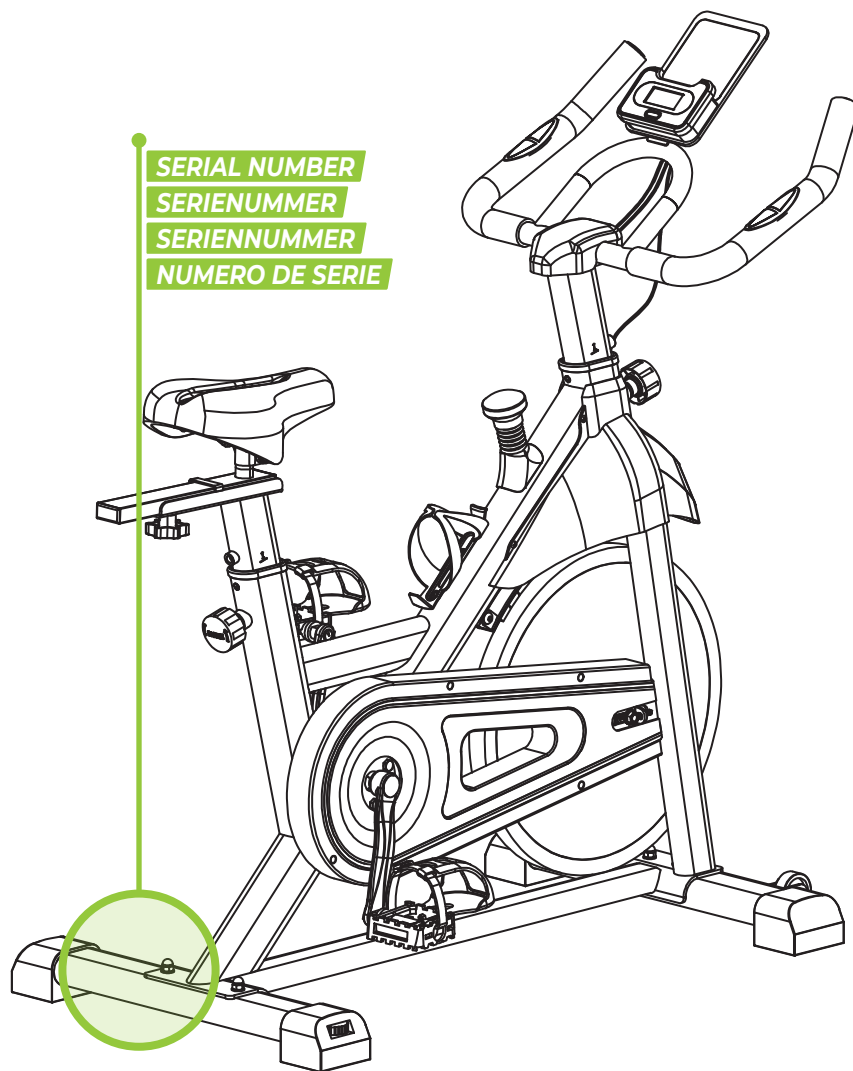


virtufit

RS100
VFSPIN-RS100



USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

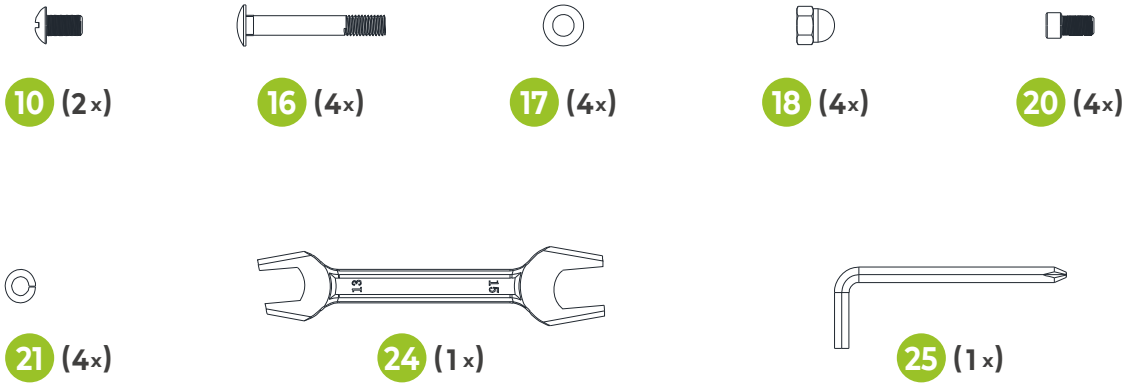


Instagram [@virtufit_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

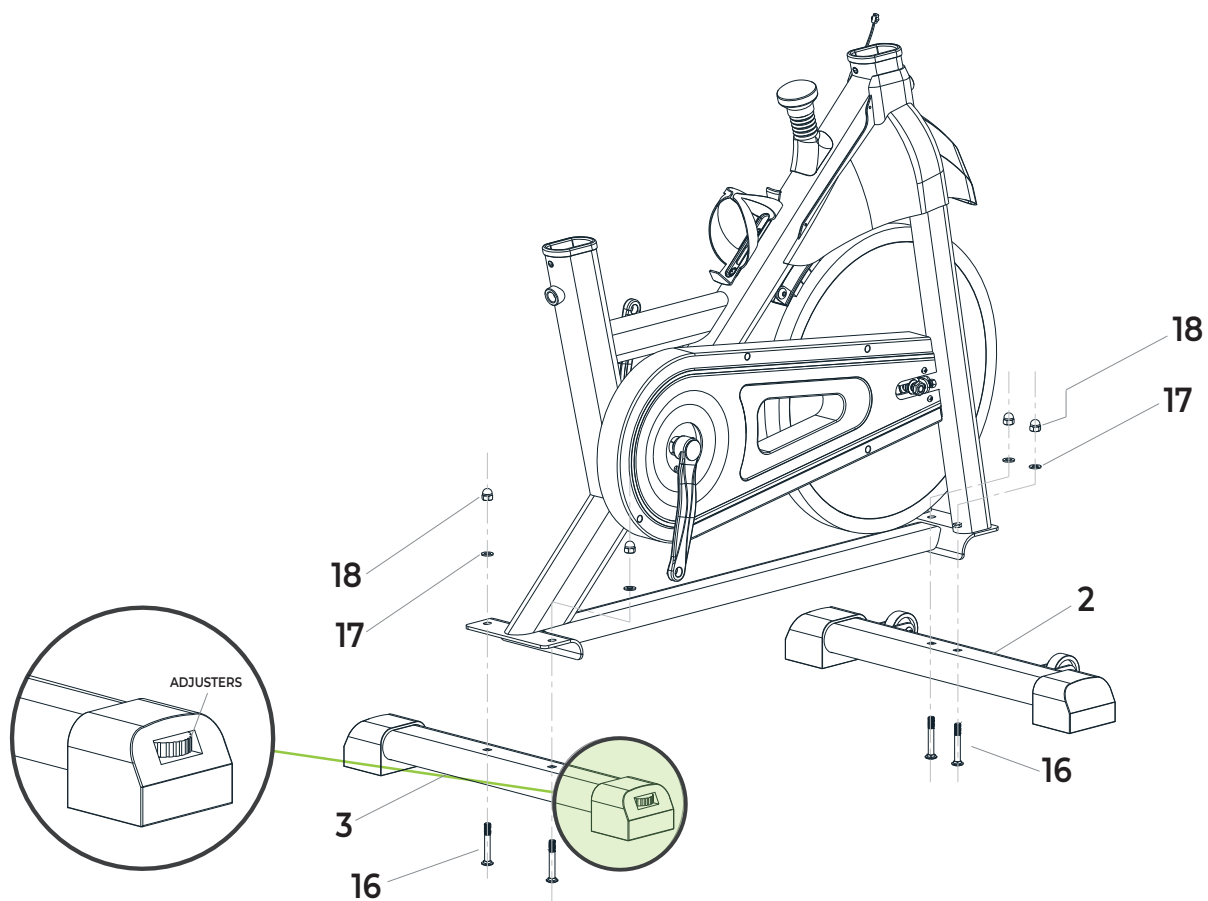
Website www.virtufit.com

TOOLKIT

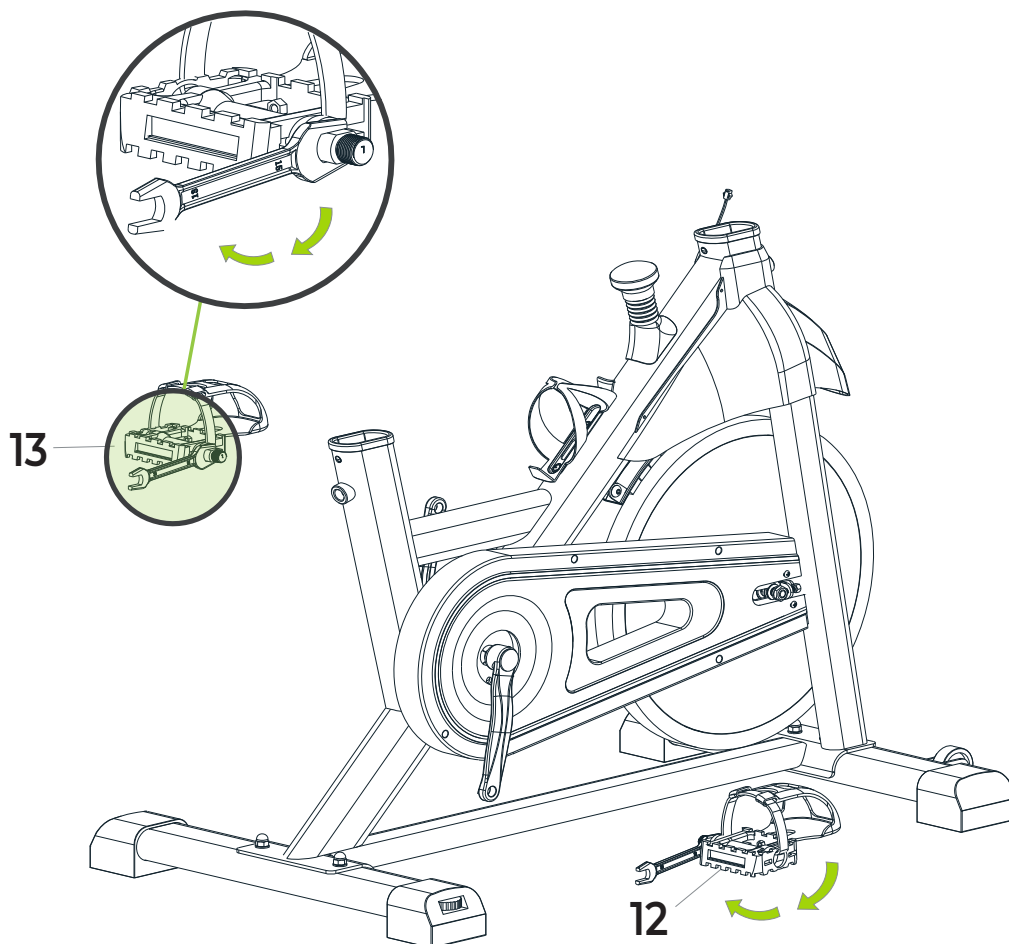


#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
10	Cross screw	2	20	Button head bolt M8*16	4
16	Carriage Bolt M8*50	4	21	Spring washer Ø8.5	4
17	Flat washer Ø8.5	4	24	Open wrench 13-15	1
18	Cover nut M8*50	4	25	Inner hexagon spanner wrench	1

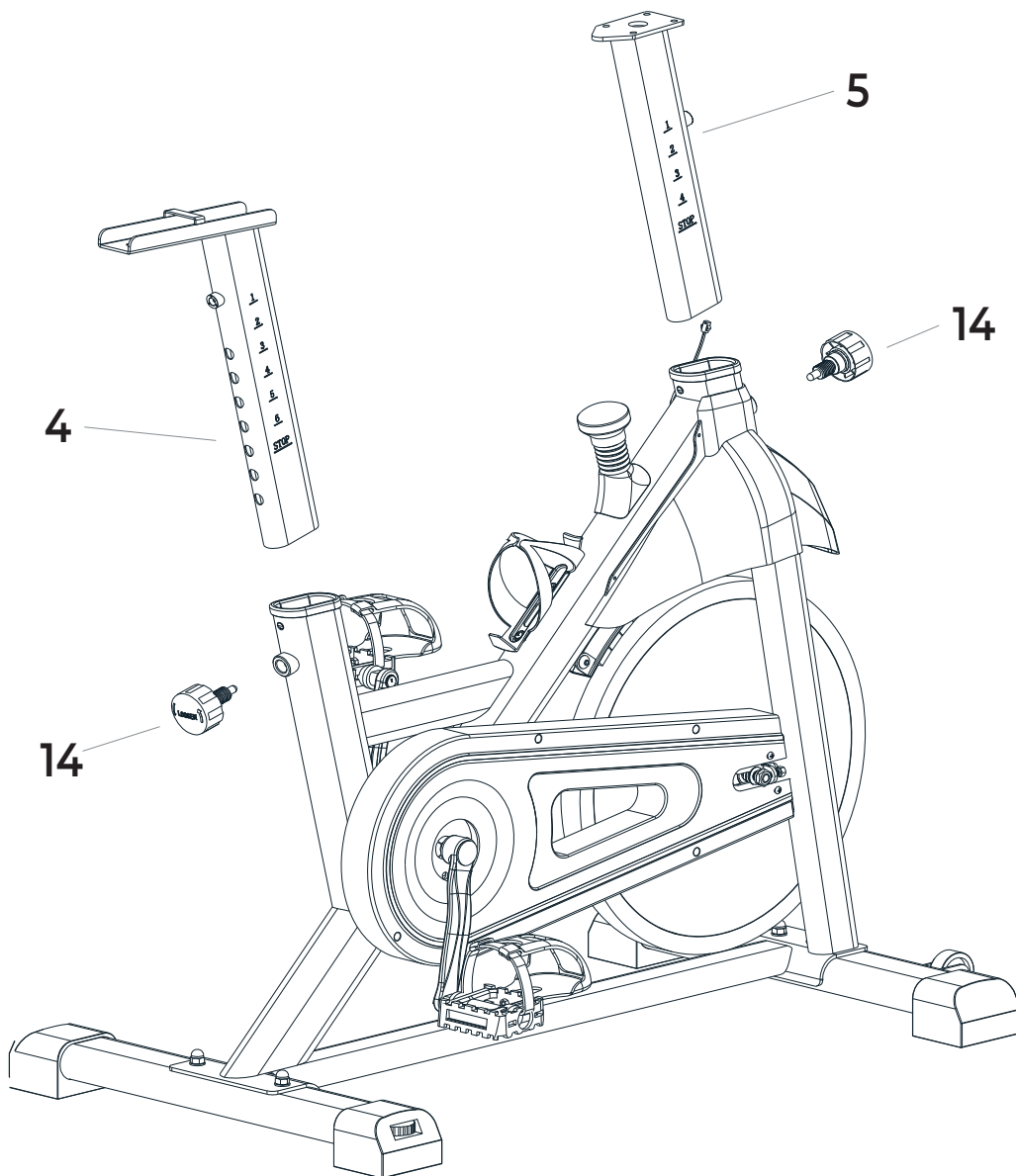
STEP 01



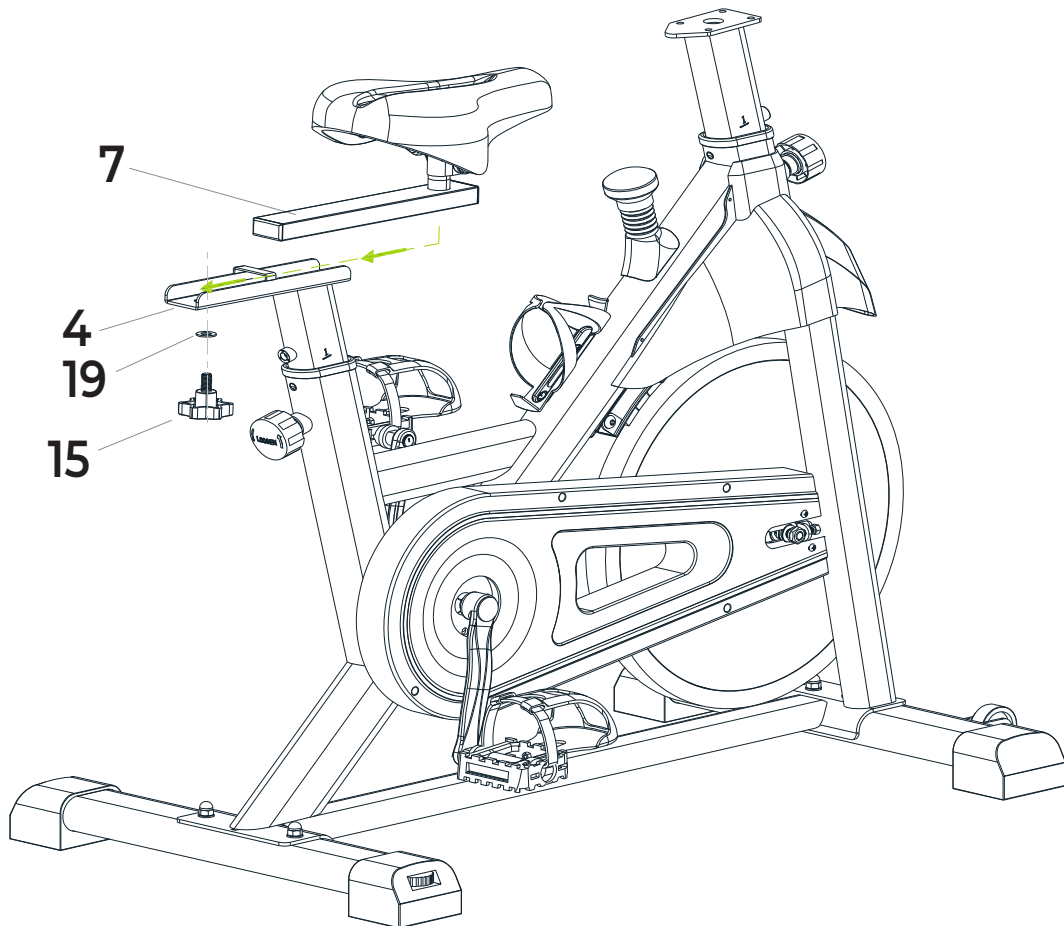
STEP 02



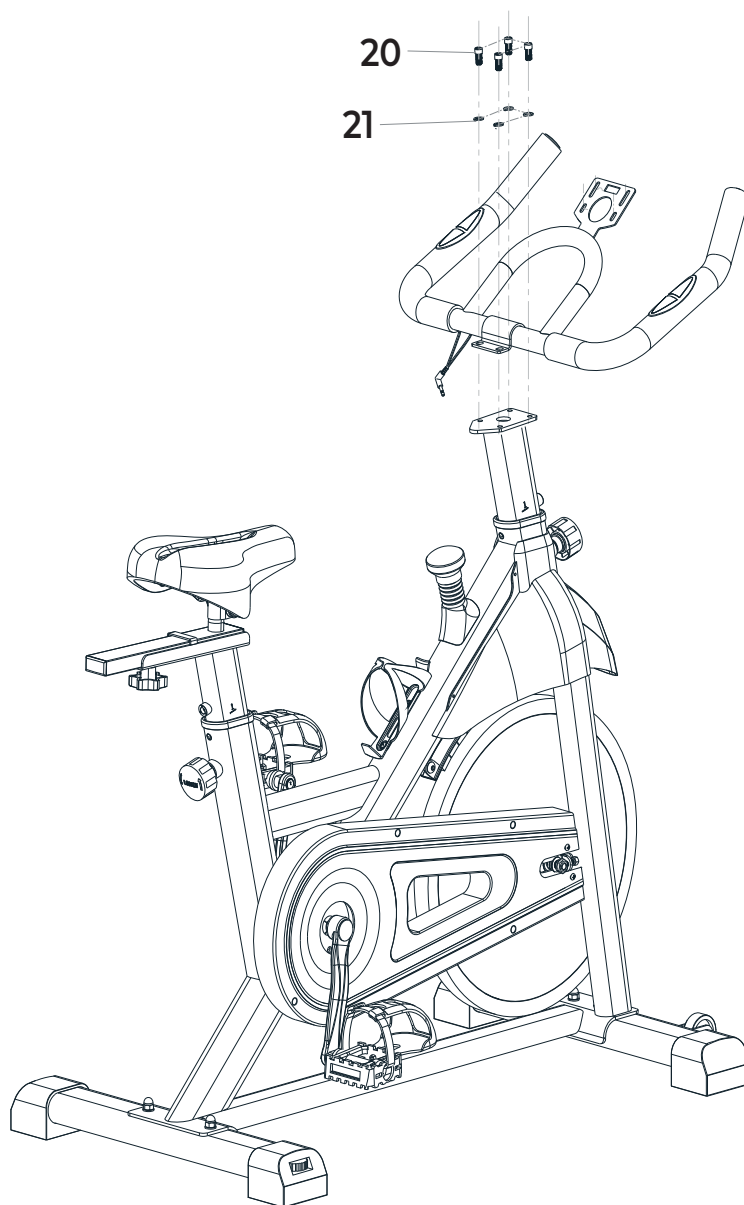
STEP 03



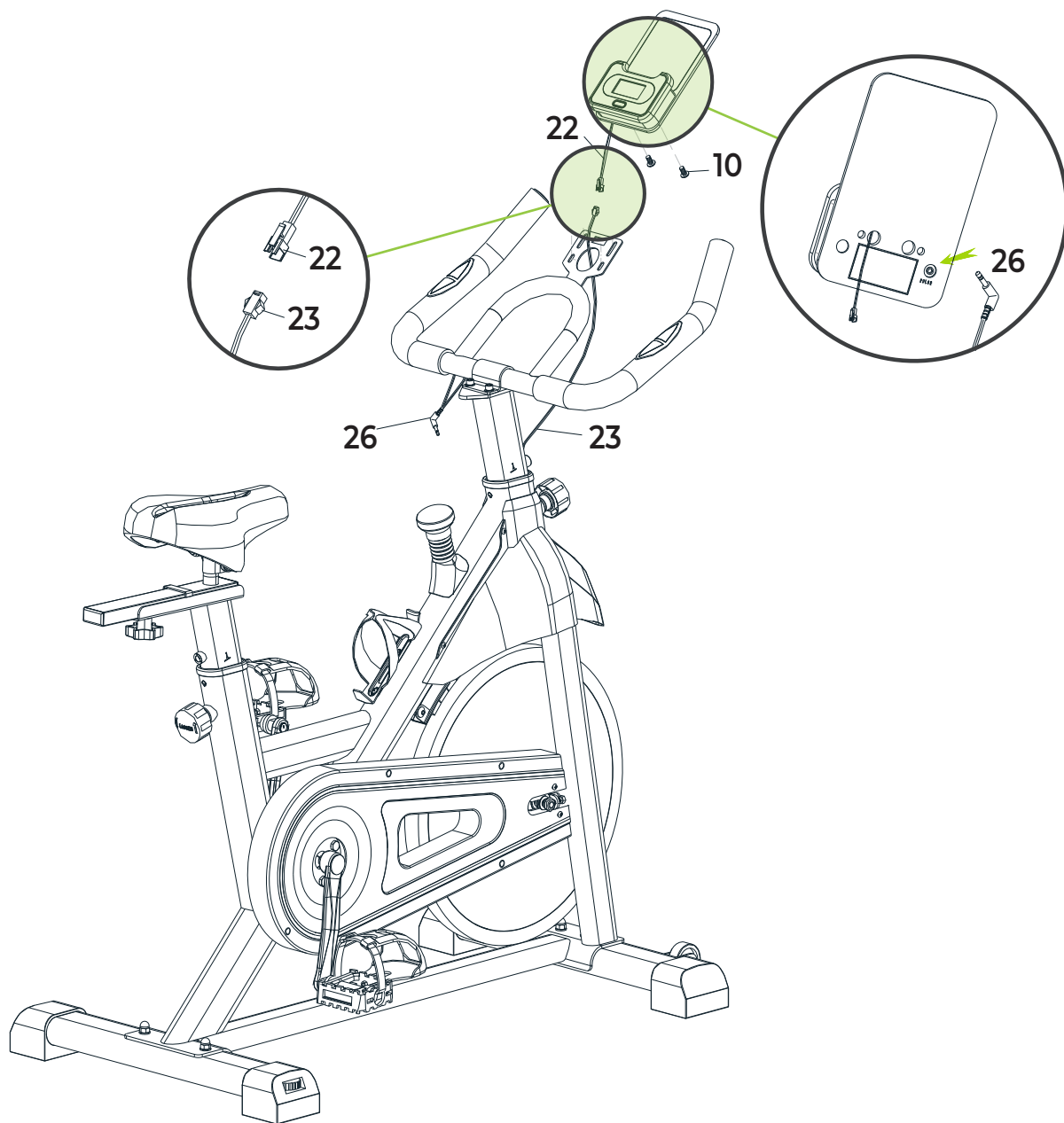
STEP 04



STEP 05



STEP 06



STEP 07

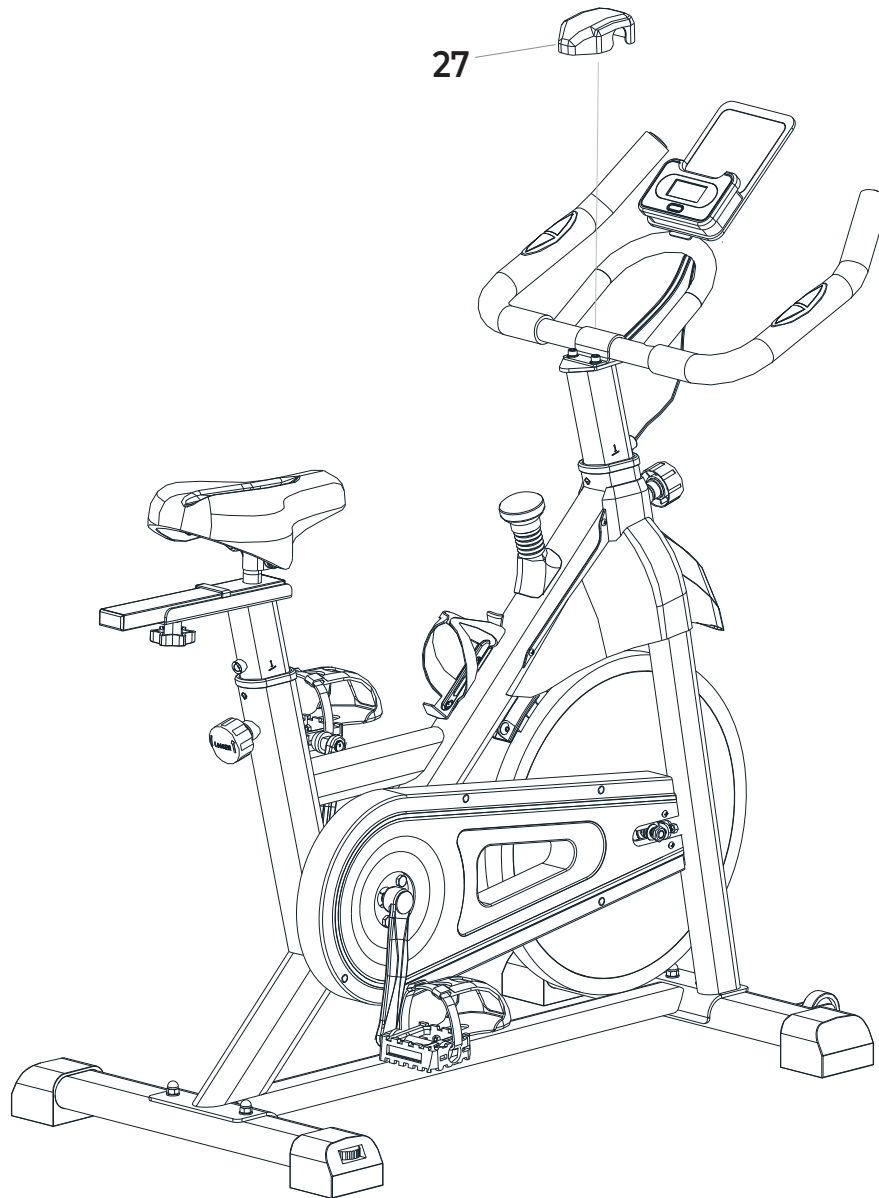
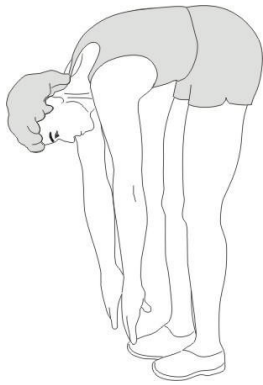


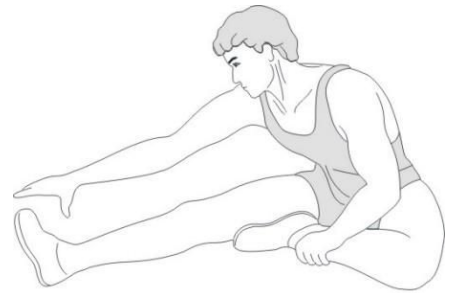
FIG. B



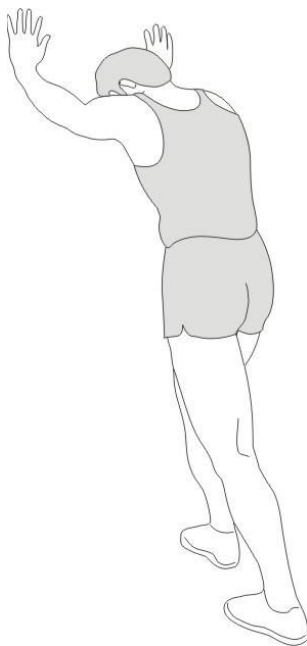
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	11
Guarantee	11
Assembly instructions	11
Adjusting	12
Training with heart rate	12
Training with fitness apps	12
Maintenance	13
Troubleshooting	14
Console	14
Training guidelines	14

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.

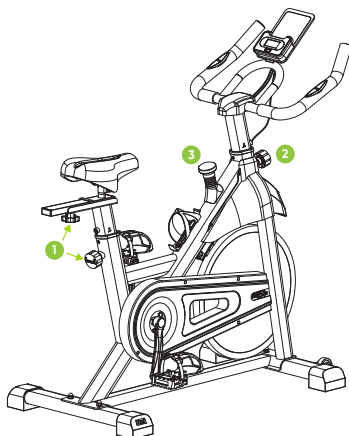
ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-07)

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



Saddle adjustment (1)

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 their lowest position.

Follow the steps below to adjust the seat height:

- Loosen the seat post knob and pull the knob towards you.
- Slide the vertical seat post up or down until the saddle is at the desired seat height. Release the knob when the adjustment holes are aligned.
- Move the vertical seatpost slightly up or down to ensure the knob is in one of the adjustment holes.
- Tighten the seat post knob.

Follow the steps below to adjust the horizontal position of the saddle:

- Loosen the saddle knob a few turns and pull the knob down.
- Slide the saddle forwards or backwards until the saddle is in the desired position. Release the knob when the adjustment holes are aligned.
- Move the saddle slightly forwards or backwards to ensure the knob is in one of the adjustment holes.
- Tighten the saddle knob.

Handlebar adjustment (2)

Follow the steps below to adjust handlebar height:

- Loosen the knob and the secondary knob. Pull both knobs towards you.
- Slide the handlebar post in the main frame up or down until the handlebar is at the desired height. Release the knob when the adjustment holes are aligned.
- Tighten the knob and the secondary knob again.

Emergency brake (3)

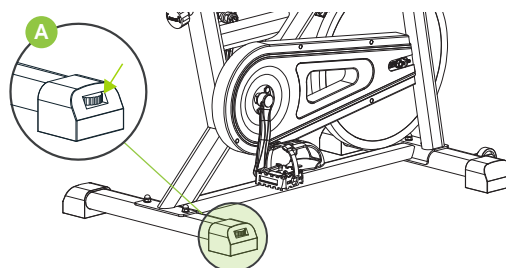
The emergency brake is a safety device to ensure safe cycling. Press the emergency brake in a situation when cycling should be stopped. The bicycle will then stop immediately.

NOTE! To use the emergency brake function, the emergency brake button (3) must be pressed firmly.

Leveling

Make sure that the spin bike is on a stable surface at all times. If in doubt, a rubber mat can be placed under the spinning bike to provide more grip on the floor.

The spinbike can be adjusted by turning the adjustable legs on either side of the spin bike. This allows the spinning bike to compensate for uneven surfaces



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.

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.

Kinomap



APP STORE

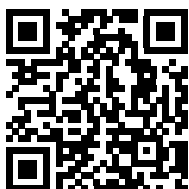


GOOGLE PLAY



MANUAL

Zwift



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.

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.*

Lubricate brake pad

Use the supplied bottle of silicone oil to lightly lubricate the brake pad. This reduces friction on the flywheel and makes for a quieter spin bike. When you notice the brake pad starting to get dry, reapply a little silicone oil. Make sure the brake pad does not get too dry.

Battery

AAA BATTERIES

The display uses AAA 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 camera 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. When replacing batteries, it is recommended to replace all batteries, do not mix old and new 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 2 x 1.5V, AAA batteries 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.

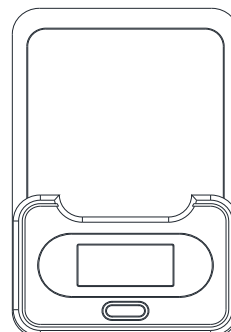
Ticking noise when pedalling: This may be caused by one of the pedals. Remove the pedal(s) and mount it (them) correctly on the unit. Tighten the pedal(s) firmly. If this does not solve the problem, contact the supplier.

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

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 when pedalling, check that the cable is correctly connected.

CONSOLE



- **SCAN** Press the button to enter SCAN mode. All TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL functions are automatically displayed on the main screen.
- **TIME** Press the button to display the training time.
- **DIST** Press the button to display the distance.
- **CAL** Press the button to display calories burned.
- **SPEED** Press the button to display the current speed.
- **ODO** Press the button to display the distance travelled.
- **PUL** Press the button to display the current heart rate.
- **RESET** Press and hold the button for about 3 seconds to reset all data. All values are reset to "0".

NOTE! The above data is only an estimate and cannot be used for medical purposes.

TRAINING GUIDELINES (FIG. A, 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. A-1)
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
- Hamstring stretch (Fig. A-3)
- Achilles stretch (Fig. A-4)
- Side stretch (Fig. A-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	16
Garantie	16
Montage Instructies	16
Afstellen	17
Trainen met hartslag	18
Trainen met fitness apps	18
Onderhoud	18
Probleemoplossingen	19
Console	19
Trainingsrichtlijnen	20

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 01-07)

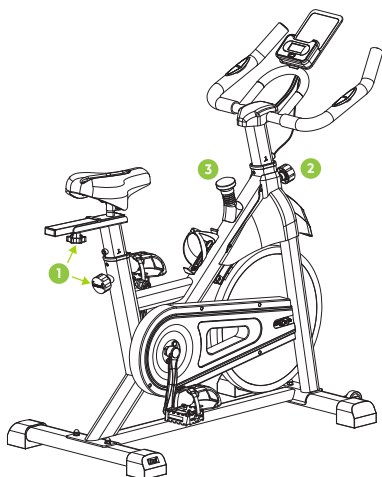
Missende onderdelen: Indien bepaalde onderdelen missen in de

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



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 de volgende 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 weer vast.

Noodrem (3)

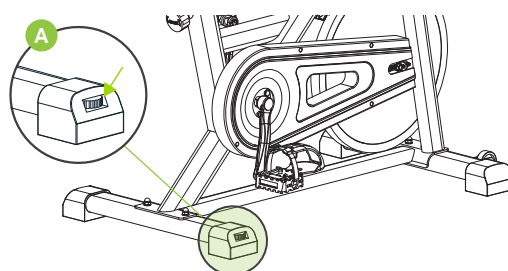
De noodrem is een veiligheidsvoorziening, zodat er veilig gefietst kan worden. Druk op de noodrem in een situatie wanneer er zou moeten worden gestopt met fietsen. De fiets stopt dan onmiddellijk.

LET OP! Om de noodrem-functie te gebruiken dient de knop van noodrem (3) stevig te worden ingedrukt.

Waterpas

Zorg er te allen tijde voor dat de spinningfiets op een stabiele ondergrond staat. Bij twijfel kan er een rubberen mat onder de spinningfiets worden geplaatst, zodat er meer grip ontstaat op de vloer.

De spinningfiets kan worden versteld door te draaien aan de verstelbare poten aan beide kanten van de spinbike. Hierdoor kan de spinningfiets worden gecompenseerd met een ongelijke ondergrond.



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 vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

TRAINEN MET FITNESS APPS

VirtuFit verleent geen service voor fitness-apps van derde partijen zoals Kinomap, iConsole, FitShow etc.. Zijn er problemen met een fitness-app, 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.

Kinomap



APP STORE

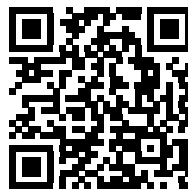


GOOGLE PLAY



MANUAL

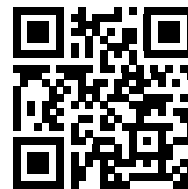
Zwift



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.

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 vliegwiel en het zorgt voor een 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

AAA BATTERIJEN

Het scherm maakt gebruik van AAA batterijen, deze zijn te vervangen aan de achterkant van het scherm. De batterijen moeten juist geplaatst zijn.

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

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

Advies batterijgebruik

- Haal de batterijen uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
- Laad de batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
- Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de + en -. Wanneer de batterijen worden vervangen wordt het aangeraden om alle batterijen te vervangen, mix geen oude en nieuw batterijen.
- Het wordt aangeraden om alkaline batterijen te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
- Het vervangen van de batterijen is nodig wanneer het scherm

minder helderheid verliest of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

Vervangen van batterijen

- Bij een onjuiste weergave op het scherm wordt het aangeraden om de batterijen te vervangen.
- Gebruik 2 stuks 1.5V, AAA batterijen als stroomvoorziening.

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, neem contact op met de leverancier.

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

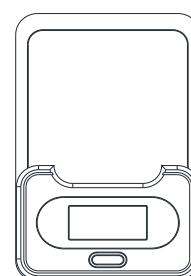
Tikkend geluid bij het trappen: Dit kan worden veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer de trapper(s) op de juiste manier aan het toestel. Draai de trapper(s) stevig aan. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

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.

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 wanneer u trapt, controleer of de kabel goed is aangesloten.

CONSOLE



- **SCAN** Druk op de knop om naar de SCAN-modus te gaan. Alle functies van de TIME - SPD - DIST - CAL - ODO - PUL worden automatisch weergegeven op het hoofdscherm.
- **TIME** Druk op de knop om de trainingstijd weer te geven.
- **DIST** Druk op de knop om de afstand weer te geven.
- **CAL** Druk op de knop om de verbrande calorieën weer te geven.
- **SPEED** Druk op de knop om de huidige snelheid weer te geven.
- **ODO** Druk op de knop om de afgelegde afstand weer te geven.
- **PUL** Druk op de knop om de huidige hartslag weer te geven.
- **RESET** Houd de knop ongeveer 3 seconden ingedrukt om alle gegevens te resetten. Alle waarden worden teruggezet op "0".

LET OP! Bovenstaande gegevens zijn slechts een inschatting en kunnen niet worden gebruikt voor medische doeleinden.

TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. A, 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. A-1)
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
- Hamstring stretch (Fig. A-3)
- Achilles stretch (Fig. A-4)
- Side stretch (Fig. A-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	21
Bürgschaft	21
Anweisungen zum Einbau	21
Einstellen	22
Herzfrequenz-Training	23
Training Fitnessanwendunge	23
Wartung	23
Fehlersuche	24
Konsole	25
Trainingsrichtlinien	25

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 01-07)

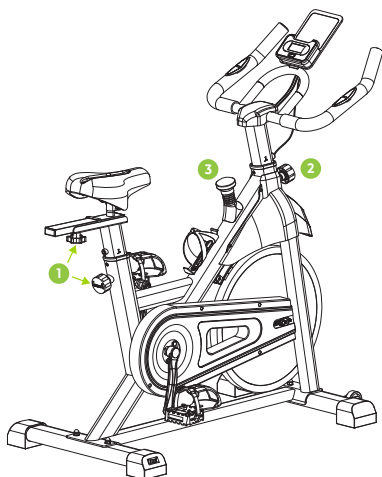
Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie

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.

EINSTELLUNG



Einstellen des Sattels (1)

Um effektiv zu trainieren, ist es ratsam, den Sattel auf die richtige Höhe einzustellen. Beim Treten der Pedale sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der untersten Position befinden.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Sitzhöhe einzustellen:

- Lösen Sie den Knopf der Sattelstütze und ziehen Sie den Knopf zu sich hin.
- Schieben Sie die vertikale Sattelstütze nach oben oder unten, bis sich der Sattel auf der gewünschten Sitzhöhe befindet. Lassen Sie den Knopf los, wenn die Einstelllöcher aufeinander ausgerichtet sind.
- Bewegen Sie die vertikale Sattelstütze leicht nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass sich der Knopf in einem der Einstelllöcher befindet.
- Ziehen Sie den Drehknopf der Sattelstütze fest.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um die horizontale Position des Sattels einzustellen:

- Lösen Sie den Sattelknopf ein paar Umdrehungen und ziehen Sie den Knopf nach unten.
- Schieben Sie den Sattel nach vorne oder hinten, bis er sich in der gewünschten Position befindet. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn die Einstelllöcher ausgerichtet sind.
- Bewegen Sie den Sattel leicht nach vorne oder hinten, um sicherzustellen, dass sich der Knopf in einem der Einstelllöcher befindet.
- Ziehen Sie den Sattelknopf fest.

Einstellung des Lenkers (2)

Gehen Sie wie folgt vor, um die Höhe des Lenkers einzustellen:

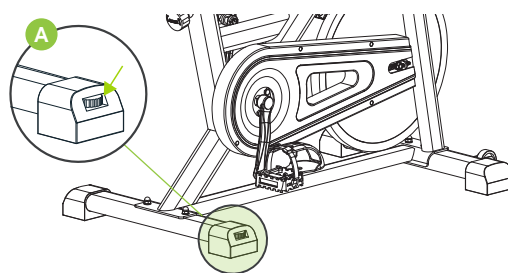
- Lösen Sie den Drehknopf und den zweiten Drehknopf. Ziehen Sie beide Knöpfe zu sich hin.
- Schieben Sie die Lenkersäule im Hauptrahmen nach oben oder unten, bis sich der Lenker in der gewünschten Höhe befindet. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn die Einstelllöcher ausgerichtet sind.
- Ziehen Sie den Drehknopf und den zweiten Drehknopf wieder fest.

Notbremse (3)

Die Notbremse ist eine Sicherheitsvorrichtung, die ein sicheres Radfahren gewährleistet. Betätigen Sie die Notbremse in einer Situation, in der das Fahrrad angehalten werden muss. Das Fahrrad wird dann sofort angehalten.

ACHTUNG! Um die Notbremsfunktion zu nutzen, muss die Notbremstaste (3) fest gedrückt werden.

Ebene



Achten Sie darauf, dass das Spinning Bike immer auf einem stabilen Untergrund steht. Im Zweifelsfall kann eine Gummimatte unter das

Spinning Bike gelegt werden, um mehr Halt auf dem Boden zu haben. Das Spinning Bike kann durch Drehen der verstellbaren Füße auf beiden Seiten des Spinning Bikes eingestellt werden. Dadurch kann das Spinning Bike Unebenheiten des Bodens ausgleichen

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.

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.

Kinomap



APP STORE

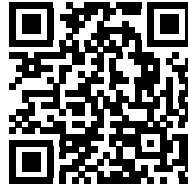


GOOGLE PLAY

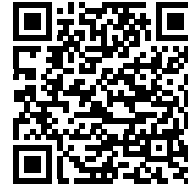


MANUAL

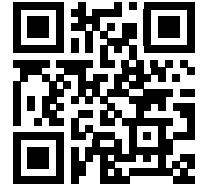
Zwift



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.

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 Bremsbelags

Verwenden Sie die mitgelieferte Flasche mit Silikonöl, um den Bremsbelag leicht zu schmieren. Dies verringert die Reibung auf der Schwungscheibe und sorgt für ein leiseres Spin-Bike. Wenn Sie feststellen, dass der Bremsbelag trocken wird, tragen Sie erneut etwas Silikonöl auf. Achten Sie darauf, dass der Bremsbelag nicht zu trocken wird.

Batterie**AAA-BATTERIEN**

Das Display wird mit AAA-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 die Kamera 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 -. Wenn

Sie die Batterien austauschen, sollten Sie alle Batterien austauschen und nicht alte und neue Batterien mischen.

- 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 2 x 1.5V, AAA-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 Heimtrainer quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Tragen Sie ggf. Silikonspray auf.

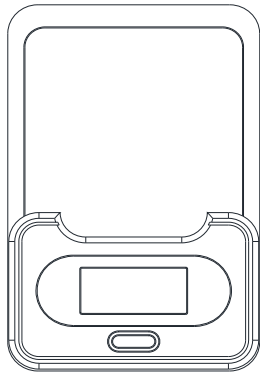
Tickendes Geräusch beim Treten: Dies kann von einem der Pedale verursacht werden. Entfernen Sie das/die Pedal(e) und montieren Sie es/sie korrekt auf dem Gerät. Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich an den Lieferanten.

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

Die 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 beim Treten der Pedale kein Signal anliegt, prüfen Sie, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

KONSOLE



- **SCAN** Drücken Sie die Taste, um den SCAN-Modus aufzurufen. Alle Funktionen TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL werden automatisch auf dem Hauptbildschirm angezeigt.
- **TIME** Drücken Sie die Taste, um die Trainingszeit anzuzeigen.
- **DIST** Drücken Sie die Taste, um die Distanz anzuzeigen
- **CAL** Drücken Sie die Taste, um die verbrannten Kalorien anzuzeigen
- **SPEED** Drücken Sie die Taste, um die aktuelle Geschwindigkeit anzuzeigen.
- **ODO** Drücken Sie die Taste, um die zurückgelegte Strecke anzuzeigen.
- **PUL** Drücken Sie die Taste, um die aktuelle Herzfrequenz anzuzeigen.
- **RESET** Drücken Sie die Taste und halten Sie sie etwa 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zurückzusetzen. Alle Werte werden auf "0" zurückgesetzt.

HINWEIS! Die oben genannten Daten sind nur eine Schätzung und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. A, 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. A-1)
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
- Hamstring stretch (Fig. A-3)
- Achilles stretch (Fig. A-4)
- Side stretch (Fig. A-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	26
Garantie	26
Instructions de montage	26
Ajustement	27
Entraînement avec la fréquence cardiaque	28
Entraînement avec des apps de fitness	28
Instructions d'entretien	28
Dépannage	29
Console	29
Directives de formation	30

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.

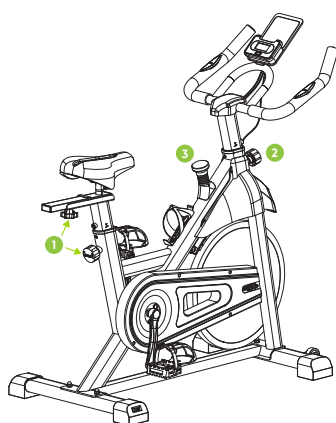
INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-07)

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



Réglage de la selle (1)

Pour 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 dans leur position la plus basse.

Suivez les étapes ci-dessous pour régler la hauteur de la selle:

- Desserrez le bouton de la tige de selle et tirez le bouton vers vous.
- Faites glisser la tige de selle verticale vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que la selle soit à la hauteur souhaitée. Relâchez la molette lorsque les trous de réglage sont alignés.
- Déplacez légèrement la tige de selle verticale vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que la molette se trouve dans l'un des trous de réglage.
- Serrez la molette de la tige de selle.

Procédez comme suit pour régler la position horizontale de la selle:

- Desserrez la molette de la selle de quelques tours et tirez-la vers le bas.
- Faites glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit dans la position souhaitée. Relâchez le bouton lorsque les trous de réglage sont alignés.

- Déplacez légèrement la selle vers l'avant ou l'arrière pour vous assurer que la molette se trouve dans l'un des trous de réglage.
- Serrez la molette de la selle.

Réglage du guidon (2)

Procédez comme suit pour régler la hauteur du guidon:

- Desserrez la molette et la molette secondaire. Tirez les deux boutons vers vous.
- Faites glisser le montant du guidon dans le cadre principal vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le guidon soit à la hauteur souhaitée. Relâchez la molette lorsque les trous de réglage sont alignés.
- Resserrez le bouton et le bouton secondaire.

Frein d'urgence (3)

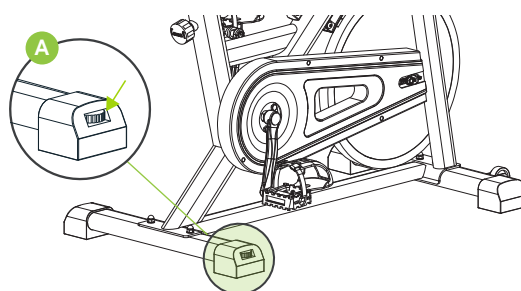
Le frein d'urgence est un dispositif de sécurité qui permet de rouler en toute sécurité. Appuyez sur le frein d'urgence dans une situation où le vélo doit être arrêté. Le vélo s'arrête alors immédiatement.

ATTENTION Pour utiliser la fonction de freinage d'urgence, il faut appuyer fermement sur le bouton de freinage d'urgence (3).

Niveau

Veillez à ce que le vélo d'appartement soit toujours sur une surface stable. En cas de doute, un tapis en caoutchouc peut être placé sous le vélo d'appartement pour assurer une meilleure adhérence au sol.

Le vélo d'appartement peut être réglé en tournant les pieds réglables situés de chaque côté du vélo d'appartement. Cela permet au vélo d'appartement de compenser les irrégularités du sol.



ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels permettant de mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs manuels sont fixés à la poignée et ne fonctionnent que si les deux capteurs sont maintenus pendant une longue période. 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 donner lieu à des lectures anormales.

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.

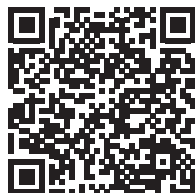
Instruction

- 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.

Kinomap



APP STORE

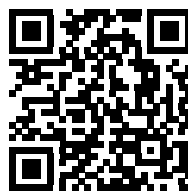


GOOGLE PLAY



MANUAL

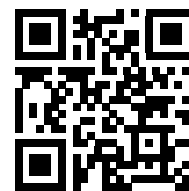
Zwift



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.

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 le flacon d'huile de silicone fourni pour lubrifier légèrement le patin de frein. Cela réduit les frottements sur le volant d'inertie et rend le vélo d'appartement plus silencieux. Lorsque vous remarquez que le patin de frein commence à s'assécher, remettez un peu d'huile de silicone. Veillez à ce que le patin de frein ne soit pas trop sec.

Batteries**BATTERIES AAA**

L'écran utilise des piles AAA, 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 replacez 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. Lors du remplacement des piles, il est recommandé de remplacer toutes les piles, ne pas mélanger les anciennes et les nouvelles 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 2 piles 1.5V, AAA 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.

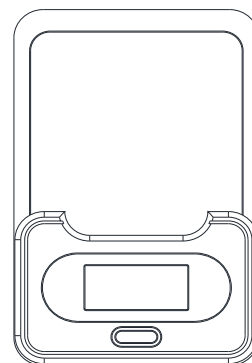
Le vélo d'appartement grince: Vérifiez que tous les boulons et écrous sont fermement serrés.

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.

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 lors du pédalage, vérifiez que le câble est correctement connecté.

CONSOLE

- **SCAN** Appuyez sur le bouton pour entrer dans le mode SCAN. Toutes les fonctions TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL sont automatiquement affichées sur l'écran principal.
 - **TIME** Appuyez sur le bouton pour afficher la durée de l'entraînement.
 - **DIST** Appuyez sur le bouton pour afficher la distance.
 - **CAL** Appuyez sur le bouton pour afficher les calories brûlées.
 - **SPEED** Appuyez sur le bouton pour afficher la vitesse actuelle.
 - **ODO** Appuyez sur le bouton pour afficher la distance parcourue.
 - **PUL** Appuyez sur le bouton pour afficher la fréquence cardiaque actuelle.
 - **RESET** Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes pour réinitialiser toutes les données. Toutes les valeurs sont remises à "0".
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
 - Hamstring stretch (Fig. A-3)
 - Achilles stretch (Fig. A-4)
 - Side stretch (Fig. A-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.

REMARQUE! Les données ci-dessus ne sont qu'une estimation et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. A, 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.

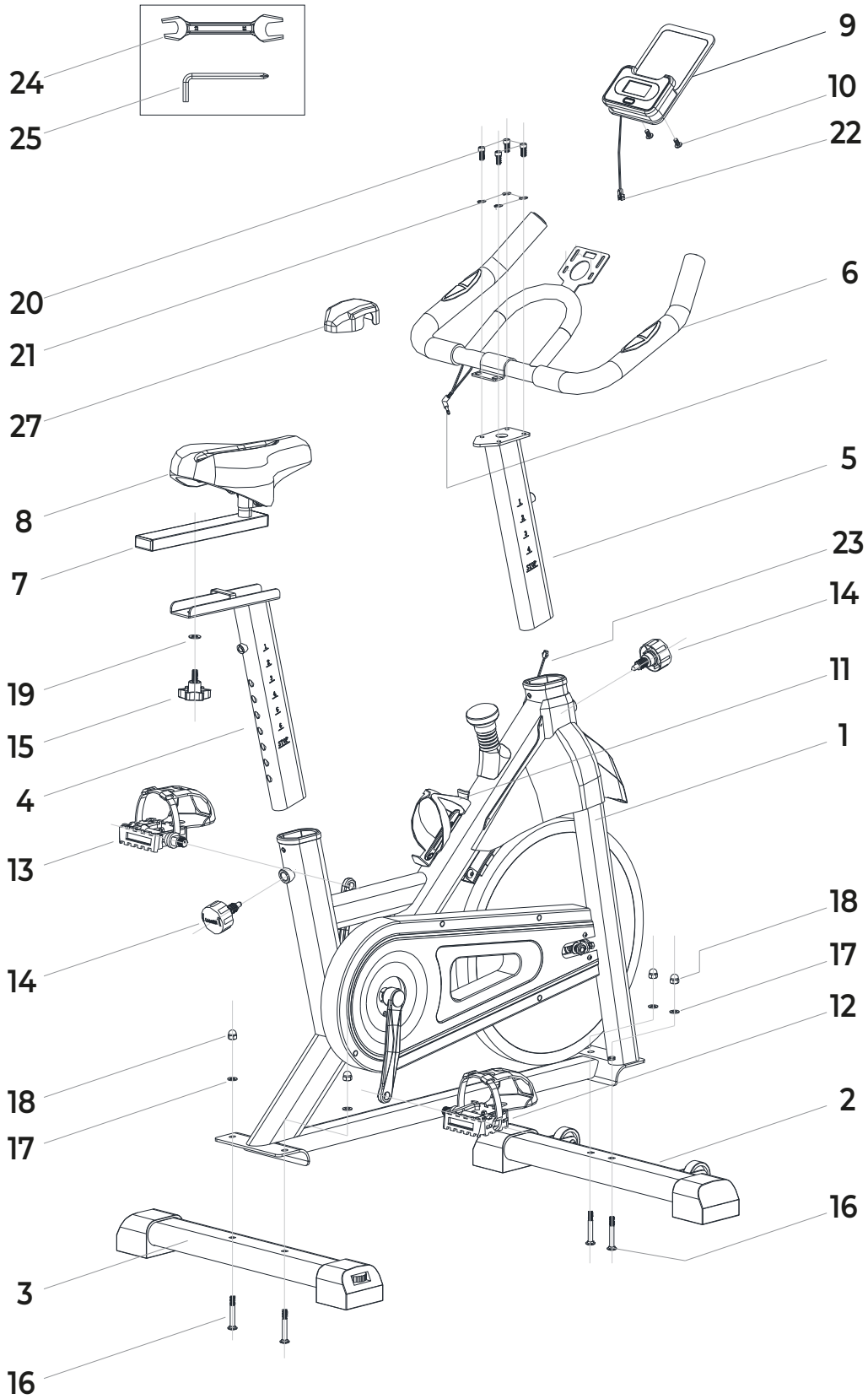
L'échauffement

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. A-1)



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Main Body	1
2	Front Stabilize	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Saddle Post	1
5	Handle Post	1
6	Handle Frame	1
7	Saddle Adjustment Frame	1
8	Saddle Spring loaded	1
9	Monitor Square	1
10	Cross screw	2
11	Kettle stand	1
12	Right pedal R	1
13	Left pedal L	1
14	Adjusting knob M16	2
15	Adjusting nut M10	1
16	Carriage Bolts M8*50	4
17	Flat washer Ø8.5	4
18	Cover nut M8*50	4
19	Flat washer Ø10.5	1
20	Button head bolt M8*16	4
21	Spring washer Ø8.5	4
22	Induction line A	1
23	Induction Line B	1
24	Open wrench 13-15	1
25	Inner hexagon spanner 6 mm	27
26	Heart rate line	1
27	Handlebar 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.

