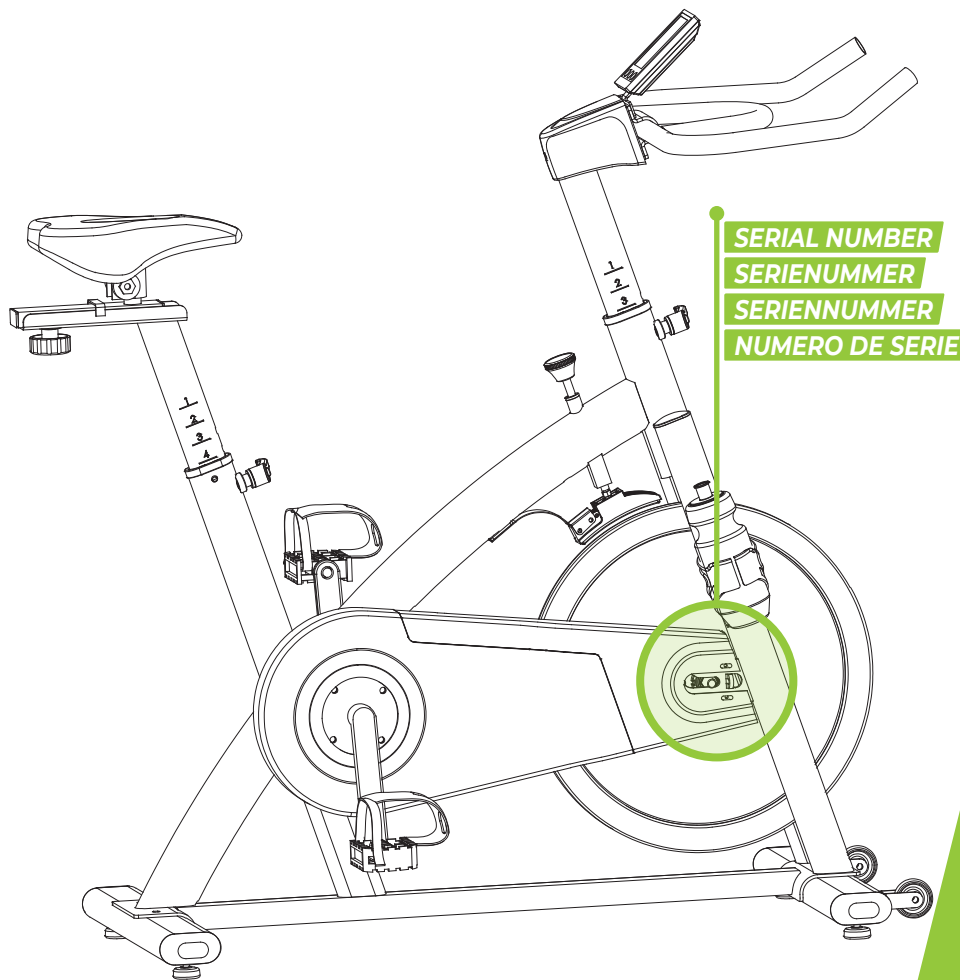


virtufit

Etappe 1
VFSPINBIKE-E1



ASSEMBLY
VIDEO



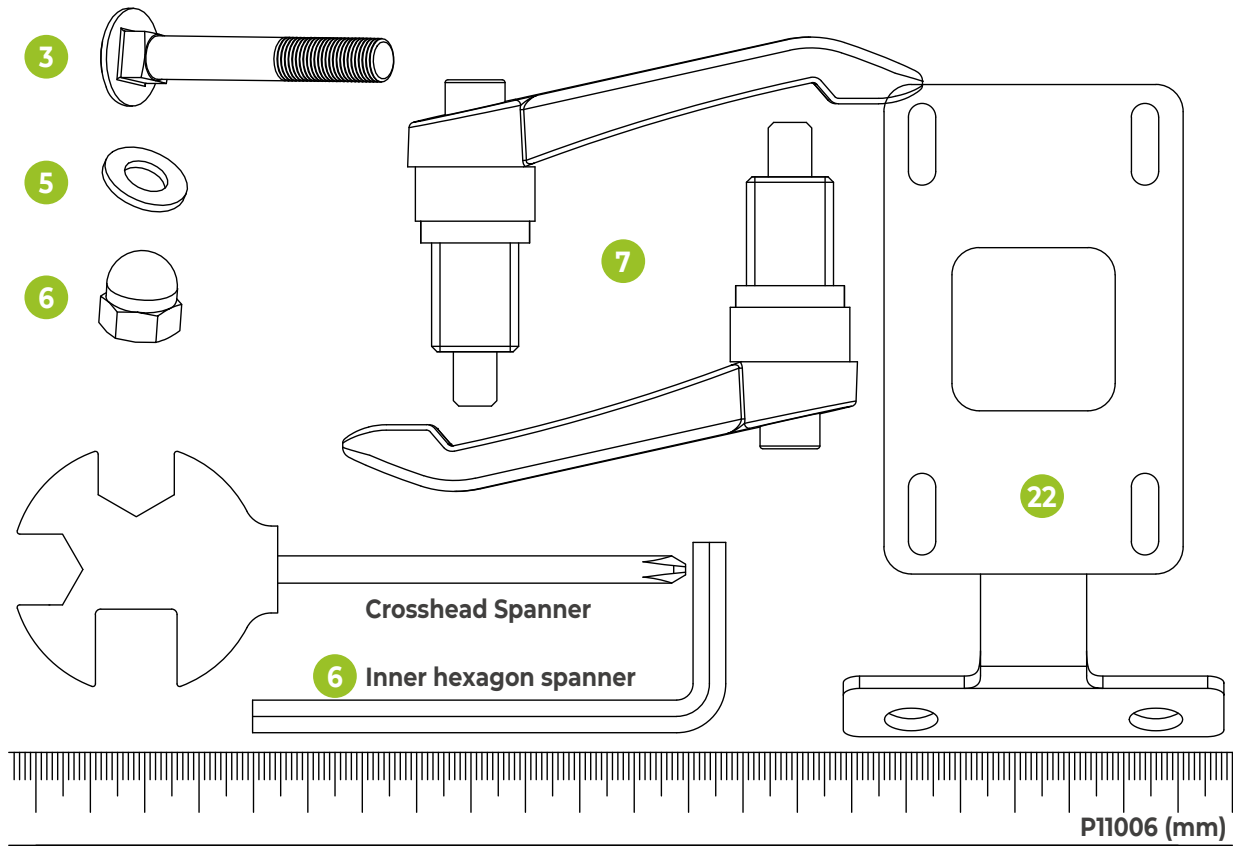
📍 @virtufit_fitness

▶ VirtuFit

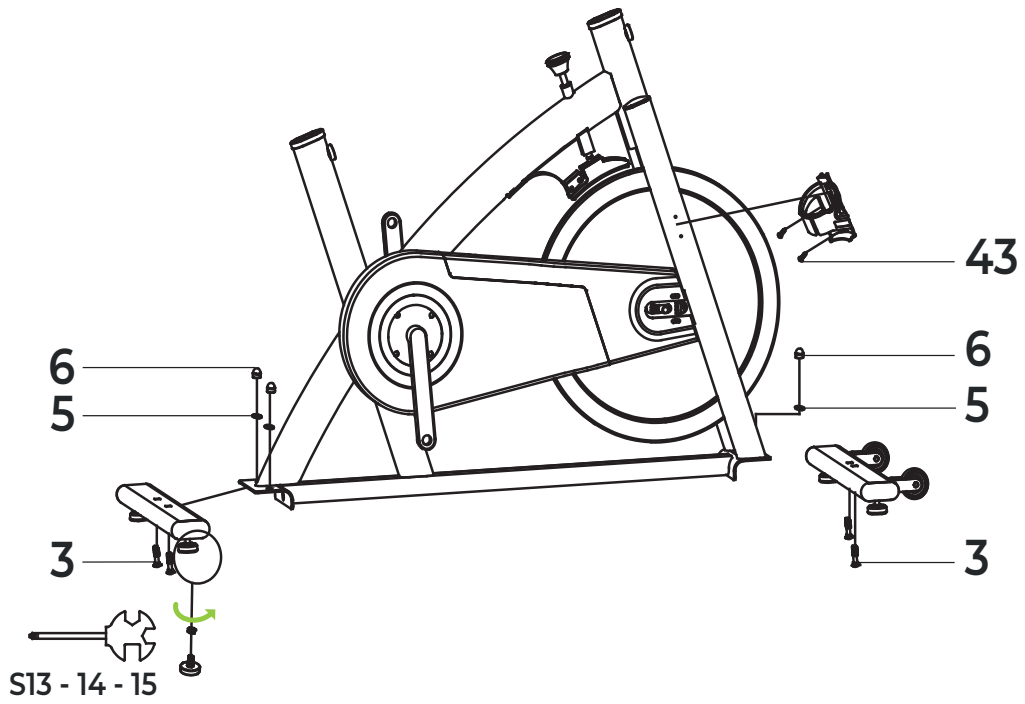
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

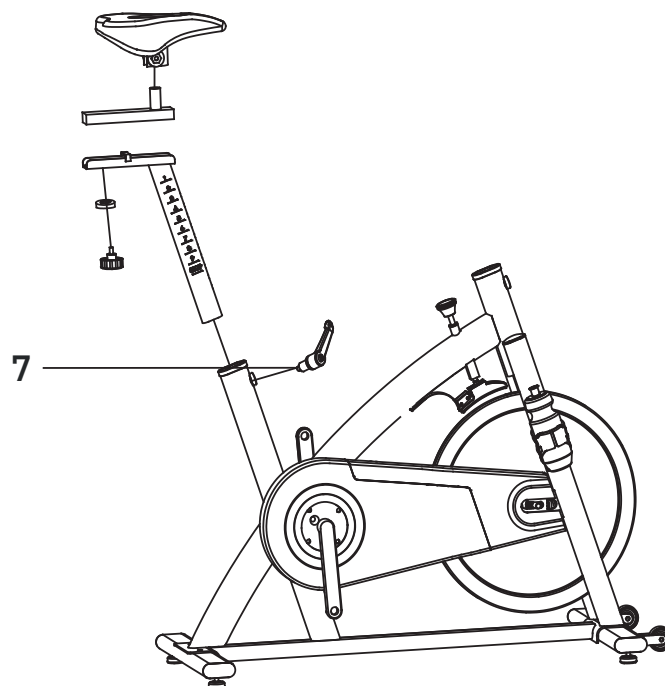
TOOLKIT



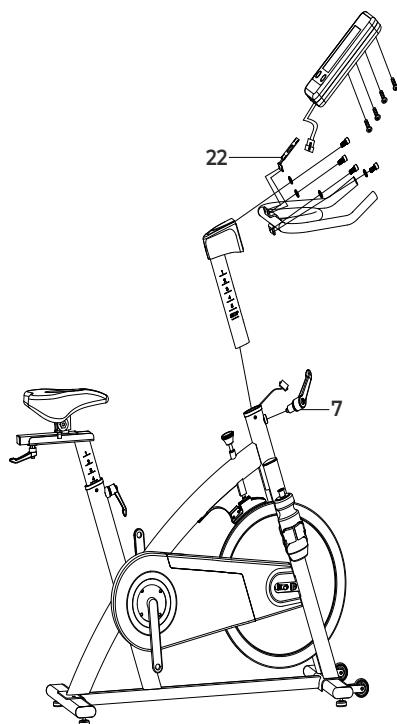
STEP 01



STEP 02



STEP 03



STEP 04

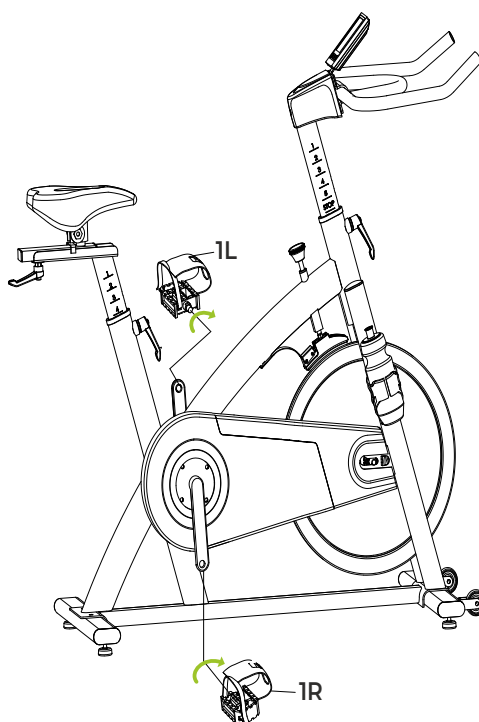


FIG. A



FIG. B

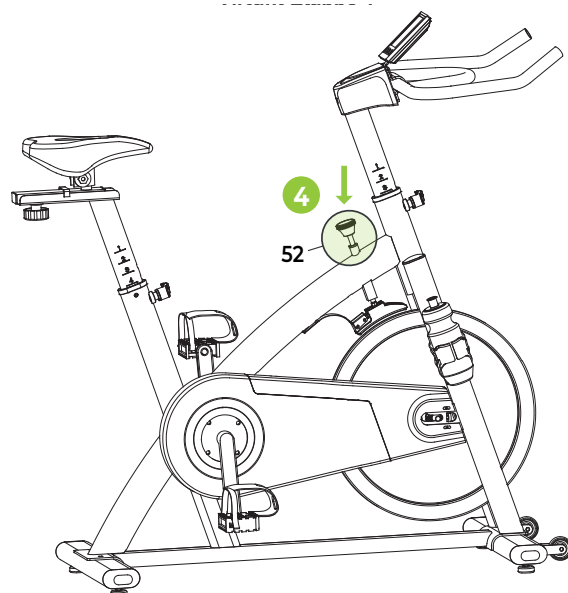
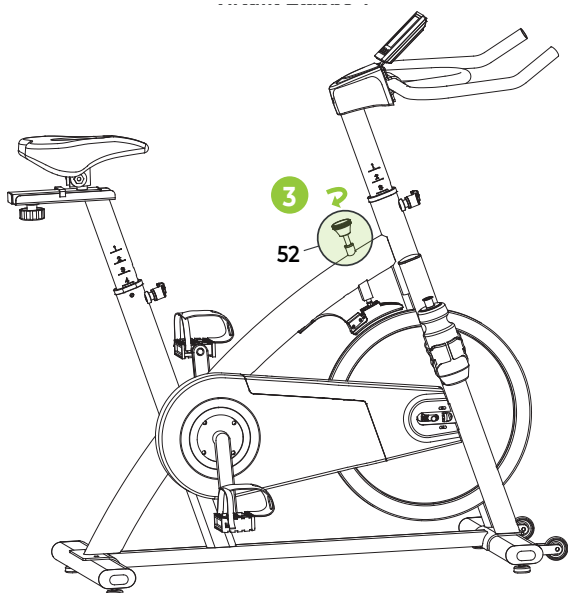
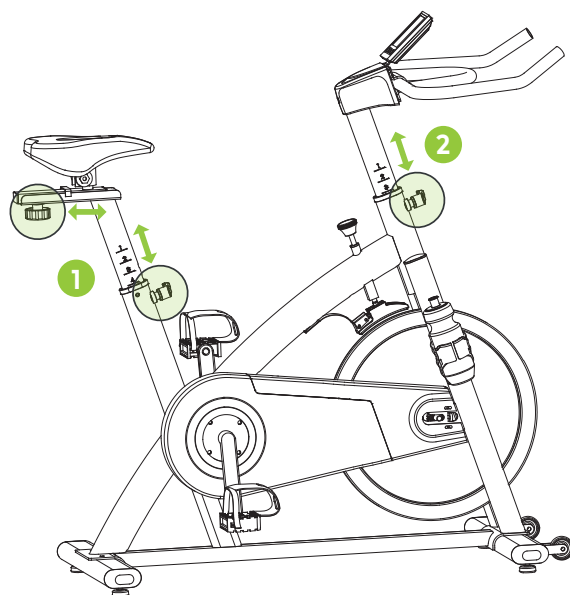
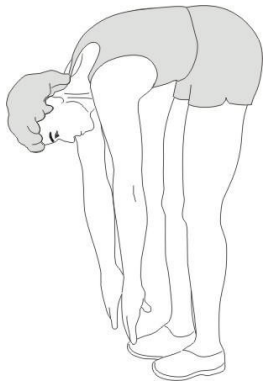


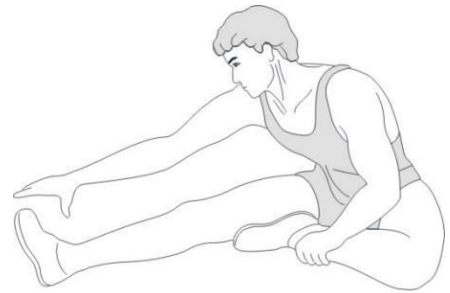
FIG. C



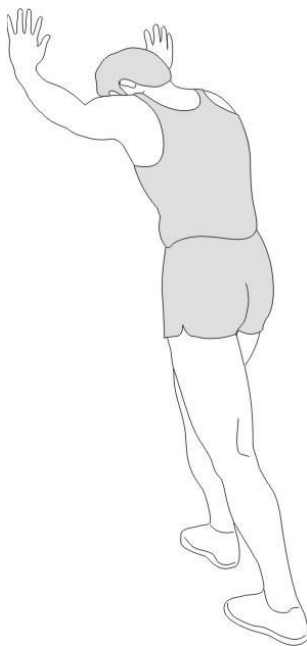
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	07
Guarantee	07
Assembly instructions	07
Adjusting	08
Training with heart rate	08
Maintenance	08
Troubleshooting	09
Console	09
Training guidelines	10

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.
- Do not hold the machine by the seat when moving.
- 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 135 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 specified by the supplier or manufacturer.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-04)

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.

ADJUSTING (FIG. B, 1-4)

Saddle adjustment (1)

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

To adjust the saddle, follow the steps below:

To adjust the seat height, turn the spring-loaded knob on the seat post on the frame and tighten it. Position the vertical seat post at the desired height so that the holes are aligned, release the button and tighten firmly. To move the saddle forwards towards the handlebars or backwards away from the handlebars, turn the adjusting knob and ring and tighten the knob again. Slide the horizontal seat post into the desired position. Set the pin in the holes and then tighten the adjusting knob.

Handlebar adjustment (2)

To adjust the handlebar, follow the steps below:

Rotate the knob and secondary knob and pull both knobs. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and with the holes correctly aligned, tighten the spring button and then the secondary button.

Resistance knob (3)

To ensure a smooth and efficient pedaling motion, the resistance is adjusted at the factory during production.

Setting the resistance

By increasing or decreasing the tension, you can add variety to your training sessions by adjusting the resistance of the bicycle. To increase the tension and increase the resistance (which provides more power to the pedal), turn the resistance knob (52) to the right. To decrease the tension and to decrease the resistance (which gives less force to the pedal), turn the resistance knob (52) to the left.

Piept het toestel bij het verhogen van de weerstand?

The block may have dried out, causing a squeaking sound. If so, lubricate the felt pad a little with the supplied silicone oil.

NOTE! *It is recommended to start training at a level that suits your own needs. Remember to start slow and gentle and work your way up to the level that suits you.*

Emergency Brake (4)

The same button you use to adjust the tension of the bike also functions as an emergency brake. Use this safety feature in any situation where you would need to stop cycling.

NOTE! *To use the emergency brake function, you must press the button (52). Firmly press down.*

TRAINING WITH HEART RATE

Wireless heart rate receiver (5 kHz)

This VirtuFit fitness equipment is equipped with a wireless heart rate receiver. For the heart rate measurement with a wireless heart rate monitor uses a heart rate monitor which works on a 5 kHz frequency. 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*

⚠ WARNING!

- *If you have a pacemaker, it is recommended 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.*

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.

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/>

CAUTION! Wear clean shoes to reduce the risk of soiling the machine. At least once a year, remove the cover to remove dust.

Lubricating the brake block

Use the enclosed bottle of silicone oil to lightly lubricate the brake pad. This will reduce friction on the flywheel and provide a quieter experience. When you begin to notice that the pad is becoming dry, apply a little silicone oil again. Make sure the block does not get dry.

Battery

3V CR2032 BATTERIES

The display uses 3V CR2032 batteries, which are replaceable on the back of the display. The batteries must be inserted correctly.

If the screen is unreadable or only parts of the image work, proceed as follows:

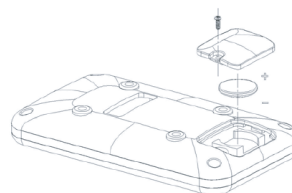
- Remove the batteries and wait 15 seconds.
- Replace the batteries correctly.

Tips on using the battery

- Remove the batteries from the screen when they are empty or when the device will not be used for a long period of time.
- Do not recharge, disassemble or dispose of batteries in fire.
- Pay close attention to the + and - when inserting the batteries.
- It is recommended to use alkaline batteries, they have a longer life than normal batteries.
- Batteries should be replaced when the display loses brightness or stops showing.

Battery replacement

- If the display is not accurate, it is recommended to replace the batteries.
- Use 1 x 3V CR2032 battery for power.



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, contact the supplier.

Device squeaks: Check that all bolts and nuts are tight. If necessary. Check whether the brake pad needs to be lubricated.

Ticking noise when pedalling: This may be caused by one of the pedals. Remove the pedal(s) and mount it (them) correctly on the unit. Tighten the pedal(s) firmly. If this does not solve the problem, contact the supplier.

NOTE! The "R" (right) pedal must be mounted clockwise and the "L" (left) pedal must be mounted counter-clockwise.

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

CONSOLE (FIG. A)



- **MODE/RESET**
 - To confirm all settings.
 - Press and hold for 2 seconds to remove all settings.
- **SET** To set the TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE values.

Funcities

- **SCAN** Shows all functions TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE - RPM/SPEED in order.
- **RPM** Shows the number of revolutions per minute (Rounds Per Minute). The RPM and SPEED move to a different display window every 6 seconds after you start training.
- **SPEED** Displays the speed during exercise.
- **TIME** Total time of the workout will display.
- **DISTANCE** Distance travelled will be displayed.
- **CALORIES** Total calories burned during the workout will be displayed.
- **PULSE** If using heart rate sensors, your heart rate will be displayed during exercise.

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	11
Garantie	11
Montage Instructies	12
Afstellen	12
Trainen met hartslag	12
Onderhoud	13
Probleemoplossingen	14
Console	14
Trainingsrichtlijnen	14

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.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 135 kg.
- Houd 1 à 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. Tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-04)

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.

AFSTELLEN (FIG. B, 1-4)

Zadel afstellen (1)

Om effectief te kunnen trainen is het aan te raden om het zadel op de juiste hoogte af te stellen. Tijdens het trappen dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan.

Volg onderstaande stappen om de zithoogte te verstellen:

- Draai de knop van de zadelpen los en trek de knop naar u toe.
- Verschuif de verticale zadelpen omhoog of omlaag totdat het zadel op de gewenste zithoogte staat. Laat de knop los wanneer de stelgaten uitgelijnd zijn.
- Beweeg de verticale zadelpen licht naar boven of naar beneden om er zeker van te zijn dat de knop in één van de stelgaten zit.
- Draai de knop van de zadelpen vast.

Volg onderstaande stappen om de horizontale positie van het zadel te verstellen:

- Draai de knop van het zadel enkele slagen los en trek de knop naar beneden.
- Schuif het zadel naar voren of naar achteren totdat het zadel in de gewenste positie staat. Laat de knop los wanneer de stelgaten uitgelijnd zijn.
- Beweeg het zadel licht naar voren of naar achteren om er zeker van te zijn dat de knop in één van de stelgaten zit.
- Draai de knop van het zadel vast.

Stuur afstellen (2)

Volg onderstaande stappen om hoogte van het stuur te verstellen:

- Draai de knop en de secundaire knop los. Trek beide knoppen naar u toe.
- Verschuif de stuurpost in het hoofdframe omhoog of omlaag totdat het stuur op de gewenste hoogte staat. Laat de knop los wanneer de stelgaten uitgelijnd zijn.
- Draai de knop en de secundaire knop vast.

Weerstandsknop (3)

Om een soepele en efficiënte fietsbeweging te garanderen is de weerstand afgesteld in de fabriek tijdens de productie.

Spanning met de draaiknop aanpassen

De spanning kan in verschillende weerstandsniveaus aangepast worden door aan de weerstandsknop (52) te draaien. Draai naar rechts om de spanning te verhogen en draai naar links om de spanning te verlagen.

Piept het toestel bij het verhogen van de weerstand?

Het blokje kan wat uitgedroogd zijn, waardoor een piepend geluid ontstaat. Smeer dan het viltblokje lichtelijk in met de bijgeleverde siliconenolie.

LET OP! Het wordt aangeraden om de training te beginnen op een niveau dat bij eigen behoeftes past. Begin langzaam en makkelijk en bouw de weerstand vervolgens op naar het niveau naar wens.

Noodrem (4)

De noodrem is dezelfde knop als de knop die wordt gebruikt om de weerstand aan te passen. De noodrem is een veiligheidsvoorziening, zodat er veilig gefietst kan worden. Druk op de noodrem in een situatie wanneer er zou moeten worden gestopt met fietsen. De fiets stopt dan onmiddellijk.

LET OP! Om de noodrem-functie te gebruiken dient de knop van noodrem (52) stevig te worden ingedrukt.

TRAINEN MET HARTSLAG

Draadloze hartslagmeter (5 kHz)

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van een draadloze

hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op een 5 kHz frequentie. 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.

! WAARSCHUWING!

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen 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.

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.

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 stoffen.

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

LET OP! Draag schone schoenen zodat de kans op vervuiling van het toestel vermindert.

Remblok smeren

Gebruik het meegeleverde flesje siliconenolie om het remblok licht te smeren. Dit vermindert wrijving op het vlieg wiel en het zorgt voor een stillere spinbike. Wanneer je merkt dat het remblok droog begint te worden, breng dan opnieuw een beetje siliconenolie aan. Zorg ervoor dat het remblok niet te droog wordt.

Batterij

3V CR2032 BATTERIJ

Het scherm maakt gebruik van een 3V CR2032 batterij, deze is te vervangen aan de achterkant van het scherm. De batterij moet juist geplaatst zijn.

Als het scherm onleesbaar is of alleen delen van het beeld werken moeten de volgende stappen worden gevolgd:

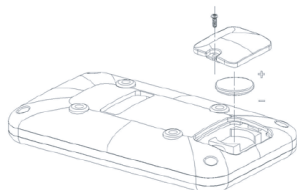
- Haal de batterij eruit en wacht 15 seconden.
- Plaats de batterij weer op correcte wijze terug.

Advies batterijgebruik

- Haal de batterij uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
- Laad de batterij niet op, haal het niet uit elkaar en gooi het niet in het vuur.
- Let bij het plaatsen van de batterij goed op de + en -.
- Het wordt aangeraden om alkaline batterijen te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
- Het vervangen van de batterij is nodig wanneer het scherm helderheid verliest of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

Vervangen van batterij

- Bij een onjuiste weergave op het scherm wordt het aangeraden de batterij te vervangen.
- Gebruik 1 stuks 3V CR2032 batterij als stroomvoorziening.



PROBLEEMOPLOSSINGEN

Display geeft geen waarden weer: Controleer of de sensorkabels en de kabels van het console goed zijn bevestigd en onbeschadigd zijn. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

Apparaat piept: Controleer of alle bouten en moeren stevig zijn vastgedraaid. Controleer of het remblok ingesmeerd moet worden.

Tikkend geluid bij het trappen: Dit kan worden veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer de trapper(s) op de juiste manier aan het toestel. Draai de trapper(s) stevig aan. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

LET OP! Pedaal "R" (rechts) dient te worden gemonteerd met de klok mee en pedaal "L" (links) dient te worden gemonteerd tegen de klok in.

Het console werkt niet: Wanneer er geen signaal is wanneer u trapt,

controleer of de kabel goed is aangesloten.

CONSOLE (FIG. A)



• **MODE/RESET**

- Druk op "MODE/RESET" om instellingen te bevestigen.
- Houd twee seconden ingedrukt om alle functiewaarden en instellingen te resetten.

• **SET**

- Om de waarden van TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE in te stellen.
- Houd ingedrukt om de waarden snel te verhogen. Dit is niet mogelijk tijdens het trainen.

Funcities

- **SCAN** Alle functies TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE -RPM / SPEED worden in deze volgorde weergegeven.
- **RPM** Omwentelingen per minuut.
- **SPEED** De huidige snelheid tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **TIME** De tijd gemeten vanaf het begin van de oefening wordt weergegeven. Als er een trainingstijd is ingesteld, zal de tijd worden afgeteld.
- **DISTANCE** De afgelegde afstand tijdens de oefening wordt weergegeven. Als er een afstand is ingesteld, zal de afstand worden afgeteld.
- **CALORIES** Het aantal verbrande calorieën tijdens de oefening wordt weergegeven. Als er een caloriedoel is ingesteld, zal het aantal calorieën worden afgeteld
- **PULSE** Bij gebruik van een borstband zal de hartslag worden weergegeven tijdens het sporten. Als een doelhartslag is ingesteld, zal er een alarm klinken wanneer de doelhartslag is bereikt.

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	16
Bürgschaft	16
Anweisungen zum Einbau	16
Einstellen	17
Herzfrequenz-Training	17
Wartung	18
Fehlersuche	19
Konsole	19
Trainingsrichtlinien	19

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.

- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 135 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 oder Hersteller nicht anders angegeben.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-04)

Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styroporschaum und das Gerät selbst. Einige Teile

(Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

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

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

EINSTELLUNG (FIG. B, 1-4)

Sattelleinstellung (1)

Um effektiv trainieren zu können, ist es ratsam, den Sattel auf die richtige Höhe einzustellen. Wenn Sie in die Pedale treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der unteren Position befinden.

Um den Sattel in Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

Um die Sitzhöhe einzustellen, drehen Sie den federbelasteten Knopf an der Sattelstütze am Rahmen und ziehen Sie ihn fest. Positionieren Sie die vertikale Sattelstütze in der gewünschten Höhe, so dass die Löcher aufeinander ausgerichtet sind, lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie ihn fest an. Um den Sattel nach vorne zum Lenker oder nach hinten vom Lenker weg zu bewegen, drehen Sie den Einstellknopf und den Ring und ziehen Sie den Knopf wieder fest. Schieben Sie die horizontale Sattelstütze in die gewünschte Position. Setzen Sie den Stift in die Löcher und ziehen Sie den Einstellknopf wieder fest.

Einstellung des Lenkers (2)

Um des Lenkers in Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

Um die Höhe des Lenkers einzustellen, drehen Sie den Drehknopf und den Sekundärknopf und ziehen beide Knöpfe an. Schieben Sie die Lenkersäule entlang des Gehäuses am Hauptrahmen auf die gewünschte Höhe und ziehen Sie bei korrekter Ausrichtung der Löcher den Federknopf und dann den Sekundärknopf fest.

Widerstandsknopf (3)

Um eine gleichmäßige und effiziente Tretbewegung zu gewährleisten,

wird der Widerstand werkseitig während der Produktion eingestellt.

Einstellung der spannung mit dem widerstandsknopf

Einstellen der Spannung (ABB. A) Durch Erhöhen oder Verringern der Spannung können Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreicher gestalten, indem Sie den Widerstand des Fahrrads einstellen. Drehen Sie den Widerstandsregler (52) nach rechts, um die Spannung zu erhöhen und den Widerstand zu erhöhen (wodurch mehr Kraft auf die Pedale übertragen wird). Um die Spannung zu verringern und den Widerstand zu verringern (wodurch weniger Kraft auf das Pedal übertragen wird), drehen Sie den Widerstandsregler (52) nach links.

Quietscht das Gerät beim Erhöhen des Widerstands?

Wenn ja, schmieren Sie den Filzblock ein wenig mit dem mitgelieferten Silikonöl. Möglicherweise ist der Klotz ausgetrocknet, was ein Quietschgeräusch verursacht.

HINWEIS! Es wird empfohlen, das Training auf einer Stufe zu beginnen, die Ihren eigenen Bedürfnissen entspricht. Denken Sie daran, langsam und behutsam anzufangen und sich bis zu der Stufe hochzuarbeiten, die Ihnen zusagt.

Notbremse (4)

Der gleiche Knopf, mit dem Sie die Spannung des Fahrrads einstellen, dient auch als Notbremse. Verwenden Sie diese Sicherheitsfunktion in jeder Situation, in der Sie das Radfahren unterbrechen müssen.

HINWEIS! Um die Notbremsfunktion zu nutzen, müssen Sie den Knopf (52) drücken. Drücken Sie fest nach unten.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Drahtloser Herzfrequenz-Empfänger (5 kHz)

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Für die Herzfrequenzmessung mit einem drahtlosen Herzfrequenzmesser wird ein Herzfrequenzmesser verwendet, der auf einer 5 kHz Frequenz arbeitet. Bei einem kabellosen 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.

! WARNUNG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät verwenden.
- In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten sollten Sie genügend Abstand halten, um Interferenzen 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.

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.

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/>

VORSICHT! Tragen Sie saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Abdeckung ab, um den Staub zu entfernen.

Schmieren des Bremsklotzes mit Silikonöl

Verwenden Sie die beiliegende Flasche mit Silikonöl, um den Bremsklotz leicht zu schmieren. Dies verringert die Reibung am Schwungrad und sorgt für ein ruhigeres Fahrgefühl. Wenn Sie bemerken, dass der Belag trocken wird, tragen Sie erneut etwas Silikonöl auf. Achten Sie darauf, dass der Klotz nicht trocken wird.

Batterie

3V CR2032-BATTERIEN

Das Display wird mit 3V CR2032-Batterien betrieben, die auf der Rückseite des Displays austauschbar sind. Die Batterien müssen richtig eingelegt werden.

Wenn der Bildschirm unlesbar ist oder nur Teile des Bildes funktionieren, gehen Sie wie folgt vor:

- Nehmen Sie die Batterien heraus.
- Warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie die Batterien dann wieder richtig ein.

Tipps zur Verwendung der Batterie

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Bildschirm, wenn sie leer sind oder wenn für längere Zeit nicht benutzt werden soll.
- Laden Sie die Batterien nicht auf, zerlegen Sie sie nicht und entsorgen Sie sie nicht im Feuer.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien genau auf + und -.
- Es wird empfohlen, Alkalibatterien zu verwenden, da diese eine längere Lebensdauer als normale Batterien haben.
- Die Batterien sollten ersetzt werden, wenn das Display an Helligkeit verliert oder nicht mehr angezeigt wird.

Batteriewechsel

- Wenn die Anzeige ungenau ist, wird empfohlen, die Batterien zu ersetzen.
- Verwenden Sie 1X 3V CR2032-Batterien für die Stromversorgung.

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, wenden Sie sich an den Lieferanten.

Der Gerät quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Tragen Sie ggf. Silikonspray auf. Prüfen Sie, ob der Bremsbelag geschmiert werden muss.

Tickendes Geräusch beim Treten: Dies kann von einem der Pedale verursacht werden. Entfernen Sie das/die Pedal(e) und montieren Sie es/sie korrekt auf dem Gerät. Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich an den Lieferanten.

HINWEIS! Das "R"-Pedal (rechts) muss im Uhrzeigersinn und das "L"-Pedal (links) muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden.

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

CONSOLE (FIG. A)**MODE/RESET**

- Zum Bestätigen aller Einstellungen.
- Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Einstellungen zu löschen.
- **SET** Zum Einstellen der Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE.

Funktionen

- **SCAN** Alle functies TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE -RPM / SPEED worden in deze volgorde weergegeven.
- **SCAN** Zeigt alle Funktionen TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE - RPM/SPEED in dieser Reihenfolge an.
- **RPM** Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute (Rounds Per Minute) an. RPM und SPEED wechseln nach dem Start des Trainings alle 6 Sekunden in ein anderes Anzeigefenster.
- **SPEED** Zeigt die Geschwindigkeit während des Trainings an.
- **TIME** Die Gesamtzeit des Trainings wird angezeigt.
- **DISTANCE** Die zurückgelegte Distanz wird angezeigt.
- **CALORIES** Die während des Trainings verbrannten Kalorien werden angezeigt.
- **PULSE** Wenn Sie Herzfrequenzsensoren verwenden, wird Ihre Herzfrequenz während des Trainings angezeigt.

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	21
Garantie	21
Instructions de montage	21
Ajustement	22
Entraînement avec la fréquence cardiaque	22
Instructions d'entretien	23
Dépannage	24
Console	24
Directives de formation	24

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.

- Ne tenez pas la machine par le siège lors des déplacements.
- 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 135 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 ou du fabricant.
- 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 01-04)

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.

AJUSTEMENT (FIG. B, 1-4)

Réglage de la Selle (1)

Afin de s'entraîner efficacement, il est conseillé de régler la selle à la bonne hauteur. Lorsque vous pédalez, vos genoux doivent être légèrement pliés lorsque les pédales sont en position basse.

Pour régler la selle en position, suivez les étapes ci-dessous:

Pour régler la hauteur de la selle, tournez le bouton à ressort de la tige de selle sur le cadre et serrez-le. Positionnez la tige de selle verticale à la hauteur souhaitée de manière à ce que les trous soient alignés, relâchez le bouton et serrez fermement. Pour déplacer la selle vers l'avant, en direction du guidon, ou vers l'arrière, en s'éloignant du guidon, tournez le bouton de réglage et la bague, puis resserrez le bouton. Faites glisser la tige de selle horizontale dans la position souhaitée. Placez la goupille dans les trous, puis serrez le bouton de réglage.

Réglage du Guidon (2)

Pour régler du guidon en position, suivez les étapes ci-dessous:

Pour régler la hauteur du guidon, tournez la molette et la bague secondaire et tirez sur les deux molettes. Faites glisser la tige du guidon le long du logement sur le cadre principal à la hauteur souhaitée et, les trous étant correctement alignés, serrez le bouton à ressort, puis le bouton secondaire.

Bouton de Résistance (3)

Afin de garantir un mouvement de pédalage fluide et efficace, la résistance est ajustée à l'usine pendant la production.

Réglage de la tension avec le bouton de résistance

En augmentant ou en diminuant la tension, vous pouvez ajouter de la variété à vos séances d'entraînement en ajustant la résistance du vélo.

Pour augmenter la tension et accroître la résistance (qui fournit plus de puissance à la pédale), tournez le bouton de résistance (52) vers la droite. Pour diminuer la tension et réduire la résistance (ce qui donne moins de force à la pédale), tournez le bouton de résistance (52) vers la gauche.

L'appareil grince-t-il lorsqu'on augmente la résistance?

Si oui, lubrifiez un peu le bloc de feutre avec l'huile de silicone fournie. Il se peut que le bloc se soit desséché, provoquant un grincement.

REMARQUE! Il est recommandé de commencer la formation à un niveau qui correspond à vos propres besoins. N'oubliez pas de commencer lentement et doucement, puis de monter en puissance jusqu'au niveau qui vous convient.

Frein d'Urgence (4)

Utilisez le frein d'urgence (FIG. B) Le même bouton que vous utilisez pour régler la tension du vélo fonctionne également comme un frein d'urgence. Utilisez cette fonction de sécurité dans toute situation où vous auriez besoin d'arrêter le vélo.

REMARQUE! Pour utiliser la fonction de frein d'urgence, vous devez appuyer sur le bouton (52). Appuyez fermement.

ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Récepteur de fréquence cardiaque sans fil (5 kHz)

Cet équipement de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour la mesure de la fréquence cardiaque avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, on utilise un moniteur de fréquence cardiaque qui fonctionne sur une fréquence de 5 kHz. 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.

⚠ AVERTISSEMENT!

- Si vous avez un stimulateur cardiaque, il est recommandé 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.

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.

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/>

ATTENTION! Portez des chaussures propres pour réduire le risque de salir l'appareil. Au moins une fois par an, retirez le capot pour le dépoussiérer.

Lubrification de la plaquette de frein

Utilisez la bouteille d'huile de silicone jointe pour lubrifier légèrement la plaquette de frein. Cela permettra de réduire les frottements sur le volant d'inertie et d'obtenir un fonctionnement plus silencieux. Lorsque vous commencez à remarquer que la plaquette devient sèche, appliquez à nouveau un peu d'huile de silicone. Veillez à ce que le bloc ne devienne pas sec.

Batterie

BATTERIE 3V CR2032

L'écran utilise des piles 3V CR2032, qui sont remplaçables à l'arrière de l'écran. Les piles doivent être insérées correctement.

Si l'écran est illisible ou si seules certaines parties de l'image fonctionnent, procédez comme suit:

- Retirez les piles et attendez 15 secondes.
- Puis remplacez les piles correctement.

Conseils sur l'utilisation de la batterie

- Retirez les piles de l'écran lorsqu'elles sont vides ou lorsque l'appareil ne sera pas utilisé pendant une longue période.
- Ne pas recharger, démonter ou jeter les piles au feu.
- Faites bien attention au + et au - lorsque vous insérez les piles.
- Il est recommandé d'utiliser des piles alcalines, elles ont une durée de vie plus longue que les piles normales.
- Il est nécessaire de remplacer les piles lorsque l'écran perd de sa luminosité ou cesse de s'afficher.

Remplacement des piles

- Si l'affichage n'est pas précis, il est recommandé de remplacer les piles.
- Utilisez 1 pile 3V CR2032 pour l'alimentation.

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, contactez le fournisseur.

Le L'appareil grince: Vérifiez que tous les boulons et écrous sont fermement serrés. Vérifiez si la plaquette de frein doit être lubrifiée.

Bruit de tic-tac lors du pédalage: Cela peut être causé par l'une des pédales. Démontez la (les) pédale(s) et montez-la (les) correctement sur l'appareil. Serrez fermement la ou les pédales. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur.

REMARQUE! La pédale "R" (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale "L" (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

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

CONSOLE (FIG. A)

- **MODE/RESET**
 - Pour confirmer tous les réglages.
 - Maintenez cette touche enfoncée pendant 2 secondes pour supprimer tous les réglages.
- **SET** Pour régler les valeurs TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE.

Fonctions

- **SCAN** Affiche toutes les fonctions TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE - RPM/SPEED dans l'ordre.

- **RPM** Indique le nombre de tours par minute (Rounds Per Minute). Le RPM et la SPEED passent à une fenêtre d'affichage différente toutes les 6 secondes après le début de l'entraînement.
- **SPEED** Affiche la vitesse pendant l'exercice.
- **TIME** La durée totale de l'entraînement s'affiche.
- **DISTANCE** La distance parcourue s'affiche.
- **CALORIES** Le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement s'affiche.
- **PULSE** Si vous utilisez des capteurs de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque s'affiche pendant l'exercice.

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

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

L'échauffement

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

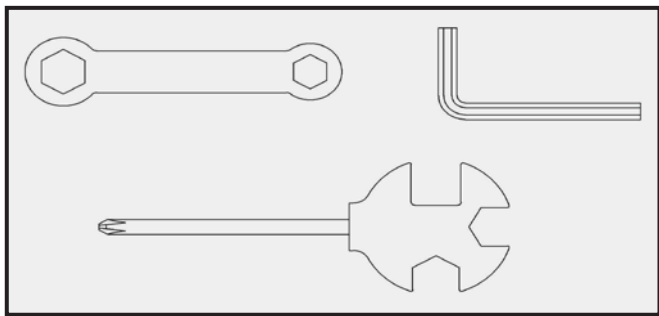
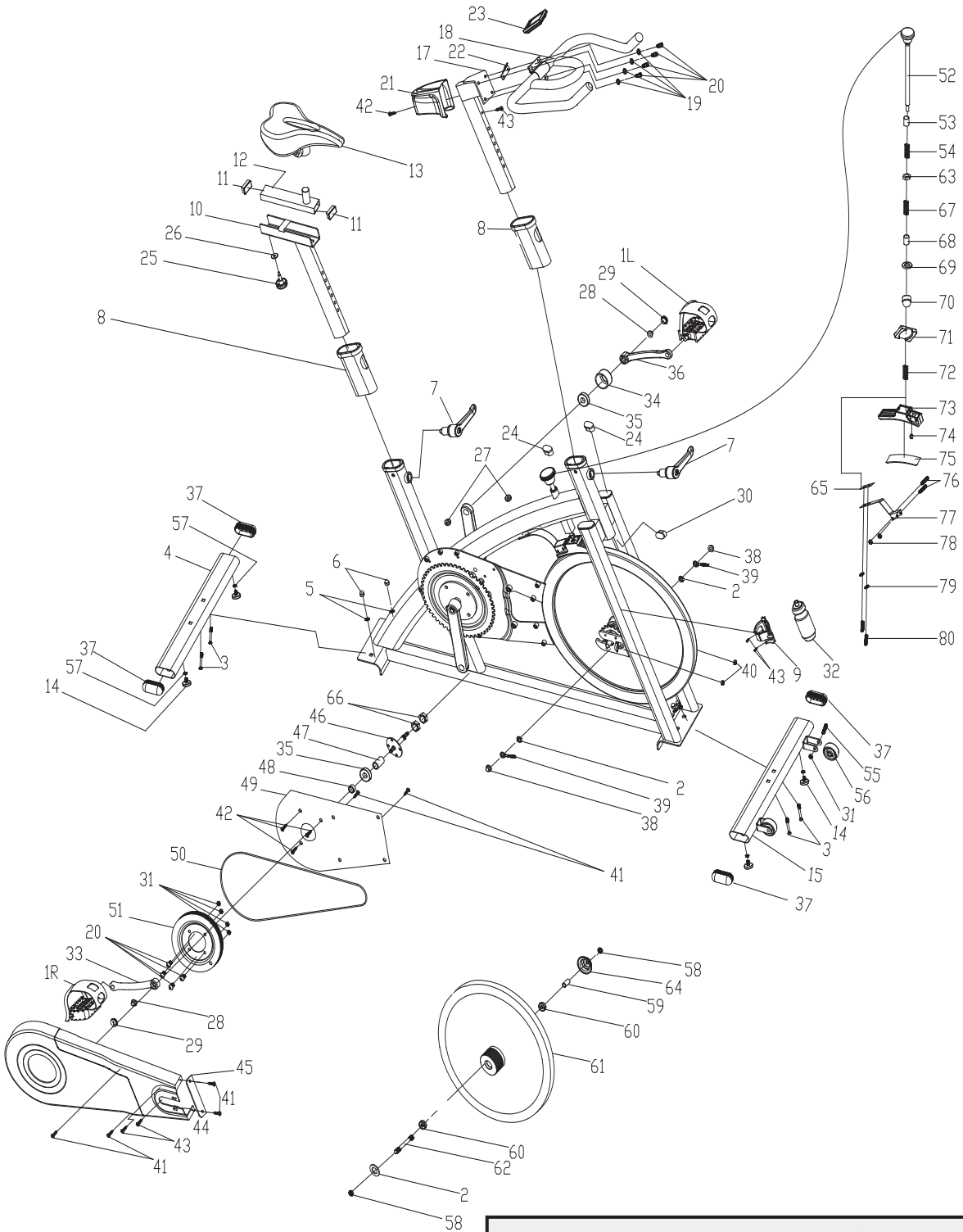
Étirements

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

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

Retour au calme

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



#	DESCRIPTION	QTY.
1L	Pedal	1
1R	Pedal	1
2	Flat washer	3
3	Carriage bolt	4
4	Rear stabilizer	1
5	Flat washer	4
6	Domed nut	4
7	Spring adjustment knob	2
8	Plastic sleeve	2
9	Bottle holder	1
10	Vertical seat post	1
11	End cap 2	2
12	Seat post	1
13	Seat	1
14	Stopper	4
15	Front stabilizer	1
16	Main frame	1
17	Handle bar post	1
18	Handle bar	1
19	Spring washer	4
20	Bolt	8
21	End cap (4)	1
22	Computer holder	1
23	Computer	1
24	End kap (3)	2
25	Locking knob	1
26	Flat washer 32*8.2*2	1
27	End kap (1)	2
28	Fixing nut 1	2
29	Crank end cap	2
30	End kap (4)	1
31	Lock nut	5
32	Bidon	1
33	Left crank	1
34	Crank coer	1
35	Bearing	2
36	Right crank	1
37	End kap (2)	4

#	DESCRIPTION	QTY.
38	Fixing nut 2	2
39	Fixing bolt M6*54	2
40	Nut M6	2
41	Screw ST4.2*19	6
42	Screw ST4.2*19	4
43	Screw ST4.8*13	5
44	Outer chain cover	1
45	Little chain cover	1
46	Axis 20*162	1
47	Long fixing tube	1
48	Short fixing tube	1
49	Inner chain cover	1
50	Belt	1
51	Belt wheel	1
52	Knob	1
53	Bushing	1
54	Spring 1	1
55	Bolt	2
56	Wheel	2
57	Nut M8	4
58	Fixing nut M12*1.25	2
59	Fixing tube	1
60	Bearing	2
61	Flywheel	1
62	Flywheel shaft	1
63	Fixing nut 2	1
64	Flywheel cover	1
65	Flat washer 35*20*2.0	1
66	Fixing nut	2
67	Spring 2	1
68	Short fixing tube	1
69	Flat washer 27*M20*1	1
70	Domed nut	1
71	Spring cover	1
72	Spring 3	1
73	Plastic frame	1
74	Little plastic	1
75	Woolly block	1

#	DESCRIPTION	QTY.
76	Bolt 1	2
77	Spring brake	1
78	Lock nut	2
79	Spring washer	2
80	Bolt 2	2

virtufit

COMPANY INFORMATION

For an ongoing service request or to purchase parts, please visit; service@virtufit.nl. Always state the service number (ITS number) with a question about the current application for a quick and efficient settlement. A service request must always be submitted via the service form. So the request not to request service via info@virtufit.nl.

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.



VIRTUFIT

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