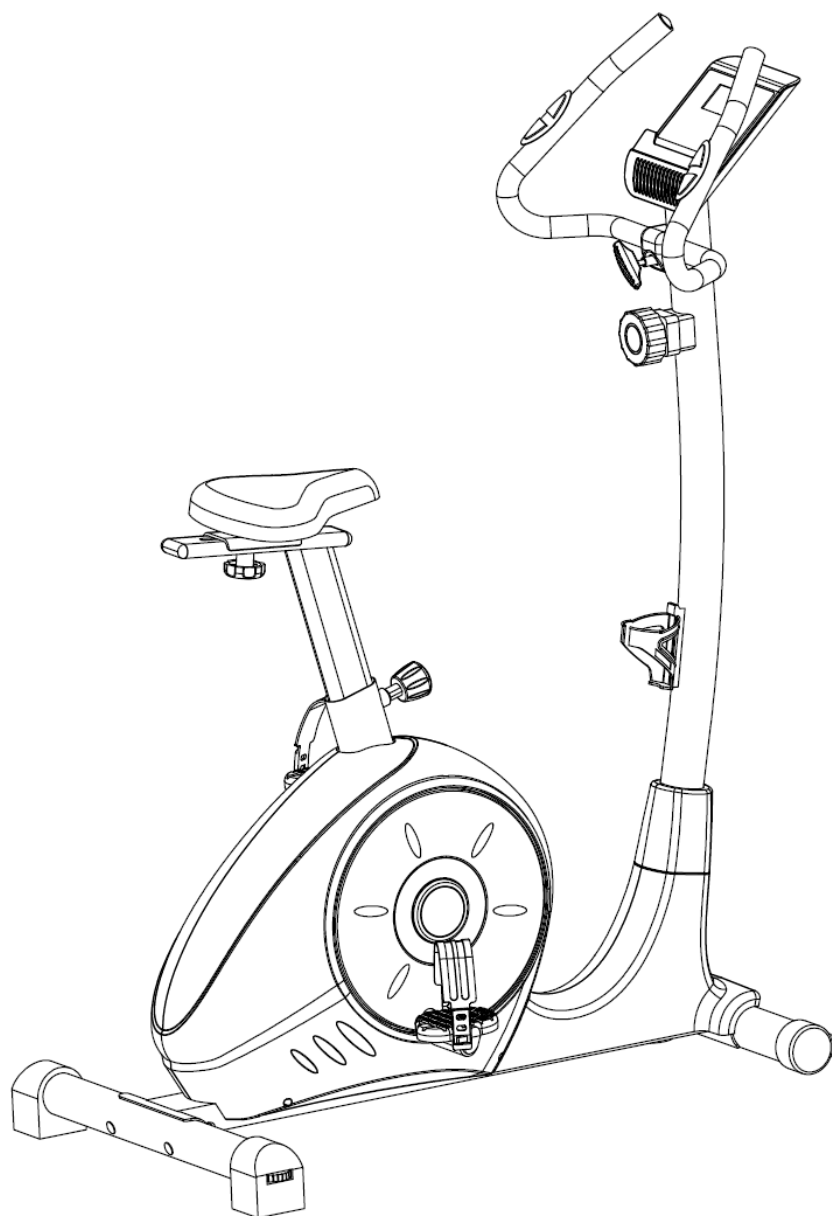


virtuafit

Low Entry Bike 1.0 Hometrainer

Gebbruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
MONTAGE INSTRUCTIES	5 - 11
VERPLAATSEN EN AFSTELLEN	12 - 13
TRAINEN OP HARTSLAG	13
ONDERHOUD	14 - 15
PROBLEEMOPLOSSINGEN	16
BEDIENINGSGIDS	17 - 18
TECHNISCHE TEKENING	19
ONDERDELENLIJST	20
TRAININGSRICHTLIJNEN	21

WAARSCHUWING:

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

ATTENTIE

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

- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 140 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

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

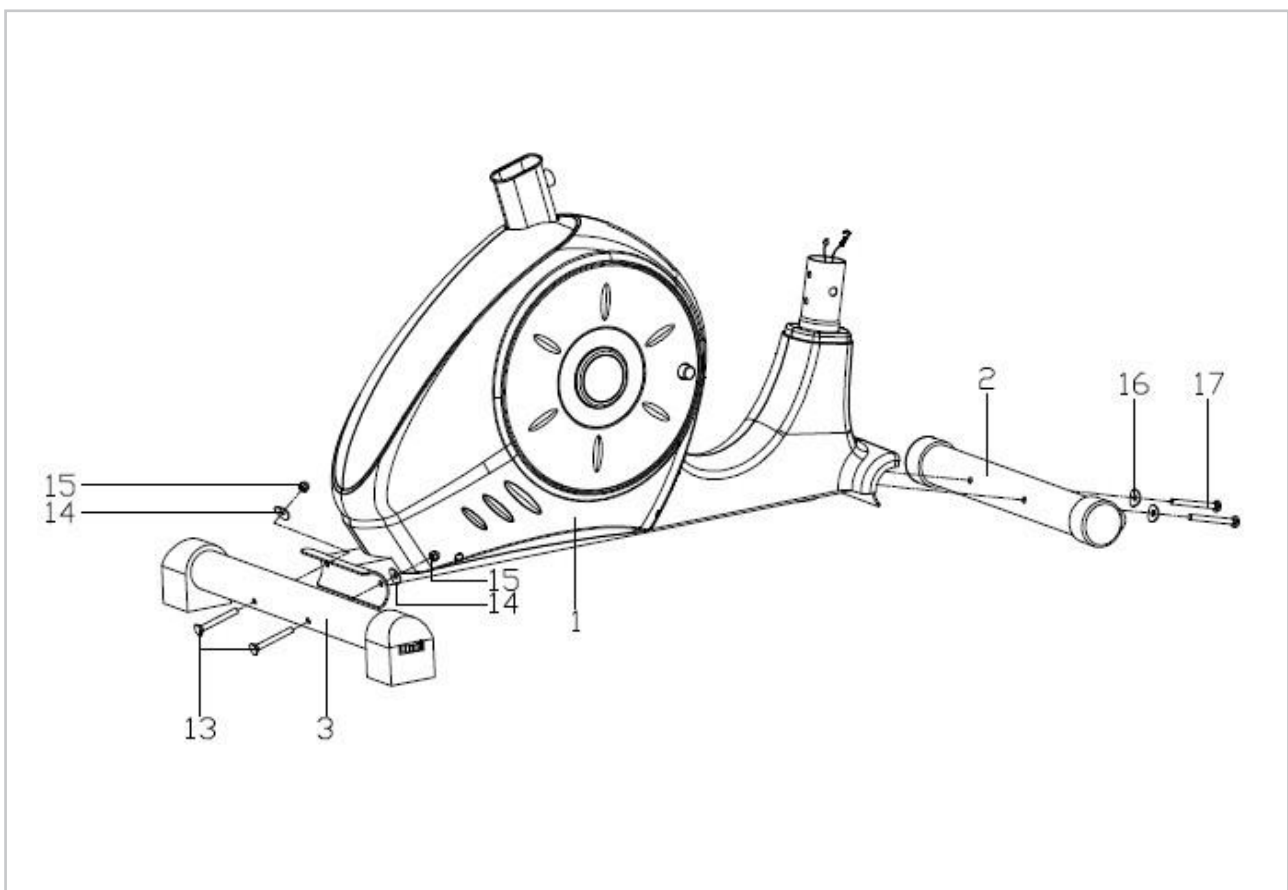
- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

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

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

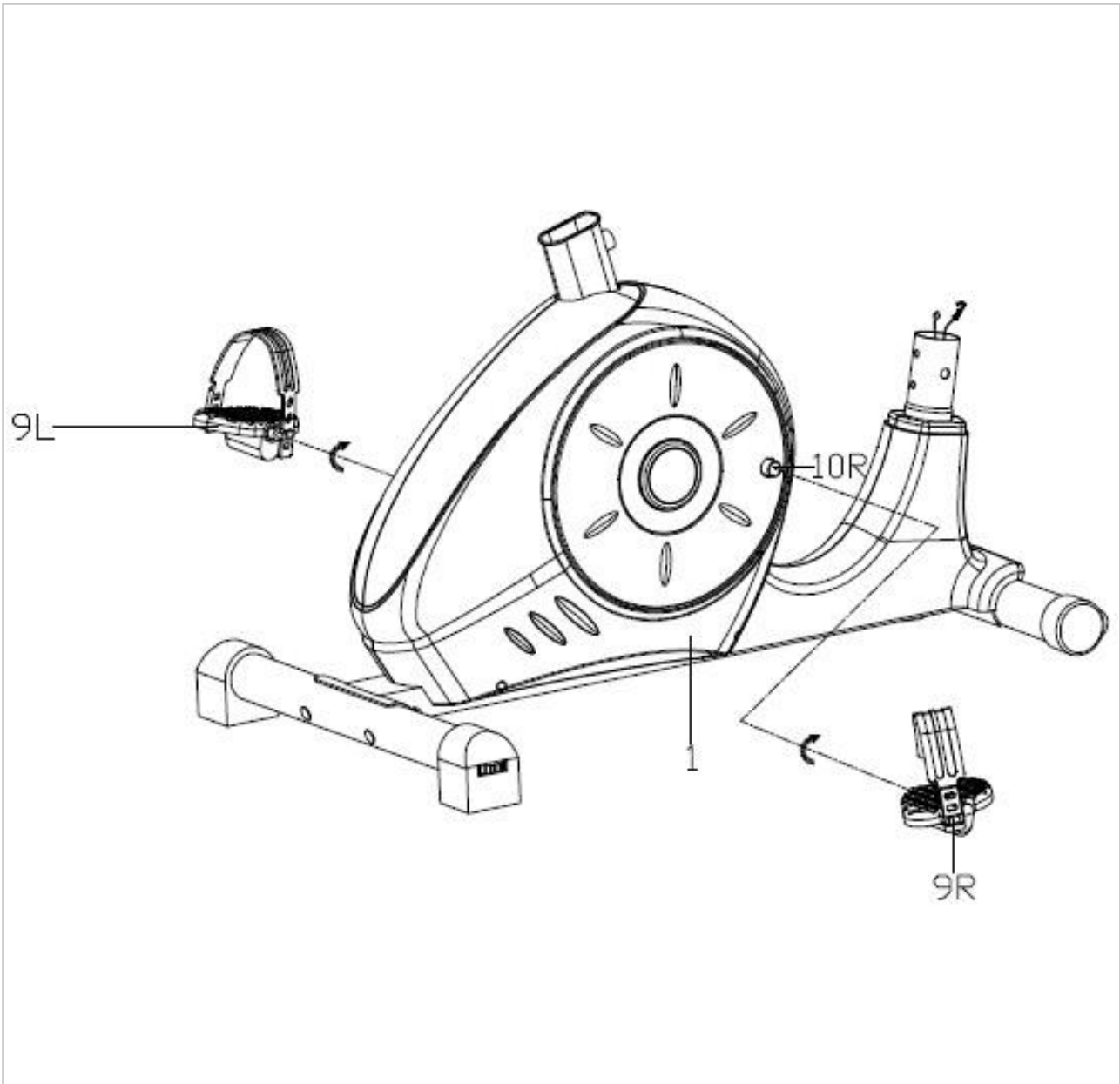
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



- Bevestig de voorste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met de binnenzeskantbout (17) en boog ringen (16), en bevestig vervolgens de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met de slotbout (13), boog ringen (14) en Acorn moer (15) zoals afgebeeld.

STAP 2

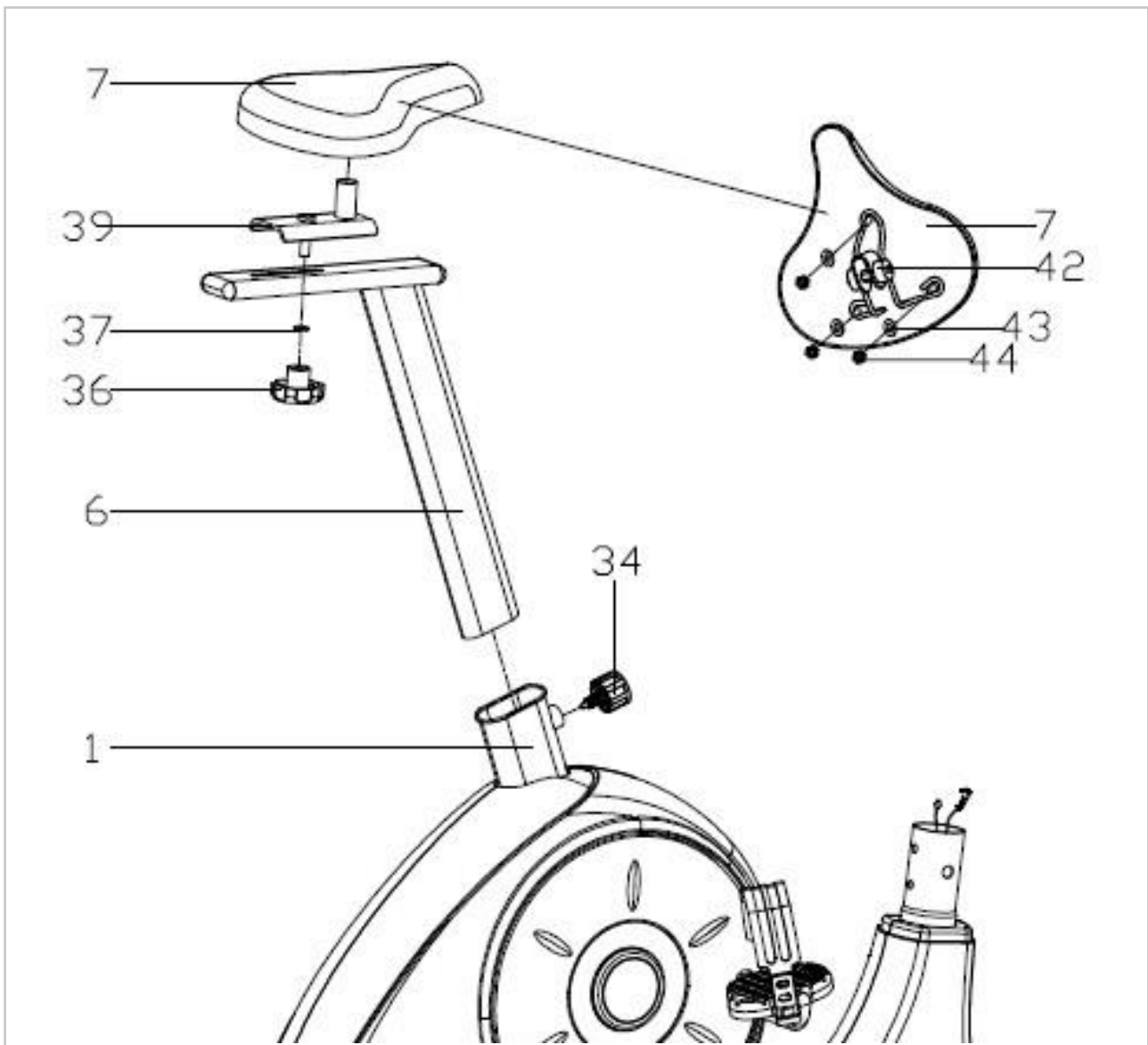


- Bevestig de pedalen (9L/R) aan de crank (10L/R)
- Zorg er altijd voor dat de pedalen goed vast zitten voordat u gaat sporten.

LET OP!

- **Draai de pedalen stevig aan!**
- **Trappers:** Een linker trapper draait u vast door naar links te draaien en een rechter trapper door naar rechts te draaien rechtsonder. Draait u de linker trapper rechtsonder vast, dan bestaat de kans dat u de schroefdraad van deze trapper beschadigt waardoor de trapper er niet meer op gezet kan worden.

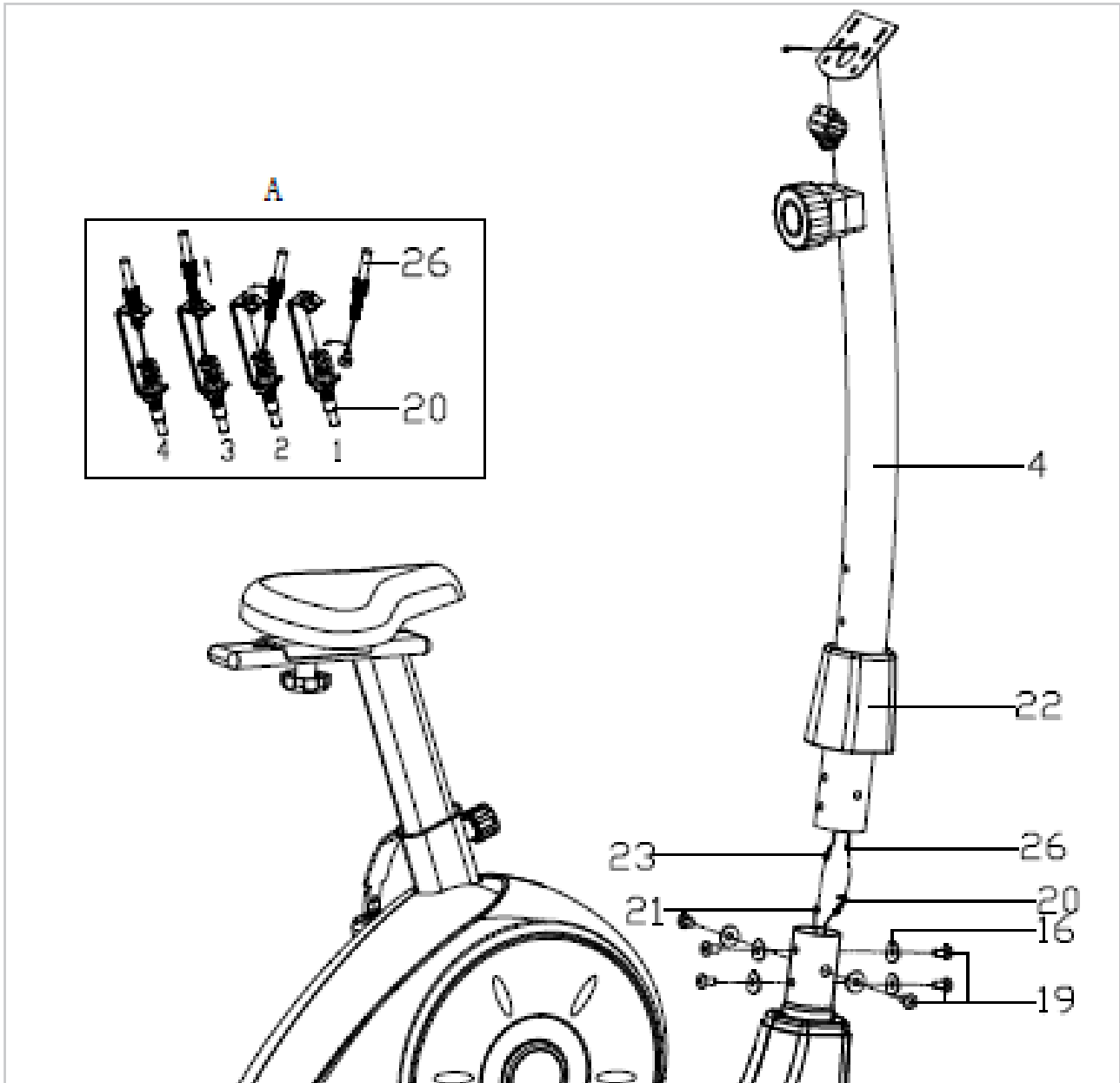
STAP 3



- Bevestig het verstelbare apparaat (42) aan de zitting (7) met nylon moer (44) en platte ring (43). Bevestig vervolgens het zadel (7) aan de horizontale zadelpen (39) met een sleutel.
- Monteer de horizontale zadelpen (39) op de zadelpen (6), zet hem vast met de platte ring (37) en dopmoer (36) zoals afgebeeld.
- Steek de zadelpen (6) in het hoofdframe (1), vastgezet met de Veerknop (34) op de juiste hoogte zoals afgebeeld.

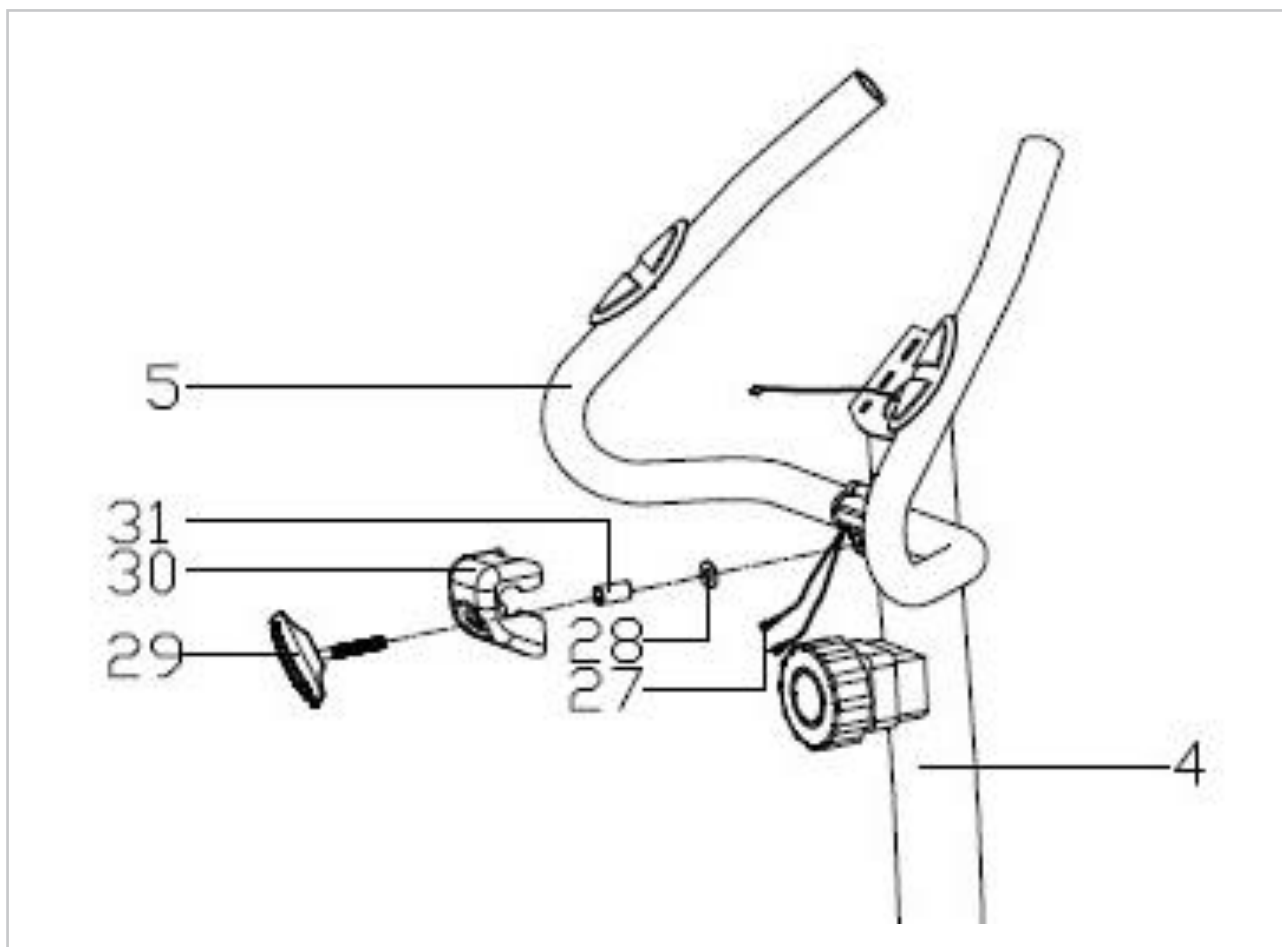
LET OP! Zorg ervoor dat het zadel (7) stevig vastzit op de horizontale zadelpen (39) voordat u gaat sporten.

STAP 4



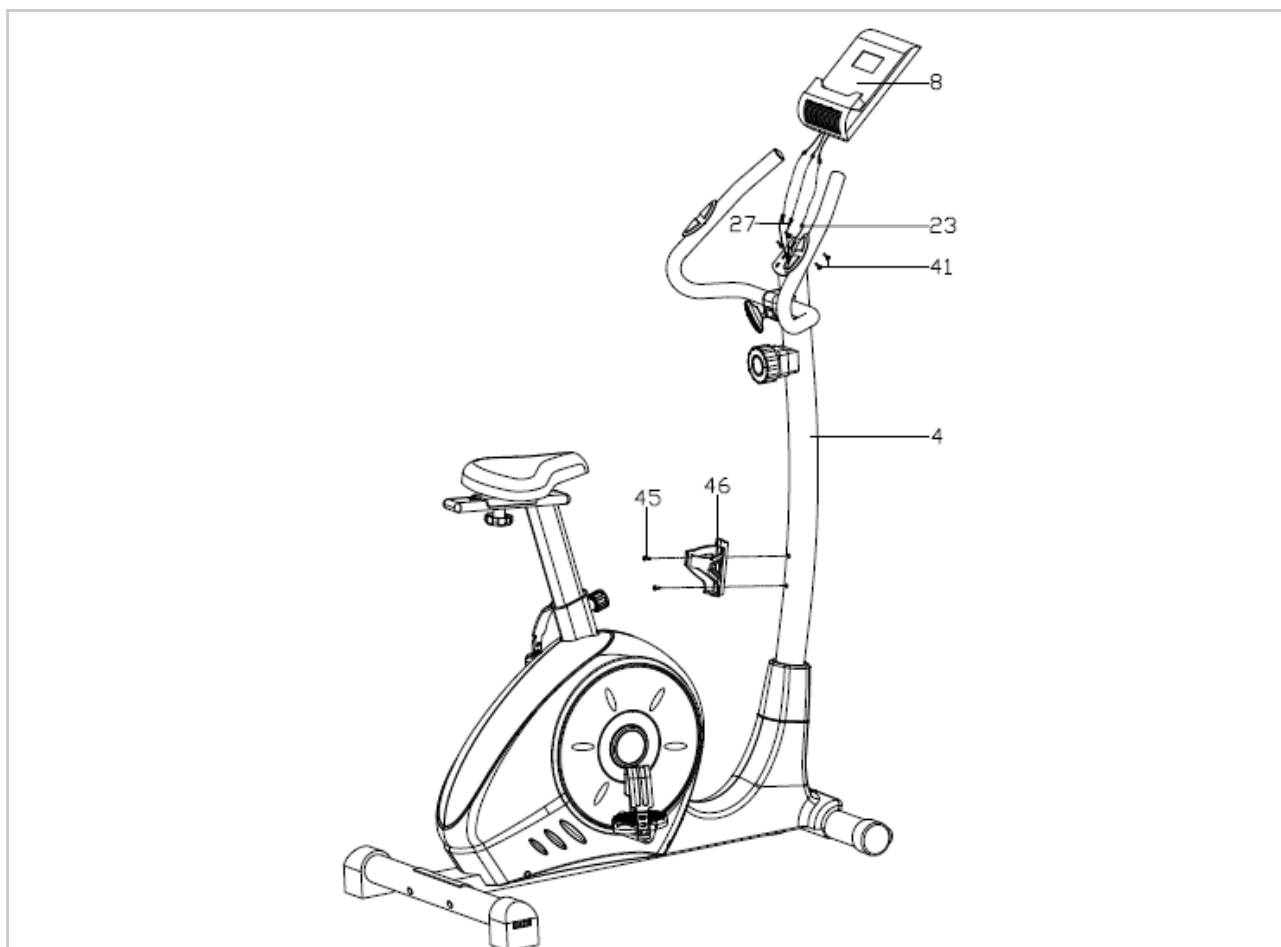
- Schuif de voorkap (22) op de stuurstang (4).
- Sluit de sensordraad (23) aan op de sensordraad (21) en installeer vervolgens de onderste spanning regelkabel (20) op de spanningsregelaar (26) zoals afgebeeld.
- Bevestig de stuurpen (4) op het hoofdframe (1) met behulp van de binnenzeskantbout (19), boogring (16) zoals afgebeeld.
- Schuif de voorkap (22) naar beneden en bevestig op de juiste plaats.

STAP 5



- Voer de handsensordraad (27) uit de stuurstang (4) door de console beugel aan de bovenkant.
- Maak het stuur (5) aan de stuurstang (4) vast met bout (29), stuurkap (30), bus (31) en platte ring (28) zoals afgebeeld.

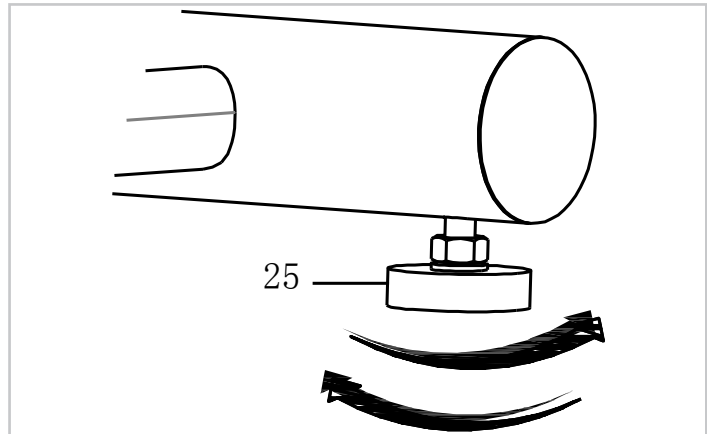
STAP 6



- Sluit alle draden (23 & 27) aan op de draden die van het console (8) komen, en installeer vervolgens het console (8) op de beugel aan de bovenkant van de stuurstang (4), zet hem vast met de kruiskopschroef (41) zoals afgebeeld.
- Bevestig vervolgens de bidonhouder (46) aan de stuurstang (4) met schroef (45).

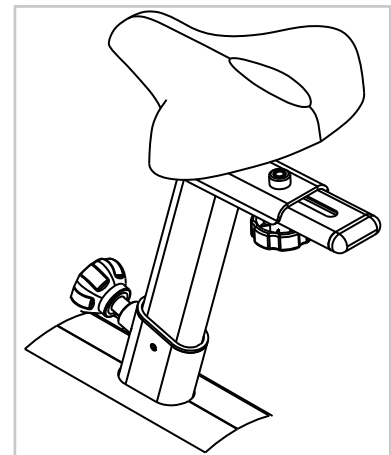
WATERPAS

Zorg er te allen tijde voor dat de hometrainer op een stabiele ondergrond staat. Indien u twijfelt, kunt u altijd een rubberen mat onder uw hometrainer plaatsen zodat u meer grip krijgt op uw vloer. Als u de hometrainer toch iets moet verstellen, kunt u met een simpele draai aan de verstelbare uiteinden(25) van beide kanten van het frame, de hometrainer compenseren met de ongelijke ondergrond.



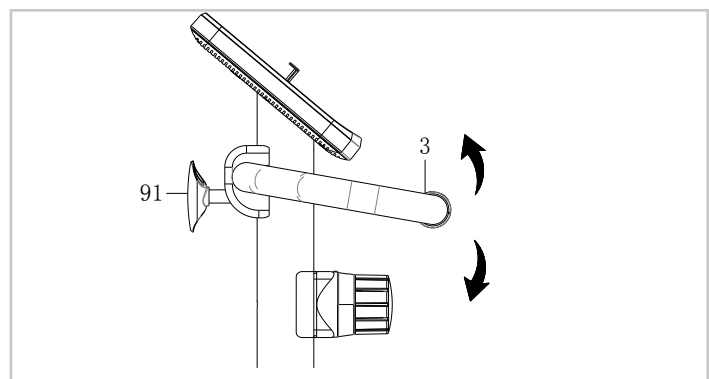
AFSTELLEN VAN HET ZADEL

De zadelstang geeft een indicatie tot hoe hoog het zadel kan worden veresteld. U wordt geadviseerd om niet te hoog te gaan aangezien het apparaat dan niet meer stabiel kan zijn. Draai de knop onder het zadel los en haal de knop naar buiten om de zadelstang los te maken. Om de ideale zithoogte te krijgen moet u de volgende richtlijn aanhouden; het hoogste pedaal moet ongeveer bij uw knie zitten en het zadel moet net boven uw middel uitsteken.



VERSTELLEN VAN HET STUUR

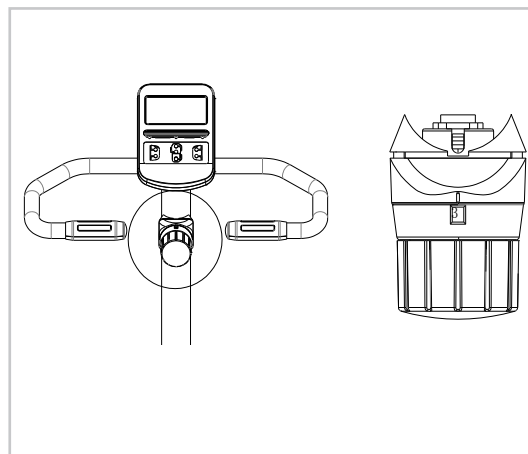
Ontgrendel de knop (91) en stel vervolgens de hoek van het stuur (3) in op een geschikte positie.



WEERSTANDSKNOP

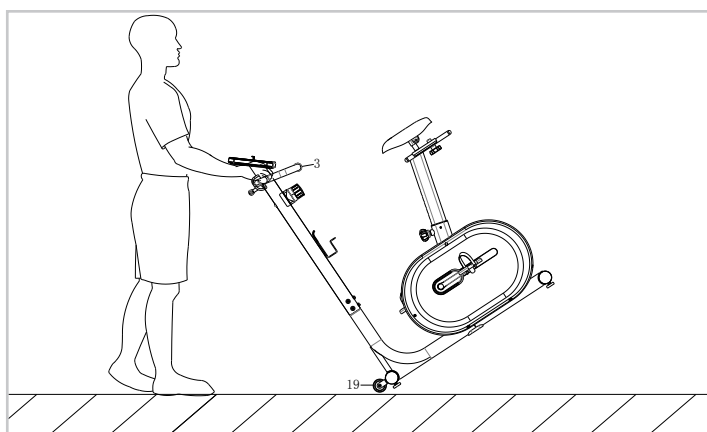
Om u een soepele en efficiënte fietsbeweging te garanderen is de weerstand afgesteld in de fabriek tijdens de productie. SPANNING MET DE DRAAIKNOP AANPASSEN De spanning kan in verschillende weerstandsniveaus aangepast worden door aan de weerstandsknop te draaien.

LET OP! *Het wordt aangeraden om je training te beginnen op een niveau dat bij je behoeftes past. Denk er aan om langzaam en makkelijk te beginnen, vervolgens kun je dit opbouwen tot een niveau naar wens.*



VERPLAATSEN VAN DE HOMETRAINER

Om de hometrainer te verplaatsen, druk het stuur (3) naar beneden totdat de transportwielen (19) aan de voorste stabilisator de grond raken. Met de transportwielen op de grond kunt u de hometrainer gemakkelijk naar de gewenste plek vervoeren.



HANSENSOREN

Handsensoren

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

WAARSCHUWING

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

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

DAGELIJKS ONDERHOUD

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

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

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

SCHOONMAKEN

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de hometrainer verlengen en voorkomt letsel. Houd de hometrainer schoon door regelmatig af te stoffen.

LET OP! *Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan/uit-schakelaar te reinigen. Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil van het toestel te verwijderen.*

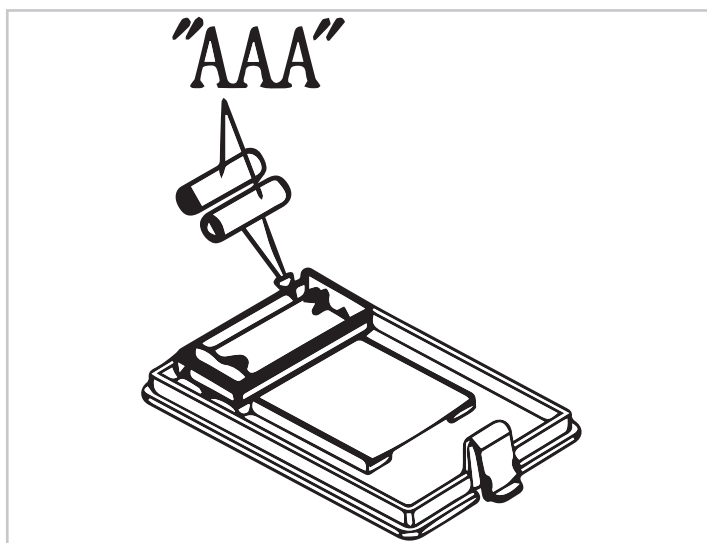
Voor meer informatie: <https://virtufit.nl/service/faq/>

BATTERIJ

AAA BATTERY

Het scherm maakt gebruik van AAA batterijen, deze kun je vervangen aan de achterkant van het scherm.

De batterijen moeten juist geplaatst zijn. Als het scherm onleesbaar is of alleen delen van het beeld werken moet je de volgende stap volgen: Haal de batterijen eruit en wacht 15 seconden, plaats vervolgens de batterijen weer op correcte wijze terug.



ADVIES VOOR BATTERIJGEBRUIK

1. Haal de batterijen uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
2. Laad de batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
3. Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de + en -. Wanneer je de batterijen vervangt wordt het aangeraden om alle batterijen te vervangen, mix geen oude en nieuwe batterijen.
4. Het wordt aangeraden om alkaline batterijen te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
5. Het vervangen van de batterijen is nodig wanneer het scherm minder wordt of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

1. Wanneer je een onjuiste weergave op het scherm ziet wordt het aangeraden om de batterijen te vervangen.
2. Gebruik 2 stuks AAA batterijen als stroomvoorziening.

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.

Hometrainer piept

Controleer of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid. Spuit waar nodig siliconenspray. Controleer ook de wielen onder de zitting.

Tikkend geluid bij het trappen

Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer ze vervolgens weer aan het apparaat. Pas wel op, de linker trapper moet tegen de klok ingedraaid worden om vast te maken, de rechter trapper met de klok mee. Draai de trappers stevig aan. Mocht dit niet de oplossing bieden, meld dit dan bij de leverancier.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

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

Het console werkt niet

Als er geen signaal is wanneer u trapt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

CONSOLE

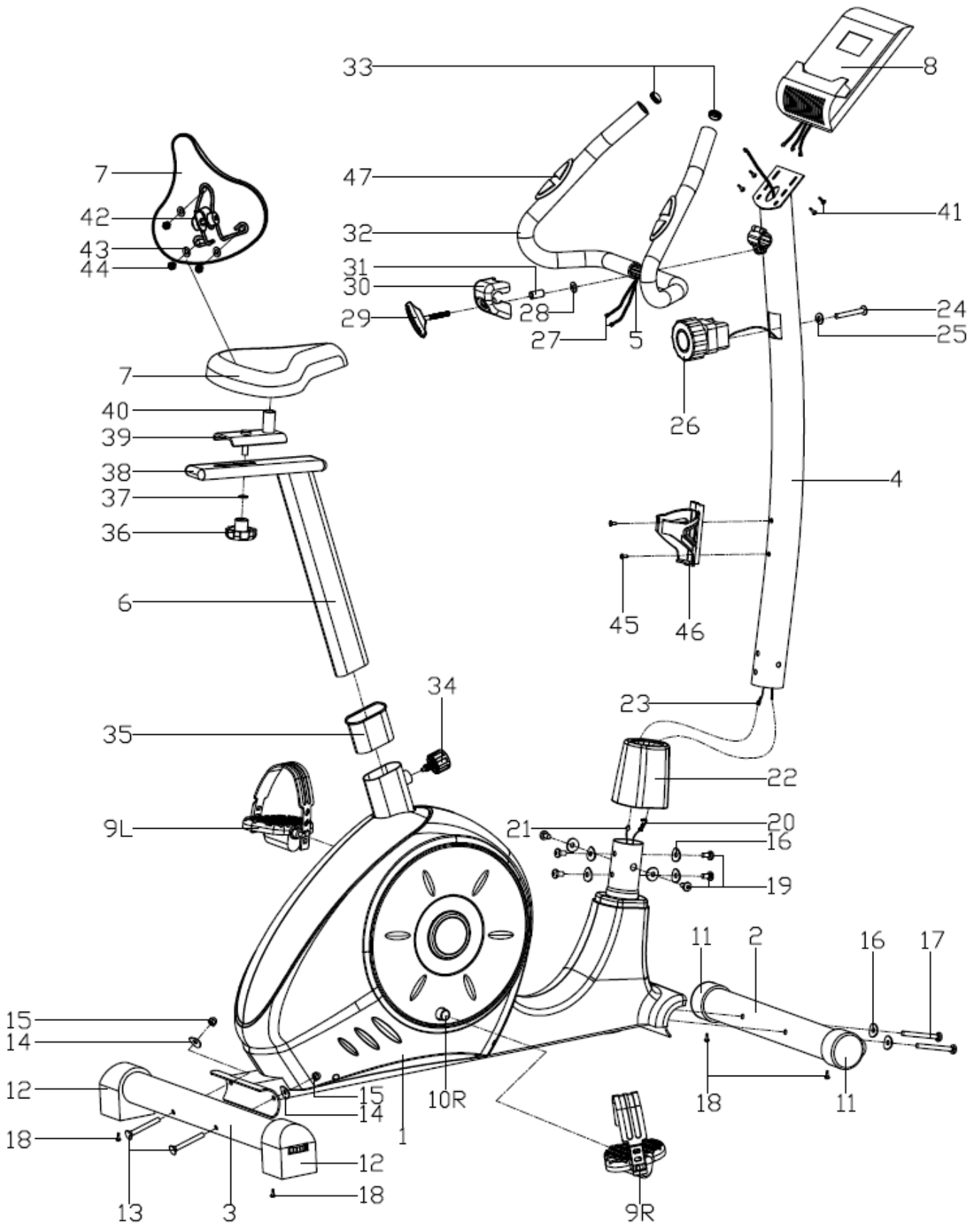


KNOP	FUNCTIE
MODE	Met deze toets kunt u een bepaalde functie die u wilt selecteren en vergrendelen.
SET	Pas de waardes aan voor "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".
CLEAR (RESET)	Instellingen wissen.
ON/OFF (START/STOP)	De toets om de signaalinvoer te pauzeren, te starten of te stoppen.

FUNCTIES

FUNCTIE	UITLEG
TIJD	Druk op de MODE-toets totdat de aanwijzer op TIJD staat. De totale tijd wordt weergegeven bij het begin van de training.
SNELHEID	Druk op de MODE-toets totdat de aanwijzer naar SNELHEID gaat. De huidige snelheid wordt weergegeven.
DISTANCE	Druk op de MODE-toets totdat de aanwijzer naar DISTANCE gaat. De afstand van elke training wordt weergegeven.
CALORIE	Druk op de MODE-toets totdat de aanwijzer op CALORIE staat. De verbrande calorieën worden weergegeven wanneer u begint met trainen.
PULSE	Druk op de MODE-toets totdat de aanwijzer naar PULSE gaat. De huidige hartslag van de gebruiker wordt weergegeven in slagen per minuut. Plaats uw handpalmen op beide handsensoren en wacht 30 seconden voor de meest nauwkeurige meting.
SCAN	Automatische weergave veranderd elke 4 seconden.

Het systeem wordt automatisch uitgeschakeld wanneer de snelheid geen signaalvoer heeft of er gedurende ongeveer 4 minuten geen toets wordt ingedrukt.



#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Stabilisator voor	1
3	Stabilisator achter	1
4	Stuurpen	1
5	Stuur	1
6	Zadelpen	1
7	Zadel	1
8	Console	1
9L/R	Pedaal	1pr
10L/R	Crank	1pr
11	Eindkap voor	2
12	Eindkap achter	2
13	Draagbout	2
14	Boogring	2
15	Dopmoer	2
16	Boogring	8
17	Binnenzeskantbout	2
18	Kruisbandschroef	4
19	Binnenzeskantbout	6
20	Onderste spanningsregelkabel	1
21	Sensordraad	1
22	Voorkap	1
23	Sensor aansluitdraad	1
24	Kruiskopschroef	1
25	Boogsluitring	1
26	Spanningsregelaar	1
27	Handpulsdraad	2
28	Platte ring	1
29	Bout	1
30	Stuurhoes	1
31	Bus	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
32	Foamgreep	2
33	Ronde dop	2
34	Veerknop	1
35	Kunststof bus	1
36	Knopmoer	1
37	Platte ring	1
38	Eindkap	2
39	Horizontale zadelpen	1
40	Ronde dop	1
41	Kruiskopschroef	4
42	Verstelbaar apparaat	1
43	Platte ring	3
44	Nylon moer	3
45	Kruiskopschroef	2
46	Flessenbeugel	1
47	Handgreep	2

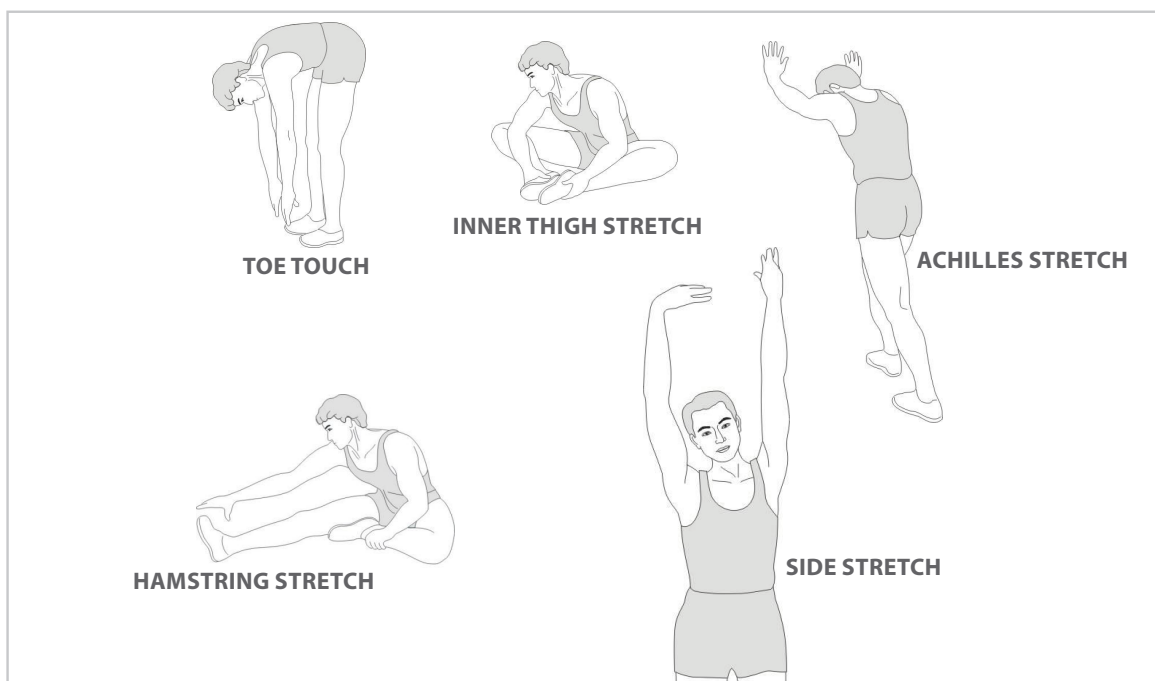
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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

WARMING UP

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

STRETCHEN

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



COOLING DOWN

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

virtuafit

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



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl