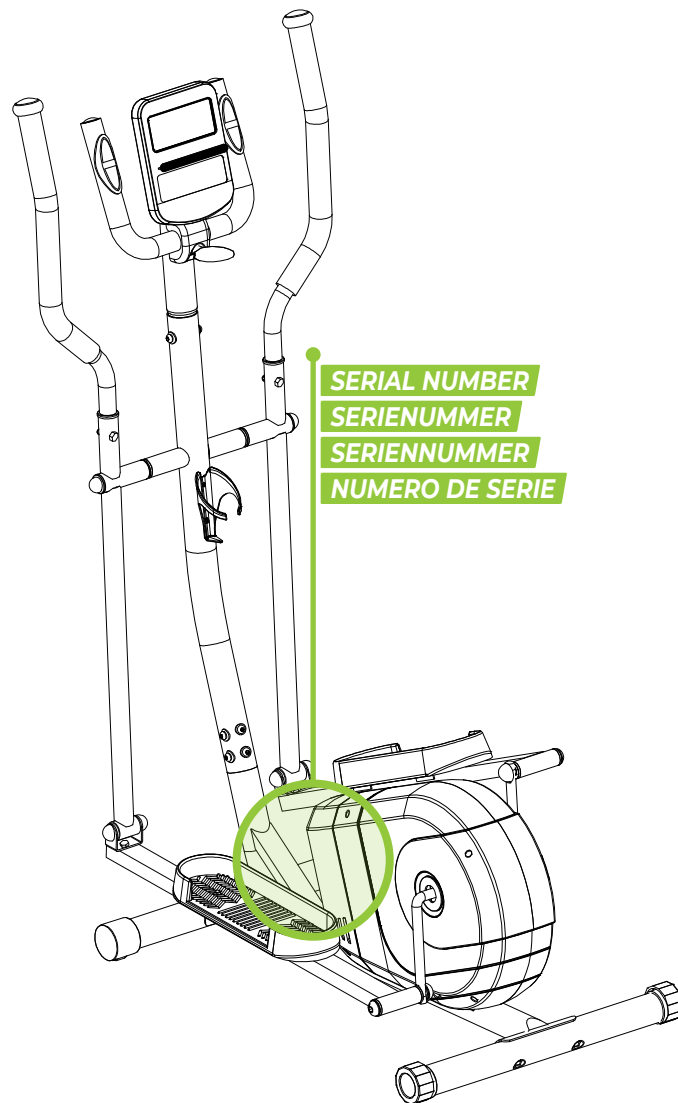


virtufit

Easy Fit Crosstrainer

VFELEF



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO




























📷 @virtufit_fitness

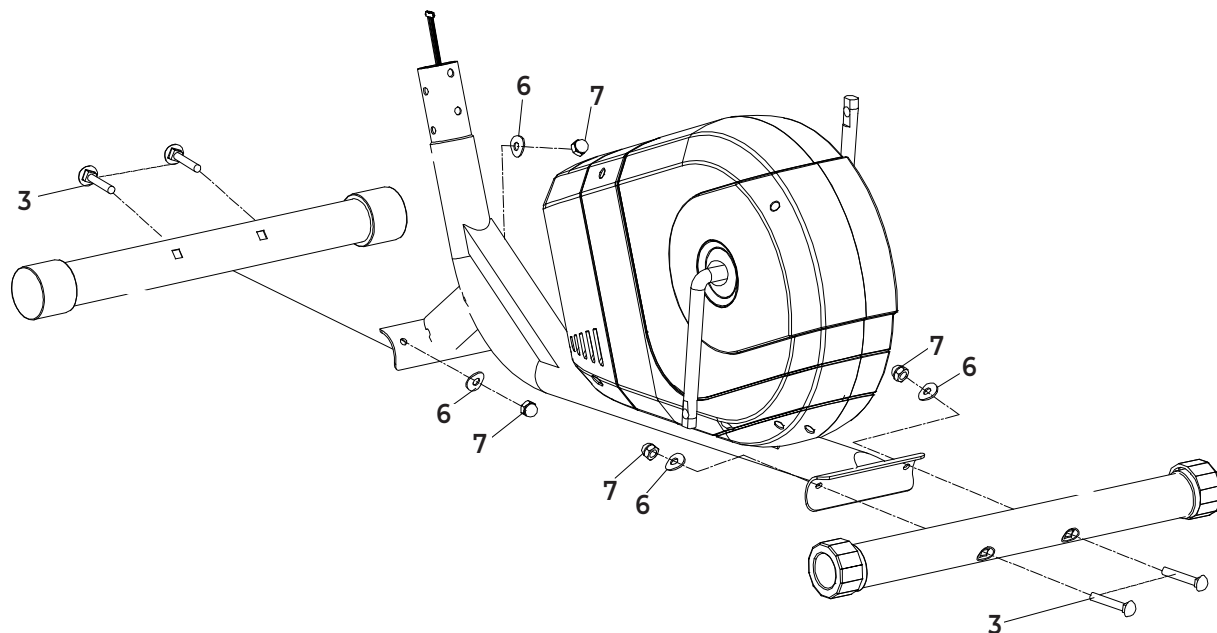
▶ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

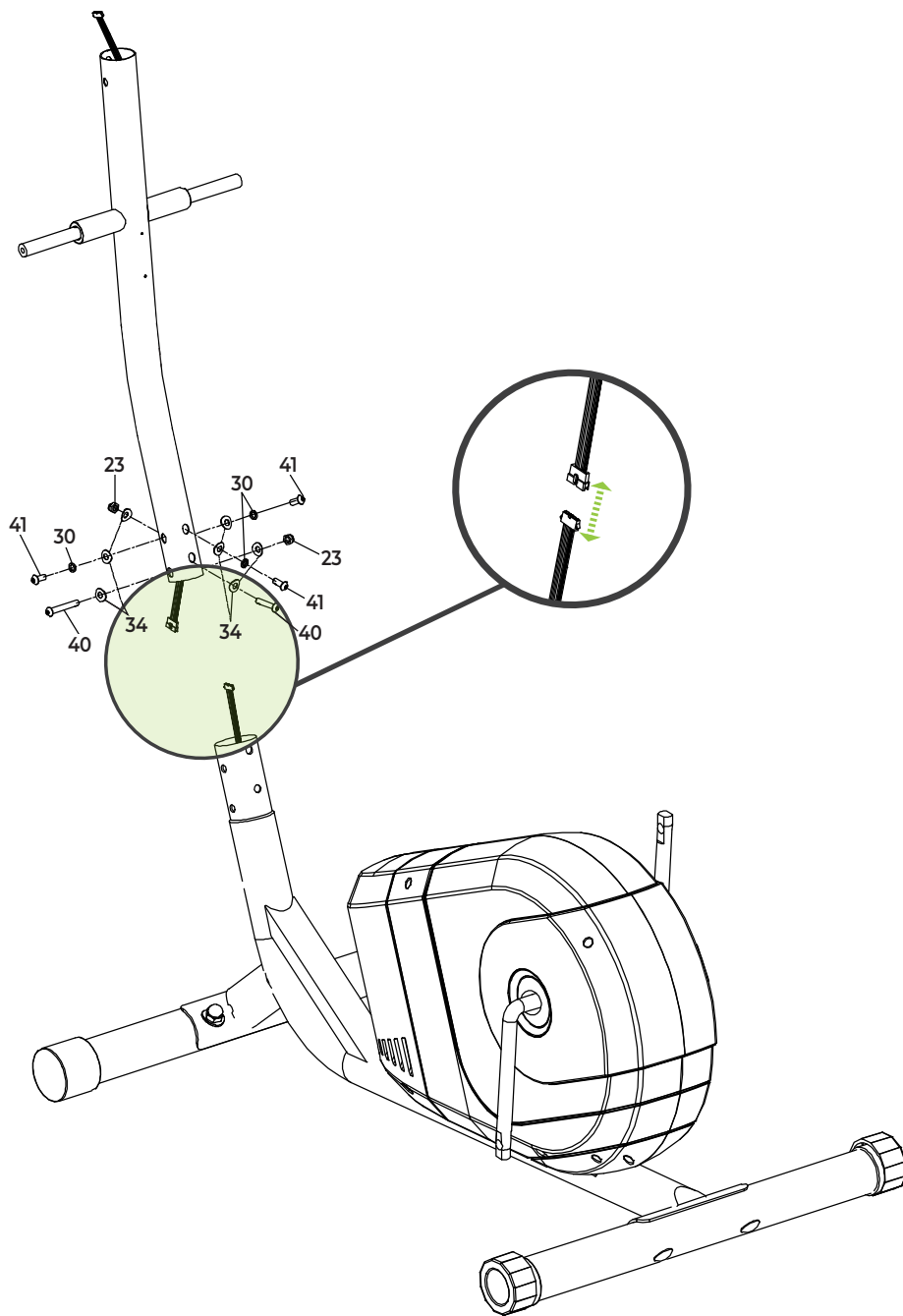
TOOLKIT

 3 (4x) M10*57	 8 (1x) ϕ 16*89*1/2"*S8
 6 (4x) ϕ 10* ϕ 20*2	 14 (1x) ϕ 16*89*1/2"*S8
 7 (4x) M10*S17	 29 (2x) M8*16*S14
 40 (2x) M8*60*S6	 31 (2x) ϕ 8.5* ϕ 32* 2
 41 (7x) M8*20*S6	 44 (2x) ϕ 19* ϕ 26* 0.3
 34 (13x) ϕ 8.5* ϕ 20*1.5	 16 (1x) 1/2"*20-R
 23 (2x) M8*S13	 12 (1x) 1/2"*20-L
 30 (9x) D8	 11 (2x) D13
 18 (4x) M10*45	 9 (2x) D16* ϕ 26*0.3
 19 (4x) D10.5* ϕ 20*2	 13 (2x) S18
 20 (4x) M10	 24 (4x) S13
 69 (1x)	 68 (2x) S14
 64 (1x) ϕ 8.5* ϕ 16*1.5	 A (1x) S6
 56 (1x)	 B (1x) S8
 33 (2x) M8*35*S14	 C (1x) S13-14-15
 35 (2x) M8*S13	 D (1x) S17-18

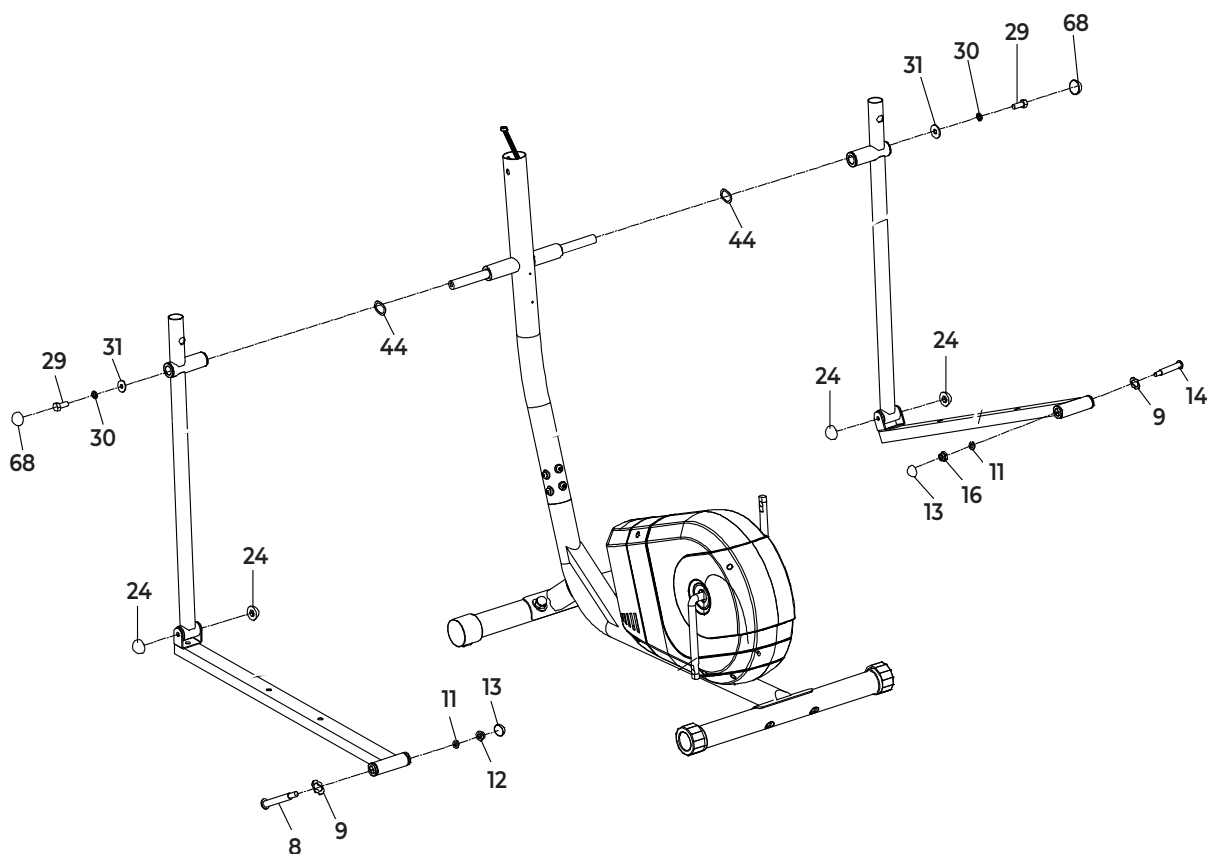
STEP 01



STEP 02



STEP 03



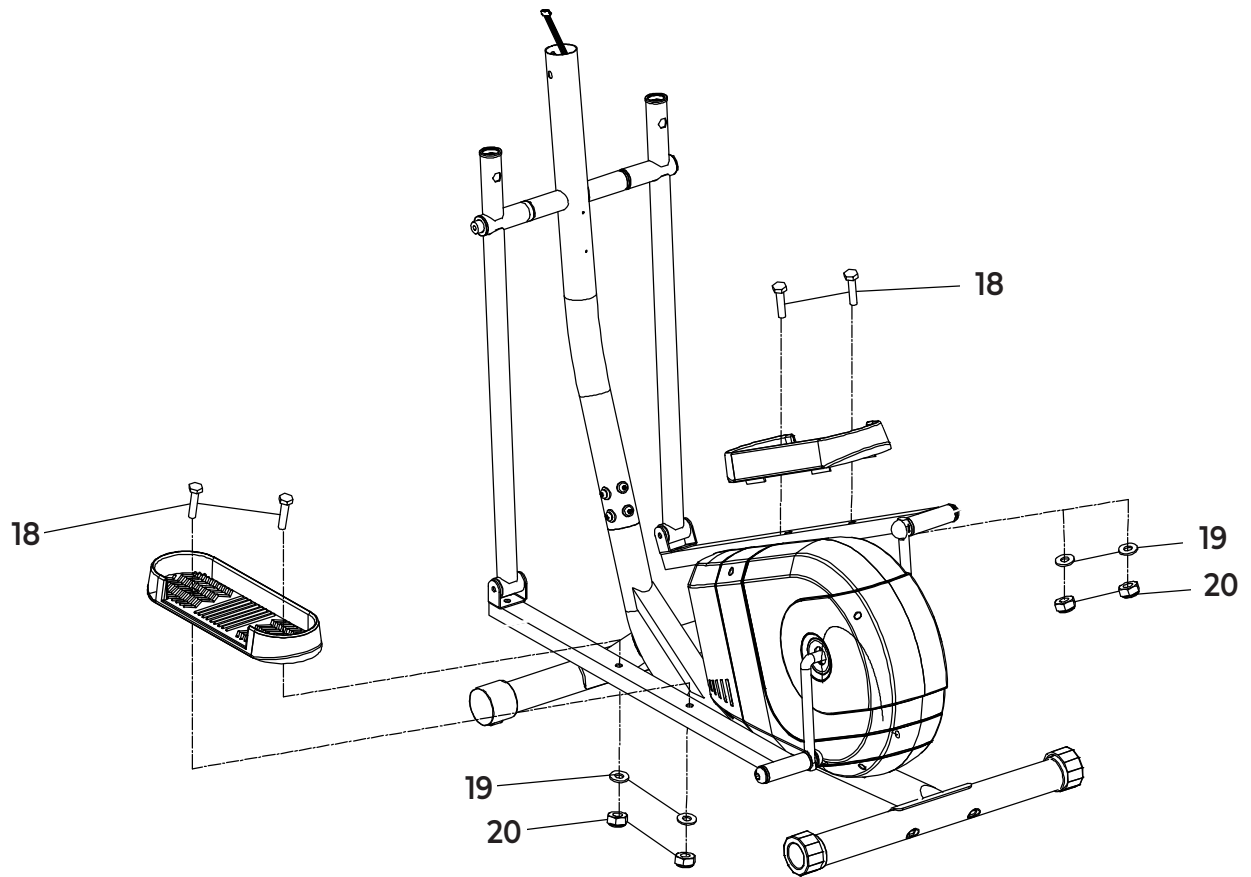
NOTE! Install bolt 8 (L) only on the left and bolt 14 (R) only on the right.

LET OP! Monteer bout 8 (L) alleen aan de linkerkant en bout 14 (R) alleen aan de rechterkant.

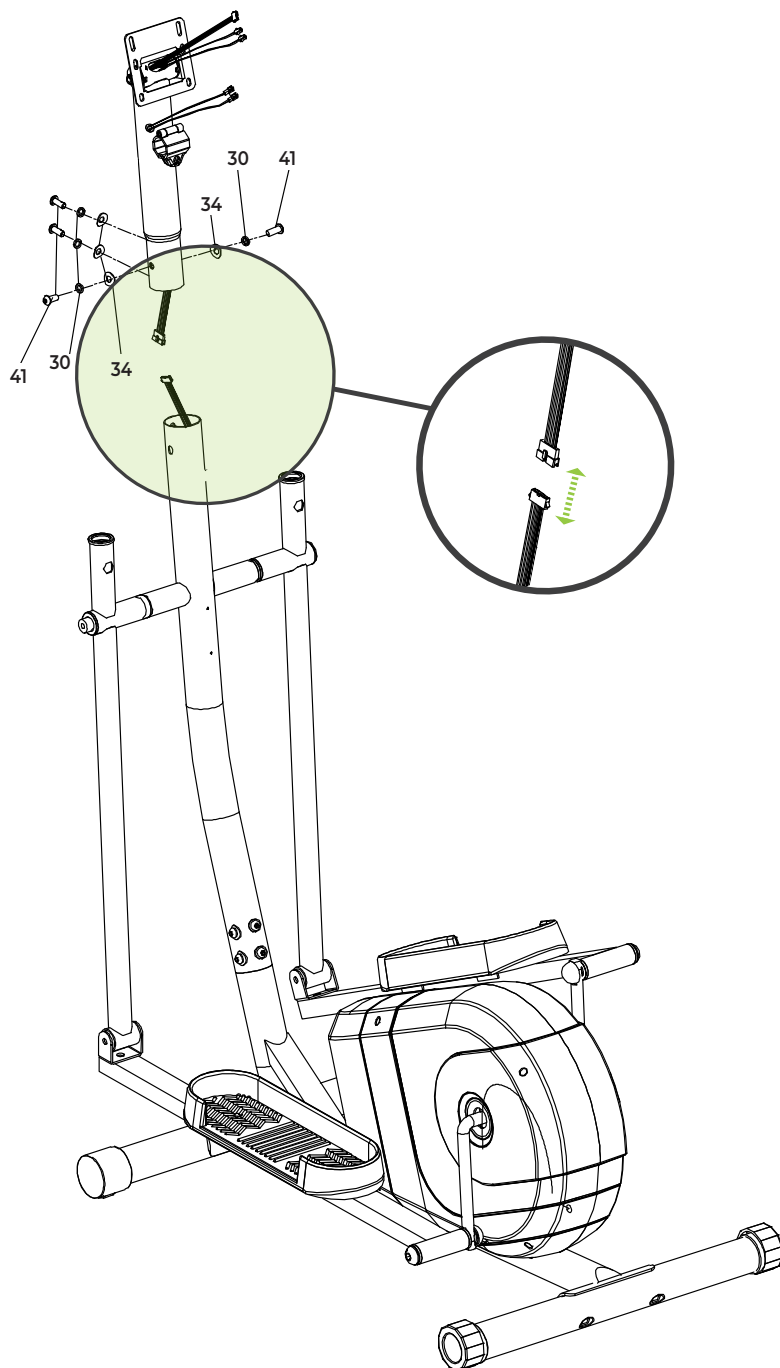
HINWEIS! Schraube 8 L nur links und Schraube 14 R nur rechts einbauen.

REMARQUE! Installez le boulon 8 L uniquement sur le côté gauche et le boulon 14 R uniquement sur le côté droit.

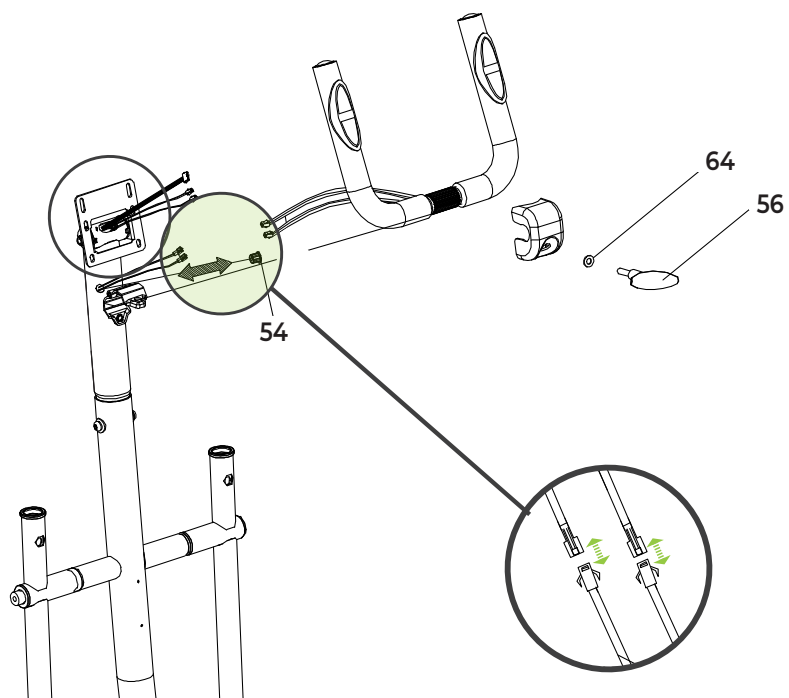
STEP 04



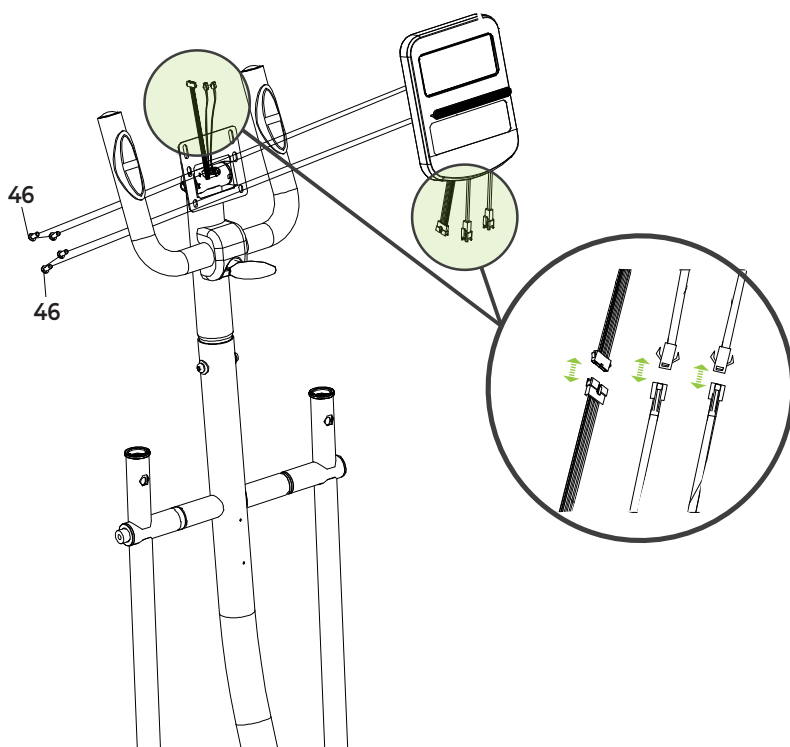
STEP 05



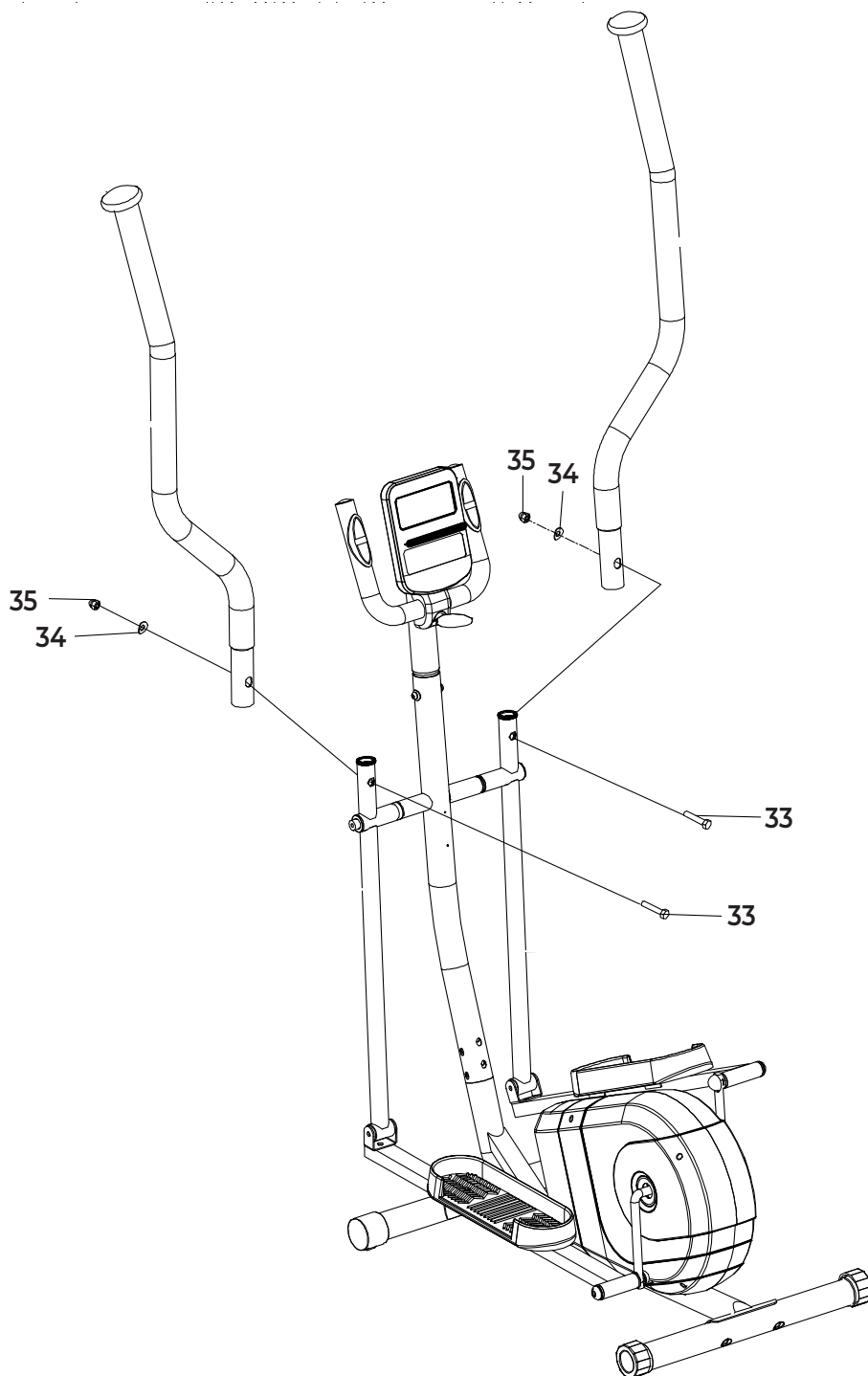
STEP 06



STEP 07



STEP 08



STEP 09

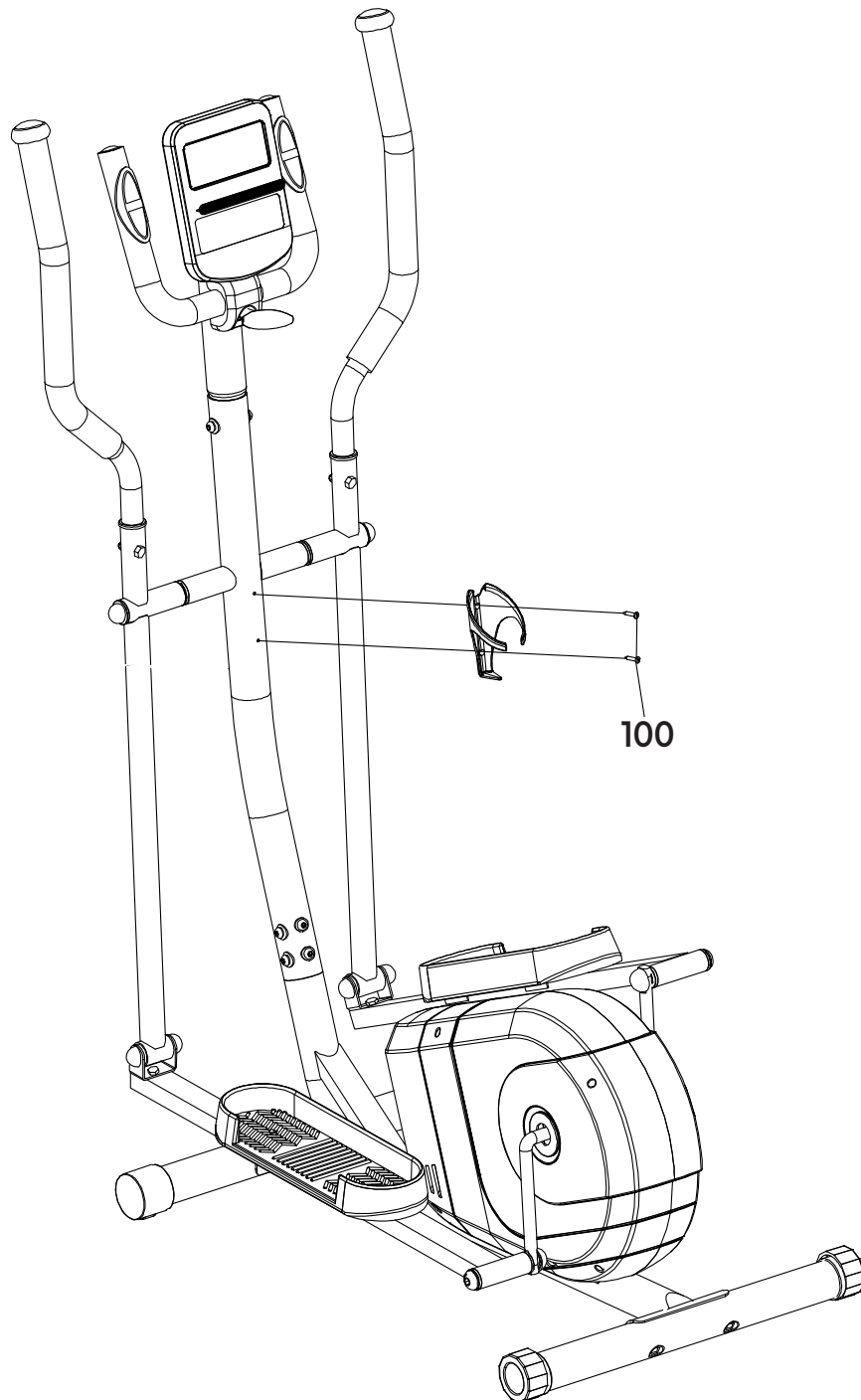


FIG. A



FIG. B-1 (P1)

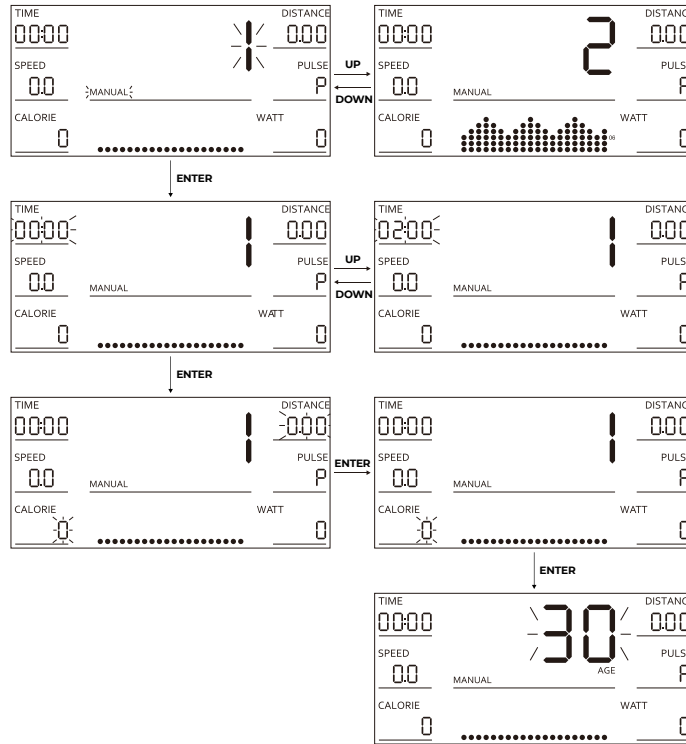


FIG. B-2 (P2-11)



FIG. B-3A (P12)

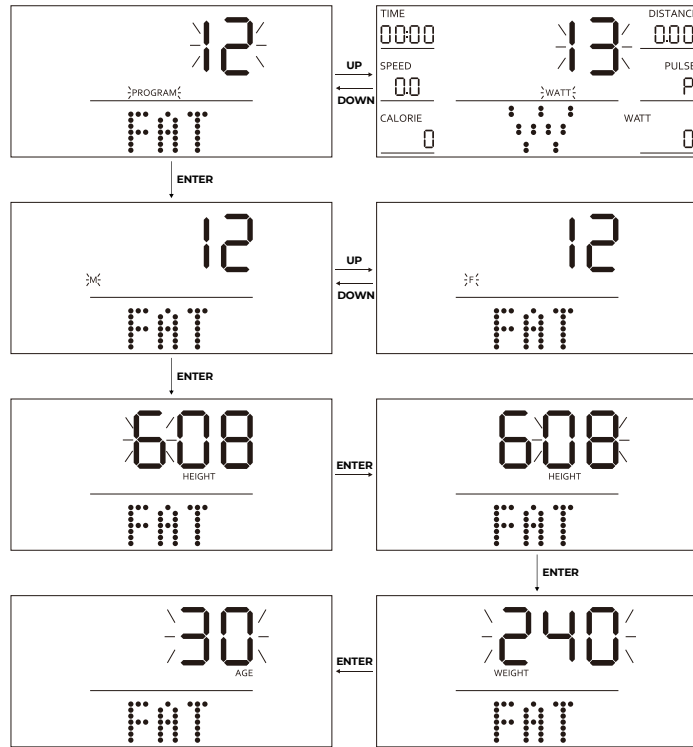


FIG. B-3B - METRIC SYSTEM (P12)

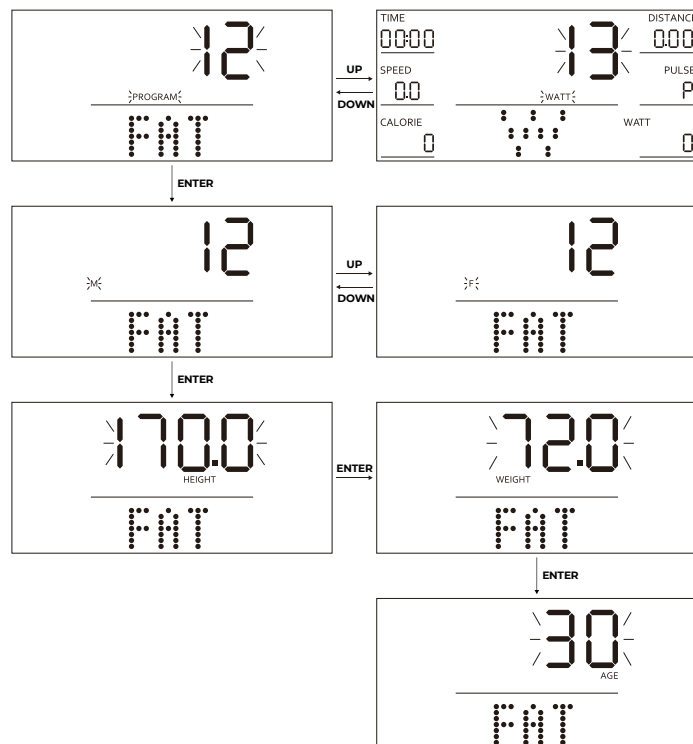


FIG. B-4 (P13)

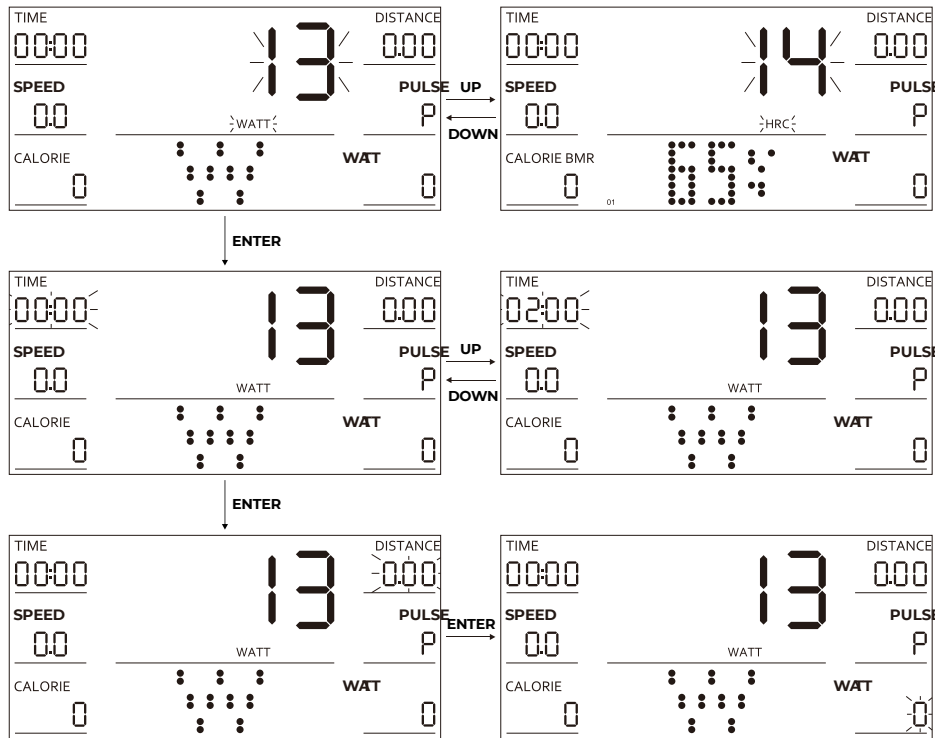


FIG. B-5 (P14-17)

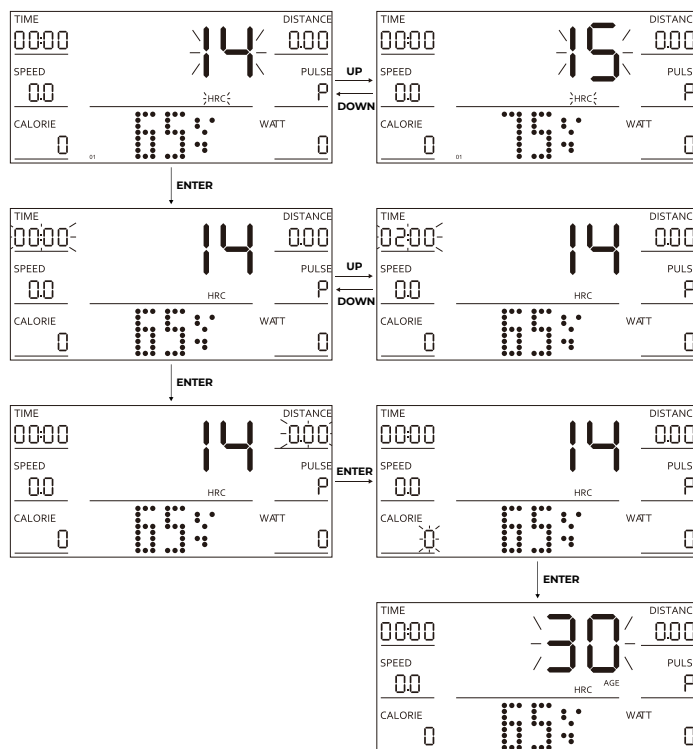


FIG. B-6 (P18-21)

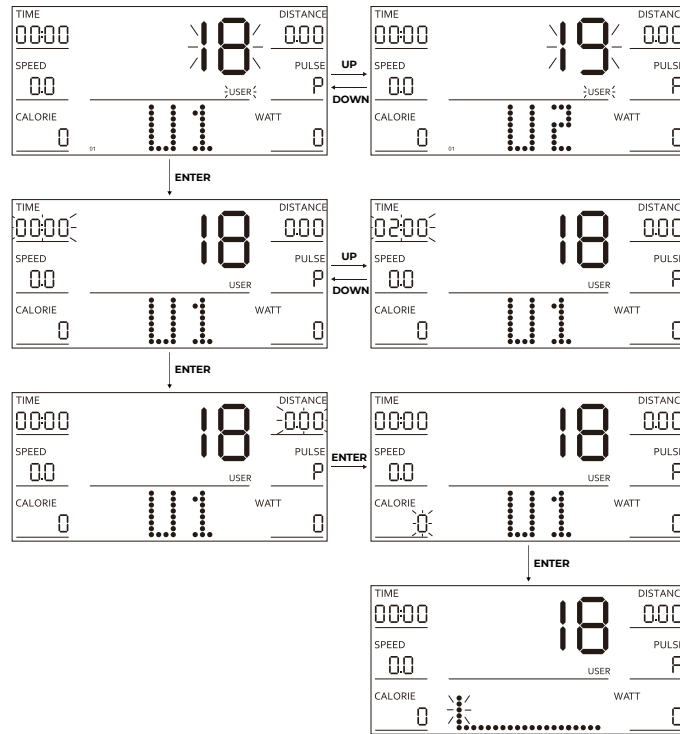


FIG. B-7 (P22)

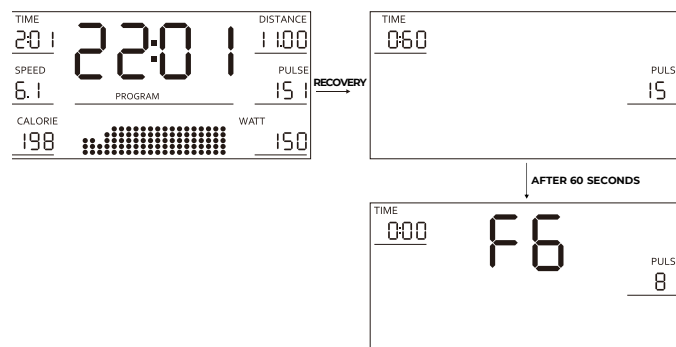
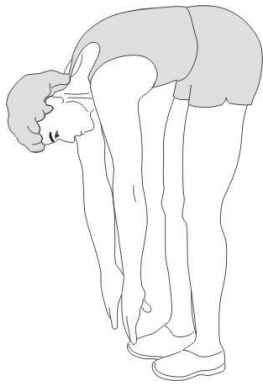


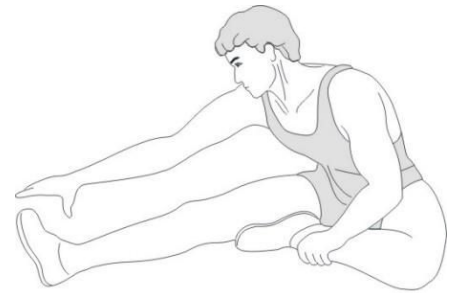
FIG. C



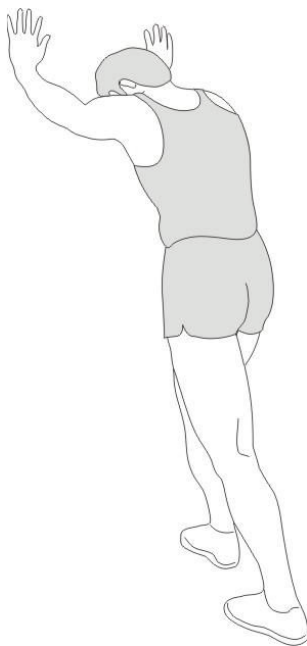
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	17
Guarantee	17
Assembly instructions	17
Training with heart rate	18
Training with fitness applications	18
Maintenance	18
Troubleshooting	18
Console	19
Program	19
Training guidelines	21

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING!

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

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

- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 100 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.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-09)

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

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

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

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness machine is equipped with hand sensors to measure heart rate. The hand sensors are attached to the handle and only work if both sensors are held for a long time. For optimal performance, it is important that the hands are slightly damp and exert constant pressure on the sensors. Hands that are too dry or too wet may result in 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.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

MAINTENANCE

Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure that the appliance is maintained regularly. Parts that have been used and/or damaged must be replaced before the appliance is

used again. The appliance should only be used and stored indoors. Long-term exposure to weather and temperature/humidity changes can have a serious impact on the electrical components and moving parts of the unit. Always unplug the power cord from the unit before cleaning or servicing it.

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

We recommend the following:

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

CAUTION!

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

Cleaning

General cleaning of the unit will extend its life. Keep the appliance clean by dusting it regularly. Regular maintenance will prolong the life of your appliance and prevent injuries! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

TROUBLESHOOTING

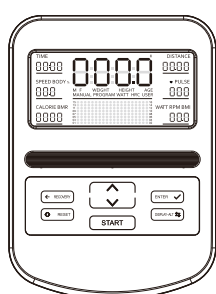
The display does not show any values: Check that the sensor and console cables are properly attached and undamaged. If this does not solve the problem, carefully bend the sensor.

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

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

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

CONSOLE (FIG. A)



- **MIN (-)** Druk op de "-" toets om de waarde van de geselecteerde functie te verlagen. Druk tijdens een training op de "-" toets om de weerstand te verlagen.
- **START/STOP** Start or stop the training.
- **ENTER** Press the "ENTER" button to confirm settings or switch on from WATT to RPM and back.
- **RECOVERY** Heart rate Recovery test.
- **RESET** Press the "RESET" button to erase all values. User-defined U1-U4, WATT and PULSE are not cleared.
- **MIN (-)** Press the "-" key to decrease the value of the selected function. During a workout, press the "-" key to decrease the resistance.
- **PLUS (+)** Press the "+" key to increase the value of the selected function. During a workout, press the "+" key to increase the resistance.
- **DISPLAY-ALT** Press the "DISPLAY-ALT" key to fix a selected value.

Functions

- **TIME** The time measured from the start of the exercise is displayed.
- **SPEED** The current speed during the exercise is displayed.
- **DISTANCE** The distance covered during the exercise is displayed.
- **CALORIES** The number of calories burned during the exercise is displayed.
- **PULSE** When placing the hands on two contact surfaces, the heart rate can be measured. After 3 seconds, the most accurate heart rate is displayed. This measurement cannot be taken as a

basis for medical treatment.

- **RPM** Revolutions per minute.
- **WATT** Displays the wattage.
- **SCAN** The different values are displayed alternately. Jumps every 6 seconds.

LENGTH	WEIGHT	KPH	RPM	DIST	CAL	WATT	PULSE
CM	KG	KM/H	R/MIN	KM	KCAL	W	BPM

PROGRAMS (FIG. B, 1-7)

Manual mode P1 (FIG. B-1)

- Press "START" or press "ENTER" in setting mode to start the programme.
- In setting mode, press "ENTER" to set one of the following values: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. The selected value flashes.
- Press "UP" or "DOWN" to adjust a value up or down. Press "ENTER" to move to the next item.
- When all values are set, the screen automatically exits the settings and starts the programme. Alternatively, "START" can be pressed to start the programme.
- The resistance level can be adjusted at any time during the programme by pressing "UP" or "DOWN".
- When one of the settings is set, the corresponding value is counted down. If this value is at 0, a sound will go off.
- Press "STOP" to stop the programme.

Program mode P2-11 (FIG. B-2)

- Press "UP" or "DOWN" to select a specific function.
- Press "START" to start the programme or press "ENTER" to enter the setting mode.
- In setting mode, press "ENTER" to set one of the following values: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. The selected value flashes.
- Press "UP" or "DOWN" to adjust a value up or down and press "ENTER" to move to the next item.
- When all values are set, the screen automatically exits the settings and starts the programme. Alternatively, "START" can be pressed to start the programme.
- The resistance level is automatically adjusted to the programme level. During training, it can be adjusted manually by pressing "UP" or "DOWN".
- When one of the settings is set, the corresponding value is

counted down. When this value is at 0, a sound will go off.

- Press "STOP" to stop the programme.

Body Fat P12 (FIG. B-3A + 3B)

- Press "ENTER" to enter setting mode.
- In setting mode, press "ENTER" to set one of the following values: GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE. The selected value flashes.
- Press "UP" or "DOWN" to adjust a value up or down and press "ENTER" to move to the next item.
- Press "START" to start the programme and hold the hand sensors. The display will show the body fat value after 8 seconds.
- Make sure to keep the heart rate low during this workout.

BMI (BODY MASS INDEX)

GENDER/AGE	THIN	NORMAL	SLIGHTLY FAT	FAT	OBESE
MALE <30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
MALE >30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
FEMALE <30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
FEMALE >30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (%)

GENDER	LOW	MEDIUM	MEDIUM/HIGH	HIGH
MALE	< 13	13 - 25.9	26 - 30	> 30
FEMALE	< 23	23 - 35.9	36 - 40	> 40

B.M.R. (BASAL METABOLIC RATE)

The average number of calories burned per day for basic needs.

- **Reference** 1300 ± 100 (22 - 40 years).

BODY TYPE (COMPOSITE FIGURE)

B1	EXTREMELY THIN	B6	ABOVE NORMAL
B2	THIN	B7	OVERWEIGHT
B3	RELATIVELY THIN	B8	OBESE
B4	BELOW NORMAL	B9	EXTREMELY OBESE
B5	NORMAL		

Watt mode P13 (FIG. B-4)

- Press "ENTER" to enter setting mode.
- In setting mode, press "ENTER" to set one of the following values

TIME, DISTANCE, WATT. The selected value flashes.

- Press "UP" or "DOWN" to adjust a value up or down and press "ENTER" to move to the next item.
- Press "START" to start the programme.
- The resistance level is automatically adjusted to the programme level. During training, it can be adjusted manually by pressing "UP" or "DOWN".
- When one of the settings is set, the corresponding value is counted down. When this value is at 0, a sound will go off.
- Press "STOP" to stop the programme.

H.R.C. mode P14-17 (FIG. B-5)

- Press "UP" or "DOWN" to select a specific function.
- Press "START" to start the programme or press "ENTER" to enter the setting mode.
- In setting mode, press "ENTER" to set one of the following values: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE (P14-16), THR (P17). The selected value flashes.
- Press "UP" or "DOWN" to adjust a value up or down and press "ENTER" to move to the next item.
- Press "START" to start the programme.
- The resistance level is automatically adjusted to the programme level. During training, it can be adjusted manually by pressing "UP" or "DOWN".
- When one of the settings is set, the corresponding value is counted down. When this value is at 0, a sound will go off.
- Press "STOP" to stop the programme

NOTE! The heart rate sensors should be held during this exercise.

User mode P18-21 (FIG. B-6)

- Press "UP" or "DOWN" to select a specific function.
- Press "START" to start the programme or press "ENTER" to enter the setting mode.
- In setting mode, press "ENTER" to set one of the following values: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE, RESISTANCE VALUE. The selected value flashes.
- Press "UP" or "DOWN" to adjust a value up or down and press "ENTER" to move to the next item.
- Press "START" to start the programme.
- The resistance level is automatically adjusted to the programme level. During training, it can be adjusted manually by pressing "UP" or "DOWN".
- When one of the settings is set, the corresponding value is counted down. When this value is at 0, a sound will go off.
- Press "STOP" to stop the programme.

Recovery Mode (FIG. B-7)

In this mode, you first test your heart rate. Then press "RECOVERY" to activate the heart rate recovery function. The display counts down 1 minute and shows your heart rate. Hold the heart rate sensor until the minute is over. Then your Heart Rate Recovery Level is displayed from F1 to F6. Here F1 is the fastest recovery and F6 slowest recovery.

F1 = 1.0	OPTIMUM
1.0 < F2 < 2.0	GOOD
2.0 < F3 < 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F4 < 3.9	NORMAL
4.0 < F5 < 5.9	RELATIVELY POOR
F6 = 6.0	POOR

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.CB-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	22
Garantie	22
Montage Instructies	22
Trainen met hartslag	23
Trainen met fitness apps	23
Onderhoud	23
Probleemoplossingen	24
Console	24
Programma's	24
Trainingsrichtlijnen	26

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

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

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 100 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-09)

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

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

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel 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.

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van handsensoren voor het meten van de hartslag. De handsensoren zitten bevestigd op het handvat en werken alleen als beide sensoren voor een langere periode worden vastgehouden. Voor een optimale werking is het belangrijk dat de handen licht vochtig zijn en constante druk uitoefenen op de sensoren. Te droge of te vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

TRAINEN MET FITNESS APPS

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

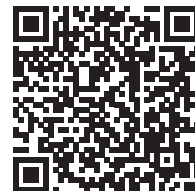
Instructie

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

PROBLEEMOPLOSSINGEN

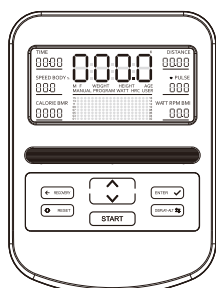
Display geeft geen waardes weer: Controleer of de sensorkabels en de kabels van het console goed zijn bevestigd en onbeschadigd zijn. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, verbuig de sensor voorzichtig.

Toestel piept: Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid. Druppel waar nodig siliconenspray.

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

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

CONSOLE (FIG. A)



- **START/STOP** Start of stop de training.
- **ENTER** Druk op de "ENTER" toets om de instellingen te bevestigen of on te schakelen van WATT naar RPM en terug.
- **RECOVERY** Hartslag Hersteltest.
- **RESET** Druk op de "RESET" toets om alle waarden te wissen. De door de gebruiker gedefinieerde U1-U4, WATT en PULSE worden niet gewist.
- **MIN (-)** Druk op de "-" toets om de waarde van de geselecteerde functie te verlagen. Druk tijdens een training op de "-" toets om de weerstand te verlagen.
- **PLUS (+)** Druk op de "+" toets om de waarde van de geselecteerde functie te verhogen. Druk tijdens een training op de "+" toets om de weerstand te verhogen.
- **DISPLAY-ALT** Druk op de "DISPLAY-ALT" toets om een bepaalde waarde vast te zetten.

Functies

- **TIME** De tijd gemeten vanaf het begin van de training wordt weergegeven.
- **SPEED** De huidige snelheid tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **DISTANCE** De afgelegde afstand tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **CALORIES** Het aantal verbrande calorieën tijdens de oefening wordt weergegeven.
- **PULSE** Bij plaatsing van de handen op twee contactvlakken, kan de hartslag gemeten worden. Na 3 seconden wordt de meest accurate hartslag weergegeven. Deze meting kan niet als basis worden genomen voor medische behandeling
- **RPM** Omwentelingen per minuut.
- **WATT** Geeft de wattage weer.
- **SCAN** De verschillende waardes worden om en om weergegeven. Verspringt om de 6 seconden.

LENGTH	WEIGHT	KPH	RPM	DIST	CAL	WATT	PULSE
CM	KG	KM/H	R/MIN	KM	KCAL	W	BPM

PROGRAMMA'S (FIG. B, 1-7)

Handmatige Modus P1 (FIG. B-1)

- Druk op "START" of druk in de instelmodus op "ENTER" om het programma te starten.
- Druk in instelmodus op "ENTER" om één van de volgende waardes in te stellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. De

geselecteerde waarde knippert.

- Druk op "UP" of "DOWN" om een waarde aan te passen naar boven of beneden. Druk op "ENTER" om naar het volgende item te gaan.
- Wanneer alle waardes zijn ingesteld, verlaat het scherm automatisch de instellingen en start het programma. Er kan ook op "START" worden gedrukt om het programma te starten.
- Het weerstandsniveau kan tijdens het programma altijd worden aangepast door op "UP" of "DOWN" te drukken.
- Als één van de instellingen is ingesteld, wordt de bijbehorende waarde afgeteld. Als deze waarde bij 0 is, zal er een geluid afgaan.
- Druk op "STOP" om het programma te stoppen.

Programma Modus P2-11 (FIG. B-2)

- Druk op "UP" of "DOWN" om een specifieke functie te selecteren.
- Druk op "START" om het programma te starten of druk op "ENTER" om naar de instelmodus te gaan.
- Druk in de instelmodus op "ENTER" om één van de volgende waardes in te stellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. De geselecteerde waarde knippert.
- Druk op "UP" of "DOWN" om een waarde naar boven of beneden aan te passen en druk op "ENTER" om naar het volgende item te gaan.
- Wanneer alle waardes zijn ingesteld, verlaat het scherm automatisch de instellingen en start het programma. Er kan ook op "START" worden gedrukt om het programma te starten.
- Het weerstandsniveau wordt automatisch aangepast naar het niveau van het programma. Tijdens het trainen kan het handmatig worden aangepast door op "UP" of "DOWN" te drukken.
- Als één van de instellingen is ingesteld, wordt de bijbehorende waarde afgeteld. Als deze waarde bij 0 is, zal er een geluid afgaan.
- Druk op de "STOP" om het programma te stoppen.

Body Fat P12 (FIG. B-3A + 3B)

- Druk op "ENTER" om naar de instelmodus te gaan.
- Druk in instelmodus op "ENTER" om één van de volgende waardes in te stellen: GENDER, HIGHT, WEIGHT, AGE. De geselecteerde waarde knippert.
- Druk op "UP" of "DOWN" om een waarde naar boven of beneden aan te passen en druk op "ENTER" om naar het volgende item te gaan.
- Druk op "START" om het programma te starten en houdt de

handsensoren vast. Het scherm laat de waarde van het lichaamsvet na 8 seconden zien.

- Zorg ervoor dat tijdens deze training de hartslag laag blijft.

BMI (BODY MASS INDEX)

GENDER/ AGE	THIN	NORMAL	SLIGHTLY FAT	FAT	OBESE
MALE < 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
MALE >30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
FEMALE <30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
FEMALE >30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (%)

GENDER	LOW	MEDIUM	MEDIUM/ HIGH	HIGH
MALE	< 13	13 - 25.9	26 - 30	> 30
FEMALE	< 23	23 - 35.9	36 - 40	> 40

B.M.R. (BASALE METABOLISCHE SNELHEID)

Het gemiddelde aantal verbrande calorieën per dag voor de eerste levensbehoefte.

- **Referentie** 1300 ± 100 (22 - 40 jaar).

BODY TYPE (COMPOSITE FIGURE)

B1	EXTREMELY THIN	B6	ABOVE NORMAL
B2	THIN	B7	OVERWEIGHT
B3	RELATIVELY THIN	B8	OBESE
B4	BELOW NORMAL	B9	EXTREMELY OBESE
B5	NORMAL		

WATT P13 (FIG. B-4)

- Druk op "ENTER" om naar de instelmodus te gaan.
- Druk in instelmodus op "ENTER" om één van de volgende waardes in te stellen TIME, DISTANCE, WATT. De geselecteerde waarde knippert.
- Druk op "UP" of "DOWN" om een waarde naar boven of beneden aan te passen en druk op "ENTER" om naar het volgende item te | gaan.
- Druk op "START" om het programma te starten.
- Het weerstandsniveau wordt automatisch aangepast naar het niveau van het programma. Tijdens het trainen kan het handmatig worden aangepast door op "UP" of "DOWN" te drukken.
- Als één van de instellingen is ingesteld, wordt de bijbehorende

waarde afgeteld. Als deze waarde bij 0 is, zal er een geluid afgaan.

- Druk op de "STOP" om het programma te stoppen.

H.R.C. P14-17 (FIG. B-5)

- Druk op "UP" of "DOWN" om een specifieke functie te selecteren.
- Druk op "START" om het programma te starten of druk op "ENTER" om naar de instelmodus te gaan.
- Druk in de instelmodus op "ENTER" om één van de volgende waardes in te stellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE (P14-16), THR (P17). De geselecteerde waarde knippert.
- Druk op "UP" of "DOWN" om een waarde naar boven of beneden aan te passen en druk op "ENTER" om naar het volgende item te gaan.
- Druk op "START" om het programma te starten.
- Het weerstandsniveau wordt automatisch aangepast naar het niveau van het programma. Tijdens het trainen kan het handmatig worden aangepast door op "UP" of "DOWN" te drukken.
- Als één van de instellingen is ingesteld, wordt de bijbehorende waarde afgeteld. Als deze waarde bij 0 is, zal er een geluid afgaan.
- Druk op de "STOP" om het programma te stoppen.

LET OP! Tijdens deze oefening dienen de hartslagsensoren vastgehouden worden.

Gebruikersmodus P18-21 (FIG. B-6)

- Druk op "UP" of "DOWN" om een specifieke functie te selecteren.
- Druk op "START" om het programma te starten of druk op "ENTER" om naar de instelmodus te gaan.
- Druk in de instelmodus op "ENTER" om één van de volgende waardes in te stellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE, RESISTANCE VALUE. De geselecteerde waarde knippert.
- Druk op "UP" of "DOWN" om een waarde naar boven of beneden aan te passen en druk op "ENTER" om naar het volgende item te gaan.
- Druk op "START" om het programma te starten.
- Het weerstandsniveau wordt automatisch aangepast naar het niveau van het programma. Tijdens het trainen kan het handmatig worden aangepast door op "UP" of "DOWN" te drukken.
- Als één van de instellingen is ingesteld, wordt de bijbehorende waarde afgeteld. Als deze waarde bij 0 is, zal er een geluid afgaan.

- Druk op de "STOP" om het programma te stoppen.

Recovery Mode (FIG. B-7)

In deze modus test u eerst uw hartslag. Druk vervolgens op "RECOVERY" om de hartslag herstel functie te activeren. Het display telt 1 minuut af en laat uw hartslag zien. Houdt de hartslagsensor vast totdat de minuut voorbij is. Vervolgens wordt het niveau van uw Hartslag Herstel Level weergegeven van F1 t/m F6. Hierbij is F1 het snelste herstel en F6 langzaamste herstel.

F1 = 1.0	OPTIMUM
1.0 < F2 < 2.0	GOOD
2.0 < F3 < 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F4 < 3.9	NORMAL
4.0 < F5 < 5.9	RELATIVELY POOR
F6 = 6.0	POOR

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	28
Bürgschaft	28
Anweisungen zum Einbau	28
Herzfrequenz-Training	29
Training mit Fitnessanwendunge	29
Wartung	29
Fehlersuche	30
Konsole	30
Programm	30
Trainingsrichtlinien	32

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 Silikonpray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.

- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 100 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.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-09)

Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den 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.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit Handsensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet. Die Handsensoren sind am Handgriff befestigt 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 zu nasse Hände können zu abnormalen Messwerten führen.

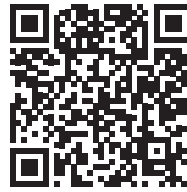
TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

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.

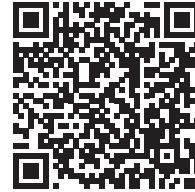
Anleitung

- 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.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Ein-/Ausschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel,

um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Gerät zu entfernen.

- Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, der vor Hitze und Wasser geschützt ist.

VORSICHT!

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

Reinigung

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

FEHLERSUCHE

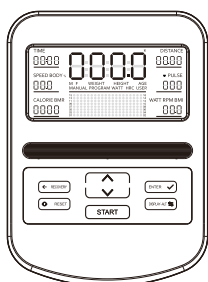
Das Display zeigt keine Werte an: Prüfen Sie, ob die Kabel des Sensors und der Konsole richtig angeschlossen und unbeschädigt sind. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, biegen Sie den Sensor vorsichtig.

Gerät quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Tragen Sie ggf. Silikonspray auf.

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

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

KONSOLE (FIG. A)



- **START/STOP** Starten oder stoppen Sie das Training.
- **ENTER** Drücken Sie die Taste "ENTER", um die Einstellungen zu bestätigen oder von WATT auf RPM und zurück umzuschalten.
- **RECOVERY** Herzfrequenz Erholungstest.
- **RESET** Drücken Sie die "RESET"-Taste, um alle Werte zu löschen. Die benutzerdefinierten Werte U1-U4, WATT und PULSE werden nicht gelöscht.
- **MIN (-)** Drücken Sie die "-"-Taste, um den Wert der gewählten Funktion zu verringern. Drücken Sie während eines Trainings die Taste "-", um den Widerstand zu verringern.
- **PLUS (+)** Drücken Sie die "+"-Taste, um den Wert der gewählten Funktion zu erhöhen. Drücken Sie während des Trainings die "+"-Taste, um den Widerstand zu erhöhen.
- **DISPLAY-ALT** Drücken Sie die Taste "DISPLAY-ALT", um einen ausgewählten Wert zu fixieren.

Funktionen

- **TIME** Die seit Beginn der Übung gemessene Zeit wird angezeigt.
- **GESCHWINDIGKEIT** Es wird die aktuelle Geschwindigkeit während der Übung angezeigt.
- **DISTANCE** Die während der Übung zurückgelegte Distanz wird angezeigt.
- **CALORIES** Es wird die Anzahl der während der Übung verbrannten Kalorien angezeigt.
- **PULSE** Wenn Sie die Hände auf zwei Kontaktflächen legen, kann die Herzfrequenz gemessen werden. Nach 3 Sekunden wird die genaueste Herzfrequenz angezeigt. Diese Messung kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung herangezogen werden.
- **RPM** Umdrehungen pro Minute.
- **WATT** Zeigt die Wattzahl an.
- **SCAN** Die verschiedenen Werte werden abwechselnd angezeigt. Springt alle 6 Sekunden.

LENGTH	WEIGHT	KPH	RPM	DIST	CAL	WATT	PULSE
CM	KG	KM/H	R/MIN	KM	KCAL	W	BPM

PROGRAMME (FIG. B, 1-7)

Manueller Modus P1 (FIG. B-1)

- Drücken Sie "START" oder im Einstellmodus "ENTER", um das Programm zu starten.
- Im Einstellmodus drücken Sie "ENTER", um einen der folgenden Werte einzustellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. Der

gewählte Wert blinkt.

- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um einen Wert nach oben oder unten zu verändern. Drücken Sie "ENTER", um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Wenn alle Werte eingestellt sind, verlässt der Bildschirm automatisch die Einstellungen und startet das Programm. Sie können auch die Taste "START" drücken, um das Programm zu starten.
- Die Widerstandsstufe kann während des Programms jederzeit durch Drücken von "UP" oder "DOWN" angepasst werden.
- Wenn eine der Einstellungen vorgenommen wird, wird der entsprechende Wert heruntergezählt. Wenn dieser Wert auf 0 steht, ertönt ein Ton.
- Drücken Sie "STOP", um das Programm zu beenden.

Programm-Modus P2-11 (FIG. B-2)

- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um eine bestimmte Funktion auszuwählen.
- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten oder drücken Sie "ENTER", um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Im Einstellmodus drücken Sie "ENTER", um einen der folgenden Werte einzustellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. Der gewählte Wert blinkt.
- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um einen Wert nach oben oder unten zu verändern und drücken Sie "ENTER", um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Wenn alle Werte eingestellt sind, verlässt der Bildschirm automatisch die Einstellungen und startet das Programm. Sie können auch die Taste "START" drücken, um das Programm zu starten.
- Die Widerstandsstufe wird automatisch an die Programmstufe angepasst. Während des Trainings kann er manuell durch Drücken von "UP" oder "DOWN" angepasst werden.
- Wenn eine der Einstellungen vorgenommen wird, wird der entsprechende Wert heruntergezählt. Wenn dieser Wert auf 0 steht, ertönt ein Ton.
- Drücken Sie "STOP", um das Programm zu beenden.

Körperfett P12 (FIG. B-3A + 3B)

- Drücken Sie "ENTER", um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Im Einstellmodus drücken Sie "ENTER", um einen der folgenden Werte einzustellen: GENDER, HIGHT, WEIGHT, AGE. Der ausgewählte Wert blinkt.
- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um einen Wert nach oben oder unten zu verändern und drücken Sie "ENTER", um zum nächsten

Punkt zu gelangen.

- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten, und halten Sie die Handsensoren gedrückt. Auf dem Display wird nach 8 Sekunden der Körperfettanteil angezeigt.
- Achten Sie darauf, die Herzfrequenz während dieses Trainings niedrig zu halten.

BMI (BODY MASS INDEX)

GENDER/AGE	THIN	NORMAL	SLIGHTLY FAT	FAT	OBESE
MALE < 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
MALE >30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
FEMALE <30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
FEMALE >30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (%)

GENDER	LOW	MEDIUM	MEDIUM/HIGH	HIGH
MALE	< 13	13 - 25.9	26 - 30	> 30
FEMALE	< 23	23 - 35.9	36 - 40	> 40

B.M.R. (GRUNDUMSATZ)

Die durchschnittliche Anzahl von Kalorien, die pro Tag für den Grundbedarf verbrannt werden.

- **Referenz** 1300 ± 100 (22 - 40 Jahre).

BODY TYPE (COMPOSITE FIGURE)

B1	EXTREMELY THIN	B6	ABOVE NORMAL
B2	THIN	B7	OVERWEIGHT
B3	RELATIVELY THIN	B8	OBESE
B4	BELOW NORMAL	B9	EXTREMELY OBESE
B5	NORMAL		

Watt-Modus P13 (FIG. B-4)

- Drücken Sie "ENTER", um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Im Einstellmodus drücken Sie "ENTER", um einen der folgenden Werte einzustellen: TIME, DISTANCE, WATT. Der gewählte Wert blinkt.
- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um einen Wert nach oben oder unten zu verändern und drücken Sie "ENTER", um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten.
- Der Widerstandswert wird automatisch an den Programmwert angepasst. Während des Trainings kann er durch Drücken von

"UP" oder "DOWN" manuell eingestellt werden.

- Wenn eine der Einstellungen vorgenommen wird, wird der entsprechende Wert heruntergezählt. Wenn dieser Wert auf 0 steht, ertönt ein Ton.
- Drücken Sie "STOP", um das Programm zu beenden.

H.R.C. Modus P14-17 (FIG. B-5)

- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um eine bestimmte Funktion auszuwählen.
- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten oder drücken Sie "ENTER", um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Im Einstellmodus drücken Sie "ENTER", um einen der folgenden Werte einzustellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE (S14-16), Thr (S17). Der ausgewählte Wert blinkt.
- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um einen Wert nach oben oder unten zu verändern und drücken Sie "ENTER", um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten.
- Der Widerstandswert wird automatisch an den Programmwert angepasst. Während des Trainings kann er durch Drücken von "UP" oder "DOWN" manuell eingestellt werden.
- Wenn eine der Einstellungen vorgenommen wird, wird der entsprechende Wert heruntergezählt. Wenn dieser Wert auf 0 steht, ertönt ein Ton.
- Drücken Sie "STOP", um das Programm zu beenden.

HINWEIS! Die Herzfrequenzsensoren sollten während dieser Übung gehalten werden.

Benutzermodus P18-21

- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um eine bestimmte Funktion auszuwählen.
- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten oder drücken Sie "ENTER", um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Im Einstellmodus drücken Sie "ENTER", um einen der folgenden Werte einzustellen: TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE, Resistance Value. Der gewählte Wert blinkt.
- Drücken Sie "UP" oder "DOWN", um einen Wert nach oben oder unten zu verändern und drücken Sie "ENTER", um zum nächsten Punkt zu gelangen.
- Drücken Sie "START", um das Programm zu starten.
- Der Widerstandswert wird automatisch an den Programmwert angepasst. Während des Trainings kann er durch Drücken von "UP" oder "DOWN" manuell eingestellt werden.
- Wenn eine der Einstellungen vorgenommen wird, wird der

entsprechende Wert heruntergezählt. Wenn dieser Wert auf 0 steht, ertönt ein Ton.

- Drücken Sie "STOP", um das Programm zu beenden.

Erholungsmodus

In diesem Modus testen Sie zunächst Ihre Herzfrequenz. Drücken Sie dann "RECOVERY", um die Herzfrequenz-Erholungsfunktion zu aktivieren. Das Display zählt 1 Minute rückwärts und zeigt Ihre Herzfrequenz an. Halten Sie den Herzfrequenzsensor gedrückt, bis die Minute abgelaufen ist. Dann wird Ihre Herzfrequenz-Erholungsstufe von F1 bis F6 angezeigt. Dabei ist F1 die schnellste und F6 die langsamste Erholungsstufe.

F1 = 1.0	OPTIMUM
1.0 < F2 < 2.0	GOOD
2.0 < F3 < 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F4 < 3.9	NORMAL
4.0 < F5 < 5.9	RELATIVELY POOR
F6 = 6.0	POOR

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	34
Garantie	34
Instructions de montage	34
Entraînement avec la fréquence cardiaque	35
Entraînement avec des apps de fitness	35
Instructions d'entretien	35
Dépannage	36
Console	36
Programmes	36
Directives de formation	38

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT!

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

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

appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.

- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 100 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.
- En cas d'utilisation inappropriée, de négligence et/ou de mauvais entretien.
- Le fait de ne pas entretenir l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-09)

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

Message d'erreur: Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et

doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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

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.

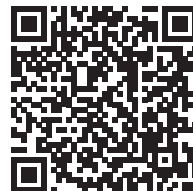
Instruction

- 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.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Entretien semestriel

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

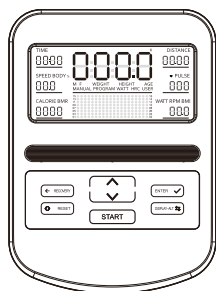
DÉPANNAGE

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

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

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

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

CONSOLE (FIG. A)

- **START/STOP** Démarrer ou arrêter l'entraînement.
- **ENTER** Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer les

réglages ou passer de WATT à RPM et inversement.

- **RECOVERY** Fréquence cardiaque Test de récupération.
- **RESET** Appuyez sur le bouton "RESET" pour effacer toutes les valeurs. Les valeurs définies par l'utilisateur U1-U4, WATT et PULSE ne sont pas effacées.
- **MIN (-)** Appuyez sur la touche "-" pour diminuer la valeur de la fonction sélectionnée. Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur la touche "-" pour diminuer la résistance.
- **PLUS (+)** Appuyez sur la touche "+" pour augmenter la valeur de la fonction sélectionnée. Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur la touche "+" pour augmenter la résistance.
- **DISPLAY-ALT** Appuyez sur la touche "DISPLAY-ALT" pour fixer une valeur sélectionnée.

Fonctions

- **TIME** Le temps écoulé depuis le début de l'exercice est affiché.
- **SPEED** La vitesse actuelle pendant l'exercice est affichée.
- **DISTANCE** La distance parcourue pendant l'exercice est affichée.
- **CALORIES** Le nombre de calories brûlées pendant l'exercice s'affiche.
- **PULSE** En plaçant les mains sur deux surfaces de contact, il est possible de mesurer la fréquence cardiaque. Après 3 secondes, la fréquence cardiaque la plus précise s'affiche. Cette mesure ne peut pas servir de base à un traitement médical.
- **RPM** Nombre de tours par minute.
- **WATT** Affiche la puissance en watts.
- **SCAN** Les différentes valeurs sont affichées alternativement. Saute toutes les 6 secondes.

LENGTH	WEIGHT	KPH	RPM	DIST	CAL	WATT	PULSE
CM	KG	KM/H	R/MIN	KM	KCAL	W	BPM

PROGRAMMES (FIG. B, 1-7)**Mode manuel P1 (FIG. B-1)**

- Appuyez sur "START" ou sur "ENTER" en mode réglage pour lancer le programme.
- En mode réglage, appuyez sur "ENTER" pour régler l'une des valeurs suivantes : TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. La valeur sélectionnée clignote.
- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour régler une valeur vers le haut ou vers le bas. Appuyez sur "ENTER" pour passer à l'élément suivant.
- Lorsque toutes les valeurs sont réglées, l'écran quitte

automatiquement les réglages et lance le programme. Il est également possible d'appuyer sur "START" pour lancer le programme.

- Le niveau de résistance peut être réglé à tout moment pendant le programme en appuyant sur "UP" ou "DOWN".
- Lorsqu'un des réglages est effectué, la valeur correspondante est décomptée. Si cette valeur est à 0, un son se déclenche.
- Appuyez sur "STOP" pour arrêter le programme.

ModeProgramme P2-11 (FIG. B-2)

- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour sélectionner une fonction spécifique.
- Appuyez sur "START" pour démarrer le programme ou appuyez sur "ENTER" pour entrer dans le mode de réglage.
- En mode réglage, appuyez sur "ENTER" pour régler l'une des valeurs suivantes : TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE. La valeur sélectionnée clignote.
- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour régler une valeur vers le haut ou vers le bas et appuyez sur "ENTER" pour passer à l'élément suivant.
- Lorsque toutes les valeurs sont réglées, l'écran quitte automatiquement les réglages et lance le programme. Il est également possible d'appuyer sur "START" pour lancer le programme.
- Le niveau de résistance est automatiquement ajusté au niveau du programme. Pendant l'entraînement, il peut être réglé manuellement en appuyant sur "UP" ou "DOWN".
- Lorsqu'un des réglages est effectué, la valeur correspondante est décomptée. Lorsque cette valeur est à 0, un son se déclenche.
- Appuyez sur "STOP" pour arrêter le programme.

Body Fat P12 (FIG. B-3A + 3B)

- Appuyez sur "ENTER" pour entrer dans le mode de réglage.
- En mode réglage, appuyez sur "ENTER" pour régler l'une des valeurs suivantes : SEXE, TAILLE, POIDS, ÂGE. La valeur sélectionnée clignote.
- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour régler une valeur vers le haut ou vers le bas et appuyez sur "ENTER" pour passer à l'élément suivant.
- Appuyez sur "START" pour démarrer le programme et maintenez les capteurs manuels. L'écran affichera la valeur de graisse corporelle après 8 secondes.
- Veillez à maintenir une fréquence cardiaque basse pendant cette séance d'entraînement.

BMI (BODY MASS INDEX)

GENDER/AGE	THIN	NORMAL	SLIGHTLY FAT	FAT	OBESE
MALE < 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
MALE >30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
FEMALE <30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
FEMALE >30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (%)

GENDER	LOW	MEDIUM	MEDIUM/HIGH	HIGH
MALE	< 13	13 - 25.9	26 - 30	> 30
FEMALE	< 23	23 - 35.9	36 - 40	> 40

B.M.R. (BASALE METABOLISCHE SNELHEID)

Le nombre moyen de calories brûlées par jour pour les besoins de base.

- **Référence** : 1300 ± 100 (22 - 40 ans).

BODY TYPE (COMPOSITE FIGURE)

B1	EXTREMELY THIN	B6	ABOVE NORMAL
B2	THIN	B7	OVERWEIGHT
B3	RELATIVELY THIN	B8	OBESE
B4	BELOW NORMAL	B9	EXTREMELY OBESE
B5	NORMAL		

Mode Watt P13 (FIG. B-4)

- Appuyez sur "ENTER" pour entrer dans le mode de réglage.
- En mode réglage, appuyez sur "ENTER" pour régler l'une des valeurs suivantes : TIME, DISTANCE, WATT. La valeur sélectionnée clignote.
- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour régler une valeur vers le haut ou vers le bas et appuyez sur "ENTER" pour passer à l'élément suivant.
- Appuyez sur "START" pour lancer le programme.
- Le niveau de résistance est automatiquement ajusté au niveau du programme. Pendant l'entraînement, il peut être réglé manuellement en appuyant sur "UP" ou "DOWN".
- Lorsqu'un des réglages est effectué, la valeur correspondante est décomptée. Lorsque cette valeur est à 0, un son se déclenche.
- Appuyez sur "STOP" pour arrêter le programme.

H.R.C. P14-17 (FIG. B-5)

- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour sélectionner une fonction spécifique.
- Appuyez sur "START" pour démarrer le programme ou appuyez sur "ENTER" pour entrer dans le mode de réglage.
- En mode réglage, appuyez sur "ENTER" pour régler l'une des valeurs suivantes : TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE (P14-16), THR (P17). La valeur sélectionnée clignote.
- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour régler une valeur vers le haut ou vers le bas et appuyez sur "ENTER" pour passer à l'élément suivant.
- Appuyez sur "START" pour lancer le programme.
- Le niveau de résistance est automatiquement ajusté au niveau du programme. Pendant l'entraînement, il peut être réglé manuellement en appuyant sur "UP" ou "DOWN".
- Lorsqu'un des réglages est effectué, la valeur correspondante est décomptée. Lorsque cette valeur est à 0, un son se déclenche.
- Appuyez sur "STOP" pour arrêter le programme.

REMARQUE! Les capteurs de fréquence cardiaque doivent être maintenus pendant cet exercice.

Mode utilisateur P18-21

- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour sélectionner une fonction spécifique.
- Appuyez sur "START" pour démarrer le programme ou appuyez sur "ENTER" pour entrer dans le mode de réglage.
- En mode réglage, appuyez sur "ENTER" pour régler l'une des valeurs suivantes : TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE, RESISTANCE VALUE. La valeur sélectionnée clignote.
- Appuyez sur "UP" ou "DOWN" pour régler une valeur vers le haut ou vers le bas et appuyez sur "ENTER" pour passer à l'élément suivant.
- Appuyez sur "START" pour lancer le programme.
- Le niveau de résistance est automatiquement ajusté au niveau du programme. Pendant l'entraînement, il peut être réglé manuellement en appuyant sur "UP" ou "DOWN".
- Lorsqu'un des réglages est effectué, la valeur correspondante est décomptée. Lorsque cette valeur est à 0, un son se déclenche.
- Appuyez sur "STOP" pour arrêter le programme.

Mode récupération

Dans ce mode, vous testez d'abord votre fréquence cardiaque. Appuyez ensuite sur "RECOVERY" pour activer la fonction de

récupération de la fréquence cardiaque. L'écran décompte 1 minute et affiche votre fréquence cardiaque. Maintenez le capteur de fréquence cardiaque jusqu'à ce que la minute soit écoulée. Ensuite, votre niveau de récupération de la fréquence cardiaque s'affiche de F1 à F6. Ici, F1 correspond à la récupération la plus rapide et F6 à la récupération la plus lente.

F1 = 1.0	OPTIMUM
1.0 < F2 < 2.0	GOOD
2.0 < F3 < 2.9	RELATIVELY GOOD
3.0 < F4 < 3.9	NORMAL
4.0 < F5 < 5.9	RELATIVELY POOR
F6 = 6.0	POOR

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

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

L'échauffement

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

Étirements

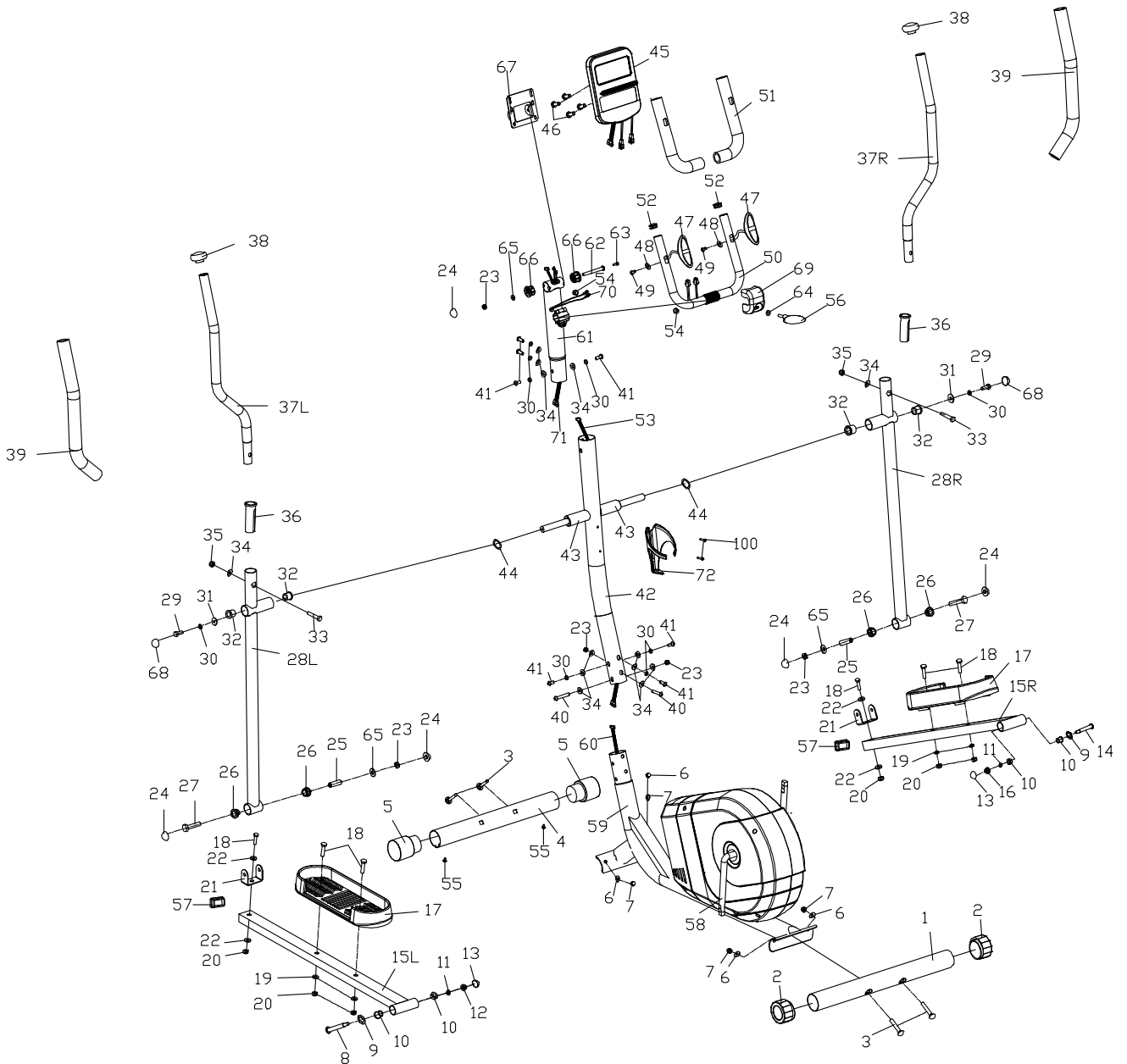
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

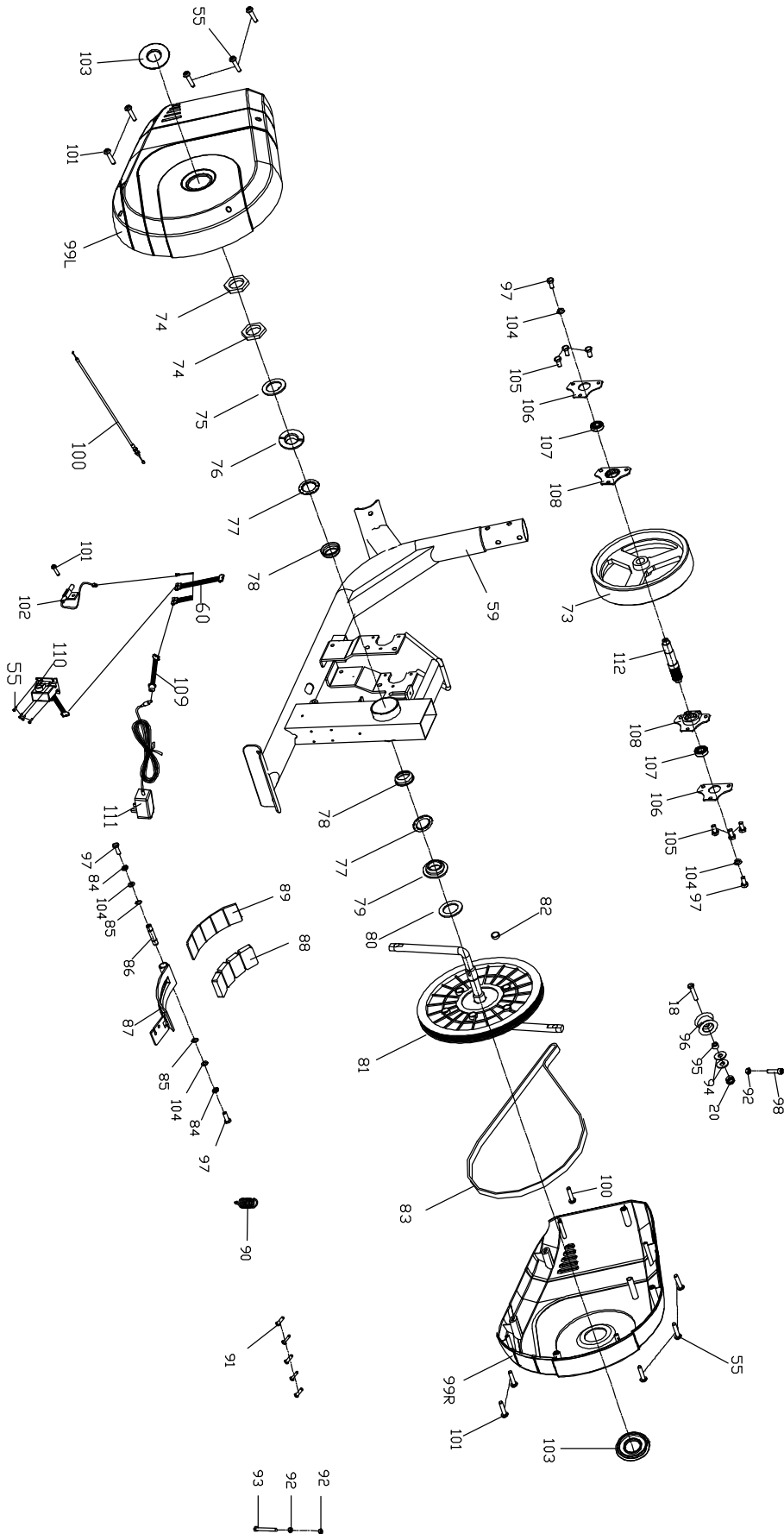
- Toe touch (Fig. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)

- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-5)

Retour au calme

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





#	DESCRIPTION	QTY.
1	Rear stabilizer	1
2	Rear stabilizer end cap	2
3	Square neck bolt M10*57	4
4	Front stabilizer	1
5	Front stabilizer end cap	2
6	Curve washer $\phi 10 \times \phi 20 \times 2$	4
7	Domed Nut M10*S17	4
8	Left Crank bolt $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8-L$	1
9	Waved Washer $d16 \times 26 \times 0.3$	2
10	Shaft Sleeve $\phi 28$	4
11	Spring washer D13	2
12	Nylon nut $1/2 \times 20-L$	1
13	Ball Cap S18	2
14	Right Crank bolt $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8-R$	1
15L	Left pedal support	1
15R	Right pedal support	1
16	Nylon nut $1/2 \times 20-R$	1
17	Pedal	2
18	Hex bolt M10x45	7
19	Flat Washer $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	4
20	Nylon nut M10	7
21	U seat	2
22	Flat Washer $\phi 10.5 \times \phi 26 \times 2$	4
23	Nylon nut M8*S13	5
24	Ball Cap S13	5
25	Sleeve	2
26	Shaft sleeve $\phi 32$	4
27	Hex bolt M8x65	2
28L	Left reciprocating bar	1
28R	Right reciprocating bar	1
29	Hex bolt M8*16*S14	2
30	Spring washer D8	9
31	Washer $\phi 8.5 \times \phi 32 \times 2$	2
32	Shaft sleeve $\phi 32$	4
33	Hex bolt M8*35*S14	2
34	Curve washer $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 1.5$	13
35	Domed Nut M8*S13	2
36	Bush	2

#	DESCRIPTION	QTY.
37L/R	Left&Right handlebar	1-Jan
38	Handlebar end cap $\phi 28$	2
39	Handlebar foam	2
40	Inner hex pan head bolt M8*60*S6	2
41	Inner hex pan head bolt M8*20*S6	7
42	Handlebar post	1
43	Sleeve $\phi 19 \times \phi 32 \times 75$	2
44	Corrugated washer $\phi 19 \times \phi 26 \times 0.3$	2
45	Display	1
46	Cross pan head screw M5*10	4
47	Handle pulse	2
48	Flat Washer $\phi 6 \times \phi 12 \times 1$	2
49	Cross countersunk screw ST4.2*20	2
50	Adjustable handlebar	1
51	Adjustable Handlebar foam	2
52	Round Inner Plug	2
53	Extension wire 1	1
54	Wire Plug	2
55	Crossed Pan Head Self-tapping Screw ST4.2*20	15
56	Knob for adjustable handlebar	1
57	Square end cap	2
58	Crank	1
59	Mainframe	1
60	Extension wire 2	1
61	Display Support Tube Weld	1
62	Inner hex pan head screw M8*77	1
63	Inner hex cylinder head bolt M5*15*S4	1
64	Flat washer $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5$	1
65	Flat washer $\phi 8.5 \times \phi 19 \times 1.5$	3
66	32-8 bush	2
67	Adjustable display board	1
68	Nut Cover S14	2
69	single hole clamp cover	1
70	Pulse wire	2
71	Extension wire 3	1
72	Plastic bottle cage	1
73	Inertia Wheel	1
74	Hex nut	2

#	DESCRIPTION	QTY.
75	Anti-proof washer	1
76	Two groove nut	1
77	Ball shaft	2
78	Bead bowl	2
79	Tri-groove nut	1
80	Washer	1
81	Belt Pulley	1
82	Round Magnetic	1
83	Belt 360PJ6	1
84	Spring Washer D6	2
85	Snap Ring D12	2
86	Magnetic Board Axle	1
87	Magnetic Board	1
88	Magnetic	4
89	Magnetic Grip	1
90	Drag spring	1
91	Crossed pan head screw ST3*10	5
92	Hex nut M6	3
93	Hex bolt M6*60	1
94	Flat washer $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	1
95	Idle Pulley Spacer Bush	1
96	Idle Pulley	1
97	Hex bolt M6*15	4
98	Inner hex cylinder head screw M6*30	1
99L	Chain Cover L	1
99R	Chain Cover R	1
100	Electric resistance control wire	1
101	Crossed pan head screw ST4.2*16	5
102	Sensor	1
103	Hole Sealing	2
104	Flat washer $\phi 6.5 \times \phi 16 \times 1.5$	4
105	Hex bolt M6*9	6
106	Bearing Board	2
107	Bearing 6001RS	2
108	Bearing Seat	2
109	Power line	1
110	Motor	1
111	Adapter	1

#	DESCRIPTION	QTY.
T12	Inertia wheel axle	1
A	Inner hex wrench S6	1
B	Inner hex wrench S8	1
C	Multi-function wrench S13-14-15	1
D	Solid wrench 17-19	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.

