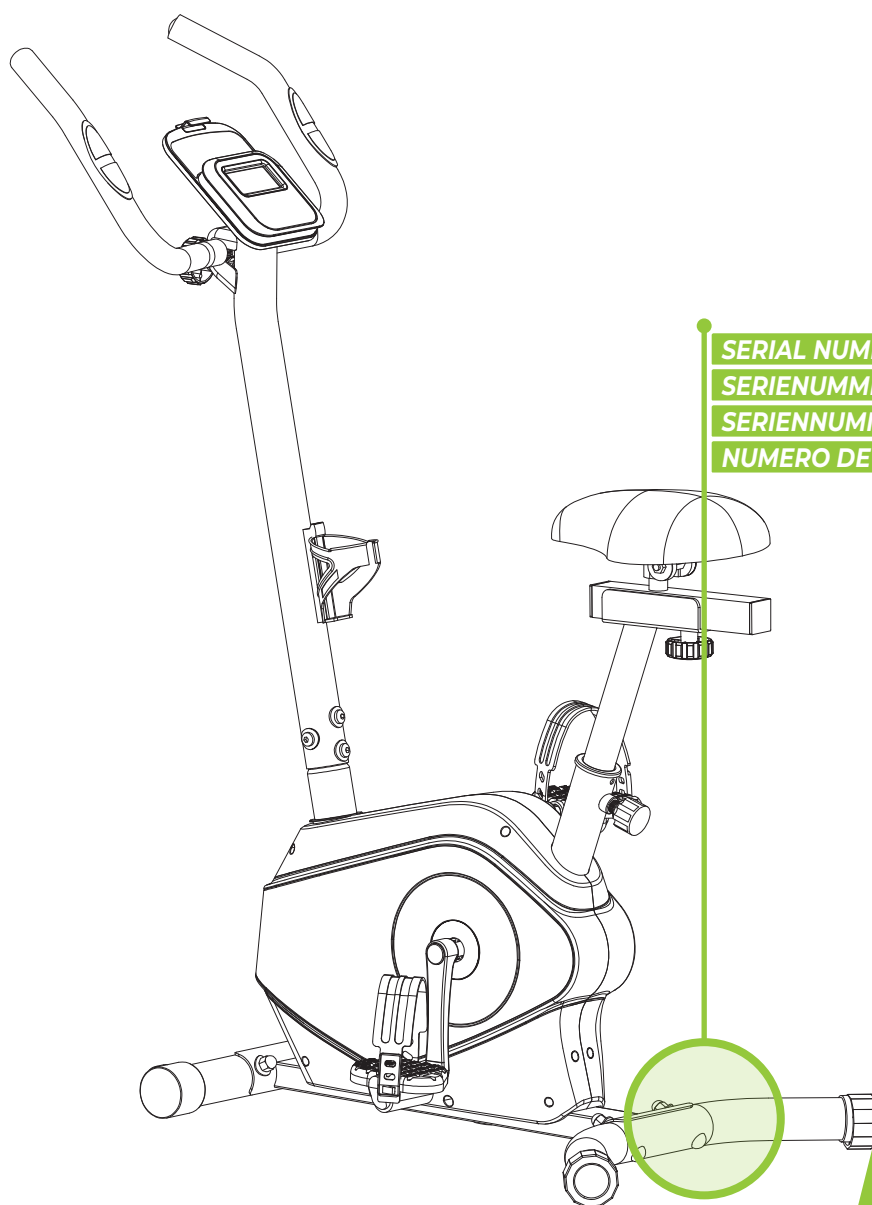


virtufit

HTR150
VF20113



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

▶️ VirtuFit

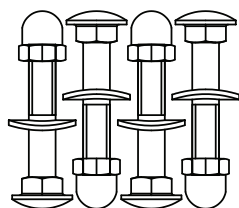
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

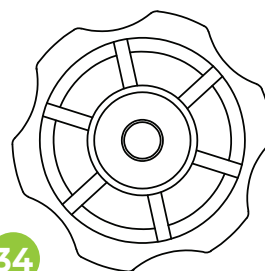
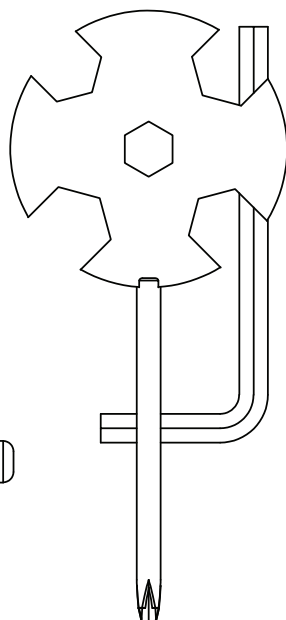
TABLES OF LANGUAGES

English	12
Nederlands	18
Deutsch	24
Français	30
Italiano	36
Español	42
Polski	48
Czech	54
Română	60
Magyar	66

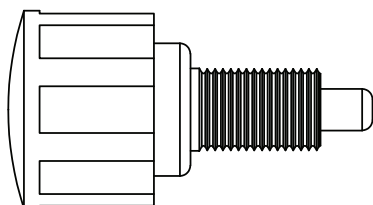
TOOLKIT



13 M10x57 (4x)



34

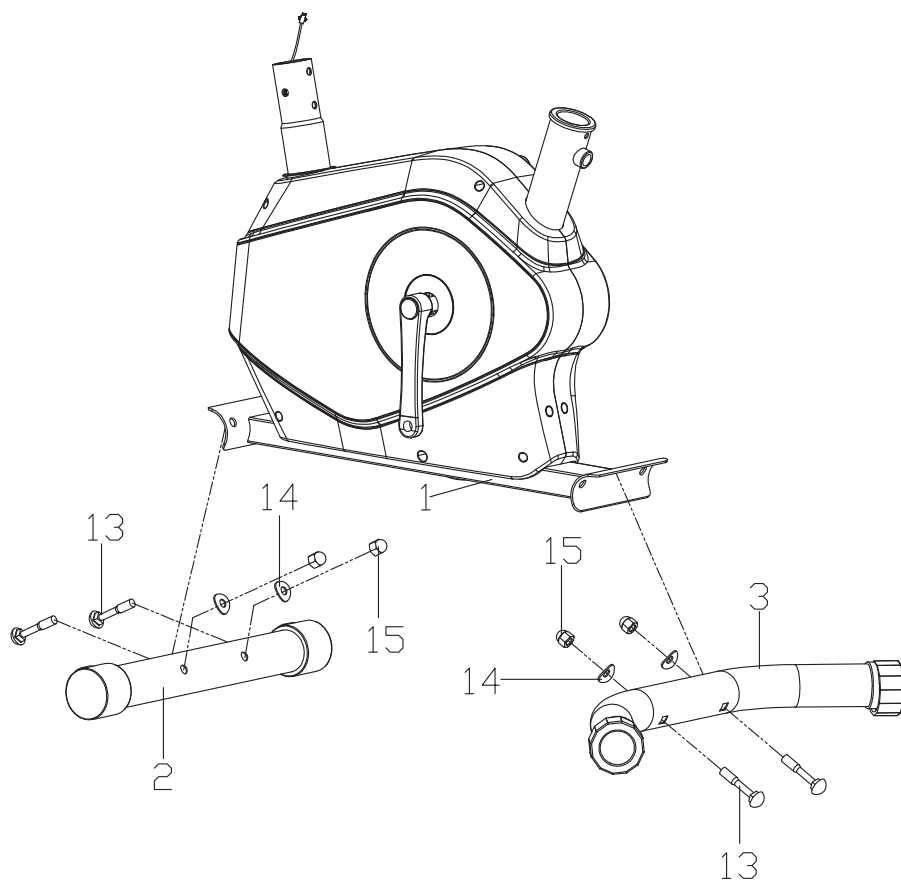


31 M16x1.5x38.5 (1x)

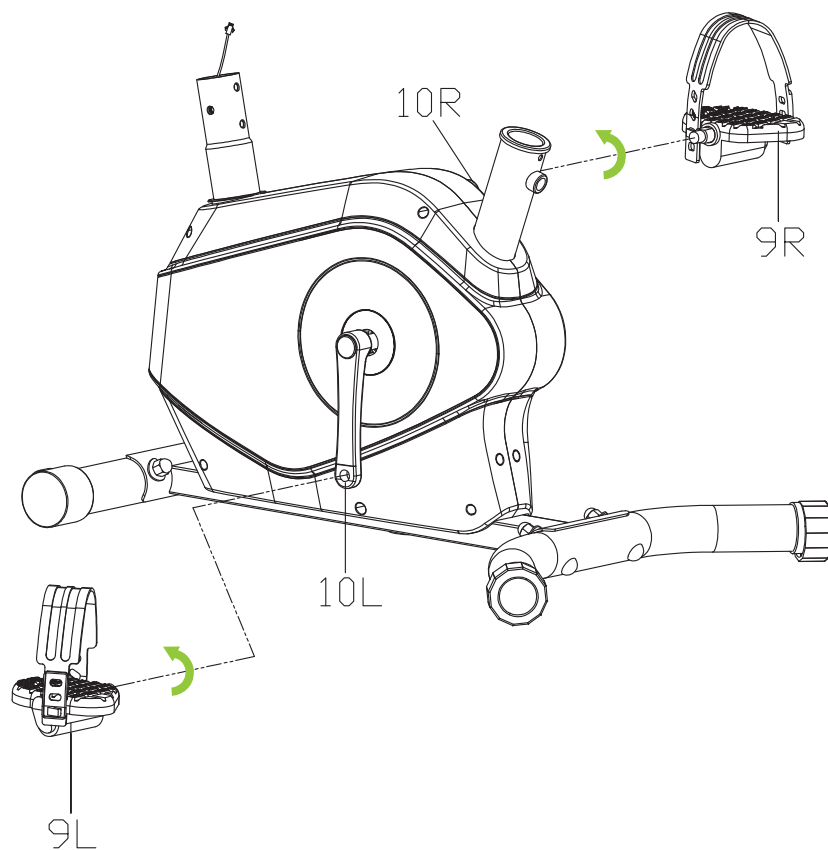


35

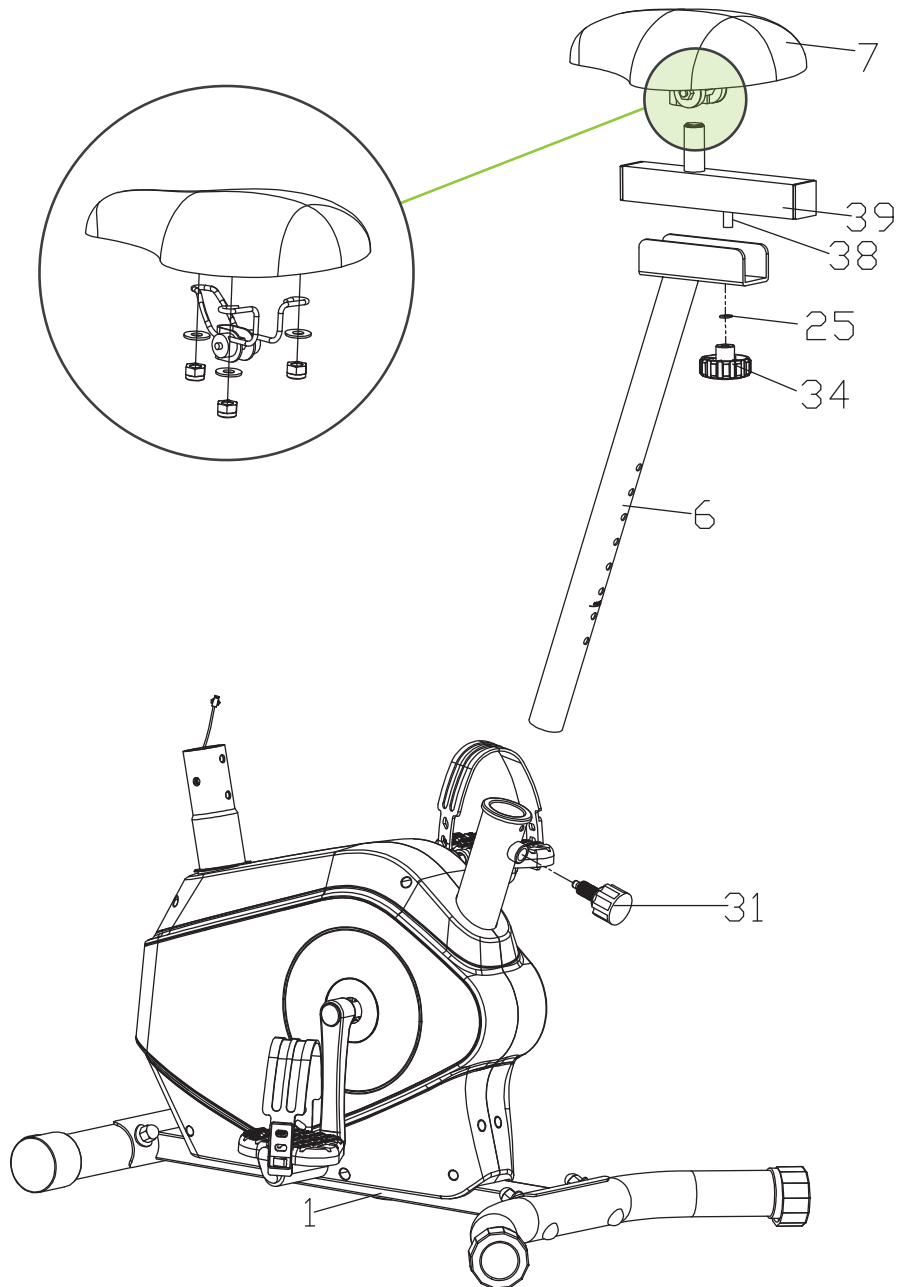
STEP 1



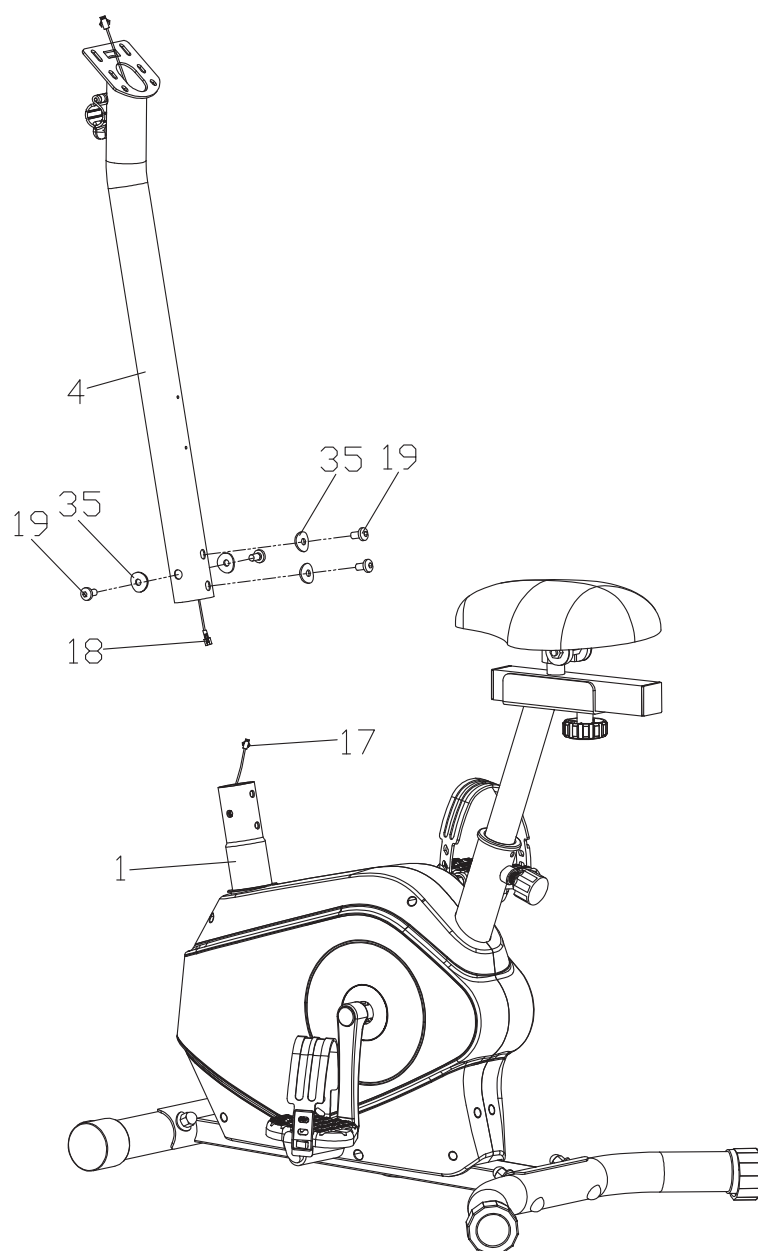
STEP 2



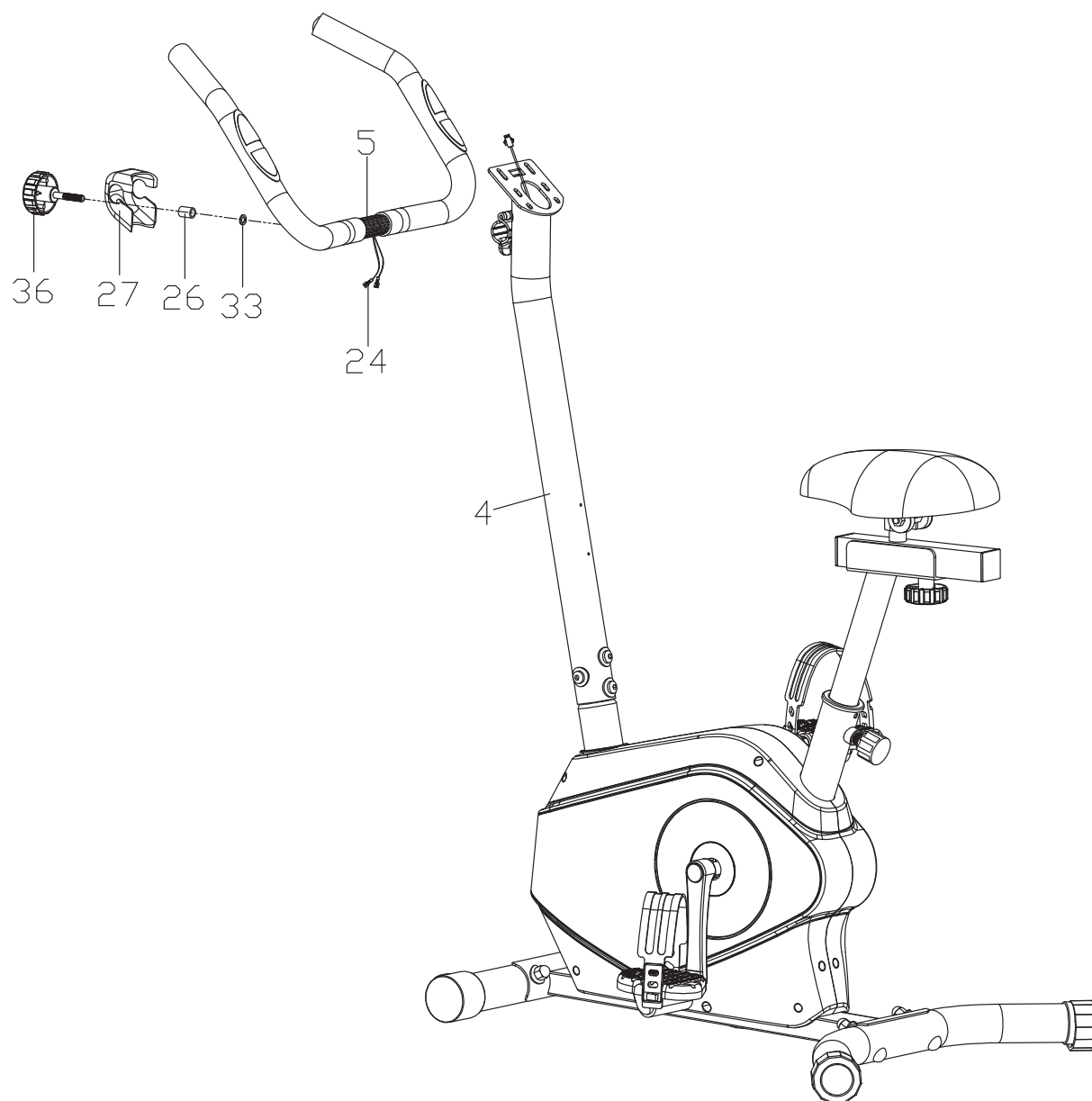
STEP 3



STEP 4



STEP 5



STEP 6

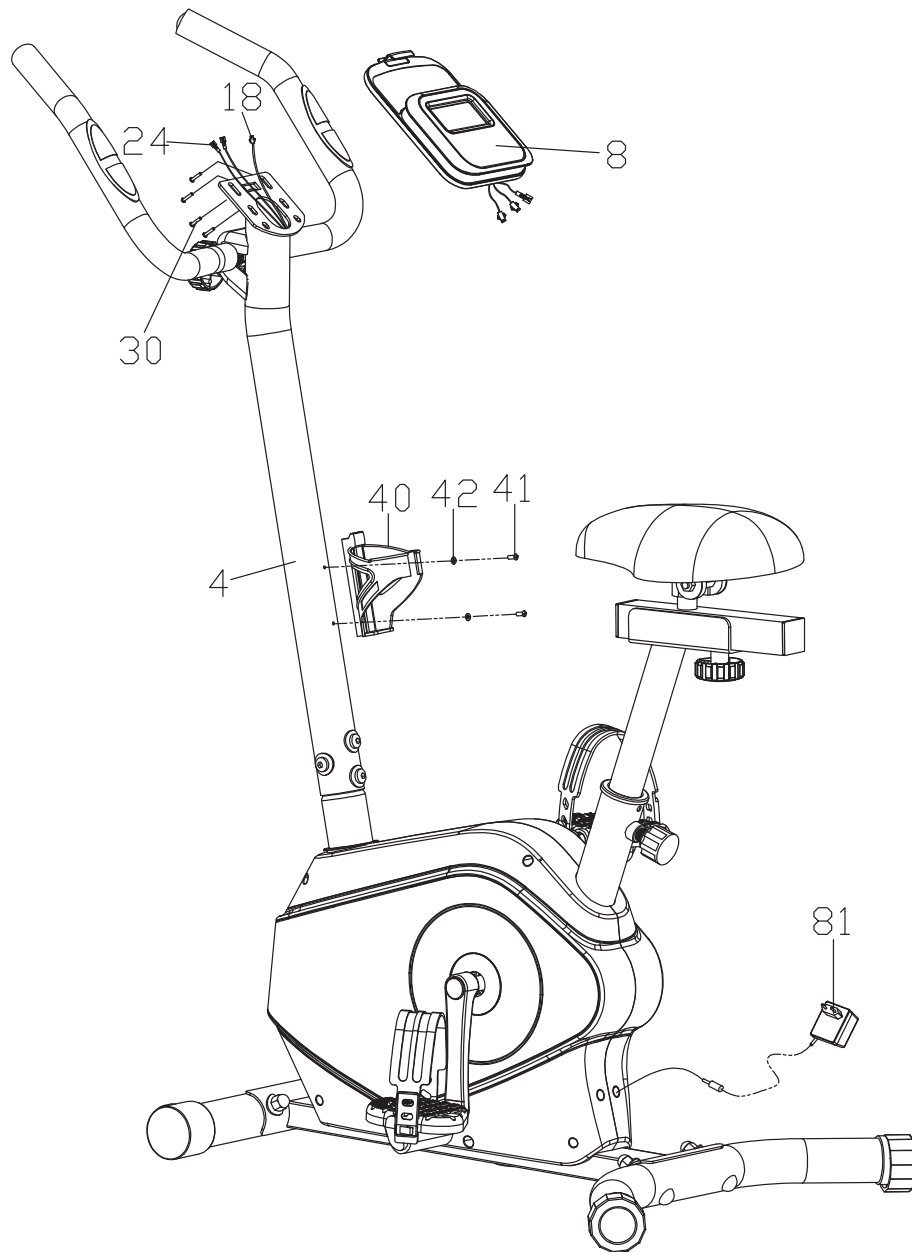
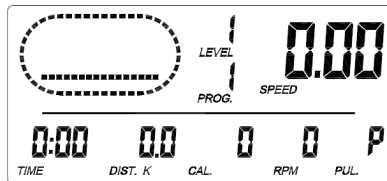


FIG. A

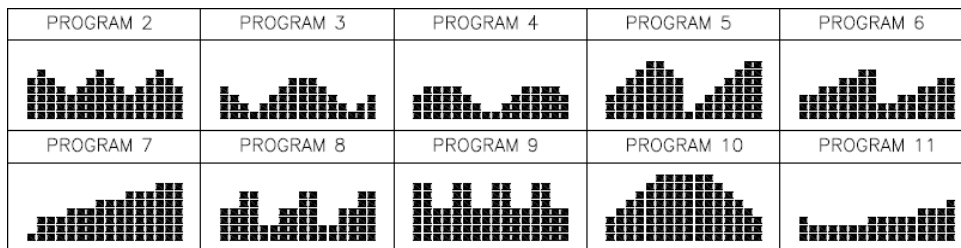


FIG. B

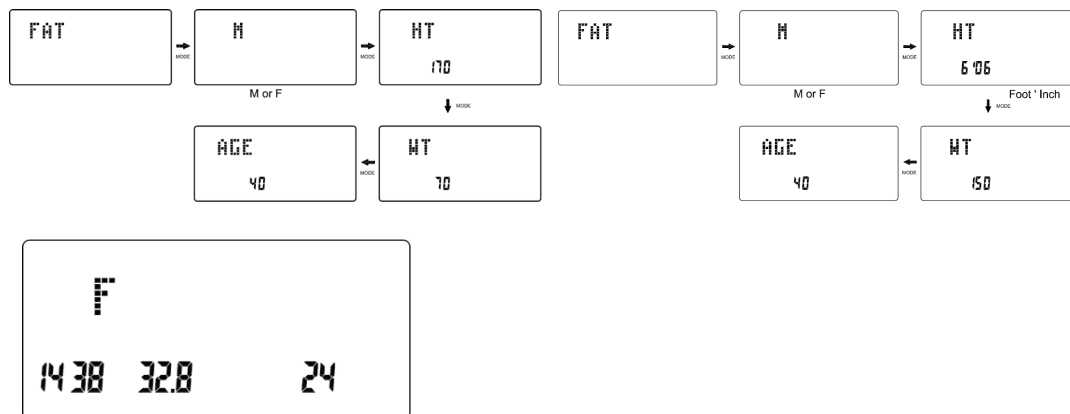
B1



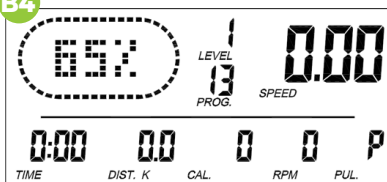
B2



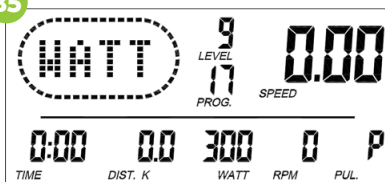
B3



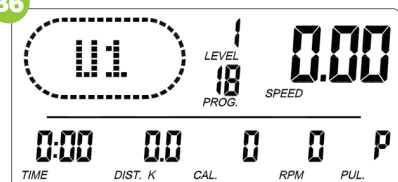
B4



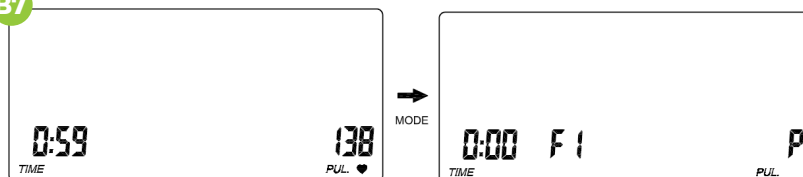
B5



B6



B7



INDEX

Safety instructions	12
Assembly instructions	12
Power supply	12
Adjusting	12
Training with heart rate	13
Console overview	13
Program overview	13
Maintenance	15
Cleaning	15
Troubleshooting	16
Training guidelines	16
Product specifications	16
Warranty	16
Replacement parts	16
Additional information	17
Declaration of the manufacturer	17

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

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

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

- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 120 kg.
- Allow 1-2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-6)

Missing parts: If any parts are missing from the packaging, carefully check the polystyrene foam and the appliance itself. Some parts (bolts, screws, etc.) are already attached to the unit.

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

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

POWER SUPPLY

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.**

ADJUSTING

Adjusting the saddle (A)

In order to train effectively, it is advisable to adjust the saddle to the correct height. When pedaling, your knees should be slightly bent when the pedals are in the down position.

To adjust the saddle to the vertical position, follow the steps below:

- Loosen the knob on the seat post and pull the knob towards you.
- Move the seat post up or down until the saddle is in the desired position and release the knob.
- Move the seat post slightly up or down to ensure that the pin is in one of the adjustment holes.
- Tighten the knob on the seat post.

To adjust the saddle to the horizontal position, follow the steps below:

- Loosen the saddle knob a few turns.
- Slide the saddle forward or backward until it is in the desired position.
- Tighten the saddle knob.

Adjusting the handlebars (B)

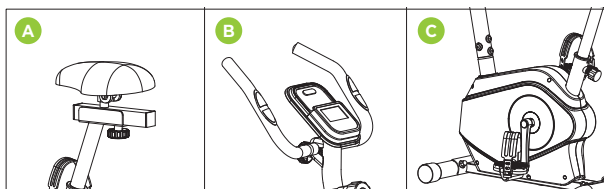
To adjust the handlebar angle, follow the steps below:

- Loosen the knob.
- Tilt the handles to the desired position.
- Tighten the knob to secure the handles.

Adjusting the foot straps (C)

To adjust the foot straps, follow the steps below:

- Remove the end of the foot strap from the tabs of the pedal.
- Adjust the footrest to the desired position.
- Attach the end of the foot strap to the tabs on the pedal.



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.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons

▲▼ UP/DOWN

- Scrolls up through the function modes, increases values while setting, and raises the resistance LEVEL during exercise.

▶■ START/STOP

- Starts or stops the training.

♥ RECOVERY

- Starts the heart rate recovery test.

↔ MODE

- During exercise: switches the display between CALORIES and WATT. Outside exercise: moves to the next setting.

Console functions

NOTE! The console shows **TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, RPM, PULSE and SPEED**. During exercise, press the **MODE** key to switch the display between **CALORIES** and **WATT**.

MANUAL

- Resistance level is set manually.

PROGRAM

- Training with automatic resistance adjustment, following a preset resistance profile.

BODY FAT

- Measures body fat percentage, body mass index and basal metabolic rate.

H.R.C.

- Training with a heart rate target: 65%, 75%, 85% or user-defined.

WATT

- Training with a wattage target.

USER

- Training with a user-defined resistance profile.

RECOVERY

- Measures the heart rate recovery level after training.

PROGRAM OVERVIEW (FIG. B)

Manual (P1) - FIG. B1

- Press START/STOP to begin training immediately, or press MODE to enter the setting mode.
- In the setting mode, press MODE to select the setting you wish to change. The selected value flashes, in the order TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (heart rate limit).
- Press UP or DOWN to adjust the value and press MODE to move to the next setting.

- The console leaves the setting mode automatically once all settings have been made, or press START/STOP to begin immediately.
- During training the resistance level can be adjusted freely with the UP and DOWN keys.
- If a time, distance or calorie target has been set, the corresponding value counts down during training. When a target reaches 0, the training stops and a beep sounds.
- If a heart rate limit has been set, the display flashes and a beep sounds when your heart rate exceeds the limit.
- Press MODE during training to switch the display between CALORIES and WATT.
- Press START/STOP during training to stop the training.

Program (P2-11) - FIG. B2

- Press UP or DOWN to select the desired program.
- Press START/STOP to begin training immediately, or press MODE to enter the setting mode.
- In the setting mode, press MODE to select the setting you wish to change. The selected value flashes, in the order TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (heart rate limit).
- Press UP or DOWN to adjust the value and press MODE to move to the next setting.
- The console leaves the setting mode automatically once all settings have been made, or press START/STOP to begin immediately.
- During training the resistance level is adjusted automatically by the program. The resistance can also be corrected manually with UP or DOWN.
- If a time, distance or calorie target has been set, the corresponding value counts down during training. When a target reaches 0, the training stops and a beep sounds.
- If a heart rate limit has been set, the display flashes and a beep sounds when your heart rate exceeds the limit.
- Press MODE during training to switch the display between CALORIES and WATT.
- Press START/STOP during training to stop the training.

Body fat (P12) - FIG. B3

BMR • BMI • BODY FAT %

- Press MODE to enter the setting mode.
- In the setting mode, press MODE to select the setting you wish to change. The selected value flashes, in the order GENDER – HEIGHT – WEIGHT – AGE.
- Press UP or DOWN to adjust the value and press MODE to move to the next setting.
- M stands for male, F stands for female.
- Press START/STOP to begin the test and hold both hand pulse sensors. After approximately 10 seconds the display shows your results.
- Keep your body relaxed and your heart rate calm during the measurement.

B.M.I. (Body Mass Index)

GENDER/ AGE	MALE < 30	MALE > 30	FEMALE < 30	FEMALE > 30
Underweight	< 14	< 17	< 17	< 20
Healthy	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Slightly overweight	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Overweight	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Obese	> 35	> 38	> 40	> 43

Body fat percentage

GENDER	LOW	MEDIUM	SLIGHTLY HIGH	HIGH
Male	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Female	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (Basal Metabolic Rate)

The average number of calories your body burns per day to maintain its basic functions.

H.R.C. (P13-16) - FIG. B4

- Press UP or DOWN to select the desired program, then press START/STOP to begin training immediately, or press MODE to enter the setting mode.
 - Programs 13 – 15: the heart rate target is 65%, 75% or 85% of your maximum heart rate. Press MODE to set TIME – DISTANCE – CALORIES – AGE.
 - Program 16: press MODE to set TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (your own heart rate target).
- Press UP or DOWN to adjust the value and press MODE to move to the next setting.
- The console leaves the setting mode automatically once all settings have been made, or press START/STOP to begin immediately.
- During training the resistance level is adjusted automatically to keep you at the heart rate target.
- If a time, distance or calorie target has been set, the corresponding value counts down during training. When a target reaches 0, the training stops and a beep sounds.
- Press MODE during training to switch the display between CALORIES and WATT.
- Press START/STOP during training to stop the training.

NOTE! Keep holding the hand pulse sensors during training.

WATT (P17) - FIG. B5

- Press MODE to enter the setting mode.
- In the setting mode, press MODE to select the setting you wish to change. The selected value flashes, in the order TIME – DISTANCE – WATT – PULSE (heart rate limit).
- Press UP or DOWN to adjust the value and press MODE to move to the next setting.
- The console leaves the setting mode automatically once all settings have been made, or press START/STOP to begin immediately.

- Press START/STOP to begin training.
- During training the resistance level is adjusted automatically to keep you at the wattage target.
- If a time or distance target has been set, the corresponding value counts down during training. When a target reaches 0, the training stops and a beep sounds.
- If a heart rate limit has been set, the display flashes and a beep sounds when your heart rate exceeds the limit.
- Press MODE during training to switch the display between CALORIES and WATT.
- Press START/STOP during training to stop the training.

User (P18-21) - FIG. B6

- Press UP or DOWN to select the desired program.
- Press START/STOP to begin training immediately, or press MODE to enter the setting mode.
- In the setting mode, press MODE to select the setting you wish to change. The selected value flashes, in the order TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (heart rate limit) – resistance level.
- Press UP or DOWN to adjust the value and press MODE to move to the next setting.
- The console leaves the setting mode automatically once all settings have been made, or press START/STOP to begin immediately.
- During training the resistance level follows your own profile. It can also be corrected manually with UP or DOWN.
- If a time, distance or calorie target has been set, the corresponding value counts down during training. When a target reaches 0, the training stops and a beep sounds.
- If a heart rate limit has been set, the display flashes and a beep sounds when your heart rate exceeds the limit.
- Press MODE during training to switch the display between CALORIES and WATT.
- Press START/STOP during training to stop the training.

Recovery - FIG. B7

- While the console shows your heart rate during training, press the RECOVERY key and keep holding the hand pulse sensors.
- TIME shows 0:59 and counts down from 60 seconds. The measurement now runs.
- When TIME reaches 0:00, the console shows F1 – F6: your heart rate recovery level.

RECOVERY INDEX	RATING
F1 = 1.0	Excellent
1.0 < F2 < 2.0	Good
2.0 < F3 < 2.9	Fairly good
3.0 < F4 < 3.9	Average
4.0 < F5 < 5.9	Below average
F6 = 6.0	Poor

NOTES!

- **This console operates on a 9V / 1A power adaptor.**
- **If the console does not function correctly, unplug the power adaptor and plug it back in.**

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently. Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

General cleaning recommendations

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.

CAUTION!

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
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.
Ticking noise	This may be caused by incorrectly mounted pedals. Firmly tighten the pedal(s). If the noise continues, remove and remount the pedals correctly: - The R (right) pedal must be mounted clockwise. - The L (left) pedal must be mounted counter-clockwise. If the problem persists, contact your supplier.
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.

TRAINING GUIDELINES

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

Warm-up

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

Stretching

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

Cool-down

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

Function	Time	00:00 – 99:59 (min:sec)
	Distance	0.0 – 999.9 km (mile)
	Calories	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Pulse	40 – 240 BPM
	Speed	0.00 – 99.99 km/h (mile/h)
	RPM	0 – 199
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Length	99 cm
Width	59,5 cm
Height	125 cm
Weight	21,7 kg
Max. user weight	120 kg

WARRANTY

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

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

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

REPLACEMENT PARTS

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

- The **model number** and **serial number** of the product
- The **product name**
- The **part number** and a clear **description** of the required part(s) (as listed in the **parts list** and shown in the **exploded view** section of this manual)

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

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

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

Product disposal

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

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- 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	18
Montage instructies	18
Stroomvoorziening	18
Afstellen	19
Trainen met hartslag	19
Console overzicht	19
Programma overzicht	20
Onderhoud	21
Reiniging	21
Probleemoplossing	22
Trainingsrichtlijnen	22
Product specificaties	22
Garantie	22
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.

- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 120 kg.
- Houd minimaal 1-2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor cardiotraining door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 1-6)

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

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

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de 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.

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.**

AFSTELLEN

Zadel afstellen (A)

Voor een effectieve training is het belangrijk dat het zadel op de juiste hoogte staat. Tijdens het trappen moeten je knieën licht gebogen zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan.

Verticaal afstellen van het zadel:

- Draai de stelknop op de zadelpen los en trek deze voorzichtig naar je toe.
- Verplaats de zadelpen omhoog of omlaag tot het zadel de gewenste hoogte heeft en laat de knop los.
- Beweeg de zadelpen iets op en neer zodat de pin in één van de verstelgaten valt.
- Draai de knop stevig aan om het zadel vast te zetten.

Horizontaal afstellen van het zadel:

- Draai de zadelknop enkele slagen los.
- Schuif het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste positie is bereikt.
- Draai de zadelknop weer stevig vast.

Stuur afstellen (B)

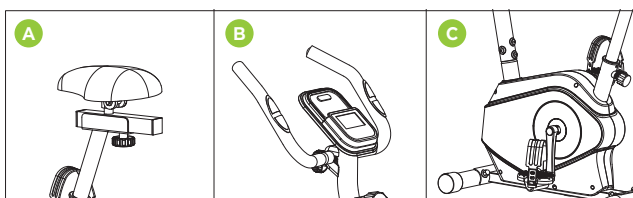
Voor het aanpassen van de stuurhoek:

- Draai de knop los.
- Kantel het stuur naar de gewenste positie.
- Draai de knop stevig aan om het stuur te vergrendelen.

Voetriemen afstellen (C)

Voor het aanpassen van de voetriemen:

- Haal het uiteinde van de voetriem los van de bevestigingslipjes van het pedaal.
- Stel de voetriem af op de gewenste lengte.
- Bevestig het uiteinde van de voetriem weer aan de lipjes op het pedaal.



TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met handsensoren op het stuur voor het meten van je hartslag. De sensoren werken alleen wanneer beide gelijktijdig én continu worden vastgehouden. Voor een

betrouwbare meting moeten je handen licht vochtig zijn en gelijkmatige druk uitoefenen op de sensoren. Droge of juist erg zweterige handen kunnen leiden tot onnauwkeurige of onregelmatige metingen.

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



Console buttons

▲▼ UP/DOWN

- Bladert omhoog door de functiemodi, verhoogt waarden tijdens het instellen en verhoogt het weerstandsniveau (LEVEL) tijdens de training.

▶■ START/STOP

- Start of stopt de training.

♥ RECOVERY

- Start de hartslagherstel-test.

↔ MODE

- **Tijdens de training:** wisselt het display tussen CALORIES en WATT.
- **Buiten de training:** gaat naar de volgende instelling.

Console functions

LET OP! De console toont **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** (calorieën), **WATT**, **RPM** (omwentelingen per minuut), **PULSE** (hartslag) en **SPEED** (snelheid). Druk tijdens het trainen op de **MODE**-toets om het display te wisselen tussen **CALORIES** en **WATT**.

MANUAL

- Het weerstandsniveau wordt handmatig ingesteld.

PROGRAM

- Training met automatische weerstandsaanpassing volgens een vooraf ingesteld weerstandsprofiel.

BODY FAT

- Meet het lichaamsvetpercentage, de body mass index en het basaalmetabolisme.

H.R.C.

- Training met een hartslagdoel: 65%, 75%, 85% of zelf ingesteld.

WATT

- Training met een wattagedoel.

USER

- Training met een zelf ingesteld weerstandsprofiel.

RECOVERY

- Meet het herstelniveau van de hartslag na de training.

PROGRAMMA OVERZICHT (FIG. B)

Manual (P1) - FIG. B1

- Druk op START/STOP om direct te beginnen met trainen, of druk op MODE om de instelmodus te openen.
- Druk in de instelmodus op MODE om de instelling te kiezen die u wilt wijzigen. De gekozen waarde knippert, in de volgorde TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (hartslaglimiet).
- Druk op UP of DOWN om de waarde aan te passen en druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- De console verlaat de instelmodus automatisch zodra alle instellingen zijn ingevoerd, of druk op START/STOP om direct te beginnen.
- Tijdens de training kunt u het weerstandsniveau vrij aanpassen met de UP- en DOWN-toets.
- Als u een tijd, afstand of caloriedoel hebt ingesteld, telt de betreffende waarde tijdens de training af. Zodra een doel 0 bereikt, stopt de training en klinkt er een pieptoon.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld, knippert het display en klinkt er een pieptoon zodra uw hartslag de limiet overschrijdt.
- Druk tijdens de training op MODE om het display te wisselen tussen CALORIES en WATT.
- Druk tijdens de training op START/STOP om de training te stoppen.

Program (P2-11) - FIG. B2

- Druk op START/STOP om direct te beginnen met trainen, of druk op MODE om de instelmodus te openen.
- Druk in de instelmodus op MODE om de instelling te kiezen die u wilt wijzigen. De gekozen waarde knippert, in de volgorde TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (hartslaglimiet).
- Druk op UP of DOWN om de waarde aan te passen en druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- De console verlaat de instelmodus automatisch zodra alle instellingen zijn ingevoerd, of druk op START/STOP om direct te beginnen.
- Tijdens de training kunt u het weerstandsniveau vrij aanpassen met de UP- en DOWN-toets.
- Als u een tijd, afstand of caloriedoel hebt ingesteld, telt de betreffende waarde tijdens de training af. Zodra een doel 0 bereikt, stopt de training en klinkt er een pieptoon.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld, knippert het display en klinkt er een pieptoon zodra uw hartslag de limiet overschrijdt.
- Druk tijdens de training op MODE om het display te wisselen tussen CALORIES en WATT.
- Druk tijdens de training op START/STOP om de training te stoppen.

Body fat (P12) - FIG. B3

BMR • BMI • BODY FAT %

- Druk op MODE om de instelmodus te openen.
- Druk in de instelmodus op MODE om de instelling te kiezen die u wilt wijzigen. De gekozen waarde knippert, in de volgorde GESLACHT – LENGTE – GEWICHT – LEEFTIJD.
- Druk op UP of DOWN om de waarde aan te passen en druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- M staat voor man, F staat voor vrouw.
- Druk op START/STOP om de test te starten en houd beide handsensoren vast. Na ongeveer 10 seconden toont het display uw resultaten.
- Houd uw lichaam ontspannen en uw hartslag rustig tijdens de meting.

B.M.I. (Body Mass Index)

GESLACHT / LEEFTIJD	MAN < 30	MAN > 30	VROUW < 30	VROUW > 30
Ondergewicht	< 14	< 17	< 17	< 20
Gezond	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Licht overgewicht	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Overgewicht	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Obesitas	> 35	> 38	> 40	> 43

Lichaamsvetpercentage

GESLACHT	LAAG	GEMIDDELD	LICHT VERHOOGD	HOOG
Man	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Vrouw	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (basaal metabolisme)

Het gemiddelde aantal calorieën dat uw lichaam per dag verbruikt om de basisfuncties in stand te houden.

H.R.C. (P13-16) - FIG. B4

- Druk op UP of DOWN om het gewenste programma te selecteren en druk vervolgens op START/STOP om direct te beginnen met trainen, of op MODE om de instelmodus te openen.
 - Programma 13 – 15: het hartslagdoel is 65%, 75% of 85% van uw maximale hartslag. Druk op MODE om TIME – DISTANCE – CALORIES – LEEFTIJD in te stellen.
 - Programma 16: druk op MODE om TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (uw eigen hartslagdoel) in te stellen.
- Druk op UP of DOWN om de waarde aan te passen en druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- De console verlaat de instelmodus automatisch zodra alle instellingen zijn ingevoerd, of druk op START/STOP om direct te beginnen.
- Tijdens de training wordt het weerstandsniveau automatisch aangepast om u op het hartslagdoel te houden.
- Als u een tijd, afstand of caloriedoel hebt ingesteld, telt de betreffende waarde tijdens de training af. Zodra een doel 0 bereikt, stopt de training en klinkt er een pieptoon.

- Druk tijdens de training op MODE om het display te wisselen tussen CALORIES en WATT.
- Druk tijdens de training op START/STOP om de training te stoppen.

LET OP! Houd tijdens de training de handsensoren vast.

WATT (P17) - FIG. B5

- Druk op MODE om de instelmodus te openen.
- Druk in de instelmodus op MODE om de instelling te kiezen die u wilt wijzigen. De gekozen waarde knippert, in de volgorde TIME – DISTANCE – WATT – PULSE (hartslaglimiet).
- Druk op UP of DOWN om de waarde aan te passen en druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- De console verlaat de instelmodus automatisch zodra alle instellingen zijn ingevoerd, of druk op START/STOP om direct te beginnen.
- Druk op START/STOP om de training te starten.
- Tijdens de training wordt het weerstandsniveau automatisch aangepast om u op het wattagedoel te houden.
- Als u een tijd of afstand hebt ingesteld, telt de betreffende waarde tijdens de training af. Zodra een doel 0 bereikt, stopt de training en klinkt er een pieptoon.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld, knippert het display en klinkt er een pieptoon zodra uw hartslag de limiet overschrijdt.
- Druk tijdens de training op MODE om het display te wisselen tussen CALORIES en WATT.
- Druk tijdens de training op START/STOP om de training te stoppen.

User (P18-21) - FIG. B6

- Druk op UP of DOWN om het gewenste programma te selecteren.
- Druk op START/STOP om direct te beginnen met trainen, of druk op MODE om de instelmodus te openen.
- Druk in de instelmodus op MODE om de instelling te kiezen die u wilt wijzigen. De gekozen waarde knippert, in de volgorde TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE (hartslaglimiet) – weerstandsniveau.
- Druk op UP of DOWN om de waarde aan te passen en druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- De console verlaat de instelmodus automatisch zodra alle instellingen zijn ingevoerd, of druk op START/STOP om direct te beginnen.
- Tijdens de training volgt het weerstandsniveau uw eigen profiel. U kunt de weerstand ook handmatig bijstellen met UP of DOWN.
- Als u een tijd, afstand of caloriedoel hebt ingesteld, telt de betreffende waarde tijdens de training af. Zodra een doel 0 bereikt, stopt de training en klinkt er een pieptoon.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld, knippert het display en klinkt er een pieptoon zodra uw hartslag de limiet overschrijdt.
- Druk tijdens de training op MODE om het display te wisselen tussen CALORIES en WATT.
- Druk tijdens de training op START/STOP om de training te stoppen.

Recovery - FIG. B7

- Druk, terwijl de console tijdens de training uw hartslag toont, op de RECOVERY-toets en blijf de handsensoren vasthouden.
- TIME toont 0:59 en telt af vanaf 60 seconden. De meting loopt nu.
- Zodra TIME 0:00 bereikt, toont de console F1 – F6: uw hartslagherstelniveau.

HERSTELINDEX	BEOORDELING
F1 = 1.0	Uitstekend
1.0 < F2 < 2.0	Goed
2.0 < F3 < 2.9	Redelijk goed
3.0 < F4 < 3.9	Gemiddeld
4.0 < F5 < 5.9	Onder gemiddeld
F6 = 6.0	Slecht

OPMERKINGEN!

- Deze console werkt op een 9V / 1A voedingsadapter.
- Werkt de console niet naar behoren? Haal de adapter uit het stopcontact en sluit deze opnieuw aan.

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

REINIGING

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

Algemene reinigingsaanbevelingen

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

LET OP!

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

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
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.
Tikkend geluid	Mogelijk zijn de pedalen onjuist gemonteerd. Draai de pedalen stevig vast. Blijft het geluid aanhouden, demonteer dan de pedalen en monteer ze correct: De R (rechter) pedaal moet met de klok mee worden gemonteerd. De L (linker) pedaal moet tegen de klok in worden gemonteerd. Neem contact op met je leverancier als het probleem blijft bestaan.
De handsensoren werken niet goed	Was en droog je handen grondig, en probeer het daarna nog eens. Controleer de kabels van het stuur op beschadigingen en zorg ervoor dat ze goed op de connector zijn aangesloten. Als het probleem zich blijft voordoen, neem dan contact op met je leverancier.
Console reageert niet	Als er tijdens het trappen geen signaal verschijnt, controleer dan of de kabel correct is aangesloten.

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.

PRODUCT SPECIFICATIES

Console specificaties

Functie	Time	00:00 – 99:59 (min:sec)
	Distance	0.0 – 999.9 km (mile)
	Calories	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Pulse	40 – 240 BPM
	Speed	0.00 – 99.99 km/h (mile/h)
	RPM	0 – 199
Gebruikstemperatuur		0°C – 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C – 60°C

Technische gegevens

Lengte	99 cm
Breedte	59,5 cm
Hoogte	125 cm
Gewicht	21,7 kg
Maximaal belastbaar gewicht	120 kg

GARANTIE

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

Garantieclaims worden niet geaccepteerd als het defect is veroorzaakt door een van de volgende zaken:

- Onderhouds- en reparatiewerkzaamheden die niet zijn uitgevoerd door een officiële dealer.

- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of slecht onderhoud.
- Het apparaat niet onderhouden volgens de instructies van de fabrikant.

VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

Productafvoer aan het einde van de levensduur

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

FABRIKANTVERKLARING

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

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

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	24
Montageanleitung	24
Stromversorgung	24
Einstellen	25
Training mit Herzfrequenz	25
Übersicht über die Konsole	25
Programmübersicht	26
Wartung	28
Reinigungs	28
Fehlerbehebung bei	28
Schulungsrichtlinien	28
Produktdaten	29
Garantie	29
Ersatzteile	29
Weitere Informationen unter	29
Erklärung des Herstellers	29

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

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

- Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts von stets auf ein gutes Gleichgewicht.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.

- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder sonstige Beschwerden auftreten.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 120 kg.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1-2 Metern ein, um Unfälle durch zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dickem Teppichboden, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-6)

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

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

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

STROMVERSORUNG

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 das Kabel.**
- **Nur für den Gebrauch in Innenräumen.**

EINSTELLEN

Sattel einstellen (A)

Für ein effektives Training ist es wichtig, dass der Sattel auf der richtigen Höhe eingestellt ist. Beim Treten sollten deine Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der tiefsten Position befinden.

Vertikale Einstellung des Sattels:

- Löse den Einstellknopf an der Sattelstütze und ziehe diese vorsichtig zu dir hin.
- Bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, bis der Sattel die gewünschte Höhe erreicht hat, und lassen Sie den Knopf los.
- Bewegen Sie die Sattelstütze leicht auf und ab, damit der Stift in eines der Einstelllöcher einrastet.
- Drehen Sie den Knopf fest, um den Sattel zu arretieren.

Horizontale Einstellung des Sattels:

- Lösen Sie den Sattelknopf um einige Umdrehungen.
- Schieben Sie den Sattel nach vorne oder nach hinten, bis die gewünschte Position erreicht ist.
- Ziehen Sie den Sattelknopf wieder fest an.

Lenker einstellen (B)

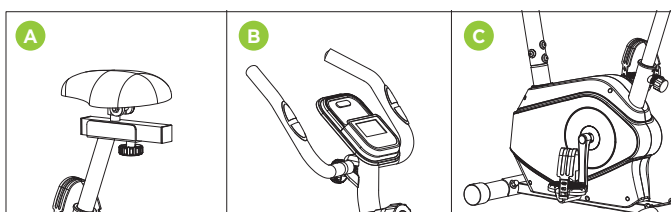
So passen Sie den Lenkwinkel an:

- Lösen Sie den Knopf.
- Neigen Sie den Lenker in die gewünschte Position.
- Ziehen Sie den Knopf fest an, um den Lenker zu arretieren.

Fußriemen einstellen (C)

So stellen Sie die Fußriemen ein:

- Lösen Sie das Ende des Fußriemens von den Befestigungslaschen am Pedal.
- Stellen Sie den Fußriemen auf die gewünschte Länge ein.
- Befestigen Sie das Ende des Fußriemens wieder an den Laschen am Pedal.



TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit Handsensoren an den Griffen zur Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. 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.

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Tasten der Konsole

▲▼ NACH OBEN/NACH UNTEN

- Blättert durch die Funktionsmodi, erhöht die Werte während der Einstellung und steigert den Widerstand während des Trainings.

▶■ START/STOP

- Startet oder beendet das Training.

♥ WIEDERHERSTELLUNG

- Startet den Herzfrequenz-Erholungstest.

↔ MODUS

- Während des Trainings: Wechselt die Anzeige zwischen „KALORIEN“ und „WATT“. Außerhalb des Trainings: Wechselt zur nächsten Einstellung.

Konsolenfunktionen

HINWEIS! Das Display zeigt ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, WATT, U/MIN, PULS und GESCHWINDIGKEIT an. Drücken Sie während des Trainings die MODE-Taste, um zwischen den Anzeigen „KALORIEN“ und „WATT“ umzuschalten.

HANDBUCH

- Der Widerstandswert wird manuell eingestellt.

PROGRAMM

- Training mit automatischer Widerstandsanpassung gemäß einem voreingestellten Widerstandsprofil.

KÖRPERFETT

- Misst den Körperfettanteil, den Body-Mass-Index und den Grundumsatz.

H.R.C.

- Training mit einem Zielpuls: 65 %, 75 %, 85 % oder benutzerdefiniert.

WATT

- Training mit einem Wattziel.

BENUTZER

- Training mit einem benutzerdefinierten Widerstandsprofil.

WIEDERHERSTELLUNG

- Misst den Grad der Herzfrequenzerholung nach dem Training.

PROGRAMMÜBERSICHT (ABB. B)

Handbuch (P1) - FIG. B1

- Drücken Sie START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste MODE, um die Einstellung auszuwählen, die Sie ändern möchten. Der ausgewählte Wert blinkt in der Reihenfolge ZEIT – DISTANZ – KALORIEN – PULS (Herzfrequenzgrenze).
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
- Die Konsole verlässt den Einstellungsmodus automatisch, sobald alle Einstellungen vorgenommen wurden, oder drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.
- Während des Trainings lässt sich der Widerstandsgrad mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ frei einstellen.
- Wenn ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel festgelegt wurde, läuft der entsprechende Wert während des Trainings herunter. Sobald ein Ziel den Wert 0 erreicht, wird das Training beendet und es ertönt ein Signalton.
- Wenn ein Herzfrequenzgrenzwert festgelegt wurde, blinkt die Anzeige und es ertönt ein Signalton, sobald Ihre Herzfrequenz diesen Grenzwert überschreitet.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste MODE, um die Anzeige zwischen „CALORIES“ und „WATT“ umzuschalten.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

Programm (P2-11) - FIG. B2

- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um das gewünschte Programm auszuwählen.
- Drücken Sie START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie MODE, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.

- Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste MODE, um die Einstellung auszuwählen, die Sie ändern möchten. Der ausgewählte Wert blinkt in der Reihenfolge ZEIT – DISTANZ – KALORIEN – PULS (Herzfrequenzgrenze).
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
- Die Konsole verlässt den Einstellungsmodus automatisch, sobald alle Einstellungen vorgenommen wurden, oder drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.
- Während des Trainings wird die Widerstandsstufe vom Programm automatisch angepasst. Der Widerstand kann auch manuell mit den Tasten „UP“ oder „DOWN“ angepasst werden.
- Wenn ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel festgelegt wurde, läuft der entsprechende Wert während des Trainings herunter. Sobald ein Ziel den Wert 0 erreicht, wird das Training beendet und es ertönt ein Signalton.
- Wenn ein Herzfrequenzgrenzwert festgelegt wurde, blinkt die Anzeige und es ertönt ein Signalton, sobald Ihre Herzfrequenz diesen Grenzwert überschreitet.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste MODE, um die Anzeige zwischen „CALORIES“ und „WATT“ umzuschalten.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

Körperfett (P12) - FIG. B3

BMR • BMI • KÖRPERFETTANTEIL

- Drücken Sie die Taste MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste MODE, um die Einstellung auszuwählen, die Sie ändern möchten. Der ausgewählte Wert blinkt in der Reihenfolge GESCHLECHT – GRÖSSE – GEWICHT – ALTER.
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- M steht für männlich, F steht für weiblich.
- Drücken Sie START/STOP, um den Test zu starten, und halten Sie beide Handpulsensoren fest. Nach etwa 10 Sekunden werden Ihre Ergebnisse auf dem Display angezeigt.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Körper während der Messung entspannt bleibt und Ihre Herzfrequenz ruhig bleibt.

B.M.I. (Body-Mass-Index)

GESCHLECHT/ ALTER	MÄNNER UNTER 30	MÄNNER > 30	FRAU < 30	FRAU > 30
Untergewicht	< 14	< 17	< 17	< 20
Gesund	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Leicht Übergewicht	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Übergewicht	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Fettleibig	> 35	> 38	> 40	> 43

Körperfettanteil

GESCHLECHT	NIEDRIG	MITTEL	ETWAS HOCH	HOCH
Männlich	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Weiblich	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (Grundumsatz)

Die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die Ihr Körper täglich verbrennt, um seine Grundfunktionen aufrechtzuerhalten.

H.R.C. (S. 13-16) - FIG. B4

- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um das gewünschte Programm auszuwählen. Drücken Sie anschließend die Taste „START/STOP“, um sofort mit dem Training zu beginnen, oder die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
 - Programme 13-15: Der Zielpuls liegt bei 65 %, 75 % oder 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Drücken Sie die Taste MODE, um ZEIT – DISTANZ – KALORIEN – ALTER einzustellen.
 - Programm 16: Drücken Sie die Taste MODE, um ZEIT – DISTANZ – KALORIEN – PULS (Ihren persönlichen Zielpuls) einzustellen.
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
- Die Konsole verlässt den Einstellungsmodus automatisch, sobald alle Einstellungen vorgenommen wurden, oder drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.
- Während des Trainings wird der Widerstand automatisch angepasst, damit Sie im Zielherzfrequenzbereich bleiben.
- Wenn ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel festgelegt wurde, läuft der entsprechende Wert während des Trainings herunter. Sobald ein Ziel den Wert 0 erreicht, wird das Training beendet und es ertönt ein Signalton.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste MODE, um die Anzeige zwischen „CALORIES“ und „WATT“ umzuschalten.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

HINWEIS! HALTEN SIE die Handpulssensoren während des Trainings fest.

WATT (S. 17) - FIG. B5

- Drücken Sie die Taste MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste MODE, um die Einstellung auszuwählen, die Sie ändern möchten. Der ausgewählte Wert blinkt in der Reihenfolge ZEIT – DISTANZ – WATT – PULS (Herzfrequenzgrenze).
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
- Die Konsole verlässt den Einstellungsmodus automatisch, sobald alle Einstellungen vorgenommen wurden, oder drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.

- Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Während des Trainings wird der Widerstand automatisch angepasst, damit Sie die Zielleistung in Watt beibehalten.
- Wenn ein Zeit- oder Distanzziel festgelegt wurde, läuft der entsprechende Wert während des Trainings herunter. Sobald ein Ziel den Wert 0 erreicht, wird das Training beendet und es ertönt ein Signalton.
- Wenn ein Herzfrequenzgrenzwert festgelegt wurde, blinkt die Anzeige und es ertönt ein Signalton, sobald Ihre Herzfrequenz diesen Grenzwert überschreitet.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste MODE, um die Anzeige zwischen „CALORIES“ und „WATT“ umzuschalten.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

Benutzer (S. 18-21) - FIG. B6

- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um das gewünschte Programm auszuwählen.
- Drücken Sie START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie MODE, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste MODE, um die Einstellung auszuwählen, die Sie ändern möchten. Der ausgewählte Wert blinkt in der Reihenfolge ZEIT – DISTANZ – KALORIEN – PULS (Herzfrequenzgrenze) – Widerstandsstufe.
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
- Die Konsole verlässt den Einstellungsmodus automatisch, sobald alle Einstellungen vorgenommen wurden, oder drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.
- Während des Trainings richtet sich der Widerstandsgrad nach Ihrem persönlichen Profil. Er kann auch manuell mit den Tasten „UP“ oder „DOWN“ angepasst werden.
- Wenn ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel festgelegt wurde, läuft der entsprechende Wert während des Trainings herunter. Sobald ein Ziel den Wert 0 erreicht, wird das Training beendet und ein Signalton ertönt.
- Wenn ein Herzfrequenzgrenzwert festgelegt wurde, blinkt die Anzeige und es ertönt ein Signalton, sobald Ihre Herzfrequenz diesen Grenzwert überschreitet.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste MODE, um die Anzeige zwischen „CALORIES“ und „WATT“ umzuschalten.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste START/STOP, um das Training zu beenden.

Erholung - FIG. B7

- Während die Konsole während des Trainings Ihre Herzfrequenz anzeigt, drücken Sie die RECOVERY-Taste und halten Sie die Handpulssensoren weiterhin fest.
- Die Zeitanzeige zeigt 0:59 an und zählt von 60 Sekunden herunter. Die Messung läuft nun.
- Wenn die Zeit 0:00 erreicht, zeigt die Konsole F1 – F6 an: Ihren Herzfrequenz-Erholungswert.

WIEDERHERSTELLUNGSINDEX	BEWERTUNG
F1 = 1.0	Hervorragend
1.0 < F2 < 2.0	Gut
2.0 < F3 < 2.9	Ziemlich gut
3.0 < F4 < 3.9	Durchschnitt
4.0 < F5 < 5.9	Unterdurchschnittlich
F6 = 6.0	Schlecht

HINWEISE!

- Diese Konsole wird mit einem 9-V-Netzteil (1 A) betrieben.
- Sollte die Konsole nicht ordnungsgemäß funktionieren, ziehen Sie den Netzstecker heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

REINIGUNG

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

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem

milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.

ACHTUNG!

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

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
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 ordnungsgemäß angezogen sind. Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf.
Tickgeräusch	Dies kann an falsch montierten Pedalen liegen. Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an. Sollte das Geräusch weiterhin auftreten, bauen Sie die Pedale aus und montieren Sie sie wieder ordnungsgemäß: - Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn montiert werden. - Das linke Pedal (L) muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden. Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Lieferanten.
Die Handsensoren funktionieren nicht ordnungsgemäß	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.

SCHULUNGSRICHTLINIEN

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

Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf

Minuten lang auf, bevor Sie mit einer Ausdauer- oder Krafttrainingseinheit beginnen. Führen Sie Übungen durch, die die Herzfrequenz erhöhen und die zu beanspruchenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, 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

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

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Technische Daten der Konsole

Funktion	Zeit	00:00 – 99:59 (Min:Sek)
	Entfernung	0,0 – 999,9 km (Meilen)
	Kalorien	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Puls	40 – 240 BPM
	Geschwindigkeit	0,00 – 99,99 km/h (Meilen/h)
	RPM	0 – 199
Betriebstemperatur		0 °C – 40 °C
Lagertemperatur		-10 °C – 60 °C

Technische Daten

Länge	99 cm
Breite	59,5 cm
Höhe	125 cm
Gewicht	21,7 kg
Max. Benutzergewicht	120 kg

GARANTIE

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

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

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen „-Händler durchgeführt wurden.

- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit und/oder mangelhafte Wartung.
- Die Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

ERSATZTEILE

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

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

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

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

Entsorgung des Produkts

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

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

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

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Niederlande

INDEX

Consignes de sécurité	30
Instructions de montage	30
Alimentation électrique	30
Réglage	31
Entraînement avec de la fréquence cardiaque	31
Présentation de la console	31
Présentation du programme	32
Maintenance	34
Nettoyage	34
Dépannage	34
Directives de formation	34
Caractéristiques techniques du produit	35
Garantie	35
Pièces de rechange	35
Informations complémentaires	35
Déclaration du fabricant	35

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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

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

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

- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de l'utilisateur de 120 kg.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident lié à l'.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des moquettes épaisses, car cela pourrait nuire à une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage au matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 6)

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

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

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

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

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, et non sur le cordon.
- À utiliser uniquement à l'intérieur.

RÉGLAGE**Réglage de la selle (A)**

Pour un entraînement efficace, il est important que la selle soit réglée à la bonne hauteur. Lorsque vous pédalez, vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque les pédales sont dans leur position la plus basse.

Réglage vertical de la selle :

- Desserrez le bouton de réglage situé sur la tige de selle et tirez-la délicatement vers vous.
- Déplacez la tige de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que la selle atteigne la hauteur souhaitée, puis relâchez le bouton.
- Déplacez légèrement la tige de selle de haut en bas afin que la goupille s'enclenche dans l'un des trous de réglage.
- Serrez fermement le bouton pour bloquer la selle.

Réglage horizontal de la selle :

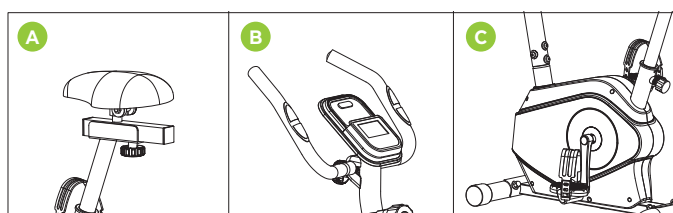
- Desserrez le bouton de la selle de quelques tours.
- Faites glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à atteindre la position souhaitée.
- Resserrez fermement le bouton de la selle.

Réglage du guidon (B)**Pour régler l'angle du guidon :**

- Desserrez le bouton.
- Inclinez le guidon jusqu'à la position souhaitée.
- Serrez fermement le bouton pour verrouiller le guidon.

Réglage des sangles de pied (C)**Pour régler les sangles de pied :**

- Détachez l'extrémité de la sangle de pied des languettes de fixation de la pédale.
- Réglez la sangle de pied à la longueur souhaitée.
- Fixez à nouveau l'extrémité de la sangle de pied aux languettes de la pédale.

**ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE****Capteurs manuels**

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 poignées sont tenues simultanément et de manière continue pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures imprécises ou irrégulières.

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE (FIG. A)**Boutons de la console****▲▼ HAUT/BAS**

- Permet de faire défiler les modes de fonctionnement, d'augmenter les valeurs lors du réglage et d'augmenter le NIVEAU de résistance pendant l'entraînement.

▶■ MARCHE/ARRÊT

- Lance ou arrête l'entraînement.

♥ RÉTABLISSEMENT

- Lance le test de récupération de la fréquence cardiaque.

↔ MODE

- Pendant l'entraînement : permet de basculer l'affichage entre « CALORIES » et « WATT ». Entraînement en extérieur : permet de passer au réglage suivant.

Fonctions de la console

REMARQUE ! La console affiche le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES, les WATTS, le NOMBRE DE TOURS PAR MINUTE, la FRÉQUENCE CARDIAQUE et la VITESSE. Pendant l'entraînement, appuyez sur la touche MODE pour basculer entre l'affichage des CALORIES et celui des WATTS.

MANUEL

- Le niveau de résistance se règle manuellement.

PROGRAMME

- Entraînement avec réglage automatique de la résistance, suivant un profil de résistance prédéfini.

GRAISSE CORPORELLE

- Il mesure le pourcentage de graisse corporelle, l'indice de masse corporelle et le métabolisme de base.

H.R.C.

- Entraînement avec une fréquence cardiaque cible : 65 %, 75 %, 85 % ou définie par l'utilisateur.

WATT

- Entraînement avec un objectif de puissance.

UTILISATEUR

- Entraînement avec un profil de résistance défini par l'utilisateur.

RÉTABLISSEMENT

- Mesure le niveau de récupération de la fréquence cardiaque après l'entraînement.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME (FIG. B)

Manuel (P1) - FIG. B1

- Appuyez sur START/STOP pour commencer immédiatement l'entraînement, ou appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage.
- En mode de réglage, appuyez sur MODE pour sélectionner le paramètre que vous souhaitez modifier. La valeur sélectionnée clignote, dans l'ordre suivant : TEMPS – DISTANCE – CALORIES – PULSES (limite de fréquence cardiaque).
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour modifier la valeur, puis appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- La console quitte automatiquement le mode de configuration une fois tous les réglages effectués ; vous pouvez également appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer immédiatement.
- Pendant l'entraînement, le niveau de résistance peut être réglé librement à l'aide des touches HAUT et BAS.
- Si un objectif de temps, de distance ou de calories a été défini, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif atteint 0, l'entraînement s'arrête et un bip retentit.
- Si une limite de fréquence cardiaque a été définie, l'écran clignote et un bip retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse cette limite.
- Appuyez sur la touche MODE pendant l'entraînement pour basculer l'affichage entre CALORIES et WATTS.
- Appuyez sur la touche START/STOP pendant l'entraînement pour l'interrompre.

Programme (P2-I1) - FIG. B2

- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer immédiatement l'entraînement, ou appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage.
- En mode de réglage, appuyez sur MODE pour sélectionner le paramètre que vous souhaitez modifier. La valeur sélectionnée clignote, dans l'ordre suivant : TEMPS – DISTANCE – CALORIES – PULSES (limite de fréquence cardiaque).
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour modifier la valeur, puis appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- La console quitte automatiquement le mode de configuration une fois tous les réglages effectués ; vous pouvez également appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer immédiatement.
- Pendant l'entraînement, le niveau de résistance est réglé automatiquement par le programme. Il est également possible de modifier manuellement la résistance à l'aide des boutons « UP » ou « DOWN ».
- Si un objectif de temps, de distance ou de calories a été défini, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif atteint 0, l'entraînement s'arrête et un bip retentit.
- Si une limite de fréquence cardiaque a été définie, l'écran clignote et un bip retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse cette limite.
- Appuyez sur la touche MODE pendant l'entraînement pour basculer l'affichage entre CALORIES et WATTS.
- Appuyez sur la touche START/STOP pendant l'entraînement pour l'interrompre.

Graisse corporelle (P12) - FIG. B3

BMR • IMC • % DE GRAISSE CORPORELLE

- Appuyez sur la touche MODE pour accéder au mode de réglage.
- En mode de réglage, appuyez sur MODE pour sélectionner le paramètre que vous souhaitez modifier. La valeur sélectionnée clignote, dans l'ordre suivant : SEXE – TAILLE – POIDS – ÂGE.
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour modifier la valeur, puis appuyez sur MODE pour passer au paramètre suivant.
- M signifie « homme », F signifie « femme ».
- Appuyez sur START/STOP pour lancer le test et tenez les deux capteurs de pouls dans vos mains. Au bout d'environ 10 secondes, l'écran affiche vos résultats.
- Veillez à rester détendu et à maintenir un rythme cardiaque régulier pendant la mesure.

IMC (indice de masse corporelle)

SEXE/ÂGE	HOMME < 30 ANS	HOMME > 30 ANS	FEMME < 30 ANS	FEMME > 30 ANS
Insuffisance pondérale	< 14	< 17	< 17	< 20
En bonne santé	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Légèrement en surpoids	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Surpoids	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43

SEXE/ÂGE	HOMME < 30 ANS	HOMME > 30 ANS	FEMME < 30 ANS	FEMME > 30 ANS
Obèse	> 35	> 38	> 40	> 43

Pourcentage de graisse corporelle

GENRE	FAIBLE	MOYEN	SUPÉRIEUR À LA MOYENNE	ÉLEVÉ
Homme	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Femme	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

BMR (taux métabolique de base)

Le nombre moyen de calories que votre corps brûle chaque jour pour assurer ses fonctions vitales. **Légèrement élevé**

H.R.C. (P13-16) - FIG. B4

- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner le programme souhaité, puis appuyez sur START/STOP pour commencer immédiatement l'entraînement, ou appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage.
 - Programmes 13 à 15 : la fréquence cardiaque cible est de 65 %, 75 % ou 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Appuyez sur MODE pour régler TEMPS – DISTANCE – CALORIES – ÂGE.
 - Programme 16 : appuyez sur MODE pour régler le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE (votre fréquence cardiaque cible).
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour modifier la valeur, puis appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- La console quitte automatiquement le mode de configuration une fois tous les réglages effectués ; vous pouvez également appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer immédiatement.
- Pendant l'entraînement, le niveau de résistance s'ajuste automatiquement pour vous permettre de rester dans la zone de fréquence cardiaque cible.
- Si un objectif de temps, de distance ou de calories a été défini, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif atteint 0, l'entraînement s'arrête et un bip retentit.
- Appuyez sur la touche MODE pendant l'entraînement pour basculer l'affichage entre CALORIES et WATTS.
- Appuyez sur la touche START/STOP pendant l'entraînement pour l'interrompre.

ATTENTION ! VEILLEZ À NE PAS lâcher les capteurs de pouls manuels pendant l'entraînement.

WATT (P17) - FIG. B5

- Appuyez sur la touche MODE pour accéder au mode de réglage.
- En mode de réglage, appuyez sur MODE pour sélectionner le paramètre que vous souhaitez modifier. La valeur sélectionnée clignote, dans l'ordre suivant : TEMPS – DISTANCE – WATTS – PULSATIONS (limite de fréquence cardiaque).
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour modifier la valeur, puis appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- La console quitte automatiquement le mode de configuration une fois tous les réglages effectués ; vous pouvez également appuyer

sur la touche START/STOP pour démarrer immédiatement.

- Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, le niveau de résistance s'ajuste automatiquement pour vous permettre de maintenir la puissance cible.
- Si un objectif de temps ou de distance a été défini, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif atteint 0, l'entraînement s'arrête et un bip retentit.
- Si une limite de fréquence cardiaque a été définie, l'écran clignote et un bip retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse cette limite.
- Appuyez sur la touche MODE pendant l'entraînement pour basculer l'affichage entre CALORIES et WATTS.
- Appuyez sur la touche START/STOP pendant l'entraînement pour l'interrompre.

Utilisateur (P18-21) - FIG. B6

- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer immédiatement l'entraînement, ou appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage.
- En mode de réglage, appuyez sur MODE pour sélectionner le paramètre que vous souhaitez modifier. La valeur sélectionnée clignote, dans l'ordre suivant : TEMPS – DISTANCE – CALORIES – PULSES (limite de fréquence cardiaque) – niveau de résistance.
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour modifier la valeur, puis appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- La console quitte automatiquement le mode de configuration une fois tous les réglages effectués ; vous pouvez également appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer immédiatement.
- Pendant l'entraînement, le niveau de résistance s'adapte à votre profil. Il peut également être réglé manuellement à l'aide des boutons « UP » ou « DOWN ».
- Si un objectif de temps, de distance ou de calories a été défini, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif atteint 0, l'entraînement s'arrête et un bip retentit.
- Si une limite de fréquence cardiaque a été définie, l'écran clignote et un bip retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse cette limite.
- Appuyez sur la touche MODE pendant l'entraînement pour basculer l'affichage entre CALORIES et WATTS.
- Appuyez sur la touche START/STOP pendant l'entraînement pour l'interrompre.

Rétablissement - FIG. B7

- Alors que la console affiche votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et maintenez les capteurs de pouls manuels en pression.
- L'affichage « TIME » indique 0:59 et effectue un compte à rebours à partir de 60 secondes. La mesure est désormais en cours.
- Lorsque le temps affiché atteint 0:00, la console affiche F1 – F6 : votre niveau de récupération cardiaque.

INDICE DE RÉCUPÉRATION	NOTE
F1 = 1.0	Excellent
1.0 < F2 < 2.0	Bien
2.0 < F3 < 2.9	Assez bien
3.0 < F4 < 3.9	Moyenne
4.0 < F5 < 5.9	En dessous de la moyenne
F6 = 6.0	Pauvre

REMARQUES !

- Cette console fonctionne avec un adaptateur secteur de 9 V / 1A.
- Si la console ne fonctionne pas correctement, débranchez l'adaptateur secteur, puis rebranchez-le.

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Entretien semestriel

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

NETTOYAGE

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

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.

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

ATTENTION !

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

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont correctement branchés et en bon état. Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Grincement	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont correctement serrés. Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire.
Bruit de tic-tac	Cela peut être dû à un mauvais montage des pédales. Serrez fermement la ou les pédales. Si le bruit persiste, démontez puis remontez correctement les pédales : - La pédale R (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre. - La pédale L (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
Les capteurs manuels ne fonctionnent pas correctement	Lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les bien, 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.

DIRECTIVES RELATIVES À LA FORMATION

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

Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à l'entraînement et de

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

Étirements

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

Récupération

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU PRODUIT

Caractéristiques techniques de la console

Fonction	Heure	00:00 – 99:59 (min:sec)
	Distance	0,0 – 999,9 km (miles)
	Calories	0 – 9 999 kcal
	Watt	0 – 999
	Pulse	40 – 240 BPM
	Vitesse	0,00 – 99,99 km/h (miles/h)
	RPM	0 – 199
Température de fonctionnement		0 °C -40 °C
Température de stockage		-10 °C -60 °C

Caractéristiques techniques

Longueur	99 cm
Largeur	59,5 cm
Hauteur	125 cm
Poids	21,7 kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg

GARANTIE

La garantie est assurée par le distributeur VirtuFit de votre pays, ainsi que par le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour le contacter plus d'informations, rendez-vous sur : www.virtufit.com/en/dealers

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

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

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

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

Élimination des produits

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

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

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

Par conséquent, le produit est certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	36
Istruzioni di montaggio	36
Alimentatore	36
Regolazione	37
Allenamento con la frequenza cardiaca	37
Panoramica della console	37
Panoramica del programma	38
Manutenzione	40
Pulizia	40
Risoluzione dei problemi	40
Linee guida per la formazione	40
Specifiche del prodotto	41
Garanzia	41
Ricambi	41
Ulteriori informazioni:	41
Dichiarazione del produttore	41

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

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

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

svenimenti, mal di testa, dolore al petto, senso di oppressione o qualsiasi altro fastidio.

- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è progettato esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 120 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1-2 metri dietro l'attrezzatura per evitare incidenti dovuti all'.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-6)

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

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

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

ALIMENTATORE

Alimentazione di rete

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

NOTA!

- **Utilizzare esclusivamente l'adattatore originale.**
- **Tirare sempre la spina, non il cavo.**

- Solo per uso interno.

REGOLAZIONE

Regolazione della sella (A)

Per un allenamento efficace è importante che la sella sia alla giusta altezza. Durante la pedalata, le ginocchia devono essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

Regolazione verticale della sella:

- Allenta la manopola di regolazione sul reggisella e tiralo delicatamente verso di te.
- Spostare il reggisella verso l'alto o verso il basso fino a raggiungere l'altezza desiderata, quindi rilasciare la manopola.
- Muovere leggermente il reggisella su e giù in modo che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione.
- Serrare saldamente la manopola per fissare la sella.

Regolazione orizzontale della sella:

- Allentare la manopola della sella di alcuni giri.
- Fai scorrere la sella in avanti o indietro fino a raggiungere la posizione desiderata.
- Serra nuovamente con forza la manopola della sella.

Regolazione del manubrio (B)

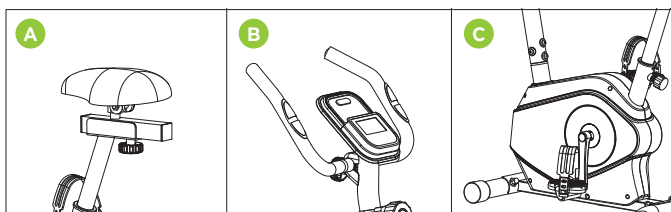
Per regolare l'angolo del manubrio:

- Allenta la manopola.
- Inclina il manubrio nella posizione desiderata.
- Serra con forza la manopola per bloccare il manubrio.

Regolazione delle cinghie per i piedi (C)

Per regolare le cinghie per i piedi:

- Sganciare l'estremità della cinghia dalle linguette di fissaggio del pedale.
- Regolare la cinghia alla lunghezza desiderata.
- Rifissare l'estremità della cinghia alle linguette sul pedale.



ALLENAMENTO CON LA FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo da fitness VirtuFit è dotato di sensori situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo 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.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console

▲▼ SU/GIÙ

- Permette di scorrere le modalità di funzionamento, aumenta i valori durante la regolazione e aumenta il LIVELLO di resistenza durante l'allenamento.

▶■ AVVIO/ARRESTO

- Avvia o interrompe l'allenamento.

♥ RECUPERO

- Avvia il test di recupero della frequenza cardiaca.

↔ MODALITÀ

- Durante l'allenamento: alterna la visualizzazione tra CALORIE e WATT. Allenamento all'aperto: passa all'impostazione successiva.

Funzioni della console

NOTA! Il display mostra TEMPO, DISTANZA, CALORIE, WATT, GIRI AL MINUTO, POLSO e VELOCITÀ. Durante l'allenamento, premere il tasto MODE per passare dalla visualizzazione delle CALORIE a quella dei WATT.

MANUALE

- Il livello di resistenza viene impostato manualmente.

PROGRAMMA

- Allenamento con regolazione automatica della resistenza, secondo un profilo di resistenza preimpostato.

GRASSO CORPOREO

- Misura la percentuale di grasso corporeo, l'indice di massa corporea e il metabolismo basale.

H.R.C.

- Allenamento con frequenza cardiaca target: 65%, 75%, 85% o definita dall'utente.

WATT

- Allenamento con un obiettivo di potenza.

UTENTE

- Allenamento con un profilo di resistenza definito dall'utente.

RECUPERO

- Misura il livello di recupero della frequenza cardiaca dopo l'allenamento.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA (FIG. B)**Manuale (P1) - FIG. B1**

- Premere START/STOP per iniziare subito l'allenamento, oppure premere MODE per accedere alla modalità di impostazione.
- Nella modalità di impostazione, premere MODE per selezionare l'impostazione che si desidera modificare. Il valore selezionato lampeggia, nell'ordine: TEMPO – DISTANZA – CALORIE – POLSO (limite della frequenza cardiaca).
- Premere SU o GIÙ per regolare il valore e premere MODE per passare all'impostazione successiva.
- La console esce automaticamente dalla modalità di impostazione una volta completate tutte le impostazioni; in alternativa, premere START/STOP per iniziare immediatamente.
- Durante l'allenamento è possibile regolare liberamente il livello di resistenza utilizzando i tasti SU e GIÙ.
- Se è stato impostato un obiettivo relativo al tempo, alla distanza o alle calorie, il valore corrispondente viene visualizzato in conto alla rovescia durante l'allenamento. Quando l'obiettivo raggiunge lo 0, l'allenamento si interrompe e viene emesso un segnale acustico.
- Se è stato impostato un limite di frequenza cardiaca, il display lampeggia e viene emesso un segnale acustico quando la frequenza cardiaca supera tale limite.
- Durante l'allenamento, premere il tasto MODE per passare dalla visualizzazione CALORIE a quella WATT.
- Premere il pulsante START/STOP durante l'allenamento per interromperlo.

Programma (P2-11) - FIG. B2

- Premere il tasto SU o GIÙ per selezionare il programma desiderato.
- Premere START/STOP per iniziare subito l'allenamento, oppure premere MODE per accedere alla modalità di impostazione.
- Nella modalità di impostazione, premere MODE per selezionare l'impostazione che si desidera modificare. Il valore selezionato lampeggia, nell'ordine: TEMPO – DISTANZA – CALORIE – POLSO (limite della frequenza cardiaca).
- Premere SU o GIÙ per regolare il valore e premere MODE per passare all'impostazione successiva.
- La console esce automaticamente dalla modalità di impostazione una volta completate tutte le impostazioni; in alternativa, premere START/STOP per iniziare immediatamente.
- Durante l'allenamento, il livello di resistenza viene regolato

automaticamente dal programma. È inoltre possibile regolare manualmente la resistenza utilizzando i tasti SU o GIÙ.

- Se è stato impostato un obiettivo relativo al tempo, alla distanza o alle calorie, il valore corrispondente viene visualizzato in conto alla rovescia durante l'allenamento. Quando l'obiettivo raggiunge lo 0, l'allenamento si interrompe e viene emesso un segnale acustico.
- Se è stato impostato un limite di frequenza cardiaca, il display lampeggia e viene emesso un segnale acustico quando la frequenza cardiaca supera tale limite.
- Durante l'allenamento, premere il tasto MODE per passare dalla visualizzazione CALORIE a quella WATT.
- Premere il pulsante START/STOP durante l'allenamento per interromperlo.

Grasso corporeo (P12) - FIG. B3**BMR • BMI • PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO**

- Premere il tasto MODE per accedere alla modalità di impostazione.
- Nella modalità di impostazione, premere MODE per selezionare l'impostazione che si desidera modificare. Il valore selezionato lampeggia, nell'ordine: SESSO – ALTEZZA – PESO – ETÀ.
- Premere SU o GIÙ per regolare il valore e premere MODE per passare all'impostazione successiva.
- M sta per maschio, F sta per femmina.
- Premere il pulsante START/STOP per avviare il test e tenere premuti entrambi i sensori di pulsazioni da polso. Dopo circa 10 secondi, il display mostrerà i risultati.
- Durante la misurazione, mantieni il corpo rilassato e la frequenza cardiaca regolare.

I.M.C. (Indice di massa corporea)

SESSO/ETÀ	UOMINI < 30	UOMO > 30	DONNE < 30	DONNE > 30
Sottopeso	< 14	< 17	< 17	< 20
Sano	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Leggermente in sovrappeso	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Sovrappeso	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Obesi	> 35	> 38	> 40	> 43

Percentuale di grasso corporeo

GENERE	BASSO	MEDIO	SUPÉRIEUR À LA MOYENNE	ALTO
Maschio	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Donna	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (tasso metabolico basale)

Il numero medio di calorie che il corpo brucia ogni giorno per mantenere le sue funzioni vitali.

H.R.C. (P13-16) - FIG. B4

- Premere il tasto SU o GIÙ per selezionare il programma desiderato, quindi premere START/STOP per iniziare subito l'allenamento oppure premere MODE per accedere alla modalità

di impostazione.

- Programmi 13 – 15: la frequenza cardiaca target è pari al 65%, 75% o 85% della frequenza cardiaca massima. Premere MODE per impostare TEMPO – DISTANZA – CALORIE – ETÀ.
- Programma 16: premere MODE per impostare TEMPO – DISTANZA – CALORIE – POLSO (la propria frequenza cardiaca target).
- Premere SU o GIÙ per regolare il valore e premere MODE per passare all'impostazione successiva.
- La console esce automaticamente dalla modalità di impostazione una volta completate tutte le impostazioni; in alternativa, premere START/STOP per iniziare immediatamente.
- Durante l'allenamento, il livello di resistenza viene regolato automaticamente per mantenerti nella frequenza cardiaca target.
- Se è stato impostato un obiettivo relativo al tempo, alla distanza o alle calorie, il valore corrispondente viene visualizzato in conto alla rovescia durante l'allenamento. Quando l'obiettivo raggiunge lo 0, l'allenamento si interrompe e viene emesso un segnale acustico.
- Durante l'allenamento, premere il tasto MODE per passare dalla visualizzazione CALORIE a quella WATT.
- Premere il tasto START/STOP durante l'allenamento per interromperlo.

ATTENZIONE! Durante l'allenamento, **CONTINUARE A tenere in mano i sensori di pulsazioni.**

WATT (P17) - FIG. B5

- Premere il tasto MODE per accedere alla modalità di impostazione.
- Nella modalità di impostazione, premere MODE per selezionare l'impostazione che si desidera modificare. Il valore selezionato lampeggia, nell'ordine: TEMPO – DISTANZA – WATT – POLSO (limite della frequenza cardiaca).
- Premere SU o GIÙ per regolare il valore e premere MODE per passare all'impostazione successiva.
- La console esce automaticamente dalla modalità di impostazione una volta completate tutte le impostazioni; in alternativa, è possibile premere il tasto START/STOP per iniziare immediatamente.
- Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento, il livello di resistenza viene regolato automaticamente per mantenerti al valore di potenza desiderato.
- Se è stato impostato un obiettivo di tempo o di distanza, il valore corrispondente viene conteggiato alla rovescia durante l'allenamento. Quando l'obiettivo raggiunge lo 0, l'allenamento si interrompe e viene emesso un segnale acustico.
- Se è stato impostato un limite di frequenza cardiaca, il display lampeggia e viene emesso un segnale acustico quando la frequenza cardiaca supera tale limite.
- Durante l'allenamento, premere il tasto MODE per passare dalla visualizzazione CALORIE a quella WATT.
- Premere il pulsante START/STOP durante l'allenamento per interromperlo.

Utente (P18-21) - FIG. B6

- Premere il tasto SU o GIÙ per selezionare il programma desiderato.
- Premere START/STOP per iniziare subito l'allenamento, oppure premere MODE per accedere alla modalità di impostazione.
- Nella modalità di impostazione, premere MODE per selezionare l'impostazione che si desidera modificare. Il valore selezionato lampeggia, nell'ordine: TEMPO – DISTANZA – CALORIE – POLSO (limite della frequenza cardiaca) – livello di resistenza.
- Premere SU o GIÙ per regolare il valore e premere MODE per passare all'impostazione successiva.
- La console esce automaticamente dalla modalità di impostazione una volta completate tutte le impostazioni; in alternativa, premere START/STOP per iniziare immediatamente.
- Durante l'allenamento, il livello di resistenza si adatta al tuo profilo. Può anche essere regolato manualmente con i tasti SU o GIÙ.
- Se è stato impostato un obiettivo relativo al tempo, alla distanza o alle calorie, il valore corrispondente viene visualizzato in conto alla rovescia durante l'allenamento. Quando l'obiettivo raggiunge lo 0, l'allenamento si interrompe e viene emesso un segnale acustico.
- Se è stato impostato un limite di frequenza cardiaca, il display lampeggia e viene emesso un segnale acustico quando la frequenza cardiaca supera tale limite.
- Durante l'allenamento, premere il tasto MODE per passare dalla visualizzazione CALORIE a quella WATT.
- Premere il tasto START/STOP durante l'allenamento per interromperlo.

Recupero - FIG. B7

- Mentre la console visualizza la frequenza cardiaca durante l'allenamento, premi il tasto RECOVERY e tieni premuti i sensori di pulsazioni da polso.
- Il TEMPO indica 0:59 e parte il conto alla rovescia da 60 secondi. La misurazione è ora in corso.
- Quando il tempo raggiunge 0:00, la console visualizza F1 – F6: il tuo livello di recupero della frequenza cardiaca.

INDICE DI RECUPERO	VALUTAZIONE
F1 = 1.0	Eccellente
1.0 < F2 < 2.0	Bene
2.0 < F3 < 2.9	Abbastanza buono
3.0 < F4 < 3.9	Media
4.0 < F5 < 5.9	Al di sotto della media
F6 = 6.0	Povero

NOTE!

- **Questa console funziona con un alimentatore da 9 V / 1 A.**
- **Se la console non funziona correttamente, scollegare l'alimentatore e ricollegarlo.**

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è possibile solo se installato correttamente e sottoposto a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione 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 sporco.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'attrezzatura al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

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

PULIZIA

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

Consigli generali per la pulizia

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

ATTENZIONE!

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
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.
Rumore stridulo	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente. Se necessario, lubrificare le parti mobili.
Rumore di ticchettio	Ciò potrebbe essere dovuto a un montaggio errato dei pedali. Serrare saldamente il/i pedale/i. Se il rumore persiste, smontare e rimontare correttamente i pedali: - Il pedale R (destro) deve essere montato in senso orario. - Il pedale L (sinistro) deve essere montato in senso antiorario. Se il problema persiste, contattare il proprio fornitore.
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, contattare il proprio fornitore.
La console non risponde	Se durante la pedalata non si avverte alcun segnale, verificare che il cavo sia collegato correttamente.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

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

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.

Rilassamento

Un corretto defaticamento aiuta il corpo a tornare in modo sicuro allo stato di riposo e favorisce il recupero. Dopo l'allenamento, riduci

gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca ed evitare capogiri o indolenzimenti muscolari.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Funzione	Ora	00:00 – 99:59 (min:sec)
	Distanza	0,0 – 999,9 km (miglia)
	Calorie	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Pulse	40 – 240 BPM
	Velocità	0,00 – 99,99 km/h (miglia/h)
	RPM	0 – 199
Temperatura di esercizio		0 °C -40 °C
Temperatura di conservazione		da -10 °C a 60 °C

Dati tecnici

Lunghezza	99 cm
Larghezza	59,5 cm
Altezza	125 cm
Peso	21,7 kg
Peso massimo dell'utente	120 kg

GARANZIA

La garanzia è fornita dal distributore VirtuFit del proprio Paese e dal rivenditore presso il quale hai acquistato il prodotto. Per ulteriori dettagli, visita il sito: www.virtufit.com/en/dealers

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

come segue:

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

PARTI DI RICAMBIO

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

- Il numero di modello e il numero di serie del prodotto.
- Il nome del prodotto.

- Il codice articolo e una descrizione chiara dei componenti richiesti (come riportati nella lista dei componenti e illustrati nella sezione con la vista esplosa del presente manuale).

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

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

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

Smaltimento del prodotto

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

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- 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	42
Instrucciones de montaje	42
Fuente de alimentación	42
Ajuste	43
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	43
Descripción general de la consola	43
Descripción general del programa	44
Mantenimiento	45
Limpieza	46
Solución de problemas de	46
Directrices de formación	46
Especificaciones del producto	47
Garantía	47
Piezas de recambio	47
Información adicional:	47
Declaración del fabricante	47

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

¡ATENCIÓN!

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

- Asegúrate de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrica todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre zapatillas deportivas limpias cuando utilices el equipamiento.
- Mantén a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el producto.
- Mantenga un equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzcas los dedos ni otros objetos en ninguna pieza móvil.
- Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la intensidad adecuadas en función de tu edad y tu estado físico. Interrumpe el ejercicio inmediatamente si sientes náuseas, mareos, desmayos,

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

- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico y admite un peso máximo del usuario de 120 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes por.
- Coloca el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilices sobre alfombras gruesas, ya que esto puede impedir una ventilación adecuada. Evita colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantén la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1 A 6)

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

Mensaje de error: Asegúrate de que todos los cables estén bien conectados. Los soportes de la consola son muy 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.

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!

- **Utiliza únicamente el adaptador original.**
- **Desenchufa siempre el enchufe, no el cable.**

- Solo para uso en interiores.

AJUSTE

Ajuste del sillín (A)

Para que el entrenamiento sea eficaz, es importante que el sillín esté a la altura adecuada. Al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales se encuentran en la posición más baja.

Ajuste vertical del sillín:

- Afloja la rueda de ajuste de la tija del sillín y tira de ella con cuidado hacia ti.
- Mueve la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo hasta que el sillín alcance la altura deseada y suelta la tuerca.
- Mueve ligeramente la tija del sillín hacia arriba y hacia abajo para que el pasador encaje en uno de los orificios de ajuste.
- Aprieta la tuerca con firmeza para fijar el sillín.

Ajuste horizontal del sillín:

- Afloja la tuerca del sillín unas cuantas vueltas.
- Desliza el sillín hacia delante o hacia atrás hasta alcanzar la posición deseada.
- Vuelve a apretar firmemente el botón del sillín.

Ajuste del manillar (B)

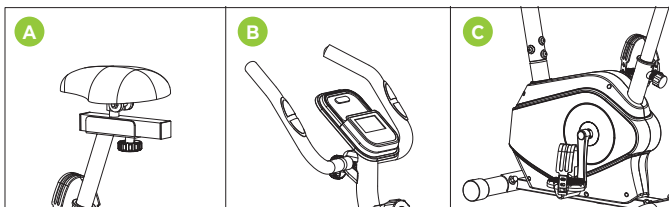
Para ajustar el ángulo del manillar:

- Afloja el botón.
- Inclina el manillar hasta la posición deseada.
- Aprieta firmemente el botón para bloquear el manillar.

Ajuste de las correas para los pies (C)

Para ajustar las correas para los pies:

- Desengancha el extremo de la correa de las lengüetas de fijación del pedal.
- Ajusta la correa a la longitud deseada.
- Vuelve a enganchar el extremo de la correa a las lengüetas del pedal.



ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de fitness VirtuFit está equipado con sensores situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores

solo funcionan cuando se sujetan ambos a la vez y de forma continua durante un período 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.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA (FIG. A)



Botones de la consola

▲▼ ARRIBA/ABAJO

- Permite desplazarse hacia arriba por los modos de funcionamiento, aumenta los valores durante el ajuste y eleva el NIVEL de resistencia durante el ejercicio.

▶■ INICIO/PARADA

- Inicia o detiene el entrenamiento.

♥ RECUPERACIÓN

- Inicia la prueba de recuperación de la frecuencia cardíaca.

↔ MODO

- Durante el ejercicio: alterna la visualización entre CALORÍAS y VATIOS. Ejercicio al aire libre: pasa al siguiente ajuste.

Funciones de la consola

¡ATENCIÓN! La consola muestra el **TIEMPO**, la **DISTANCIA**, las **CALORÍAS**, los **VATIOS**, las **RPM**, el **PULSO** y la **VELOCIDAD**. Durante el ejercicio, pulsa la tecla **MODE** para alternar entre la visualización de **CALORÍAS** y **VATIOS**.

MANUAL

- El nivel de resistencia se ajusta manualmente.

PROGRAMA

- Entrenamiento con ajuste automático de la resistencia, siguiendo un perfil de resistencia preestablecido.

GRASA CORPORAL

- Mide el porcentaje de grasa corporal, el índice de masa corporal y la tasa metabólica basal.

H.R.C.

- Entrenamiento con un objetivo de frecuencia cardíaca: 65 %, 75

%, 85 % o definido por el usuario.

WATT

- Entrenamiento con un objetivo de potencia.

USUARIO

- Entrenamiento con un perfil de resistencia definido por el usuario.

RECUPERACIÓN

- Mide el nivel de recuperación de la frecuencia cardíaca tras el entrenamiento.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA (FIG. B)

Manual (P1) - FIG. B1

- Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento inmediatamente, o pulsa MODE para acceder al modo de configuración.
- En el modo de configuración, pulsa MODE para seleccionar el parámetro que desees modificar. El valor seleccionado parpadea, en el orden TIEMPO – DISTANCIA – CALORÍAS – PULSACIÓN (límite de frecuencia cardíaca).
- Pulsa ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor y pulsa MODE para pasar al siguiente ajuste.
- La consola sale automáticamente del modo de configuración una vez que se han realizado todos los ajustes; también puedes pulsar START/STOP para comenzar de inmediato.
- Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia se puede ajustar libremente con las teclas ARRIBA y ABAJO.
- Si se ha establecido un objetivo de tiempo, distancia o calorías, el valor correspondiente se va reduciendo durante el entrenamiento. Cuando el objetivo llega a 0, el entrenamiento se detiene y suena un pitido.
- Si se ha establecido un límite de frecuencia cardíaca, la pantalla parpadea y se oye un pitido cuando la frecuencia cardíaca supera dicho límite.
- Pulsa el botón MODE durante el entrenamiento para cambiar la visualización entre CALORÍAS y VATIOS.
- Pulsa START/STOP durante el entrenamiento para detenerlo.

Programa (P2-11) - FIG. B2

- Pulsa ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa que desees.
- Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento inmediatamente, o pulsa MODE para acceder al modo de configuración.
- En el modo de configuración, pulsa MODE para seleccionar el parámetro que desees modificar. El valor seleccionado parpadea, en el siguiente orden: TIEMPO – DISTANCIA – CALORÍAS – PULSOS (límite de frecuencia cardíaca).
- Pulsa ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor y pulsa MODE para pasar al siguiente ajuste.
- La consola sale automáticamente del modo de configuración

una vez que se han realizado todos los ajustes; también puedes pulsar START/STOP para comenzar de inmediato.

- Durante el entrenamiento, el programa ajusta automáticamente el nivel de resistencia. La resistencia también se puede ajustar manualmente con los botones ARRIBA o ABAJO.
- Si se ha establecido un objetivo de tiempo, distancia o calorías, el valor correspondiente se va reduciendo progresivamente durante el entrenamiento. Cuando el objetivo llega a 0, el entrenamiento se detiene y suena un pitido.
- Si se ha establecido un límite de frecuencia cardíaca, la pantalla parpadea y se oye un pitido cuando la frecuencia cardíaca supera dicho límite.
- Pulsa el botón MODE durante el entrenamiento para cambiar la pantalla entre CALORÍAS y VATIOS.
- Pulsa START/STOP durante el entrenamiento para detenerlo.

Grasa corporal (P12) - FIG. B3

TMB · IMC · % DE GRASA CORPORAL

- Pulsa MODE para acceder al modo de configuración.
- En el modo de configuración, pulsa MODE para seleccionar el parámetro que desees modificar. El valor seleccionado parpadea, en el orden SIGLO – ALTURA – PESO – EDAD.
- Pulsa ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor y pulsa MODE para pasar al siguiente ajuste.
- «M» significa «hombre» y «F» significa «mujer».
- Pulsa START/STOP para iniciar la prueba y mantén pulsados ambos sensores de pulso de mano. Tras unos 10 segundos, la pantalla mostrará los resultados.
- Mantén el cuerpo relajado y el ritmo cardíaco tranquilo durante la medición.

IMC (Índice de masa corporal)

SEXO/EDAD	HOMBRE < 30	HOMBRE > 30	MUJER < 30	MUJER > 30
Bajo peso	< 14	< 17	< 17	< 20
Saludable	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Con un ligero sobrepeso	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Sobrepeso	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Obesidad	> 35	> 38	> 40	> 43

Porcentaje de grasa corporal

GÉNERO	BAJO	MEDIO	POR ENCIMA DEL PROMEDIO	ALTO
Hombre	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Mujer	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

TMB (tasa metabólica basal)

El número medio de calorías que quema tu cuerpo al día para mantener sus funciones básicas.

H.R.C. (P13-16) - FIG. B6

- Pulsa ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa deseado; a continuación, pulsa START/STOP para comenzar el

entrenamiento inmediatamente, o pulsa MODE para acceder al modo de configuración.

- Programas 13-15: la frecuencia cardíaca objetivo es el 65 %, el 75 % o el 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima. Pulsa MODE para seleccionar TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS o EDAD.
- Programa 16: pulsa MODE para configurar TIEMPO – DISTANCIA – CALORÍAS – PULSACIÓN (tu propia frecuencia cardíaca objetivo).
- Pulsa ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor y pulsa MODE para pasar al siguiente ajuste.
- La consola sale automáticamente del modo de configuración una vez que se han realizado todos los ajustes; también puedes pulsar START/STOP para comenzar de inmediato.
- Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia se ajusta automáticamente para mantenerte en la frecuencia cardíaca objetivo.
- Si se ha establecido un objetivo de tiempo, distancia o calorías, el valor correspondiente se va reduciendo progresivamente durante el entrenamiento. Cuando el objetivo llega a 0, el entrenamiento se detiene y suena un pitido.
- Pulsa el botón MODE durante el entrenamiento para cambiar la pantalla entre CALORÍAS y VATIOS.
- Pulsa START/STOP durante el entrenamiento para detenerlo.

¡ATENCIÓN! MANTÉN los sensores de pulso en las manos durante el entrenamiento.

WATT (P17) - FIG. B7

- Pulsa MODE para acceder al modo de configuración.
- En el modo de configuración, pulsa MODE para seleccionar el parámetro que desees modificar. El valor seleccionado parpadea, en el orden TIEMPO – DISTANCIA – VATIOS – PULSACIONES (límite de frecuencia cardíaca).
- Pulsa ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor y pulsa MODE para pasar al siguiente ajuste.
- La consola sale automáticamente del modo de configuración una vez que se han realizado todos los ajustes; también puedes pulsar START/STOP para comenzar de inmediato.
- Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia se ajusta automáticamente para mantenerte en la potencia objetivo.
- Si se ha establecido un objetivo de tiempo o distancia, el valor correspondiente se va reduciendo durante el entrenamiento. Cuando el objetivo llega a 0, el entrenamiento se detiene y suena un pitido.
- Si se ha establecido un límite de frecuencia cardíaca, la pantalla parpadea y se oye un pitido cuando la frecuencia cardíaca supera dicho límite.
- Pulsa el botón MODE durante el entrenamiento para cambiar la visualización entre CALORÍAS y VATIOS.
- Pulsa START/STOP durante el entrenamiento para detenerlo.

Usuario (págs. 18-21)

- Pulsa ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa que desees.

- Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento inmediatamente, o pulsa MODE para acceder al modo de configuración.
- En el modo de configuración, pulsa MODE para seleccionar el parámetro que desees modificar. El valor seleccionado parpadea, en el orden siguiente: TIEMPO – DISTANCIA – CALORÍAS – PULSACIÓN (límite de frecuencia cardíaca) – nivel de resistencia.
- Pulsa ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor y pulsa MODE para pasar al siguiente ajuste.
- La consola sale automáticamente del modo de configuración una vez que se han realizado todos los ajustes; también puedes pulsar START/STOP para comenzar de inmediato.
- Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia se adapta a tu perfil. También se puede ajustar manualmente con los botones ARRIBA o ABAJO.
- Si se ha establecido un objetivo de tiempo, distancia o calorías, el valor correspondiente se va reduciendo progresivamente durante el entrenamiento. Cuando el objetivo llega a 0, el entrenamiento se detiene y suena un pitido.
- Si se ha establecido un límite de frecuencia cardíaca, la pantalla parpadea y se oye un pitido cuando la frecuencia cardíaca supera dicho límite.
- Pulsa el botón MODE durante el entrenamiento para cambiar la pantalla entre CALORÍAS y VATIOS.
- Pulsa START/STOP durante el entrenamiento para detenerlo.

Recuperación

- Aunque la consola muestre tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, pulsa la tecla RECOVERY y mantén pulsados los sensores de pulso de mano.
- El tiempo marca 0:59 y va contando hacia atrás desde 60 segundos. La medición ya está en marcha.
- Cuando el tiempo llega a 0:00, la consola muestra F1 – F6: tu nivel de recuperación de la frecuencia cardíaca.

ÍNDICE DE RECUPERACIÓN	VALORACIÓN
F1 = 1.0	Excelente
1.0 < F2 < 2.0	Bien
2.0 < F3 < 2.9	Bastante bien
3.0 < F4 < 3.9	Media
4.0 < F5 < 5.9	Por debajo de la media
F6 = 6.0	Pobre

¡NOTAS!

- **Esta consola funciona con un adaptador de corriente de 9V / 1A.**
- **Si la consola no funciona correctamente, desenchufa el adaptador de corriente y vuelve a enchufarlo.**

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato solo es posible si se instala correctamente y se le realiza un mantenimiento adecuado. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se someta a

revisiones periódicas. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizarlo. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo o de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

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

LIMPIEZA

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

Recomendaciones generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
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, ajusta con cuidado la posición del sensor.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Ruido chirriante	Asegúrate de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
	Lubrica las piezas móviles si es necesario.
Ruido de tictac	Esto puede deberse a que los pedales no están bien montados.
	Aprieta bien el pedal o los pedales.
	Si el ruido persiste, desmonta y vuelve a montar los pedales correctamente: - El pedal R (derecho) debe montarse en el sentido de las agujas del reloj. - El pedal L (izquierdo) debe montarse en sentido antihorario.
	Si el problema persiste, ponte en contacto con tu proveedor.
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.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, el entrenamiento propiamente dicho 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.

Calentamiento

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

Estiramientos

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

Enfriamiento

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

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Función	Hora	00:00 – 99:59 (min:seg)
	Distancia	0,0 – 999,9 km (millas)
	Calorías	0 – 9999 kcal
	Vatios	0 – 999
	Pulso	40 – 240 BPM
	Velocidad	0,00 – 99,99 km/h (millas/h)
	RPM	0 – 199
Temperatura de funcionamiento		0 °C -40 °C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C -60 °C

Datos técnicos

Longitud	99 cm
Ancho	59,5 cm
Altura	125 cm
Peso	21,7 kg
Peso máximo del usuario	120 kg

GARANTÍA

La garantía la ofrece el distribuidor de VirtuFit en tu país y por el distribuidor al que le compraste el producto. Para ponerte en contacto Para más información, visita: www.virtufit.com/en/dealers

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

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

PIEZAS DE RECAMBIO

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

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

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

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

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

Eliminación de productos

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

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- 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	48
Návod k montáži	48
Napájecí zdroj	48
Nastavení	48
Trénink s měřením srdeční frekvence	49
Přehled konzole	49
Přehled programu	49
Údržba	51
Čištění	51
Řešení problémů s	52
Pokyny k výcviku	52
Technické parametry produktu	52
Záruka	52
Náhradní díly	52
Další informace:	53
Prohlášení výrobce	53

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

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

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně namažte silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby se nezachytilo v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při obsluze tohoto zařízení udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Do žádných pohyblivých částí nekládejte prsty ani jiné předměty.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby na základě vašeho věku a fyzické kondice určil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity.
- Zařízení je určeno k používání pouze jednou osobou najednou.

- Toto zařízení je určeno výhradně pro domácí použití a podle je maximální hmotnost uživatele 120 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám typu.
- Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na tlustých kobercích, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Zařízení neumísťujte venku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor čistý, suchý a rovný, abyste předešli poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s teplotou okolí v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROKY 1–6)

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

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

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

NAPÁJECÍ ZDROJ

Sítové napájení

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

POZOR!

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

NASTAVENÍ

Nastavení sedla (A)

Pro efektivní trénink je důležité, aby sedlo bylo nastaveno ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena mírně ohnutá, když jsou pedály v nejnížší poloze.

Vertikální nastavení sedla:

- Povolte nastavovací knoflík na sedlovce a opatrně ji přitáhněte k sobě.
- Posuňte sedlovku nahoru nebo dolů, dokud sedlo nedosáhne požadované výšky, a knoflík uvolněte.
- Mírně pohněte sedlovkou nahoru a dolů, aby čep zapadl do jedné z nastavovacích dírek.
- Knoflík pevně utáhněte, aby sedlo bylo zajištěno.

Vodorovné nastavení sedla:

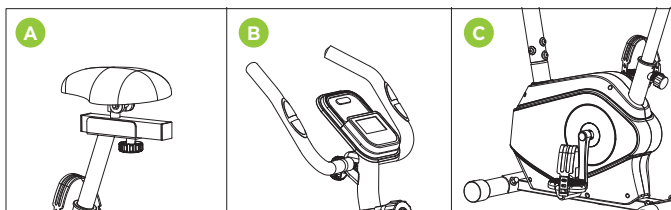
- Knoflík sedla několikrát povolte.
- Posuňte sedlo dopředu nebo dozadu, dokud nedosáhnete požadované polohy.
- Knoflík sedla opět pevně utáhněte.

Nastavení řídítek (B)**Pro úpravu úhlu řídítek:**

- Povolte knoflík.
- Nakloňte řídítka do požadované polohy.
- Knoflík pevně utáhněte, aby se řídítka zajistila.

Nastavení nožních popruhů (C)

- Pro nastavení nožních popruhů:
- Uvolněte konec nožního popruhu z upevňovacích úchytů na pedálu.
- Nastavte nožní popruh na požadovanou délku.
- Znovu připevněte konec nožního popruhu k úchytům na pedálu.

**TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE****Senzory na ruce**

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

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)**Tlačítka na konzoli****▲▼ NAHORU/DOLŮ**

- Prochází jednotlivé provozní režimy, zvyšuje hodnoty při nastavování a zvyšuje ÚROVEŇ odporu během cvičení.

▶■ START/STOP

- Spustí nebo zastaví trénink.

♥ ZOTAVENÍ

- Spustí test zotavení srdeční frekvence.

↔ REŽIM

- Během cvičení: přepíná zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY. Při cvičení venku: přejde na další nastavení.

Funkce konzole

POZOR! Na displeji se zobrazují ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, WATTY, OTÁČKY ZA MINUTU, PULZ a RYCHLOST. Během cvičení stiskněte tlačítko MODE, abyste přepnuli zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY.

NÁVOD

- Úroveň odporu se nastavuje ručně.

PROGRAM

- Trénink s automatickým nastavením odporu podle předem nastaveného profilu odporu.

TĚLESNÝ TUK

- Měří podíl tělesného tuku, index tělesné hmotnosti a bazální metabolismus.

H.R.C.

- Trénink s cílovou srdeční frekvencí: 65 %, 75 %, 85 % nebo uživatelem nastavenou hodnotou.

WATT

- Trénink s cílovým výkonem ve wattech.

UŽIVATEL

- Trénink s uživatelem definovaným profilem zátěže.

ZOTAVENÍ

- Měří míru zotavení srdeční frekvence po tréninku.

PŘEHLED PROGRAMU (OBR. B)**Návod (P1) - FIG. B1**

- Stiskněte tlačítko START/STOP, chcete-li okamžitě zahájit trénink, nebo stiskněte tlačítko MODE, chcete-li přejít do režimu nastavení.
- V režimu nastavení stiskněte tlačítko MODE a vyberte nastavení, které chcete změnit. Vybraná hodnota bliká v pořadí ČAS – VZDÁLENOST – KALORIE – PULZ (mezní hodnota srdeční

frekvence).

- Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte hodnotu a stisknutím tlačítka MODE přejděte k dalšímu nastavení.
- Jakmile provedete všechna nastavení, konzole automaticky opustí režim nastavení; pokud chcete začít okamžitě, stiskněte tlačítko START/STOP.
- Během tréninku lze úroveň odporu libovolně nastavovat pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ.
- Pokud byl nastaven cíl týkající se času, vzdálenosti nebo kalorií, příslušná hodnota se během tréninku odpočítává. Jakmile cíl dosáhne hodnoty 0, trénink se zastaví a ozve se pípnutí.
- Pokud byla nastavena mezní hodnota srdeční frekvence, začne displej blikat a ozve se zvukový signál, jakmile vaše srdeční frekvence tuto mez překročí.
- Během tréninku stiskněte tlačítko MODE, abyste přepnuli zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY.
- Chcete-li trénink přerušit, stiskněte během něj tlačítko START/STOP.

Program (P2-11) - FIG. B2

- Stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ a vyberte požadovaný program.
- Stiskněte tlačítko START/STOP, chcete-li okamžitě zahájit trénink, nebo stiskněte tlačítko MODE, chcete-li přejít do režimu nastavení.
- V režimu nastavení stiskněte tlačítko MODE a vyberte nastavení, které chcete změnit. Vybraná hodnota bliká v pořadí ČAS – VZDÁLENOST – KALORIE – PULZ (mezní hodnota srdeční frekvence).
- Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte hodnotu a stisknutím tlačítka MODE přejděte k dalšímu nastavení.
- Jakmile provedete všechna nastavení, konzole automaticky opustí režim nastavení; pokud chcete začít okamžitě, stiskněte tlačítko START/STOP.
- Během tréninku se úroveň odporu nastavuje automaticky pomocí programu. Odpor lze také upravit ručně pomocí tlačítek UP nebo DOWN.
- Pokud byl nastaven cíl týkající se času, vzdálenosti nebo kalorií, příslušná hodnota se během tréninku odpočítává. Jakmile cíl dosáhne hodnoty 0, trénink se zastaví a ozve se pípnutí.
- Pokud byla nastavena mezní hodnota srdeční frekvence, displej začne blikat a ozve se zvukový signál, jakmile vaše srdeční frekvence tuto mez překročí.
- Během tréninku stiskněte tlačítko MODE, abyste přepnuli zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY.
- Chcete-li trénink přerušit, stiskněte během něj tlačítko START/STOP.

Tělesný tuk (P12) - FIG. B3

BMR • BMI • % TĚLESNÉHO TUKU

- Stiskněte tlačítko MODE pro přechod do režimu nastavení.
- V režimu nastavení stiskněte tlačítko MODE a vyberte nastavení, které chcete změnit. Vybraná hodnota bliká v pořadí POHLAVÍ – VÝŠKA – HMOTNOST – VĚK.
- Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte hodnotu a

stisknutím tlačítka MODE přejděte k dalšímu nastavení.

- M znamená muž, F znamená žena.
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění testu a podržte oba ruční snímače pulsu. Po přibližně 10 sekundách se na displeji zobrazí vaše výsledky.
- Během měření se snažte udržet tělo uvolněné a srdeční frekvenci v klidu.

BMI (index tělesné hmotnosti)

POHLAVÍ/ VĚK	MUŽI < 30 LET	MUŽI > 30	ŽENA < 30	ŽENA > 30
Podváha	< 14	< 17	< 17	< 20
Zdravý	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Mírná nadváha	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Nadváha	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Obeztní	> 35	> 38	> 40	> 43

Procento tělesného tuku

POHLAVÍ	NÍZKÁ	STŘEDNÍ	MÍRNĚ VYSOKÁ	VYSOKÁ
Muž	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Žena	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (bazální metabolismus)

Průměrný počet kalorií, které vaše tělo spálí za den, aby udrželo své základní funkce.

H.R.C. (str. 13-16) - FIG. B4

- Stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ a vyberte požadovaný program. Poté stiskněte tlačítko START/STOP, abyste okamžitě zahájili trénink, nebo stiskněte tlačítko MODE a přejděte do režimu nastavení.
 - Programy 13–15: cílová srdeční frekvence je 65 %, 75 % nebo 85 % vaší maximální srdeční frekvence. Stisknutím tlačítka MODE nastavte ČAS – VZDÁLENOST – KALORIE – VĚK.
 - Program 16: stiskněte tlačítko MODE a nastavte ČAS – VZDÁLENOST – KALORIE – PULZ (vlastní cílovou hodnotu srdeční frekvence).
- Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte hodnotu a stisknutím tlačítka MODE přejděte k dalšímu nastavení.
- Jakmile provedete všechna nastavení, konzole automaticky opustí režim nastavení; pokud chcete začít okamžitě, stiskněte tlačítko START/STOP.
- Během tréninku se úroveň odporu nastavuje automaticky tak, abyste se udrželi v cílovém rozmezí srdeční frekvence.
- Pokud byl nastaven cíl týkající se času, vzdálenosti nebo kalorií, příslušná hodnota se během tréninku odpočítává. Jakmile cíl dosáhne hodnoty 0, trénink se zastaví a ozve se pípnutí.
- Během tréninku stiskněte tlačítko MODE, abyste přepnuli zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY.
- Chcete-li trénink přerušit, stiskněte během něj tlačítko START/STOP.

POZOR! Během tréninku **DRŽTE** snímače srdečního tepu na rukou.

WATT (P17) - FIG. B5

- Stiskněte tlačítko MODE pro přechod do režimu nastavení.
- V režimu nastavení stiskněte tlačítko MODE a vyberte nastavení, které chcete změnit. Vybraná hodnota bliká v pořadí ČAS – VZDÁLENOST – WATTY – PULZ (mezní srdeční frekvence).
- Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte hodnotu a stisknutím tlačítka MODE přejděte k dalšímu nastavení.
- Jakmile provedete všechna nastavení, konzole automaticky opustí režim nastavení; pokud chcete začít okamžitě, stiskněte tlačítko START/STOP.
- Stiskněte tlačítko START/STOP a začněte trénink.
- Během tréninku se úroveň odporu nastavuje automaticky tak, abyste se drželi na cílovém výkonu ve watttech.
- Pokud byl nastaven časový nebo vzdálenostní cíl, příslušná hodnota se během tréninku odpočítává. Jakmile cíl dosáhne hodnoty 0, trénink se zastaví a ozve se pípnutí.
- Pokud byla nastavena mezní hodnota srdeční frekvence, displej začne blikat a ozve se zvukový signál, jakmile vaše srdeční frekvence tuto mez překročí.
- Během tréninku stiskněte tlačítko MODE, abyste přepnuli zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY.
- Chcete-li trénink přerušit, stiskněte během něj tlačítko START/STOP.

Uživatel (str. 18–21) - FIG. B6

- Stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ a vyberte požadovaný program.
- Stiskněte tlačítko START/STOP, chcete-li okamžitě zahájit trénink, nebo stiskněte tlačítko MODE, chcete-li přejít do režimu nastavení.
- V režimu nastavení stiskněte tlačítko MODE a vyberte nastavení, které chcete změnit. Vybraná hodnota bliká v tomto pořadí: ČAS – VZDÁLENOST – KALORIE – PULZ (mezní hodnota srdeční frekvence) – úroveň odporu.
- Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravte hodnotu a stisknutím tlačítka MODE přejděte k dalšímu nastavení.
- Jakmile provedete všechna nastavení, konzole automaticky opustí režim nastavení; pokud chcete začít okamžitě, stiskněte tlačítko START/STOP.
- Během tréninku se úroveň odporu přizpůsobuje vašemu profilu. Lze ji také ručně upravit pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ.
- Pokud byl nastaven cíl týkající se času, vzdálenosti nebo kalorií, příslušná hodnota se během tréninku odpočítává. Jakmile cíl dosáhne hodnoty 0, trénink se zastaví a ozve se pípnutí.
- Pokud byla nastavena mezní hodnota srdeční frekvence, začne displej blikat a ozve se zvukový signál, jakmile vaše srdeční frekvence tuto mez překročí.
- Během tréninku stiskněte tlačítko MODE, abyste přepnuli zobrazení mezi KALORIEMI a WATTY.
- Chcete-li trénink přerušit, stiskněte během něj tlačítko START/STOP.

Zotavení - FIG. B7

- I když konzola během tréninku zobrazuje vaši srdeční frekvenci,

stiskněte tlačítko RECOVERY a držte prsty na ručních snímačích pulsu.

- Časomíra ukazuje 0:59 a odpočítává od 60 sekund. Měření nyní probíhá.
- Jakmile čas dosáhne hodnoty 0:00, na displeji se zobrazí F1 – F6: úroveň zotavení srdeční frekvence.

INDEX OBNOVY	HODNOCENÍ
F1 = 1.0	Vynikající
1.0 < F2 < 2.0	Dobré
2.0 < F3 < 2.9	Docela dobré
3.0 < F4 < 3.9	Průměr
4.0 < F5 < 5.9	Podprůměrné
F6 = 6.0	Chudý

POZNÁMKY!

- **Tato konzole je napájena pomocí napájecího adaptéru 9V / 1A.**
- **Pokud konzole nefunguje správně, odpojte napájecí adaptér ze zásuvky a znovu jej zapojte.**

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší povinností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Jakékoli opotřebované nebo poškozené součásti 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 z něj odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení neobsahuje prach ani nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

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

ÚKLID

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

Obecná doporučení pro úklid

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

POZOR!

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Na displeji se nezobrazují žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely snímačů a řídicí jednotky pevně připojeny a zda nejsou poškozené. Pokud problém přetrvává, opatrně upravte polohu snímače.
Vrzavý zvuk	Ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy. V případě potřeby namažte pohyblivé části.
Tikavý zvuk	Příčinou může být nesprávná montáž pedálů. Pedál(y) pevně utáhněte. Pokud hluk přetrvává, demontujte pedály a znovu je správně namontujte: - Pedál R (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček. - Pedál L (levý) musí být namontován proti směru hodinových ručiček. Pokud problém přetrvává, obraťte se na svého dodavatele.
Senzory na ruce nefungují správně	Důkladně si umyjte a osušte ruce a zkuste to znovu. Zkontrolujte, zda nejsou kabely na řídicích jednotkách poškozené, a ujistěte se, že jsou správně připojeny 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.

POKYNY K VÝCVIKU

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné uvolnění. Celý tréninkový program absolvujte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi jednotlivými tréninky si dopřejte 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 srdeční frekvenci a zahřívají zapojené svaly. Mezi příklady tohoto typu aktivit patří běh, jogging, skákání s roznožkami, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování

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

Zklidnění

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

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU**Technické parametry konzole**

Funkce	Čas	00:00 – 99:59 (min:s)
	Vzdálenost	0,0 – 999,9 km (míle)
	Kalorie	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Puls	40–240 tepů za minutu
	Rychlost	0,00 – 99,99 km/h (míle/h)
	RPM	0 – 199
Provozní teplota		0 °C – 40 °C
Skladovací teplota		-10 °C – 60 °C

Technické údaje

Délka	99 cm
Šířka	59,5 cm
Výška	125 cm
Hmotnost	21,7 kg
Max. hmotnost uživatele	120 kg

ZÁRUKA

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

Záruční reklamace se nepřijímají, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

následující:

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

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si objednat náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, prostudujte

si prosím informace uvedené na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom vám mohli efektivně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu technické podpory uvedli následující údaje:

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

Poskytnutí přesných informací nám pomůže vaši žádost 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 prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s národními iniciativami zaměřenými na snižování množství odpadu.

Likvidace výrobků

Vaše zařízení VirtuFit je navrženo tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nakonec nastane čas, kdy bude třeba výrobek vyřadit z provozu, zajistěte prosím, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená, že výrobek je třeba odevzdat do autorizovaného sběrného místa, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- 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	54
Instrukcja montażu	54
Zasilacz	54
Regulacja	55
Trening z wykorzystaniem tętna	55
Przegląd konsoli	55
Przegląd programu	56
Konserwacja	58
Czyszczenie	58
Rozwiązywanie problemów z programem	58
Wytyczne szkoleniowe	58
Dane techniczne produktu	59
Gwarancja	59
Części zamienne	59
Dodatkowe informacje:	59
Oświadczenie producenta	59

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠️ UWAGA!

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

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

skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności ćwiczeń w oparciu o wiek i stan fizyczny. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia w przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, omdlenia, bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, uczucia ucisku lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i, zgodnie z normą, wytrzymuje obciążenie do 120 kg.
- Należy zapewnić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom związanym z.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy używać go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniom sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w pomieszczeniach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1-6)

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

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

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

ZASILACZ

Zasilanie sieciowe

Podłącz dołączony zasilacz do gniazda zasilania znajdującego się 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 pociągaj za przewód.**
- **Wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.**

REGULACJA

Regulacja siodełka (A)

Aby trening był efektywny, ważne jest, aby siodełko znajdowało się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte, gdy pedały znajdują się w najniższym położeniu.

Regulacja wysokości siodełka:

- Odkręć pokrętkę regulacyjną na sztycy i delikatnie pociągnij ją do siebie.
- Przesuń sztycę w górę lub w dół, aż siodełko osiągnie żądaną wysokość, a następnie zwolnij pokrętkę.
- Poruszaj sztycę lekko w górę i w dół, tak aby sworzeń znalazł się w jednym z otworów regulacyjnych.
- Dokręć mocno pokrętkę, aby zablokować siodełko.

Regulacja siodełka w płaszczyźnie poziomej:

- Odkręć pokrętkę siodełka o kilka obrotów.
- Przesuń siodełko do przodu lub do tyłu, aż osiągniesz pożądaną pozycję.
- Ponownie mocno dokręć pokrętkę siodełka.

Regulacja kierownicy (B)

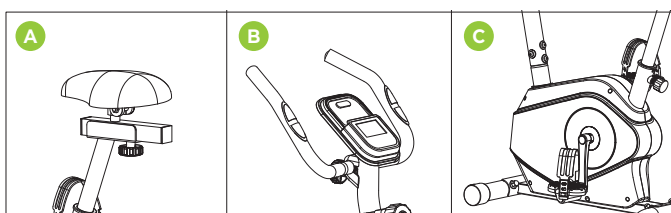
Aby wyregulować kąt nachylenia kierownicy:

- Odkręć pokrętkę.
- Przechyl kierownicę do żądanej pozycji.
- Mocno dokręć pokrętkę, aby zablokować kierownicę.

Regulacja pasków na stopy (C)

Aby wyregulować paski na stopy:

- Odłącz koniec paska od zaczepów na pedale.
- Wyreguluj pasek na żądaną długość.
- Ponownie zamocuj koniec paska do zaczepów na pedale.



TRENING Z WYKORZYSTANIEM TĘTNA

Czujniki dłoniowe

Ten sprzęt fitness marki VirtuFit jest wyposażony w czujniki dłoniowe umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy obie dłonie są przyłożone do nich jednocześnie i 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.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Przyciski konsoli

▲▼ W GÓRĘ/W DÓŁ

- Przełącza tryby pracy, zwiększa wartości podczas ustawiania oraz podnosi POZIOM oporu podczas ćwiczeń.

▶■ START/STOP

- Rozpoczyna lub kończy trening.

♥ ODZYSKANIE

- Rozpoczyna test regeneracji tętna.

↔ TRYB

- Podczas ćwiczeń: przełącza wyświetlacz między trybami KALORII i WATÓW. Podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu: przechodzi do następnego ustawienia.

Funkcje konsoli

UWAGA! Konsola wyświetla CZAS, DYSTANS, KALORIE, WATY, OBROTY NA MINUTĘ, TĘTNO i PRĘDKOŚĆ. Podczas ćwiczeń naciśnij przycisk MODE, aby przełączać wyświetlanie między KALORIAMI a WATAMI.

INSTRUKCJA

- Poziom oporu ustawia się ręcznie.

PROGRAM

- Trening z automatyczną regulacją oporu, przebiegający zgodnie z ustalonym profilem oporu.

TŁUSZCZ CIAŁOWY

- Mierzy procentową zawartość tkanki tłuszczowej, wskaźnik masy ciała oraz podstawową przemianę materii.

H.R.C.

- Trening z docelowym tętnem: 65%, 75%, 85% lub z wartością zadaną przez użytkownika.

WATT

- Trening z docelową wartością mocy.

UŻYTKOWNIK

- Trening z profilem oporu zdefiniowanym przez użytkownika.

ODZYSKANIE

- Mierzy poziom powrotu tętna do normy po treningu.

PRZEGLĄD PROGRAMU (RYS. B)

Instrukcja obsługi (P1) - FIG. B1

- Naciśnij przycisk START/STOP, aby natychmiast rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu ustawień.
- W trybie ustawień naciśnij przycisk MODE, aby wybrać ustawienie, które chcesz zmienić. Wybrana wartość miga w następującej kolejności: CZAS – DYSTANS – KALORIE – TĘTNO (limit tętna).
- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby zmienić wartość, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Konsola automatycznie wychodzi z trybu ustawień po wprowadzeniu wszystkich ustawień; można też nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć działanie natychmiast.
- Podczas treningu poziom oporu można dowolnie regulować za pomocą przycisków „W GÓRĘ” i „W DÓŁ”.
- Jeśli ustalono cel dotyczący czasu, dystansu lub kalorii, odpowiednia wartość jest odliczana podczas treningu. Gdy wartość ta osiągnie 0, trening zostaje przerwany i rozlega się sygnał dźwiękowy.
- Jeśli ustawiono limit tętna, po przekroczeniu tego limitu wyświetlacz zacznie migać i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Aby przełączać wyświetlanie między wartościami „KALORII” a „WATÓW” podczas treningu, naciśnij przycisk MODE.
- Aby przerwać trening, naciśnij przycisk START/STOP w trakcie treningu.

Program (P2-11) - FIG. B2

- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby wybrać żądany program.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby natychmiast rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu ustawień.
- W trybie ustawień naciśnij przycisk MODE, aby wybrać parametr, który chcesz zmienić. Wybrana wartość miga w następującej

kolejności: CZAS – DYSTANS – KALORIE – PULS (limit tętna).

- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby zmienić wartość, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Konsola automatycznie wychodzi z trybu ustawień po wprowadzeniu wszystkich ustawień; można też nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć działanie natychmiast.
- Podczas treningu poziom oporu jest regulowany automatycznie przez program. Opór można również dostosować ręcznie za pomocą przycisków „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”.
- Jeśli ustalono cel dotyczący czasu, dystansu lub kalorii, odpowiednia wartość odlicza się podczas treningu. Gdy wartość ta osiągnie 0, trening zostaje przerwany i rozlega się sygnał dźwiękowy.
- Jeśli ustawiono limit tętna, wyświetlacz zacznie migać i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, gdy tętno przekroczy ten limit.
- Aby przełączać wyświetlanie między wartościami „KALORII” a „WATÓW” podczas treningu, naciśnij przycisk MODE.
- Aby przerwać trening, naciśnij przycisk START/STOP w trakcie treningu.

Tłuszcz w organizmie (P12) - FIG. B3

BMR • BMI • % TŁUSZCZU CIAŁOWEGO

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu ustawień.
- W trybie ustawień naciśnij przycisk MODE, aby wybrać ustawienie, które chcesz zmienić. Wybrana wartość miga w następującej kolejności: PŁEĆ – WZROST – WAGA – WIEK.
- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby zmienić wartość, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Litera „M” oznacza mężczyznę, a litera „F” – kobietę.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć test, a następnie przytrzymaj oba czujniki tętna na dłoni. Po około 10 sekundach na wyświetlaczu pojawią się wyniki.
- Podczas pomiaru staraj się rozluźnić ciało i utrzymać spokojne tętno.

BMI (wskaźnik masy ciała)

PŁEĆ/WIEK	MEŹCZYŹNI PONIZEJ 30 LAT	MEŹCZYŹNI > 30 LAT	KOBIETA PONIZEJ 30 LAT	KOBIETA > 30
Niedowaga	< 14	< 17	< 17	< 20
Zdrowy	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Lekka nadwaga	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Nadwaga	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Otyli	> 35	> 38	> 40	> 43

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

PŁEĆ	NISKI	ŚREDNI	NIECO WYSOKI	WYSOKI
Mężczyzna	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Kobieta	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (tętno metabolizmu podstawowego)

Średnia liczba kalorii, które organizm spala dziennie w celu utrzymania podstawowych funkcji.

H.R.C. (str. 13-16) - FIG. B4

- Naciśnij przycisk „UP” lub „DOWN”, aby wybrać żądany program, a następnie naciśnij przycisk „START/STOP”, aby natychmiast rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk „MODE”, aby przejść do trybu ustawień.
 - Programy 13-15: docelowe tętno wynosi 65%, 75% lub 85% tętna maksymalnego. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić CZAS – DYSTANS – KALORIE – WIEK.
 - Program 16: naciśnij przycisk MODE, aby ustawić CZAS – DYSTANS – KALORIE – TĘTNO (własną docelową wartość tętna).
- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby zmienić wartość, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Konsola automatycznie wychodzi z trybu ustawień po wprowadzeniu wszystkich ustawień; można też nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć działanie natychmiast.
- Podczas treningu poziom oporu dostosowuje się automatycznie, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.
- Jeśli ustalono cel dotyczący czasu, dystansu lub kalorii, odpowiednia wartość odlicza się podczas treningu. Gdy wartość docelowa osiągnie 0, trening zostaje przerwany i rozlega się sygnał dźwiękowy.
- Aby przełączyć wyświetlanie między wartościami „KALORII” a „WATÓW” podczas treningu, naciśnij przycisk MODE.
- Aby przerwać trening, naciśnij przycisk START/STOP w trakcie treningu.

UWAGA! Podczas treningu **NALEŻY CAŁY CZAS** trzymać czujniki tętna na dłoni.

WATT (P17) - FIG. B5

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu ustawień.
- W trybie ustawień naciśnij przycisk MODE, aby wybrać parametr, który chcesz zmienić. Wybrana wartość miga w następującej kolejności: CZAS – DYSTANS – WATY – PULS (limit tętna).
- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby zmienić wartość, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Konsola automatycznie wychodzi z trybu ustawień po wprowadzeniu wszystkich ustawień; można też nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć działanie natychmiast.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
- Podczas treningu poziom oporu dostosowuje się automatycznie, aby utrzymać docelową moc w watach.
- Jeśli ustawiono cel dotyczący czasu lub dystansu, odpowiednia wartość odlicza się podczas treningu. Gdy wartość ta osiągnie 0, trening zostaje przerwany i rozlega się sygnał dźwiękowy.
- Jeśli ustawiono limit tętna, po przekroczeniu tego limitu wyświetlacz zacznie migać i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Aby przełączyć wyświetlanie między wartościami „KALORII” a „WATÓW” podczas treningu, naciśnij przycisk MODE.
- Aby przerwać trening, naciśnij przycisk START/STOP w trakcie treningu.

Użytkownik (str. 18-21) - FIG. B6

- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby wybrać żądany program.
- Naciśnij przycisk START/STOP, aby natychmiast rozpocząć trening, lub naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu ustawień.
- W trybie ustawień naciśnij przycisk MODE, aby wybrać parametr, który chcesz zmienić. Wybrana wartość miga w następującej kolejności: CZAS – DYSTANS – KALORIE – PULS (limit tętna) – poziom oporu.
- Naciśnij przycisk „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”, aby zmienić wartość, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Konsola automatycznie wychodzi z trybu ustawień po wprowadzeniu wszystkich ustawień; można też nacisnąć przycisk START/STOP, aby rozpocząć działanie natychmiast.
- Podczas treningu poziom oporu dostosowuje się do Twojego profilu. Można go również regulować ręcznie za pomocą przycisków „W GÓRĘ” lub „W DÓŁ”.
- Jeśli ustalono cel dotyczący czasu, dystansu lub kalorii, odpowiednia wartość odlicza się podczas treningu. Gdy wartość ta osiągnie 0, trening zostaje przerwany i rozlega się sygnał dźwiękowy.
- Jeśli ustawiono limit tętna, po przekroczeniu tego limitu wyświetlacz zacznie migać i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Aby przełączyć wyświetlanie między wartościami „KALORII” a „WATÓW” podczas treningu, naciśnij przycisk MODE.
- Aby przerwać trening, naciśnij przycisk START/STOP w trakcie treningu.

Odzyskiwanie - FIG. B7

- Gdy konsola wyświetla tętno podczas treningu, naciśnij przycisk RECOVERY i trzymaj w dłoni czujniki tętna.
- Czas wskazuje 0:59 i odlicza się od 60 sekund. Pomiar właśnie się rozpoczął.
- Gdy czas osiągnie 0:00, na wyświetlaczu pojawi się F1 – F6: poziom regeneracji tętna.

WSKAŹNIK ODZYSKU	OCENA
F1 = 1.0	Świetnie
1.0 < F2 < 2.0	Dobrze
2.0 < F3 < 2.9	Całkiem nieźle
3.0 < F4 < 3.9	Średnia
4.0 < F5 < 5.9	Poniżej średniej
F6 = 6.0	Słaby

UWAGI!

- Ta konsola jest zasilana za pomocą zasilacza 9 V / 1 A.**
- Jeśli konsola nie działa prawidłowo, odłącz zasilacz, a następnie podłącz go ponownie.**

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 poważnie wpłynąć na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

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

Kwartalna konserwacja

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

CZYSZCZENIE

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

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania

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

UWAGA!

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

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Na wyświetlaczu nie widać żadnych wartości	Sprawdź, czy wszystkie kable czujników i konsoli są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone. Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.
Pisk	Należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone. W razie potrzeby nasmaruj ruchome części.
Odgłos tykania	Przyczyną tego może być nieprawidłowy montaż pedałów. Dokładnie dokręć pedały(y). Jeśli hałas nie ustąpi, należy zdjąć pedały i ponownie zamontować je prawidłowo: - Pedał R (prawy) należy zamontować zgodnie z ruchem wskazówek zegara. - Pedał L (lewy) należy zamontować w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się ze swoim dostawcą.
Czujniki dłoni nie działają prawidłowo	Dokładnie umyj i osusz ręce, a następnie spróbuj ponownie. Sprawdź, czy linki na kierownicy nie są uszkodzone, i upewnij się, że są prawidłowo podłączone do złącza. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się ze swoim dostawcą.
Konsola nie reaguje	Jeśli podczas pedałowania nie pojawia się sygnał, sprawdź, czy kabel jest prawidłowo podłączony.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

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

Rozciąganie

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

DANE TECHNICZNE PRODUKTU

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Czas	00:00 – 99:59 (min:sek)
	Odległość	0,0 – 999,9 km (mil)
	Kalorie	0 – 9999 kcal
	wat	0 – 999
	Puls	40–240 uderzeń na minutę
	Prędkość	0,00 – 99,99 km/h (mile/h)
	RPM	0 – 199
Temperatura pracy		0°C – 40°C
Temperatura przechowywania		-10°C – 60°C

Dane techniczne

Długość	99 cm
Szerokość	59,5 cm
Wysokość	125 cm
Waga	21,7 kg
Maksymalna waga użytkownika	120 kg

GWARANCJA

Gwarancję udziela dystrybutor VirtuFit w Twoim kraju oraz przez sprzedawcę, u którego zakupiono produkt. Dane kontaktowe: Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.virtufit.com/en/dealers

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

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

CZĘŚCI ZAMIENNE

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

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

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

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

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

Utylizacja produktu

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

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- 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	60
Instrucțiuni de asamblare	60
Sursă de alimentare	60
Reglaj	61
Antrenament cu monitorizarea ritmului cardiac	61
Prezentare generală a consolei	61
Prezentare generală a programului	62
Întreținere	63
Curățare	64
Depanare	64
Ghiduri de instruire	64
Specificații tehnice	65
Garantie	65
Piese de schimb	65
Informații suplimentare:	65
Declarația producătorului	65

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

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

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

funcție de vârsta și starea dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de strângere 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 120 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele de tip.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să amplasați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați spațiul de depozitare curat, uscat și orizontal pentru a preveni deteriorarea a echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-6)

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

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

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

SURSA 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 utilizare în interior.**

REGLAJ

Reglarea șei (A)

Pentru un antrenament eficient, este important ca șaua să fie la înălțimea potrivită. În timpul pedalării, genunchii trebuie să fie ușor îndoiți atunci când pedalele se află în poziția cea mai joasă.

Reglarea verticală a șei:

- Desfaceți butonul de reglare de pe tija șei și trageți-o cu grijă spre dumneavoastră.
- Deplasați tija șei în sus sau în jos până când șaua ajunge la înălțimea dorită, apoi eliberați butonul.
- Mișcați ușor tija șei în sus și în jos, astfel încât știftul să se fixeze într-una dintre găurile de reglare.
- Strângeți bine butonul pentru a fixa șaua.

Reglarea orizontală a șei:

- Desfaceți butonul de reglare al șei cu câteva rotații.
- Glisați șaua înainte sau înapoi până când se ajunge la poziția dorită.
- Strângeți din nou bine butonul șei.

Reglarea ghidonului (B)

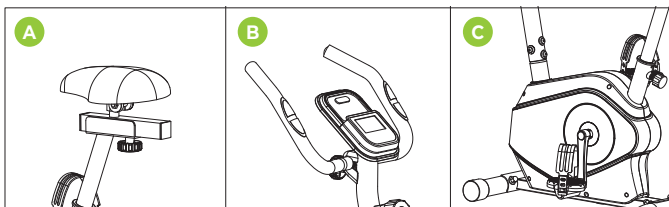
Pentru reglarea unghiului ghidonului:

- Desfaceți butonul.
- Înclinați ghidonul în poziția dorită.
- Strângeți bine butonul pentru a bloca ghidonul.

Reglarea curelelor pentru picioare (C)

Pentru a regla curelele pentru picioare:

- Desprindeți capătul curelei de picioare de clemele de fixare ale pedalei.
- Reglați cureaua la lungimea dorită.
- Fixați din nou capătul curelei de picioare la clemele de pe pedală.



ANTRENAMENTUL ÎN FUNCȚIE DE RITMUL CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat de fitness VirtuFit este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere, destinați monitorizării ritmului cardiac. Senzorii

funcționează numai atunci când ambii sunt 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.

PREZENTARE GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)



Butoanele consolei

▲▼ SUS/JOS

- Permite derularea în sus prin modurile de funcționare, crește valorile în timpul setării și mărește NIVELUL de rezistență în timpul exercițiului.

▶■ PORNIRE/OPRIRE

- Pornește sau oprește antrenamentul.

♥ RECUPERARE

- Pornește testul de recuperare a ritmului cardiac.

↔ MOD

- În timpul antrenamentului: comută afișajul între CALORII și WATTI. În afara antrenamentului: trece la următoarea setare.

Funcțiile consolei

ATENȚIE! Consola afișează **TIMPUL, DISTANȚA, CALORIILE, WATTII, RPM, PULSUL și VITEZA**. În timpul antrenamentului, apăsați tasta **MODE** pentru a comuta afișajul între **CALORII și WATTI**.

MANUAL

- Nivelul de rezistență se setează manual.

PROGRAM

- Antrenament cu reglare automată a rezistenței, urmând un profil de rezistență prestabilit.

GRĂSIME CORPORALĂ

- Măsoară procentul de grăsime corporală, indicele de masă corporală și rata metabolică bazală.

H.R.C.

- Antrenament cu o frecvență cardiacă țintă: 65 %, 75 %, 85 % sau definită de utilizator.

WATT

- Antrenament cu o țintă de putere în wați.

UTILIZATOR

- Antrenament cu un profil de rezistență definit de utilizator.

RECUPERARE

- Măsoară nivelul de recuperare a ritmului cardiac după antrenament.

PREZENTARE GENERALĂ A PROGRAMULUI (FIG. B)

Manual (P1) - FIG. B1

- Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul imediat sau apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de setări.
- În modul de setare, apăsați butonul MODE pentru a selecta setarea pe care doriți să o modificați. Valoarea selectată clipește, în ordinea: TIMP – DISTANȚĂ – CALORII – PULS (limita ritmului cardiac).
- Apăsați tasta SUS sau JOS pentru a regla valoarea și apăsați tasta MODE pentru a trece la următoarea setare.
- Consola iese automat din modul de configurare odată ce toate setările au fost efectuate; alternativ, apăsați butonul START/STOP pentru a începe imediat.
- În timpul antrenamentului, nivelul de rezistență poate fi reglat în mod liber cu ajutorul tastelor SUS și JOS.
- Dacă s-a stabilit o țintă de timp, distanță sau calorii, valoarea corespunzătoare se afișează în format de numărătoare inversă pe durata antrenamentului. Când valoarea țintei ajunge la 0, antrenamentul se oprește și se aude un semnal sonor.
- Dacă a fost setată o limită a ritmului cardiac, afișajul clipește și se aude un semnal sonor atunci când ritmul cardiac depășește limita.
- Apăsați butonul MODE în timpul antrenamentului pentru a comuta afișajul între CALORII și WATTI.
- Apăsați butonul START/STOP în timpul antrenamentului pentru a opri antrenamentul.

Program (P2-11) - FIG. B2

- Apăsați butonul SUS sau JOS pentru a selecta programul dorit.
- Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul imediat sau apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de setări.
- În modul de setare, apăsați butonul MODE pentru a selecta setarea pe care doriți să o modificați. Valoarea selectată clipește, în ordinea: TIMP – DISTANȚĂ – CALORII – PULS (limita ritmului cardiac).
- Apăsați butonul SUS sau JOS pentru a regla valoarea și apăsați butonul MODE pentru a trece la următoarea setare.
- Consola iese automat din modul de configurare odată ce toate setările au fost efectuate; alternativ, apăsați butonul START/STOP pentru a începe imediat.

- În timpul antrenamentului, nivelul de rezistență este reglat automat de către program. Rezistența poate fi ajustată și manual cu ajutorul butoanelor SUS sau JOS.
- Dacă s-a stabilit o țintă de timp, distanță sau calorii, valoarea corespunzătoare se afișează în format de numărătoare inversă pe durata antrenamentului. Când valoarea țintei ajunge la 0, antrenamentul se oprește și se aude un semnal sonor.
- Dacă a fost setată o limită a ritmului cardiac, afișajul clipește și se aude un semnal sonor atunci când ritmul cardiac depășește limita.
- Apăsați butonul MODE în timpul antrenamentului pentru a comuta afișajul între CALORII și WATTI.
- Apăsați butonul START/STOP în timpul antrenamentului pentru a opri antrenamentul.

Grăsime corporală (P12) - FIG. B3

BMR • IMC • PROCENT DE GRĂSIME CORPORALĂ

- Apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de setare.
- În modul de setare, apăsați butonul MODE pentru a selecta setarea pe care doriți să o modificați. Valoarea selectată clipește, în ordinea: SEX – ÎNĂLȚIME – GREUTATE – VÂRSTĂ.
- Apăsați tasta SUS sau JOS pentru a regla valoarea și apăsați tasta MODE pentru a trece la următoarea setare.
- M înseamnă bărbat, iar F înseamnă femeie.
- Apăsați butonul START/STOP pentru a începe testul și țineți apăsați ambii senzori de puls de mână. După aproximativ 10 secunde, ecranul afișează rezultatele.
- Mențineți-vă corpul relaxat și ritmul cardiac constant pe durata măsurătorii.

I.M.C. (Indicele de masă corporală)

SEX/VÂRSTĂ	BĂRBAȚI SUB 30 DE ANI	BĂRBAȚI > 30 DE ANI	FEMEIE < 30 DE ANI	FEMEIE > 30 DE ANI
Subponderal	< 14	< 17	< 17	< 20
Sănătos	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Peste medie	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Supra-ponderal	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Obez	> 35	> 38	> 40	> 43

Procentul de grăsime corporală

GEN	SCĂZUT	MEDIU	PUTIN CAM RIDICAT	RIDICAT
Bărbat	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Femeie	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (rata metabolică bazală)

Numărul mediu de calorii pe care organismul tău le arde zilnic pentru a-și menține funcțiile de bază.

H.R.C. (P13-16) - FIG. B4

- Apăsați butonul SUS sau JOS pentru a selecta programul dorit, apoi apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul imediat sau apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de setări.

- Programele 13 – 15: ritmul cardiac țintă este de 65%, 75% sau 85% din ritmul cardiac maxim. Apăsați butonul MODE pentru a seta TIMP – DISTANȚĂ – CALORII – VÂRSTĂ.
- Programul 16: apăsați tasta MODE pentru a seta TIMP – DISTANȚĂ – CALORII – PULS (valoarea țintă a ritmului cardiac).
- Apăsați tasta SUS sau JOS pentru a regla valoarea și apăsați tasta MODE pentru a trece la următoarea setare.
- Consola iese automat din modul de configurare odată ce toate setările au fost efectuate; alternativ, apăsați butonul START/STOP pentru a începe imediat.
- În timpul antrenamentului, nivelul de rezistență se reglează automat pentru a vă menține la ritmul cardiac țintă.
- Dacă s-a stabilit o țintă de timp, distanță sau calorii, valoarea corespunzătoare se afișează în format de numărătoare inversă pe durata antrenamentului. Când valoarea țintei ajunge la 0, antrenamentul se oprește și se aude un semnal sonor.
- Apăsați butonul MODE în timpul antrenamentului pentru a comuta afișajul între CALORII și WATTI.
- Apăsați butonul START/STOP în timpul antrenamentului pentru a opri antrenamentul.

ATENȚIE! Țineți ÎN CONTINUARE în mână senzorii de puls pe durata antrenamentului.

WATT (P17) - FIG. B5

- Apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de setare.
- În modul de setare, apăsați butonul MODE pentru a selecta setarea pe care doriți să o modificați. Valoarea selectată clipește, în ordinea TIME – DISTANCE – WATT – PULSE (limita ritmului cardiac).
- Apăsați tasta SUS sau JOS pentru a regla valoarea și apăsați tasta MODE pentru a trece la următoarea setare.
- Consola iese automat din modul de configurare odată ce toate setările au fost efectuate; alternativ, apăsați butonul START/STOP pentru a începe imediat.
- Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul.
- În timpul antrenamentului, nivelul de rezistență se reglează automat pentru a vă menține la puterea țintă.
- Dacă s-a stabilit o țintă de timp sau de distanță, valoarea corespunzătoare se scade în timpul antrenamentului. Când valoarea țintei ajunge la 0, antrenamentul se oprește și se aude un semnal sonor.
- Dacă a fost setată o limită a ritmului cardiac, afișajul clipește și se aude un semnal sonor atunci când ritmul cardiac depășește limita.
- Apăsați butonul MODE în timpul antrenamentului pentru a comuta afișajul între CALORII și WATTI.
- Apăsați butonul START/STOP în timpul antrenamentului pentru a opri antrenamentul.

Utilizator (P18-21) - FIG. B6

- Apăsați butonul SUS sau JOS pentru a selecta programul dorit.
- Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul imediat sau apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de

setări.

- În modul de setare, apăsați butonul MODE pentru a selecta setarea pe care doriți să o modificați. Valoarea selectată clipește, în ordinea: TIMP – DISTANȚĂ – CALORII – PULS (limita ritmului cardiac) – nivel de rezistență.
- Apăsați tasta SUS sau JOS pentru a regla valoarea și apăsați tasta MODE pentru a trece la următoarea setare.
- Consola iese automat din modul de configurare odată ce toate setările au fost efectuate; alternativ, apăsați butonul START/STOP pentru a începe imediat.
- În timpul antrenamentului, nivelul de rezistență se adaptează la profilul tău. De asemenea, acesta poate fi ajustat manual cu ajutorul butoanelor SUS sau JOS.
- Dacă s-a stabilit o țintă de timp, distanță sau calorii, valoarea corespunzătoare se afișează în format de numărătoare inversă pe durata antrenamentului. Când valoarea țintei ajunge la 0, antrenamentul se oprește și se aude un semnal sonor.
- Dacă a fost setată o limită a ritmului cardiac, afișajul clipește și se aude un semnal sonor atunci când ritmul cardiac depășește limita.
- Apăsați butonul MODE în timpul antrenamentului pentru a comuta afișajul între CALORII și WATTI.
- Apăsați butonul START/STOP în timpul antrenamentului pentru a opri antrenamentul.

Recuperare - FIG. B7

- În timp ce consola afișează ritmul cardiac în timpul antrenamentului, apăsați tasta RECOVERY și țineți apăsată senzorii de puls de mână.
- TIME afișează 0:59 și începe numărătoare inversă de la 60 de secunde. Măsurarea este acum în curs.
- Când timpul ajunge la 0:00, consola afișează F1 – F6: nivelul de recuperare a ritmului cardiac.

INDICELE DE RECUPERARE	EVALUARE
F1 = 1.0	Excelent
1.0 < F2 < 2.0	Bine
2.0 < F3 < 2.9	Destul de bine
3.0 < F4 < 3.9	Medie
4.0 < F5 < 5.9	Sub medie
F6 = 6.0	Sărac

NOTE!

- **Această consolă funcționează cu un adaptor de alimentare de 9V / 1A.**
- **Dacă consola nu funcționează corect, deconectați adaptorul de alimentare și reconectați-l.**

ÎNTREȚINERE

Utilizarea în condiții de siguranță și eficiență a acestui aparat este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut

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

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la piesele mobile. Strângeți-le, dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silikon, dacă este necesar.

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungeste semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat de praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungeste durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la evitarea unor posibile accidente.

Recomandări generale privind curățenia

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

ATENȚIE!

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

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
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.

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Zgomot de scârțâit	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător. Lubrifiați piesele mobile, dacă este necesar.
Zgomot de ticăit	Aceasta poate fi cauzată de montarea incorectă a pedalelor. Strângeți bine pedala (pedalele). Dacă zgomotul persistă, demontați și remontați pedalele în mod corect: - Pedala R (dreapta) trebuie montată în sensul acelor de ceasornic. - Pedala L (stânga) trebuie montată în sens invers acelor de ceasornic. Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
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.

LINII DIRECTOARE PRIVIND FORMAREA PROFESIONALĂ

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.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălzește-ți corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Efectuează exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii 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 exerciții de întindere atunci când mușchii sunt încălziti, după o încălzire și o relaxare corespunzătoare. Acest lucru reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcire

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

SPECIFICAȚII TEHNICE ALE PRODUSULUI

Specificațiile consolei

Funcție	Ora	00:00 – 99:59 (min:sec)
	Distanță	0,0 – 999,9 km (mile)
	Calorii	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Puls	40 – 240 BPM
	Viteză	0,00 – 99,99 km/h (mile/h)
	RPM	0 – 199
Temperatura de funcționare		0 °C – 40 °C
Temperatura de depozitare		-10 °C – 60 °C

Date tehnice

Lungime	99 cm
Lățime	59,5 cm
Înălțime	125 cm
Greutate	21,7 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	120 kg

GARANȚIE

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

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de oricare dintre după cum urmează:

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

PIESE DE SCHIMB

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

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

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

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

Eliminarea produsului

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

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

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

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Olanda

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	66
Szerelési útmutató	66
Tápegység	66
Beállítás	67
Edzés pulzus alapján	67
A konzol áttekintése	67
A program áttekintése	68
Karbantartás	69
Tisztítás	70
Hibaelhárítás:	70
Képzési útmutatók	70
Termékleírás:	70
Garancia	71
Pótalkatrészek	71
További információk:	71
A gyártó nyilatkozata	71

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELEM!

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

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy az összes anyát és csavart szorosan meghúzták.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadhaszon be a mozgó alkatrészekbe.
- A berendezést stabil, vízszintes felületre kell elhelyezni és ott használni.
- A felszerelés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és a háziállatokat biztonságos távolságban.
- A berendezés használata közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjakat vagy egyéb tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az Ön életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást határozzák

meg. Azonnal hagyja abba a gyakorlatot, ha hányinger, szédülés, ájulás, fejfájás, mellkasi fájdalom, szorító érzés vagy bármilyen más kellemetlen érzés jelentkezik.

- A berendezést kizárólag egy személy használhatja egyszerre.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és a oldalon feltüntetett maximális felhasználói testsúly 120 kg.
- A berendezés mögött 1-2 méter szabad teret kell hagyni a típusú balesetek elkerülése érdekében.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Kerülje a készülék kültéri elhelyezését vagy víz közelében való használatát.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintes.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerű célra használja.
- A berendezést kizárólag olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést olyan környezetben tárolja, ahol a hőmérséklet -10 °C és 60 °C között van.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-6. LÉPÉS)

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

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

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

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

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

FIGYELEM!

- **Kizárólag az eredeti adaptert használja.**

- **Mindig a dugaszt húzza ki, ne a kábelt.**
- **Kizárólag beltéri használatra.**

BEÁLLÍTÁS

A nyereg beállítása (A)

A hatékony edzés érdekében fontos, hogy a nyereg a megfelelő magasságban legyen. Pedálozás közben a térdeidnek enyhén behajlítva kell lenniük, amikor a pedálok a legalacsonyabb pozícióban vannak.

A nyereg függőleges beállítása:

- Csavard ki a nyeregcsőn található beállító gombot, majd óvatosan húzd magad felé.
- Mozgassa a nyeregcsövet felfelé vagy lefelé, amíg a nyereg el nem éri a kívánt magasságot, majd engedje el a gombot.
- Mozgassa a nyeregcsövet kissé fel-le, hogy a csap beilleszkedjen az egyik beállítójukba.
- Csavarja meg erősen a gombot a nyereg rögzítéséhez.

A nyereg vízszintes beállítása:

- Csavarja ki a nyeregcsavart néhány fordulattal.
- Csúsztassa a nyeret előre vagy hátra, amíg el nem éri a kívánt pozíciót.
- Húzza meg újra szorosan a nyeregcsavart.

A kormány beállítása (B)

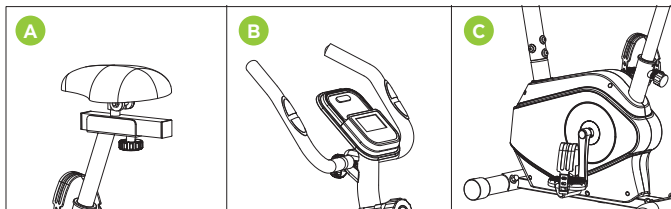
A kormány szögének beállításához:

- Csavarja ki a gombot.
- Döntse a kormányt a kívánt pozícióba.
- Húzza meg szorosan a gombot a kormány rögzítéséhez.

A lábtartó pántok beállítása (C)

A lábtartó pántok beállításához:

- Válassza le a lábtartó pánt végét a pedál rögzítőfüleiről.
- Állítsa be a lábtartó pántot a kívánt hosszúságra.
- Rögzítse újra a lábtartó pánt végét a pedál rögzítőfüleire.



EDZÉS PULZUS ALAPJÁN

Kézérzékelők

Ez a VirtuFit fitnessberendezés a pulzusméréshez a fogantyúkon elhelyezett kézi érzékelőkkel van felszerelve. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérési eredmények érdekében a kezeinek enyhén

nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A konzol gombjai

▲▼ FEL/LE

- A funkciók között felfelé lapoz, a beállítás során növeli az értékeket, edzés közben pedig emeli az ellenállás SZINTJÉT.

▶■ INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS

- Elindítja vagy leállítja az edzést.

♥ HELYREÁLLÍTÁS

- Elindítja a pulzus-visszaállási tesztet.

↔ MODE

- Edzés közben: a kijelzőn a „CALORIES” és a „WATT” között vált. Külső edzés esetén: a következő beállításra vált.

A konzol funkciói

FIGYELEM! A kijelzőn az IDŐ, a TÁVOLSÁG, a KALÓRIA, a WATT, a FORDULATSZÁM, a PULZUS és a SEBESSÉG jelenik meg. Edzés közben nyomja meg a MODE gombot, hogy a kijelzőn a KALÓRIA és a WATT között válthasson.

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

- Az ellenállás szintjét manuálisan állítják be.

PROGRAM

- Edzés automatikus ellenállás-beállítással, egy előre beállított ellenállási profil szerint.

TESTSÍR

- Méri a testzsírszázalékot, a testtömeg-indexet és az alapanyagcserét.

H.R.C.

- Edzés pulzuscélértékekkel: 65%, 75%, 85% vagy felhasználó által megadott érték.

WATT

- Edzés teljesítménycél kitűzésével.

FELHASZNÁLÓ

- Edzés felhasználó által megadott ellenállási profillal.

HELYREÁLLÍTÁS

- Méri az edzés utáni pulzus-visszaállási szintet.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE (B. ÁBRA)**Kézikönyv (P1) - FIG. B1**

- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés azonnali megkezdéséhez, vagy nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez.
- Beállítási módban nyomja meg a MODE gombot a módosítani kívánt beállítás kiválasztásához. A kiválasztott érték villog, a következő sorrendben: IDŐ – TÁVOLSÁG – KALÓRIA – PULZUS (pulzushatár).
- Az érték beállításához nyomja meg a FEL vagy a LE gombot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen a következő beállításra.
- A konzol automatikusan kilép a beállítási módból, miután minden beállítást elvégeztek, vagy nyomja meg a START/STOP gombot az azonnali indításhoz.
- Edzés közben az ellenállás szintje a FEL és LE gombokkal tetszés szerint állítható.
- Ha idő-, távolság- vagy kalóriacélértéket állítottak be, az edzés során a megfelelő érték visszaszámlálódik. Amikor a célérték eléri a 0-t, az edzés leáll, és hangjelzés hallatszik.
- Ha pulzushatár van beállítva, akkor a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallatszik, amikor a pulzusod túllépi a határt.
- Az edzés közben nyomja meg a MODE gombot, hogy a kijelzőn a „CALORIES” és a „WATT” között válthasson.
- Az edzés közben nyomja meg a START/STOP gombot az edzés leállításához.

Program (P2-11) - FIG. B2

- Nyomja meg a FEL vagy a LE gombot a kívánt program kiválasztásához.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés azonnali megkezdéséhez, vagy nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez.
- Beállítási módban nyomja meg a MODE gombot a módosítani kívánt beállítás kiválasztásához. A kiválasztott érték villog, a következő sorrendben: IDŐ – TÁVOLSÁG – KALÓRIA – PULZUS (pulzushatár).
- Az érték beállításához nyomja meg a FEL vagy a LE gombot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen a következő beállításra.
- A konzol automatikusan kilép a beállítási módból, miután minden beállítást elvégeztünk, vagy a START/STOP gomb megnyomásával azonnal elindíthatjuk a műveletet.
- Edzés közben az ellenállás szintjét a program automatikusan állítja be. Az ellenállás szintje a „FEL” vagy „LE” gombokkal manuálisan is módosítható.
- Ha idő-, távolság- vagy kalóriacélértéket állítottak be, az edzés során a megfelelő érték visszaszámlálódik. Amikor a célérték eléri a 0-t, az edzés leáll, és hangjelzés hallatszik.

- Ha pulzushatár van beállítva, akkor a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallatszik, amikor a pulzusod túllépi a határt.
- Az edzés közben nyomja meg a MODE gombot, hogy a kijelzőn a „CALORIES” és a „WATT” között válthasson.
- Az edzés közben nyomja meg a START/STOP gombot az edzés leállításához.

Testzsír (P12) - FIG. B3**BMR • BMI • TESTZSÍR %**

- Nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez.
- Beállítási módban nyomja meg a MODE gombot a módosítani kívánt beállítás kiválasztásához. A kiválasztott érték villog, a következő sorrendben: NEM – MAGASSÁG – SÚLY – ÉLETKOR.
- Az érték beállításához nyomja meg a FEL vagy a LE gombot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen a következő beállításra.
- Az M a férfit, az F pedig a nőt jelöli.
- A teszt elindításához nyomja meg a START/STOP gombot, majd fogja meg mindkét kézi pulzusérzékelőt. Körülbelül 10 másodperc múlva a kijelzőn megjelennek az eredmények.
- A mérés során tartsa ellazult állapotban a testét, és ügyeljen arra, hogy a pulzusszáma nyugodt maradjon.

B.M.I. (testtömeg-index)

NEM/ ÉLETKOR	FÉRFI < 30	FÉRFI > 30	NŐ < 30	NŐK > 30
Alulsúly	< 14	< 17	< 17	< 20
Egészséges	14 – 20	17 – 23	17 – 24	20 – 27
Enyhén túlsúlyos	20.1 – 25	23.1 – 28	24.1 – 30	27.1 – 33
Túlsúly	25.1 – 35	28.1 – 38	30.1 – 40	33.1 – 43
Elhízott	> 35	> 38	> 40	> 43

Testzsírszázalék

NEM	ALACSONY	KÖZEPES	KISSÉ MAGAS	MAGAS
Férfi	< 13%	13% – 25.9%	26% – 30%	> 30%
Nő	< 23%	23% – 35.9%	36% – 40%	> 40%

B.M.R. (alapanyagcsere)

Az a kalóriamennyiség, amelyet a szervezet naponta átlagosan eléget az alapvető funkcióinak fenntartása érdekében.

H.R.C. (P13-16) - FIG. B4

- Nyomja meg a FEL vagy a LE gombot a kívánt program kiválasztásához, majd nyomja meg a START/STOP gombot az edzés azonnali megkezdéséhez, vagy nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez.
 - 13-15. program: a célpulzusszint a maximális pulzusszám 65%-a, 75%-a vagy 85%-a. Nyomja meg a MODE gombot az IDŐ – TÁVOLSÁG – KALÓRIA – ÉLETKOR beállításához.
 - 16. program: nyomja meg a MODE gombot az IDŐ – TÁVOLSÁG – KALÓRIA – PULZUS (a saját pulzuscélérték) beállításához.
- Az érték beállításához nyomja meg a FEL vagy a LE gombot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen a következő beállításra.

- A konzol automatikusan kilép a beállítási módból, miután minden beállítást elvégeztünk, vagy nyomja meg a START/STOP gombot az azonnali indításhoz.
- Az edzés során az ellenállás szintje automatikusan beállítódik, hogy a pulzusod a célérték tartományban maradjon.
- Ha idő-, távolság- vagy kalóriacélértéket állítottak be, az edzés során a megfelelő érték visszaszámlálódik. Amikor a célérték eléri a 0-t, az edzés leáll, és hangjelzés hallatszik.
- Az edzés közben nyomja meg a MODE gombot, hogy a kijelzőn a „CALORIES” és a „WATT” között válthasson.
- Az edzés közben nyomja meg a START/STOP gombot az edzés leállításához.

FIGYELEM! Az edzés alatt **FOLYAMATOSAN** tartsd a kezed a pulzusérzékelőkön.

WATT (P17) - FIG. B5

- Nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez.
- Beállítási módban nyomja meg a MODE gombot a módosítani kívánt beállítás kiválasztásához. A kiválasztott érték villog, a következő sorrendben: IDŐ – TÁVOLSÁG – WATT – PULZUS (pulzushatár).
- Az érték beállításához nyomja meg a FEL vagy a LE gombot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen a következő beállításra.
- A konzol automatikusan kilép a beállítási módból, miután minden beállítást elvégeztek, vagy nyomja meg a START/STOP gombot az azonnali indításhoz.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- Az edzés során az ellenállás szintje automatikusan beállítódik, hogy a célérték szerinti teljesítményt tartsd.
- Ha idő- vagy távolság-cél állítottak be, az edzés során a megfelelő érték visszaszámlálódik. Amikor a célérték eléri a 0-t, az edzés leáll, és hangjelzés hallatszik.
- Ha pulzushatár van beállítva, akkor a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallatszik, amikor a pulzusod túllépi a határt.
- Az edzés közben nyomja meg a MODE gombot, hogy a kijelzőn a „CALORIES” és a „WATT” között válthasson.
- Az edzés közben nyomja meg a START/STOP gombot az edzés leállításához.

Felhasználó (P18–21) - FIG. B6

- Nyomja meg a FEL vagy a LE gombot a kívánt program kiválasztásához.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés azonnali megkezdéséhez, vagy nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez.
- Beállítási módban nyomja meg a MODE gombot a módosítani kívánt beállítás kiválasztásához. A kiválasztott érték villog, a következő sorrendben: IDŐ – TÁVOLSÁG – KALÓRIA – PULZUS (pulzushatár) – ellenállási szint.
- Az érték beállításához nyomja meg a FEL vagy a LE gombot, majd a MODE gomb megnyomásával lépjen a következő beállításra.
- A konzol automatikusan kilép a beállítási módból, miután minden beállítást elvégeztek, vagy nyomja meg a START/STOP gombot az azonnali indításhoz.
- Az edzés során az ellenállás szintje a saját profilodnak megfelelően

változik. Az ellenállás szintje a „FEL” vagy „LE” gombokkal manuálisan is módosítható.

- Ha idő-, távolság- vagy kalóriacélértéket állítottak be, az edzés során a megfelelő érték visszaszámlálódik. Amikor a célérték eléri a 0-t, az edzés leáll, és hangjelzés hallatszik.
- Ha pulzushatár van beállítva, akkor a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallatszik, amikor a pulzusod túllépi a határt.
- Az edzés közben nyomja meg a MODE gombot, hogy a kijelzőn a „CALORIES” és a „WATT” között válthasson.
- Az edzés közben nyomja meg a START/STOP gombot az edzés leállításához.

Helyreállítás - FIG. B7

- Amíg a konzol az edzés során a pulzusadat jelzi, nyomd meg a RECOVERY gombot, és tartsd lenyomva a kézi pulzusérzékelőket.
- Az IDŐ kijelzője 0:59-et mutat, és 60 másodperctől visszafelé számol. A mérés most elindult.
- Amikor az IDŐ értéke eléri a 0:00-t, a konzolon megjelenik az F1 – F6: a pulzusod helyreállási szintje.

HELYREÁLLÍTÁSI INDEX	ÉRTÉKELÉS
F1 = 1.0	Kiváló
1.0 < F2 < 2.0	Jó
2.0 < F3 < 2.9	Elég jó
3.0 < F4 < 3.9	Átlag
4.0 < F5 < 5.9	Az átlag alatt
F6 = 6.0	Szegény

MEGJEGYZÉSEK!

- Ez a konzol 9 V / 1 A-es hálózati adatterről működik.
- Ha a konzol nem működik megfelelően, húzza ki a hálózati adaptert a konnektorból, majd dugja vissza.

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 hosszán tartó kitettség, illetve a hőmérséklet- és páratartalom-ingadozások súlyosan károsíthatják az elektromos alkatrészeket és a mozgó részeket. Tisztítás vagy bármilyen karbantartási művelet előtt mindig húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

Napi karbantartás

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

Féléves karbantartás

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

TISZTÍTÁS

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

Általános takarítási ajánlások

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

FIGYELEM!

- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.
- A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másként rendelkezik.
- További részletes információkért látogasson el a következő weboldalra: www.virtufit.com/faq

HIBAELEHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelzőn nem jelenik meg semmilyen érték	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő- és konzolkábel szilárdan csatlakozik-e, és nincs-e megrongálódva. Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Nyikorgó hang	Győződjön meg arról, hogy az összes csavart és anyát megfelelően meghúzták. Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.
Ketyegő zaj	Ennek oka lehet a pedálok helytelen felszerelése. Húzza meg erősen a pedált (pedálokat). Ha a zaj továbbra is fennáll, szerelje le, majd helyesen szerelje vissza a pedálokat: - Az R (jobb oldali) pedált az óramutató járásával megegyező irányban kell felszerelni. - Az L (bal) pedált az óramutató járásával ellentétes irányba kell felszerelni. Ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a beszállítójával.
A kézérezékelők nem működnek megfelelően	Mossa meg és szárítsa meg alaposan a kezét, majd próbálja meg újra. Ellenőrizze, hogy a kormánykabelek 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 beszállítójával.

PROBLÉMA

MEGOLDÁS

A konzol nem reagál

Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

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

Bemelegítés

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

Nyújtás

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

Levezetés

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

TERMÉKADATOK

A konzol műszaki adatai

Funkció	Idő	00:00 – 99:59 (perc:másodperc)
	Távolság	0,0 – 999,9 km (mérőföld)
	Kalória	0 – 9999 kcal
	Watt	0 – 999
	Pulse	40–240 BPM
	Sebesség	0,00 – 99,99 km/h (mérőföld/óra)
	RPM	0 – 199
Üzemi hőmérséklet		0 °C – 40 °C
Tárolási hőmérséklet		-10 °C – 60 °C

Műszaki adatok

Hossz	99 cm
-------	-------

Szélesség	59,5 cm
Magasság	125 cm
Súly	21,7 kg
A felhasználó maximális testsúlya	120 kg

GARANCIA

A jótállást az Ön országában működő VirtuFit forgalmazó biztosítja valamint az a viszonteladó, akitől a terméket vásárolta. Kapcsolatfelvételhez További részletekért látogasson el a következő weboldalra: www.virtufit.com/en/dealers

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

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

PÓTALKATRÉSZEK

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

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

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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

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

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

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

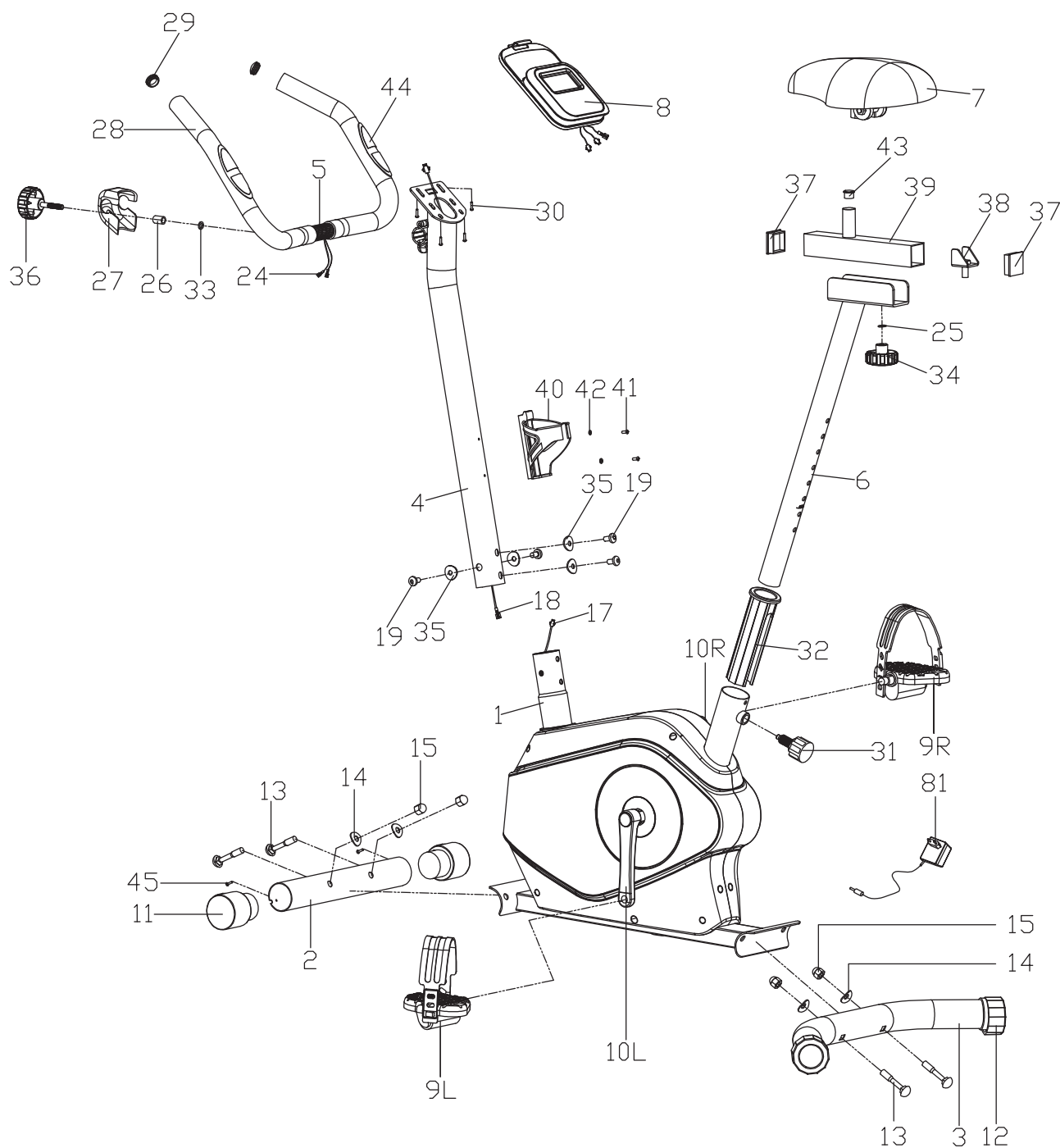
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

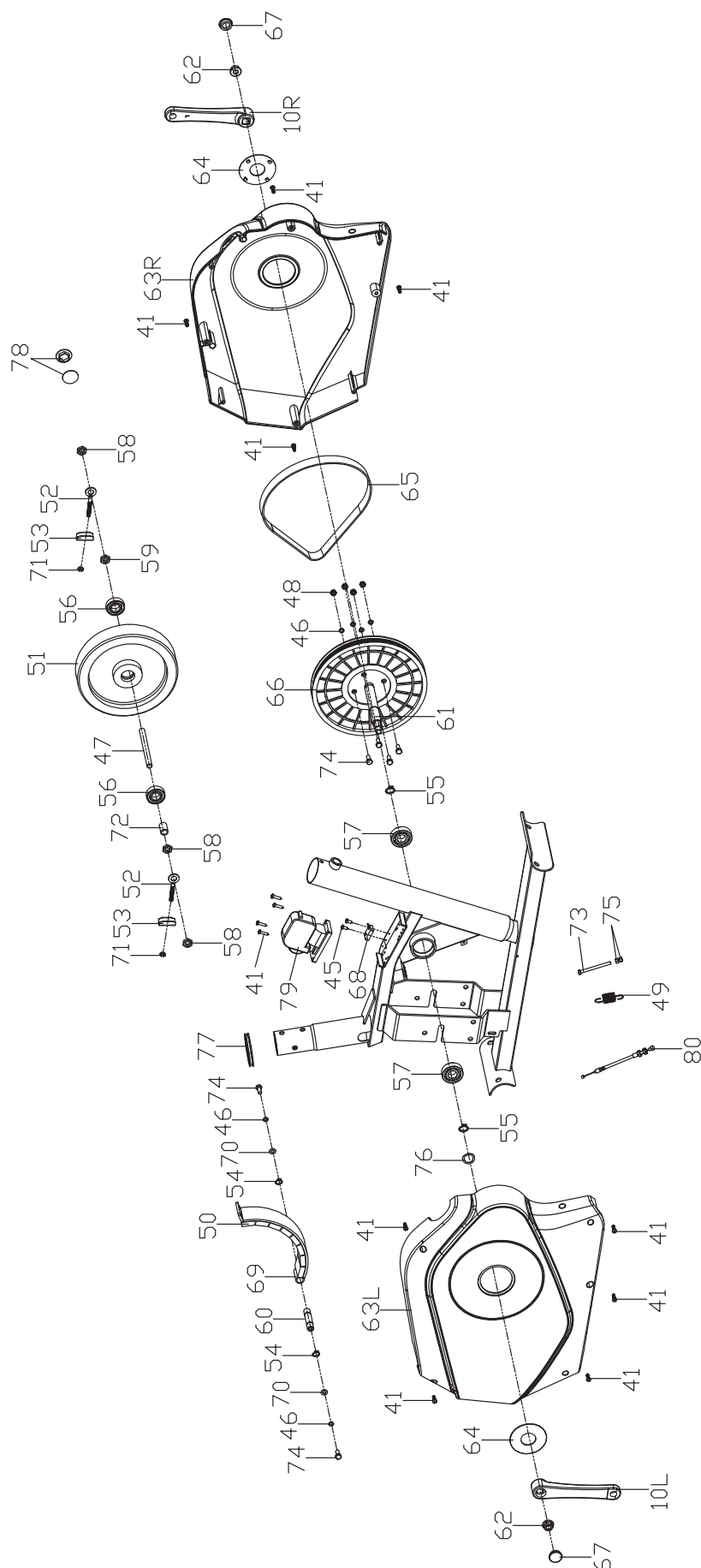
EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP000183	Main frame	1
2	VFSP000184	Front stabilizer	1
3	VFSP000185	Rear stabilizer	1
4	VFSP000186	Handlebar post	1
5+24+28+29+44	VFSP000182	Handlebar	1
6	VFSP000187	Saddle post	1
7	VFSP000188	Saddle	1
8	VFSP000189	Computer	1
9L/R	VFSP000190	Pedal (L)	1
	VFSP000191	Pedal (R)	1
10R	VFSP000192	Crank (R)	1
10L	VFSP000193	Crank (L)	1
11	VFSP000194	Front stabilizer end cap	2
12	VFSP000195	Rear stabilizer end cap	2
13+14+15	VFSP000196	Stabilizer screw set	4
17	VFSP000198	Sensor wire	1
18	VFSP000199	Connective wire	1
19	VFSP000200	Allen bolt M8x16	4
25	VFSP000202	Flat washer 10x126x2	1
26	VFSP000203	Spacer 13x18x18	1
27	VFSP000204	Handlebar Clamp	1
30	VFSP000205	Screw console	4
31	VFSP000206	Pop-pin Knob	1
32	VFSP000207	Plastic bushing	1
33	VFSP000208	Flat washer 8x13x1.5	1
34	VFSP000209	Knob Nut	1
35	VFSP000210	Arc washer D8xD20x2	4
36	VFSP000211	Plum-Knob	1
37	VFSP000212	Square End Cap	2
38	VFSP000213	U-Shaped Slider	1
39	VFSP000214	Horizontal Saddle Post	1
40+41+42	VFSP000215	Bottle bracket set (40+41+42)	1
43	VFSP000216	Cap 19	1
45	VFSP000217	Phillips screwST3.0*10	4
46	VFSP000218	Spring washer D6	6
47	VFSP000219	Flywheel axle	1
48	VFSP000220	Nylon nut M6*H6	4
49	VFSP000221	Spring	1
50	VFSP000222	Magnet	8

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
51+47+5+72+ 58+52+53+71+59	VFSP000223	Flywheel Set	1
52	VFSP000224	Adjustable bolt	2
53	VFSP000225	U-shape washer	2
54	VFSP000226	Snap ring D12	2
55	VFSP000227	Snap ring D17	2
56	VFSP000228	Bearing 6000Z	2
57	VFSP000229	Bearing 6203RZ	2
58	VFSP000230	Hex thin nut M10*1*H5	3
59	VFSP000231	Thin nut M10*1*5	1
60	VFSP000232	Magnetic board axle	1
61	VFSP000233	Middle axle	1
62	VFSP000234	Flange nut M10*1.25*H8.5	2
63L	VFSP000235	Chain cover (L)	1
63R	VFSP000236	Chain cover (R)	1
64	VFSP000237	Crank cover	2
65	VFSP000238	Belt	1
66	VFSP000239	Belt pulley	1
67	VFSP000240	Seal	2
68	VFSP000241	Sensor	1
69	VFSP000242	Magnetic board	1
70	VFSP000243	Flat washer 6.2*10*1	2
71	VFSP000244	Hex nut M6*H4	2
72	VFSP000245	Spacer 10*14*22	1
73	VFSP000246	Hex bolt M5*60	1
74	VFSP000247	Hex bolt M6*15	6
75	VFSP000248	Hex nut M5*H4	2
76	VFSP000249	Waved washer	1
77	VFSP000250	Seal	2
78	VFSP000251	Cap S17	2
79	VFSP002255	Motor	2
80	VFSP002256	Tension cable	1
81	VFSP002257	Adaptor	1
82	VFSP000252	Hardware Kit	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.

