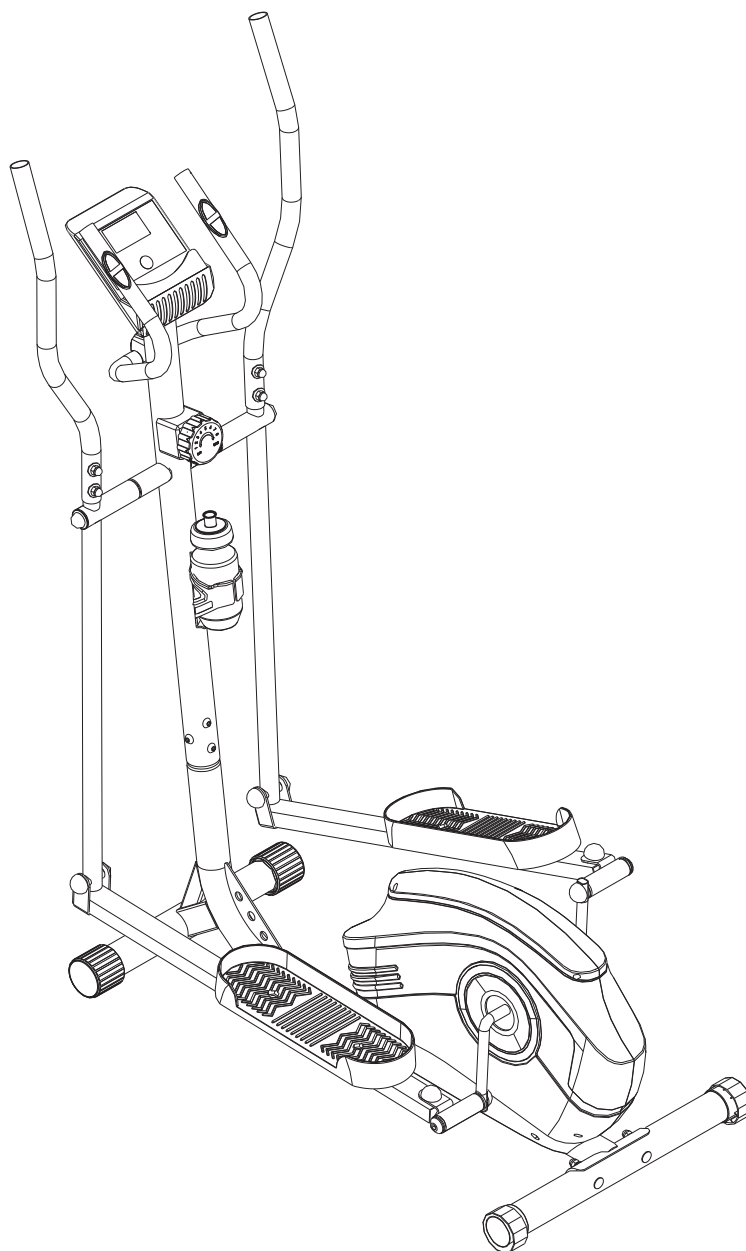


virtuafit

CTR 1.0 Crosstrainer

Gebbruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
MONTAGE INSTRUCTIES	5 - 9
ONDERHOUD	10
PROBLEEMOPLOSSINGEN	11
BEDIENINGSGIDS	12 - 14
TECHNISCHE TEKENING	15 - 16
ONDERDELENLIJST	17 - 18
TRAININGSRICHTLIJNEN	19

WAARSCHUWING

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of 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 product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren 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 sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig 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 115 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant 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 om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. 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.

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

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

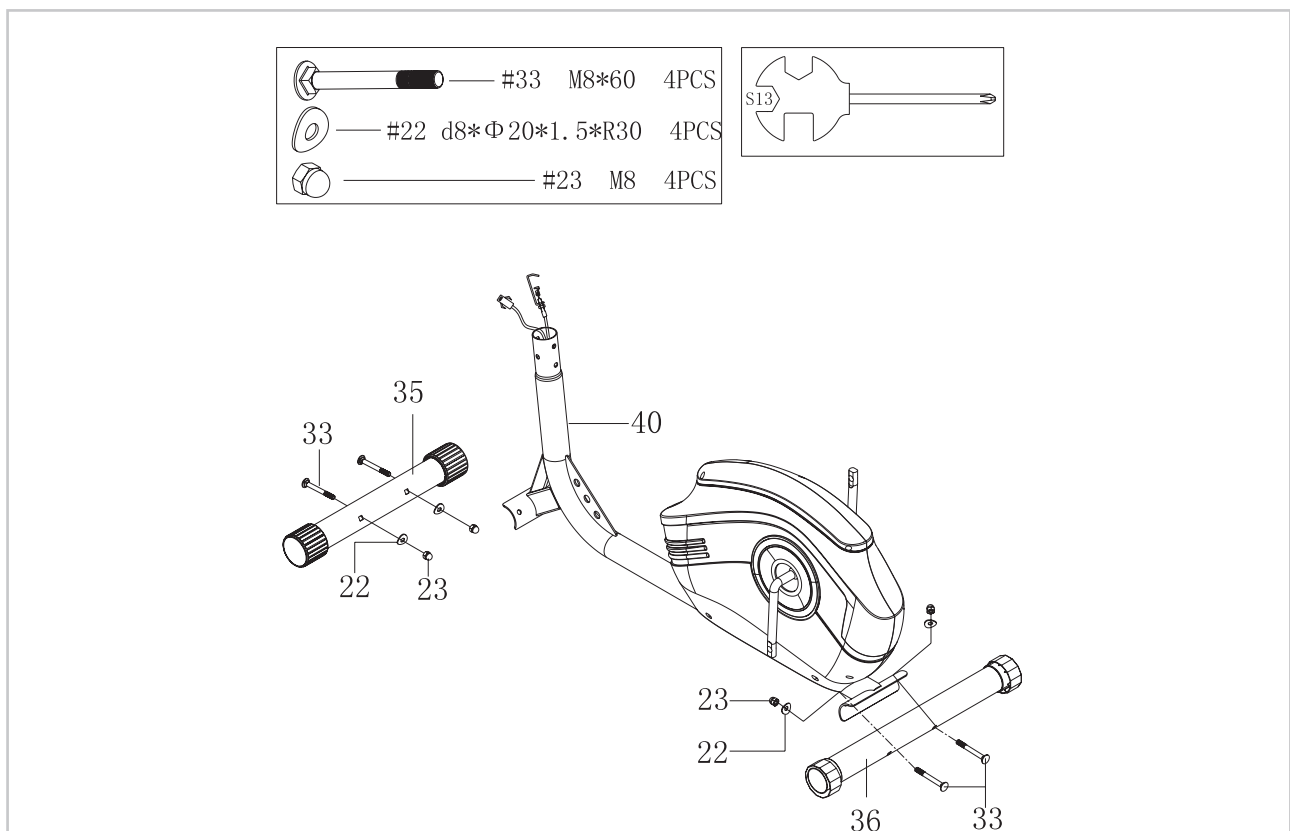
Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw toestel? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

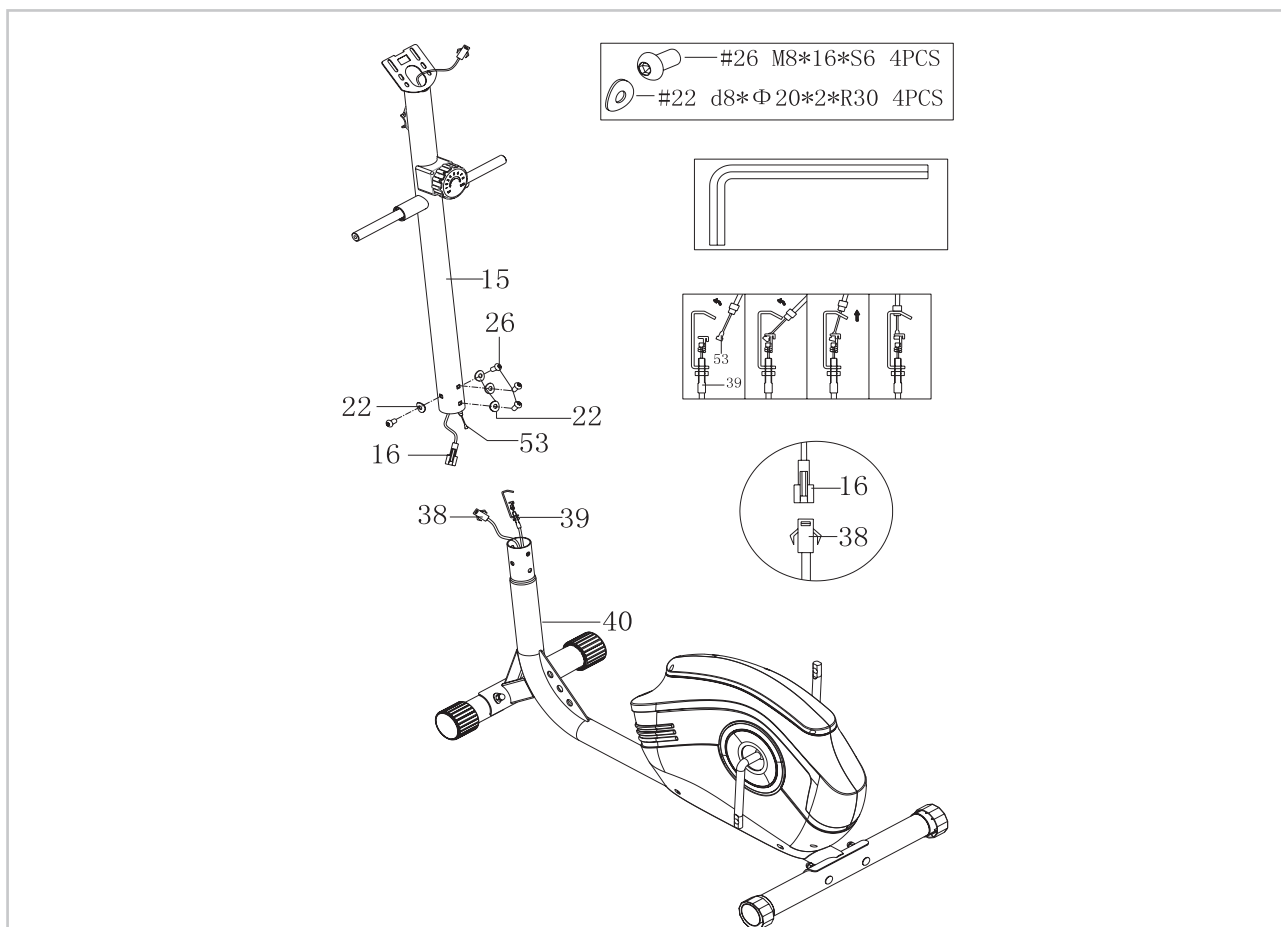
Transportwielletjes: Let er op dat de transportwielletjes aan de voorzijde van het toestel worden bevestigd.

STAP 1



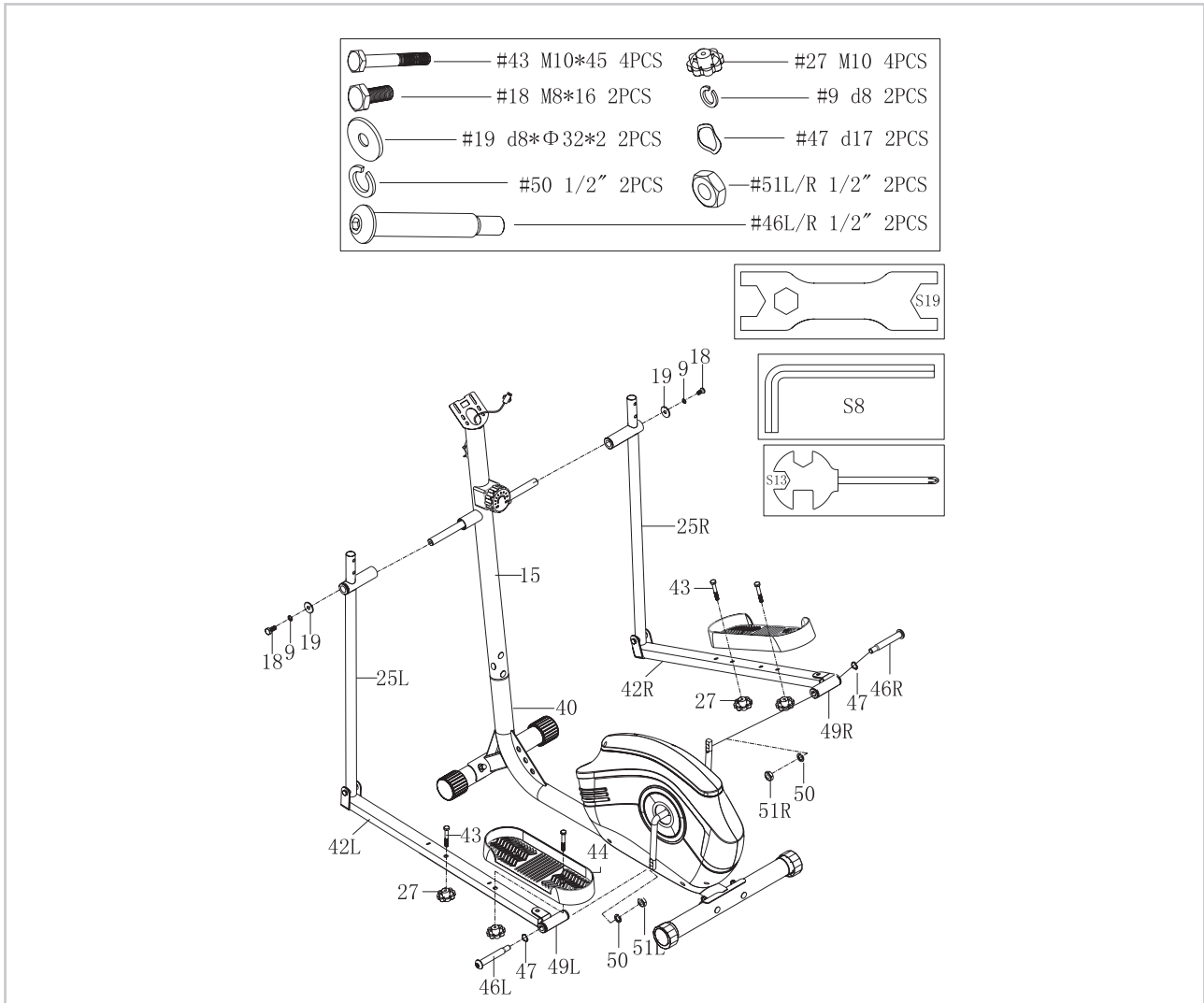
- Bevestig de voorste stabilisator (35) en de achterste stabilisator (36) aan het hoofdframe (40) met bout (33), dopmoer (23) en golfring (22).

STAP 2



- Verbind sensor 16 en 38 met elkaar en verbind spannings stuurdraad (53) en (39) (zoals te zien is in de tekening hierboven). met elkaar. Draai de weerstandsknops helemaal uit. Zodat kabel (53) zo ver mogelijk is uitgedraaid.
- Bevestig de rechtopstaande buis (15) aan het hoofdframe(40) met een bout(26) en een golfkring (22). Draai stevig aan.

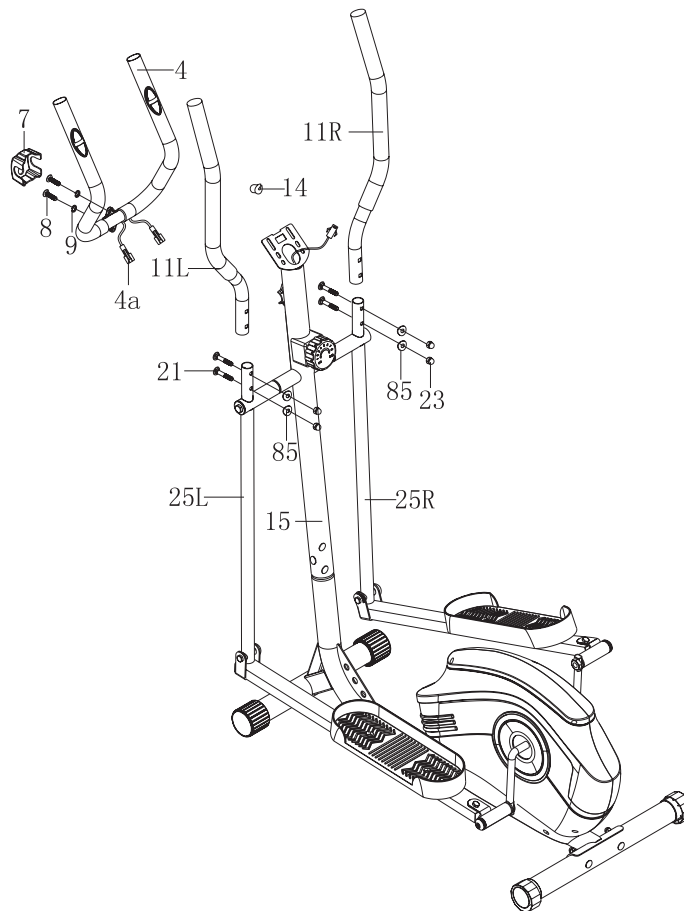
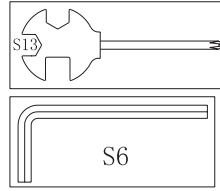
STAP 3



- Bevestig het onderste gedeelte van de buitenste crossbar (25L / R) aan de staander (15) met bout (18), ring (9) en D ring (19).
- Bevestig de pedaal buizen (42L / R) aan de pedaal crank met de pedaal scharnierbout (46L / R) gebogen ring (50) en nylon moer (51L / R). Monteer het pedaal (44) op de pedaal buis (42L / R) met inbusbout (43) en draai vast met de knop (27).

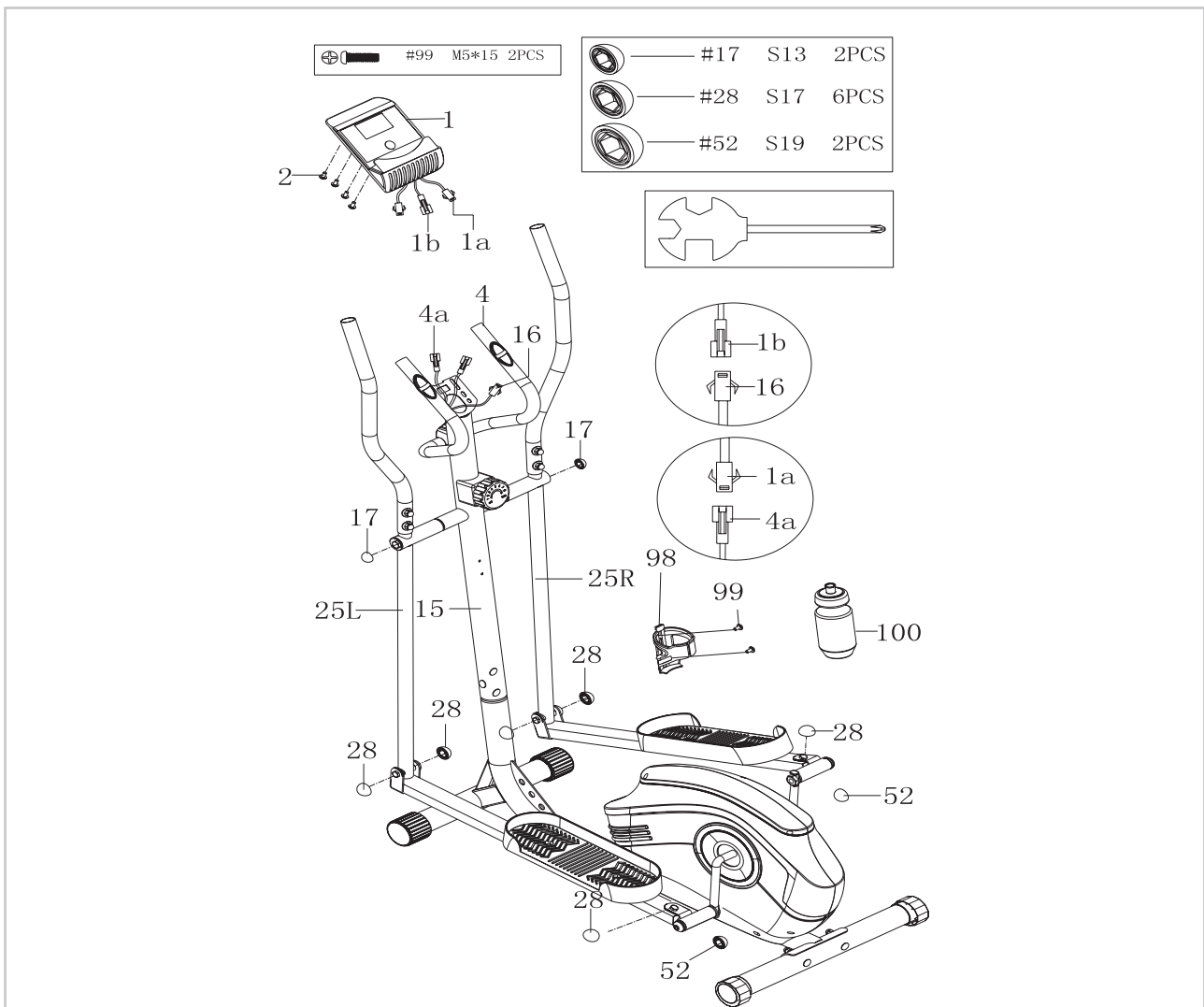
STAP 4

	#21	M8*40	4PCS
	#85	d8*Φ16*1.5*R30	4PCS
	#23	M8	4PCS
	#8	M8*30	2PCS
	#9	d8	2PCS



- Monteer het middelste stuur op de rechtopstaande buis (15) met de bout (8) en golfring (9).
- Bevestig de handgrepen (11L / R) aan het onderste gedeelte van de buitenste crossbar (25L / R) met bout (21), golfring (85) en dopmoer (23).

STAP 5



- Sluit de sensordraden (1a en 1b) aan op sensordraad (4a en 4b). Verbind dan het sensordraad (16) aan de computer (1) bevestig de computer (1) op de rechtopstaande buis (15) met behulp van de schroef (2) en de ring (103).
- Bevestig de bidonhouder (98) aan de steun buis (15) met de kruiskop (99).

LET OP! Zorg ervoor dat alle bouten en moeren goed vast zitten voordat je begint met trainen. De einddop van de voorste stabilisator buis is beweegbaar, dit maakt het makkelijker voor u om de crosstrainer te verplaatsen.

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.

DAGELIJKS ONDERHOUD

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

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

SCHOONMAKEN

WAARSCHUWING

Haal altijd de stroomkabel van de loopband uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken of onderhoud gaat verrichten.

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de loopband verlengen. Houd de loopband schoon door regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat u het blootgestelde deel van de band en de voetrails van de loopband schoonmaakt aan beide kanten. Draag daarnaast schone schoenen zodat de kans op vervuiling van de loopband vermindert. Haal minimaal één keer per jaar de motorkap eraf om daaronder te stofzuigen.

Display geeft geen waardes weer

Mocht het display geen waardes weergeven dan kunt u proberen de sensorkabels te controleren en de kabels die achterin het display zitten. Mocht dit alsnog niet werken dan kunt u de sensor iets verplaatsen.

Het toestel piept

Het kan zijn dat een schroef te vast of te los is aangedraaid is waardoor frictie ontstaat en dus een piep. Wanneer dit het geval is probeer erachter te komen waar de piep precies vandaan komt en draai deze schroef dan los en opnieuw stevig aan. De schroeven zijn op de juiste manier aangedraaid wanneer ze met de hand nog los te krijgen zijn. Spuit waar nodig siliconenspray.

Tikkend geluid bij gebruik van het toestel

Het kan zijn dat het vliegwiel (in de behuizing) tegen een kabeltje komt bij elke trapbeweging. Dit is wellicht storend, maar zal geen permanente schade aanbrengen. Om dit op te lossen opent u de behuizing en verlegt u het kabeltje of u kunt het vastmaken met bijvoorbeeld een tie-wrap.

Geen weerstand

Controleer of u de motor kunt horen draaien. De motor is kort te horen wanneer de weerstand wordt verhoogt of verlaagt.

- Wanneer u de moter hoort draaien dan is alle elektronica in orde, maar is de V-snaar er waarschijnlijk afgelopen. U kunt de behuizing openen en de V-snaar er weer opleggen.
- Wanneer u de motor niet hoort draaien kan het zo zijn dat de motor of het display defect is. Controleer dan of de kabel die in de buis naar boven loopt goed is aangesloten.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

- De sensorkabeltjes die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of losgeraakt tijdens gebruik.
- Het kan zijn dat de sensoren vochtig, vies of vet geworden zijn, maak deze regelmatig schoon.

Het console werkt niet

Als er geen signaal is wanneer u het toestel gebruikt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

CONSOLE



KNOP	UITLEG
(1) MODE	Druk op "MODE" om functies te selecteren. Houd "MODE" lang ingedrukt om de tijd, afstand en calorieën te resetten.
(2) SCAN	Druk op "MODE" totdat "SCAN" in beeld komt, de monitor zal door alle 6 functies draaien: tijd, snelheid, afstand, ODO, calorieën, puls. Elk functie houdt het display 5 seconden vast.
(3) TIME	Telt de totale trainingstijd bij elkaar op.
(4) SPEED	Geeft huidige snelheid weer.

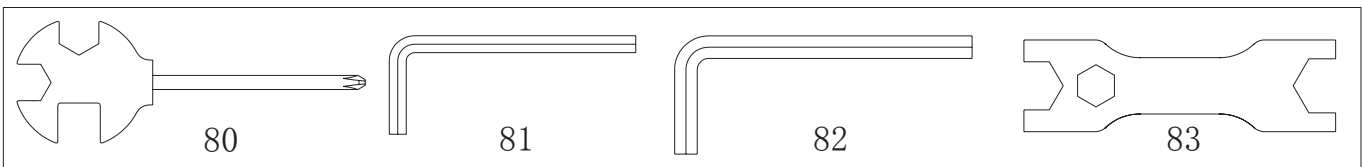
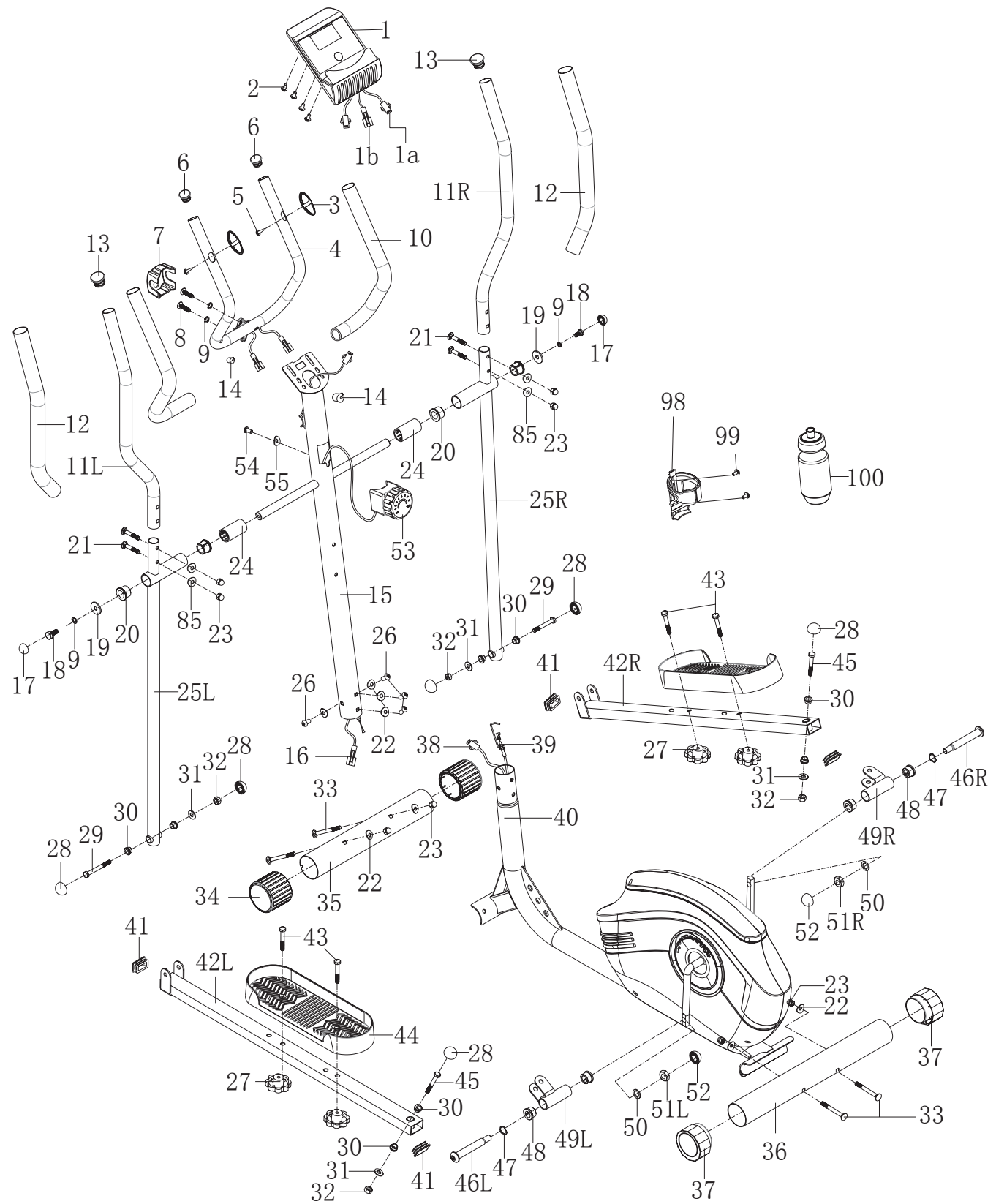
KNOP	UITLEG
(5) DIST	Telt de totale afstand van de gehele training bij elkaar op.
(6) CALORIES	Telt alle verbrande calorieën bij elkaar van de gehele training.
(7) ODO	De totale afstand waarop deze functie betrekking heeft, heeft betrekking op perioden van batterijcapaciteit.
(8) PULSE	<p>Druk op "MODE" totdat "PULSE" verschijnt. Voordat u uw polsslag kan meten, plaatst u uw handpalmen op beide sensoren waarna de monitor na 6/7 seconden uw huidige hartslag in hartslagen per minuut (BPM) op het scherm laat zien.</p> <p>LET OP! Wanneer de meting vastloopt tijdens het proces van pulsmeting, kan de meetwaarde gedurende eerste 2-3 seconden hoger zijn, daarna keert hij weer terug naar een normaal niveau. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor medische behandeling.</p>

LET OP!

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

SPECIFICATIES

FUNCTIE	UITLEG
AUTO SCAN	Elke 5 seconden.
TIME	00:EE00' ~99:59'.
CURRENT SPEED	Het maximale signaal dat kan worden opgehaald is 999.9 KM/U.
TRIP DISTANCE	0.0 ~9999 KM.
CALORIES	0.0 ~9999 CAL.
ODO	0.0 ~9999 KM.
PULSE RATE	40 ~240 BPM (hartslagen per minuut).
WERKING TEMPERATUUR	0°C ~ +40°C.
OPBERGRUIMTE TEMERATUUR	-10°C ~ +60°C.
BATTERIJ TYPE	2 stuks AAA of UM-4.



#	OMSCHRIJVING	AANT.
01	Computer	1
02	Schroef M5	4
03	Sensor	2
04	Middelste stuur	1
05	Schroef ST4x19	2
06	Eind kap $\varnothing 25$	2
07	Kleine beschermkap	1
08	Bout M8x30	2
09	Golfring D8	4
10	Foam grip	2
11	Stuur (L / R)	2
12	Foam grip	2
13	Eind kap $\varnothing 28$	2
14	Plug $\varnothing 12.6 \times \varnothing 6$	2
15	Rechtopstaande buis	1
16	Draad	1
17	Eind kap S13	2
18	Bout M8x16	2
19	Ring D8X $\varnothing 32 \times 2$	2
20	Bus $\varnothing 32 \times \varnothing 19 \times 28$	4
21	Bout M8x40	4
22	Golfring D8X $\varnothing 20 \times 1.5 \times R30$	8
23	Dopmoer M8	8
24	Plastic inzetstuk	2
25	Onderste stang van het stuur (L / R)	2
26	Bout M8x16	4
27	Knop M10	4
28	Eind kap S17	6
29	Bout M10x60	2
30	Bus $\varnothing 14 \times 12.5 \times \varnothing 10.1$	8

#	OMSCHRIJVING	AANT.
31	Ring D10X $\varnothing 20 \times 2$	4
32	Nylon moer M10	8
33	Slotbout M8X60	4
34	Eind kap $\varnothing 50$	2
35	Voorste stabilisator	1
36	Achterste stabilisator	1
37	Eind kap $\varnothing 50$	1
38	Sensor	1
39	Spannings besturingskabel	1
40	Hoofdframe	1
41	Eind kap J40X25	4
42	Pedaal buis (L / R)	2
43	Bout M10X50	4
44	Pedaal	2
45	Bout M10X50	2
46	Bout (L / R) 1 / 2	2
47	Golfring D17	2
48	Bus $\varnothing 24 \times 20 \times \varnothing 16.1$	4
49	U-beugel	2
50	Golfring 1 / 2"	2
51	Nylon moer (L / R) 1 / 2"	2
52	Eind kap S19	2
53	Stroomlijn verbinding	1
54	Kruiskopschroef M15*15	1
55	Motor	1
56	Crank kap	2
57	Kruiskopschroef ST4.2*16	5
58	Kruiskopschroef ST4.2*19	12
59	Kettingkast (L / R)	1
60	Moer	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
61	Ring	1
62	Linker lager afdekking	1
63	Binnenste lager	1
64	Lager behuizing	2
65	Rechter lager afdekking	1
66	Ring	1
67	Ketting wiel	1
68	Band	1
69	U-beugel	2
70	Lager	2
71	As	1
72	Moer M10	2
73	Moer M10	2
74	Vlieg wiel	1
75	Nylon moer M8	2
76	Spanningsveer 1	1
77	Crank	1
78	Bout	1
79	Bracket	1
80	Steeksleutel S13 14 15	1
81	Inbussleutel S6	1
82	Inbussleutel S8	1
83	Steeksleutel S17 18 19	1
84	Eind kap	2
85	Golfring D8Xφ16X1.5XR30	4
86	Magnetisch bord	1
87	Spanningsveer 2	2
88	Plastic rooster	1
89	Magneet	4
90	Zeskantmoer M6	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
91	Zeskantmoer M6*20	3
93	Dunne zeskantmoer M10*1.0*2	1
94	Golfring D6	2
95	Ring D6	2
96	Sloopring D2	2
97	As van magnetisch bord	1
98	Bidonhouder	1
99	Kruiskopschroef M5*15	2
100	Bidon	1

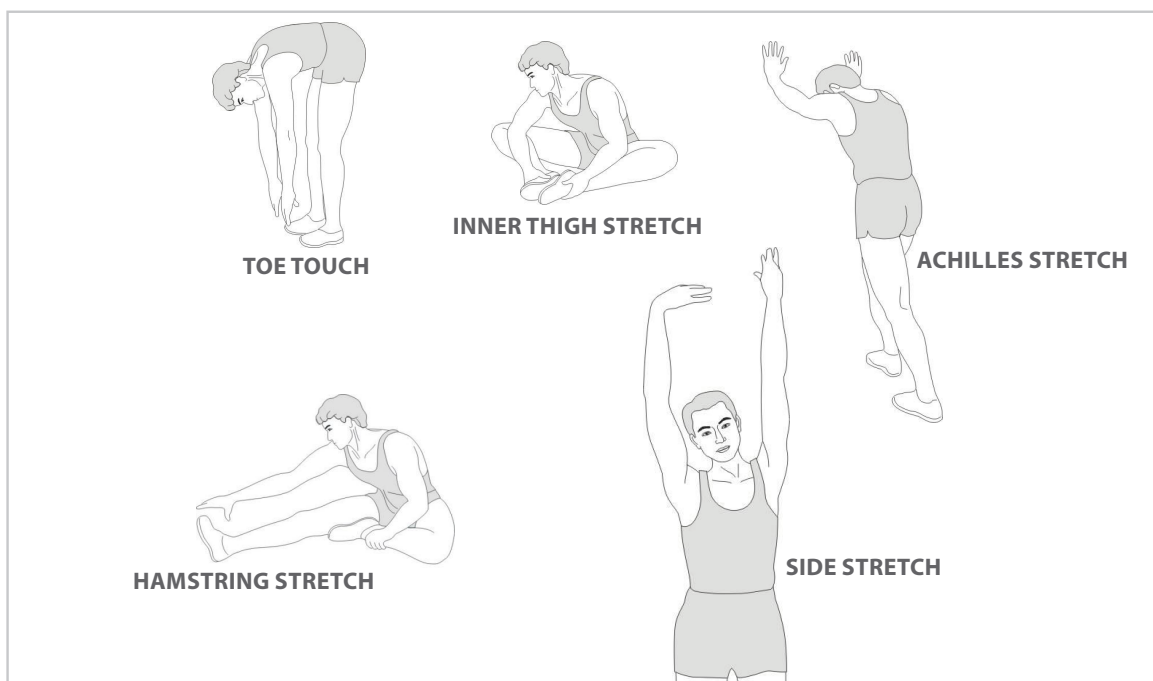
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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

WARMING UP

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

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

virtuafit

*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl