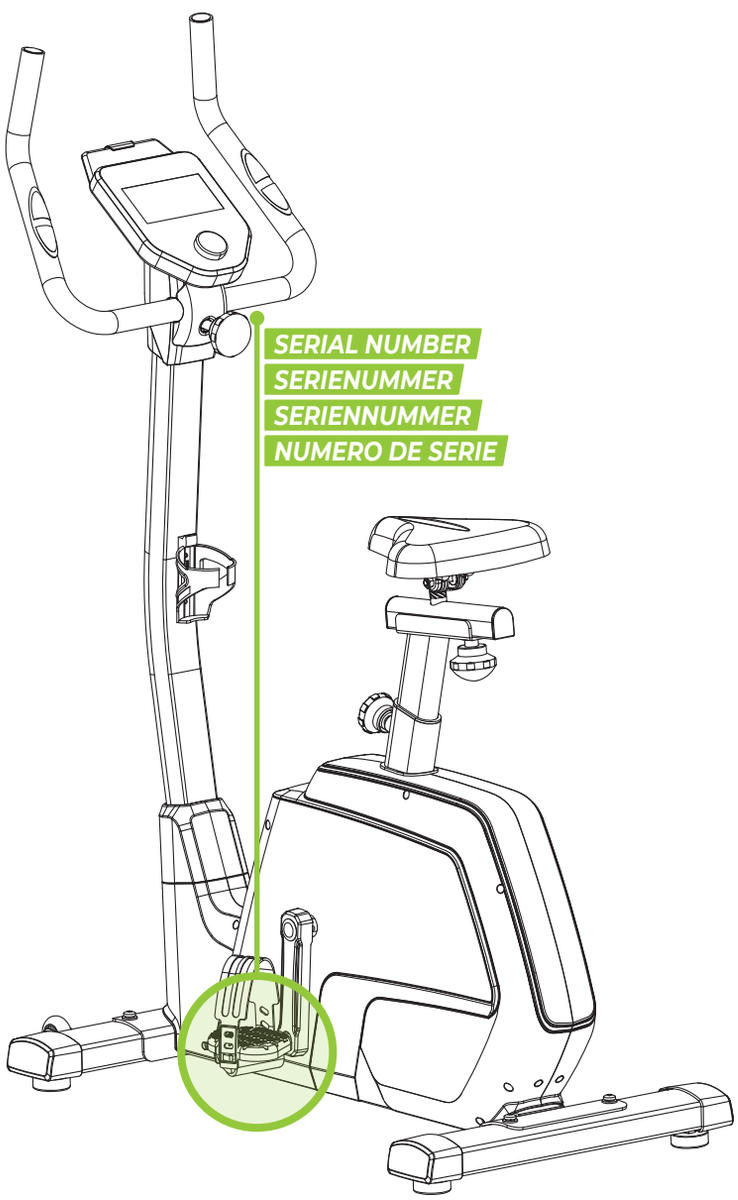
virtufit

HTR200i

VF20104



USER MANUAL

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

virtufit

INDEX

English 10

Nederlands 15

Deutsch 21

Français 27

Italiano 33

Español 39

Polski 45

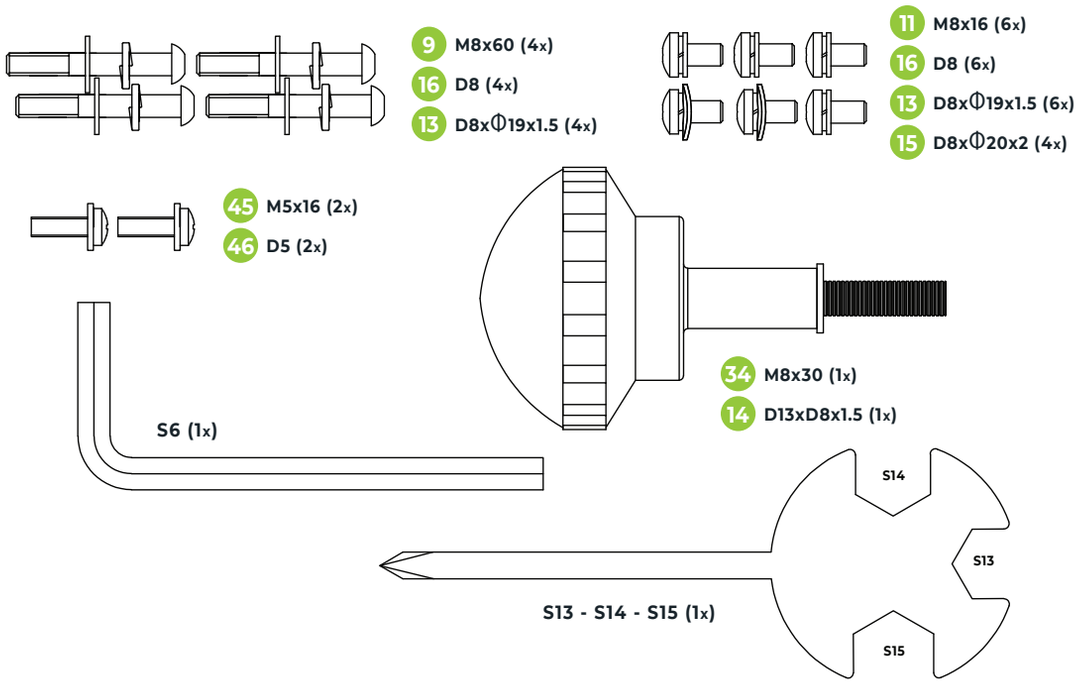
Czech 51

Română 56

Magyar 62

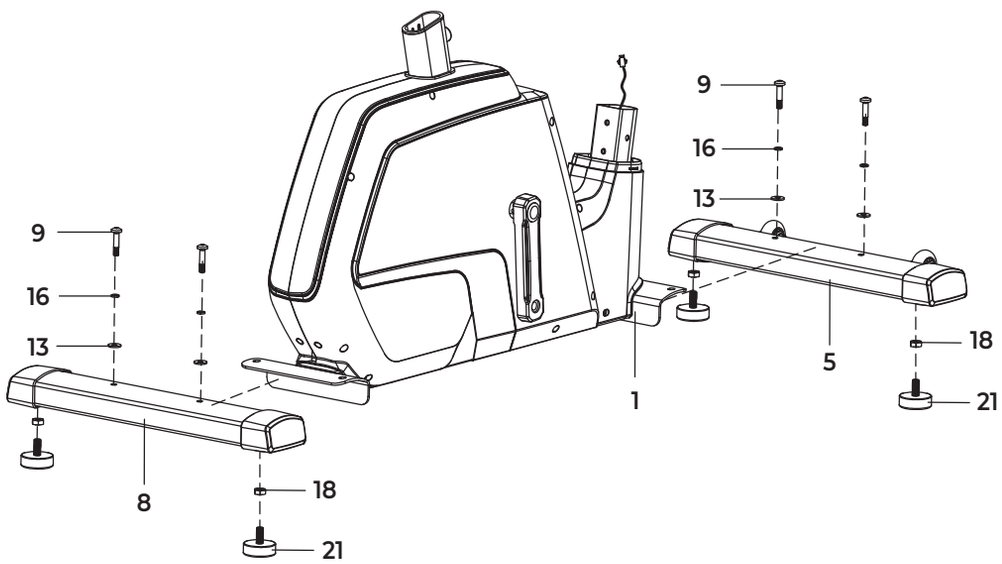
virtufit

TOOLKIT

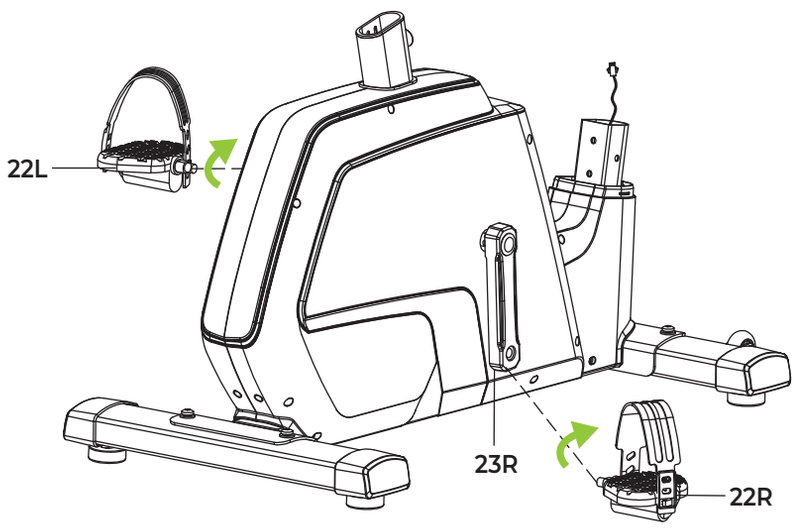


virtufit

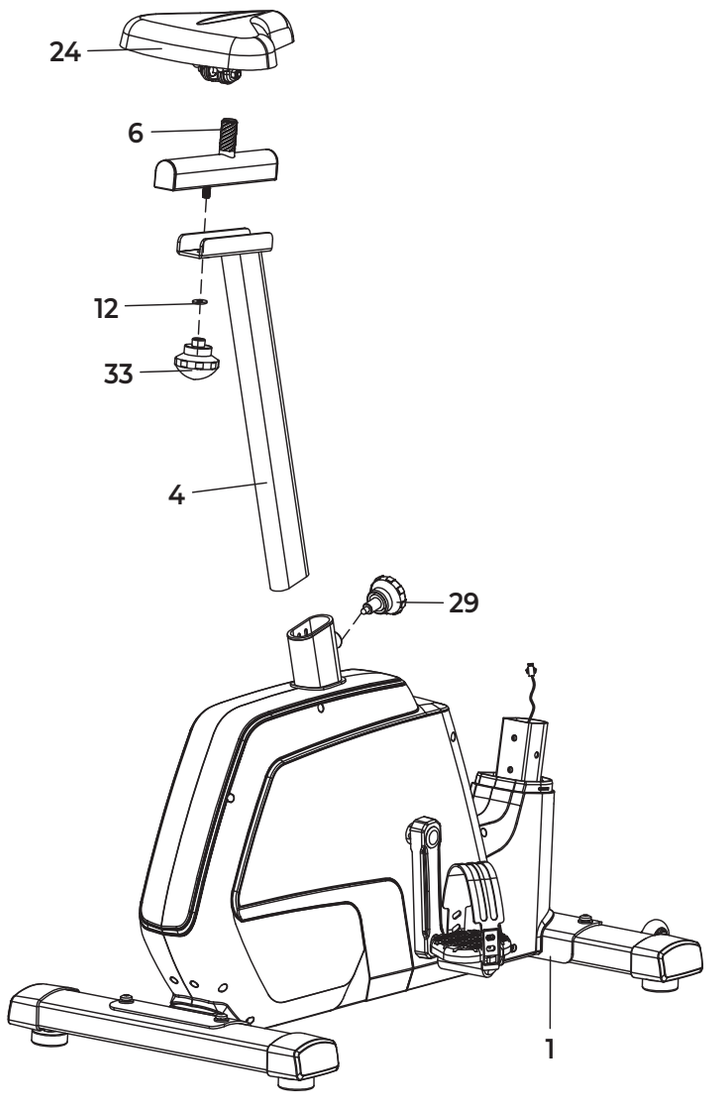
STEP 1



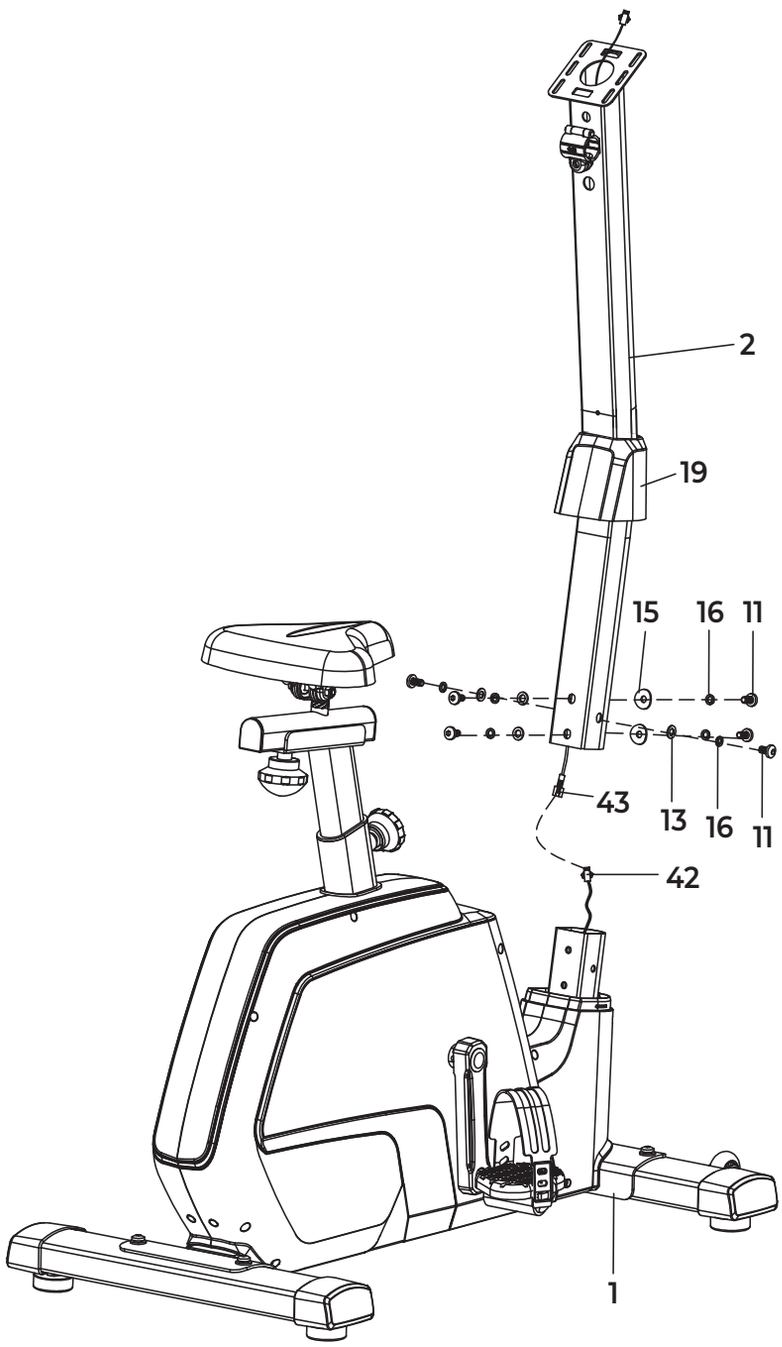
STEP 2



STEP 3

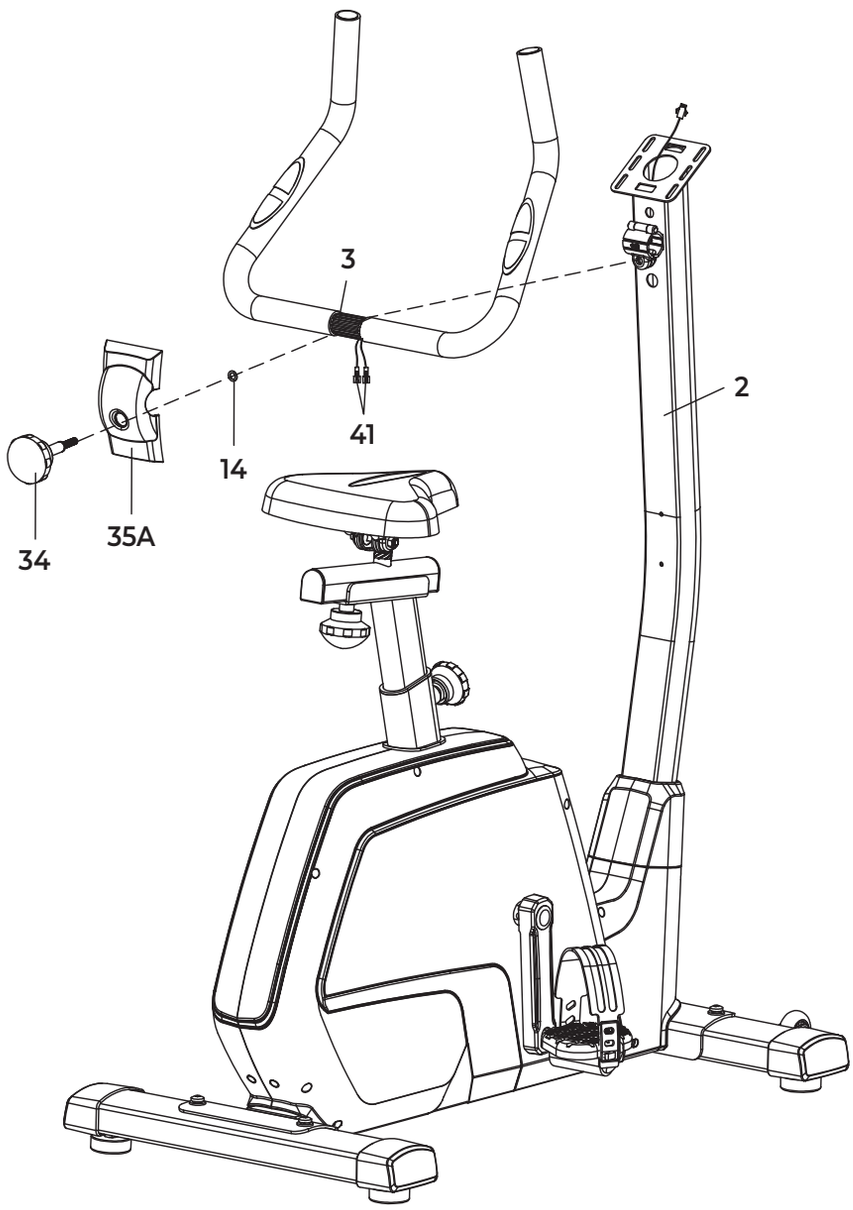


STEP 4

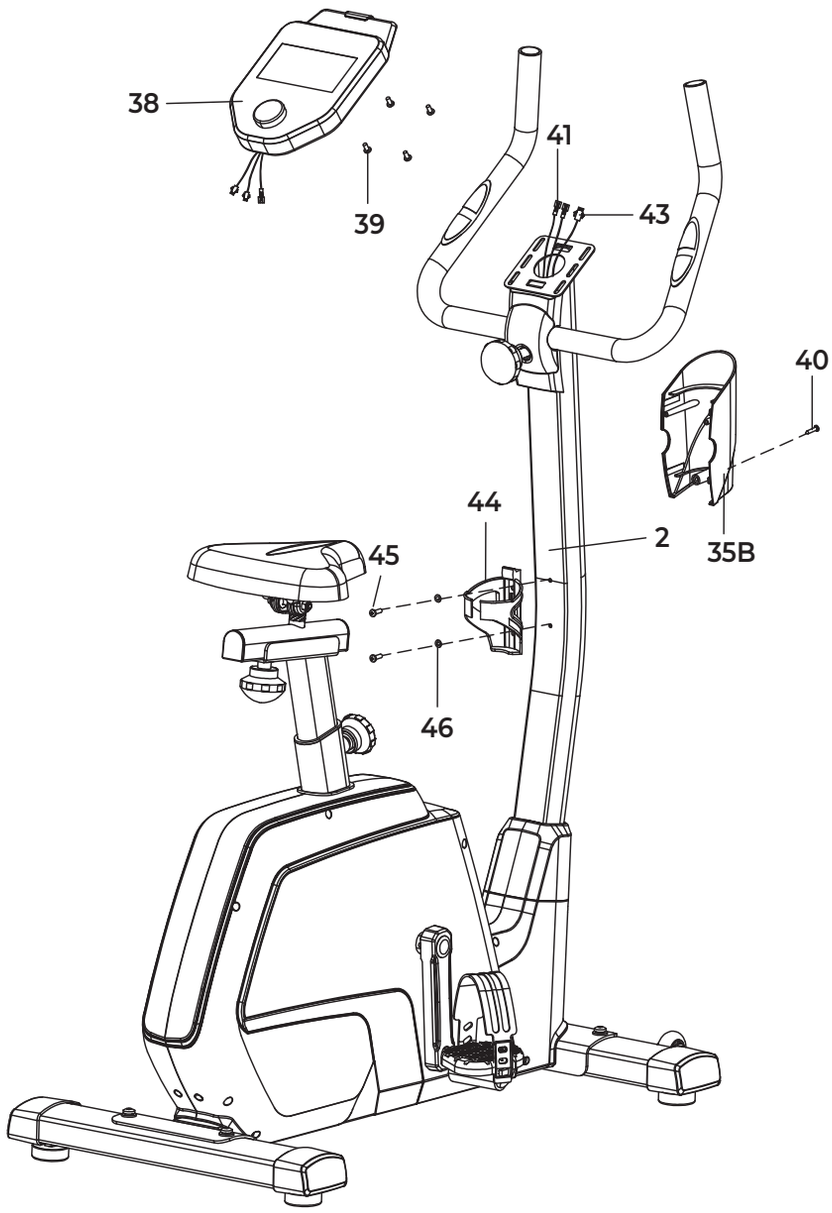


virtufit

STEP 5



STEP 6



virtufit

FIG. A

virtufit

INDEX

Safety instructions	10
Guarantee	10
Assembly instructions	10
Adjusting	10
Training with heart rate	11
Training with fitness applications	11
Maintenance	12
Cleaning	12
Power supply	12
Troubleshooting	12
Console overview	13
Training guidelines	14
Replacement parts	14
Additional information	14
Declaration of the manufacturer	14

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the equipment. 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 equipment.

- Ensure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are securely tightened before use.
- Lubricate all moving parts once a year using silicone spray.
- Avoid wearing loose clothing to prevent it from getting caught in moving parts.
- Place and use the equipment on a stable, level surface.
- Always wear clean sport shoes while using the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance during use.
- Maintain proper balance at all times while operating this equipment.
- Do not insert fingers or other objects into any moving parts.
- Consult your physician before beginning any exercise program to determine the appropriate frequency, duration, and intensity based on your age and physical condition. Discontinue use immediately if you experience nausea, dizziness, fainting, headache, chest pain, tightness, or any other discomfort.
- Do not move the equipment by holding it by the seat.
- The equipment is intended for use by one person at a time only.
- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 150 kg.
- Allow 1–2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°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 1-6)

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 brackets of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the equipment has been mounted, the brackets of the console may be bent. Straightening this aluminum part may make the error message disappear.

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

ADJUSTING

Adjusting the saddle (A)

In order to train effectively, it is advisable to adjust the saddle to the correct height. When pedaling, your knees should be slightly bent when the pedals are in the down position.

To adjust the saddle to the vertical position, follow the steps below:

- Loosen the knob on the seat post and pull the knob towards you.
- Move the seat post up or down until the saddle is in the desired position and release the knob.
- Move the seat post slightly up or down to ensure that the pin is in one of the adjustment holes.
- Tighten the knob on the seat post.

To adjust the saddle to the horizontal position, follow the steps below:

- Loosen the saddle knob a few turns.
- Slide the saddle forward or backward until it is in the desired position.
- Tighten the saddle knob.

Adjusting the handlebars (B)

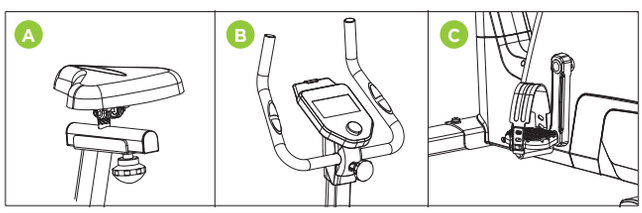
To adjust the handlebar angle, follow the steps below:

- Loosen the knob.
- Tilt the handles to the desired position.
- Tighten the knob to secure the handles.

Adjusting the foot straps (C)

To adjust the foot straps, follow the steps below:

- Remove the end of the foot strap from the tabs of the pedal.
- Adjust the footrest to the desired position.
- Attach the end of the foot strap to the tabs on the pedal.



TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness equipment is equipped with hand sensors located on the handles for heart rate monitoring. The sensors function only when both are held simultaneously and continuously for an extended period. For accurate readings, your hands should be slightly moist and apply consistent pressure to the sensors. Excessively dry or sweaty hands may result in inaccurate or irregular measurements.

Bluetooth

This VirtuFit fitness device is equipped with a wireless heart rate receiver. To measure your heart rate with a wireless heart rate monitor, use a heart rate monitor that works on Bluetooth. With a wireless heart rate monitor, it is important that the electrodes are slightly moist and the heart rate monitor fits well to your body. Refer to your heart rate monitor's user manual for proper instructions. Incorrect use of the heart rate monitor may result in abnormal readings.

NOTE!

- ***A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.***
- ***To avoid interference, never use the wireless heart rate monitor in combination with the hand sensors.***

⚠ WARNING!

- ***If you have a pacemaker, we recommend that you consult your physician before using a wireless heart rate monitor.***
- ***In rooms with multiple heart rate monitors, it is recommended that you keep enough distance to avoid interference between different devices.***
- ***Always try to keep the wireless heart rate monitor within a range of 1 meter from the console for optimal reception.***
- ***Always wear a wireless heart rate monitor directly on the body, under clothing.***

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

- Scan the QR code with an Android or iOS phone or tablet, 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.

iConsole+

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SUPPORT***

virtufit

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

MAINTENANCE

Safe and effective use of this appliance is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is your responsibility to ensure the appliance is serviced regularly. Any worn or damaged parts must be replaced before resuming use. This equipment is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may severely affect the electrical components and moving parts. Always disconnect the power cord before cleaning or performing any maintenance.

Daily maintenance

- Wipe down the unit after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the equipment is free from dust and dirt.
- Avoid using harsh cleaning agents and keep the equipment away from excessive moisture.

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to moving parts. Tighten them if necessary.
- Check the movement of all mobile parts and components. Apply silicone spray if needed.

General cleaning recommendations

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.
- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.

CAUTION! Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently.

Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

For more detailed information, visit: virtufit.com/faq

POWER SUPPLY

Mains Power

Connect the supplied adapter to the adapter port at the back of the device. Plug the adapter into a wall socket. The device is now ready for use.

NOTE!

- ***Use only the original adapter.***
- ***Always pull the plug, not the cord.***
- ***For indoor use only.***

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The display does not show any values	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged.
	If the problem persists, gently adjust the position of the sensor.
Squeaking noise	Ensure that all bolts and nuts are properly tightened.
	Lubricate moving parts if necessary.
Ticking noise	This may be caused by incorrectly mounted pedals.
	Firmly tighten the pedal(s).
	If the noise continues, remove and remount the pedals correctly: - The R (right) pedal must be mounted clockwise. - The L (left) pedal must be mounted counter-clockwise.
	If the problem persists, contact your supplier.
Hand sensors are not functioning properly	Wash and dry your hands thoroughly, then try again.
	Check the handlebar cables for damage and ensure they are properly connected to the connector.
	If the problem persists, contact your supplier.

PROBLEM	SOLUTION
Console is not responding	If no signal appears while pedaling, verify that the cable is correctly connected.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)

Console buttons

BODYFAT
- Test your body fat percentage and Body Mass Index (BMI).

BACK
- Press and hold this button for 3 seconds to reset all values and restart the console.
- During setup or training, press "BACK" to return to the main menu.

RECOVERY
- This mode measures how quickly your body recovers after a workout. Make sure your heart rate is monitored during the training.

▶|II START/PAUSE
- Start or stop the workout.

Modes

User mode

Rotate the round control knob to select a user profile (U1–U4). Press the control knob to confirm your selection. The gender can be set by rotating the control knob. Press the control knob to confirm your selection. Age, height, and weight can be entered in the same way. Rotate the control knob to browse through the available programs. This is indicated by the flashing icon at the top of the screen.

Quick start

You can choose a quick start by pressing "▶|II" directly after activating the console, which will launch the manual program. Adjust the resistance by rotating the control knob, then press "▶|II" to begin your workout.

Manual mode (M)

The console starts in manual mode, which is being indicated by the flashing 'M' in the top left. Press the control knob to set targets for the desired level, time, distance, calories or pulse. The flashing value can then be increased or decreased by rotating the control knob, press the control knob to confirm. Press "▶|II" to begin the program.

Heart rate control mode (♥)

Rotate the control knob until the HEART (♥) icon flashes on the start screen. Press the control knob to select it. Rotate the control knob to choose the desired heart rate. The user can select 55%, 75%, 90%, or a target heart (TA) rate by rotating the control knob. Press the control knob to confirm the selected value. The TARGET option (TA) allows you to set a maximum heart rate. For example, if the limit is set to 80 beats per minute and your heart rate exceeds this value, the console will emit a warning beep. Set the workout duration by rotating the control knob. Press the control knob to confirm the selected time. Press "▶|II" to begin the workout.

NOTE! Heart rate measurement is not intended for medical purposes and serves only as an estimate. During this workout, make sure to hold the heart rate sensors or wear a compatible chest strap.

WATT mode (W)

Rotate the control knob until "W" starts flashing. Press the control knob to confirm. Set the desired value by rotating the control knob. Press the control knob to confirm. A maximum WATT value can be set, the console will emit a warning beep if this value is exceeded during the workout. Set the workout duration by rotating the control knob. Press the control knob to confirm the selected time. If no time is being selected, the console will display the duration time. Press "▶|II" to begin the workout.

User program mode

This mode allows you to create a custom workout program. Rotate the control knob until "U" flashes. Press the control knob to confirm. Rotate the control knob to set the resistance level for each segment. Press the control knob to confirm each value. Press "▶|II" to begin the workout. The resistance will automatically adjust according to your programmed settings. Press "▶|II" again to set the workout duration. Set the time by rotating the control knob. Press "▶|II" to resume the workout

Body fat Mode

Press "", Select a user profile (U1–U4), which can be changed during startup or reset. Place your hands on the heart rate sensors on the handlebars. After a few seconds, an estimate of your BMI (B) and body fat percentage (F) will appear on the display.

Recovery mode

This mode measures how quickly your body recovers after a workout. Make sure your heart rate is being monitored during the training. Press "♥" during the workout to start the heart rate test. You do not need to move. Time and heart rate will be displayed. The timer counts down from 60 seconds while your current heart rate is shown. The faster your heart rate drops, the better your fitness level.

NOTE! This is an estimate. The results are not intended for medical use.

Adjustable tablet holder
The adjustable tablet holder lets you easily position your phone or tablet for optimal viewing. Simply pull out the top clip of the console and place your device in the holder. Enjoy your favorite training apps or watch a series while exercising.

Console specifications

Function	RPM/Speed	0-999 / 99,99
	Time	00:00 - 99:00
	Distance	0.00 - 99.00 km
	Calories	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Pulse	30 - 230 BPM
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Length	97,5 cm
Width	53 cm
Height	135 cm
Weight	24,5 kg
Max. user weight	150 kg

TRAINING GUIDELINES

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.

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.

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your VirtuFit equipment, please refer to the information on the front cover of this manual. In order to assist you efficiently, we kindly ask that you provide the following details when contacting our support team:

- The **model number** and **serial number** of the product
- The **product name**
- The **part number** and a clear **description** of the required part(s) (as listed in the **parts list** and shown in the **exploded view** section of this manual)

Providing accurate information will help us process your request quickly and effectively.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging
At VirtuFit, we are committed to reducing environmental impact. We kindly ask that you recycle all packaging materials through designated recycling facilities, in line with national waste reduction initiatives.

Product disposal
Your VirtuFit equipment is built to deliver long-term performance and reliability. When the time eventually comes to retire the product, please ensure it is disposed of in accordance with the European WEEE Directive. This means taking the product to an authorized collection point for safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

VirtuFit hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

NEDERLANDS

virtufit

INHOUD

Veiligheidsinstructies	15
Garantie	15
Montage instructies	15
Afstellen	16
Trainen met hartslag	16
Trainen met fitnessapps	16
Onderhoud	17
Reiniging	17
Stroomvoorziening	17
Probleemoplossing	18
Console overzicht	18
Trainingsrichtlijnen	19
Vervangende onderdelen	19
Aanvullende informatie	20
Fabrikantverklaring	20

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg altijd je arts voordat je begint met trainen, zeker als je gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt. VirtuFit is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding aandachtig door vóór montage en/of gebruik van het apparaat.

- Zorg ervoor dat het apparaat volledig is gemonteerd en dat alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat je het in gebruik neemt.
- Smeer alle bewegende onderdelen één keer per jaar met siliconenspray.
- Draag geen losse kleding om te voorkomen dat deze vast komt te zitten in bewegende onderdelen.
- Plaats en gebruik het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen tijdens het gebruik.
- Houd kinderen en huisdieren op veilige afstand tijdens het gebruik.
- Zorg te allen tijde voor een goede balans bij het gebruik van het apparaat.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende onderdelen.
- Raadpleeg je arts voordat je met een trainingsprogramma begint, om te bepalen wat voor jou een geschikte frequentie, duur en intensiteit is op basis van je leeftijd en lichamelijke conditie. Stop direct met trainen bij misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of enig ander ongemak.
- Verplaats het apparaat niet door het aan het zadel vast te pakken.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
- Houd minimaal 1–2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor cardiotraining door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

GARANTIE

Garantiebepalingen zijn niet van toepassing indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoud of reparaties die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of gebrekkig onderhoud
- Het niet naleven van de onderhoudsinstructies van de fabrikant

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-6)

Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Let op: bepaalde onderdelen, zoals bouten en schroeven, kunnen al vooraf op of in het toestel gemonteerd zijn.

Foutmelding: Controleer of alle kabels correct en zorgvuldig zijn aangesloten. De beugels van het console zijn kwetsbaar en dienen recht te blijven. Geeft de console na montage een foutmelding, dan kunnen de beugels mogelijk verbogen zijn. In dat geval kan het voorzichtig terugbuigen van dit aluminium onderdeel de storing verhelpen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel volledig in de bout wordt

gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

AFSTELLEN

Zadel afstellen (A)

Voor een effectieve training is het belangrijk dat het zadel op de juiste hoogte staat. Tijdens het trappen moeten je knieën licht gebogen zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan.

Verticaal afstellen van het zadel:

- Draai de stelknop op de zadelpen los en trek deze voorzichtig naar je toe.
- Verplaats de zadelpen omhoog of omlaag tot het zadel de gewenste hoogte heeft en laat de knop los.
- Beweeg de zadelpen iets op en neer zodat de pin in één van de verstelgaten valt.
- Draai de knop stevig aan om het zadel vast te zetten.

Horizontaal afstellen van het zadel:

- Draai de zadelknop enkele slagen los.
- Schuif het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste positie is bereikt.
- Draai de zadelknop weer stevig vast.

Stuur afstellen (B)

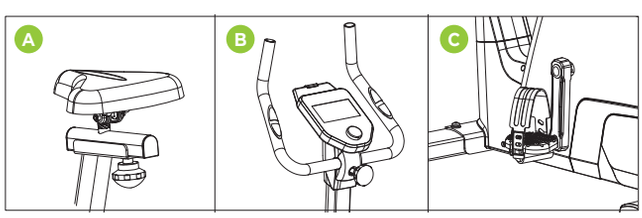
Voor het aanpassen van de stuurhoek:

- Draai de knop los.
- Kantel het stuur naar de gewenste positie.
- Draai de knop stevig aan om het stuur te vergrendelen.

Voetriemen afstellen (C)

Voor het aanpassen van de voetriemen:

- Haal het uiteinde van de voetriem los van de bevestigingslipjes van het pedaal.
- Stel de voetriem af op de gewenste lengte.
- Bevestig het uiteinde van de voetriem weer aan de lipjes op het pedaal.



TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met handsensoren op het stuur voor het meten van je hartslag. De sensoren werken alleen wanneer beide gelijktijdig én continu worden vastgehouden. Voor een betrouwbare meting moeten je handen licht vochtig zijn en gelijkmatige druk uitoefenen op de sensoren. Droge of juist erg zweterige handen kunnen leiden tot onnauwkeurige of onregelmatige metingen.

Bluetooth

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag met een draadloze hartslagmeter te meten, gebruik je een hartslagmeter die op Bluetooth werkt. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op uw lichaam aansluit. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan abnormale waarden tot gevolg hebben.

LET OP!

- ***Een draadloze hartslagmeter is niet standaard inbegrepen. Neem contact op met je dealer om een draadloze hartslagmeter aan te schaffen.***
- ***Gebruik de draadloze hartslagmonitor nooit in combinatie met de handsensoren om interferentie te voorkomen.***

⚠ WAARSCHUWING!

- ***Als je een pacemaker hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je een draadloze hartslagmeter gebruikt.***
- ***In ruimtes met meerdere hartslagmeters is het aan te raden om voldoende afstand te bewaren om interferentie tussen de verschillende apparaten te voorkomen.***
- ***Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter van de console te houden voor een optimale ontvangst.***
- ***Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder kleding.***

TRAINEN MET FITNESSAPPS

VirtuFit biedt geen ondersteuning voor fitnessapplicaties van derden, zoals Kinomap, iConsole, FitShow, enzovoort. Indien je problemen ondervindt met een app van een externe partij, neem dan contact op met de ontwikkelaar van de betreffende applicatie.

NEDERLANDS

virtufit

Instructie

- Scan de QR-code met een Android- of iOS-smartphone of tablet om direct naar de App Store of Google Play Store te gaan, waar de fitnessapp kan worden gedownload.
- Scan de QR-code rechts om toegang te krijgen tot de handleiding van de fitnessapp. In deze handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de app met het apparaat verbindt, hoe de app werkt en welke functies beschikbaar zijn.

iConsole+

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Zwift

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

ONDERHOUD

Een veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd én goed wordt onderhouden. Je bent zelf verantwoordelijk voor regelmatig onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten altijd worden vervangen vóórdat je het apparaat opnieuw gebruikt. Dit fitnessapparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of grote temperatuurschommelingen en luchtvochtigheid kunnen ernstige schade veroorzaken aan elektronische componenten en bewegende delen. Koppel altijd de stekker los vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

Dagelijks onderhoud

- Maak het apparaat na elke training schoon om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het toestel stof- en vuilvrij blijft.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van overmatige vochtigheid.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer en draai indien nodig alle bouten en moeren van bewegende onderdelen aan.
- Controleer de werking van alle bewegende delen. Breng indien nodig siliconenspray aan.

Algemene schoonmaakadviezen

- Reinig het toestel na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel te reinigen.
- Gebruik een zachte, schone doek met mild schoonmaakmiddel om hardnekkige vlekken of vuil te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone, droge ruimte, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

LET OP! Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken. Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen.

Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar: virtufit.com/faq

STROOMVOORZIENING

Accu/netstroom

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de achterkant van het apparaat. Steek de stekker in een stopcontact. Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

LET OP!

- ***Gebruik alleen de originele adapter.***
- ***Trek altijd aan de stekker, niet aan het snoer.***
- ***Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.***

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEM	SOLUTION
Het display toont geen waarden	Controleer of alle sensor- en consolekabels goed zijn aangesloten en niet beschadigd.
	Blijft het probleem aanhouden, pas dan voorzichtig de positie van de sensor aan.
Piepend geluid	Controleer of alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid.
	Smeer bewegende onderdelen indien nodig.
Tikkend geluid	Mogelijk zijn de pedalen onjuist gemonteerd.
	Draai de pedalen stevig vast.
	Blijft het geluid aanhouden, demonteer dan de pedalen en monteer ze correct: De **R** (rechter) pedaal moet **met de klok mee** worden gemonteerd. De **L** (linker) pedaal moet **tegen de klok in** worden gemonteerd.
	Neem contact op met je leverancier als het probleem blijft bestaan.
Handsensoren werken niet goed	Was en droog je handen grondig en probeer het opnieuw.
	Controleer de kabels van het stuur op beschadigingen en zorg dat ze goed zijn aangesloten op de connector.
	Neem contact op met je leverancier als het probleem aanhoudt.
Console reageert niet	Vervang de batterijen.

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)

Console knoppen

BODYFAT
- Test je lichaamsvetpercentage en Body Mass Index (BMI).

BACK
- Houd deze knop drie seconden ingedrukt om alle waarden te wissen en de console opnieuw op te starten. Druk tijdens het instellen of trainen op "BACK" om terug te keren naar het hoofdmenu.

RECOVERY
- Deze modus meet hoe snel het lichaam herstelt na een training. Zorg dat de hartslag tijdens de training wordt gemeten.

▶II START/PAUSE
- Start of pauzeer de training.

Modi

Gebruikersmodus
Draai aan de ronde controleknop om een gebruikersprofiel (U1-U4) te selecteren. Druk op de bedieningsknop om de selectie te bevestigen. Het geslacht kan worden ingesteld door aan de regelknop te draaien. Druk op de controleknop om uw selectie te bevestigen. Leeftijd, lengte en gewicht kunnen op dezelfde manier worden ingevoerd. Draai aan de bedieningsknop om door de beschikbare programma's te bladeren. Dit wordt aangegeven door het knipperende pictogram bovenaan het scherm.

Snel aan de slag
Je kunt kiezen voor een snelle start door direct na het activeren van de console op "▶II" te drukken, waardoor het handmatige programma wordt gestart. Pas de weerstand aan door aan de regelknop te draaien en druk vervolgens op "▶II" om met je workout te beginnen.

Handmatige modus (M)
De console start in de handmatige modus, die wordt aangegeven door de knipperende 'M' linksboven. Druk op de bedieningsknop om doelen in te stellen voor het gewenste niveau, tijd, afstand, calorieën of hartslag. De knipperende waarde kan vervolgens worden verhoogd of verlaagd door aan de bedieningsknop te draaien. Druk op "▶II" om het programma te starten.

Hartslagprogrammamodus (♥)
Draai aan de controleknop tot het pictogram HEART (♥) knippert op het startscherm. Druk op de bedieningsknop om het te selecteren. De gebruiker kan 55%, 75%, 90% of een streefhartslag (TA) van selecteren door aan de regelknop te draaien. Druk op de regelknop om de geselecteerde waarde te bevestigen. Met de optie TARGET (TA) kunt u een maximale hartslag instellen. Als de limiet bijvoorbeeld is ingesteld op 80 slagen per minuut en je hartslag deze waarde overschrijdt, geeft de console een waarschuwingssignaal. Stel de trainingsduur in door aan de bedieningsknop te draaien. Druk op de bedieningsknop om de geselecteerde tijd te bevestigen. Druk op "▶II" om de training te beginnen.

LET OP! De hartslagmeting is niet bedoeld voor medische doeleinden en dient alleen als schatting. Zorg ervoor dat je tijdens deze training de hartslagsensoren vasthoudt of een compatibele borstband draagt.

WATT modus (W)
Draai aan de regelknop tot "W" begint te knipperen. Druk op de regelknop om te bevestigen. Stel de gewenste waarde in door aan de regelknop te draaien. Druk op de bedieningsknop om te bevestigen. Er kan een maximale WATT-waarde worden ingesteld. De console geeft een waarschuwingssignaal als deze waarde tijdens de training wordt overschreden. Stel de trainingsduur in door aan de bedieningsknop

te draaien. Druk op de bedieningsknop om de geselecteerde tijd te bevestigen. Als er geen tijd wordt geselecteerd, geeft de console de tijdsduur weer. Druk op "▶|II" om de training te beginnen.

Gebruikersprogrammamodus
Met deze modus kun je een aangepast trainingsprogramma maken. Draai aan de regelknop tot "U" knippert. Druk op de bedieningsknop om te bevestigen. Draai aan de bedieningsknop om het weerstandsniveau voor elk segment in te stellen. Druk op de bedieningsknop om elke waarde te bevestigen. Druk op "▶|II" om de training te beginnen. De weerstand wordt automatisch aangepast aan de door jou geprogrammeerde instellingen.Druk nogmaals op "▶|II" om de trainingsduur in te stellen. Stel de tijd in door aan de regelknop te draaien. Druk op "▶|II" om de training te hervatten

Lichaamsvetmodus
Druk op "", Selecteer een gebruikersprofiel (U1-U4), dat tijdens het opstarten of resetten gewijzigd kan worden.Plaats je handen op de hartslagsensoren op het stuur. Na een paar seconden verschijnt er een schatting van je BMI (B) en lichaamsvetpercentage (F) op het display.

Herstelmodus
Deze modus meet hoe snel je lichaam herstelt na een training. Zorg ervoor dat je hartslag tijdens de training wordt gecontroleerd. Druk tijdens de training op "❤" om de hartslagtest te starten. U hoeft niet te bewegen. De tijd en hartslag worden weergegeven. De timer telt af vanaf 60 seconden terwijl je huidige hartslag wordt weergegeven. Hoe sneller je hartslag daalt, hoe beter je conditie.

LET OP! Dit is een schatting. De resultaten zijn niet bedoeld voor medisch gebruik.

Verstelbare tablethouder
Met de verstelbare tablethouder kun je je telefoon of tablet gemakkelijk positioneren voor optimaal zicht. Trek gewoon de bovenste clip van de console uit en plaats je apparaat in de houder. Geniet van je favoriete trainingsapps of bekijk een serie tijdens het sporten.

Console Specificaties

Functie	RPM/Snelheid	0-999 / 99,99
	Tijd	00:00 - 99:00
	Afstand	0.00 - 99.00 km
	Calorieën	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Hartslag	30 - 230 BPM
Gebruikstemperatuur		0°C - 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C - 60°C

Technische gegevens

Lengte	97,5 cm
Breedte	53 cm
Hoogte	135 cm
Gewicht	24,5 kg
Maximaal belastbaar gewicht	150 kg

TRAININGSRICHTLIJNEN

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 houd 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 verminderd 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 te worden vastgehouden.

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.

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparatuur? Raadpleeg dan eerst de informatie op de voorzijde van deze handleiding. Om je aanvraag zo efficiënt mogelijk te verwerken, verzoeken wij je

vriendelijk om de volgende gegevens te vermelden bij contact met onze klantenservice:

- Het **modelnummer** en **serienummer** van het product
- De **productnaam**
- Het **onderdeelnummer** en een duidelijke **omschrijving** van het benodigde onderdeel (zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in het exploded view-gedeelte van deze handleiding)

Een complete en nauwkeurige aanvraag helpt ons om je sneller en beter van dienst te zijn.

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal
Bij VirtuFit hechten we waarde aan duurzaamheid en milieu-vriendelijkheid. Wij verzoeken je om het verpakkingsmateriaal van dit product te recyclen via een erkend inzamelpunt, conform de geldende nationale richtlijnen.

Productafvoer aan het einde van de levensduur
Je VirtuFit-apparaat is ontworpen voor langdurig gebruik. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, zorg er dan voor dat het op een verantwoorde manier wordt afgevoerd, conform de Europese WEEE-richtlijn. Lever het product in bij een erkend inzamelpunt voor elektrische en elektronische apparatuur.

FABRIKANTVERKLARING

VirtuFit verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Op basis hiervan is het product voorzien van een CE-markering.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

DEUTSCH

virtufit

INDEX

Sicherheitshinweise	21
Bürgschaft	21
Montageanleitung	21
Einstellen	22
Training mit Herzfrequenz	22
Training mit Fitnessanwendungen	23
Wartung	23
Reinigung	23
Stromversorgung	23
Fehlersuche	24
Konsolenübersicht	24
Ausbildungsrichtlinien	25
Ersatzteile	26
Zusätzliche Informationen	26
Erklärung des Herstellers	26

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 vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben vor dem Gebrauch fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit sie sich nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und benutzen Sie es.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie bei der Bedienung dieses Geräts stets auf das richtige Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, um die angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Einnahme sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Bewegen Sie das Gerät nicht, indem Sie es am Sitz festhalten.
- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person zur gleichen Zeit bestimmt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Lassen Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1-2 Metern, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die Belüftung behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0°C und 40°C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10°C und 60°C.

BÜRGSCHAFT

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf einem Fehler beruht:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen Händler durchgeführt werden.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wird.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-6)

Fehlende Teile: Wenn Teile aus der Verpackung fehlen, prüfen Sie den Styroporschaum und das Gerät selbst sorgfältig. Einige Teile (Bolzen, Schrauben usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig befestigt sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen

gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten dieses Aluminiumteils kann die Fehlermeldung zum Verschwinden bringen.

Sechskant-Schrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt wird, bevor Sie Kraft anwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Innensechskantschraube dreht.

EINSTELLUNG

Einstellen des Sattels (A)

Um effektiv trainieren zu können, ist es ratsam, den Sattel auf die richtige Höhe einzustellen. Wenn Sie in die Pedale treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn die Pedale unten sind.

Um den Sattel in die vertikale Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

- Lösen Sie den Knopf an der Sattelstütze und ziehen Sie den Knopf zu sich heran.
- Bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, bis sich der Sattel in der gewünschten Position befindet, und lassen Sie den Knopf los.
- Bewegen Sie die Sattelstütze leicht nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass sich der Stift in einem der Einstelllöcher befindet.
- Ziehen Sie den Drehknopf an der Sattelstütze fest.

Um den Sattel in die horizontale Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

- Lösen Sie den Sattelknopf ein paar Umdrehungen.
- Schieben Sie den Sattel nach vorne oder hinten, bis er sich in der gewünschten Position befindet.
- Ziehen Sie den Sattelknopf fest.

Einstellen des Lenkers (B)

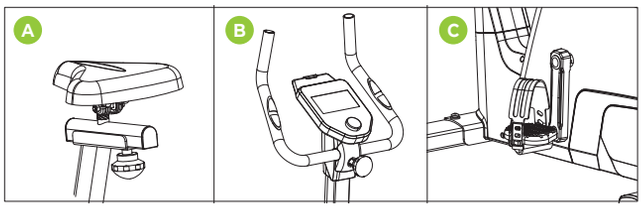
Um den Lenkerwinkel einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

- Lösen Sie den Drehknopf.
- Kippen Sie die Griffe in die gewünschte Position.
- Ziehen Sie den Drehknopf fest, um die Griffe zu sichern.

Einstellen der Fußschlaufen (C)

Gehen Sie wie folgt vor, um die Fußschlaufen einzustellen:

- Entfernen Sie das Ende des Fußriemens von den Laschen des Pedals.
- Stellen Sie die Fußstütze in die gewünschte Position.
- Befestigen Sie das Ende des Fußriemens an den Laschen am Pedal.



TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit Handsensoren an den Griffen ausgestattet, die die Herzfrequenz überwachen. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und kontinuierlich über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Um genaue Messwerte zu erhalten, sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßig Druck auf die Sensoren ausüben. Übermäßig trockene oder verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messungen führen.

Bluetooth

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem kabellosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der mit Bluetooth funktioniert. Bei einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und das Herzfrequenzmessgerät gut an Ihrem Körper anliegt. Lesen Sie das Benutzerhandbuch Ihres Herzfrequenzmessgeräts, um die richtigen Anweisungen zu erhalten. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts kann zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS!

- ***Ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät zu erwerben.***
- ***Um Interferenzen zu vermeiden, verwenden Sie das drahtlose Herzfrequenzmessgerät niemals in Kombination mit den Handsensoren.***

⚠ WARNUNG!

- ***Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät verwenden.***
- ***In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten empfiehlt es sich, genügend Abstand zu halten, um Interferenzen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.***
- ***Versuchen Sie immer, das drahtlose Herzfrequenzmessgerät in einem Abstand von 1 Meter von der Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.***
- ***Tragen Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät immer direkt am Körper, unter der Kleidung.***

virtufit

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNGEN

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

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder IOS-Telefon oder -Tablet, um direkt zur App Store- oder Google Play Store-Seite zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch der 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.

iConsole+

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Zwift

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

WARTUNG

Eine sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Alle abgenutzten oder beschädigten Teile müssen vor der Wiederinbetriebnahme ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist nur für die Verwendung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen. Längerer Aufenthalt im Freien oder Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile stark beeinträchtigen. Ziehen Sie immer das Netzkabel ab, bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsarbeiten durchführen.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät von übermäßiger Feuchtigkeit fern.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind. Ziehen Sie sie ggf. nach .
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit aller beweglichen Teile und Komponenten. Bei Bedarf Silikonspray auftragen

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz zu entfernen.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen, trockenen Umgebung, entfernt von direkter Hitze und Wasserquellen.

VORSICHT! Reparaturen müssen von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder der Hersteller hat andere Anweisungen erteilt.

REINIGUNG

Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Geräts erheblich. Halten Sie das Gerät durch häufiges Reinigen frei von Staub.

Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Ausführlichere Informationen finden Sie unter: virtufit.com/faq

STROMZUFUHR

Netzstrom

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine

Wandsteckdose. Das Gerät ist nun einsatzbereit.

HINWEIS!

- ***Verwenden Sie nur den Originaladapter.***
- ***Ziehen Sie immer am Stecker, nicht am Kabel.***
- ***Nur zur Verwendung in Innenräumen.***

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Das Display zeigt keine Werte an	Prüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel fest angeschlossen und unbeschädigt sind.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Quietschendes Geräusch	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß angezogen sind.
	Schmieren Sie bewegliche Teile, falls erforderlich.
Tickendes Geräusch	Dies kann durch falsch montierte Pedale verursacht werden.
	Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an.
	Wenn das Geräusch weiterhin besteht, entfernen Sie die Pedale und montieren Sie sie wieder richtig: - Das R-Pedal (rechts) muss im Uhrzeigersinn montiert werden. - Das L-Pedal (links) muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Lieferanten.
Die Handsensoren funktionieren nicht richtig	Waschen und trocknen Sie Ihre Hände gründlich und versuchen Sie es dann erneut.
	Überprüfen Sie die Lenkerkabel auf Beschädigungen und stellen Sie sicher, dass sie richtig mit dem Stecker verbunden sind.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Lieferanten.
Die Konsole antwortet nicht	Wenn beim Treten kein Signal erscheint, überprüfen Sie, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)

Tasten auf der Konsole

KÖRPERFETT

- Testen Sie Ihren Körperfettanteil und Ihren Body Mass Index (BMI).

ZURÜCK

- Drücken und halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang, um alle Werte zurückzusetzen und die Konsole neu zu starten.
- Drücken Sie während der Einrichtung oder des Trainings "BACK", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

RECOVERY

- Dieser Modus misst, wie schnell sich Ihr Körper nach einem Training erholt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Herzfrequenz während des Trainings überwacht wird.

START/PAUSE

- Starten oder beenden Sie das Training.

Modi

Benutzer-Modus

Drehen Sie den runden Bedienknopf, um ein Benutzerprofil (U1-U4) auszuwählen. Drücken Sie den Steuerknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Geschlecht kann durch Drehen des Bedienknopfes eingestellt werden. Drücken Sie den Bedienknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Alter, Größe und Gewicht können auf die gleiche Weise eingegeben werden. Drehen Sie den Bedienknopf, um durch die verfügbaren Programme zu blättern. Dies wird durch das blinkende Symbol am oberen Rand des Bildschirms angezeigt.

Schnellstart

Sie können einen Schnellstart wählen, indem Sie direkt nach dem Einschalten der Konsole auf "▶II" drücken, wodurch das manuelle Programm gestartet wird. Stellen Sie den Widerstand ein, indem Sie den Drehknopf drehen, und drücken Sie dann "▶II", um Ihr Training zu beginnen.

Manueller Modus (M)

Die Konsole startet im manuellen Modus, der durch das blinkende 'M' oben links angezeigt wird. Drücken Sie den Steuerknopf, um Ziele für die gewünschte Stufe, Zeit, Distanz, Kalorien oder Puls einzustellen. Der blinkende Wert kann dann durch Drehen des Steuerknopfes erhöht oder verringert werden, drücken Sie den Steuerknopf zur Bestätigung. Drücken Sie "▶II", um das Programm zu starten.

Herzfrequenz-Kontrollmodus (♥)

Drehen Sie den Steuerknopf, bis das Symbol HEART (♥) auf dem Startbildschirm blinkt. Drücken Sie den Steuerknopf, um es auszuwählen. Drehen Sie den Bedienknopf, um die gewünschte Herzfrequenz auszuwählen. 55 %, 75 %, 90 % oder eine Zielherzfrequenz (TA) können Sie durch Drehen des Bedienknopfes auswählen. Drücken Sie den Steuerknopf, um den gewählten Wert zu bestätigen. Mit der Option TARGET (TA) können Sie eine maximale Herzfrequenz einstellen. Wenn der Grenzwert z. B. auf 80 Schläge pro Minute eingestellt ist und Ihre Herzfrequenz diesen Wert überschreitet, gibt die Konsole einen Warnton aus. Stellen Sie die Trainingsdauer ein,

indem Sie den Steuerknopf drehen. Drücken Sie den Steuerknopf, um die gewählte Zeit zu bestätigen. Drücken Sie "▶|II", um das Training zu beginnen.

HINWEIS! ***Die Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt und dient nur als Schätzung. Achten Sie bei diesem Training darauf, die Herzfrequenzsensoren zu halten oder einen kompatiblen Brustgurt zu tragen.***

WATT-Modus (W)

Drehen Sie den Steuerknopf, bis "W" zu blinken beginnt. Drücken Sie den Steuerknopf zur Bestätigung. Stellen Sie den gewünschten Wert durch Drehen des Bedienknopfes ein. Den Bedienknopf zur Bestätigung drücken. Es kann ein maximaler WATT-Wert eingestellt werden. Wird dieser Wert während des Trainings überschritten, gibt die Konsole einen Warnton ab. Stellen Sie die Trainingsdauer durch Drehen des Bedienknopfes ein. Drücken Sie den Steuerknopf, um die gewählte Zeit zu bestätigen. Wenn keine Zeit ausgewählt wird, zeigt die Konsole die Dauer an. Drücken Sie "▶|II", um das Training zu beginnen.

Benutzerprogramm-Modus

In diesem Modus können Sie ein individuelles Trainingsprogramm erstellen. Drehen Sie den Steuerknopf, bis "U" blinkt. Drücken Sie den Steuerknopf zur Bestätigung. Drehen Sie den Steuerknopf, um den Widerstandswert für jedes Segment einzustellen. Drücken Sie den Steuerknopf, um jeden Wert zu bestätigen. Drücken Sie "▶|II", um das Training zu beginnen. Der Widerstand passt sich automatisch an Ihre programmierten Einstellungen an. ▶|II" drücken, um die Trainingsdauer einzustellen. Stellen Sie die Zeit durch Drehen des Drehknopfes ein. Drücken Sie "▶|II", um das Training fortzusetzen

Körperfett-Modus

Drücken Sie "", wählen Sie ein Benutzerprofil (U1-U4) aus, das Sie beim Starten oder Zurücksetzen ändern können.Legen Sie Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren am Lenker. Nach ein paar Sekunden erscheint auf dem Display eine Schätzung Ihres BMI (B) und Ihres Körperfettanteils (F).

Wiederherstellungsmodus

Dieser Modus misst, wie schnell sich Ihr Körper nach einem Training erholt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Herzfrequenz während des Trainings überwacht wird. Drücken Sie während des Trainings "❤ ", um den Herzfrequenztest zu starten. Sie brauchen sich nicht zu bewegen. Die Zeit und die Herzfrequenz werden angezeigt. Der Timer zählt von 60 Sekunden abwärts, während Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird. Je schneller Ihre Herzfrequenz sinkt, desto besser ist Ihr Fitnesslevel.

HINWEIS: ***Dies ist eine Schätzung. Die Ergebnisse sind nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.***

Verstellbarer Tablet-Halter

Mit der verstellbaren Tablet-Halterung können Sie Ihr Telefon oder Tablet ganz einfach für eine optimale Anzeige positionieren. Ziehen Sie einfach den oberen Clip der Konsole heraus und platzieren Sie Ihr Gerät in der Halterung. Genießen Sie Ihre Lieblings-Trainings-Apps oder sehen Sie sich eine Serie an, während Sie trainieren.

Spezifikationen der Konsole

Funktion	U/min/Drehzahl	0-999 / 99,99
	Zeit	00:00 - 99:00
	Entfernung	0.00 - 99,00 km
	Kalorien	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Puls	30 - 230 BPM
Betriebstemperatur		0°C - 40°C
Lagertemperatur		-10°C - 60°C

Technische Daten

Länge	97,5 cm
Breite	53 cm
Höhe	135 cm
Gewicht	24,5 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

LEITLINIEN FÜR DIE AUSBILDUNG

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser aber 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 fünf Mal 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 Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig. Es verringert das Risiko von Verletzungen. Die Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden.

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 Erholung.

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der vorderen Umschlagseite dieses Handbuchs. Um Ihnen effizient helfen zu können, bitten wir Sie, die folgenden Angaben zu machen, wenn Sie unser Support-Team kontaktieren:

- **Modellnummer** und **Seriennummer** des Produkts
- Der **Produktname**
- Die **Teilenummer** und eine klare **Beschreibung** des/der benötigten Teils/Teile (wie in der **Teileliste** aufgeführt und in der **Explosionszeichnung** in diesem Handbuch dargestellt)

Wenn Sie uns genaue Angaben machen, können wir Ihre Anfrage schnell und effizient bearbeiten.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen
Wir bei VirtuFit sind bestrebt, die Umweltbelastung zu reduzieren. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien in Übereinstimmung mit den nationalen Initiativen zur Abfallreduzierung über ausgewiesene Recyclinganlagen zu recyceln.

Produktentsorgung
Ihr VirtuFit-Gerät ist für eine langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn die Zeit gekommen ist, das Produkt auszumustern, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen, um es sicher und umweltgerecht zu recyceln.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt mit den folgenden Normen und Richtlinien übereinstimmt:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Die Niederlande

FRANÇAIS

virtufit

INDEX

Instructions de sécurité	27
Garantie	27
Instructions de montage	27
Ajustement	28
Entraînement avec fréquence cardiaque	28
Entraînement avec des applications de fitness	28
Maintenance	29
Nettoyage	29
Alimentation	29
Dépannage	31
Présentation de la console	31
Lignes directrices en matière de formation	31
Pièces de rechange	32
Informations complémentaires	32
Déclaration du fabricant	32

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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 l'appareil. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray au silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenez un bon équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous avez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- Ne déplacez pas l'appareil en le tenant par le siège.
- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids d'utilisateur maximum de 150 kg.
- Laissez un espace de 1 à 2 mètres derrière l'équipement pour éviter les accidents sur le site.
- Placez l'appareil sur une surface plane et propre. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela peut empêcher une bonne ventilation. Évitez de placer l'appareil à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter d'endommager l'équipement.
- Utilisez cet appareil exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'appareil que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Conservez l'appareil dans un environnement dont la température est comprise entre -10°C et 60°C.

GARANTIE

Les réclamations au titre de la garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de :

- Les travaux d'entretien et de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire officiel .
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Non-entretien de l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (ÉTAPES 1 À 6)

Pièces manquantes : S'il manque des pièces 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 soigneusement attachés. Les supports de la console sont très sensibles et doivent être maintenus droits. Si la console émet un message d'erreur après le montage de l'équipement, il se peut que les supports de la console

soient déformés. Le fait de redresser cette pièce en aluminium peut faire disparaître le message d'erreur.

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

L'AJUSTEMENT

Réglage de la selle (A)

Afin de s'entraîner efficacement, il est conseillé de régler la selle à la bonne hauteur. Lorsque vous pédalez, vos genoux doivent être légèrement pliés lorsque les pédales sont en position basse.

Pour régler la selle en position verticale, procédez comme suit :

- Desserrez le bouton de la tige de selle et tirez le bouton vers vous.
- Déplacez la tige de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que la selle soit dans la position souhaitée et relâchez le bouton.
- Déplacez légèrement la tige de siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que la goupille se trouve dans l'un des trous de réglage.
- Serrer la molette sur la tige de selle.

Pour régler la selle en position horizontale, procédez comme suit :

- Desserrer le bouton de la selle de quelques tours.
- Faites glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit dans la position souhaitée.
- Serrer le bouton de la selle.

Réglage du guidon (B)

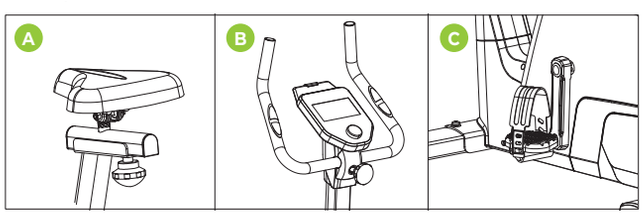
Pour régler l'angle du guidon, procédez comme suit :

- Desserrer le bouton.
- Inclinez les poignées dans la position souhaitée.
- Serrez le bouton pour fixer les poignées.

Réglage des courroies de pied (C)

Pour régler les courroies de pied, suivez les étapes ci-dessous :

- Retirez l'extrémité de la courroie de pied des languettes de la pédale.
- Réglez le repose-pieds dans la position souhaitée.
- Attachez l'extrémité de la courroie de pied aux languettes de la pédale.



ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs situés sur les poignées pour la surveillance de la fréquence cardiaque. Les capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux mains sont tenues simultanément et continuellement pendant une période prolongée. Pour obtenir des relevés précis, les mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains excessivement sèches ou moites peuvent entraîner des mesures inexactes ou irrégulières.

Bluetooth

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un cardiofréquencemètre sans fil, utiliser un cardiofréquencemètre fonctionnant avec Bluetooth. Avec un cardiofréquencemètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquencemètre s'adapte bien à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre pour obtenir les instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du cardiofréquencemètre peut entraîner des résultats anormaux.

REMARQUE !

- ***Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni en standard. Contactez votre revendeur pour acheter un cardiofréquencemètre sans fil.***
- ***Pour éviter les interférences, n'utilisez jamais le cardiofréquencemètre sans fil avec les capteurs manuels.***

⚠ ATTENTION !

- ***Si vous portez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.***
- ***Dans les pièces où se trouvent plusieurs cardiofréquencemètres, il est recommandé de garder une distance suffisante pour éviter les interférences entre les différents appareils.***
- ***Pour une réception optimale, essayez toujours de maintenir le cardiofréquencemètre sans fil à moins d'un mètre de la console.***
- ***Portez toujours le cardiofréquencemètre sans fil directement sur le corps, sous les vêtements.***

L'ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS 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.

virtufit

Instruction

- Scannez le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS 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 fonctionne l'application de fitness et quelles sont ses capacités.

iConsole+

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Kinomap

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Zwift

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant la reprise de l'utilisation. Cet appareil est destiné à être utilisé et stocké à l'intérieur uniquement. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux fluctuations de température et d'humidité peut affecter gravement les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien.

Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Veillez à ce que l'équipement soit exempt de poussière et de saleté.
- Évitez d'utiliser des produits de nettoyage agressifs et gardez l'équipement à l'abri d'une humidité excessive.

Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Serrez-les si nécessaire.
- Vérifier le mouvement de toutes les pièces mobiles et de tous les composants. Appliquer un spray de silicone si nécessaire.

Recommandations générales de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour enlever les taches et les saletés persistantes sur.
- Stocker l'équipement dans un environnement propre et sec, à l'écart de la chaleur directe et des sources d'eau.

ATTENTION! Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre appareil. Veillez à ce que l'appareil ne soit pas poussiéreux en le nettoyant fréquemment.

La maintenance préventive permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter les blessures potentielles.

Pour plus d'informations, visitez : virtufit.com/faq

L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

Connectez l'adaptateur fourni au port de l'adaptateur situé à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

REMARQUE !

- ***N'utilisez que l'adaptateur d'origine.***
- ***Tirez toujours sur la fiche et non sur le cordon.***
- ***Pour une utilisation à l'intérieur uniquement.***

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que tous les câbles du capteur et de la console sont bien connectés et qu'ils ne sont pas endommagés.
	Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Bruit de grincement	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont correctement serrés.
	Lubrifier les pièces mobiles si nécessaire.
Bruit de tic-tac	Cela peut être dû à un montage incorrect des pédales.
	Serrer fermement la (les) pédale(s).
	Si le bruit persiste, démontez et remontez les pédales correctement : - La pédale R (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre. - La pédale L (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
	Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
Les capteurs de main ne fonctionnent pas correctement	Lavez et séchez soigneusement vos mains, puis réessayez.
	Vérifiez que les câbles du guidon ne sont pas endommagés et qu'ils sont correctement connectés au connecteur.
	Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
La console ne répond pas	Si aucun signal n'apparaît pendant le pédalage, vérifiez que le câble est correctement branché.

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE (FIG. A)

Boutons de la console

GRAISSE CORPORELLE

- Testez votre pourcentage de graisse corporelle et votre indice de masse corporelle (IMC).

RETOUR

- Appuyez sur ce bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et redémarrer la console.
- Pendant la configuration ou l'entraînement, appuyez sur "BACK" pour revenir au menu principal.

RÉCUPÉRATION

- Ce mode mesure la vitesse à laquelle votre corps récupère après une séance d'entraînement. Assurez-vous que votre fréquence cardiaque est surveillée pendant l'entraînement.

▶II DÉMARRAGE/PAUSE

- Démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.

Modes

Mode d'utilisation

Tournez le bouton de commande rond pour sélectionner un profil d'utilisateur (U1-U4). Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer votre sélection. Le sexe peut être réglé en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer votre sélection. L'âge, la taille et le poids peuvent être saisis de la même manière. Tournez le bouton de commande pour parcourir les programmes disponibles. Ceci est indiqué par l'icône clignotante en haut de l'écran.

Démarrage rapide

Vous pouvez choisir un démarrage rapide en appuyant sur "▶II" directement après avoir activé la console, ce qui lancera le programme manuel. Réglez la résistance en tournant le bouton de commande, puis appuyez sur "▶II" pour commencer votre entraînement.

Mode manuel (M)

La console démarre en mode manuel, ce qui est indiqué par le "M" clignotant en haut à gauche. Appuyez sur le bouton de commande pour définir des objectifs pour le niveau, le temps, la distance, les calories ou le pouls désirés sur le site. La valeur clignotante peut ensuite être augmentée ou diminuée en tournant le bouton de commande. La valeur clignotante peut alors être augmentée ou diminuée en tournant le bouton de commande, appuyez sur le bouton de commande pour confirmer. Appuyez sur "▶II" pour commencer le programme.

Mode de contrôle de la fréquence cardiaque ( )

Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que l'icône HEART ( ) clignote sur l'écran de démarrage. Appuyez sur le bouton de commande pour la sélectionner. L'utilisateur peut sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou une fréquence cardiaque cible (TA) en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer la valeur sélectionnée. L'option TARGET (TA) permet de définir une fréquence cardiaque maximale. Par exemple, si la limite est fixée à 80 battements par minute et que votre fréquence cardiaque dépasse cette valeur, la console émet un bip d'avertissement. Réglez la durée de l'entraînement en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer la durée sélectionnée. Appuyez sur "▶II" pour commencer la séance d'entraînement.

REMARQUE ! La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas destinée à des fins médicales et sert uniquement d'estimation. Pendant cette séance d'entraînement, veillez à tenir les capteurs de fréquence cardiaque ou à porter une ceinture thoracique compatible.

WATT Modus (W)
Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que "W" commence à clignoter. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer. Réglez la valeur souhaitée en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer. Une valeur maximale de WATT peut être réglée, la console émettra un bip d'avertissement si cette valeur est dépassée pendant la séance d'entraînement. Régler la durée de la séance d'entraînement en tournant le bouton de commande. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer la durée sélectionnée. Si aucune durée n'est sélectionnée, la console affiche la durée de l'entraînement. Appuyez sur "▶|⏸" pour commencer la séance d'entraînement.

Mode programme utilisateur
Ce mode vous permet de créer un programme d'entraînement personnalisé. Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que "U" clignote. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer. Tournez le bouton de commande pour régler le niveau de résistance de chaque segment. Appuyez sur le bouton de commande pour confirmer chaque valeur. Appuyez sur "▶|⏸" pour commencer l'entraînement. La résistance s'ajuste automatiquement en fonction des paramètres programmés.Appuyez à nouveau sur "▶|⏸" pour régler la durée de l'entraînement. Réglez la durée en tournant le bouton de commande. Appuyez sur "▶|⏸" pour reprendre l'entraînement

Mode graisse corporelle
Appuyez sur "USER", sélectionnez un profil utilisateur (U1-U4), qui peut être modifié lors du démarrage ou de la réinitialisation.Placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur le guidon. Après quelques secondes, une estimation de votre IMC (B) et de votre pourcentage de graisse corporelle (F) s'affiche à l'écran.

Mode de récupération
Ce mode mesure la vitesse à laquelle votre corps récupère après une séance d'entraînement. Assurez-vous que votre fréquence cardiaque est surveillée pendant l'entraînement. Appuyez sur "❤" pendant l'entraînement pour lancer le test de fréquence cardiaque. Vous n'avez pas besoin de bouger. Le temps et la fréquence cardiaque s'affichent. La minuterie compte à rebours à partir de 60 secondes tandis que votre fréquence cardiaque actuelle est affichée. Plus votre fréquence cardiaque diminue rapidement, meilleure est votre condition physique.

REMARQUE : il s'agit d'une estimation. Les résultats ne sont pas destinés à un usage médical.

Porte-tablette réglable
Le support de tablette réglable vous permet de positionner facilement votre téléphone ou votre tablette pour un affichage optimal. Il vous suffit de retirer le clip supérieur de la console et de placer votre appareil dans le support. Profitez de vos applications d'entraînement préférées ou regardez une série tout en vous entraînant.

Spécifications de la console

Fonction	RPM/Vitesse	0-999 / 99,99
	L'heure	00:00 - 99:00
	Distance	0.00 - 99,00 km
	Calories	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Impulsion	30 - 230 BPM
Température de fonctionnement		0°C - 40°C
Température de stockage		-10°C - 60°C

Données techniques

Longueur	97,5 cm
Largeur	53 cm
Hauteur	135 cm
Poids	24,5 kg
Poids max. de l'utilisateur	150 kg

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION

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 fois, 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'échauffement a pour but de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance de cardio ou de musculation. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Des exemples de ce type d'activité sont la course à pied, le jogging, les sauts d'obstacles, le saut à la corde et la course sur place.

Étirements

Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et une bonne récupération. Ils réduisent le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

L'objectif de la phase de récupération est de ramener le corps à sa position de repos (presque) normale à la fin de la séance d'entraînement. Un bon retour au calme réduit lentement la fréquence cardiaque et favorise la récupération.

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement VirtuFit, veuillez vous référer aux informations figurant sur la couverture de ce manuel. Afin de vous aider efficacement, nous vous demandons de bien vouloir fournir les détails suivants lorsque vous contactez notre équipe d'assistance :

- Le **numéro de modèle** et le **numéro de série** du produit
- Le **nom du produit**
- La **référence** et une **description** claire de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la **liste des pièces** et sont illustrées dans la section des **vues éclatées** du présent manuel)

En fournissant des informations exactes, vous nous aiderez à traiter votre demande rapidement et efficacement.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages
Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire l'impact sur l'environnement. Nous vous demandons de bien vouloir recycler tous les matériaux d'emballage dans des installations de recyclage désignées, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination des produits
L'équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit au rebut, veiller à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cela signifie que le produit doit être remis à un point de collecte agréé pour un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

VirtuFit déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

ITALIANO

virtufit

INDICE

Istruzioni di sicurezza	33
Garanzia	33
Istruzioni di montaggio	33
Regolazione di	34
Allenamento con frequenza cardiaca	34
Allenamento con applicazioni per il fitness	34
Manutenzione	35
Pulizia	35
Alimentazione	35
Risoluzione dei problemi	36
Panoramica della console	36
Linee guida per la formazione	37
Parti di ricambio	38
Ulteriori informazioni	38
Dichiarazione del produttore	38

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultate il vostro medico prima di iniziare l'attività fisica. Questo è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'apparecchiatura.

- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima dell'uso.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno con uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per evitare che si impiglino nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e piana.
- Durante l'utilizzo dell'attrezzatura, indossare sempre scarpe sportive pulite.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante l'uso.
- Mantenere sempre un equilibrio corretto durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultare il proprio medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso del farmaco in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolori al petto, fitte o altri disturbi.
- Non spostare l'apparecchiatura tenendola per il sedile.
- L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti.
- Posizionare l'apparecchiatura su una superficie piana e pulita. Non utilizzare l'apparecchiatura su tappeti spessi, perché potrebbero ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchiatura all'aperto o in prossimità dell'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni all'apparecchiatura.
- Utilizzare questa apparecchiatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con temperatura ambiente compresa tra 0°C e 40°C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con temperatura compresa tra -10°C e 60°C.

GARANZIA

Le richieste di garanzia sono escluse se la causa del difetto è dovuta a:

- Interventi di manutenzione e riparazione non eseguiti da un concessionario ufficiale.
- Uso improprio, negligenza e/o scarsa manutenzione.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio secondo le istruzioni del produttore.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (FASI 1-6)

Parti mancanti: Se mancano dei pezzi dall'imballaggio, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'apparecchio.

Messaggio di errore: Assicurarsi che tutti i cavi siano fissati con cura. Le staffe della console sono molto delicate e devono essere mantenute diritte. Se la console emette un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console siano piegate. Raddrizzando questa parte in alluminio, il messaggio di errore potrebbe scomparire.

Bulloni a testa esagonale: Assicurarsi che la chiave a testa esagonale

sia inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si impedisce alla testa del bullone di girare.

REGOLAZIONE

Regolazione della sella (A)

Per allenarsi in modo efficace, è consigliabile regolare la sella all'altezza corretta. Quando si pedala, le ginocchia devono essere leggermente piegate quando i pedali sono in posizione abbassata.

Per regolare la sella in posizione verticale, attenersi alla seguente procedura:

- Allentare la manopola sul reggisella e tirare la manopola verso di sé.
- Spostare il reggisella verso l'alto o verso il basso finché la sella non si trova nella posizione desiderata e rilasciare la manopola.
- Spostare il reggisella leggermente verso l'alto o verso il basso per verificare che il perno si trovi in uno dei fori di regolazione.
- Serrare la manopola sul reggisella.

Per regolare la sella in posizione orizzontale, procedere come segue:

- Allentare il pomello della sella di qualche giro.
- Far scorrere la sella in avanti o indietro fino alla posizione desiderata.
- Serrare il pomello della sella.

Regolazione del manubrio (B)

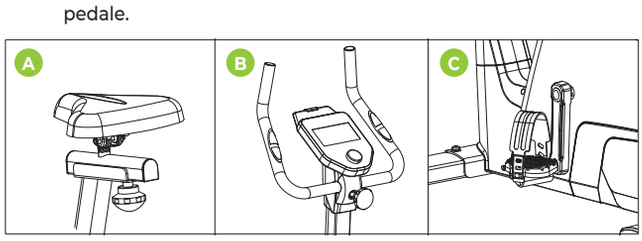
Per regolare l'angolo di inclinazione del manubrio, attenersi alla seguente procedura:

- Allentare la manopola.
- Inclinare le maniglie nella posizione desiderata.
- Serrare il pomello per fissare le maniglie.

Regolazione delle cinghie per i piedi (C)

Per regolare le cinghie per i piedi, attenersi alla seguente procedura:

- Rimuovere l'estremità della fascia plantare dalle linguette del pedale.
- Regolare il poggiapiedi nella posizione desiderata.
- Collegare l'estremità della cinghia per i piedi alle linguette del pedale.



ALLENAMENTO CON LA FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di sensori palmari situati sulle maniglie per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo se vengono tenuti contemporaneamente e continuamente per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente asciutte o sudate possono causare misurazioni imprecise o irregolari.

Bluetooth

Questo dispositivo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, utilizzare un cardiofrequenzimetro che funzioni tramite Bluetooth. Con un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro si adatti bene al corpo. Per le istruzioni corrette, consultare il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. L'uso non corretto del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

NOTA!

- ***Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso di serie. Per acquistare una fascia cardio wireless, rivolgersi al proprio rivenditore.***
- ***Per evitare interferenze, non utilizzare mai il cardiofrequenzimetro wireless in combinazione con i sensori palmari.***

⚠ ATTENZIONE!

- ***Se si dispone di un pacemaker, si consiglia di consultare il proprio medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.***
- ***Nelle stanze in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.***
- ***Per una ricezione ottimale, cercare sempre di tenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console.***
- ***Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto gli indumenti.***

ALLENAMENTO CON APPLICAZIONI PER IL FITNESS

VirtuFit non fornisce servizi per applicazioni di fitness di terze parti come Kinomap, iConsole, FitShow ecc. Se si riscontrano problemi con un'applicazione di fitness di terze parti, contattare lo sviluppatore dell'applicazione in questione.

virtufit

Istruzioni

- Scansionate il codice QR con un telefono o un tablet Android o IOS per accedere direttamente alla pagina dell'App Store o del Google Play Store dove è possibile scaricare l'applicazione per il fitness.
- Scansionare il codice QR sulla destra per accedere al manuale dell'app fitness. Il manuale descrive passo per passo come collegare l'app per il fitness al dispositivo, come funziona e quali sono le sue funzionalità.

iConsole+

APP STORE GIOCARE GOOGLE SUPPORTO

Kinomap

APP STORE GIOCARE GOOGLE SUPPORTO

Zwift

APP STORE GIOCARE GOOGLE SUPPORTO

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è possibile solo se è installato correttamente e sottoposto a una corretta manutenzione. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Eventuali parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riprendere l'uso. Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata a condizioni esterne o a fluttuazioni di temperatura e umidità può compromettere gravemente i componenti elettrici e le parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione giornaliera

- Pulire l'unità dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia libera da polvere e sporcizia.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'apparecchiatura al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Ispezionare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili. Se necessario, serrarli.
- Controllare il movimento di tutte le parti mobili e dei componenti. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

Raccomandazioni generali per la pulizia

- Pulire l'unità dopo ogni sessione di allenamento.
- Per pulire il pannello di controllo, utilizzare un panno asciutto.
- Utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere le macchie e lo sporco persistenti.
- Conservare l'apparecchiatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano dafonti di calore diretto e dall'acqua.

ATTENZIONE! Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, se non diversamente indicato dal fornitore o dal produttore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata di vita dell'apparecchio. Mantenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente.

La manutenzione preventiva non solo prolunga la vita dell'apparecchiatura, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Per informazioni più dettagliate, visitare: virtufit.com/faq

ALIMENTAZIONE

Alimentazione di rete

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta dell'adattatore sul retro del dispositivo. Collegare l'adattatore a una presa di corrente. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

NOTA!

- ***Utilizzare solo l'adattatore originale.***
- ***Tirate sempre la spina, non il cavo.***
- ***Solo per uso interno.***

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il display non visualizza alcun valore	Verificare che tutti i cavi del sensore e della console siano collegati saldamente e non siano danneggiati.
	Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
Rumore di cigolio	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente.
	Se necessario, lubrificare le parti mobili.
Rumore di ticchettio	Il problema può essere causato da pedali montati in modo errato.
	Serrare saldamente i pedali.
	Se il rumore persiste, rimuovere e rimontare correttamente i pedali: - Il pedale R (destro) deve essere montato in senso orario. - Il pedale L (sinistro) deve essere montato in senso antiorario.
	Se il problema persiste, contattare il fornitore.
I sensori manuali non funzionano correttamente	Lavate e asciugate accuratamente le mani, quindi riprovate.
	Controllare che i cavi del manubrio non siano danneggiati e che siano collegati correttamente al connettore.
	Se il problema persiste, contattare il fornitore.
La console non risponde	Se non compare alcun segnale durante la pedalata, verificare che il cavo sia collegato correttamente.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)

Pulsanti della console

GRASSO CORPOREO
- Testate la percentuale di grasso corporeo e l'indice di massa corporea (BMI).

INDIETRO
- Tenere premuto questo pulsante per 3 secondi per azzerare tutti i valori e riavviare la console.
- Durante l'impostazione o l'allenamento, premere "BACK" per tornare al menu principale.

RECUPERO
- Questa modalità misura la velocità di recupero del corpo dopo un allenamento. Assicurarsi che la frequenza cardiaca sia monitorata durante l'allenamento.

▶II AVVIO/PAUSA
- Avviare o interrompere l'allenamento.

Modalità

Modalità utente
Ruotare la manopola di regolazione rotonda per selezionare un profilo utente (U1-U4). Premere la manopola di controllo per confermare la selezione. Il genere può essere impostato ruotando la manopola di controllo. Premere la manopola di controllo per confermare la selezione. L'età, l'altezza e il peso possono essere inseriti allo stesso modo. Ruotare la manopola di controllo per scorrere i programmi disponibili. Il programma è indicato dall'icona lampeggiante nella parte superiore dello schermo.

Avvio rapido
È possibile scegliere un avvio rapido premendo "▶II" direttamente dopo l'attivazione della console, per avviare il programma manuale. Regolare la resistenza ruotando la manopola di controllo, quindi premere "▶II" per iniziare l'allenamento.

Modalità manuale (M)
La console si avvia in modalità manuale, indicata dalla "M" lampeggiante in alto a sinistra. Premere la manopola di controllo per impostare gli obiettivi di livello, tempo, distanza, calorie o pulsazioni desiderate. Il valore lampeggiante può essere aumentato o diminuito ruotando la manopola di controllo; premere la manopola di controllo per confermare. Premere "▶II" per avviare il programma.

Modalità di controllo della frequenza cardiaca (♥)
Ruotare la manopola di controllo finché l'icona CUORE (♥) non lampeggia sulla schermata iniziale. Premere la manopola di controllo per selezionarla. L'utente può selezionare il 55%, il 75%, il 90% o una frequenza cardiaca target (TA) ruotando la manopola di controllo. Premere la manopola di controllo per confermare il valore selezionato. L'opzione TARGET (TA) consente di impostare una frequenza cardiaca massima. Ad esempio, se il limite è impostato su 80 battiti al minuto e la frequenza cardiaca supera questo valore, la console emette un segnale acustico di avvertimento. Impostare la durata dell'allenamento ruotando la manopola di controllo. Premere la manopola di controllo per confermare la durata selezionata. Premere "▶II" per iniziare l'allenamento.

NOTA! La misurazione della frequenza cardiaca non è destinata a scopi medici e serve solo come stima. Durante l'allenamento, assicurarsi di tenere in mano i sensori di frequenza cardiaca o di indossare una fascia toracica compatibile.

Modalità WATT (W)
Ruotare la manopola di controllo finché "W" non inizia a lampeggiare.

Premere la manopola di controllo per confermare. Impostare il valore desiderato ruotando la manopola di regolazione. Premere la manopola di controllo per confermare. È possibile impostare un valore massimo di WATT; la console emette un segnale acustico se questo valore viene superato durante l'allenamento. Impostare la durata dell'allenamento ruotando la manopola di controllo. Premere la manopola di controllo per confermare il tempo selezionato. Se non è stato selezionato alcun tempo, la console visualizzerà il tempo di durata. Premere "▶II" per iniziare l'allenamento.

Modalità programma utente

Questa modalità consente di creare un programma di allenamento personalizzato. Ruotare la manopola di controllo finché non lampeggia "U". Premere la manopola di controllo per confermare. Ruotare la manopola di controllo per impostare il livello di resistenza di ciascun segmento. Premere la manopola di controllo per confermare ogni valore. Premere "▶II" per iniziare l'allenamento. La resistenza si regolerà automaticamente in base alle impostazioni programmate. Premere nuovamente "▶II" per impostare la durata dell'allenamento. Impostare il tempo ruotando la manopola di controllo. Premere "▶II" per riprendere l'allenamento

Modalità grasso corporeo

Premere "", selezionare un profilo utente (U1-U4), che può essere modificato durante l'avvio o il reset.Posizionare le mani sui sensori di frequenza cardiaca sul manubrio. Dopo qualche secondo, sul display apparirà una stima dell'IMC (B) e della percentuale di grasso corporeo (F).

Modalità di recupero

Questa modalità misura la velocità di recupero del corpo dopo un allenamento. Assicurarsi che la frequenza cardiaca sia monitorata durante l'allenamento. Premere "❤" durante l'allenamento per avviare il test della frequenza cardiaca. Non è necessario muoversi. Vengono visualizzati il tempo e la frequenza cardiaca. Il timer conta alla rovescia da 60 secondi mentre viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente. Quanto più velocemente la frequenza cardiaca si riduce, tanto migliore è il livello di forma fisica.

NOTA! Si tratta di una stima. I risultati non sono destinati all'uso medico.

Supporto per tablet regolabile

Il supporto regolabile per tablet consente di posizionare facilmente il telefono o il tablet per una visione ottimale. È sufficiente estrarre la clip superiore della console e posizionare il dispositivo nel supporto. Godetevi le vostre app di allenamento preferite o guardate una serie mentre vi allenate.

Specifiche della console

Funzione	Numero di giri/velocità	0-999 / 99,99
	Tempo	00:00 - 99:00
	Distanza	0.00 - 99,00 km
	Calorie	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Impulso	30 - 230 BPM
Temperatura di esercizio		0°C - 40°C
Temperatura di stoccaggio		-10°C - 60°C

Dati tecnici

Lunghezza	97,5 cm
Larghezza	53 cm
Altezza	135 cm
Peso	24,5 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende il riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e il raffreddamento. Eseguite il programma di allenamento completo almeno due, ma preferibilmente tre volte alla settimana e mantenete un giorno di riposo tra le sessioni di allenamento. Dopo qualche mese, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio fino a quattro o cinque volte alla settimana.

Il riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di lesioni. Riscaldate il corpo per due o cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardio o di forza. Fate esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano i muscoli che lavorano. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto e la corsa sul posto.

Stretching

Lo stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e raffreddamento. Riduce il rischio di lesioni. Gli esercizi di stretching devono essere tenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

Lo scopo del raffreddamento è riportare il corpo alla sua (quasi) normale posizione di riposo al termine dell'allenamento. Un buon raffreddamento riduce lentamente la frequenza cardiaca e favorisce il recupero.

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per l'apparecchiatura VirtuFit, fare riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per potervi assistere in modo efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contattate il nostro team di assistenza:

- Il **numero di modello** e il **numero di serie** del prodotto
- Il **nome del prodotto**
- Il **numero di parte** e una **descrizione** chiara della parte o delle parti necessarie (come elencate nell'**elenco delle parti** e mostrate nella sezione **esplosi** di questo manuale)

Fornire informazioni accurate ci aiuterà a elaborare la vostra richiesta in modo rapido ed efficace.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi
VirtuFit si impegna a ridurre l'impatto ambientale. Vi chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio attraverso impianti di riciclaggio designati, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto
L'apparecchiatura VirtuFit è costruita per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando si decide di smaltire il prodotto, è necessario assicurarsi che venga smaltito in conformità con la direttiva europea WEEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e responsabile dal punto di vista ambientale.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

VirtuFit dichiara che questo prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

virtufit

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	39
Garantía	39
Instrucciones de montaje	39
Ajuste de	40
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	40
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	40
Mantenimiento	41
Limpieza	41
Fuente de alimentación	41
Solución de problemas	41
Visión general de la consola	42
Directrices de formación	43
Piezas de recambio	43
Información adicional	44
Declaración del fabricante	44

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales derivados del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de su uso.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evite llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloque y utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Lleve siempre calzado deportivo limpio mientras utiliza el equipo.
- Mantenga a los niños y animales domésticos a una distancia segura durante su uso.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas en función de su edad y condición física. Suspenda su uso inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.
- No mueva el equipo sujetándolo por el asiento.
- El equipo está destinado a ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de usuario de 150 kg.
- Deje 1-2 metros de espacio libre detrás del equipo para evitar accidentes.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede obstruir la ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños al equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para los fines previstos.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente entre 0°C y 40°C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura entre -10°C y 60°C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto es consecuencia de:

- Trabajos de mantenimiento y reparación no realizados por un concesionario oficial.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No realizar el mantenimiento del aparato de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-6)

Piezas que faltan: Si falta alguna pieza del embalaje, compruebe cuidadosamente la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (pernos, tornillos, etc.) ya están fijadas al aparato.

Mensaje de error: Asegúrese de que todos los cables están bien sujetos. Los soportes de la consola son muy sensibles y deben mantenerse rectos. Si la consola da un mensaje de error después de haber montado el equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta pieza de aluminio puede hacer desaparecer el mensaje de error.

Pernos de cabeza hexagonal: Asegúrese de que la llave hexagonal se introduce en el perno antes de aplicar fuerza. Esto evitará que la cabeza del perno de cabeza hueca gire.

AJUSTE

Ajuste del sillín (A)

Para entrenar con eficacia, es aconsejable ajustar el sillín a la altura correcta. Al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales están en posición baja.

Para ajustar el sillín a la posición vertical, siga los pasos que se indican a continuación:

- Afloje el pomo de la tija del sillín y tire del pomo hacia usted.
- Mueva la tija hacia arriba o hacia abajo hasta que el sillín esté en la posición deseada y suelte el pomo.
- Mueva la tija ligeramente hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pasador se encuentra en uno de los orificios de ajuste.
- Apriete el pomo de la tija de sillín.

Para ajustar el sillín a la posición horizontal, siga los pasos que se indican a continuación:

- Afloje el pomo del sillín unas vueltas.
- Deslice el sillín hacia delante o hacia atrás hasta que quede en la posición deseada.
- Apriete el pomo del sillín.

Ajuste del manillar (B)

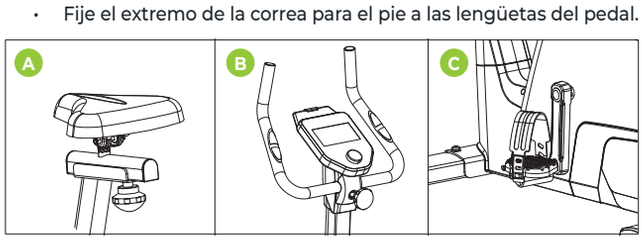
Para ajustar el ángulo del manillar, siga los pasos que se indican a continuación:

- Afloja el pomo.
- Incline las empuñaduras hasta la posición deseada.
- Apriete el pomo para fijar las asas.

Ajuste de las correas de los pies (C)

Para ajustar las correas de los pies, siga los pasos que se indican a continuación:

- Retire el extremo de la correa del pie de las lengüetas del pedal.
- Ajuste el reposapiés a la posición deseada.
- Fije el extremo de la correa para el pie a las lengüetas del pedal.



ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de fitness VirtuFit está equipado con sensores de mano situados en las empuñaduras para la monitorización de la frecuencia cardiaca. Los sensores sólo funcionan cuando ambos se mantienen simultáneamente y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Unas manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Bluetooth

Este dispositivo de fitness VirtuFit está equipado con un receptor inalámbrico de frecuencia cardiaca. Para medir tu frecuencia cardiaca con un pulsómetro inalámbrico, utiliza un pulsómetro que funcione con Bluetooth. Con un pulsómetro inalámbrico, es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el pulsómetro se ajuste bien a tu cuerpo. Consulta el manual de usuario de tu monitor de frecuencia cardiaca para obtener instrucciones adecuadas. El uso incorrecto del pulsómetro puede dar lugar a lecturas anómalas.

¡NOTA!

- ***No se incluye de serie un pulsómetro inalámbrico. Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un pulsómetro inalámbrico.***
- ***Para evitar interferencias, no utilice nunca el pulsómetro inalámbrico en combinación con los sensores de mano.***

⚠ ¡ATENCIÓN!

- ***Si tiene un marcapasos, le recomendamos que consulte a su médico antes de utilizar un pulsómetro inalámbrico.***
- ***En salas con varios monitores de frecuencia cardiaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los distintos dispositivos.***
- ***Intenta mantener siempre el pulsómetro inalámbrico a una distancia máxima de 1 metro de la consola para una recepción óptima.***
- ***Lleve siempre el pulsómetro inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.***

ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES DE FITNESS

VirtuFit no proporciona servicio para aplicaciones de fitness de terceros como Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si tiene problemas con una aplicación de fitness de terceros, póngase en contacto con el desarrollador de la aplicación en cuestión.

Instrucciones

- Escanea el código QR con un teléfono o tableta Android o IOS, para ir directamente a la página de App Store o Google Play Store donde se puede descargar la aplicación de fitness.
- Escanea el código QR de la derecha para acceder al manual de la aplicación de fitness. El manual describe paso a paso cómo conectar la aplicación de fitness al dispositivo, cómo funciona y cuáles son sus funciones.

iConsole

APP STORE

GOOGLE PLAY

SOPORTE

Kinomap

APP STORE

GOOGLE PLAY

SOPORTE

Zwift

APP STORE

GOOGLE PLAY

SOPORTE

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato sólo es posible si se instala correctamente y se mantiene adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se revisa con regularidad. Cualquier pieza desgastada o dañada debe ser sustituida antes de reanudar su uso. Este aparato está destinado únicamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a la intemperie o las fluctuaciones de temperatura y humedad pueden afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpie la unidad después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el equipo esté libre de polvo y suciedad.
- Evite utilizar productos de limpieza agresivos y mantenga el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriételos si es necesario.
- Compruebe el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplique spray de silicona si es necesario.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpie la unidad después de cada sesión de entrenamiento.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio con detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes de.
- Almacene el equipo en un entorno limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y agua.

ATENCIÓN Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, a menos que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.

LIMPIEZA

La limpieza regular prolonga considerablemente la vida útil de su aparato. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia.

El mantenimiento preventivo no sólo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Paraobtener información más detallada, visite: virtufit.com/faq

SUMINISTRO ELÉCTRICO

Red eléctrica

Conecte el adaptador suministrado al puerto del adaptador situado en la parte posterior del dispositivo. Enchufe el adaptador a una toma de corriente. El aparato ya está listo para funcionar.

¡NOTA!

- ***Utilice sólo el adaptador original.***
- ***Tire siempre del enchufe, no del cable.***
- ***Sólo para uso en interiores.***

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra ningún valor	Compruebe que todos los cables de los sensores y de la consola están bien conectados y no presentan daños.
	Si el problema persiste, ajuste suavemente la posición del sensor.
Ruido chirriante	Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
	Lubrique las piezas móviles si es necesario.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Ruido de tic-tac	Esto puede deberse a un montaje incorrecto de los pedales.
	Apriete firmemente el pedal o los pedales.
	Si el ruido continúa, desmonte y vuelva a montar los pedales correctamente: - El pedal R (derecho) debe montarse en el sentido de las agujas del reloj. - El pedal L (izquierdo) debe montarse en sentido contrario a las agujas del reloj.
	Si el problema persiste, póngase en contacto con su proveedor.
Los sensores manuales no funcionan correctamente	Lávate y sécate bien las manos y vuelve a intentarlo.
	Compruebe que los cables del manillar no están dañados y asegúrese de que están correctamente conectados al conector.
	Si el problema persiste, póngase en contacto con su proveedor.
La consola no responde	Si no aparece ninguna señal durante el pedaleo, compruebe que el cable está correctamente conectado.

VISTA GENERAL DE LA CONSOLA (FIG. A)

Botones de la consola

GRASA CORPORAL

- Comprueba tu porcentaje de grasa corporal y tu índice de masa corporal (IMC).

VOLVER

- Mantenga pulsado este botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores y reiniciar la consola.
- Durante la configuración o el entrenamiento, pulse "BACK" para volver al menú principal.

RECUPERACIÓN

- Este modo mide la rapidez con la que tu cuerpo se recupera después de un entrenamiento. Asegúrate de que se controla tu frecuencia cardiaca durante el entrenamiento.

▶II INICIO/PAUSA

- Iniciar o detener el entrenamiento.

Modos

Modo Usuario

Gire el mando redondo para seleccionar un perfil de usuario (U1-U4). Pulse el mando para confirmar la selección. Gire el mando de control para ajustar el género. Pulse el botón de control para confirmar la selección. La edad, la altura y el peso pueden introducirse de la misma manera. Gire el botón de control para navegar por los programas disponibles. Esto se indica mediante el icono parpadeante en la parte superior de la pantalla.

Inicio rápido

Puede elegir un inicio rápido pulsando "▶II" directamente después de activar la consola, lo que iniciará el programa manual. Ajuste la resistencia girando el mando de control y, a continuación, pulse "▶II" para iniciar el entrenamiento.

Modo Manual (M)

La consola se inicia en modo manual, lo que se indica mediante la "M" parpadeante en la parte superior izquierda. Pulse el mando de control para establecer los objetivos de nivel deseado, tiempo, distancia, calorías o pulso. El valor parpadeante se puede aumentar o disminuir girando el mando de control, pulse el mando de control para confirmar. Pulse "▶II" para iniciar el programa.

Modo de control del ritmo cardíaco (♥)

Gire el mando de control hasta que el icono CORAZÓN (♥) parpadee en la pantalla de inicio. Pulse el botón de control para seleccionarlo. Gire el botón de control para seleccionar la frecuencia cardíaca deseada.El usuario puede seleccionar 55%, 75%, 90%, o una frecuencia cardíaca objetivo (TA) girando el botón de control. Pulse el botón de control para confirmar el valor seleccionado. La opción TARGET (TA) permite establecer una frecuencia cardíaca máxima. Por ejemplo, si el límite se establece en 80 pulsaciones por minuto y su frecuencia cardiaca supera este valor, la consola emitirá un pitido de aviso. Ajuste la duración del entrenamiento girando el mando de control. Pulse el mando de control para confirmar el tiempo seleccionado. Pulse "▶II" para iniciar el entrenamiento.

***NOTA** La medición de la frecuencia cardíaca no tiene fines médicos y sólo sirve como estimación. Durante este entrenamiento, asegúrate de sujetar los sensores de frecuencia cardiaca o de llevar una correa pectoral compatible.*

Modo WATT (W)

Gire el mando de control hasta que "W" empiece a parpadear. Pulse el botón de control para confirmar. Ajuste el valor deseado girando el botón de control. Pulse el mando para confirmar. Se puede ajustar un valor máximo de WATT, la consola emitirá un pitido de aviso si se supera este valor durante el entrenamiento. Ajuste la duración del entrenamiento girando el mando. Pulse el mando de control para confirmar el tiempo seleccionado. Si no se selecciona ningún tiempo, la consola mostrará el tiempo de duración. Pulse "▶II" para iniciar el entrenamiento.

Modo Programa Usuario

Este modo le permite crear un programa de entrenamiento personalizado. Gire el mando de control hasta que "U" parpadee. Pulse el botón de control para confirmar. Gire el botón de control para ajustar el nivel de resistencia de cada segmento. Pulse el botón de control para confirmar cada valor. Pulse "▶|II" para iniciar el entrenamiento. La resistencia se ajustará automáticamente según los ajustes programados.Pulse "▶|II" de nuevo para ajustar la duración del entrenamiento. Ajuste el tiempo girando el botón de control. Pulse " ▶|II" para reanudar el entrenamiento

Modo de grasa corporal

Pulse "", Seleccione un perfil de usuario (U1-U4), que puede modificarse durante la puesta en marcha o el reinicio.Coloque las manos en los sensores de frecuencia cardíaca del manillar. Después de unos segundos, una estimación de su IMC (B) y el porcentaje de grasa corporal (F) aparecerá en la pantalla.

Modo de recuperación

Este modo mide la rapidez con la que tu cuerpo se recupera después de un entrenamiento. Asegúrese de que su frecuencia cardiaca está siendo monitorizada durante el entrenamiento. Pulse "❤" durante el entrenamiento para iniciar la prueba de frecuencia cardiaca. No es necesario que se mueva. Se mostrarán el tiempo y la frecuencia cardiaca. El temporizador realiza una cuenta atrás de 60 segundos mientras se muestra su frecuencia cardiaca actual. Cuanto más rápido descienda su frecuencia cardiaca, mejor será su nivel de forma física.

***NOTA:** se trata de una estimación. Los resultados no están destinados a uso médico.*

Soporte ajustable para tableta

El soporte ajustable para tableta le permite colocar fácilmente su teléfono o tableta para una visualización óptima. Basta con extraer el clip superior de la consola y colocar el dispositivo en el soporte. Disfruta de tus aplicaciones de entrenamiento favoritas o ve una serie mientras haces ejercicio.

Especificaciones de la consola

Función	RPM/Velocidad	0-999 / 99,99
	Tiempo	00:00 - 99:00
	Distancia	0.00 - 99.00 km
	Calorías	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Pulso	30 - 230 BPM
Temperatura de funcionamiento		0°C - 40°C
Temperatura de almacenamiento		-10°C - 60°C

Datos técnicos

Longitud	97,5 cm
Anchura	53 cm
Altura	135 cm
Peso	24,5 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, el entrenamiento propiamente dicho y un enfriamiento. Realice el programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces por semana, y guarde un día de descanso entre las sesiones de entrenamiento. Al cabo de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento

La finalidad del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo de dos a cinco minutos antes de empezar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realice ejercicios que aumenten la frecuencia cardiaca y calienten los músculos que trabajan. Ejemplos de este tipo de actividad son correr, hacer footing, saltar a la comba, saltar a la comba y correr en el mismo sitio.

Estiramientos

Estirar mientras los músculos están calientes es muy importante después de un buen calentamiento y enfriamiento. Reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

La finalidad del enfriamiento es devolver el cuerpo a su posición de reposo (casi) normal al final del entrenamiento. Un buen enfriamiento reduce lentamente la frecuencia cardiaca y favorece la recuperación.

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo VirtuFit, consulte la información que figura en la portada de este manual. Para poder atenderle con eficacia, le rogamos que nos facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro equipo de asistencia:

- El **número de modelo** y **de serie** del producto
- El **nombre del producto**
- El **número de pieza** y una **descripción clara** de la(s) pieza(s) necesaria(s) (tal y como figuran en la **lista de piezas** y se muestran en la sección **de despiece** de este manual)

Facilitar información precisa nos ayudará a tramitar su solicitud con rapidez y eficacia.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases
En VirtuFit nos comprometemos a reducir el impacto medioambiental. Le rogamos que recicle todos los materiales de embalaje a través de las instalaciones de reciclaje designadas, en línea con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación de productos
Su equipo VirtuFit ha sido fabricado para ofrecer rendimiento y fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrese de que se desecha de acuerdo con la directiva europea RAEE. Esto significa llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y responsable con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

VirtuFit declara por la presente que este producto cumple las siguientes normas y directivas:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	45
Gwarancja	45
Instrukcja montażu	45
Regulacja	46
Trening z tętnem	46
Trening z aplikacjami fitness	46
Konserwacja	47
Czyszczenie	47
Zasilanie	47
Rozwiązywanie problemów	47
Przegląd konsoli	48
Wytyczne szkoleniowe	49
Części zamienne	49
Dodatkowe informacje	49
Deklaracja producenta	50

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub uszkodzenia mienia wynikające z korzystania z tego sprzętu. Przed przystąpieniem do montażu i/lub użytkowania sprzętu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie jest w pełni zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części silikonem w sprayu.
- Należy unikać noszenia luźnych ubrań, aby zapobiec ich zahaczeniu o ruchome części.
- Umieść i używaj urządzenia na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas użytkowania trzymać dzieci i zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości.
- Podczas korzystania z urządzenia należy przez cały czas utrzymywać prawidłową równowagę.
- Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności w zależności od wieku i kondycji fizycznej. Należy natychmiast przerwać stosowanie produktu, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenia, ból głowy, ból w klatce piersiowej, ucisk lub jakikolwiek inny dyskomfort.
- Nie wolno przenosić urządzenia trzymając je za siedzisko.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Należy pozostawić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom.
- Urządzenie należy umieścić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Miejsce przechowywania powinno być czyste, suche i wypoziomowane, aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowisku o temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeśli przyczyna wady jest wynikiem:

- Prace konserwacyjne i naprawcze niewykonywane przez oficjalnego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Niekonserwowanie urządzenia zgodnie z instrukcjami producenta.

INSTRUKCJE MONTAŻU (KROK 1-6)

Brakujące części: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek części, należy dokładnie sprawdzić styropian i samo urządzenie. Niektóre części (śruby, wkręty itp.) są już przymocowane do urządzenia.

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są dokładnie podłączone. Wsporniki konsoli są bardzo delikatne i muszą być utrzymywane prosto. Jeśli konsola wyświetla komunikat o błędzie po zamontowaniu sprzętu, wsporniki konsoli mogą być wygięte. Wyprostowanie tej aluminiowej części może sprawić, że komunikat o błędzie zniknie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Upewnij się, że klucz z łbem sześciokątnym jest wciśnięty w śrubę przed przyłożeniem siły. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby z gniazdem.

REGULACJA

Regulacja siodełka (A)

Aby efektywnie trenować, zaleca się dostosowanie siodełka do prawidłowej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte, gdy pedały znajdują się w dolnej pozycji.

Aby ustawić siodełko w pozycji pionowej, wykonaj poniższe czynności:

- Poluzuj pokrętło na sztycy podsiodłowej i pociągnij je do siebie.
- Przesuń sztycę podsiodłową w górę lub w dół, aż siodełko znajdzie się w żądanej pozycji i zwolnij pokrętło.
- Przesuń sztycę podsiodłową lekko w górę lub w dół, aby upewnić się, że sworzeń znajduje się w jednym z otworów regulacyjnych.
- Dokręć pokrętło na sztycy podsiodłowej.

Aby ustawić siodełko w pozycji poziomej, wykonaj poniższe czynności:

- Poluzuj pokrętło siodełka o kilka obrotów.
- Przesuń siodełko do przodu lub do tyłu, aż znajdzie się w żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętło siodełka.

Regulacja kierownicy (B)

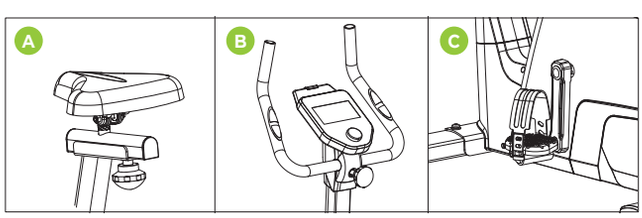
Aby wyregulować kąt nachylenia kierownicy, wykonaj poniższe czynności:

- Poluzuj pokrętło.
- Przechyl uchwyty do żądanej pozycji.
- Dokręć pokrętło, aby zabezpieczyć uchwyty.

Regulacja pasków na stopy (C)

Aby wyregulować paski na stopy, wykonaj poniższe czynności:

- Zdejmij koniec paska na stopę z zaczepów pedału.
- Ustaw podnóżek w żądanej pozycji.
- Przymocuj koniec paska na stopę do zaczepów na pedale.



TRENING Z TĘTNEM

Czujniki ręczne

Ten sprzęt fitness VirtuFit jest wyposażony w czujniki dłoni umieszczone na uchwytach w celu monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy są trzymane jednocześnie i nieprzerwanie przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Nadmiernie suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Bluetooth

To urządzenie fitness VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby mierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy używać czujnika tętna działającego w technologii Bluetooth. W przypadku bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko wilgotne, a czujnik tętna dobrze przylegał do ciała. Odpowiednie instrukcje można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe korzystanie z czujnika tętna może skutkować nieprawidłowymi odczytami.

UWAGA!

- ***Bezprzewodowy czujnik tętna nie jest dołączony w standardzie. W celu zakupu bezprzewodowego czujnika tętna należy skontaktować się ze sprzedawcą.***
- ***Aby uniknąć zakłóceń, nigdy nie używaj bezprzewodowego czujnika tętna w połączeniu z czujnikami ręcznymi.***

⚠ OSTRZEŻENIE!

- ***W przypadku posiadania rozrusznika serca zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna.***
- ***W pomieszczeniach z wieloma monitorami tętna zaleca się zachowanie wystarczającej odległości, aby uniknąć zakłóceń między różnymi urządzeniami.***
- ***Zawsze staraj się trzymać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości 1 metra od konsoli, aby zapewnić optymalny odbiór.***
- ***Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.***

TRENING Z APLIKACJAMI FITNESS

VirtuFit nie świadczy usług dla aplikacji fitness innych firm, takich jak Kinomap, iConsole, FitShow itp. W przypadku napotkania problemów z aplikacją fitness innej firmy należy skontaktować się z jej twórcą.

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub IOS, aby przejść bezpośrednio do strony App Store lub Google Play Store, z której można pobrać aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja opisuje krok po kroku, jak podłączyć aplikację fitness do urządzenia, jak działa aplikacja fitness i jakie są jej możliwości.

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY WSPARCIE

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY WSPARCIE

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY WSPARCIE

KONSERWACJA

Bezpieczne i efektywne korzystanie z tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za regularne serwisowanie urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed wznowieniem użytkowania. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą poważnie wpłynąć na podzespoły elektryczne i części ruchome. Przed przystąpieniem do czyszczenia lub konserwacji należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu należy wytrzeć urządzenie, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnić się, że sprzęt jest wolny od kurzu i brudu.
- Należy unikać stosowania ostrych środków czyszczących i trzymać urządzenie z dala od nadmiernej wilgoci.

Konserwacja półroczna

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami. W razie potrzeby dokręć je.
- Sprawdź ruch wszystkich ruchomych części i komponentów. W razie potrzeby zastosuj silikon w sprayu.

Ogólne zalecenia dotyczące czyszczenia

- Urządzenie należy czyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania należy używać suchej szmatki.
- Użyj miękkiej, czystej ściereczki z łagodnym detergentem, aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, z dala od bezpośredniego źródła ciepła i wody.

UWAGA! Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent zaleci inaczej.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Utrzymuj urządzenie wolne od kurzu, często je czyszcząc.

Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych obrażeń.

Więcej szczegółowych informacji można znaleźć na stronie: virtufit.com/faq

ZASILANIE

Zasilanie sieciowe

Podłącz dostarczony adapter do portu adaptera z tyłu urządzenia. Podłącz adapter do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA!

- ***Należy używać wyłącznie oryginalnego adaptera.***
- ***Zawsze wyciągaj wtyczkę, a nie przewód.***
- ***Tylko do użytku wewnątrz pomieszczeń.***

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Wyświetlacz nie pokazuje żadnych wartości	Sprawdź, czy wszystkie kable czujnika i konsoli są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone.
	Jeśli problem nie ustąpi, należy delikatnie wyregulować położenie czujnika.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Piszczący hałas	Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone.
	W razie potrzeby nasmaruj ruchome części.
Trzeszczący dźwięk	Może to być spowodowane nieprawidłowym montażem pedałów.
	Mocno dokręć pedały.
	Jeśli hałas nie ustąpi, zdejmij i ponownie zamontuj pedały w prawidłowy sposób: - Pedał R (prawy) musi być zamontowany zgodnie z ruchem wskazówek zegara. - Pedał L (lewy) musi być zamontowany w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
	Jeśli problem nie ustąpi, skontaktuj się z dostawcą.
Czujniki dłoni nie działają prawidłowo	Dokładnie umyj i osusz ręce, a następnie spróbuj ponownie.
	Sprawdź przewody kierownicy pod kątem uszkodzeń i upewnij się, że są prawidłowo podłączone do złącza.
	Jeśli problem nie ustąpi, skontaktuj się z dostawcą.
Konsola nie odpowiada	Jeśli podczas pedałowania nie pojawia się żaden sygnał, sprawdź, czy kabel jest prawidłowo podłączony.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)

Przyciski konsoli

BODYFAT
- Sprawdź procent tkanki tłuszczowej i wskaźnik masy ciała (BMI).

BACK
- Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości i ponownie uruchomić konsolę.
- Podczas konfiguracji lub treningu naciśnij "BACK", aby powrócić do menu głównego.

ODZYSK
- Ten tryb mierzy, jak szybko organizm regeneruje się po treningu. Upewnij się, że tętno jest monitorowane podczas treningu.

START/PAUZA
- Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.

Tryby

Tryb użytkownika

Obróć okrągłe pokrętło sterowania, aby wybrać profil użytkownika (U1-U4). Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić wybór. Płeć można ustawić, obracając pokrętło sterowania. Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić wybór. Wiek, wzrost i wagę można wprowadzić w ten sam sposób. Obróć pokrętło sterowania, aby przeglądać dostępne programy. Jest to sygnalizowane migającą ikoną w górnej części ekranu.

Szybki start

Możesz wybrać szybki start, naciskając "▶II" bezpośrednio po włączeniu konsoli, co spowoduje uruchomienie programu ręcznego. Dostosuj opór, obracając pokrętło sterowania, a następnie naciśnij "▶II ", aby rozpocząć trening.

Tryb ręczny (M)

Konsola uruchamia się w trybie ręcznym, co jest sygnalizowane migającym symbolem "M" w lewym górnym rogu. Naciśnij pokrętło sterowania, aby ustawić wartości docelowe dla żądanego poziomu, czasu, dystansu, kalorii lub pulsu. Migającą wartość można następnie zwiększyć lub zmniejszyć, obracając pokrętło sterujące, a następnie nacisnąć pokrętło sterujące, aby potwierdzić. Naciśnij przycisk " ▶II", aby rozpocząć program.

Tryb kontroli tętna ( )

Obracaj pokrętłem sterowania, aż na ekranie startowym zacznie migać ikona SERCE ( ). Naciśnij pokrętło sterowania, aby ją wybrać. Użytkownik może wybrać 55%, 75%, 90% lub docelowe tętno (TA), obracając pokrętło sterowania. Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić wybraną wartość. Opcja docelowego tętna (TA) umożliwia ustawienie maksymalnego tętna. Na przykład, jeśli limit jest ustawiony na 80 uderzeń na minutę, a tętno przekroczy tę wartość, konsola wyemituje ostrzegawczy sygnał dźwiękowy. Ustaw czas trwania treningu, obracając pokrętło sterowania. Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić wybrany czas. Naciśnij "▶II", aby rozpocząć trening.

UWAGA! Pomiar tętna nie jest przeznaczony do celów medycznych i służy wyłącznie do celów szacunkowych. Podczas tego treningu należy trzymać czujniki tętna lub nosić kompatybilny pas piersiowy.

Tryb wattowy (W)

Obracaj pokrętłem sterowania, aż zacznie migać "W". Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić. Ustaw żądaną wartość, obracając pokrętło sterowania. Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić. Można ustawić maksymalną wartość WATT, konsola wyemituje ostrzegawczy sygnał dźwiękowy, jeśli wartość ta zostanie przekroczona podczas treningu. Ustaw czas trwania treningu, obracając pokrętło sterowania. Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić wybrany czas. Jeśli nie wybrano czasu, konsola wyświetli czas trwania. Naciśnij "▶II", aby rozpocząć trening.

Tryb programu użytkownika

Ten tryb umożliwia utworzenie własnego programu treningowego.

Obracaj pokrętłem sterowania, aż zacznie migać "U". Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić. Obróć pokrętło sterowania, aby ustawić poziom oporu dla każdego segmentu. Naciśnij pokrętło sterowania, aby potwierdzić każdą wartość. Naciśnij "▶II", aby rozpocząć trening. Opór zostanie automatycznie dostosowany zgodnie z zaprogramowanymi ustawieniami. Ponownie naciśnij "▶II", aby ustawić czas trwania treningu. Ustaw czas, obracając pokrętło sterowania. Naciśnij "▶II", aby wznowić trening

Tryb tkanki tłuszczowej
Naciśnij "", Wybierz profil użytkownika (U1-U4), który można zmienić podczas uruchamiania lub resetowania. Połóż dłonie na czujnikach tętna na kierownicy. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się szacunkowy wskaźnik BMI (B) i procent tkanki tłuszczowej (F).

Tryb odzyskiwania
Ten tryb mierzy, jak szybko organizm regeneruje się po treningu. Upewnij się, że tętno jest monitorowane podczas treningu. Naciśnij przycisk "" podczas treningu, aby rozpocząć test tętna. Nie musisz się poruszać. Wyświetlony zostanie czas i tętno. Zegar odlicza 60 sekund, podczas gdy wyświetlane jest bieżące tętno. Im szybciej spada tętno, tym lepsza jest kondycja.

***UWAGA:** Jest to wartość szacunkowa. Wyniki nie są przeznaczone do użytku medycznego.*

Regulowany uchwyt na tablet
Regulowany uchwyt na tablet umożliwia łatwe ustawienie telefonu lub tabletu w optymalnej pozycji. Wystarczy wyciągnąć górny zaczep konsoli i umieścić urządzenie w uchwycie. Ciesz się ulubionymi aplikacjami treningowymi lub oglądaj seriale podczas ćwiczeń.

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Obroty/prędkość	0-999 / 99,99
	Czas	00:00 - 99:00
	Odległość	0.00 - 99.00 km
	Kalorie	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Puls	30 - 230 BPM
Temperatura pracy		0°C - 40°C
Temperatura przechowywania		-10°C - 60°C

Dane techniczne

Długość	97,5 cm
Szerokość	53 cm
Wysokość	135 cm
Waga	24,5 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLENIA

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, właściwy trening i odpoczynek. Wykonuj kompletny program treningowy co najmniej dwa razy, ale najlepiej trzy razy w tygodniu i zachowaj dzień odpoczynku między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach intensywność treningu można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Rozgrzewaj ciało przez dwie do pięciu minut przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego. Wykonuj ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykłady tego typu aktywności to bieganie, jogging, skakanie na skakance, skakanie na skakance i bieg w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie, gdy mięśnie są rozgrzane, jest bardzo ważne po dobrej rozgrzewce i schłodzeniu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane przez 15-30 sekund.

Chłodzenie

Celem schłodzenia jest przywrócenie ciała do (prawie) normalnej pozycji spoczynkowej po zakończeniu treningu. Dobre schłodzenie powoli obniża tętno i wspomaga regenerację.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, należy zapoznać się z informacjami na przedniej okładce niniejszej instrukcji. W celu zapewnienia skutecznej pomocy uprzejmie prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- **Numer modelu** i **numer seryjny** produktu
- **Nazwa produktu**
- **Numer części** i jasny **opis** wymaganej części (zgodnie z **listą części** i **widokiem rozłożonym** w niniejszej instrukcji)

Podanie dokładnych informacji pomoże nam w szybkim i skutecznym rozpatrzeniu wniosku.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań
W VirtuFit jesteśmy zaangażowani w zmniejszanie wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o recykling wszystkich materiałów opakowaniowych za pośrednictwem wyznaczonych zakładów recyklingu, zgodnie z krajowymi inicjatywami dotyczącymi redukcji odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został skonstruowany z myślą o zapewnieniu długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy w końcu nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy upewnić się, że jest on utylizowany zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

DEKLARACJA PRODUCENTA

VirtuFit niniejszym oświadcza, że ten produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

W rezultacie produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

virtufit

INDEX

Bezpečnostní pokyny 51
Záruka 51
Návod k montáži 51
Nastavení 51
Trénink se srdeční frekvencí 52
Trénink s fitness aplikacemi 52
Údržba 53
Čištění 53
Napájení 53
Řešení problémů 53
Přehled konzolí 54
Pokyny pro školení 55
Náhradní díly 55
Další informace 55
Prohlášení výrobce 55

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně dotaženy.
- Jednou ročně namažte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Vyvarujte se nošení volného oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením vždy udržujte správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, který určí vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzickou kondici. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, napětí nebo jiné potíže, okamžitě přestaňte přípravek užívat.
- Nepřemísťujte zařízení tak, že jej budete držet za sedadlo.
- Zařízení je určeno pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití a podporuje maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte 1-2 metry volného prostoru, abyste zabránili nehodám na.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by mohly bránit správnému větrání. Neumísťujte toto zařízení venku nebo v blízkosti vody.
- Skladovací plochu udržujte čistou, suchou a rovnou, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k určenému účelu.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Nároky ze záruky jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

- Údržba a opravy, které neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby spotřebiče v souladu s pokyny výrobce.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROK 1-6)

Chybějící díly: Pokud v balení chybí nějaké díly, pečlivě zkontrolujte pěnový polystyren a samotný spotřebič. Některé díly (šrouby, vruty atd.) jsou již k přístroji připevněny.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být rovné. Pokud konzola po montáži zařízení vydá chybové hlášení, mohou být držáky konzoly ohnuté. Narovnáním této hliníkové části může chybové hlášení zmizet.

Šrouby se šestihrannou hlavou: Před použitím síly se ujistěte, že je klíč se šestihrannou hlavou zasunut do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

NASTAVENÍ

Nastavení sedla (A)

Pro efektivní trénink je vhodné nastavit sedlo na správnou výšku. Při šlapání by měla být kolena mírně pokrčená, když jsou pedály v poloze dole.

Chcete-li sedlo nastavit do svislé polohy, postupujte podle následujících pokynů:

- Uvolněte knoflík na sloupku sedadla a zatáhněte za něj směrem k sobě.
- Posuňte sedlovku nahoru nebo dolů, dokud nebude sedlo v požadované poloze, a uvolněte knoflík.
- Posuňte sloupek sedadla mírně nahoru nebo dolů, abyste se ujistili, že je kolík v jednom z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte knoflík na sloupku sedla.

Chcete-li sedlo nastavit do vodorovné polohy, postupujte podle následujících pokynů:

- Povolte knoflík sedla o několik otáček.
- Posouvejte sedlo dopředu nebo dozadu, dokud nebude v požadované poloze.
- Utáhněte knoflík sedla.

Nastavení řídítek (B)

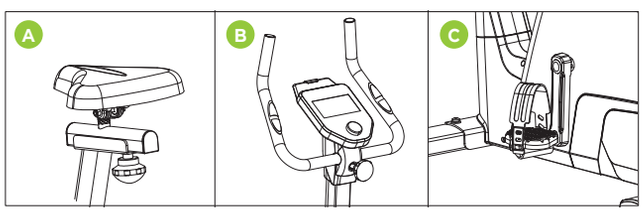
Chcete-li nastavit úhel řídítek, postupujte podle následujících pokynů:

- Uvolněte knoflík.
- Nakloňte rukojeti do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík a zajistěte rukojeti.

Nastavení nožních popruhů (C)

Chcete-li nastavit řemínky na nohy, postupujte podle následujících pokynů:

- Odstraňte konec nožního pásku z výstupků pedálu.
- Nastavte opěrku nohou do požadované polohy.
- Připevněte konec nožního pásku k výstupkům na pedálu.



TRÉNINK SE SRDEČNÍ FREKVENCÍ

Ruční senzory

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními senzory umístěnými na rukojetích pro monitorování srdečního tepu. Snímače fungují pouze tehdy, pokud jsou obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné snímání by vaše ruce měly být mírně vlhké a měly by vyvíjet na snímače stálý tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou mít za následek nepřesné nebo nepravidelné měření.

Bluetooth

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit srdeční tep pomocí bezdrátového snímače srdečního tepu, použijte snímač srdečního tepu, který funguje na technologii Bluetooth. U bezdrátového snímače srdečního tepu je důležité, aby byly elektrody mírně navlhčené a snímač srdečního tepu dobře přiléhal k vašemu tělu. Správné pokyny naleznete v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné používání snímače srdečního tepu může mít za následek abnormální hodnoty.

POZOR!

- ***Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Pro zakoupení bezdrátového snímače srdečního tepu kontaktujte svého prodejce.***
- ***Abyste zabránili rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový snímač srdečního tepu v kombinaci s ručními snímači.***

⚠ VAROVÁNÍ!

- ***Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme, abyste se před použitím bezdrátového snímače srdečního tepu poradili se svým lékařem.***
- ***V místnostech s více monitory srdečního tepu se doporučuje dodržovat dostatečnou vzdálenost, aby nedocházelo k rušení mezi jednotlivými zařízeními.***
- ***Pro optimální příjem se vždy snažte udržovat bezdrátový snímač srdečního tepu v dosahu 1 metr od konzole.***
- ***Bezdrátový snímač srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.***

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje služby pro fitness aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud se setkáte s problémy s fitness aplikací třetí strany, obraťte se na vývojáře dané aplikace.

Pokyny

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu se systémem Android nebo IOS a přejděte přímo na stránku obchodu App Store nebo Google Play, kde si můžete fitness aplikaci stáhnout.
- Naskenováním QR kódu vpravo získáte přístup kpříručce fitness aplikace. V příručce je krok za krokem popsáno, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

iConsole+

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***PODPORA***

Kinomap

APP STORE

GOOGLE PLAY

PODPORA

Zwift

APP STORE

GOOGLE PLAY

PODPORA

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto spotřebiče je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalován a řádně udržován. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu spotřebiče. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly je nutné před dalším používáním vyměnit. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití a skladování. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně ovlivnit elektrické součásti a pohyblivé díly. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že je zařízení zbaveno prachu a nečistot.
- Nepoužívejte drsné čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

Obecná doporučení pro čištění

- Po každém tréninku jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění přetrvávajících skvrn a nečistot použijte měkký čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem .
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vody.

POZOR! Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce neurčí jinak.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost zařízení. Udržujte spotřebič bez prachu častým čištěním.

Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Podrobnější informace naleznete na adrese: virtufit.com/faq

NAPÁJENÍ

Napájení ze sítě

Připojte dodaný adaptér k portu adaptéru na zadní straně zařízení. Adaptér zapojte do zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZOR!

- ***Používejte pouze originální adaptér.***
- ***Vždy vytahujte zástrčku, nikoli kabel.***
- ***Pouze pro vnitřní použití.***

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Na displeji se nezobrazují žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely snímačů a konzoly bezpečně připojeny a nepoškozeny.
	Pokud problém přetrvává, opatrně upravte polohu snímače.
Pískání	Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy.
	V případě potřeby namažte pohyblivé části.
Zvuk tikání	Příčinou mohou být nesprávně namontované pedály.
	Pevně utáhněte pedál(y).
	Pokud hluk přetrvává, sejměte pedály a znovu je správně namontujte: - Pedál R (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček. - Pedál L (levý) musí být namontován proti směru hodinových ručiček.
	Pokud problém přetrvává, obraťte se na svého dodavatele.
Ruční senzory nefungují správně	Důkladně si umyjte a osušte ruce a pak to zkuste znovu.
	Zkontrolujte, zda nejsou kabely řídítek poškozené, a ujistěte se, že jsou správně připojeny ke konektoru.
	Pokud problém přetrvává, kontaktujte svého dodavatele.
Konzola neodpovídá	Pokud se při šlapání neobjeví žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

PŘEHLED KONZOL (OBR. A)

Tlačítka konzoly

BODYFAT
- Otestujte si procento tělesného tuku a index tělesné hmotnosti (BMI).

ZPĚT
- Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 3 sekund vynulujete všechny hodnoty a restartujete konzolu.
- Během nastavování nebo tréninku se stisknutím tlačítka "BACK" vrátíte do hlavní nabídky.

RECOVERY
- Tento režim měří, jak rychle se vaše tělo po tréninku zotavuje. Ujistěte se, že je během tréninku monitorována vaše tepová frekvence.

▶II START/PAUZA
- Spuštění nebo zastavení tréninku.

Režimy

Uživatelský režim
Otáčením kulatého ovládacího knoflíku vyberte uživatelský profil (U1-U4). Výběr potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Pohlaví lze nastavit otáčením ovládacího knoflíku. Výběr potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Stejným způsobem lze zadat věk, výšku a hmotnost. Otáčením ovládacího knoflíku můžete procházet dostupné programy. To je indikováno blikající ikonou v horní části obrazovky.

Rychlý start
Rychlé spuštění můžete zvolit stisknutím tlačítka "▶II" přímo po aktivaci konzoly, čímž se spustí ruční program. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte odpor a poté stisknutím tlačítka "▶II" zahajte cvičení.

Manuální režim (M)
Konzola se spustí v manuálním režimu, který je indikován blikajícím písmenem "M" v levém horním rohu. Stisknutím ovládacího knoflíku nastavte cíle pro požadovanou úroveň, čas, vzdálenost, kalorie nebo puls. Blikající hodnotu pak můžete zvýšit nebo snížit otáčením ovládacího knoflíku, stisknutím ovládacího knoflíku ji potvrďte. Stisknutím tlačítka "▶II" zahájíte program.

Režim kontroly srdečního tepu (♥)
Otáčejte ovládacím knoflíkem, dokud na úvodní obrazovce nezačne blikat ikona HEART (♥). Stisknutím ovládacího knoflíku ji vyberte. Otáčením ovládacího knoflíku zvolte požadovanou tepovou frekvenci. uživatel může otáčením ovládacího knoflíku zvolit 55%, 75%, 90% nebo cílovou tepovou frekvenci (TA). Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte zvolenou hodnotu. Možnost TARGET (TA) umožňuje nastavit maximální tepovou frekvenci. Pokud je například limit nastaven na 80 tepů za minutu a vaše tepová frekvence tuto hodnotu překročí, konzola vydá varovný zvukový signál. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte dobu trvání tréninku. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte zvolenou dobu. Stisknutím tlačítka "▶II" zahájíte trénink.

***POZNÁMKA!** Měření tepové frekvence není určeno pro lékařské účely a slouží pouze jako odhad. Během tohoto tréninku nezapomeňte držet snímače srdečního tepu nebo si nasaďte kompatibilní hrudní pás.*

Režim WATT (W)
Otáčejte ovládacím knoflíkem, dokud nezačne blikat "W". Potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte požadovanou hodnotu. Potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Lze nastavit maximální hodnotu WATT, konzola vydá varovný zvukový signál, pokud je tato hodnota během tréninku překročena. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte dobu trvání tréninku. Stisknutím ovládacího knoflíku potvrďte zvolenou dobu. Pokud není vybrán žádný čas, konzola zobrazí dobu trvání. Stisknutím tlačítka "▶II" zahájíte trénink.

Režim uživatelského programu
Tento režim umožňuje vytvořit vlastní tréninkový program. Otáčejte ovládacím knoflíkem, dokud nezačne blikat "U". Potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte úroveň odporu pro jednotlivé segmenty. Každou hodnotu potvrďte stisknutím ovládacího knoflíku. Stisknutím tlačítka "▶II" zahájíte trénink. Odpor se automaticky upraví podle naprogramovaného nastavení. dalším stisknutím "▶II" nastavíte délku tréninku. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte čas. Stisknutím tlačítka "▶II" pokračujte v tréninku

Režim tělesného tuku
Stiskněte tlačítko "", Vyberte uživatelský profil (U1-U4), který lze změnit při spuštění nebo resetování.Položte ruce na snímače tepové frekvence na řídítkách. Po několika sekundách se na displeji zobrazí odhad vašeho BMI (B) a procento tělesného tuku (F).

Režim obnovy
Tento režim měří, jak rychle se vaše tělo po tréninku zotavuje. Ujistěte se, že je během tréninku monitorována vaše tepová frekvence. Stisknutím tlačítka "♥" během tréninku spustíte test srdeční frekvence. Nemusíte se přitom hýbat. Na displeji se zobrazí čas a tepová frekvence. Časovač odpočítává od 60 sekund, zatímco se zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence. Čím rychleji vaše tepová frekvence klesá, tím lepší je vaše kondice.

POZNÁMKA! Jedná se o odhad. Výsledky nejsou určeny k lékařskému použití.

Nastavitelný držák na tablet
Nastavitelný držák tabletu umožňuje snadno umístit telefon nebo tablet do optimální polohy pro sledování. Jednoduše vytáhněte horní klip konzoly a umístěte zařízení do držáku. Užívejte si své oblíbené tréninkové aplikace nebo sledujte seriál při cvičení.

Specifikace konzoly

Funkce	Otáčky/rychlost	0-999 / 99,99
	Čas	00:00 - 99:00
	Vzdálenost	0.00 - 99.00 km
	Kalorie	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Pulsní	30 - 230 BPM
Provozní teplota		0°C - 40°C
Skladovací teplota		-10°C - 60°C

Technické údaje

Délka	97,5 cm
Šířka	53 cm
Výška	135 cm
Hmotnost	24,5 kg
Maximální hmotnost uživatele	150 kg

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a ochlazení. Kompletní tréninkový program provádějte nejméně dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvičení

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřívejte tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, poskoky, skákání a běh na místě.

Protahování

Protahování svalů v teple je velmi důležité po dobrém zahřátí a ochlazení. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15-30 sekund.

Ochlazení

Účelem ochlazení je vrátit tělo na konci tréninku do (téměř) normální klidové polohy. Dobré ochlazení pomalu snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si vyžádat náhradní díly pro zařízení VirtuFit, nahlédněte do informací na přední straně této příručky. Abychom vám mohli účinně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu podpory uvedli následující údaje:

- **Číslo modelu** a **sériové číslo** výrobku
- **Název produktu**
- **Číslo dílu** a jasný **popis** požadovaného dílu (dílů) (jak je uvedeno v **seznamu dílů** a zobrazeno v části této příručky s **rozborem**)

Poskytnutí přesných informací nám pomůže rychle a efektivně zpracovat vaši žádost.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů
Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Žádáme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snížení množství odpadu.

Likvidace výrobku
Zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až přijde čas vyřadit výrobek z provozu, zajistěte, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních. To znamená, že výrobek odevzdáte na autorizovaném sběrném místě k bezpečné a ekologické recyklaci.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost VirtuFit tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Díky tomu má výrobek certifikát CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

ROMÂNĂ

virtufit

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	56
Garanție	56
Instrucțiuni de asamblare	56
Reglarea	57
Antrenament cu ritm cardiac	57
Antrenament cu aplicații de fitness	57
Întreținere	58
Curățare	58
Sursă de alimentare	58
Rezolvarea problemelor	58
Prezentare generală a consolei	59
Orientări privind formarea	60
Piese de schimb	60
Informații suplimentare	60
Declarația producătorului	61

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ AVERTIZARE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe să faceți exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio responsabilitate pentru rănile sau daunele materiale rezultate în urma utilizării acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt bine strânse înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an folosind spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă, plană.
- Purtați întotdeauna pantofi sport curați în timpul utilizării echipamentului.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți un echilibru adecvat în permanență în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în nicio piesă în mișcare.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice pentru a determina frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârsta și condiția dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă prezentați greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, strângere sau orice alt disconfort.
- Nu mutați echipamentul ținându-l de scaun.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană în același timp.
- Acest echipament este proiectat numai pentru uz casnic și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot obstrucționa ventilația corespunzătoare. Evitați amplasarea acestui echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și nivelată pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv pentru scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă între 0°C și 40°C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10°C și 60°C.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse în cazul în care cauza defectului este rezultatul:

- Lucrări de întreținere și reparații neefectuate de un dealer oficial.
- Utilizare necorespunzătoare, neglijență și/sau întreținere necorespunzătoare.
- Neîntreținerea aparatului în conformitate cu instrucțiunile producătorului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PASUL 1-6)

Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție spuma de polistiren și aparatul în sine. Unele piese (șuruburi, bolțuri etc.) sunt deja atașate la aparat.

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt atașate cu grijă. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie să fie menținute drepte. Dacă consola emite un mesaj de eroare după ce echipamentul a fost montat, este posibil ca suporturile consolei să fie îndoite. Îndreptarea acestei piese din aluminiu poate face să dispară mesajul de eroare.

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia cu cap hexagonal este împinsă în șurub înainte de a aplica forță. Acest lucru va împiedica rotirea capului șurubului cu soclu.

virtufit

AJUSTAREA

Reglarea șeii (A)

Pentru a vă antrena eficient, este recomandabil să reglați șaua la înălțimea corectă. Atunci când pedalați, genunchii trebuie să fie ușor îndoiți când pedalele sunt în poziția jos.

Pentru a regla șaua în poziție verticală, urmați pașii de mai jos:

- Slăbiți butonul de pe tija scaunului și trageți butonul spre dvs.
- Deplasați tija scaunului în sus sau în jos până când șaua este în poziția dorită și eliberați butonul.
- Deplasați ușor tija scaunului în sus sau în jos pentru a vă asigura că știftul se află într-unul dintre orificiile de reglare.
- Strângeți butonul de pe tija de scaun.

Pentru a regla șaua la poziția orizontală, urmați pașii de mai jos:

- Slăbiți butonul șeii cu câteva rotații.
- Glisați șaua înainte sau înapoi până când se află în poziția dorită.
- Strângeți butonul șeii.

Reglarea ghidonului (B)

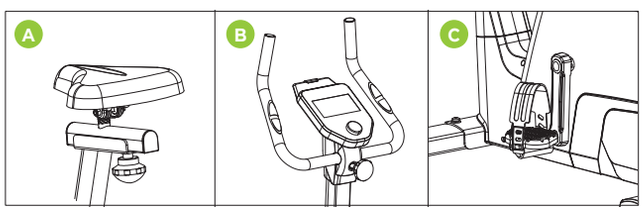
Pentru a regla unghiul ghidonului, urmați pașii de mai jos:

- Slăbiți butonul.
- Înclinați mânerele în poziția dorită.
- Strângeți butonul pentru a fixa mânerele.

Reglarea curelelor pentru picioare (C)

Pentru a regla curelele pentru picioare, urmați pașii de mai jos:

- Îndepărtați capătul curelei de picior de la filele pedalei.
- Reglați suportul pentru picioare în poziția dorită.
- Atașați capătul curelei de picior la filele de pe pedală.



ANTRENAMENTUL CU RITMUL CARDIAC

Senzori de mână

Acest echipament de fitness VirtuFit este echipat cu senzori de mână situați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuți simultan și continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru citiri precise, mâinile dvs. trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Bluetooth

Acest dispozitiv de fitness VirtuFit este echipat cu un receptor wireless pentru ritmul cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac cu un monitor de ritm cardiac fără fir, utilizați un monitor de ritm cardiac care funcționează pe Bluetooth. Cu un monitor de ritm cardiac fără fir, este important ca electrozii să fie ușor umezi, iar monitorul de ritm cardiac să se potrivească bine corpului dumneavoastră. Consultați manualul de utilizare al monitorului ritmului cardiac pentru instrucțiuni adecvate. Utilizarea incorectă a monitorului de ritm cardiac poate duce la citiri anormale.

NOTĂ!

- ***Un monitor de ritm cardiac fără fir nu este inclus ca standard. Contactați-vă dealerul pentru a achiziționa un monitor de ritm cardiac fără fir.***
- ***Pentru a evita interferențele, nu utilizați niciodată monitorul de ritm cardiac fără fir în combinație cu senzorii de mână.***

⚠ AVERTIZARE!

- ***Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să vă consultați medicul înainte de a utiliza un monitor de ritm cardiac fără fir.***
- ***În camerele cu mai multe monitoare de ritm cardiac, este recomandat să păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele între diferitele dispozitive.***
- ***Încercați întotdeauna să mențineți monitorul fără fir al ritmului cardiac la o distanță de 1 metru de consolă pentru o recepție optimă.***
- ***Purtați întotdeauna un monitor de ritm cardiac fără fir direct pe corp, sub haine.***

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

VirtuFit nu oferă servicii pentru aplicații de fitness terțe, cum ar fi Kinomap, iConsole, FitShow etc. Dacă întâmpinați probleme cu o aplicație de fitness terță parte, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației în cauză.

Instrucțiuni

- Scanați codul QR cu un telefon sau o tabletă Android sau IOS pentru a merge direct la pagina App Store sau Google Play Store de unde poate fi descărcată aplicația de fitness.
- Scanați codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas cum să conectați aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aplicația de fitness și care sunt capacitățile acesteia.

virtufit

iConsole+

APP STORE

GOOGLE PLAY

SPRIJIN

Kinomap

APP STORE

GOOGLE PLAY

SPRIJIN

Zwift

APP STORE

GOOGLE PLAY

SPRIJIN

ÎNTREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este întreținut în mod regulat. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de reluarea utilizării. Acest aparat este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau fluctuațiile de temperatură și umiditate pot afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricărei lucrări de întreținere.

Întreținerea zilnică

- Ștergeți unitatea după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că echipamentul este lipsit de praf și murdărie.
- Evitați utilizarea agenților de curățare agresivi și păstrați echipamentul departe de umiditatea excesivă.

Întreținere semestrială

- Inspectați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile. Strângeți-le dacă este necesar.
- Verificați mișcarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray siliconic dacă este necesar.

Recomandări generale de curățare

- Curățați unitatea după fiecare sesiune de antrenament.
- Utilizați o cârpă uscată pentru a curăța panoul de control.
- Utilizați o cârpă moale și curată cu detergent ușor pentru a îndepărta petele și murdăria persistente.
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat, uscat, departe de surse directe de căldură și apă.

ATENȚIE! Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.

CURĂȚARE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a aparatului dvs. Mențineți aparatul lipsit de praf prin curățarea frecventă a acestuia.

Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, dar ajută și la evitarea potențialelor leziuni.

Pentru informații mai detaliate, vizitați: virtufit.com/faq

SURSA DE ALIMENTARE

Rețea de alimentare
Conectați adaptorul furnizat la portul adaptorului din partea din spate a dispozitivului. Conectați adaptorul la o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

NOTĂ!

- ***Utilizați numai adaptorul original.***
- ***Trageți întotdeauna de fișă, nu de cablu.***
- ***Numai pentru utilizare în interior.***

REZOLVAREA PROBLEMELOR

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Ecranul nu afișează nicio valoare	Verificați dacă toate cablurile senzorului și ale consolei sunt bine conectate și nu sunt deteriorate.
	Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Zgomot de scârțâit	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse.
	Lubrifiați piesele mobile dacă este necesar.

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Zgomot de ticăit	Acest lucru poate fi cauzat de montarea incorectă a pedalelor.
	Strângeți ferm pedala (pedalele).
	Dacă zgomotul continuă, scoateți și remontați corect pedalele: - Pedala R (dreapta) trebuie montată în sensul acelor de ceasornic. - Pedala L (stânga) trebuie montată în sens invers acelor de ceasornic.
	Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
Senzorii de mână nu funcționează corect	Spălați-vă și uscați-vă bine mâinile, apoi încercați din nou.
	Verificați dacă cablurile ghidonului sunt deteriorate și asigurați-vă că sunt conectate corect la conector.
	Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
Consola nu răspunde	Dacă nu apare niciun semnal în timpul pedalării, verificați dacă cablul este conectat corect.

PREZENTARE GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)

Butoane pentru consolă

BODYFAT

- Testați-vă procentul de grăsime corporală și indicele de masă corporală (IMC).

ÎNAPOI

- Țineți apăsat acest buton timp de 3 secunde pentru a reseta toate valorile și a reporni consola.
- În timpul configurării sau antrenamentului, apăsați "BACK" pentru a reveni la meniul principal.

RECUPERARE

- Acest mod măsoară cât de repede își revine organismul după un antrenament. Asigurați-vă că ritmul cardiac este monitorizat în timpul antrenamentului.

▶|II PORNIRE/PAUS

- Începeți sau opriți antrenamentul.

Moduri

Modul de utilizare

Rotiți butonul de control rotund pentru a selecta un profil de utilizator (U1-U4). Apăsați butonul de control pentru a confirma selecția. Sexul poate fi setat prin rotirea butonului de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma selecția. Vârsta, înălțimea și greutatea pot fi introduse în același mod. Rotiți butonul de control pentru a parcurge programele disponibile. Acest lucru este indicat de pictograma care clipește în partea de sus a ecranului.

Start rapid

Puteți alege un start rapid apăsând "▶|II" imediat după activarea consolei, care va lansa programul manual. Reglați rezistența prin rotirea butonului de control, apoi apăsați "▶|II" pentru a vă începe antrenamentul.

Mod manual (M)

Consola pornește în modul manual, care este indicat de "M" intermitent în stânga sus. Apăsați butonul de control pentru a seta țintele pentru nivelul dorit, timpul, distanța, caloriile sau pulsul. Valoarea intermitentă poate fi apoi crescută sau scăzută prin rotirea butonului de control, apăsați butonul de control pentru a confirma. Apăsați "▶|II" pentru a începe programul.

Modul de control al ritmului cardiac (♥)

Rotiți butonul de control până când pictograma HEART (♥) clipește pe ecranul de pornire. Apăsați butonul de control pentru a o selecta. Rotiți butonul de control pentru a alege ritmul cardiac dorit. utilizatorul poate selecta 55%, 75%, 90% sau un ritm cardiac țintă (TA) prin rotirea butonului de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma valoarea selectată. Opțiunea TARGET (TA) vă permite să setați o frecvență cardiacă maximă. De exemplu, dacă limita este setată la 80 de bătăi pe minut și ritmul cardiac depășește această valoare, consola va emite un semnal sonor de avertizare. Setați durata antrenamentului prin rotirea butonului de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma timpul selectat. Apăsați "▶|II" pentru a începe antrenamentul.

***NOTĂ!** Măsurarea ritmului cardiac nu este destinată scopurilor medicale și servește doar ca o estimare. În timpul acestui antrenament, asigurați-vă că țineți senzorii de ritm cardiac sau purtați o curea toracică compatibilă.*

Mod wai (W)

Rotiți butonul de control până când "W" începe să clipească. Apăsați butonul de control pentru a confirma. Setați valoarea dorită prin rotirea butonului de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma. Se poate seta o valoare WATT maximă, consola va emite un semnal sonor de avertizare dacă această valoare este depășită în timpul antrenamentului. Setați durata antrenamentului prin rotirea butonului de control. Apăsați butonul de control pentru a confirma timpul selectat. Dacă nu este selectat niciun timp, consola va afișa timpul de durată. Apăsați "▶|II" pentru a începe antrenamentul.

Modul Program utilizator

Acest mod vă permite să creați un program de antrenament personalizat. Rotiți butonul de control până când "U" clipește. Apăsați

butonul de control pentru a confirma. Rotiți butonul de control pentru a seta nivelul de rezistență pentru fiecare segment. Apăsați butonul de control pentru a confirma fiecare valoare. Apăsați "▶|II" pentru a începe antrenamentul. Rezistența se va ajusta automat în funcție de setările programate.apăsați din nou "▶|II" pentru a seta durata antrenamentului. Setați timpul prin rotirea butonului de control. Apăsați "▶|II" pentru a relua antrenamentul

Modul de grăsime corporală
Apăsați "", Selectați un profil de utilizator (U1-U4), care poate fi schimbat în timpul pornirii sau resetării.Puneți-vă mâinile pe senzorii de ritm cardiac de pe ghidon. După câteva secunde, pe afișaj va apărea o estimare a IMC (B) și a procentului de grăsime corporală (F).

Mod de recuperare
Acest mod măsoară cât de repede își revine organismul după un antrenament. Asigurați-vă că ritmul dvs. cardiac este monitorizat în timpul antrenamentului. Apăsați "❤" în timpul antrenamentului pentru a începe testul ritmului cardiac. Nu trebuie să vă mișcați. Timpul și ritmul cardiac vor fi afișate. Cronometrul numără în jos de la 60 de secunde, în timp ce este afișată frecvența dvs. cardiacă curentă. Cu cât ritmul cardiac scade mai repede, cu atât nivelul dvs. de fitness este mai bun.

NOTĂ! Aceasta este o estimare. Rezultatele nu sunt destinate utilizării medicale.

Suport reglabil pentru tabletă
Suportul reglabil pentru tabletă vă permite să vă poziționați cu ușurință telefonul sau tableta pentru o vizualizare optimă. Pur și simplu scoateți clema superioară a consolei și plasați dispozitivul în suport. Bucurați-vă de aplicațiile dvs. preferate de antrenament sau urmăriți un serial în timp ce vă antrenați.

Specificațiile consolei

Funcția	RPM/viteză	0-999 / 99,99
	Timp	00:00 - 99:00
	Distanța	0.00 - 99.00 km
	Calorii	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Puls	30 - 230 BPM
Temperatura de funcționare		0°C - 40°C
Temperatura de depozitare		-10°C - 60°C

Date tehnice

Lungime	97,5 cm
Lățime	53 cm
Înălțime	135 cm
Greutate	24,5 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

ORIENTĂRI PRIVIND FORMAREA

Un program de antrenament de succes include o încălzire, antrenamentul propriu-zis și o răcire. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar preferabil de trei ori pe săptămână și păstrați o zi de odihnă între sesiunile de antrenament. După câteva luni, intensitatea antrenamentului poate fi crescută, de exemplu la patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzirea

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți-vă corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Faceți exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii de lucru. Exemple de acest tip de activitate sunt alergarea, joggingul, săriturile, săriturile și alergatul pe loc.

Stretching

Întinderea în timp ce mușchii sunt calzi este foarte importantă după o încălzire și o răcire bune. Aceasta reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie ținute timp de 15-30 de secunde.

Răcirea

Scopul răcirii este de a readuce corpul în poziția sa (aproape) normală de repaus la sfârșitul antrenamentului. O răcire bună reduce lent ritmul cardiac și favorizează recuperarea.

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dumneavoastră VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta din față a acestui manual. Pentru a vă asista eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului** și **numărul de serie** ale produsului
- **Denumirea produsului**
- **Numărul piesei** și o **descriere** clară a piesei (pieselor) necesare (astfel cum sunt enumerate în **lista de piese** și prezentate în secțiunea **cu vedere explodată** din prezentul manual)

Furnizarea de informații exacte ne va ajuta să procesăm cererea dumneavoastră rapid și eficient.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor
La VirtuFit, ne angajăm să reducem impactul asupra mediului. Vă rugăm să reciclați toate materialele de ambalare prin intermediul

instalațiilor de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul dumneavoastră VirtuFit este construit pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni timpul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană WEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru o reciclare sigură și responsabilă față de mediu.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

MAGYAR

virtufit

INDEX

Biztonsági utasítások	62
Garancia	62
Összeszerelési útmutató	62
Beállítás	63
Edzés pulzusszámmal	63
Edzés fitneszalkalmazásokkal	63
Karbantartás	64
Tisztítás	64
Tápegység	64
Hibaelhárítás	64
A konzol áttekintése	65
Képzési iránymutatások	66
Cserealkatrészek	66
További információk	67
A gyártó nyilatkozata	67

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ ***FIGYELMEZTETÉS!***

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő emberek számára. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el az összes használati utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, hogy a berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és használat előtt minden anyát és csavart biztonságosan meghúzott.
- Évente egyszer kenje be az összes mozgó alkatrészt szilikon spray-vel.
- Kerülje a bő ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- A készüléket stabil, vízszintes felületen helyezze el és használja.
- A berendezés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa biztonságos távolságban a gyermekeket és a háziállatokat.
- A berendezés működtetése közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugja az ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást meghatározhassa. Azonnal hagyja abba az alkalmazást, ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorítást vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal.
- Ne mozgassa a berendezést az ülésnél fogva.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ezt a berendezést kizárólag otthoni használatra tervezték, és a maximális felhasználói súlya 150 kg.
- A balesetek elkerülése érdekében hagyjon 1-2 méter szabad teret a berendezés mögött.
- Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Kerülje a berendezés kültéren vagy víz közelében történő elhelyezését.
- Tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen, hogy megelőzze a berendezés károsodását.
- Kizárólag a rendeltetésszerű használatra használja ezt a berendezést.
- A berendezést csak 0°C és 40°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben üzemeltesse. A berendezést -10°C és 60°C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

GARANCIA

A jótállási igények kizártak, ha a hiba oka a következőkből ered:

- Nem hivatalos márkakereskedő által végzett karbantartási és javítási munkák.
- Nem megfelelő használat, hanyagság és/vagy rossz karbantartás.
- A készülék karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-6. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha bármelyik alkatrész hiányzik a csomagolásból, gondosan ellenőrizze a polisztirolhabot és magát a készüléket. Egyes alkatrészek (csavarok, csavarok stb.) már fel vannak erősítve a készülékre.

Hibaüzenet: Győződjön meg róla, hogy minden kábelt gondosan csatlakoztatott. A konzol konzoljai nagyon érzékenyek, és egyenesen kell tartani őket. Ha a konzol a berendezés felszerelése után hibaüzenetet ad, akkor a konzol konzol konzoljai elhajolhattak. Ennek az alumínium résznek a kiegyenesítése eltüntetheti a hibaüzenetet.

Hatlapfejű csavarok: Győződjön meg róla, hogy a hatlapfejű csavarkulcs az erő alkalmazása előtt a csavarba van nyomva. Ez megakadályozza, hogy a csavarkulcs feje elforduljon.

A BEÁLLÍTÁSA

A nyereg beállítása (A)

A hatékony edzés érdekében célszerű a nyerget a megfelelő magasságra beállítani. Pedálozás közben a térdnek enyhén behajlítva kell lennie, amikor a pedálok lefelé állnak.

A nyereg függőleges helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg az ülésoszlopon lévő gombot, és húzza magához a gombot.
- Mozgassa felfelé vagy lefelé a nyeregoszlopot, amíg a nyereg a kívánt pozícióba nem kerül, majd engedje el a gombot.
- Mozgassa az ülésoszlopot kissé felfelé vagy lefelé, hogy a csap az egyik beállítási lyukban legyen.
- Húzza meg a gombot a nyeregoszlopon.

A nyereg vízszintes helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg a nyereggombot néhány fordulatot.
- Csúsztassa a nyerget előre vagy hátra, amíg a kívánt pozícióba nem kerül.
- Húzza meg a nyereggombot.

A kormány beállítása (B)

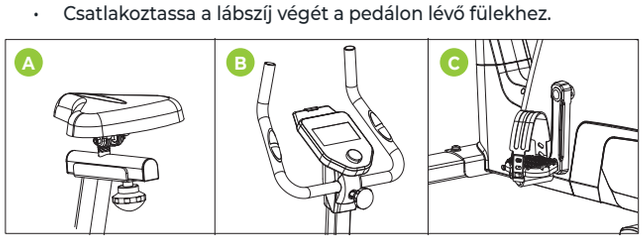
A kormányszög beállításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg a gombot.
- Döntse a fogantyúkat a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a gombot a fogantyúk rögzítéséhez.

A lábpántok beállítása (C)

A lábpántok beállításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Távolítsa el a lábszíj végét a pedál füleiről.
- Állítsa a lábtartót a kívánt pozícióba.
- Csatlakoztassa a lábszíj végét a pedálon lévő fülekhez.



EDZÉS A PULZUSSZÁMMAL

Kézi érzékelők

Ez a VirtuFit fitneszkészülék a fogantyúkon elhelyezett kézérzékelőkkel van felszerelve a pulzusszám monitorozásához. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és folyamatosan, hosszabb ideig tartják. A pontos leolvasás érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlságosan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan méréseket eredményezhetnek.

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitneszkészülék vezeték nélküli pulzusszám-vevővel van felszerelve. A pulzusszám méréséhez vezeték nélküli pulzusmérővel, használjon Bluetooth-on működő pulzusmérőt. A vezeték nélküli pulzusmérő esetében fontos, hogy az elektródák kissé nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A megfelelő utasításokért olvassa el a pulzusmérő felhasználói kézikönyvét. A pulzusmérő helytelen használata rendellenes mérési eredményeket eredményezhet.

MEGJEGYZÉS!

- ***A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. A vezeték nélküli pulzusmérő megvásárlásához forduljon a kereskedőhöz.***
- ***Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézérzékelőkkel együtt.***

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

- ***Ha Ön pacemakerrel rendelkezik, javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Több pulzusmérővel felszerelt helyiségekben ajánlott elegendő távolságot tartani, hogy elkerülje a különböző készülékek közötti interferenciát.***
- ***Az optimális vétel érdekében a vezeték nélküli pulzusmérőt mindig próbálja a konzoltól 1 méteres távolságon belül tartani.***
- ***A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.***

EDZÉS FITNESZALKALMAZÁSOKKAL

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást harmadik fél fitneszalkalmazásaihoz, például a Kinomap, iConsole, FitShow stb. számára. Ha harmadik fél fitneszalkalmazásával kapcsolatban problémái merülnek fel, kérjük, forduljon a szóban forgó alkalmazás fejlesztőjéhez.

Utasítás

- Szkennelje be a QR-kódot Android vagy IOS telefonjával vagy táblagépével, hogy közvetlenül az App Store vagy a Google Play Store oldalára lépjen, ahol a fitneszalkalmazás letölthető.
- A fitneszalkalmazás kézikönyvének eléréséhez szkennelje be a jobb oldalon található QR-kódot. A kézikönyv lépésről lépésre leírja, hogyan kell csatlakoztatni a fitneszalkalmazást a készülékhez, hogyan működik a fitneszalkalmazás, és milyen képességekkel rendelkezik.

virtufit

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY TÁMOGATÁS

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY TÁMOGATÁS

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY TÁMOGATÁS

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha a készüléket helyesen telepítették és megfelelően karbantartották. Az Ön felelőssége, hogy a készüléket rendszeresen szervizeljék. A használat folytatása előtt minden elhasználódott vagy sérült alkatrészt ki kell cserélni. Ez a készülék kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való tartós kitettség vagy a hőmérséklet és a páratartalom ingadozása súlyosan károsíthatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó alkatrészeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a tápkábelt.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezés nem tartalmaz port és szennyeződést.
- Kerülje a durva tisztítószerek használatát, és tartsa a berendezést a túlzott nedvességtől távol.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze a mozgó alkatrészekhez csatlakozó összes csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgatható alkatrész és komponens mozgását. Szükség esetén alkalmazzon szilikon spray-t.

Általános tisztítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanel tisztításához használjon száraz ruhát.
- Használjon puha, tiszta ruhát enyhe mosószerrel a tartós foltok és szennyeződések eltávolításához.
- Tárolja a berendezést tiszta, száraz környezetben, a közvetlen hő- és vízforrástól távol.

VIGYÁZAT! A javításokat csak szakképzett szakember végezheti, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó más utasítást ad.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Tartsa a készüléket pormentesen a gyakori tisztítással. A megelőző karbantartás nemcsak a berendezés élettartamát hosszabbítja meg, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is.

További részletes információkért látogasson el oldalra: virtufit.com/faq

TÁPEGYSÉG

Hálózati áram

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátoldalán található adaptercsatlakozóhoz. Csatlakoztassa az adaptert egy fali aljzathoz. A készülék most már használatra kész.

MEGJEGYZÉS!

- ***Csak az eredeti adaptert használja.***
- ***Mindig a dugót húzza ki, ne a kábelt.***
- ***Csak beltéri használatra.***

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelzőn nem jelennek meg értékek	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő és konzol kábel biztonságosan csatlakoztatva és sértetlenül van-e.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Csikorgó zaj	Győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.
	Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
Ketyegő zaj	Ezt okozhatja a helytelenül felszerelt pedálok.
	Szorosan húzza meg a pedál(ok)at.
	Ha a zaj továbbra is fennáll, vegye ki és szerelje vissza a pedálokat a megfelelő helyre: - Az R (jobb) pedált az óramutató járásával megegyező irányba kell szerelni. - Az L (bal oldali) pedált az óramutató járásával ellentétes irányban kell felszerelni.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a szállítójához.
A kézérzékelők nem működnek megfelelően	Alaposan mossa meg és szárítsa meg a kezét, majd próbálja meg újra.
	Ellenőrizze a kormánykábelek sérülését, és győződjön meg arról, hogy megfelelően csatlakoznak a csatlakozóhoz.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a szállítójához.
A konzol nem válaszol	Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)

Konzol gombok

BODYFAT

- Vizsgálja meg testzsírszázalékát és testtömegindexét (BMI).

VISSZA

- Tartsa lenyomva ezt a gombot 3 másodpercig az összes érték visszaállításához és a konzol újraindításához.
- A beállítás vagy az edzés során a "BACK" gomb megnyomásával térhet vissza a főmenübe.

VISSZATÉRÉS

- Ez az üzemmód azt méri, hogy a szervezet milyen gyorsan regenerálódik az edzés után. Győződjön meg róla, hogy a pulzusszámát az edzés során figyelemmel kíséri.

▶II INDÍTÁS/SZÜNET

- Indítsa el vagy állítsa le az edzést.

Módok

Felhasználói mód

Forgassa el a kerek vezérlőgombot a felhasználói profil kiválasztásához (U1-U4). Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztás megerősítéséhez. A nemet a vezérlőgomb elforgatásával lehet beállítani. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztás megerősítéséhez. A kor, a magasság és a súly ugyanígy adható meg. A vezérlőgombot elforgatva böngészhet a rendelkezésre álló programok között. Ezt a képernyő tetején villogó ikon jelzi.

Gyors indítás

A gyorsindítást választhatja a "▶II" gomb megnyomásával közvetlenül a konzol aktiválása után, amely elindítja a kézi programot. Állítsa be az ellenállást a vezérlőgomb elforgatásával, majd nyomja meg a "▶II" gombot az edzés megkezdéséhez.

Kézi üzemmód (M)

A konzol kézi üzemmódban indul, amit a bal felső sarokban villogó "M" jelez. Nyomja meg a vezérlőgombot a kívánt szint, idő, távolság, kalória vagy pulzus célértékek beállításához. A villogó érték ezután a vezérlőgomb elforgatásával növelhető vagy csökkenthető, a megerősítéshez nyomja meg a vezérlőgombot. Nyomja meg a "▶II" gombot a program indításához.

Szívritmus-szabályozó üzemmód (♥)

Forgassa a vezérlőgombot, amíg a HEART (♥) ikon villog a kezdőképernyőn. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztáshoz. A vezérlőgombot elforgatva válassza ki a kívánt pulzusszámot. 55%, 75%, 90% vagy egycélpulzusszámot (TA) választhat a felhasználó a vezérlőgomb elforgatásával. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. A CÉLSZÍV (TA) opció lehetővé teszi a maximális pulzusszám beállítását. Ha például a határérték 80 ütés/perc értékre van beállítva, és a pulzusszám meghaladja ezt az értéket, a konzol figyelmeztető hangjelzést ad ki. Állítsa be az edzés időtartamát a vezérlőgomb elforgatásával. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott időtartam megerősítéséhez. Nyomja meg a "▶II" gombot az edzés megkezdéséhez.

MEGJEGYZÉS! A pulzusszámmérés nem orvosi célokra szolgál, és csak becslésként szolgál. Az edzés során ügyeljen arra, hogy a pulzusmérő szenzorokat kézben tartsa, vagy viseljen kompatibilis mellkaspántot.

Watt mód (W)

Forgassa a vezérlőgombot, amíg a "W" villogni nem kezd. Nyomja meg a vezérlőgombot a megerősítéshez. Állítsa be a kívánt értéket a vezérlőgomb elforgatásával. Nyomja meg a vezérlőgombot a megerősítéshez. Beállítható egy maximális WATT érték, a konzol figyelmeztető hangjelzést ad, ha ezt az értéket edzés közben túllépi. Állítsa be az edzés időtartamát a vezérlőgomb elforgatásával. Nyomja meg a vezérlőgombot a kiválasztott időtartam megerősítéséhez. Ha nincs kiválasztott idő, a konzol kijelzi az időtartam idejét. Nyomja meg a "▶II" gombot az edzés megkezdéséhez.

Felhasználói program mód
Ez az üzemmód lehetővé teszi, hogy egyéni edzésprogramot hozzon létre. Forgassa a vezérlőgombot, amíg az "U" fel nem villan. Nyomja meg a vezérlőgombot a megerősítéshez. Forgassa el a vezérlőgombot az egyes szegmensek ellenállási szintjének beállításához. Nyomja meg a vezérlőgombot az egyes értékek megerősítéséhez. Nyomja meg a "▶II" gombot az edzés megkezdéséhez. Az ellenállás automatikusan beáll a beprogramozott beállításoknak megfelelően.nyomja meg újra a "▶II" gombot az edzés időtartamának beállításához. Állítsa be az időt a vezérlőgomb elforgatásával. Nyomja meg a "▶II" gombot az edzés folytatásához

Testzsír mód
Nyomja meg a "FAT" gombot, Válasszon ki egy felhasználói profilt (U1-U4), amely az indítás vagy a visszaállítás során módosítható.Helyezze kezét a kormányon lévő pulzusszám-érzékelőkre. Néhány másodperc múlva a kijelzőn megjelenik az Ön BMI-jének (B) és testzsírszázalékának (F) becsült értéke.

Helyreállítási mód
Ez az üzemmód azt méri, hogy a szervezet milyen gyorsan regenerálódik az edzés után. Győződjön meg róla, hogy a pulzusszámát az edzés során figyelemmel kíséri. Az edzés közben nyomja meg a "♥" gombot a pulzusteszt elindításához. Nem kell megmozdulnia. Az idő és a pulzusszám megjelenik a kijelzőn. Az időzítő 60 másodperctől visszaszámol, miközben az aktuális pulzusszáma megjelenik. Minél gyorsabban csökken a pulzusszáma, annál jobb az edzettségi szintje.

MEGJEGYZÉS! Ez egy becslés. Az eredmények nem orvosi felhasználásra szolgálnak.

Állítható tablet tartó
Az állítható táblagéptartó segítségével könnyedén elhelyezheti telefonját vagy táblagépét az optimális megjelenítés érdekében. Egyszerűen húzza ki a konzol felső klipszét, és helyezze készülékét a tartóba. Élvezze kedvenc edzésalkalmazásait, vagy nézzen sorozatokat edzés közben.

Konzol specifikációk

Funkció	Fordulatszám/sebesség	0-999 / 99,99
	Idő	00:00 - 99:00
	Távolság	0.00 - 99.00 km
	Kalóriák	0 - 990 Kcal
	Watt	0 - 999
	Impulzus	30 - 230 BPM
Üzemi hőmérséklet		0°C - 40°C
Tárolási hőmérséklet		-10°C - 60°C

Műszaki adatok

Hosszúság	97,5 cm
Szélesség	53 cm
Magasság	135 cm
Súly	24,5 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

KÉPZÉSI IRÁNYMUTATÁSOK

A sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a lehűlést. A teljes edzésprogramot hetente legalább kétszer, de lehetőleg háromszor hajtsa végre, és tartson pihenőnapot az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitása növelhető, például heti négy vagy öt alkalomra.

A bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülés kockázatát. A kardió- vagy erőnléti edzés megkezdése előtt két-öt percig melegítse be a testét. Olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a dolgozó izmokat. Ilyen típusú tevékenység például a futás, a kocogás, az ugrókötelezés, az ugrálás és a helyben futás.

Stretching

A jó bemelegítés és lehűlés után nagyon fontos a nyújtás, amíg az izmok melegek. Csökkenti a sérülés kockázatát. A nyújtógyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Lehűlés

A lehűlés célja, hogy a testet az edzés végén (közel) normál nyugalmi helyzetbe hozza vissza. A jó lehűlés lassan csökkenti a pulzusszámot és elősegíti a regenerálódást.

CSEREALKATRÉSZEK

A VirtuFit készülékhez szükséges cserealkatrészek igényléséhez kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv elülső borítóján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modell-** és **sorozatszáma**
- A **termék neve**
- Az **alkatrészszám** és a szükséges alkatrész(ek) egyértelmű **leírása** (az **alkatrészjegyzékben** felsoroltak és a kézikönyv **robbantott nézetű** részén láthatóak szerint)

A pontos információk megadása segít nekünk abban, hogy gyorsan és hatékonyan dolgozzuk fel a kérelmét.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolás felelősségteljes ártalmatlanítása
A VirtuFitnél elkötelezettek vagyunk a környezeti hatások csökkentése mellett. Kérjük, hogy a nemzeti hulladékcsökkentési kezdeményezésekkel összhangban minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítson.

A termék ártalmatlanítása
Az Ön VirtuFit-berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra készültek. Ha eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az Európai WEEE-irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsák. Ez azt jelenti, hogy a terméket biztonságos és környezettudatos újrahasznosítás céljából el kell vinni egy erre felhatalmazott gyűjtőhelyre.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A VirtuFit kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

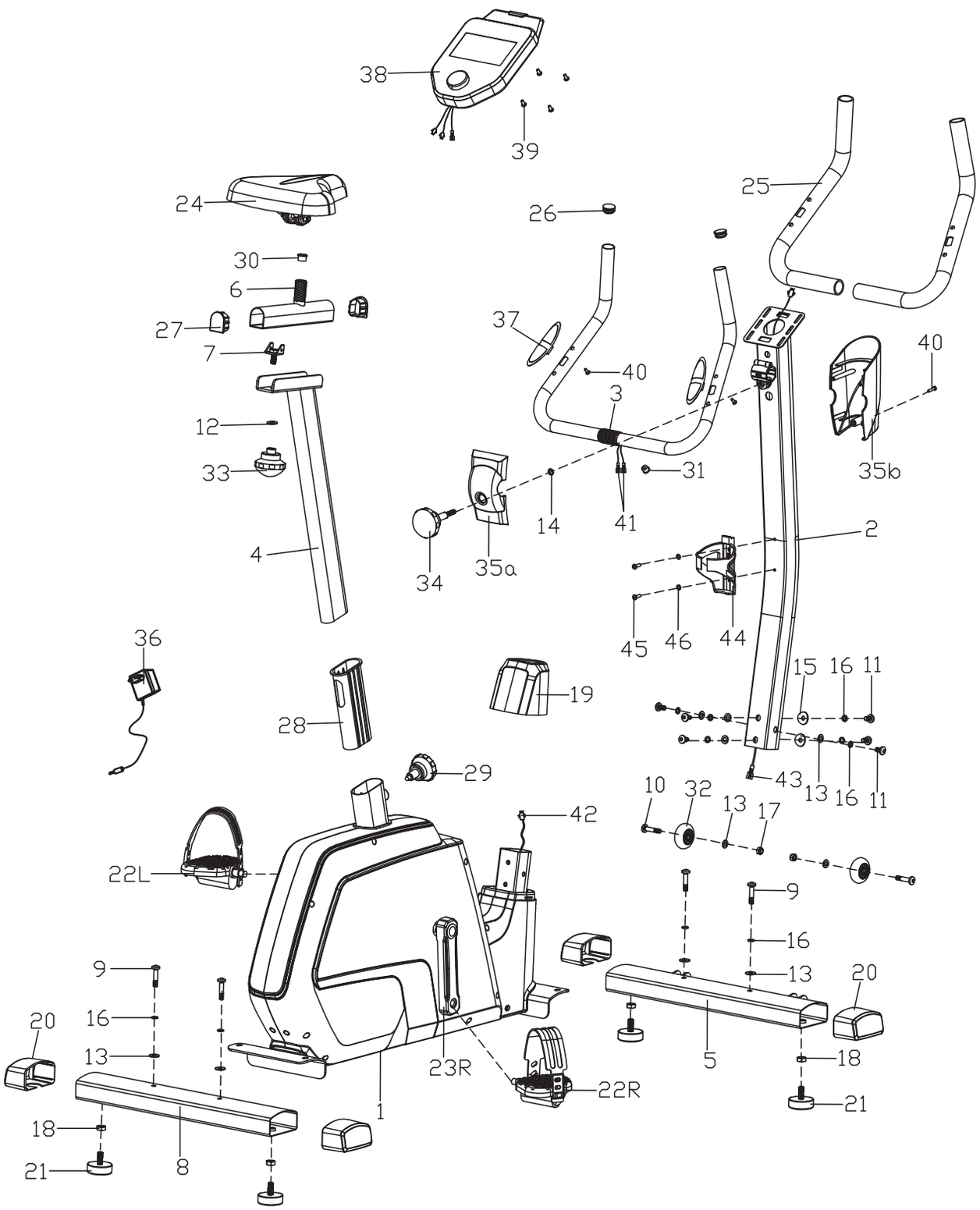
Ennek eredményeképpen a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

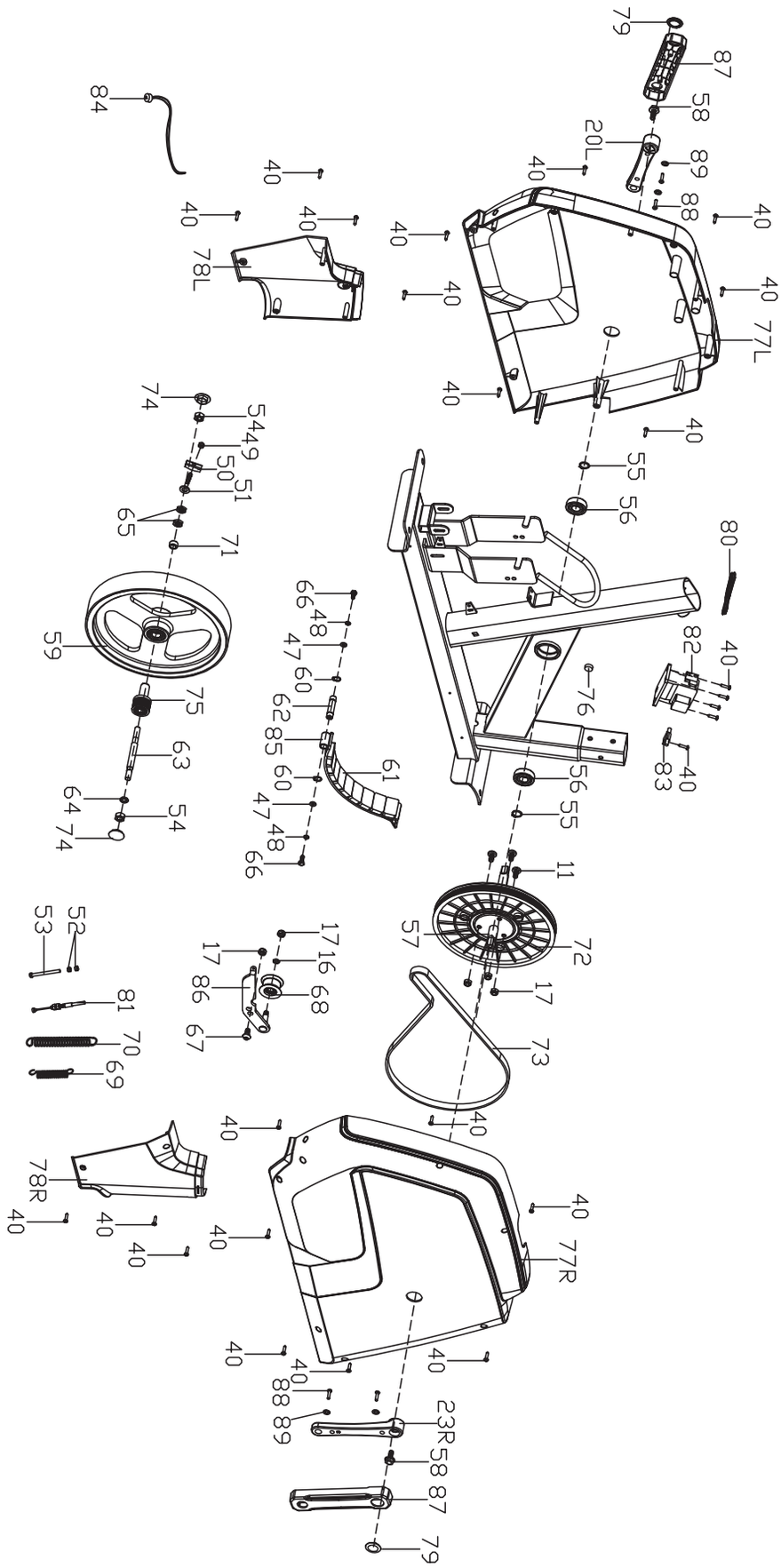
EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP000505	Main frame	1
2	VFSP000506	Handlebar post	1
3	VFSP000414	Handlebar	1
3+25+26+31+37+40+41	VFSP000473	Handlebar set	1
4	VFSP000415	Saddle post	1
5	VFSP000416	Front stabilizer	1
5+10+13+17+18+ 20+21+32	VFSP000474	Front stabilizer set	1
6	VFSP000417	Horizontal saddle post	1
6+7+27+30	VFSP000475	Horizontal saddle post	1
7	VFSP000418	U-shaped slider	1
8	VFSP000419	Rear stabilizer	1
8+18+20+21	VFSP000476	Rear stabilizer set	1
9	VFSP000477	Allen screw M8x60	4
10	VFSP000478	Allen screw M8x38	2
11	VFSP000479	Allen screw M8x16	9
12	VFSP000420	Flat washer D10xD25x2	1
13	VFSP000421	Flat washer D8xD19x1.5	10
14	VFSP000422	Flat washer D8xD13x1.5	1
15	VFSP000480	Arc washer D8xD20x2	2
16	VFSP000481	Spring washer D8	11
17	VFSP000482	Nylon nut M8	8
18	VFSP000483	Hex nut M10	4
19	VFSP000507	Protective guard	1
20	VFSP000484	End cap	4
21	VFSP000485	Adjusting pad	4
22L	VFSP000423	Pedal (L)	1
22R	VFSP000424	Pedal (R)	1
23L	VFSP000426	Crank (L)	1
23R	VFSP000425	Crank (R)	1
24	VFSP000427	Saddle	1
25	VFSP000428	Foam grip	2
26	VFSP000429	Round end cap	2
27	VFSP000430	D shape end cap	2

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
28	VFSP000431	Bushing	1
29	VFSP000432	Pop-pin Knob	1
30	VFSP000433	Round end cap	1
31	VFSP000434	Plug	1
32	VFSP000486	Roller	2
33	VFSP000435	Knob nut	1
34	VFSP000436	Knob	1
35a/b	VFSP000437	Protective guard	1
36	VFSP000438	Adapter	1
37	VFSP000439	Pulse	2
38	VFSP000440	Console	1
39	VFSP000487	Phillips screw M5x10	4
40	VFSP000488	Cross tapping screw ST4.2x18	26
41	VFSP000441	Pulse wire	2
42	VFSP000442	Sensor wire	1
43	VFSP000443	Extension wire	1
44	VFSP000489	Bottle holder	1
45	VFSP000490	Cross screw M5x16	2
46	VFSP000491	Flat washer D5	2
47	VFSP000444	Flat washer D6*D12*1	2
48	VFSP000492	Spring washer D6	2
49	VFSP000493	Hex nut M6	1
50	VFSP000494	U-shape washer	1
51	VFSP000495	Bolt M6*50	1
52	VFSP000496	Hex nut M5	2
53	VFSP000497	Hex bolt M5*60	1
54	VFSP000445	Hex nut M10*1*H8	2
55	VFSP000446	Spring washer D17	2
56	VFSP000447	Bearing 6203RS	2
57	VFSP000448	Middle axle	1
58	VFSP000449	Flange bolt	2
59	VFSP000450	Flywheel	1
60	VFSP000498	Spring washer D12	2
61	VFSP000451	Magnet	9

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
61	VFSP000451	Magnet board axle	1
63	VFSP000452	Flywheel axle	1
64	VFSP000500	Conical thin nut M10*1*H5	1
65	VFSP000453	Thin nut M10*1*H5	2
66	VFSP000501	Hex bolt M6*15	2
67	VFSP000454	Split bolt	1
68	VFSP000455	Idler	1
69	VFSP000456	Spring Φ1.6*Φ15*L47.2	1
70	VFSP000457	Spring Φ2*Φ18*L81	1
71	VFSP000458	Spacer Φ16*Φ10.5*6	1
72	VFSP000459	Pulley	1
73	VFSP000460	Belt	1
74	VFSP000461	Nut cap	2
75	VFSP000462	Small pulley	1
76	VFSP000502	Round magnet	1
77L	VFSP000508	Chain cover (L)	1
77R	VFSP000509	Chain cover (R)	1
78L	VFSP000510	Front cover (L)	1
78R	VFSP000511	Front cover (R)	1
79	VFSP000463	Seal	2
80	VFSP000464	Ring	1
81	VFSP000465	Tension cable	1
82	VFSP000466	Motor	1
83	VFSP000467	Sensor	1
84	VFSP000468	Power line	1
85	VFSP000469	Magnet board	1
86	VFSP000470	Idler plate	1
87	VFSP000471	Crank cover	2
88	VFSP000503	Cross tapping screw ST4.2x13	4
89	VFSP000472	Flat washer D5*D13*1	4
90	VFSP000504	Flywheel set	1
91	VFSP000512	Hardware kit	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP 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.