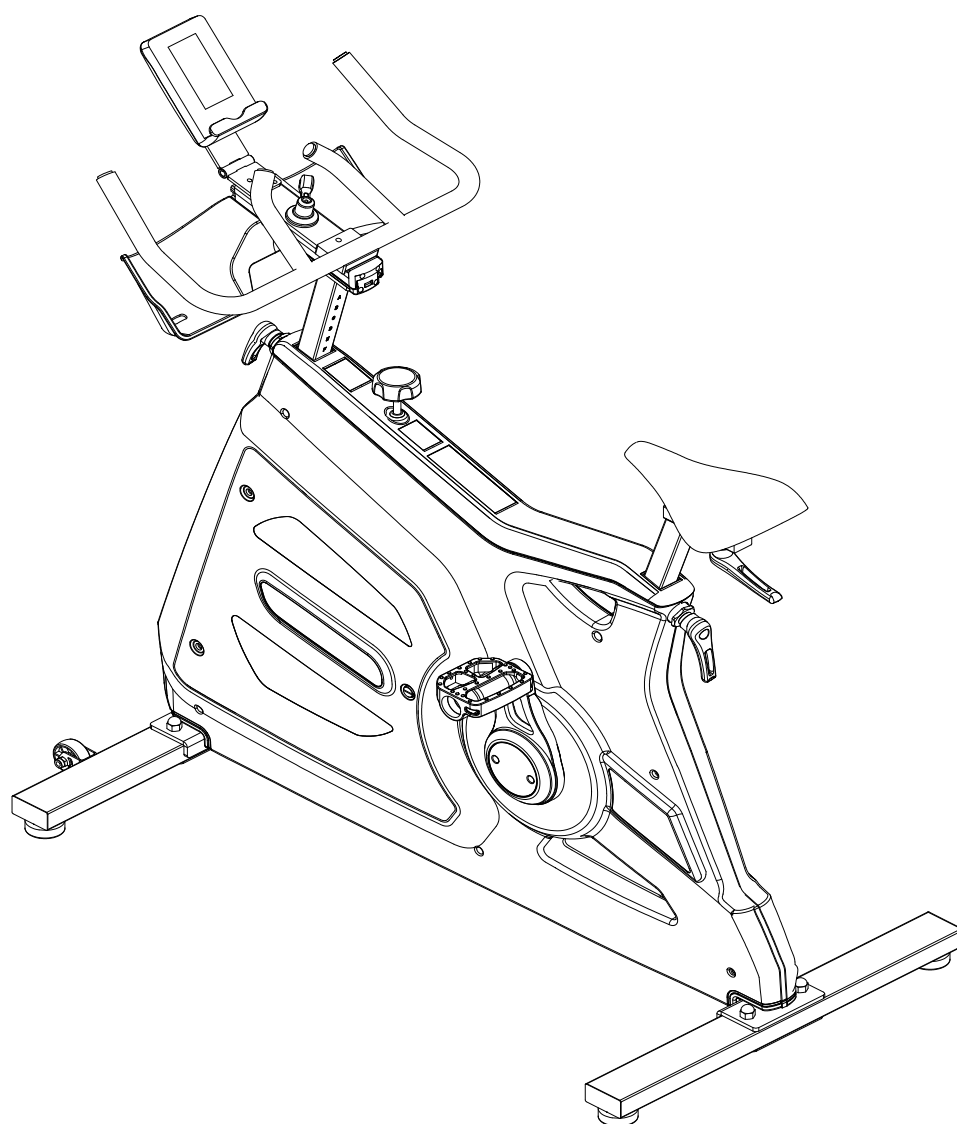


# virtuafit

*Elite Indoor Cycle Pro Spinningfiets*

## Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5
MONTAGE INSTRUCTIES	6 - 12
AFSTELLEN VAN DE SPINNINGFIETS	13 - 14
ONDERHOUD	15
PROBLEEMOPLOSSINGEN	16
BEDIENINGSGIDS	17 - 22
TECHNISCHE TEKENING	23
ONDERDELENLIJST	24
TRAININGSRICHTLIJNEN	25

## WAARSCHUWING:

***Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens de spinningfiets gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met het monteren van de spinningfiets en/of er gebruik van gaat maken.***

## ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het apparaat voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om met twee mensen deze spinningfiets te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel deze spinningfiets op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij het gebruik van de spinningfiets.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens het gebruik van de spinningfiets.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Houd de spinningfiets niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Deze spinningfiets dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.

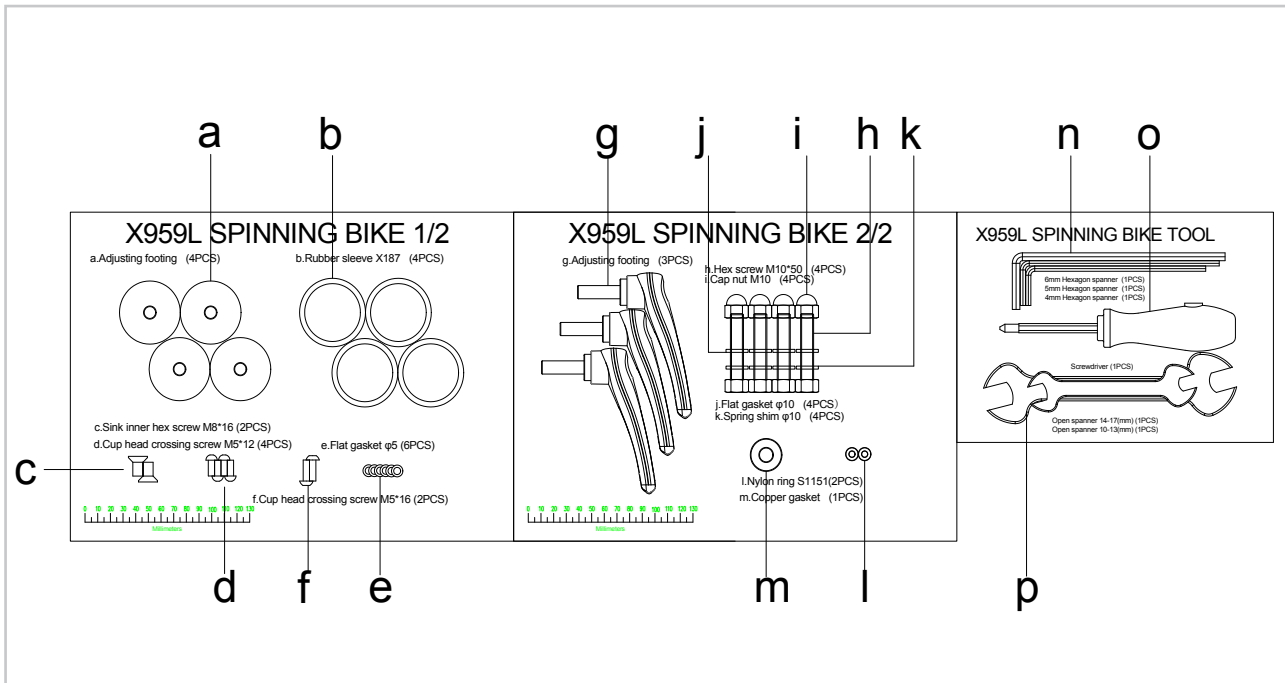
- De spinningfiets is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 150 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats de opvouwbare spinningfiets niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats de opvouwbare spinningfiets niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnen-gebruik en niet voor buiten-gebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het apparaat voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.

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

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

## ONDERDELEN

Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.



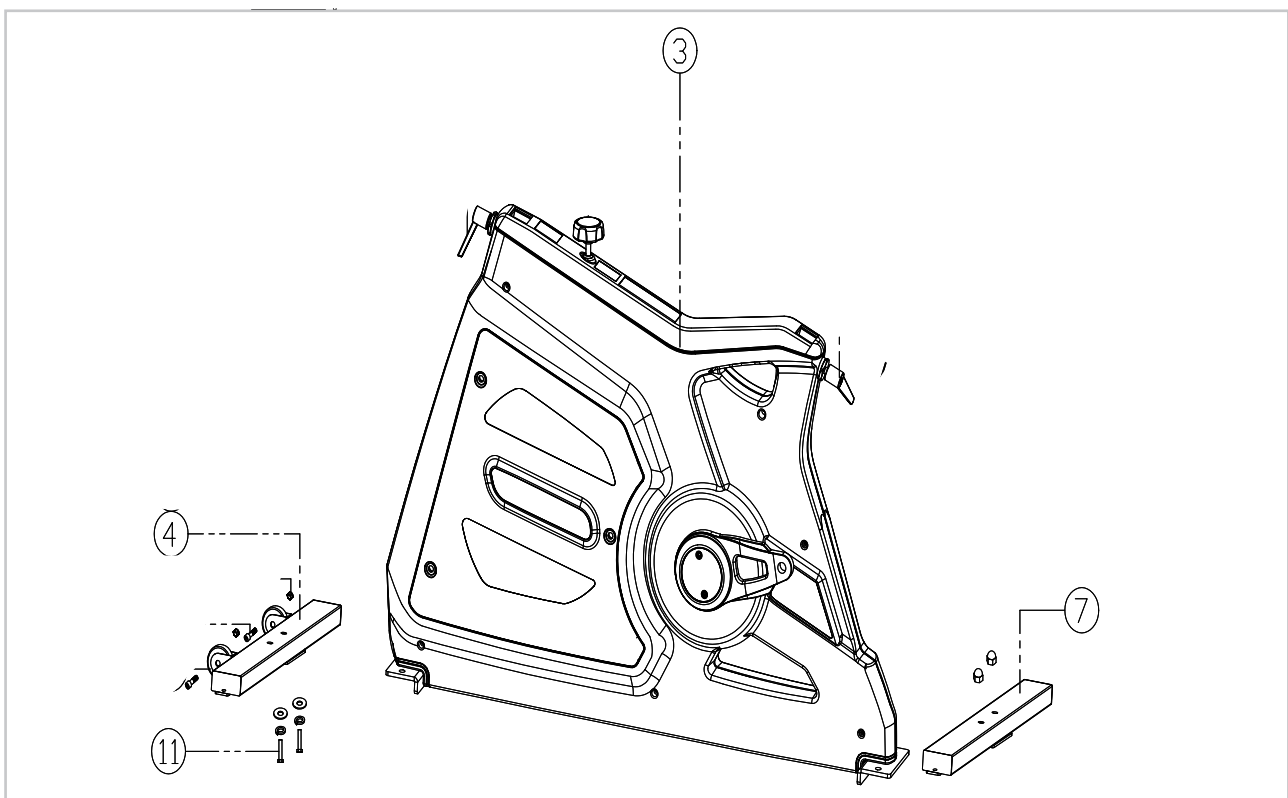
NUMMER	OMSCHRIJVING	AANT.	NR.	OMSCHRIJVING	AANT.
<b>A</b>	Stabilisator sluitring Smal	4	<b>I</b>	Dopmoer M10	4
<b>B</b>	Stabilisator sluitring Breed	4	<b>J</b>	Sluitring $\phi 10$	4
<b>C</b>	Verzonken inbusbout M10*16	2	<b>K</b>	Veerring $\phi 10$	4
<b>D</b>	Halfronde kruiskopschroef M5*16	4	<b>L</b>	Kleine ring	2
<b>E</b>	Sluitring $\phi 5$	6	<b>M</b>	Koperring	1
<b>F</b>	Halfronde kruiskopschroef M5*16	2	<b>N</b>	Inbusleutel 4# 5# 6#	Van elk 1
<b>G</b>	Sluitknop	3	<b>O</b>	Schroevendraaier	1
<b>H</b>	Zeskantschroef M10*50	4	<b>P</b>	Steeksleutel 10/13 14/17	Van elk 1

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

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

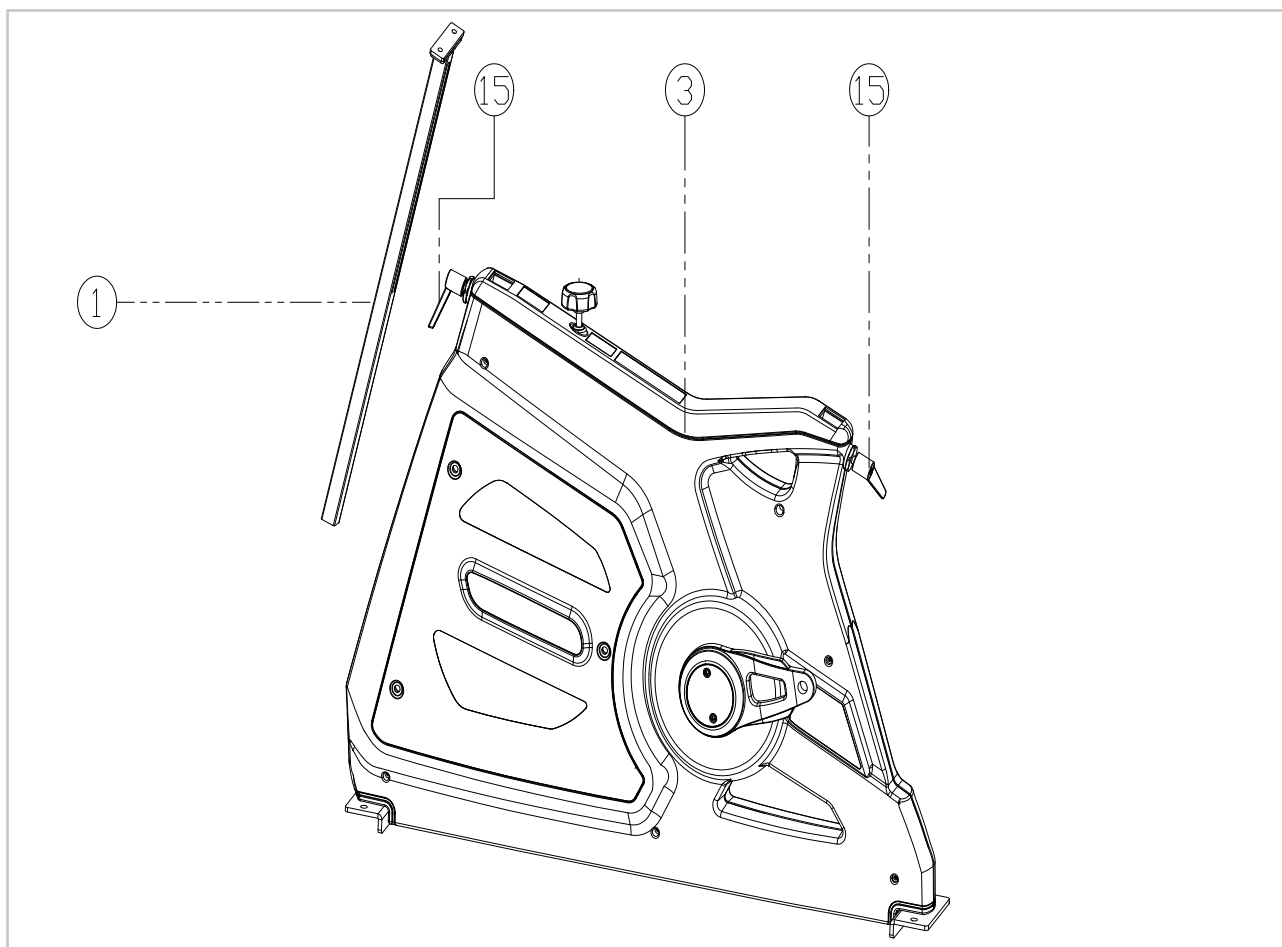
**Inbusbouten:** Zorg ervoor dat de inbussleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

## STAP 1



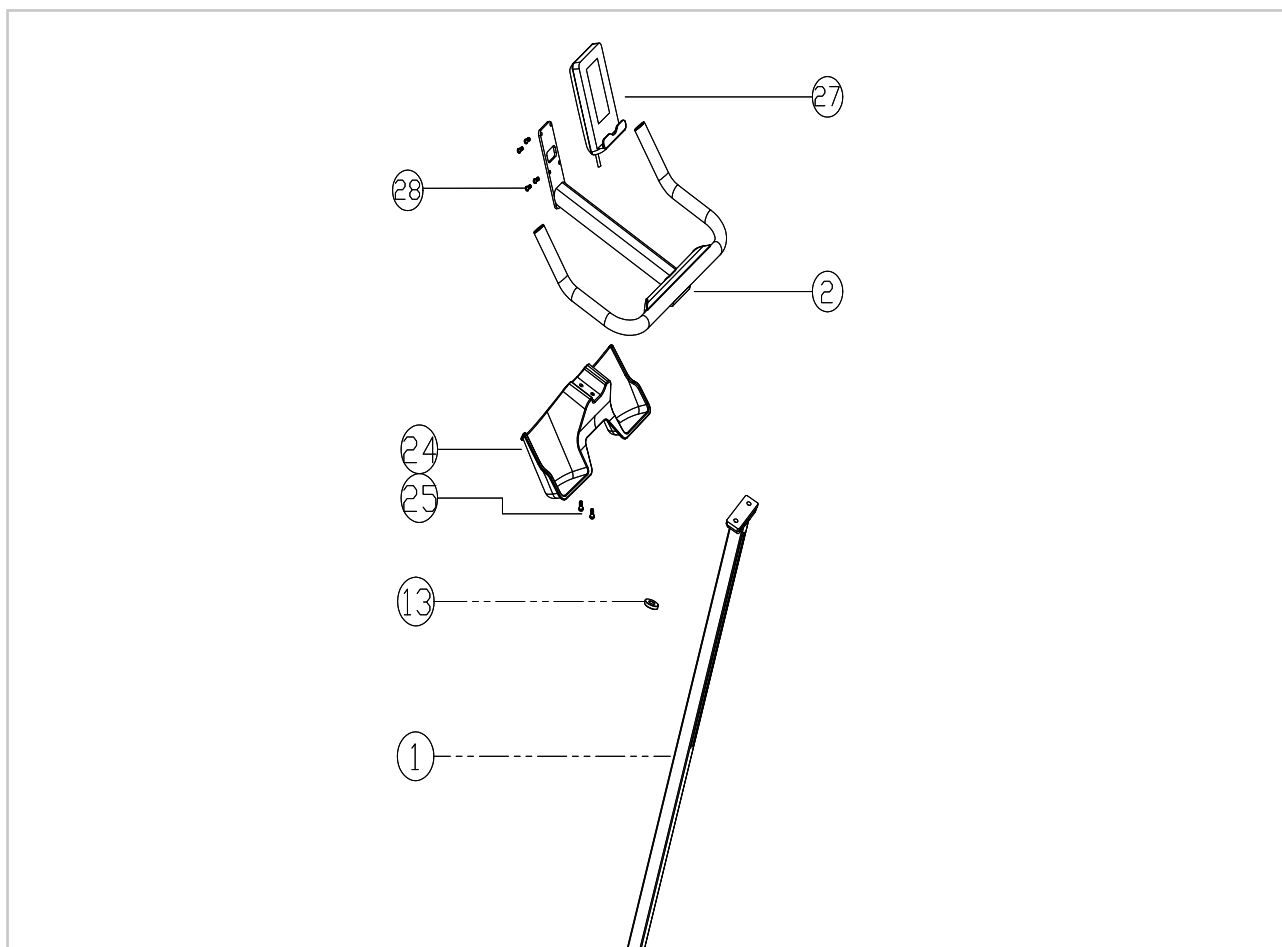
- Bevestig de voorste stabilisator (4) en de achterste stabilisator (7) aan het hoofdframe (3) met de zeshoekige schroeven (11).

## STAP 2



- Zet de stang (1) in het hoofdframe (voorkant) (3). Als deze zich in de juiste positie bevindt, draai dan de verstelhendel (15) aan om de buis vast te zetten.

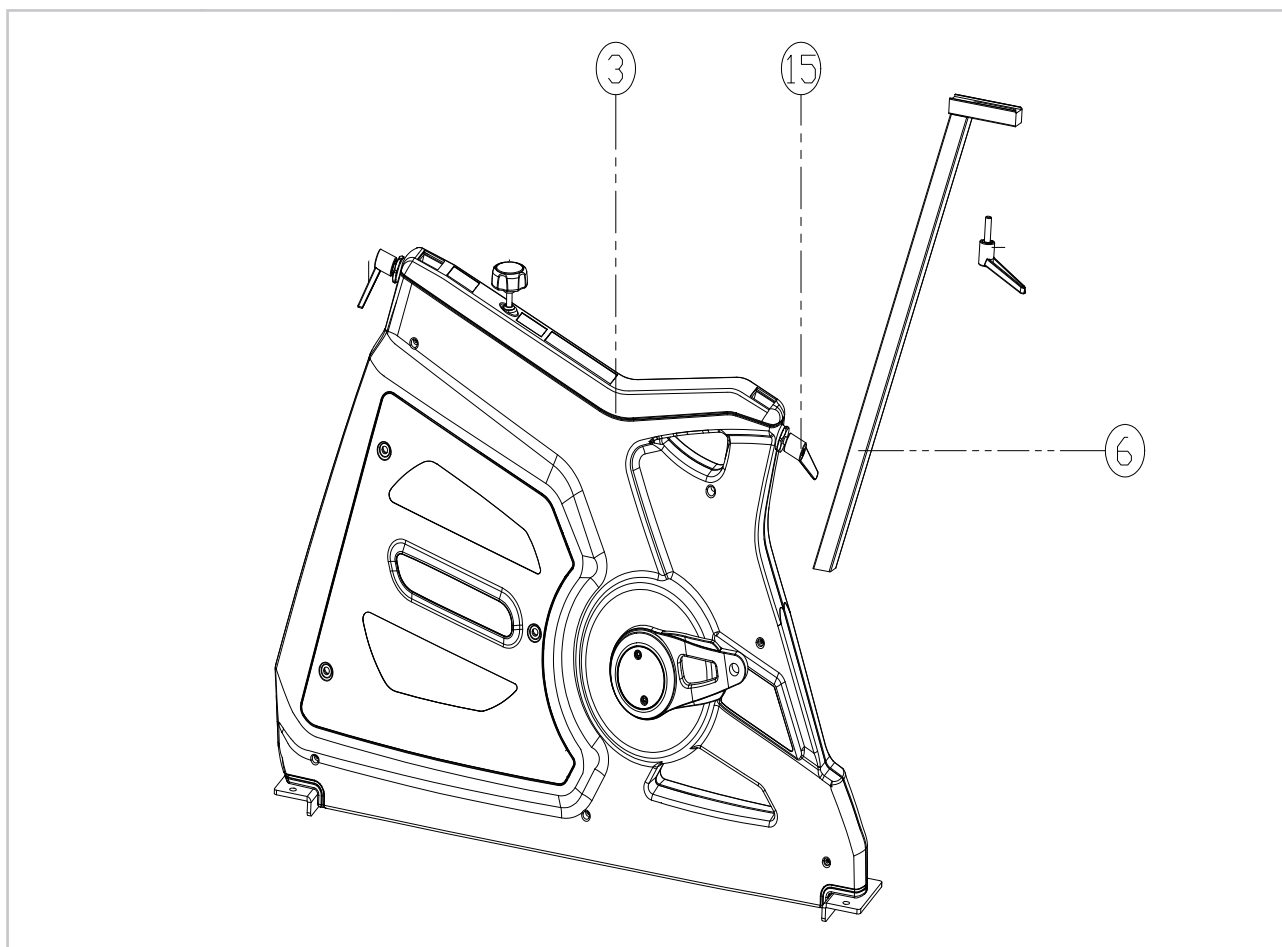
## STAP 3



- Bevestig het stuur (2) aan de stang (1) door middel van de ronde kop schroeven (24).
- Bevestig de bidonhouder (22) aan het stuur (2) door middel van een halfronde kopschroef (23).
- Bevestig de console (25) aan het stuur (2) door middel van een halfronde kop schroef (26) en koppel de console (25) aan de draadaansluiting.

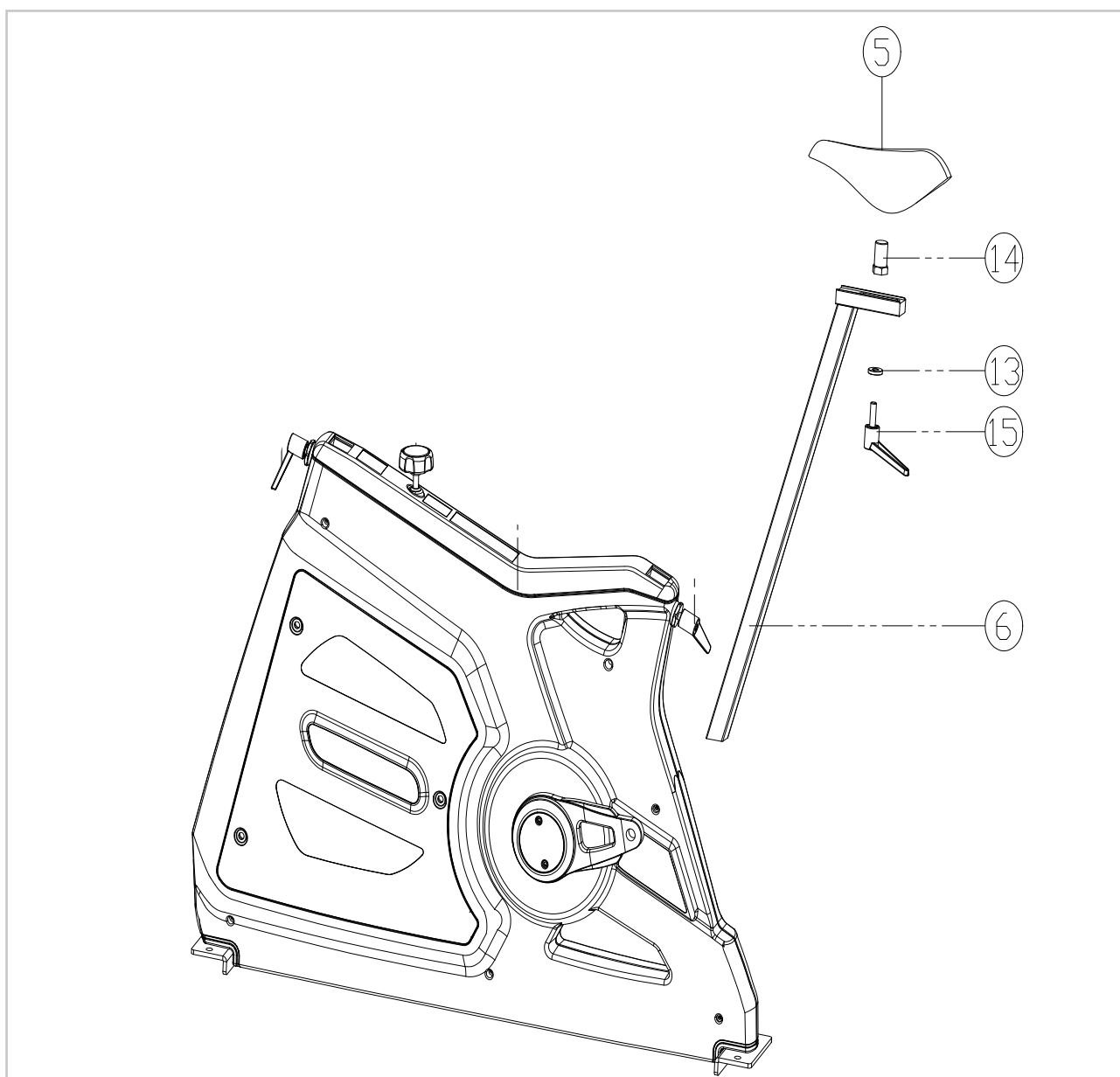


## STAP 4



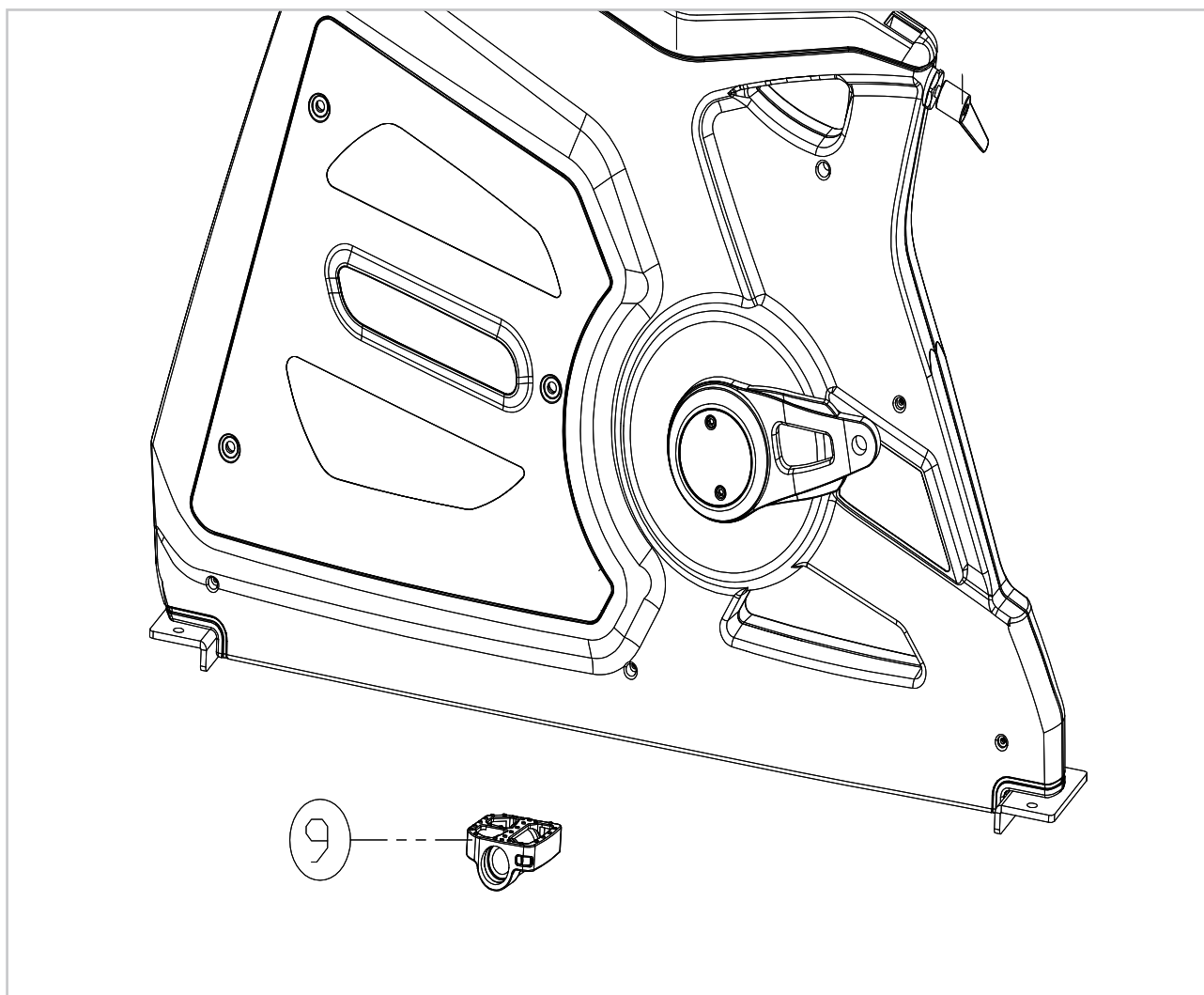
- Zet de zadelpen (6) in het hoofdframe (achterkant) (3). Als deze zich in de juiste positie bevindt, draai dan de verstelhendel (15) aan om de buis vast te zetten.

## STAP 5



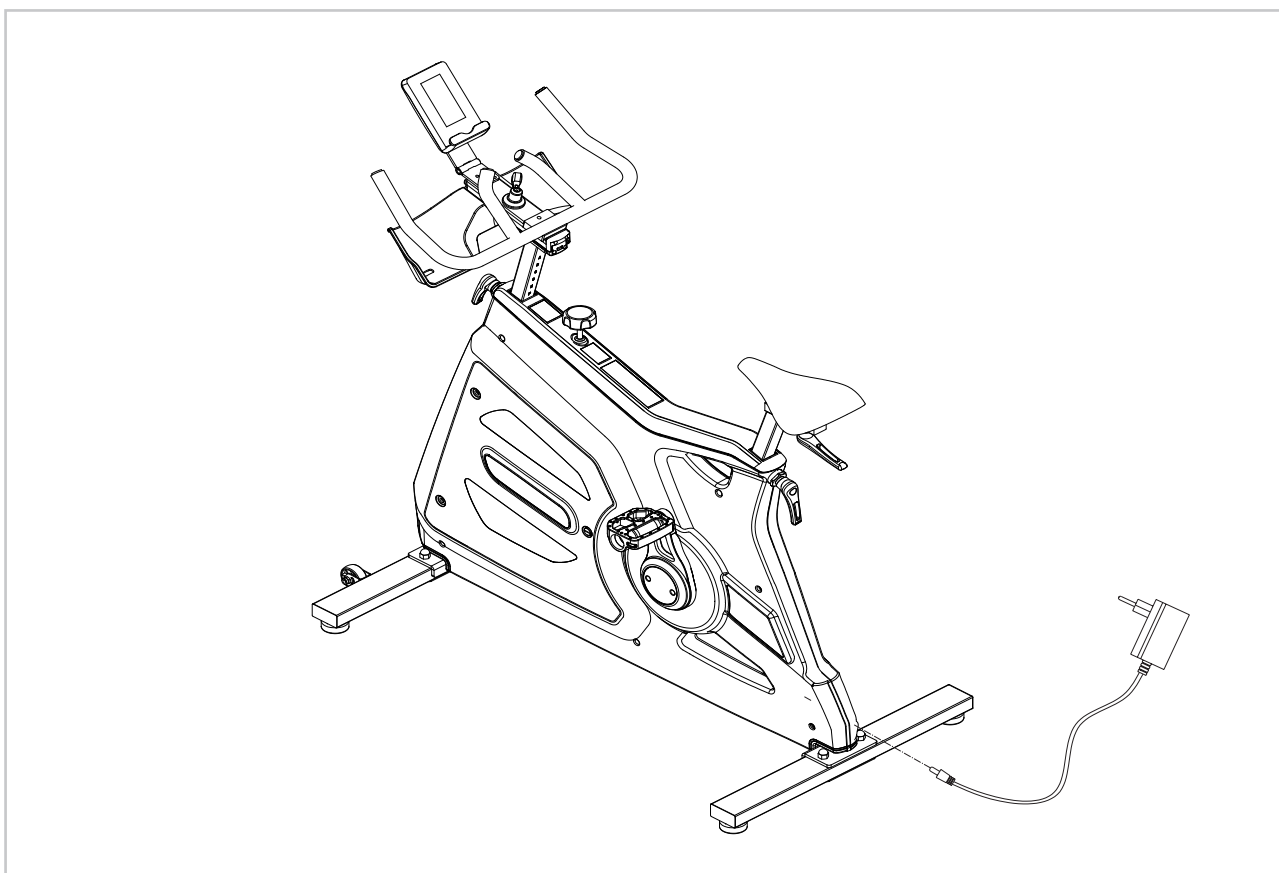
- Bevestig het zadel (5) aan de zadel-as (14) door het gebruik van de schroeven. Bevestig daarna het zadel (5) aan de zadelverstelbuis (6) door middel van de verstelhendel (15). Door de verstelhendel (15) kun je de zadel-as naar voor of naar achter zetten.

## STAP 6



- De pedalen zijn gemarkeerd met "L" (Links) en "R" (Rechts). Sluit ze aan op hun juiste crank. De rechter crank is aan de rechterzijde van het rijwiel als u gaat zitten. Merk wel op dat het rechterpedaal moet worden bevestigd met de klok mee en het linker pedaal tegen de klok in.

## STAP 7

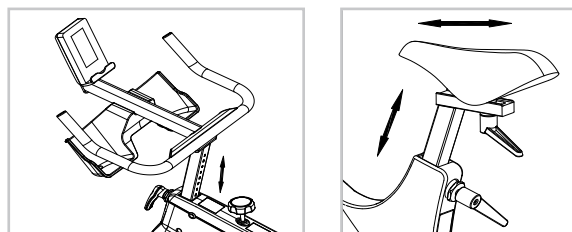


- Zet de stabilisatorverstellers zo neer, dat de fiets goed op de vloer staat zonder dat deze schudt.
- Sluit de adapter aan in de achterkant (rechterkant) van het onderstel. Steek de adapter vervolgens in een stopcontact.
- Controleer of alle onderdelen/schroeven op de juiste wijze zijn bevestigd en zonder speling. Zo voorkomt u dat onderdelen losraken.

**LET OP:** *Schakel de stroombron uit als u het toestel lange tijd niet gebruikt.*

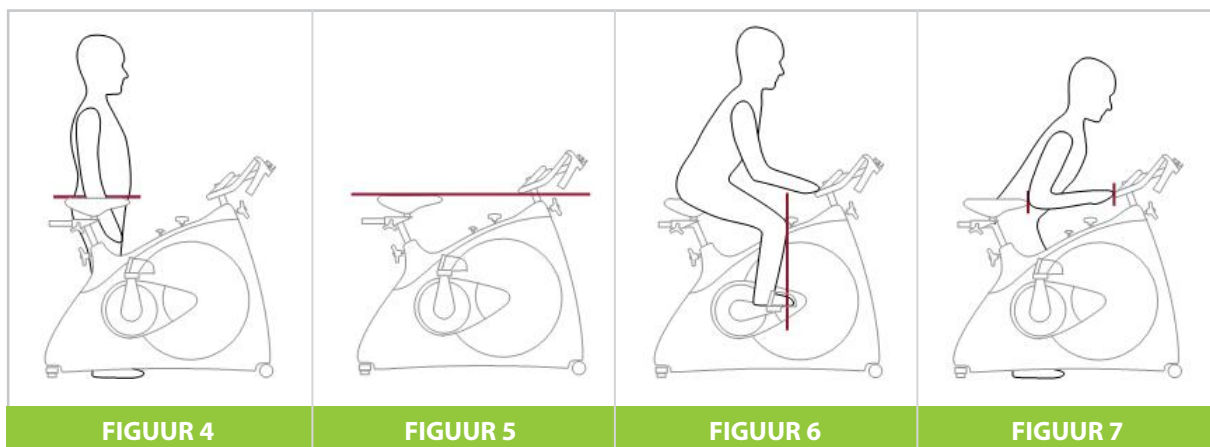
## AFSTELLEN STUUR- EN ZADELPOSITIE

Voordat u gaat trainen stelt u de positie van zowel het stuur en zadel als de display in op de hoogte die voor u het beste is. Als u de verstelknop tegen de klok in draait (linksom) komt het stuur of zadel los te zitten en kunt u de juiste hoogte instellen. Als u de verstelknop met de klok mee draait (rechtsom) zit het stuur of zadel weer vast. U kunt het zadel of stuur verstellen op de manier zoals in figuur 3.



FIGUUR 3

1. Ga naast het apparaat staan, en stel het zadel in ter hoogte van uw zitvlak, zoals in figuur 4.
2. Stel de hoogte van het stuur zo in, dat het laagste gedeelte van het stuur zich op dezelfde hoogte bevindt als het zadel, zoals in figuur 5.
3. Pas de voor en achterkant van het zadel zo aan, dat als uw voet zich richting de voorkant van het apparaat bevindt uw knie net voorbij uw voet komt, zoals in figuur 6.
4. Stel het stuur zo in dat de afstand tussen zadel en stuur even groot is als de lengte van uw onderarm, zoals in figuur 7.



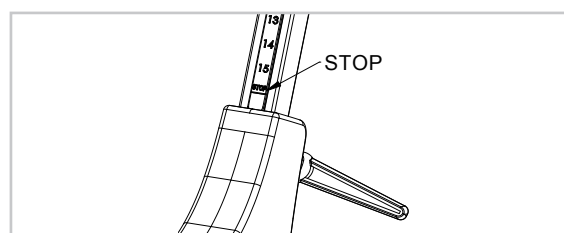
FIGUUR 4

FIGUUR 5

FIGUUR 6

FIGUUR 7

**LET OP:** Wanneer het stuur en het zadel op en neer worden bewogen, mag de hoogste stand NIET voorbij de horizontale "STOP" lijn. Zie hiervoor figuur 8.

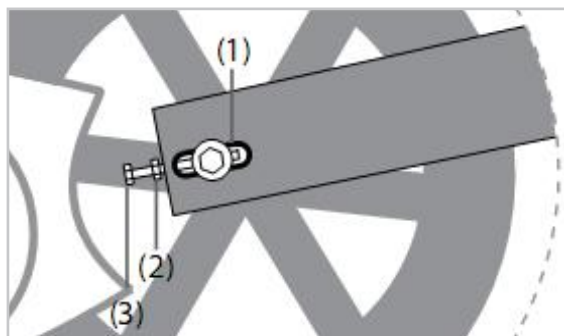


FIGUUR 8

## AFSTELLEN VAN DE RIEM

Als de fiets voor een lange tijd in gebruik is, kan de riem van het wiel losser komen te zitten, dus moet deze worden versteld

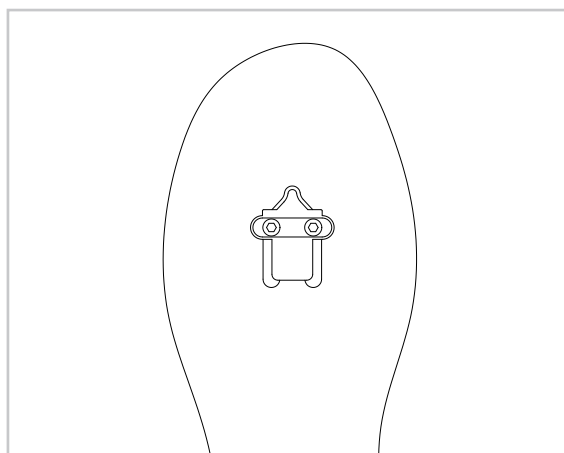
1. Haal de beveiligingskast aan beide kanten van de spinningfiets.
2. Maak de schroef (1) en moeren los (aan beide kanten) met een steeksleutel zoals op figuur 12.
3. Om de riem weer vast te draaien moet je de schroeven met de klok mee draaien (rechtsom), door middel van een steeksleutel.
4. Draai de moeren (2) goed vast aan beide kanten van de spinningfiets. Doe hetzelfde met de schroef (1).



FIGUUR 12

## INSTRUCTIES PEDALEN

1. Kies het juiste paar fietsschoenen (speciale schoenen die op de pedalen klemmen). Als de schoenen niet klemmen, moet u zorgen dat u in geval van nood toch goed kunt stoppen.
2. Montage van de schoenklem: de installatie positie tijdens montage verschilt altijd per persoon, maar de klem zit altijd aan de voorkant. Alles hoort te zitten zoals in figuur 9.
3. Als de voorbereidingen klaar zijn, doe dan de schoenen aan en oefen met het klemmen en losmaken voordat u begint met trainen.



FIGUUR 9

## STOPPEN VAN DE TRAINING

Het wiel van de fiets is zeer zwaar, dus stap niet van de fiets wanneer de trappers nog draaien. Als u dat doet kunt u naar voren vallen en gewond raken. Als u wilt stoppen met uw training kunt u op de console aangeven dat u de weerstand wilt verhogen of u kunt op de rem knop drukken zodat de trappers stoppen en u veilig kunt afstappen. Voor een noodstop, zie figuur 12.



FIGUUR 12

***Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de apparatuur regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd moeten worden vervangen voordat het apparaat verder gebruikt wordt. Het apparaat 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 de spinningfiets.***

### DAGELIJKS ONDERHOUD

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

### HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

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

### **Display werkt niet**

Mocht het display niet meer werken, dan kunt u de batterijen vervangen. Deze zitten aan de achterkant van het display.

### **Display geeft geen waardes weer**

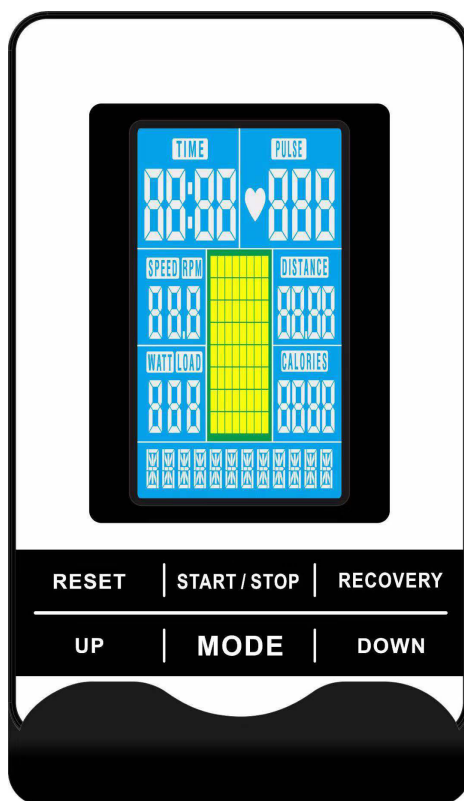
Mocht het display geen waardes weergeven, dan kunt u proberen de sensorkabels te controleren en de kabels die achterin het display zitten. Mocht dit alsnog niet werken, dan kunt u de sensor iets verplaatsen.

### **Spinningfiets piept**

Controleer of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid. Spuit waar nodig siliconenspray.



## CONSOLE



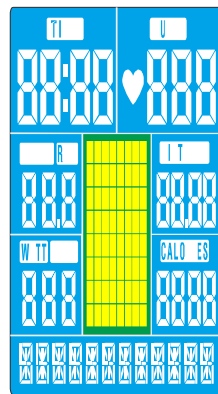
KNOP	FUNCTIE
<b>RESET</b>	Druk op "RESET" om het display naar het hoofdscherm te laten keren. Houd ingedrukt om te resetten.
<b>START / STOP</b>	Druk op "START/STOP" om de training te stoppen of te starten.
<b>RECOVERY</b>	Hartslag Herstel test.
<b>UP / DOWN</b>	Kies uw programma of verhoog/verlaag waardes.
<b>MODE</b>	Druk op "MODE" om een gewenste functie te selecteren.

## FUNCTIES

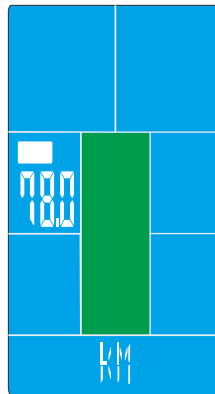
FUNCTIE	UITLEG
<b>SCAN</b>	TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE-RPM/SPEED veranderen automatisch om de 6 seconden.
<b>SPEED</b>	De snelheid wordt tijdens de training weergegeven wanneer u start met trainen.
<b>RPM</b>	Omwentelingen per minuut.
<b>TIME</b>	De totale fietstijd van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven. Als er tijdens de training 4 seconden lang geen signaal naar de monitor wordt verstuurd, stopt de tijd.
<b>DISTANCE</b>	De afstand van elke training wordt weergegeven wanneer u start met trainen. Als er wel een afstandsdoel wordt ingesteld, loopt deze van de ingestelde afstand naar 0 en klinkt er een alarm.
<b>CALORIES</b>	De totale calorieën van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven. Als er wel een caloriëdoel wordt ingesteld, loopt het aantal calorieën af van het doel naar 0 en klinkt er een alarm.
<b>PULSE</b>	Huidige hartslag wordt getoond na 6 seconden, als deze gedetecteerd is. Als er na 6 seconden geen hartslagsignaal wordt waargenomen, komt er een "P" op de display te staan. Er klinkt een alarm als uw hartslag hoger is dan uw hartslagdoel. Bereik: 0-30~230 BPM.
<b>WATT / LOAD</b>	Geeft het training wattage weer.

## BEDIENING

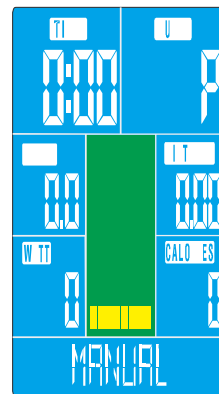
1. Druk voor 2 seconden lang op de RESET knop, dan hoort u een 1 seconde lang een geluid. Op dit moment gaat de display aan (Figuur 1), waarna u na 2 seconden alle getallen ziet. Na 1 seconde (Figuur 2) ziet u de standby modus (Figuur 3).



FIGUUR 1

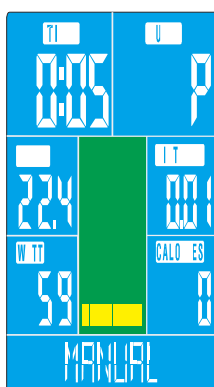


FIGUUR 2

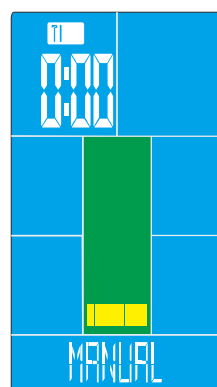


FIGUUR 3

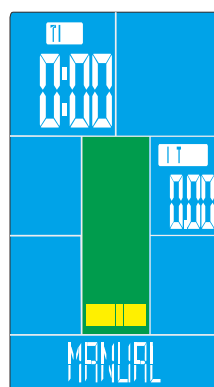
2. Ga naar het scherm (Figuur 3) om de gewenste sport modus te selecteren. De selectievolgorde is: MANUAL -> BEGINNER -> ADVANCED -> SPORTY -> CARDIO - WATT enzovoort.
3. Als u kiest voor MANUAL, drukt u op MODE om naar de MANUAL functie te gaan. Als u op START drukt, begint het apparaat uw arbeid direct te meten. Alle relevante waarden worden gemeten (Figuur 4). U kunt op UP of DOWN klikken om de WEERSTAND te bepalen. U kunt op MODE drukken om bijvoorbeeld op TIJD te fietsen (Figuur 5). De volgorde om de door uw gewenste trainingsfunctie in te stellen is TIME -> DISTANCE -> CALORIES -> PULSE (Figuur 5 t/m 8). Nadat u de gewenste functie heeft ingesteld drukt u op START om te beginnen met uw training.



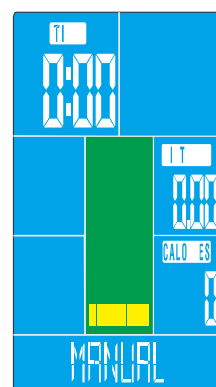
FIGUUR 4



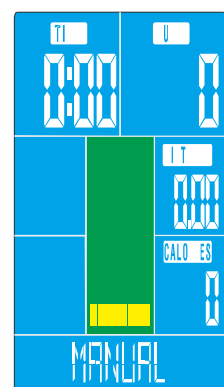
FIGUUR 5



FIGUUR 6



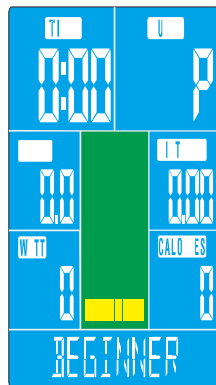
FIGUUR 7



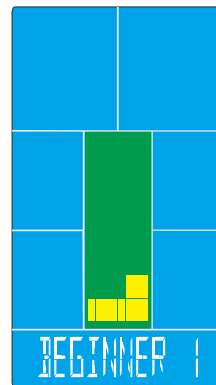
FIGUUR 8

4. Als u kiest voor BEGINNER (Figuur 9), druk dan op MODE om het juiste niveau te selecteren, u kunt kiezen tussen BEGINNER 1~4 (Figuur 10). Druk op UP of DOWN om BEGINNER 1 te selecteren en druk

daarna op MODE om dit te bevestigen. U kunt op de UP of DOWN knop drukken om uw gewenste niveau in te stellen, hierna kunt u de gewenste fiets-TIJD kiezen of direct op de START-knop drukken om te starten met uw training. Na START, drukt u op UP of DOWN om de juiste LOAD in te stellen. Wanneer de grafiek op stap 9 komt, schuift deze naar links, enzovoort.

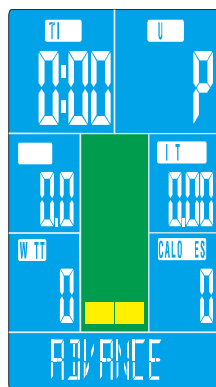


FIGUUR 9

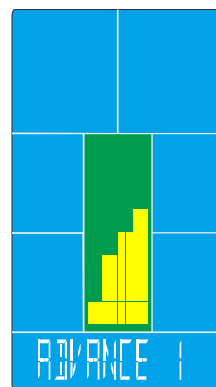


FIGUUR 10

- Als u ADVANCED selecteert (Figuur 11), druk dan op MODE om het juiste niveau te selecteren, u kunt kiezen tussen ADVANCED 1~4 (Figuur 12). Druk op UP of DOWN om ADVANCED 1 te selecteren en druk daarna op MODE om dit te bevestigen. U kunt op de UP of DOWN knop drukken om uw gewenste niveau in te stellen, hierna kunt u de gewenste fiets-TIJD kiezen of direct op START drukken om te starten met uw training. Na START, drukt u op UP of DOWN om de juiste LOAD in te stellen. Wanneer de grafiek op stap 9 komt, schuift deze naar links, enzovoort.

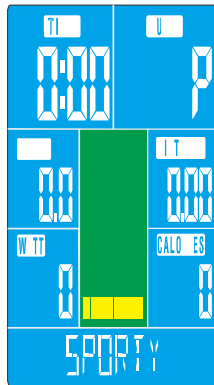


FIGUUR 11

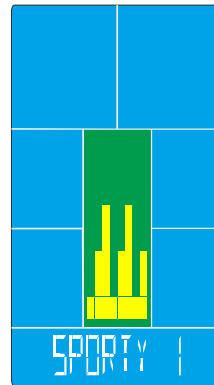


FIGUUR 12

- Als u SPORTY selecteert (Figuur 13), druk dan op MODE om het juiste niveau te selecteren, u kunt kiezen tussen SPORTY 1~4 (Figuur 14). Druk op UP of DOWN om SPORTY 1 te selecteren en druk daarna op MODE om dit te bevestigen. U kunt op de UP of DOWN knop drukken om uw gewenste niveau in te stellen, hierna kunt u de gewenste fiets-TIJD kiezen of direct op START drukken om te starten met uw training. Na START, drukt u op UP of DOWN om de juiste motor LOAD in te stellen. Wanneer de grafiek op stap 9 komt, schuift deze naar links, enzovoort.

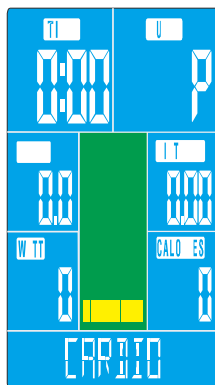


FIGUUR 13

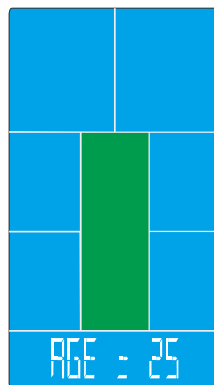


FIGUUR 14

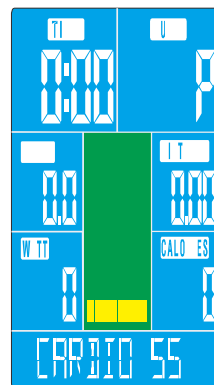
7. Als u **CARDIO** selecteert (Figuur 15), druk dan op **MODE** en selecteer de volgende stap. Druk op **UP** of **DOWN** om uw leeftijd te bevestigen (Figuur 16). Ga door naar het volgende scherm (Figuur 17), door **CARDIO** op bijvoorbeeld 55% te zetten. Om **CARDIO** op 55% te zetten drukt u op **UP** of **DOWN**. Druk op **MODE** om dit te bevestigen. Druk op **UP** of **DOWN** om **TIJD** te selecteren en druk daarna direct op **START** om te beginnen met uw training. Als er geen **PULSE** signaal is, 6 seconden nadat u op **START** gedrukt heeft, dan verschijnt op de display "PULSE INPUT" om de gebruiker te waarschuwen.



FIGUUR 15



FIGUUR 16

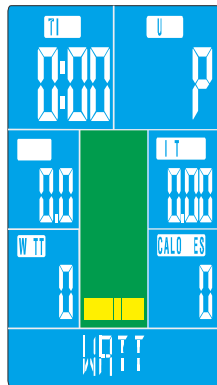


FIGUUR 17

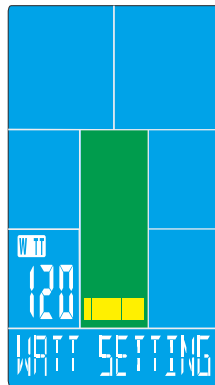


FIGUUR 18

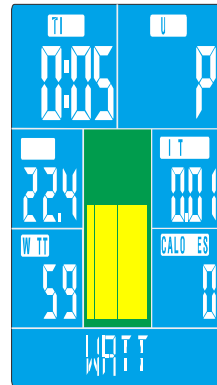
8. Als u **WATT** selecteert (Figuur 19), druk dan op **MODE** om naar de volgende stap te gaan. Kies **WATT** (10~350±5) en druk op **UP** of **DOWN** om het standaardniveau (120) in te stellen (Figuur 20), druk op **MODE** om dit te bevestigen. Ga verder naar **TIME** (1~99 minuten) of druk op **START** om de **TIME**-functie uit te schakelen. Nadat er gestart is met de training wordt er automatisch een **LEVEL**-systeem toegevoegd (Figuur 21). Ook kan nu het **WATT** niveau worden ingesteld door op **UP** of **DOWN** te drukken.



FIGUUR 19



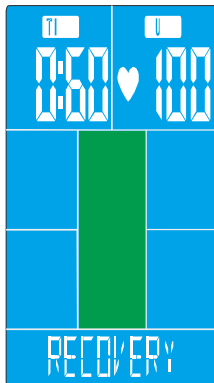
FIGUUR 20



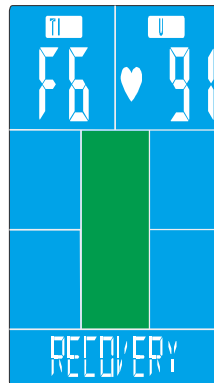
FIGUUR 21

## 9. HERSTEL functie

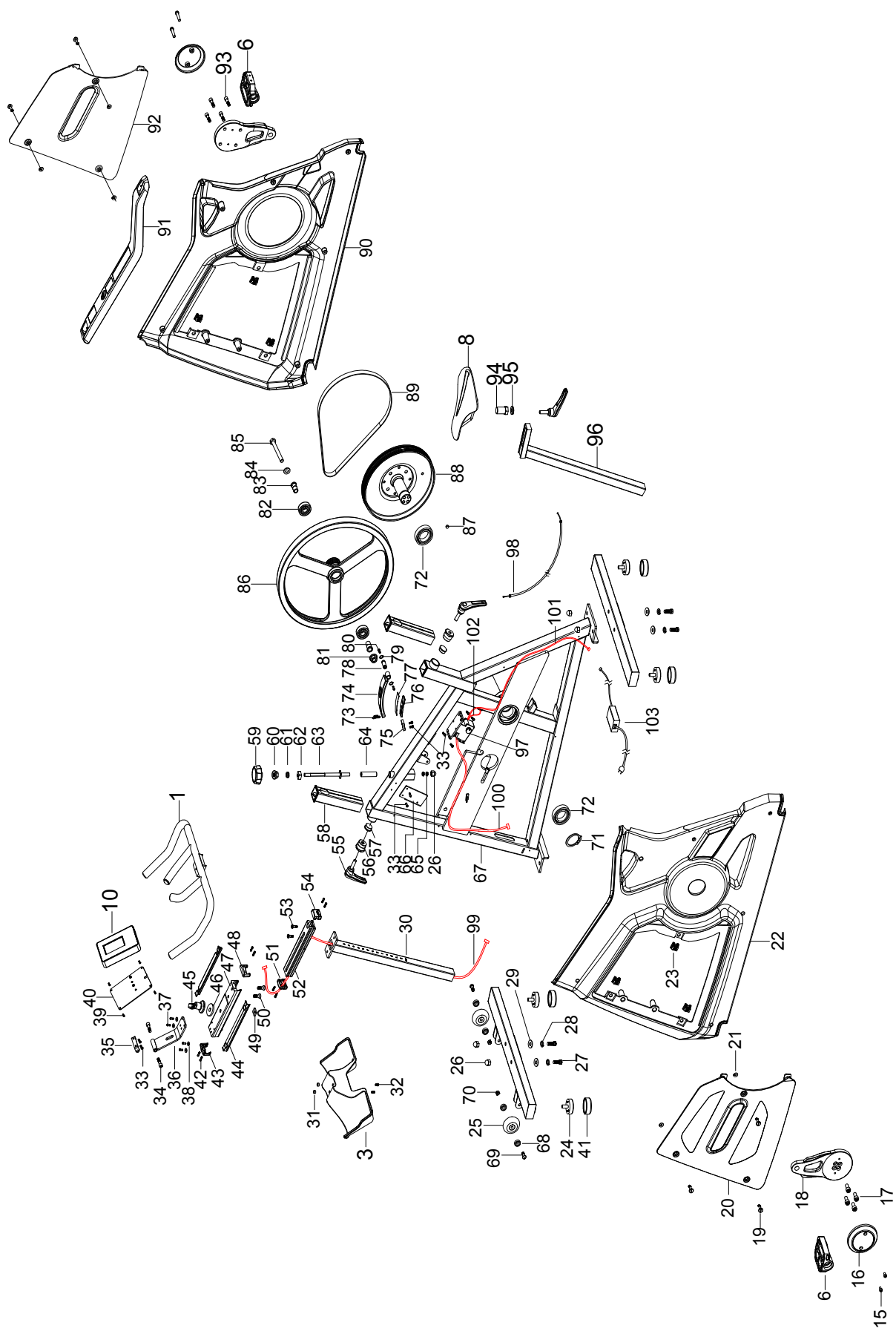
1. Als er geen PULSE niveau bekend is dan werkt de RECOVERY knop niet.
2. Als de PULSE bekend is, druk dan op de RECOVERY knop. Alle functies op de display stoppen, behalve TIME (deze telt van 00:60 naar 00:00)(Figuur 22). Op de display wordt uw hartslag herstel bijgehouden (van F1 tot F6)(Figuur 23). F1 is het beste en F6 is het slechtste. Druk op de RECOVERY knop om weer naar het hoofdmenu te gaan.



FIGUUR 22



FIGUUR 23



#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Stuur	1
3	Bidonhouder	1
6	Pedalen	2
8	Zadel	1
10	Console	1
15	Cilindrische inbusbout M6*10	4
16	Crank bekleding	2
17	Nylon inbusschroef M10*25	4
18	Crank	2
19	Plastic schroeven	6
20	Linker kettingkast	1
21	Plastic sluitring	6
22	Linkerklep	1
23	Kettingkast slot	6
24	Trillingdempers	4
25	Wiel	2
26	Dopmoer M10	5
27	Buitenste inbusschroef M10*50	4
28	Veerring $\Phi$ 10	4
29	Sluitring $\Phi$ 10	4
30	Verstelbare buis	1
31	Kleine sluitring $\Phi$ 10*T5	2
32	Halfronde kruiskopschroef M5*16	2
33	Halfronde kruiskopschroef M5*10	8
34	Cilindrische inbusbout M8*10	2
35	U-vormig bevestigingsframe	1
36	Console set	1
37	Halfronde kruiskopschroef M5*12	4
38	Sluitring $\Phi$ 5	4
39	Platte kruiskopschroef met verzonken kop ST3.5*10	4

#	OMSCHRIJVING	AANT.
40	Achterkant console	1
41	Trillingdempers beschermers	4
42	Cilindrische inbusbout M4*10	16
43	Decorative cover	2
44	Buis	4
45	Rotatie	1
46	Anti-slip sluitring	2
47	Handlebar slider	1
48	Decoratieve cover	2
49	Knop borgplaat	1
50	Verzonken inbusschroeven met platte kop M8*16	2
51	Decoratieve cover	2
52	Schuif onder het stuur	1
53	Verzonken inbusschroeven met platte kop M8*12	2
54	Decorative cover	2
55	L-vorm knop	3
56	Stelmoer	2
57	Koperen mouw	2
58	Reducerende kap	2
59	Remknop	1
60	Flensmoer M10	1
61	Beschermingsoogje	1
62	Siliconen sluitring	1
63	Rem grens groep	1
64	Rem geleide buis	1
65	Dunne zeskantmoer moer M10	2
66	Veerplaat	1
67	Kader	1
68	Kogellager	4



#	OMSCHRIJVING	AANT.
69	Halfronde binnenste zeskantschroef M8*40	2
70	Anti-slip moer M8	2
71	C-type veer $\Phi$ 40	1
72	Kogellager	2
73	Veer	1
74	Magneet bevestigingsset	1
75	Remschijf	1
76	Magneet 18*18*T5	4
77	Magneet bevestigingsring	1
78	Axiaal klein	1
79	C-type veer $\Phi$ 12	2
80	Halfronde kruiskopschroef M6*10	2
81	Anti-slip moer M12	1
82	Kogellager	2
83	Grote wielkast	2
84	Sluitring $\Phi$ 12	1
85	Zeskantschroef M12*100	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
86	Voorwiel	1
87	Inductiemagneet $\Phi$ 10*T5	1
88	Katrol montage	1
89	Riem met meerdere groeven 5PK*1105	1
90	Rechtercover	1
91	Bovenkant cover	1
92	Rechte ketting cover	1
93	Nylon zeskantschroef binnen M10*20	4
94	Stoel vaste as	1
95	Koperen sluitring	1
96	Achterste verstelbuis	1
97	Motor	1
98	Remleiding	1
99	Bovenste leiding	1
100	Onderste leiding	1
101	Hoogspanningsleiding	1
102	Inductie lijn	1
103	Adapter	1

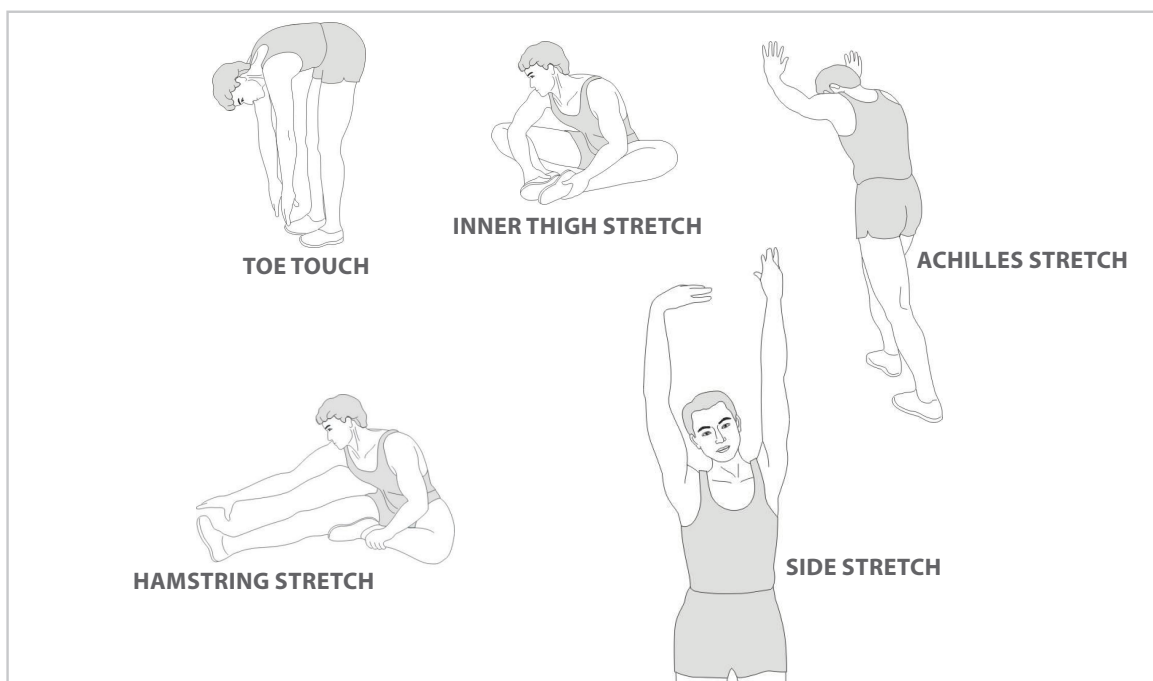
**Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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

## WARMING UP

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

## STRETCHEN

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



## COOLING DOWN

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

# virtuafit

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



**Nederland**

**T** +31 (0)74-7600219

**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)