFSP001511	Connecting Rod Cover	2
62	VFSP001512	Special-shaped Tube Plug	2
63	VFSP001513	Bushing $\phi 42^*$	4
64	VFSP001514	Bushing $\phi 32$	4
65	VFSP001515	Foam 1 $\phi 30^*420$	2
66	VFSP001516	Foam 2 $\phi 30^{**}600$	2
67	VFSP001517	Oblong Tube Plug 80*40*2	2
68	VFSP001277	Oblong Tube Plug 120*40*27.6	2
69	VFSP001518	Guide Rail Roller	2
70	VFSP001273	Adjustable Foot Pad	6

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
71	VFSP001519	Curved Round Tube Plug 32*2	2
72	VFSP001520	Flat Oblong Tube Plug 50*25*2	4
73	VFSP001521	Handlebar Tube	2
74	VFSP001522	Sensor Base	1
75	VFSP001344	Free Wheel Pulley	1
76	VFSP001523	Cross Pan Head Self-tapping Screw	16
77	VFSP001524	Plastic Clip	16
78	VFSP001525	Tube Plug 80*40*2	1
79L	VFSP001526	Lamp Shade (L)	1
79R	VFSP001527	Lamp Shade (R)	1
80	VFSP001528	Belt Pulley	1
81	VFSP001347	Motor	1
82	VFSP001529	Magnetic Plate Assembly	1
83	VFSP001320	Spring Washer D6	6
84	VFSP001321	Washer D6	2
85	VFSP001351	Wave Washer D12	1
86	VFSP001530	Nylon Nut M10	1
87	VFSP001531	Circlip for Shaft D20	2
88	VFSP001327	Circlip for Shaft D12	2
89	VFSP001532	Bearing 6004Z	2
90	VFSP001533	Bearing 6000Z	2
91	VFSP001534	Flange Nut M10*1.25	2
92	VFSP001535	Flange Nut M10*1	2
93	VFSP001536	Taper Thin Nut M10*1.0	2
94	VFSP001331	Taper Spacer $\Phi 16 \times \Phi 10.5 \times 3$	1
95	VFSP001537	Two-way Flywheel	1
96	VFSP001538	Flywheel Shaft	1
97	VFSP001539	Spacer D10	1
98	VFSP001540	Bottom Bracket Assembly	1
99	VFSP001336	Magnet	10
100	VFSP001541	Nylon Nut M6	4
101	VFSP001315	Hex Nut M6	2
102	VFSP001316	Hex Nut M5	2
103	VFSP001313	Chain Adjusting Bolt	2
104	VFSP001314	Chain Adjusting U-washer	2
105	VFSP001497	Hex Screw M10*40	1
106	VFSP001317	Hex Head Bolt M5*60	1
107	VFSP001318	Hex Head Bolt M6*15	6
108	VFSP001498	Magnetic Plate Shaft	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
109	VFSP001542	Tension Spring $\Phi 1.6 \times \Phi 15 \times L61$	1
110L	VFSP001543	Chain Cover (L)	1
110R	VFSP001544	Chain Cover (R)	1
111	VFSP001545	Resistance Wire	1
112	VFSP001546	Power Cord	1
113	VFSP001547	Plate	2
114	VFSP001548	Plate Cover	2
115	VFSP001549	Belt	1
116	VFSP001722	LED light strip wire	1
117	VFSP001723	LED light strip extension wire	1

virtufit

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

VIRTUFIT SERVICE

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

