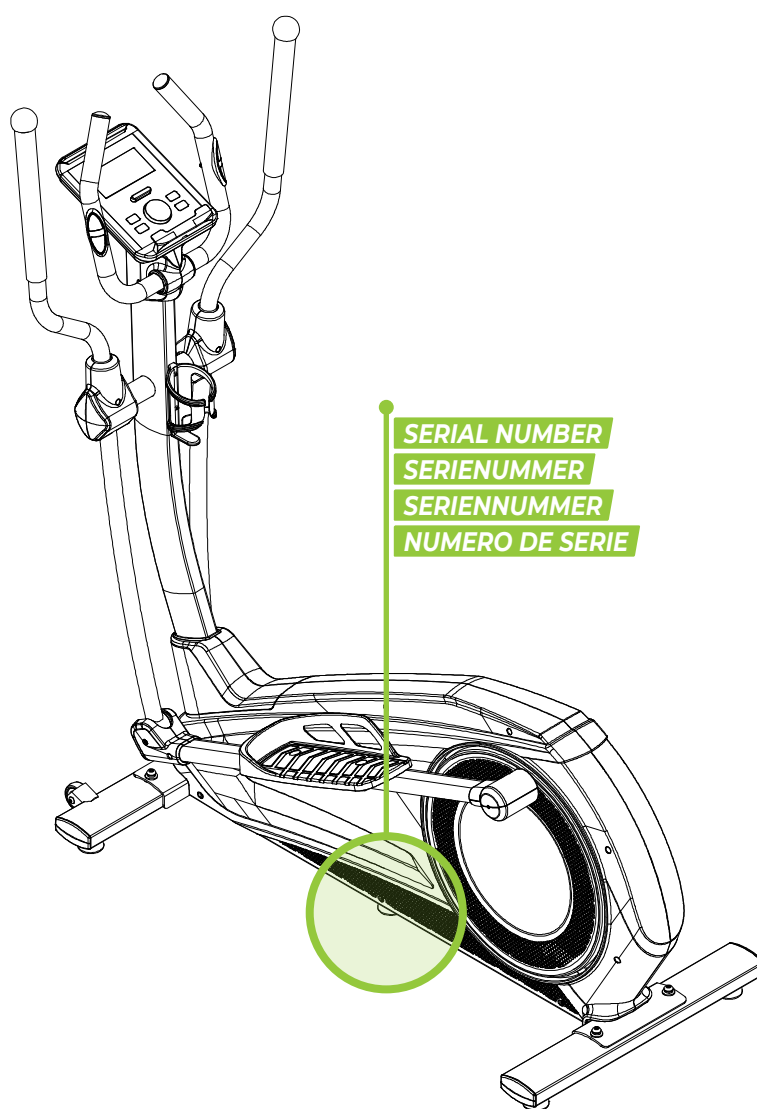


virtufit

CTR 3.0i
VFELCTR3.0i



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

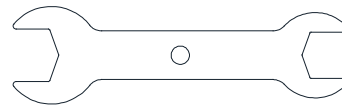
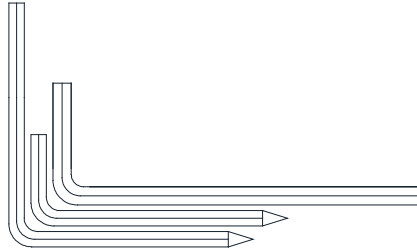


Instagram icon @virtufit_fitness

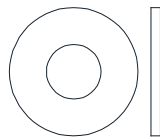
YouTube icon VirtuFit

Globe icon www.virtufit.com

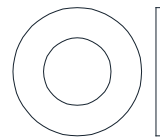
TOOLKIT



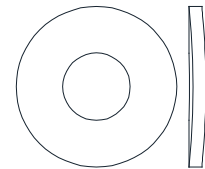
39 (2x) Ø6



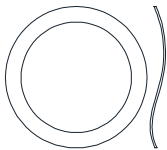
31 (5x) Ø 8.5*20*t1.5



33 (6x) Ø10



28 (10x) Ø10.5*R100*t2.0



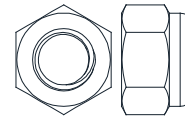
102 (2x) Ø17



30 (1x) Ø8



27 (12x) Ø10



32 (2x) M10



41 (2x) ST4*15



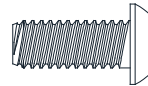
37 (16x) M4*10



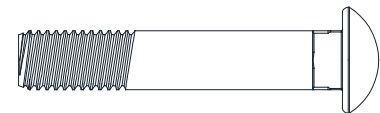
36 (2x) M4*16



40 (2x) M6*15



29 (4x) M8*20



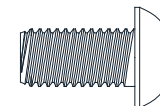
107 (4x) M10*55*20



108 (1x) M8*30



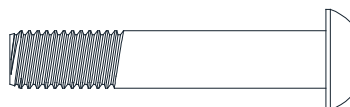
38 (2x) Ø10*45*M6*20



104 (4x) M10*20



109 (4x) ST4*12

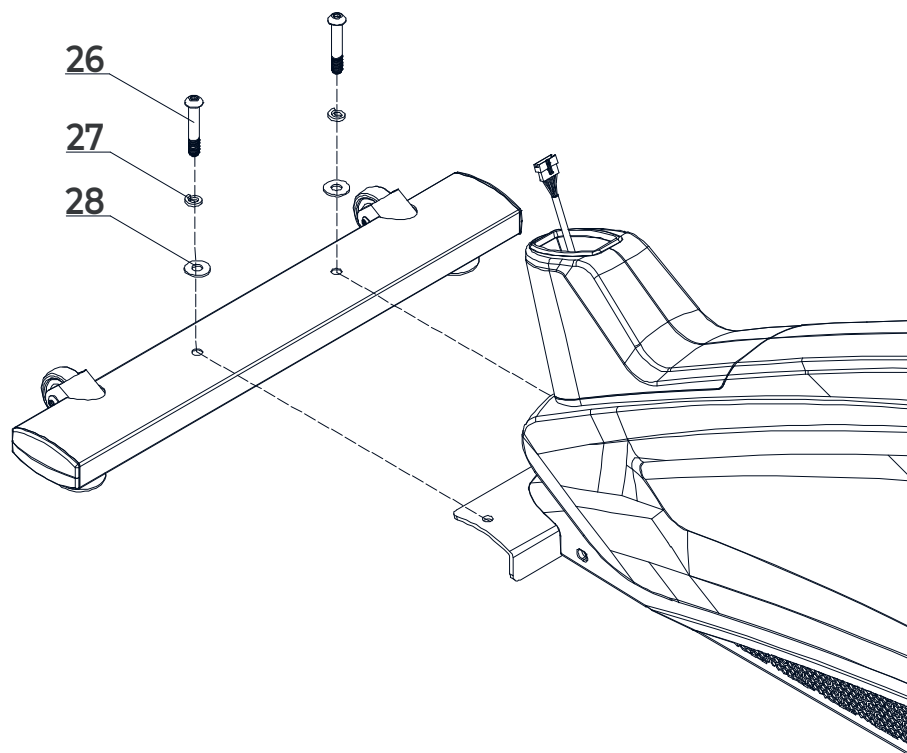


105 (2x) M10*55*25

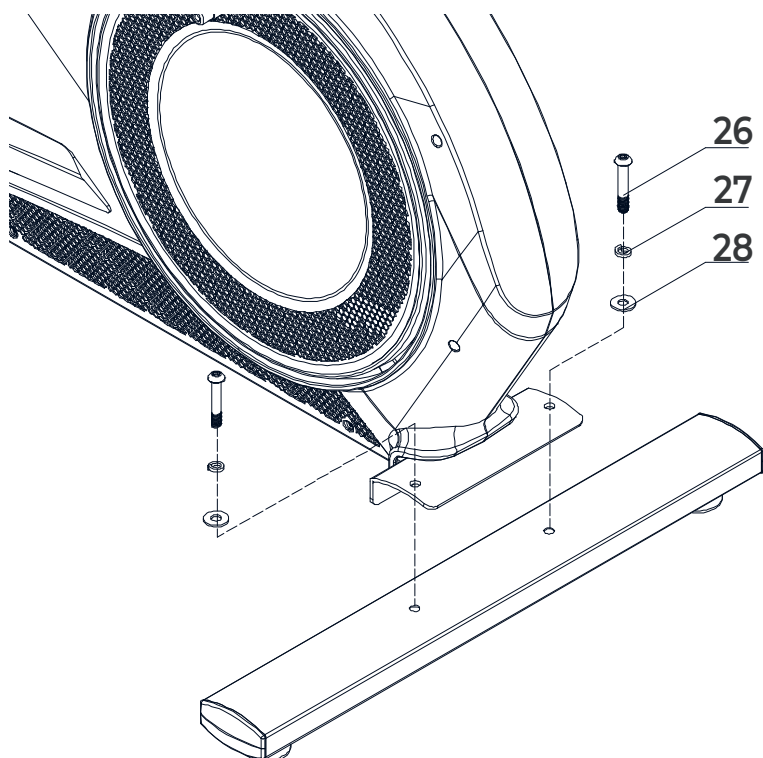


26 (4x) M10*60*25

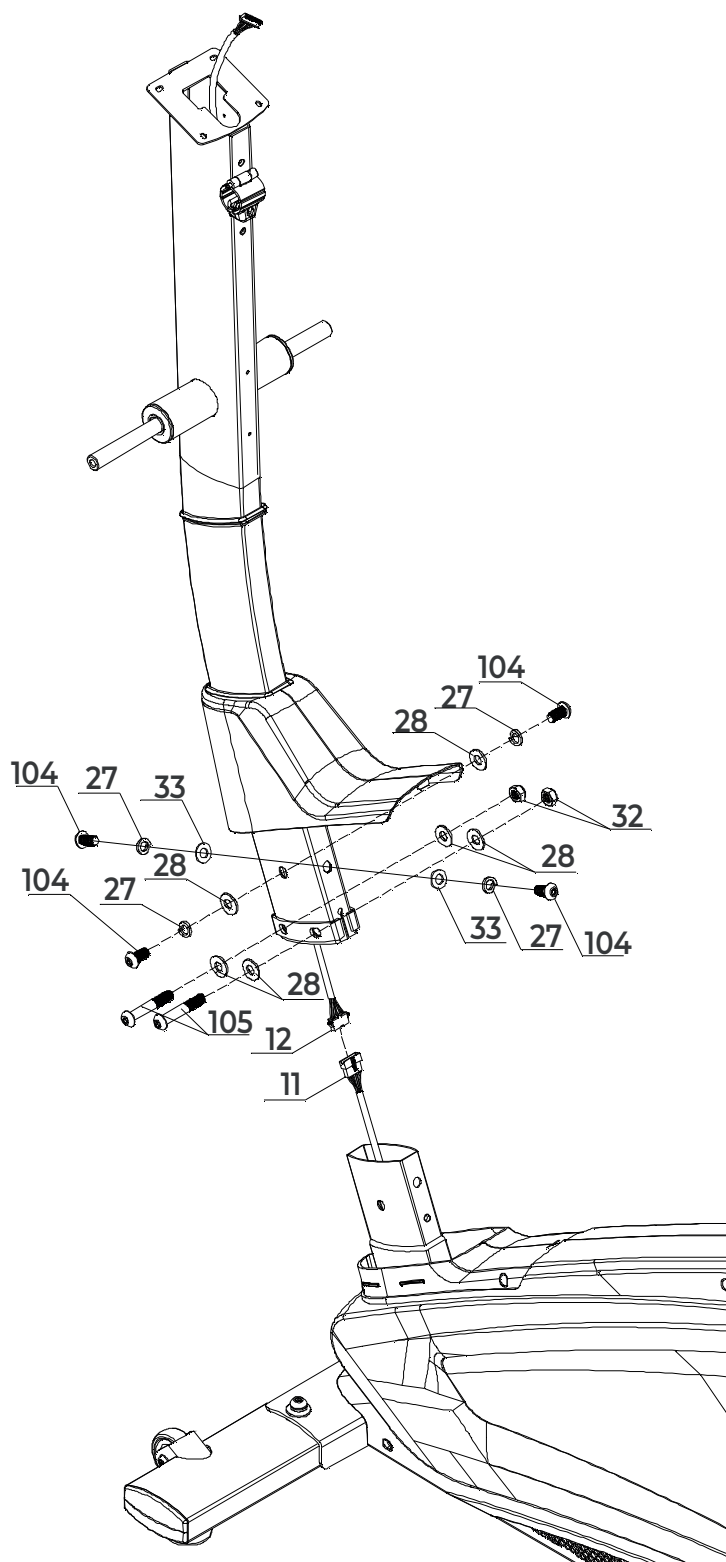
STEP 01



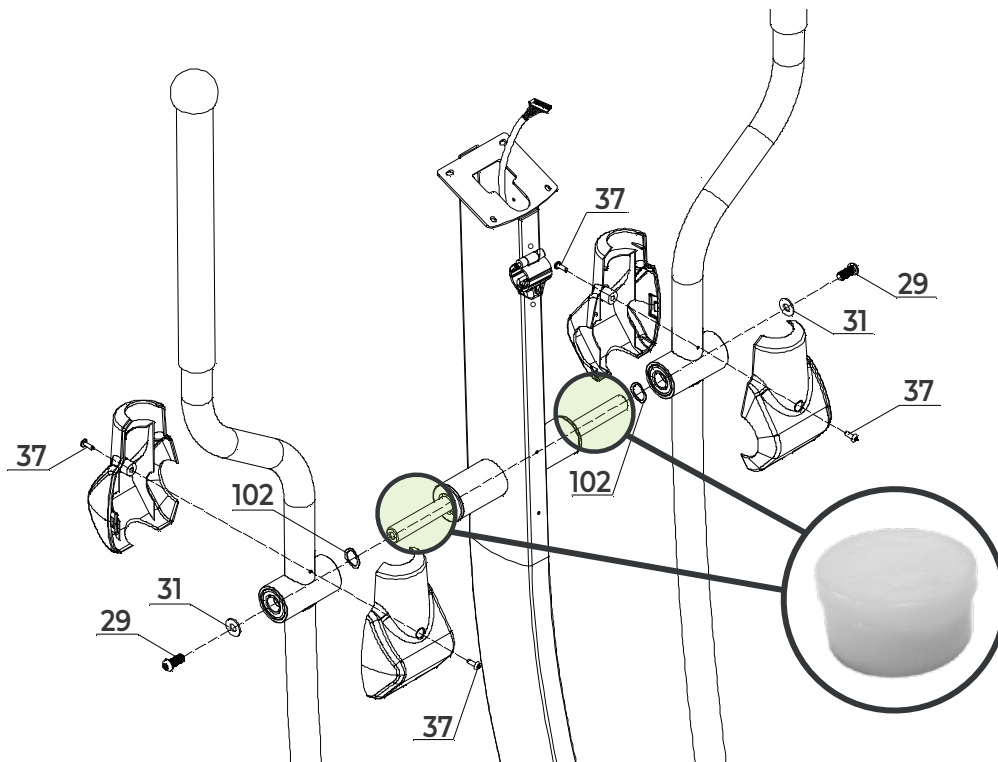
STEP 02



STEP 03



STEP 04



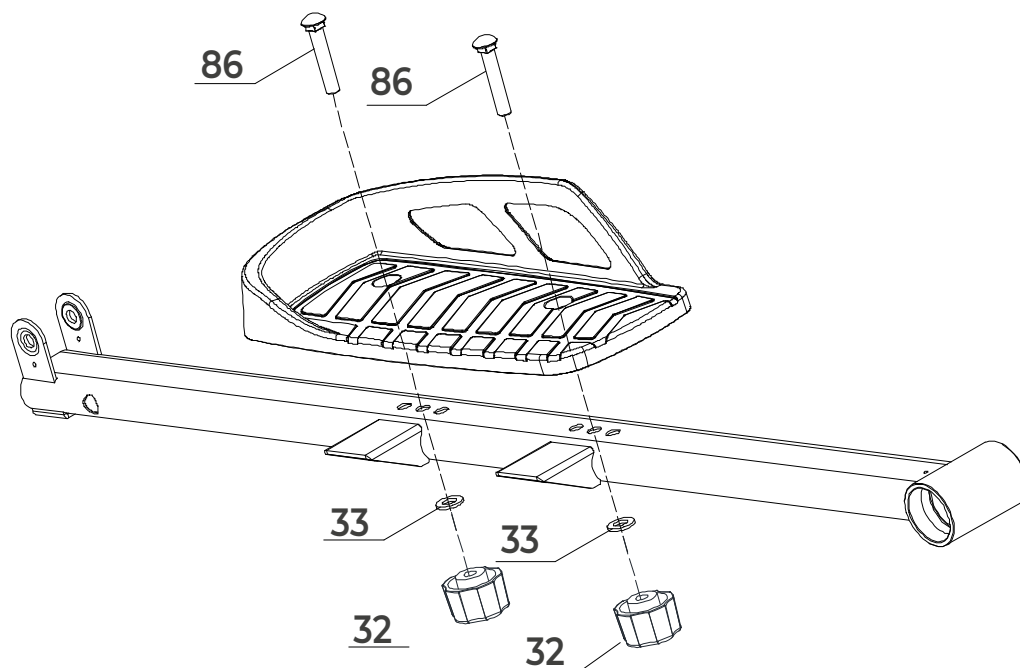
NOTE! Lubricate the shaft with petroleum jelly from the jar provided.

LET OP! Smeer de as in met vaseline uit het bijgeleverde potje.

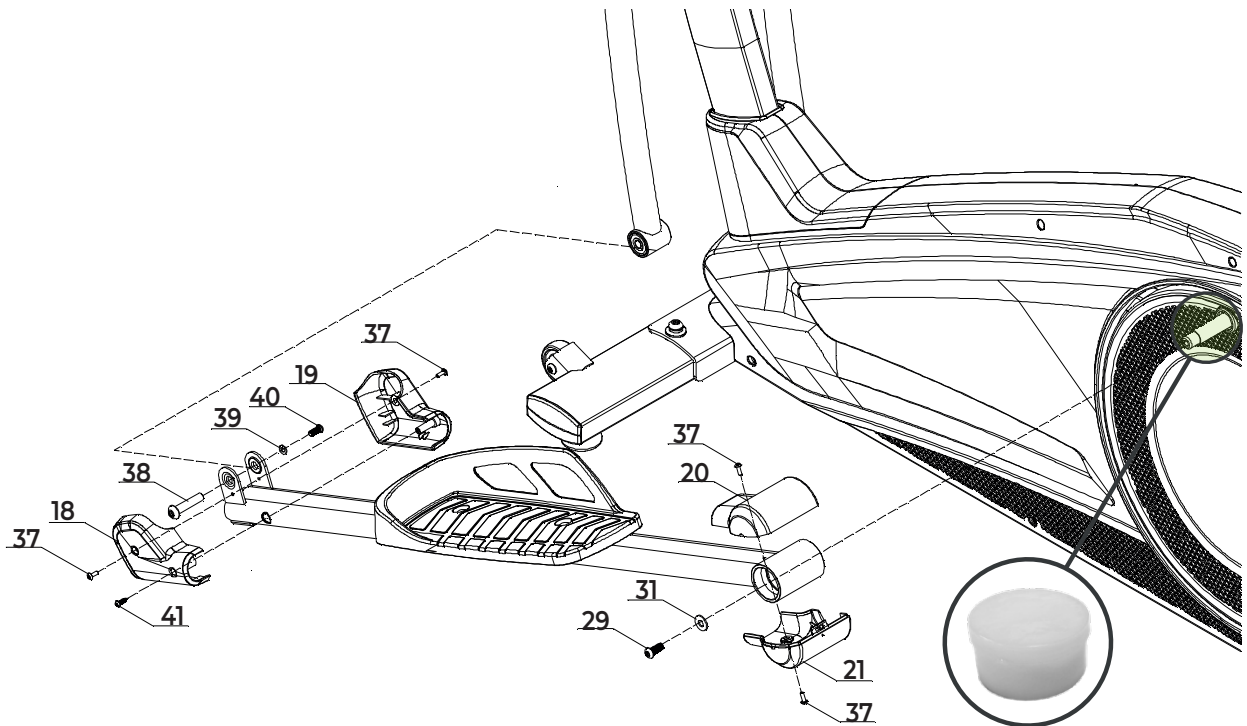
HINWEIS! Schmieren Sie die Welle mit Schmierfett aus dem mitgelieferten Behälter.

REMARQUE! Lubrifiez l'arbre avec de la graisse provenant du bocal fourni.

STEP 05



STEP 06



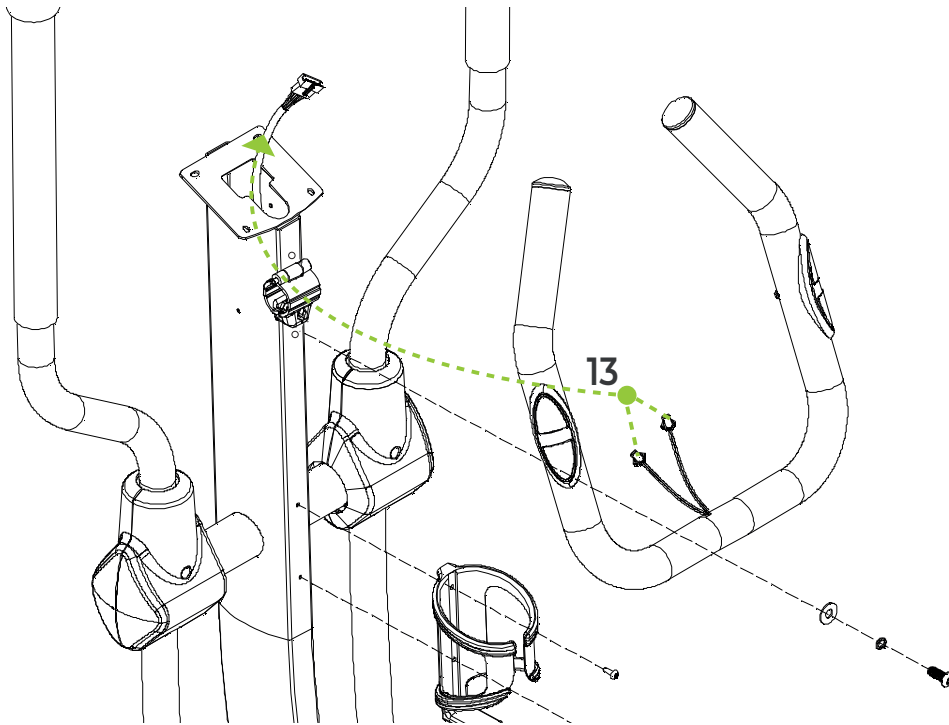
NOTE! Lubricate the shaft with petroleum jelly from the jar provided.

LET OP! Smeer de as in met vaseline uit het bijgeleverde potje.

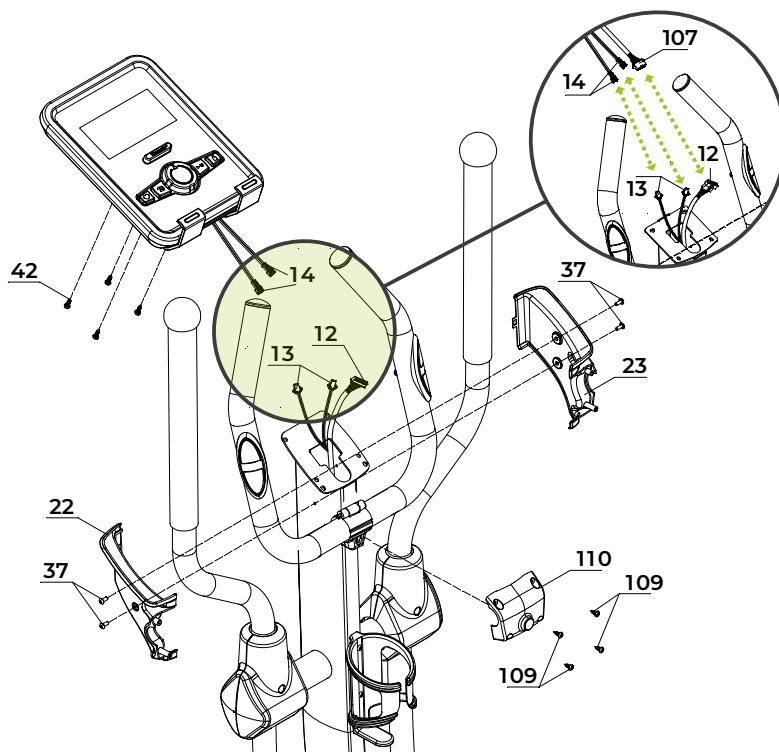
HINWEIS! Schmieren Sie die Welle mit Schmierfett aus dem mitgelieferten Behälter.

REMARQUE! Lubrifiez l'arbre avec de la graisse provenant du bocal fourni.

STEP 07



STEP 08



STEP 09 - ADAPTER

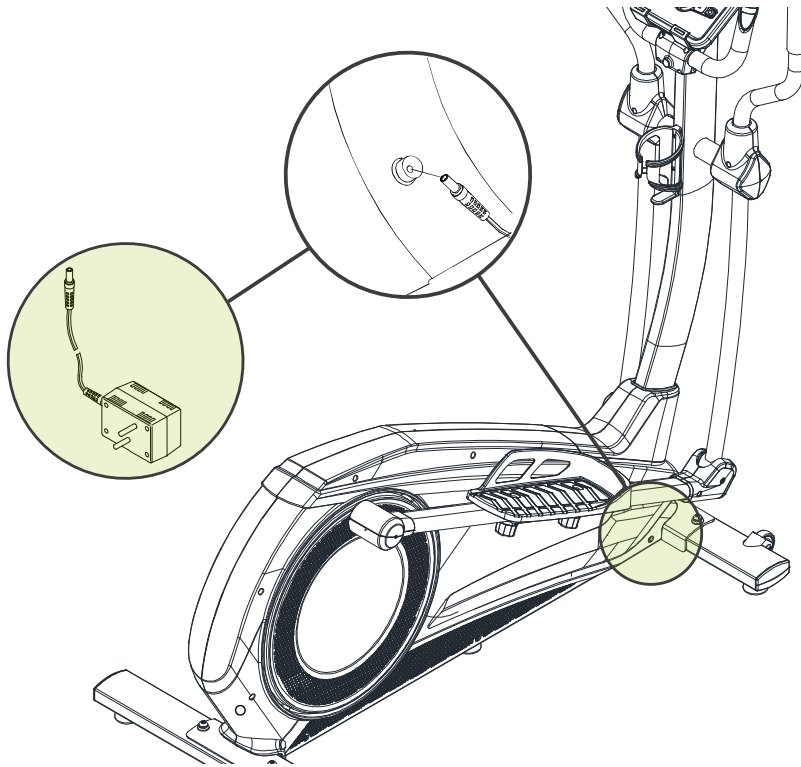


FIG. A



FIG. B-1 (MANUAL MODE)



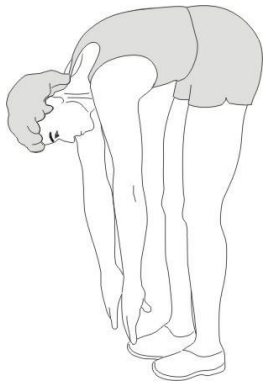
FIG. B-2 (PROGRAM MODE)



FIG. B-3 (H.R.C. MODE)



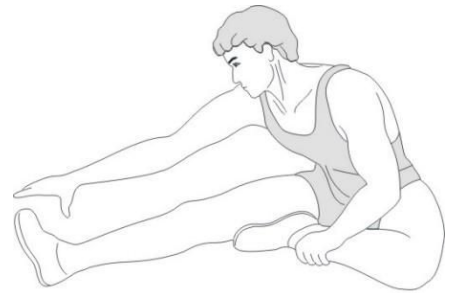
FIG. C



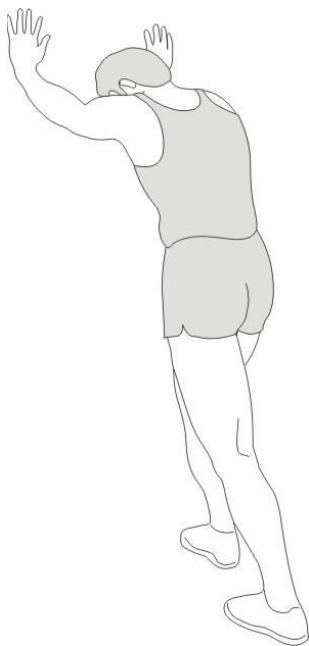
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	13
Guarantee	13
Assembly instructions	13
Moving and adjusting	14
Training with heart rate	14
Training with fitness applications	14
Maintenance	15
Troubleshooting	15
Error codes	15
Console	16
Program	16
Training guidelines	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 machine. 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 machine.

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Lubricate all moving parts annually with petroleum jelly (acid-free) or silicone spray.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache,

chest pain, tightness or any other discomfort.

- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 150 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-09)

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 aluminium feet of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the machine has been mounted, the aluminium feet of the console may be bent. Straightening the aluminium feet may make the error message disappear.

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

MOVING AND ADJUSTING

Moving

To move the crosstrainer, apply pressure to the handlebars until the transport wheels on the front stabilizer hit the ground. With the transport wheels on the ground, it is easy to move the crosstrainer to the desired location.

Level

Make sure the cross trainer is on a stable and level surface. A special rubber mat can be placed under the crosstrainer to give it a better grip on the surface.

Should the crosstrainer not yet be level, the adjustable legs can be adjusted. In this case, turn the adjustable leg on the left or right side of the frame to level the crosstrainer.

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness machine is equipped with hand sensors for measuring heart rate. The hand sensors are attached to the handle and only work if both sensors are held for a longer period of time. For optimal performance, it is important that the hands are slightly moist and exert constant pressure on the sensors. Hands that are too dry or moist may cause abnormal readings.

NOTE! To avoid interference, never use the hand sensors with a wireless heart rate monitor.

Wireless Heart Rate Monitor (Bluetooth)

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

NOTE!

- A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.

- To avoid interference, never use the wireless heart rate monitor in combination with the hand sensors.

! WARNING!

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

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

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

Instruction

- To scan the QR code with an Android or IOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to the moving parts of the unit. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Check the mobility of moving parts and components of the unit. Use Petroleum Jelly if necessary and appropriate.

We recommend the following:

- Clean the unit after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel and the areas around the on/off switch.
- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn marks and dirt from the unit.
- Store the unit in a safe, dry place away from heat and water.

CAUTION!

- **Repairs must be carried out by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.**

Cleaning

General cleaning of the unit will extend its life. Keep the appliance clean by dusting it regularly.

Regular maintenance will prolong the life of your appliance and prevent injuries! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

Adapter

This unit requires a 9V, 1500mA adapter. If the values on the console are not displayed correctly, unplug the power cord and plug it back in.

- If the user stops training for 4 minutes, the computer will go into power saving mode, all settings and training data will be saved until the user starts training again.
- If the computer shows abnormal values, unplug the power cord so that the power is off and plug it back in.

TROUBLESHOOTING

The display does not show any values: Check that the sensor and console cables are properly attached and undamaged. If this does not solve the problem, carefully bend the sensor.

Device squeaks: Check that all bolts and nuts are tight.

The hand sensors are not working properly: Wash your hands, dry them well and test the hand sensors again. If this does not solve the problem, check the handlebar cables for damage and ensure that they are properly connected to the connector. If this still does not correct the problem, replace the handlebar.

Console does not work: If there is no signal, check that the cable is correctly connected.

ERROR CODES

E1 The console is not receiving a FAT test signal

- **Solution:** Make sure you hold both hand sensors firmly during the body fat test.

E2

- **Solution:** Check if the motor exceeds the range of the console.

E4

- **Solution:** The set age, height and weight exceed the set range of the console, set them according to the user's actual values.

E5

- **Solution:** Check whether the connection wire between the console and the elliptical cross trainer is OK.

E7

- **Solution:** Check whether the connection wire between the console and the elliptical cross trainer is OK.

CONSOLE (FIG. A)



- **ENTER** To select desired mode or confirm desired value.
- **UP/DOWN** Press the button to increase/decrease the value of the selected function.
- **RESET** Press the button and the settings will be cleared.
- **START/STOP** - Start or stop the exercise.
- **RECOVERY** Press the "RECOVERY" button during exercise when the heart rate value is displayed to start the heart rate recovery function.
- **BODY FAT** During exercise, press the "BODY FAT" key when the value is displayed to start the fat percentage and BMI measurement.

Functions

- **TIME** The total time of the exercise will be displayed.
- **SPEED** Speed of the workout is displayed.
- **DISTANCE** Displays the distance traveled.
- **CALORIES** Total calories burned during the workout is displayed.
- **PULSE** When using the heart rate sensors, your heart rate will be displayed during exercise.
- **RPM** Shows the number of revolutions per minute (Rounds Per Minute).
- **WATTS** Displays the wattage during exercise.
- **MANUAL** Functions automatically change every 6 seconds.
- **PROGRAM** Select from 12 programs.
- **USER** User determines own resistance program.
- **H.R.C.** Heart Rate Control, heart rate program.
- **WATT** Constant training mode

PROGRAM (FIG. B, 1-3)

Manual Mode (FIG. B-1)

Press START in the main menu to start training in manual mode.

- Press UP or DOWN to select training program, choose Manual, and press ENTER to enter.
- Press UP or DOWN to set TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press ENTER to confirm.
- Press the START / STOP buttons to start your workout. Press UP or DOWN to adjust the charge level.
- Press the START / STOP buttons to pause the workout. Press RESET to return to main menu.

Program Mode (FIG. B-2)

- Press UP or DOWN to select training programme, choose Program and press ENTER.
- Press UP or DOWN to set training time.
- Press the START / STOP buttons to start your workout. Press UP or DOWN to adjust the charge level.
- Press the START / STOP button to pause the workout. Press RESET to return to the main menu.

H.R.C. Mode (FIG. B-3)

- Press UP or DOWN to select training programme, choose H.R.C. and press ENTER to enter.
- Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100). 21
- Press UP or DOWN to set the exercise duration.
- Press START / STOP button to start or stop your workout. Press RESET to return to the main menu.

NOTE! During this exercise the heart rate sensors must be held or a heart rate belt must be worn.

WATT Mode

- Press UP or DOWN to select the exercise program, choose WATT and press ENTER.
- Press UP or DOWN to set the target WATT. (Default: 120)
- Press UP or DOWN to set TIME.
- Press START / STOP button to start or stop the workout. Press RESET to return to main menu.

Recovery Mode/Recovery

- Make sure the unit is measuring the heart rate during exercise. When you take a heart rate reading during your workout, press "RECOVERY".
- Time and heart rate are displayed. The time counts down from 60 seconds and the current heart rate is displayed. You do not need to exercise.
- The faster the heart rate decreases, the better the fitness.

NOTE! During this exercise, the heart rate sensors must be held or a heart rate belt worn.

1.0	OPTIMUM
1.0 < F > 2.0	GOOD
2.0 < F > 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F > 3.9	NORMAL
4.0 < F > 5.9	RELATIVELY POOR
6.0	POOR

BODY FAT

- Press the Body Fat button.
- Place your hands on the heart rate sensors on the handlebar. After a few seconds, an approximate BMI and fat percentage will appear.
- Press the BODY FAT button again to return to the main menu.

B.M.I. (Body Mass Index)

BMI SCHAAL	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
RANGE	< 20	20 - 24	24.1 - 26.5	> 26.5
SYMBOL	■	+	▲	◆
FAT	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
MALE	< 13%	13 - 25.9%	26 - 30%	> 30%
FEMALE	< 23%	26 - 35.9%	36 - 40%	> 40%

TRAINING GUIDELINES (FIG. C, 1-5)

A successful training program includes a warm-up, the actual training and a cool-down. Perform the complete training program at least twice, but preferably three times a week and keep a rest day between

training sessions. After a few months, the intensity of the training can be increased, for example to four or five times a week.

The warm-up

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

Stretching

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

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

Cooling down

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

INHOUD

Veiligheidsinstructies	18
Garantie	18
Montage instructies	19
Verplaatsen en afstellen	19
Trainen met hartslag	19
Trainen met fitness apps	19
Onderhoud	20
Probleemoplossingen	20
Foutcodes	21
Console	21
Programma's	21
Trainingsrichtlijnen	22

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

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

- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 150 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-09)

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

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

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

VERPLAATSEN EN AFSTELLEN

Verplaatsen

Duw het stuur naar beneden totdat de transportwielen aan de voorste stabilisator de grond raken. Met de transportwielen op de grond kunt u de crosstrainer gemakkelijk naar de gewenste plek vervoeren.

Waterpas

Zorg ervoor dat de crosstrainer op een stabiele en vlakke ondergrond staat. Er kan een speciale rubberen onderlegmat onder de crosstrainer worden geplaatst, zodat de crosstrainer betere grip krijgt op de ondergrond.

Mocht de crosstrainer nog niet waterpas staan, kunnen de verstelbare pootjes worden afgesteld. Draai in dit geval aan het verstelbare pootje aan de linker- of rechterkant van het frame om de crosstrainer waterpas te zetten.

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van handsensoren voor het meten van de hartslag. De handsensoren zitten bevestigd op het handvat en werken alleen als beide sensoren voor een langere periode worden vastgehouden. Voor een optimale werking is het belangrijk

dat de handen licht vochtig zijn en constante druk uitoefenen op de sensoren. Te droge of te vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP! Gebruik de handsensoren nooit in combinatie met een draadloze hartslagmeter om storing te voorkomen.

Draadloze hartslagmeter (Bluetooth)

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van een draadloze hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op Bluetooth. Bij een Draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden licht vochtig zijn en de hartslagmeter goed aansluit op uw lichaam. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Contacteer uw dealer voor de aanschaf van een draadloze hartslagmeter.
- Gebruik de draadloze hartslagmeter nooit in combinatie met de handsensoren om storing te voorkomen.

! WAARSCHUWING!

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In een ruimte met meerdere hartslagmeters raden wij aan om voldoende afstand te houden om storing tussen de verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

TRAINEN MET FITNESS APPS

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

Instructie

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

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

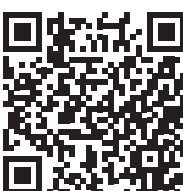
Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

We raden aan het volgende te doen:

- Maak het toestel na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan- en uitschakelaar te reinigen.
- Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil op het toestel te verwijderen.
- Houd het toestel op een veilige en droge plaats en uit de buurt van warmte en water.

LET OP! Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

Schoonmaak

Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stofsen.

Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

Adapter

Dit apparaat vereist een 9V, 1500mA adapter. Wanneer de waarden op het console niet correct worden weergegeven, haal dan de stekker uit het stopcontact en steek deze er vervolgens weer in.

- Als de gebruiker 4 minuten stopt met trainen, gaat het console in de energiebesparende modus. Alle instellingen en

trainingsgegevens worden bewaard totdat de gebruiker weer begint met trainen.

- Als het console abnormale waarden weergeeft, koppel het netsnoer dan los zodat de stroom is uitgeschakeld en sluit deze vervolgens weer aan.

PROBLEEMOPLOSSINGEN

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

Toestel piept: Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid.

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

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

FOUTCODES

E1 Console ontvangt geen FAT testsignaal.

- **Oplossing:** Zorg ervoor dat u tijdens de body fat test beide handsensoren goed vast houdt.

E2

- **Oplossing:** Controleer of de motor het bereik van het console overschrijdt.

E4

- **Oplossing:** De ingestelde leeftijd, lengte en gewicht overschrijden het ingestelde bereik van het console, stel deze in op basis van de werkelijke waarde van de gebruiker

E5

- **Oplossing:** Controleer of de verbindingsdraad tussen het console en de crosstrainer in orde is.

E7

- **Oplossing:** Controleer of de verbindingsdraad tussen het console en de crosstrainer in orde is.

CONSOLE (FIG. A)



- **ENTER** Druk op "ENTER" om de instelling of selectie te bevestigen.
- **UP/DOWN** Druk op "UP (+)" of "DOWN (-)" om de waarde van de geselecteerde functie te verhogen of verlagen.
- **RESET** Houd "RESET" twee seconden ingedrukt om alle waarden te wissen en de computer te herstarten. Druk tijdens het instellen op "RESET" om terug te keren naar het hoofdmenu.
- **START/STOP** Start of stop de training.
- **RECOVERY** Hartslag Hersteltest.
- **BODYFAT** Test het lichaamsvetpercentage en BMI.

Functies

- **TIME** De tijd gemeten vanaf het begin van de oefening wordt weergegeven.
- **SPEED** De huidige snelheid tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **DISTANCE** De afgelegde afstand tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **CALORIES** Het aantal verbrande calorieën tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **PULSE** Bij gebruik van de hartslagsensoren zal de hartslag worden weergegeven tijdens het sporten.
- **RPM** Omwentelingen per minuut.
- **WATTS** Geeft de wattage weer.
- **MANUAL** Training in handmatige modus.
- **PROGRAM** Keuze uit 12 programma's.
- **USER** Gebruiker creëert weerstandsniveau profiel.
- **HRC** Heart Rate Control. Programma op basis van hartslag.
- **WATT** Watt-constante trainingsmodus

PROGRAMMA'S (FIG. B, 1-3)

Handmatige Modus (FIG. B-1)

Druk op "START" in het hoofdmenu om de training in handmatige modus te starten.

- Druk op "UP" of "DOWN" om het trainingsprogramma te

selecteren, kies "MANUAL" en druk op "ENTER" om te bevestigen.

- Druk op "UP" of "DOWN" om TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Druk op "START/STOP" om de training te starten. Druk op "UP" of "DOWN" om het weerstandsniveau aan te passen.
- Druk op "START/STOP" om de training te pauzeren. Druk op "RESET" om terug te keren naar het hoofdmenu.

Programma Modus (FIG. B-2)

- Druk op "UP" of "DOWN" om het trainingsprogramma te selecteren, kies "PROGRAM" en druk op "ENTER" om te bevestigen.
- Druk op "UP" of "DOWN" om de trainingstijd in te stellen.
- Druk op "START/STOP" om de training te starten. Druk op "UP" of "DOWN" om het weerstandsniveau aan te passen.
- Druk op "START/STOP" om de training te pauzeren. Druk op "RESET" om terug te keren naar het hoofdmenu.

H.R.C. Modus (FIG. B-3)

- Druk op "UP" of "DOWN" om het trainingsprogramma te selecteren, kies "HRC" en druk op "ENTER" om te bevestigen.
- Druk op "UP" of "DOWN" om 55%, 75%, 90% of TAG (TARGET H.R.) (standaard: 100) te selecteren.
- Druk op "START/STOP" om de training te starten. Druk op "UP" of "DOWN" om de trainingstijd in te stellen.
- Druk op "START/STOP" om de training te pauzeren. Druk op "RESET" om terug te keren naar het hoofdmenu.

LET OP! Tijdens deze oefening moeten de hartslagsensoren worden vastgehouden of een hartslagband worden gedragen.

WATT Modus

- Druk op "UP" of "DOWN" om het trainingsprogramma te selecteren, kies "WATT" en druk op "ENTER" om te bevestigen.
- Druk op "UP" of "DOWN" om het WATT-doel in te stellen (standaard: 120).
- Druk op "UP" of "DOWN" om de tijd in te stellen.
- Druk op "START/STOP" om de training te starten of pauzeren. Druk op "RESET" om terug te keren naar het hoofdmenu.

Herstel Modus/Recovery

Deze modus meet hoe snel het herstel na een training is.

- Zorg ervoor de hartslag gedurende de training wordt gemeten door het toestel en druk op "RECOVERY".
- De tijd telt af vanaf 60 seconden en de actuele hartslag wordt weergegeven. Er hoeft niet getraind te worden.
- Hoe sneller de hartslag daalt, hoe beter de conditie.

1.0	OPTIMUM
1.0 < F > 2.0	GOOD
2.0 < F > 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F > 3.9	NORMAL
4.0 < F > 5.9	RELATIVELY POOR
6.0	POOR

LET OP!

- **Tijdens deze oefening moeten de hartslagsensoren worden vastgehouden of een hartslagband worden gedragen.**
- **Dit is een schatting. De resultaten dienen niet voor medische doeleinden te worden gebruikt.**

BODY FAT

- Druk op "BODY FAT".
- Leg uw handen op de hartslagsensoren van het stuur. Na een aantal seconden wordt een benadering van de BMI en het vetpercentage weergegeven.
- Druk nogmaals op "BODY FAT" om terug te keren naar het hoofdmenu.

B.M.I. (Body Mass Index)

BMI SCHAAL	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
RANGE	< 20	20 - 24	24.1 - 26.5	> 26.5
SYMBOL	-	+	▲	◆
FAT	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
MALE	< 13%	13 - 25.9%	26 - 30%	> 30%
FEMALE	< 23%	26 - 35.9%	36 - 40%	> 40%

TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. C, 1-5)

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer de hele training minstens twee,

maar bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsintensiteit worden verhoogd tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

Warming-up

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

Stretchen

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

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

Cooling-down

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

INHALTE

Sicherheitshinweise	24
Bürgschaft	24
Anweisungen zum Einbau	24
Bewegen und Einstellen	25
Training mit Herzfrequenz	25
Training mit Fitnessanwendunge	25
Wartung	26
Fehlersuche	26
Fehlercodes	27
Konsole	27
Programm	28
Trainingsrichtlinien	29

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

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

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

- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

BÜRGSCHAFT

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

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

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-09)

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

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

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

BEWEGEN UND EINSTELLEN

Bewegen

Um den Crosstrainer zu bewegen, drücken Sie auf den Lenker, bis die Transporträder am vorderen Stabilisator den Boden berühren. Mit den Transporträdern auf dem Boden ist es einfach, den Crosstrainer an den gewünschten Ort zu bewegen.

Ebene

Achten Sie darauf, dass der Crosstrainer auf einer stabilen und ebenen Fläche steht. Eine spezielle Gummimatte kann unter den Crosstrainer gelegt werden, um ihm einen besseren Halt auf dem Untergrund zu geben.

Sollte der Crosstrainer noch nicht waagrecht stehen, können die verstellbaren Füße eingestellt werden. Drehen Sie in diesem Fall das verstellbare Bein auf der linken oder rechten Seite des Rahmens, um den Crosstrainer zu nivellieren.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

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

HINWEIS! Um Interferenzen zu vermeiden, verwenden Sie die Handsensoren niemals mit einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät.

Drahtloses Herzfrequenzmessgerät (Bluetooth)

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem drahtlosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der mit Bluetooth. Bei einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und das Herzfrequenzmessgerät gut an Ihrem Körper anliegt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Herzfrequenzmessgeräts, um die richtigen Anweisungen zu erhalten. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts kann zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS!

- Ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät zu erwerben.
- Um Interferenzen zu vermeiden, verwenden Sie das drahtlose Herzfrequenzmessgerät niemals in Kombination mit den Handsensoren.

! WARNUNG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät verwenden.
- In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten wird empfohlen, genügend Abstand zu halten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.
- Versuchen Sie immer, das drahtlose Herzfrequenzmessgerät innerhalb eines Abstands von 1 Meter von der Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.
- Tragen Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät immer direkt am Körper, unter der Kleidung.

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

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

Anleitung

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

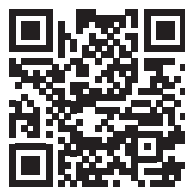
iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Ein-/Ausschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Gerät zu entfernen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, der vor Hitze und Wasser geschützt ist.

VORSICHT!

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

Reinigung

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

Adapter

Dieses Gerät benötigt einen 9V, 1500mA Adapter. Wenn die Werte auf der Konsole nicht korrekt angezeigt werden, ziehen Sie das Netzkabel ab und stecken Sie es wieder ein.

- Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht benutzt tritt, schaltet der Computer in den Energiesparmodus, alle

Einstellungen und Trainingsdaten werden gespeichert, bis der Benutzer das Training wieder aufnimmt.

- Wenn der Computer abnormale Werte anzeigt, ziehen Sie das Netzkabel ab, so dass die Stromversorgung unterbrochen ist, und schließen Sie es wieder an.

FEHLERSUCHE

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

Gerät quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

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

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

FEHLERCODES

E1 Die Konsole empfängt kein FAT-Testsignal. .

- **Prüfung:** Halten Sie beide Handsensoren während des Körperfetttests fest.

E2

- **Prüfung:** Prüfen Sie, ob der Motor den Bereich der Konsole überschreitet.

E4

- **Prüfung:** Das eingestellte Alter, die Größe und das Gewicht überschreiten den Einstellbereich der Konsole, stellen Sie sie entsprechend den tatsächlichen Werten des Benutzers ein.

E5

- **Prüfung:** Überprüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen der Konsole und dem Ellipsentrainer in Ordnung ist.

E7

- **Prüfung:** Überprüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen der Konsole und dem Ellipsentrainer in Ordnung ist.

KONSOLE (FIG. A)



- **ENTER** Zur Auswahl des gewünschten Modus oder zur Bestätigung des gewünschten Wertes.
- **UP/DOWN** Drücken Sie die Taste, um den Wert der gewählten Funktion zu erhöhen/verringern.
- **RESET** Drücken Sie die Taste und die Einstellungen werden gelöscht.
- **START/STOP** Startet/stoppt das Training.
- **RECOVERY** Drücken Sie die Taste "RECOVERY" während des Trainings, wenn der Herzfrequenzwert angezeigt wird, um die Herzfrequenz-Erholungsfunktion zu starten.
- **BODY FAT** Drücken Sie während des Trainings die Taste "BODY FAT", wenn der Wert angezeigt wird, um die Messung des Fettanteils und des BMI zu starten.

Funktionen

- **TIME** Die Gesamtzeit des Trainings wird angezeigt.
- **SPEED** Die Geschwindigkeit des Trainings wird angezeigt.
- **DISTANCE** Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
- **CALORIES** Die während des Trainings verbrannten Gesamtkalorien werden angezeigt.
- **PULSE** Wenn Sie die Herzfrequenzsensoren verwenden, wird Ihre Herzfrequenz während des Trainings angezeigt.
- **RPM** Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute (Rounds Per Minute) an.
- **WATTS** Zeigt die Wattzahl während des Trainings an.
- **MANUAL** Die Funktionen wechseln automatisch alle 6 Sekunden.
- **PROGRAM** Auswahl aus 12 Programmen.
- **USER** Der Benutzer bestimmt sein eigenes Widerstandsprogramm.
- **H.R.C.** Heart Rate Control, Herzfrequenzprogramm.
- **WATT** Konstanter Trainingsmodus

PROGRAMME (FIG. B, 1-3)

Manueller Modus (FIG. B-1)

Drücken Sie im Hauptmenü auf START, um das Training im manuellen Modus zu starten.

- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie Manual und drücken Sie ENTER, um es zu bestätigen.
- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE einzustellen, und drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Drücken Sie die Tasten START / STOP, um Ihr Training zu beginnen. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um den Ladezustand einzustellen.
- Drücken Sie die START / STOP-Tasten, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Programm-Modus (FIG. B-2)

- Drücken Sie UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie Programm und drücken Sie ENTER.
- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen.
- Drücken Sie die Tasten START / STOP, um Ihr Training zu starten. Drücken Sie auf UP oder DOWN, um den Ladezustand einzustellen. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

H.R.C.-Modus (FIG. B-3)

- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie H.R.C. und drücken Sie ENTER, um es zu bestätigen.
- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um 55%, 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R.) auszuwählen (Standard: 100). 21
- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um die Trainingsdauer einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um Ihr Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HINWEIS! Während dieser Übung müssen die Herzfrequenzsensoren gehalten oder ein Herzfrequenzgurt getragen werden.

WATT-Modus

- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie WATT und drücken Sie ENTER.
- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um das Ziel-WATT einzustellen. (Standard: 120)
- Drücken Sie auf UP oder DOWN, um TIME einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Erholungsmodus/Erholung

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät die Herzfrequenz während des Trainings misst. Wenn Sie während des Trainings eine Herzfrequenz messen, drücken Sie "RECOVERY".
- Zeit und Herzfrequenz werden angezeigt. Die Zeit zählt von 60 Sekunden abwärts, und die aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt. Sie brauchen nicht zu trainieren.
- Je schneller die Herzfrequenz sinkt, desto besser ist die Fitness.

HINWEIS! Bei dieser Übung müssen die Herzfrequenzsensoren gehalten oder ein Herzfrequenzgurt getragen werden.

1.0	OPTIMUM
1.0 < F > 2.0	GOOD
2.0 < F > 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F > 3.9	NORMAL
4.0 < F > 5.9	RELATIVELY POOR
6.0	POOR

KÖRPERFETT

- Drücken Sie die Taste Body Fat.
- Legen Sie nach der Auswahl Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren am Lenker. Nach ein paar Sekunden werden der ungefähre BMI und der Fettanteil angezeigt.
- Drücken Sie erneut auf die Taste BODY FAT, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

B.M.I. (Body Mass Index)

BMI SCHAAL	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
RANGE	< 20	20 - 24	24.1 - 26.5	> 26.5
SYMBOL	▪	+	▲	◆
FAT	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
MALE	< 13%	13 - 25.9%	26 - 30%	> 30%
FEMALE	< 23%	26 - 35.9%	36 - 40%	> 40%

TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. C, 1-5)

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

Das Aufwärmen

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

Dehnen

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

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

Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

SOMMAIRE

Consignes de sécurité	30
Garantie	30
Instructions de montage	30
Déplacement et ajustement	31
Entraînement avec la fréquence cardiaque	31
Entraînement avec des apps de fitness	31
Instructions d'entretien	32
Dépannage	32
Codes d'erreur	33
Console	33
Programmes	33
Directives de formation	35

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT!

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

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

- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 150 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

GARANTIE

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

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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-09)

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

Message d'erreur: Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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

DÉPLACEMENT ET AJUSTEMENT

Déplacement

Pour déplacer le Crosstrainer, exercez une pression sur le guidon jusqu'à ce que les roues de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Lorsque les roues de transport touchent le sol, il est facile de déplacer le Crosstrainer à l'endroit souhaité.

Niveau

Assurez-vous que le cross trainer se trouve sur une surface stable et plane. Un tapis en caoutchouc spécial peut être placé sous le crosstrainer pour lui donner une meilleure adhérence sur la surface.

Si le crosstrainer n'est pas encore de niveau, les pieds réglables peuvent être ajustés. Dans ce cas, tournez le pied réglable sur le côté gauche ou droit du cadre pour mettre le crosstrainer à niveau.

ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs manuels

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

REMARQUE! Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais les capteurs manuels avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

Moniteur de fréquence cardiaque sans fil (Bluetooth)

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur de fréquence cardiaque qui fonctionne sur Bluetooth. Avec un cardiofréquencemètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquencemètre soit bien adapté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre pour obtenir des instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des relevés anormaux.

REMARQUE!

- Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni en standard. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le cardiofréquencemètre sans fil en combinaison avec les capteurs manuels.

⚠ AVERTISSEMENT!

- Si vous avez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Dans les pièces où se trouvent plusieurs cardiofréquencemètres, il est recommandé de garder une distance suffisante pour éviter les interférences entre les différents appareils.
- Essayez toujours de maintenir le cardiofréquencemètre sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.
- Portez toujours un cardiofréquencemètre sans fil directement sur le corps, sous les vêtements.

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

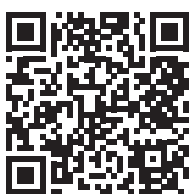
VirtuFit ne fournit pas de service pour les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

Instruction

- Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, un scanner de code QR est nécessaire. L'application permettant de scanner les codes QR peut être téléchargée sur l'App Store ou le Google Play Store.

- Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où l'application de fitness peut être téléchargée.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment l'application de fitness fonctionne et quelles sont ses possibilités.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

l'appareil à l'abri de l'humidité.

Entretien semestriel

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

Nous recommandons ce qui suit:

- Nettoyez l'appareil après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur marche/arrêt.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour éliminer les marques et les saletés tenaces sur l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

ATTENTION!

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

Nettoyage

Un nettoyage général de l'appareil prolongera sa durée de vie. Gardez l'appareil propre en le dépoussiérant régulièrement.

Un entretien régulier prolongera la durée de vie de votre appareil et évitera les blessures ! Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

Adaptateur

Cet appareil nécessite un adaptateur 9V, 1500mA. Si les valeurs affichées sur la console ne sont pas correctes, débranchez le cordon d'alimentation et rebranchez-le.

- Si l'utilisateur arrête de entraînement pendant 4 minutes, l'ordinateur passe en mode d'économie d'énergie, tous les réglages et les données d'entraînement sont sauvegardés jusqu'à ce que l'utilisateur recommence à s'entraîner.
- Si l'ordinateur affiche des valeurs anormales, débranchez le cordon d'alimentation pour que l'appareil soit hors tension et rebranchez-le.

DÉPANNAGE

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

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

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

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

CODES D'ERREUR

E1 La console ne reçoit pas de signal de test FAT.

- **Test:** Assurez-vous de tenir fermement les deux capteurs manuels pendant le test de graisse corporelle.

E2

- **Test:** Vérifiez si le moteur dépasse la portée de la console.

E4

- **Test:** L'âge, la taille et le poids définis dépassent la plage de réglage de la console, réglez-les en fonction des valeurs réelles de l'utilisateur.

E5

- **Test:** Vérifiez si le fil de connexion entre la console et le vélo elliptique est OK.

E7

- **Test:** Vérifiez si le fil de connexion entre la console et le vélo elliptique est OK.

CONSOLE (FIG. A)



- **ENTER** Pour sélectionner le mode souhaité ou confirmer la valeur souhaitée.

- **UP/DOWN** Appuyez sur le bouton pour augmenter/diminuer la valeur de la fonction sélectionnée.
- **RESET** Appuyez sur le bouton pour effacer les réglages.
- **START/STOP** (Démarrer/arrêter) - Pour démarrer/arrêter l'exercice.
- **RECOVERY** Appuyez sur le bouton "RECOVERY" pendant l'exercice lorsque la valeur de la fréquence cardiaque est affichée pour lancer la fonction de récupération de la fréquence cardiaque.
- **BODY FAT** Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "BODY FAT" lorsque la valeur est affichée pour lancer la mesure du pourcentage de graisse et de l'IMC.

Fonctions

- **TIME** La durée totale de l'exercice s'affiche.
- **SPEED** La vitesse de l'exercice est affichée.
- **DISTANCE** Affiche la distance parcourue.
- **CALORIES** Le nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement est affiché.
- **PULSE** Lorsque vous utilisez les capteurs de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque s'affiche pendant l'exercice.
- **RPM** Affiche le nombre de tours par minute (Rounds Per Minute).
- **WATTS** Affiche la puissance en watts pendant l'exercice.
- **MANUEL** Les fonctions changent automatiquement toutes les 6 secondes.
- **PROGRAM** Sélectionner l'un des 12 programmes.
- **USER** L'utilisateur détermine son propre programme de résistance.
- **H.R.C.** Heart Rate Control, programme de fréquence cardiaque.
- **WATT** Mode d'entraînement constant

PROGRAMMES (FIG. B, 1-3)

Mode Manuel (FIG. B-1)

Appuyez sur START dans le menu principal pour commencer l'entraînement en mode manuel.

- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez Manuel, et appuyez sur ENTER pour entrer.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour régler le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES, les PULSE et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyez sur les boutons START / STOP pour commencer votre entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler le niveau de charge.

- Appuyez sur les boutons START / STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Programme (FIG. B-2)

- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez Programme et appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour régler le temps d'entraînement.
- Appuyez sur les boutons START / STOP pour commencer votre entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler le niveau de charge.
- Appuyez sur le bouton START / STOP pour mettre en pause la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode H.R.C. (FIG. B-3)

- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez H.R.C. et appuyez sur ENTER pour entrer.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TAG (Target H.R.) (par défaut : 100). 21
- Appuyez sur UP ou DOWN pour définir la durée de l'exercice.
- Appuyez sur le bouton START / STOP pour commencer ou arrêter votre séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

REMARQUE! Pendant cet exercice, les capteurs de fréquence cardiaque doivent être tenus ou une ceinture de fréquence cardiaque doit être portée.

Mode WATT

- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'exercice, choisissez WATT et appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour définir la WATT cible. (Par défaut : 120).
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le TEMPS.
- Appuyez sur le bouton START / STOP pour commencer ou arrêter la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode de Récupération/Récupération

- Assurez-vous que l'appareil mesure la fréquence cardiaque pendant l'exercice. Lorsque vous effectuez une lecture de la fréquence cardiaque pendant votre entraînement, appuyez sur "RECOVERY".
- Le temps et la fréquence cardiaque s'affichent. Le temps se décompte à partir de 60 secondes et la fréquence cardiaque actuelle s'affiche. Vous n'avez pas besoin de vous exercer.
- Plus la fréquence cardiaque diminue rapidement, meilleure est la forme physique.

1.0	OPTIMUM
1.0 < F > 2.0	GOOD
2.0 < F > 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F > 3.9	NORMAL
4.0 < F > 5.9	RELATIVELY POOR
6.0	POOR

REMARQUE! Pendant cet exercice, les capteurs de fréquence cardiaque doivent être tenus ou une ceinture de fréquence cardiaque portée.

GRAISSE CORPORELLE

- Appuyez sur le bouton Body Fat.
- Après avoir sélectionné, placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur le guidon. Après quelques secondes, un IMC et un pourcentage de graisse approximatifs s'affichent.
- Appuyez à nouveau sur le bouton BODY FAT pour revenir au menu principal.

B.M.I. (Body Mass Index)

BMI SCHAAL	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
RANGE	< 20	20 - 24	24.1 - 26.5	> 26.5
SYMBOL	-	+	▲	◆
FAT	LOW	LOW/MID	MIDDLE	MID/HIGH
MALE	< 13%	13 - 25.9%	26 - 30%	> 30%
FEMALE	< 23%	26 - 35.9%	36 - 40%	> 40%

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

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

L'échauffement

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

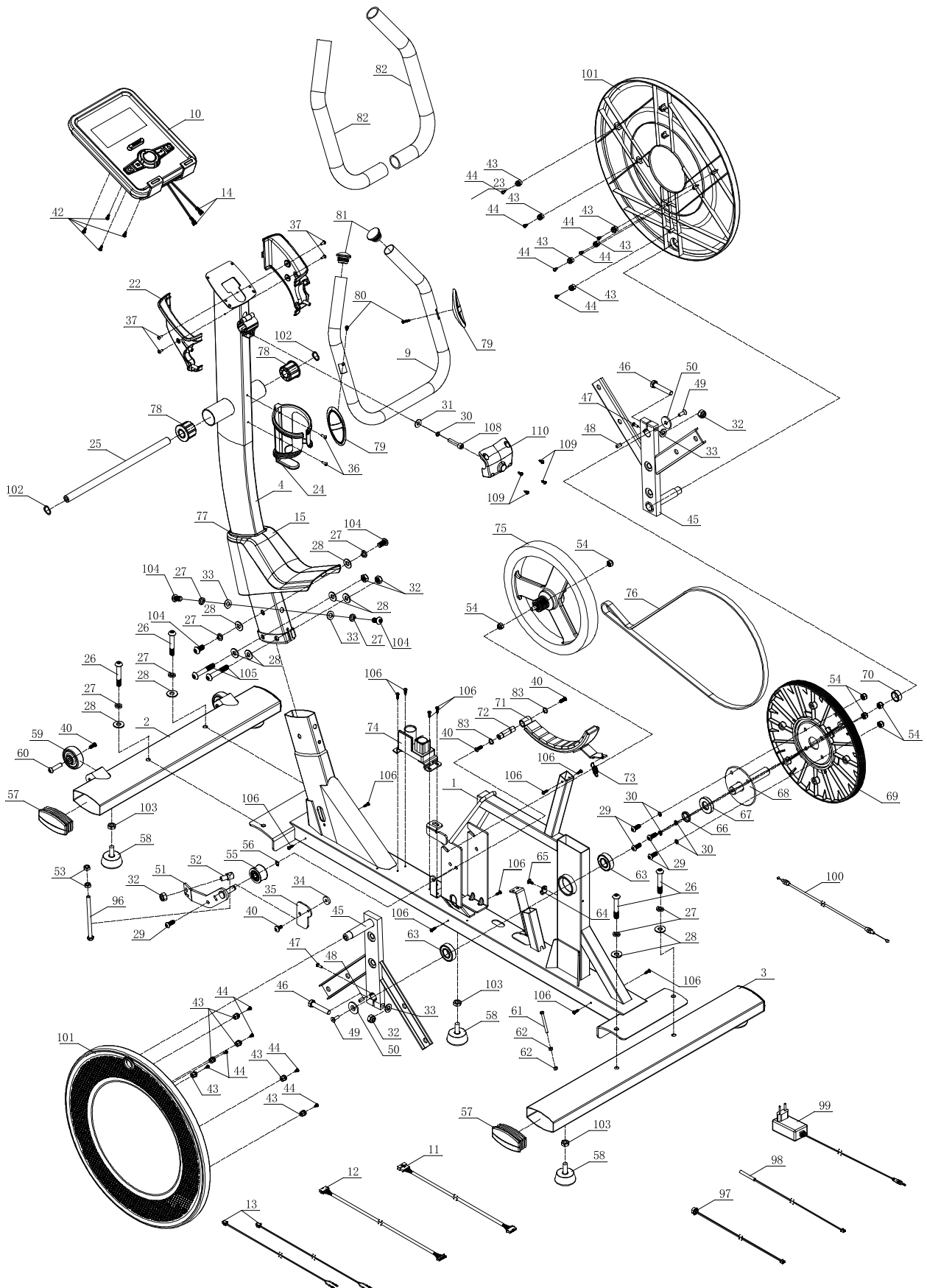
Étirements

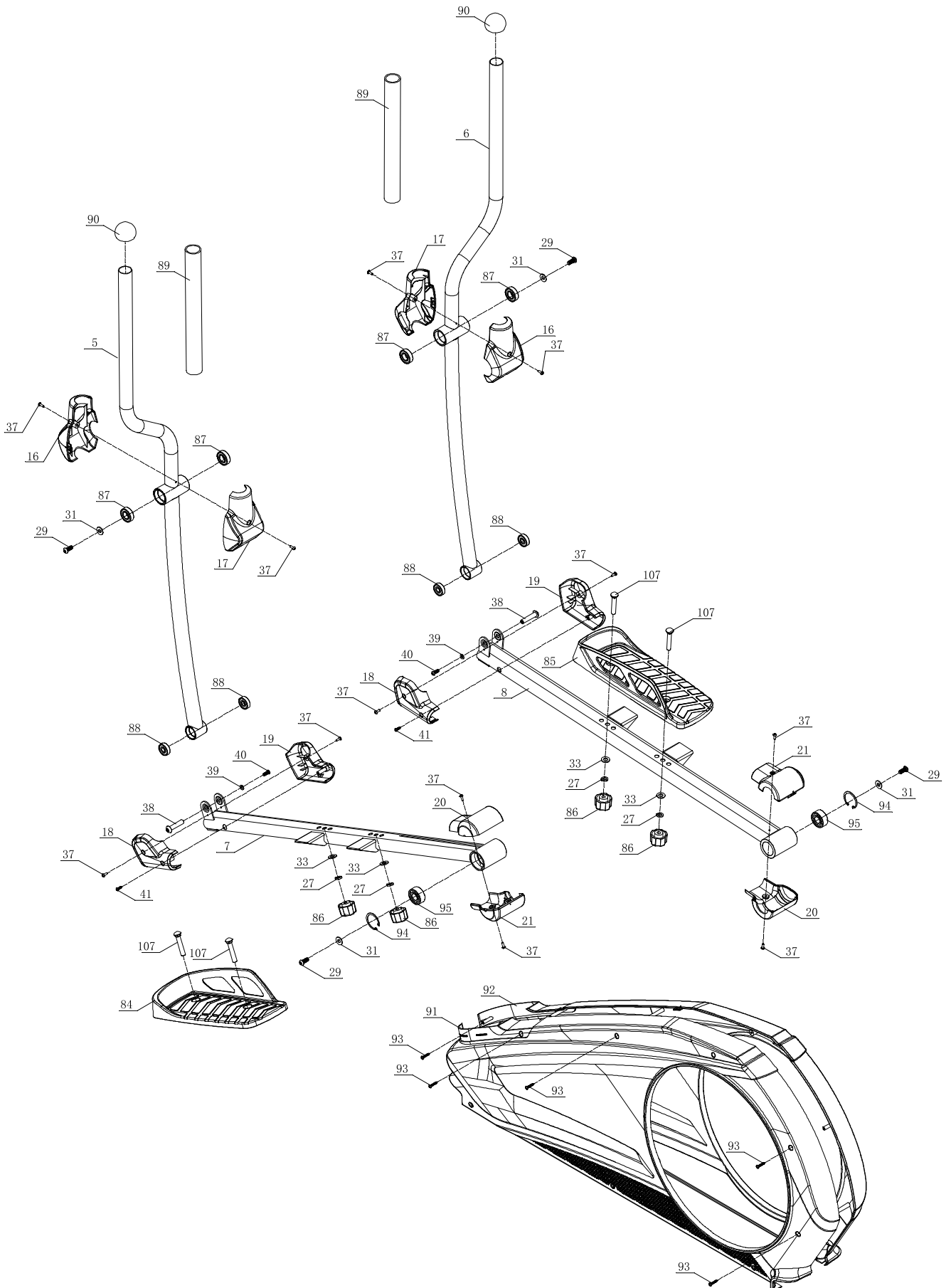
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

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

Retour au calme

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





#	DESCRIPTION	QTY.
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Upper Upright post	1
5	Body arm(L)	1
6	Body are®	1
7	Pedal supporter(L)	1
8	Pedal supporter®	1
9	Handlebar	1
10	Console	1
11	Motor communication wire	1
12	Console communication wire	1
13	Handle pulse connection wire	2
14	Console outset	2
15	Upright post cover	1
16	Body arm cover 2	2
17	Body arm cover	2
18	Front pedal supporter cover	2
19	Front pedal supporter cover	2
20	Rear pedal supporter cover	2
21	Rear pedal supporter cover	2
22	Handlebar cover(L)	1
23	Handlebar cover®	1
24	Bottle Holder	1
25	Axle $\square 17 \times 339.5$	1
26	Allen C.K.S. half thread screw M10×60×25	4
27	Spring washer $\square 10$	8
28	Curved washer $\square 10.5 \times R100 \times t2.0$	10
29	Allen C.K.S. screw M8×20	11
30	Spring washer $\square 8$	6
31	Flat washer $\square 8.5 \times \square 20 \times t1.5$	6
32	Hex self-locking nut M10	9
33	Flat washer $\square 10$	8
34	Idler stopper	1
35	Idler stopper	1
36	Philips pan head screw M4×16	2
37	Philips pan headscrew M4×10	16
38	Allen C.K.S. screw $\square 10 \times 45 \times M6 \times 20$	2

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Flat washer $\square 6$	2
40	Allen C.K.S. hollow screw M6×15	7
41	Philips self-tapping screw ST4×15	2
42	Philips C.K.S. screw M5×10	4
43	Disc plastic buckle $\square 12.4 \times 13$	12
44	Philips CKS end-cutting selftapping screw ST4×10	12
45	Crank iron	2
46	Hex half thread screw M10×55×20	2
47	Hex half thread screw M4×12	2
48	Flat key 5×5×15	2
49	Allen full thread screw M6×15	2
50	Flat washer $\square 8 \times \square 30 \times t3.0$	2
51	Fixed idler	1
52	Idler connecting shaft $\square 15 \times 30$	1
53	Hex nut M8	2
54	Hex locking nut M8	6
55	Tension pulley	1
56	Circlip shaft $\square 10$	1
57	End cap	4
58	Feet pad	5
59	Wheels	2
60	Allen C.K.S. screw $\square 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
61	Hex full thread screw M5×60	1
62	Hex nut M5	2
63	Deep groove ball bearing 6004-2RS	2
64	Fixed magnetic induction	1
65	Philips self-tapping screw ST4×12	1
66	Crank axle sleeve 1	1
67	Crank axle sleeve 3	1
68	Crank axle $\square 20 \times 115$	1
69	Belt pulley $\square 308 \times 22$	1
70	Crank axle sleeve 2	1
71	Fixed magnet set	1
72	Magnetic control fixed axle $\square 12 \times 50$	1
73	Brake tension spring	1
74	Magnet motor	1
75	Double way flywheel $\square 280/9KG$	1
76	Motor belt 540PJ6	1

#	DESCRIPTION	QTY.
77	Upright post decoration strip 102×57×8	1
78	Plastic cover □42.5×30	2
79	Handle pulse	2
80	Philips C.K.S. self-tapping ST4×20	2
81	Pipe plug □28×t1.5	2
82	Foam grip □32×t3.0×480	2
83	Circlip for shaft □12	2
84	Pedal(L) 406×187×74	1
85	Pedal(R) 406×187×74	1
86	Carriage bolt M10×55×20	4
87	Deep groove ball bearing 6003-2RS	4
88	Deep groove ball bearing 6200-2RS	4
89	Foam grip □36×t3.0×720	2
90	Pipe plug □32×t1.5	2
91	Chain cover(L) 1291.1×72×616.2	1
92	Chain cover(R) 1291.1×75.9×616.2	1
93	Philips C.K.S. Self-tapping ST4×25	5
94	Cir-clip for holes □40	2
95	Self-aligning ball bearing 2203-2RS	2
96	Hex full thread screw M8×120	1
97	Power communication wire	1
98	Magnetic sensor	1
99	Power adapter	1
100	Brake line	1
101	Disc □466.6×24.1]	2
102	Waved sprig washer □17	2
103	Hex nut M10	5
104	Allen C.K.S. screw M10×20	4
105	Allen C.K.S. screw M10×55×20	2
106	Philips C.K.S. Self-tapping ST4×16 12	12
107	Bolt M10×55×20	4
108	Allen full thread bolt M8×30	1
109	Philips C.K.S. self-tapping ST4×12	4
110	Handle bar front cover	1

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVICE

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

