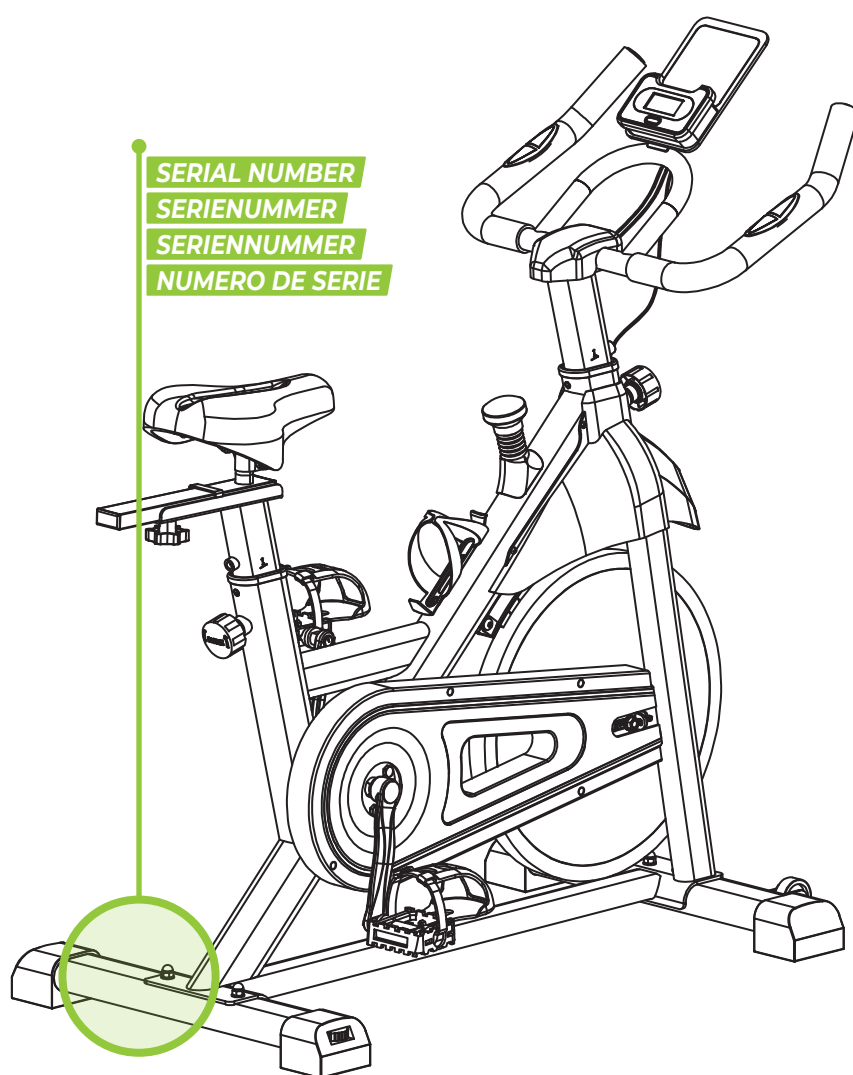


# virtufit

RS100  
VFSPIN-RS100



SERIAL NUMBER  
SERIENUMMER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE

JAK  
RECYKLOVAT



MONTÁŽNÍ  
VIDEO



Instagram [@virtufit\\_fitness](#)  
YouTube [VirtuFit](#)  
Website [www.virtufit.com](#)

UŽIVATELSKÁ  
PŘÍRUČKA

## SADA NÁSTROJŮ



10 (2x)



16 (4x)



17 (4x)



18 (4x)



20 (4x)



21 (4x)



24 (1x)

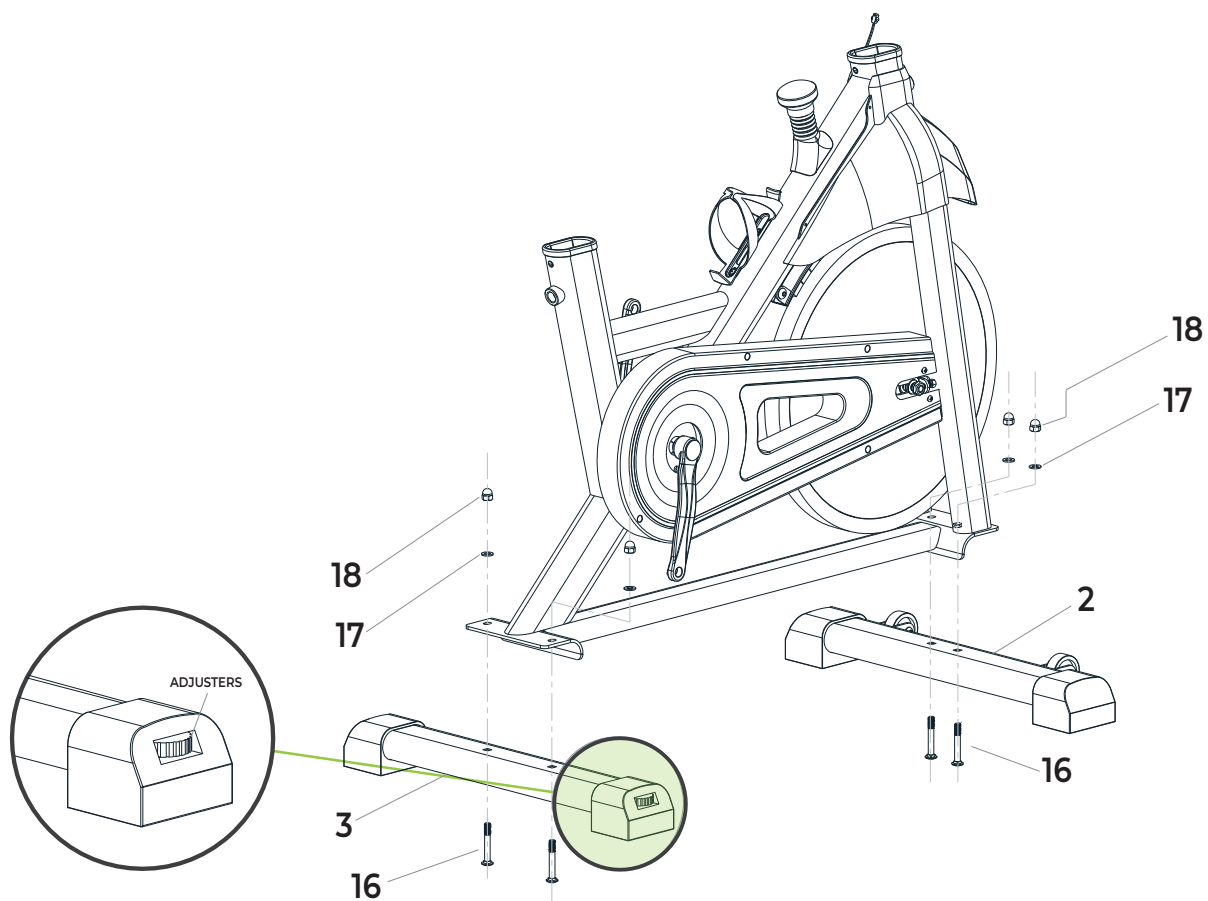


25 (1x)

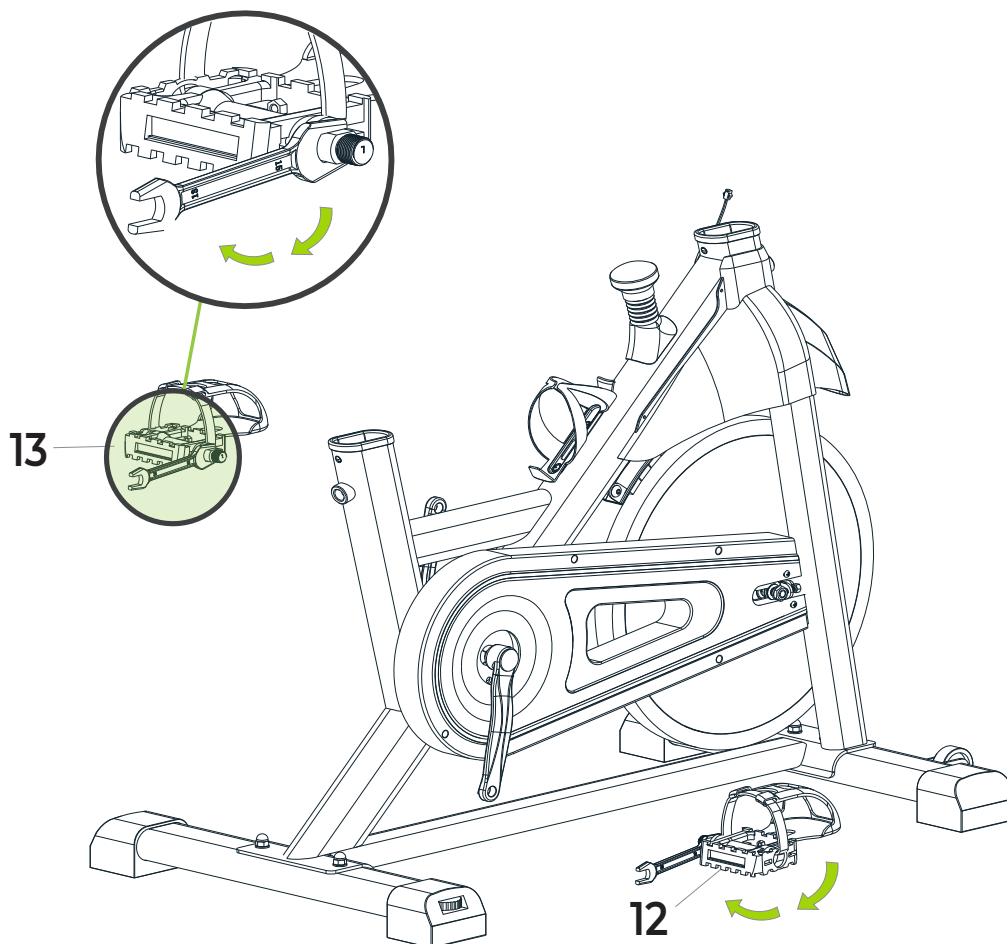
#	POPIS	QTY
10	Křížový šroub	2
16	Šroub s válcovou hlavou M8*50	4
17	Plochá podložka Ø8.5	4
18	Krycí matice M8*50	4

#	POPIS	QTY
20	Šroub s plochou hlavou M8*16	4
21	Přužinová podložka Ø8.5	4
24	Otevřený klíč 13-15	1
25	Imbusový klíč	1

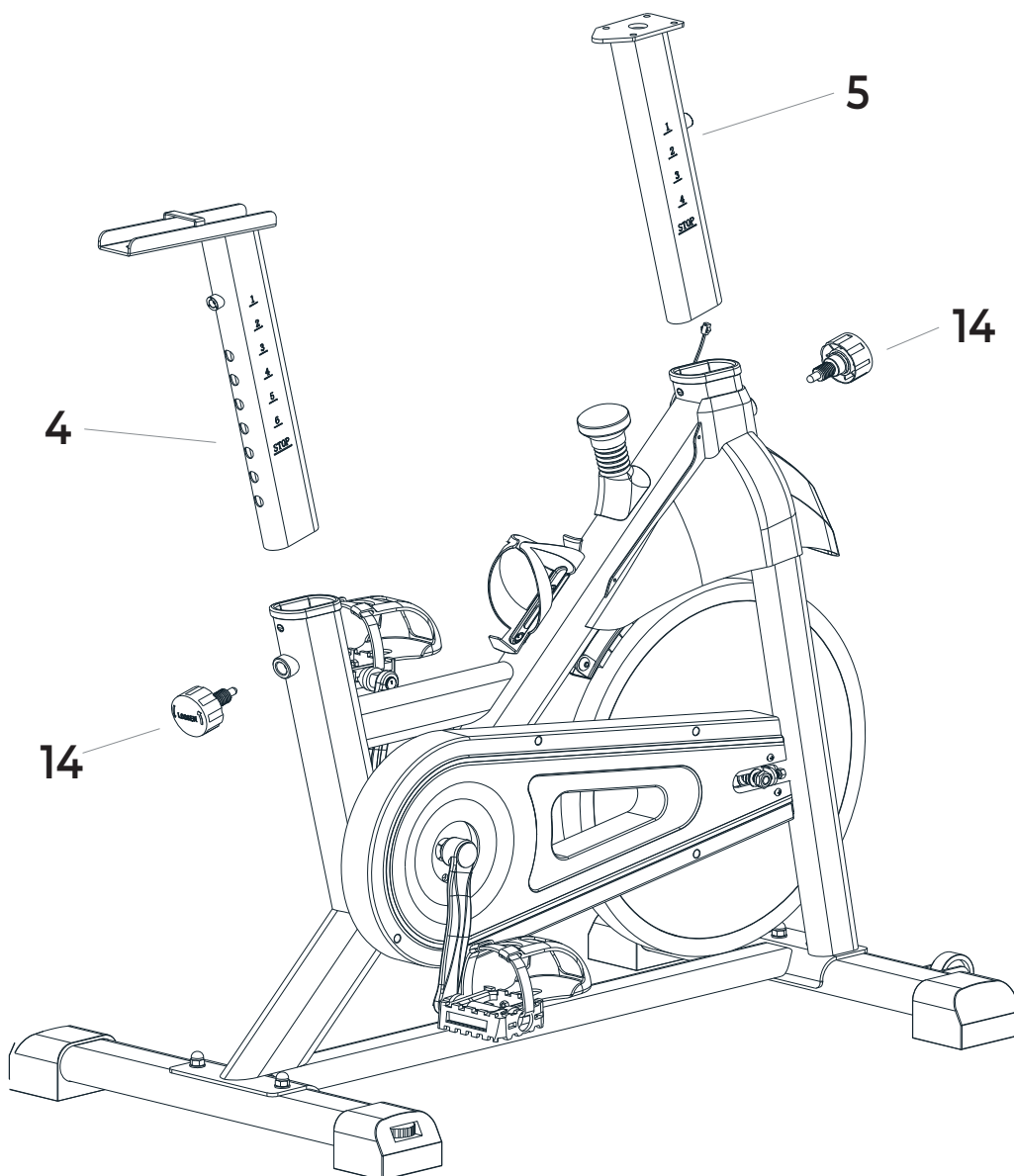
KROK 01



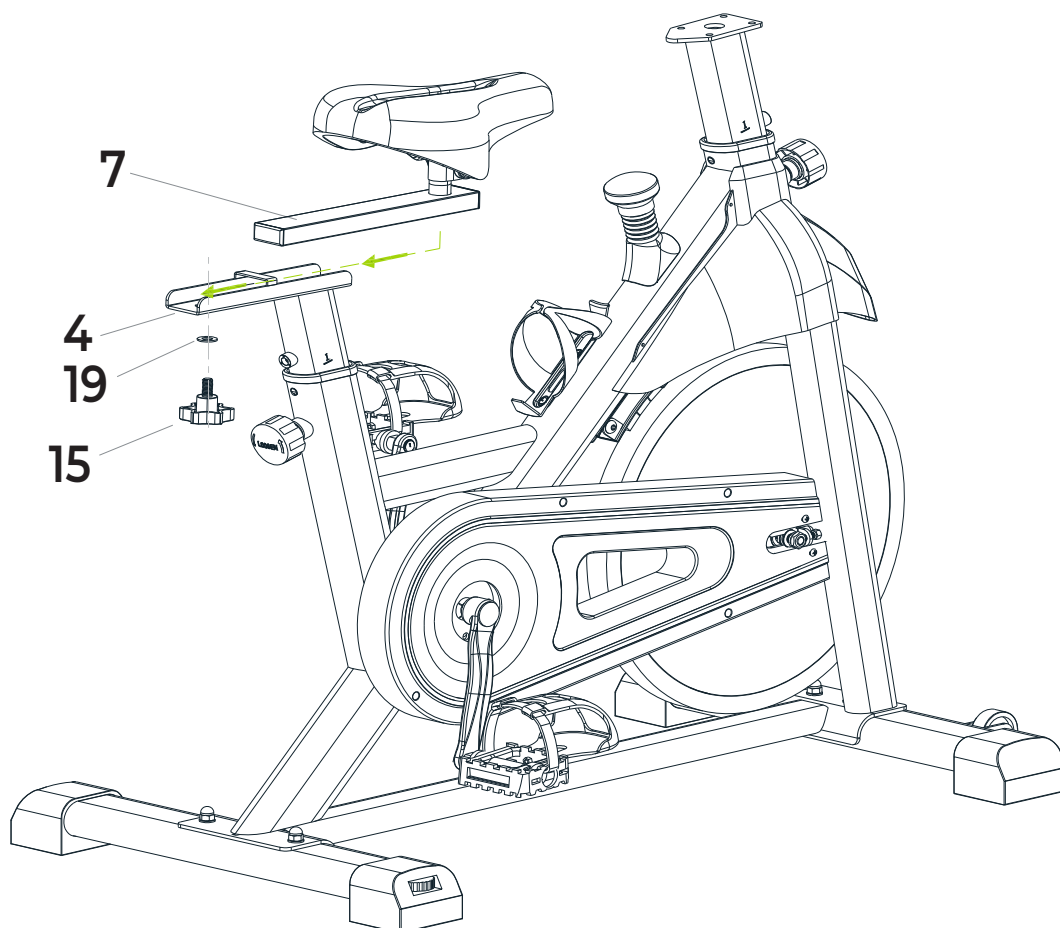
KROK 02



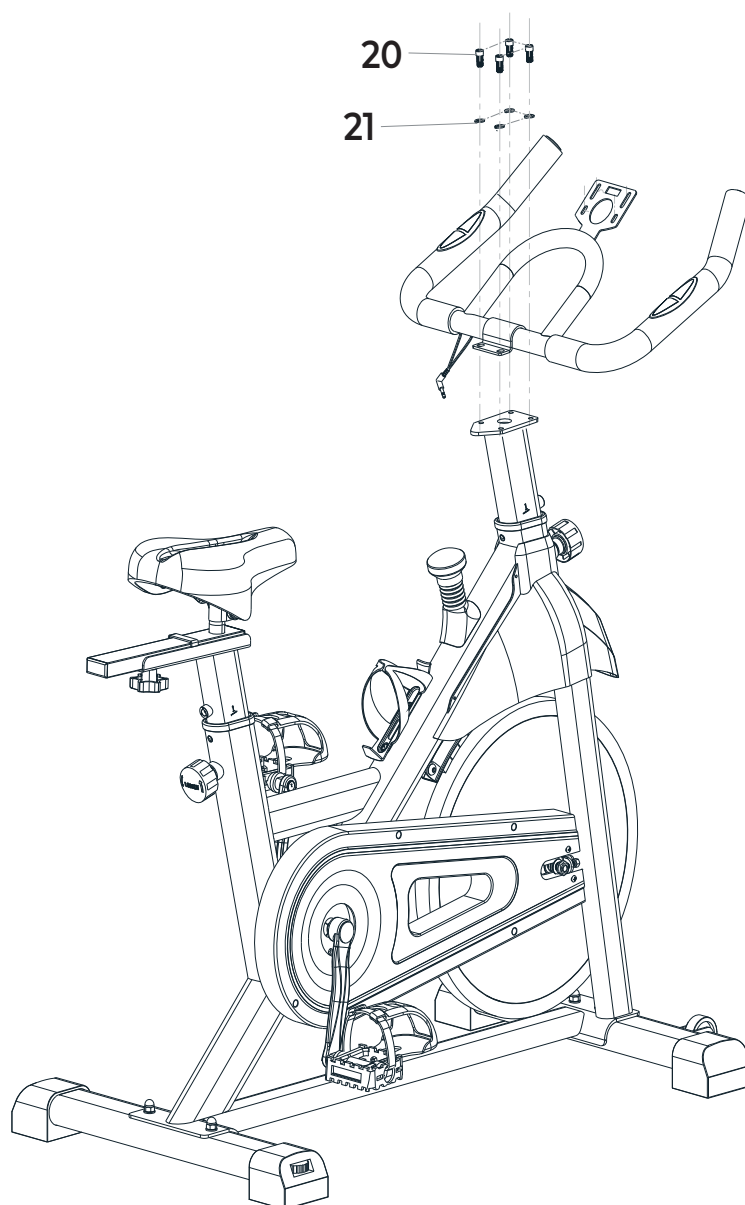
KROK 03



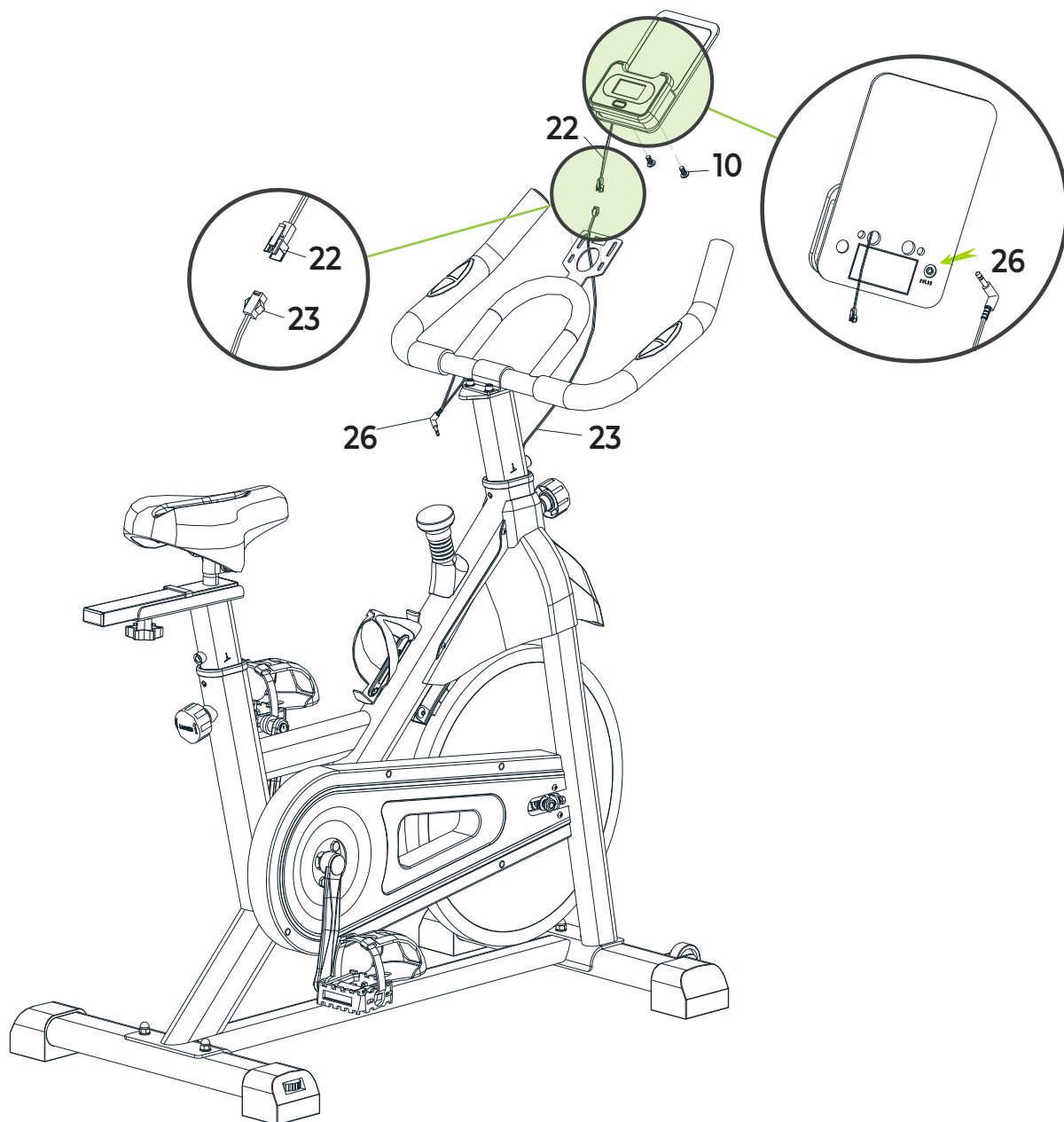
KROK 04



KROK 05

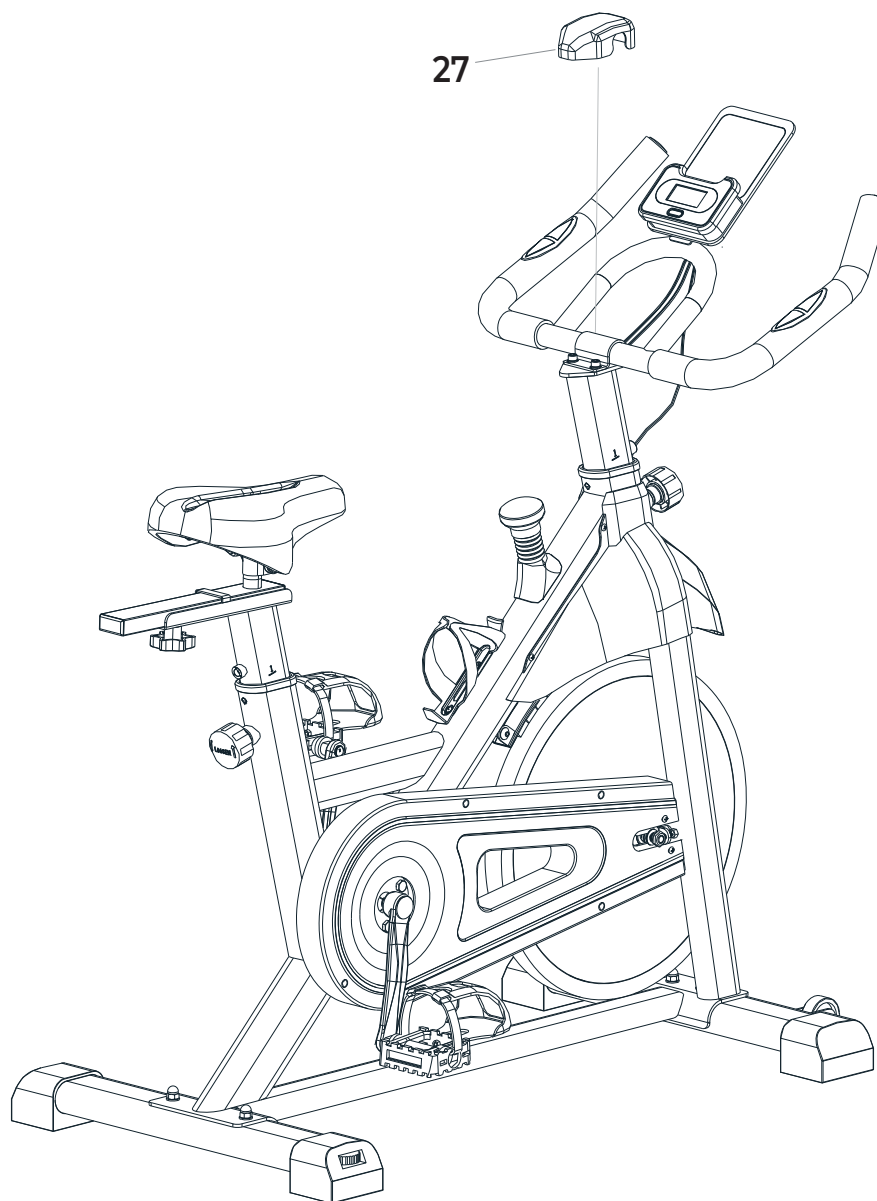


KROK 06





KROK 07



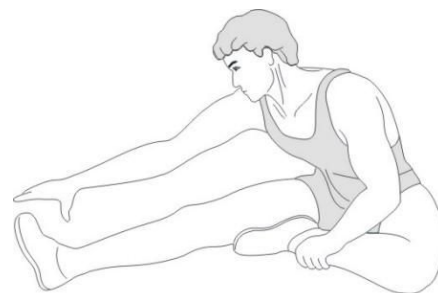
OBR. B



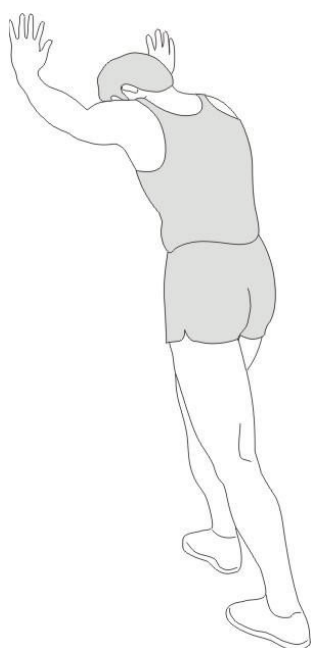
1



2



3



4



5

## OBSAH

<b>Bezpečnostní pokyny</b>	<b>11</b>
<b>Záruka</b>	<b>11</b>
<b>Montážní pokyny</b>	<b>11</b>
<b>Nastavení</b>	<b>12</b>
<b>Trénink s tepovou frekvencí</b>	<b>12</b>
<b>Trénink s fitness aplikacemi</b>	<b>12</b>
<b>Údržba</b>	<b>13</b>
<b>Odstraňování problémů</b>	<b>14</b>
<b>Konzola</b>	<b>14</b>
<b>Tréninkové pokyny</b>	<b>14</b>

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

### ! VAROVÁNÍ!

**Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro lidi se zdravotními problémy. Přečtěte si prosím všechny pokyny před použitím stroje. Společnost VirtuFit nenesе žádnou odpovědnost za zranění nebo poškození majetku vyplývající z použití tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím stroje si pečlivě přečtěte tento návod.**

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a že všechny matice a šrouby jsou pevně utaženy před jeho použitím.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení do pohyblivých částí.
- Instalujte a používejte jednotku na pevné, rovné ploše.
- Při používání spotřebiče vždy noste čistou sportovní obuv.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah spotřebiče při jeho používání.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nepokládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, abyste zjistili vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se cítíte nevolno, máte krátký dech, omdlíváte, máte bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak nebo jakékoli jiné nepohodlí.
- Nepřenášejte stroj za sedadlo.
- Tento stroj by měl používat pouze jedna osoba najednou.
- Tento stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 135 kg.
- Ponechte za strojem 1-2 metry prostoru, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, protože by to mohlo bránit ventilaci stroje. Nestavte stroj venku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10°C a 35°C. Skladujte zařízení pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5°C a 45°C.

## ZÁRUKA

**Reklamační záruky jsou vyloučeny, pokud je příčina vady výsledkem:**

- Údržbářské a opravářské práce, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem, pokud dodavatel nestanoví jinak.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce k údržbě spotřebiče.

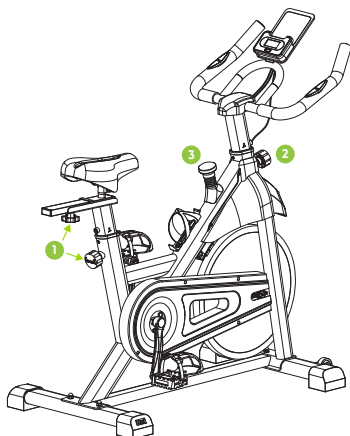
## MONTÁŽNÍ POKYNY (STEP 01-07)

**Chybějící díly:** Pokud v balení chybí nějaké díly, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotný spotřebič. Některé díly (šrouby, matice, atd.) jsou již připevněny k jednotce.

**Chybová zpráva:** Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nožky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány rovné. Pokud konzole po montáži stroje hlásí chybu, mohou být hliníkové nožky ohnuté. Narovnání hliníkových nožek může chybu odstranit.

**Šrouby s šestihrannou hlavou:** Ujistěte se, že je klíč s šestihrannou hlavou zasunut do šroubu před použitím síly. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu.

## NASTAVENÍ



### Nastavení sedadla (1)

Pro efektivní trénink je vhodné nastavit sedlo do správné výšky. Při šlapání by měla být vaše kolena mírně pokrčená, když jsou pedály ve spodní poloze.

**Pro nastavení výšky sedadla postupujte podle následujících kroků:**

- Uvolněte ovládací šroub sedlové trubky a vytáhněte šroub směrem k sobě.
- Posuňte svislou sedlovou trubku nahoru nebo dolů, dokud sedlo nebude ve vámi požadované výšce. Uvolněte šroub, když jsou vyrovnány otvory pro nastavení.
- Mírně posuňte svislou sedlovou trubku nahoru nebo dolů, aby se zajistilo, že šroub je v jednom z nastavitelných otvorů.
- Utáhněte ovládací šroub sedlové trubky.

**Chcete-li upravit horizontální polohu sedla, postupujte podle následujících kroků:**

- Povolte šroub sedla o několik otáček a zatáhněte šroub dolů.
- Posuňte sedlo dopředu nebo dozadu, dokud sedlo nebude v požadované poloze. Uvolněte šroub, když jsou vyrovnány otvory pro nastavení.
- Mírně posuňte sedlo dopředu nebo dozadu, aby se zajistilo, že šroub je v jednom z nastavitelných otvorů.
- Utáhněte šroub sedla.

### Nastavení říditek (2)

**Postup pro nastavení výšky říditek:**

- Povolte hlavní šroub a sekundární šroub. Oba šrouby vytáhněte směrem k sobě.
- Posuňte říditkovou trubku v hlavním rámu nahoru nebo dolů, dokud říditka nebudou ve vámi požadované výšce. Uvolněte šrouby, když jsou vyrovnány otvory pro nastavení.
- Utáhněte hlavní šroub a sekundární šroub.

### Nouzová brzda (3)

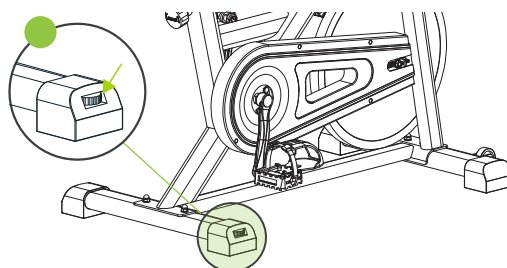
Nouzová brzda je bezpečnostní zařízení, které zajišťuje bezpečné cyklování. V situaci, kdy je potřeba cyklování zastavit, stiskněte nouzovou brzdu. Kolo se poté okamžitě zastaví.

**POZNÁMKA!** Pro použití funkce nouzové brzdy musí být nouzové brzdové tlačítko (3) pevně stisknuto.

### Vyrovnaní

Ujistěte se, že je spinningové kolo vždy na stabilním povrchu. Pokud nejste jisti, můžete pod spinningové kolo umístit gumovou podložku, která poskytne lepší přilnavost na podlaze.

Spinningové kolo lze vyrovnat otáčením nastavitelných nožiček na obou stranách kola. To umožňuje kompenzovat nerovné povrchy.



## TRÉNINK S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE

### Ruční senzory

Tento fitness stroj VirtuFit je vybaven ručními senzory pro měření tepové frekvence. Ruční senzory jsou připevněny k rukojeti a fungují pouze tehdy, když jsou oba senzory drženy po delší dobu. Pro optimální výkon je důležité, aby byly ruce mírně vlhké a vyvíjely stálý tlak na senzory. Příliš suché nebo příliš vlhké ruce mohou způsobit abnormální hodnoty měření.

## TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

**VirtuFit neposkytuje servis pro fitness aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s fitness aplikací třetí strany, kontaktujte vývojáře příslušné aplikace.**

## Instrukce

- Chcete-li naskenovat QR kód telefonem nebo tabletem se systémem Android nebo IOS, je vyžadován skener QR kódu. Aplikaci pro skenování QR kódů si můžete stáhnout z App Store nebo Google Play Store.
- Naskenujte jeden z QR kódů níže a přejděte přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde si můžete stáhnout fitness aplikaci.
- Naskenujte QR kód napravo pro přístup k příručce fitness aplikace. Návod popisuje krok za krokem, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

## Kinomap



APP STORE

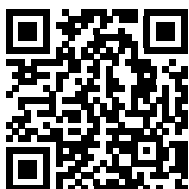


GOOGLE PLAY



MANUÁL

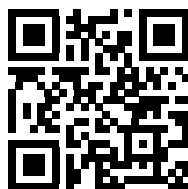
## Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

## ÚDRŽBA

*Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze v případě, že je spotřebič správně nainstalován a udržován. Je vaší odpovědností zajistit, aby byl spotřebič pravidelně udržován. Opotřebované a/nebo poškozené díly je třeba vyměnit před dalším použitím spotřebiče. Spotřebič by měl být používán a skladován pouze v interiéru. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části jednotky. Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte napájecí kabel spotřebiče.*

## Denní údržba

- Po každém použití vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že je jednotka bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a udržujte zařízení mimo dosah vlhkosti.

## Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi jednotky. V případě potřeby a vhodně utáhněte šrouby a matice.

## Doporučujeme následující:

- Po použití stroj vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot ze zařízení použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Skladujte jednotku na bezpečném, suchém místě mimo dosah tepla a vody.

## POZOR!

- **Opravy musí být prováděny profesionálním technikem, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.**

## ČIŠTĚNÍ

Obecné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte spotřebič čistý pravidelným odstraňováním prachu. Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho spotřebiče a zabrání zranění! Pro více informací navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

- **POZOR! Noste čistou obuv, aby se snížilo riziko znečištění stroje. Nejméně jednou ročně sejměte kryt, abyste odstranili prach.**

## Lubrikace brzdového obložení

Použijte přiloženou lahvičku se silikonovým olejem k lehkému namazání brzdového obložení. To snižuje tření na setrvačniku a zajišťuje tišší provoz kola. Když si všimnete, že brzdové obložení začíná být suché, naneste trochu silikonového oleje. Ujistěte se, že brzdové obložení není příliš suché.

## Baterie

### AAA BATERIE

Displej používá baterie AAA, které lze vyměnit na zadní straně displeje. Baterie musí být vloženy správně.

**Pokud je obrazovka nečitelná nebo fungují jen části obrazu, postupujte následovně:**

- Vyměňte baterie a počkejte 15 sekund.
- Vložte baterie zpět správně.

#### Tipy pro použití baterií

- Vyměňte baterie z displeje, pokud jsou vybité nebo pokud nebude zařízení delší dobu používáno.
- Nepokoušejte se baterie nabíjet, nerozebírejte je a nevyhazujte je do ohně.
- Dávejte pozor na správnou polaritu (+ a -) při vkládání baterií. Při výměně baterií je doporučeno vyměnit všechny baterie, nemíchejte staré a nové baterie.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, které mají delší životnost než běžné baterie.
- Baterie je třeba vyměnit, když displej ztrácí jas nebo se přestane zobrazovat.

#### Výměna baterií

- Pokud displej neukazuje správně, doporučuje se vyměnit baterie.
- Použijte 2 x 1,5V AAA baterie jako napájení.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

**Displej nezobrazuje žádné hodnoty:** Zkontrolujte, zda jsou kabely snímače a konzoly správně připojeny a nepoškozeny. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

**Rotoped skřípe:** Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy. Pokud je potřeba.

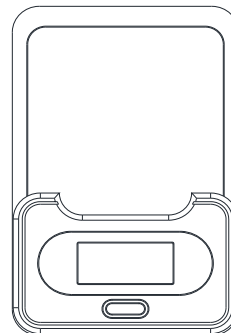
**Cvakání při šlapání:** Může to být způsobeno jedním z pedálů. Sejměte pedál(y) a namontujte jej (je) správně na jednotku. Pedál(y) pevně utáhněte. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

**POZNÁMKA!** Pedál „R“ (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček a pedál „L“ (levý) musí být namontován proti směru hodinových ručiček.

**Ruční senzory nefungují správně:** Umyjte si ruce, dobře je osušte a znovu otestujte ruční senzory. Pokud se tím problém nevyřeší, zkontrolujte kabely řídítek, zda nejsou poškozené a ujistěte se, že jsou správně připojeny ke konektoru. Pokud to stále problém nevyřeší, vyměňte řídítka.

**Konzola nefunguje:** Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

## KONZOLA



- **SCAN** Stisknutím tlačítka vstoupíte do režimu SCAN. Vše TIME-SPD-DIST-  
Funkce CAL-ODO-PUL se automaticky zobrazí na hlavní obrazovce.
- **TIME** Stisknutím tlačítka zobrazíte čas tréninku.
- **DIST** Stisknutím tlačítka zobrazíte vzdálenost.
- **CAL** Stisknutím tlačítka zobrazíte spálené kalorie.
- **SPEED** Stisknutím tlačítka zobrazíte aktuální rychlost.
- **ODO** Stisknutím tlačítka zobrazíte ujetou vzdálenost.
- **PUL** Stisknutím tlačítka zobrazíte aktuální tepovou frekvenci.
- **RESET** Stisknutím a podržením tlačítka po dobu asi 3 sekund resetujete všechna data. Všechny hodnoty jsou resetovány na "0".

**POZNÁMKA!** Výše uvedené údaje jsou pouze odhadem a nelze je použít pro lékařské účely.

## TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. A, 1-5)

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

### Zahřátí

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo dvě až pět minut. Dělejte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady tohoto typu aktivity jsou běh, jogging, jumping jacks, skákání přes švihadlo a běh na místě.

## **Protážení**

---

Po dobrém zahřátí a vychladnutí je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Snižuje riziko zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

- Dotek špičkou (obr. A-1)
- Vnitřní protážení stehen (obr. A-2)
- Protážení hamstringů (obr. A-3)
- Achillovo protážení (obr. A-4)
- Boční protážení (obr. A-5)

## **Zklidnění**

---

Účelem zklidnění je na konci tréninku vrátit tělo do (téměř) normální klidové polohy. Dobrý zklidnění pomalu snižuje váš srdeční tep a podporuje regeneraci.

## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>16</b>
<b>Garantie</b>	<b>16</b>
<b>Montage Instructies</b>	<b>16</b>
<b>Afstellen</b>	<b>17</b>
<b>Trainen met hartslag</b>	<b>18</b>
<b>Trainen met fitness apps</b>	<b>18</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>18</b>
<b>Probleemoplossingen</b>	<b>19</b>
<b>Console</b>	<b>19</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>20</b>

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### ⚠ WAARSCHUWING!

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

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

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 135 kg.
- Houd 1 à 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

## GARANTIE

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

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

## MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-07)

**Missende onderdelen:** Indien bepaalde onderdelen missen in de

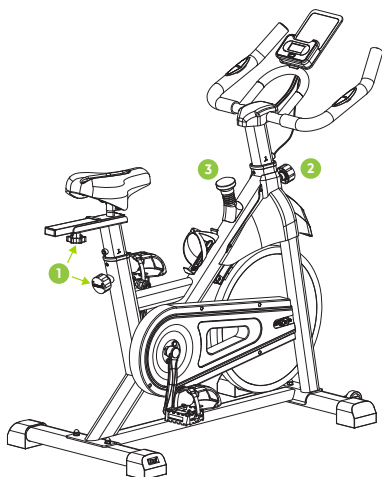


verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

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

**Inbusbouten:** Zorg ervoor dat de inbusleutel goed in de bout zit voordat er kracht op de sleutel wordt gezet. Op deze manier wordt voorkomen dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

## AFSTELLEN



### Zadel afstellen (1)

Om effectief te kunnen trainen is het aan te raden om het zadel op de juiste hoogte af te stellen. Tijdens het trappen dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan.

#### Volg onderstaande stappen om de zithoogte te verstellen:

- Draai de knop van de zadelpen los en trek de knop naar u toe.
- Verschuif de verticale zadelpen omhoog of omlaag totdat het zadel op de gewenste zithoogte staat. Laat de knop los wanneer de stelgaten uitgelijnd zijn.
- Beweeg de verticale zadelpen licht naar boven of naar beneden om er zeker van te zijn dat de knop in één van de stelgaten zit.
- Draai de knop van de zadelpen vast.

Volg de volgende stappen om de horizontale positie van het zadel te verstellen:

- Draai de knop van het zadel enkele slagen los en trek de knop naar beneden.
- Schuif het zadel naar voren of naar achteren totdat het zadel in de gewenste positie staat. Laat de knop los wanneer de stelgaten uitgelijnd zijn.
- Beweeg het zadel licht naar voren of naar achteren om er zeker van te zijn dat de knop in één van de stelgaten zit.
- Draai de knop van het zadel vast.

### Stuur afstellen (2)

#### Volg onderstaande stappen om hoogte van het stuur te verstellen:

- Draai de knop en de secundaire knop los. Trek beide knoppen naar u toe.
- Verschuif de stuurpost in het hoofdframe omhoog of omlaag totdat het stuur op de gewenste hoogte staat. Laat de knop los wanneer de stelgaten uitgelijnd zijn.
- Draai de knop en de secundaire knop weer vast.

### Noodrem (3)

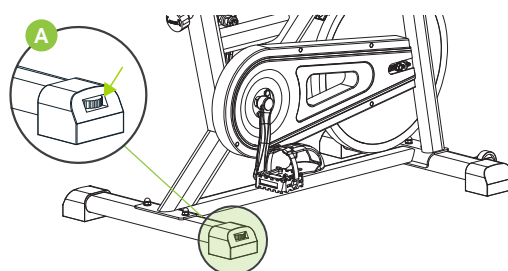
De noodrem is een veiligheidsvoorziening, zodat er veilig gefietst kan worden. Druk op de noodrem in een situatie wanneer er zou moeten worden gestopt met fietsen. De fiets stopt dan onmiddellijk.

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

### Waterpas

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

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



## TRAINEN MET HARTSLAG

### Handsensoren

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

## TRAINEN MET FITNESS APPS

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

### Instructie

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

### Kinomap



APP STORE

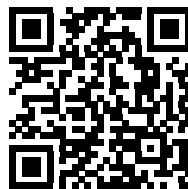


GOOGLE PLAY



MANUAL

### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## ONDERHOUD

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

### Dagelijks onderhoud

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

### Halfjaarlijks onderhoud

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het toestel. Draai bouten en moeren vast indien nodig en zoals vereist.

### We raden aan het volgende te doen:

- Maak het toestel na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan- en uitschakelaar te reinigen.
- Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil op het toestel te verwijderen.
- Houd het toestel op een veilige en droge plaats en uit de buurt van warmte en water.

## LET OP!

- **Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**

## Schoonmaak

Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stoffen. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**LET OP! Draag schone schoenen zodat de kans op vervuiling van het toestel vermindert.**

## Remblok smeren

Gebruik het meegeleverde flesje siliconenolie om het remblok licht te smeren. Dit vermindert wrijving op het vliegwiel en het zorgt voor een een stillere spinbike. Wanneer je merkt dat het remblok droog begint te worden, breng dan opnieuw een beetje siliconenolie aan. Zorg ervoor dat het remblok niet te droog wordt.

## Batterij

### AAA BATTERIJEN

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

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

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

### Advies batterijgebruik

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

minder helderheid verliest of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

### Vervangen van batterijen

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

## PROBLEEMOPLOSSINGEN

**Display geeft geen waardes weer:** Controleer of de sensorkabels en de kabels van het console goed zijn bevestigd en onbeschadigd zijn. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

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

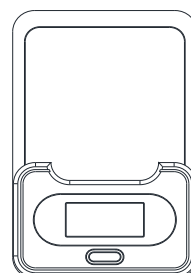
**Tikkend geluid bij het trappen:** Dit kan worden veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer de trapper(s) op de juiste manier aan het toestel. Draai de trapper(s) stevig aan. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

**LET OP! Pedaal "R" (rechts) dient te worden gemonteerd met de klok mee en pedaal "L" (links) dient te worden gemonteerd tegen de klok in.**

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

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

## CONSOLE



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

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

## TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. A, 1-5)

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

### Warming-up

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

### Stretchen

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Voorbeelden van stretchoefeningen zijn:

- Toe touch (Fig. A-1)
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
- Hamstring stretch (Fig. A-3)
- Achilles stretch (Fig. A-4)
- Side stretch (Fig. A-5)

### Cooling-down

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

## INHALTE

---

<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>21</b>
<b>Bürgschaft</b>	<b>21</b>
<b>Anweisungen zum Einbau</b>	<b>21</b>
<b>Einstellen</b>	<b>22</b>
<b>Herzfrequenz-Training</b>	<b>23</b>
<b>Training Fitnessanwendunge</b>	<b>23</b>
<b>Wartung</b>	<b>23</b>
<b>Fehlersuche</b>	<b>24</b>
<b>Konsole</b>	<b>25</b>
<b>Trainingsrichtlinien</b>	<b>25</b>

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### **WARNUNG!**

**Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. VirtuFit übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.**

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (säurefrei) oder Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.

- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 135 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

## BÜRGSCHAFT

---

**Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels die Folge ist von:**

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem Vertragshändler durchgeführt wurden. Sofern vom Lieferanten oder Hersteller nicht anders angegeben.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.

## MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-07)

---

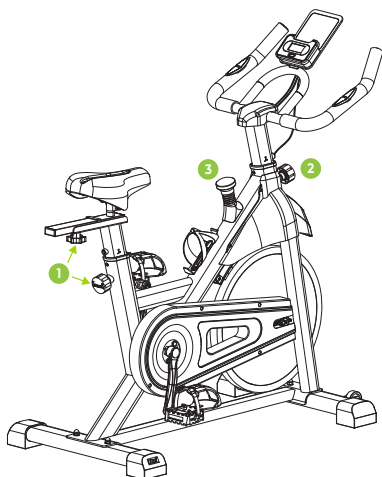
**Fehlende Teile:** Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie

bitte sorgfältig den Styroporschaum und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

**Fehlermeldung:** Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sorgfältig angebracht sind. Die Aluminiumfüße der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Aluminiumfüße der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten der Aluminiumfüße kann dazu führen, dass die Fehlermeldung verschwindet.

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

## EINSTELLUNG



### Einstellen des Sattels (1)

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

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

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

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

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

### Einstellung des Lenkers (2)

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

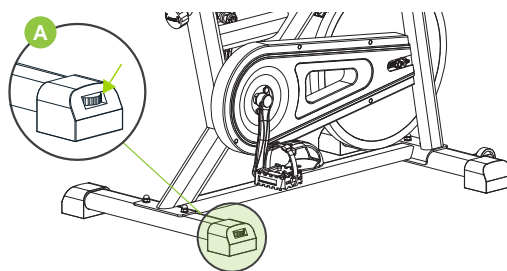
- Lösen Sie den Drehknopf und den zweiten Drehknopf. Ziehen Sie beide Knöpfe zu sich hin.
- Schieben Sie die Lenkersäule im Haupttrahmen nach oben oder unten, bis sich der Lenker in der gewünschten Höhe befindet. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn die Einstelllöcher ausgerichtet sind.
- Ziehen Sie den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

### Notbremse (3)

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

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

### Ebene



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

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

## TRAINING MIT HERZFREQUENZ

### Handsensoren

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit Handsensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet. Die Handsensoren sind am Griff angebracht und funktionieren nur, wenn beide Sensoren über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Für eine optimale Leistung ist es wichtig, dass die Hände leicht feucht sind und einen konstanten Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder feuchte Hände können zu abnormalen Messwerten führen.

## TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

VirtuFit bietet keinen Service für Fitnessanwendungen von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn Sie Probleme mit einer Fitness-Anwendung eines Drittanbieters haben, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden Anwendung.

### Anleitung

- Um den QR-Code mit einem Android- oder IOS-Telefon oder -Tablet zu scannen, ist ein QR-Code-Scanner erforderlich. Die App zum Scannen von QR-Codes kann im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.
- Scannen Sie einen der unten stehenden QR-Codes, um direkt zur Seite des App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch für die Fitness-App aufzurufen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet.

### Kinomap



APP STORE

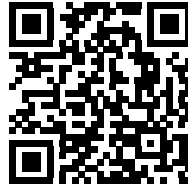


GOOGLE PLAY

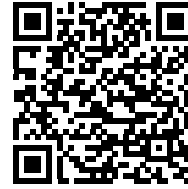


MANUAL

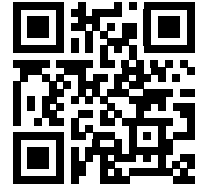
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## WARTUNG

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

### Tägliche Wartung

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

### Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen des Geräts verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.

### Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Ein-/Ausschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Gerät zu entfernen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, der vor Hitze und Wasser geschützt ist.

**VORSICHT!**

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

**Reinigung**

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

**VORSICHT!** Tragen Sie saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Abdeckung ab, um den Staub zu entfernen.

**Schmieren des Bremsbelags**

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

**Batterie****AAA-BATTERIEN**

Das Display wird mit AAA-Batterien betrieben, die auf der Rückseite des Displays austauschbar sind. Die Batterien müssen richtig eingelegt werden.

**Wenn der Bildschirm unlesbar ist oder nur Teile des Bildes funktionieren, gehen Sie wie folgt vor:**

- Nehmen Sie die Batterien heraus.
- Warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie die Batterien dann wieder richtig ein.

**Tipps zur Verwendung der Batterie**

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Bildschirm, wenn sie leer sind oder wenn die Kamera für längere Zeit nicht benutzt werden soll.
- Laden Sie die Batterien nicht auf, zerlegen Sie sie nicht und entsorgen Sie sie nicht im Feuer.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien genau auf + und -. Wenn

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

- Es wird empfohlen, Alkalibatterien zu verwenden, da diese eine längere Lebensdauer als normale Batterien haben.
- Die Batterien sollten ersetzt werden, wenn das Display an Helligkeit verliert oder nicht mehr angezeigt wird.

**Batteriewechsel**

- Wenn die Anzeige ungenau ist, wird empfohlen, die Batterien zu ersetzen.
- Verwenden Sie 2 x 1.5V, AAA-Batterien für die Stromversorgung.

**FEHLERSUCHE**

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

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

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

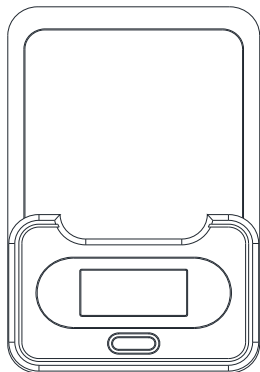
**HINWEIS!** Das "R"-Pedal (rechts) muss im Uhrzeigersinn und das "L"-Pedal (links) muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden.

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

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



## KONSOLE



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

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

## TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. A, 1-5)

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlungsprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings erhöht werden, zum Beispiel auf vier- oder fünfmal pro Woche.

### Das Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten

und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

### Dehnen

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühltraining sehr wichtig. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden. Hier sind einige Beispiele für Dehnungsübungen:

- Toe touch (Fig. A-1)
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
- Hamstring stretch (Fig. A-3)
- Achilles stretch (Fig. A-4)
- Side stretch (Fig. A-5)

### Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

## SOMMAIRE

Consignes de sécurité	26
Garantie	26
Instructions de montage	26
Ajustement	27
Entraînement avec la fréquence cardiaque	28
Entraînement avec des apps de fitness	28
Instructions d'entretien	28
Dépannage	29
Console	29
Directives de formation	30

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

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

- Ne tenez pas la machine par le siège lors des déplacements.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 135 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

## GARANTIE

**Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de:**

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel. Sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.
- En cas d'utilisation inappropriée, de négligence et/ou de mauvais entretien.
- Le fait de ne pas entretenir l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

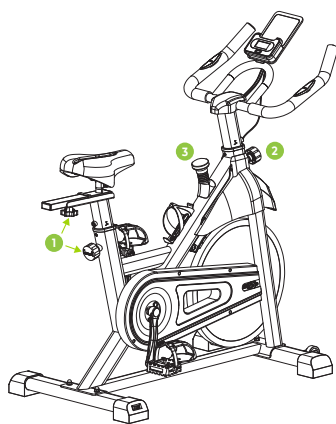
## INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-07)

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

**Message d'erreur:** Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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

## AJUSTEMENT



### Réglage de la selle (1)

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

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

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

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

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

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

### Réglage du guidon (2)

**Procédez comme suit pour régler la hauteur du guidon:**

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

### Frein d'urgence (3)

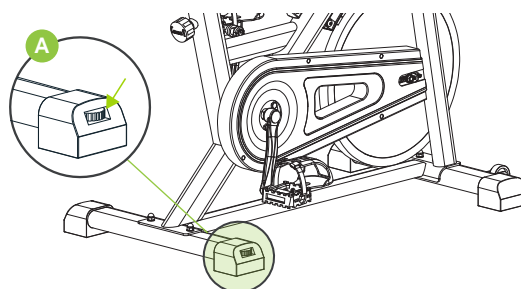
Le frein d'urgence est un dispositif de sécurité qui permet de rouler en toute sécurité. Appuyez sur le frein d'urgence dans une situation où le vélo doit être arrêté. Le vélo s'arrête alors immédiatement.

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

### Niveau

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

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



## ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels permettant de mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs manuels sont fixés à la poignée et ne fonctionnent que si les deux capteurs sont maintenus pendant une longue période. Pour une performance optimale, il est important que les mains soient légèrement humides et exercent une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop humides peuvent donner lieu à des lectures anormales.

## ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

VirtuFit ne fournit pas de service pour les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

### Instruction

- Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, un scanner de code QR est nécessaire. L'application permettant de scanner les codes QR peut être téléchargée sur l'App Store ou le Google Play Store.
- Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où l'application de fitness peut être téléchargée.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment l'application de fitness fonctionne et quelles sont ses possibilités.

### Kinomap



APP STORE

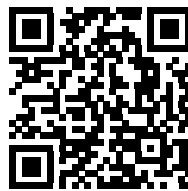


GOOGLE PLAY



MANUAL

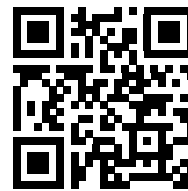
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## ENTRETIEN

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

### Entretien quotidien

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

### Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous liés aux parties mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et selon les besoins.

### Nous recommandons ce qui suit:

- Nettoyez l'appareil après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur marche/arrêt.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour éliminer les marques et les saletés tenaces sur l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

**ATTENTION!**

- **Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**

**Nettoyage**

Un nettoyage général de l'appareil prolongera sa durée de vie. Gardez l'appareil propre en le dépoussiérant régulièrement.

Un entretien régulier prolongera la durée de vie de votre appareil et évitera les blessures! Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ATTENTION!** Portez des chaussures propres pour réduire le risque de salir l'appareil. Au moins une fois par an, retirez le capot pour le dépoussiérer.

**Lubrification de la plaquette de frein**

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

**Batteries****BATTERIES AAA**

L'écran utilise des piles AAA, qui sont remplaçables à l'arrière de l'écran. Les piles doivent être insérées correctement.

**Si l'écran est illisible ou si seules certaines parties de l'image fonctionnent, procédez comme suit:**

- Retirez les piles et attendez 15 secondes.
- Puis replacez les piles correctement.

**Conseils sur l'utilisation de la batterie**

- Retirez les piles de l'écran lorsqu'elles sont vides ou lorsque l'appareil ne sera pas utilisé pendant une longue période.
- Ne pas recharger, démonter ou jeter les piles au feu.
- Faites bien attention au + et au - lorsque vous insérez les piles. Lors du remplacement des piles, il est recommandé de remplacer toutes les piles, ne pas mélanger les anciennes et les nouvelles piles.
- Il est recommandé d'utiliser des piles alcalines, elles ont une durée de vie plus longue que les piles normales.

- Il est nécessaire de remplacer les piles lorsque l'écran perd de sa luminosité ou cesse de s'afficher.

**Remplacement des piles**

- Si l'affichage n'est pas précis, il est recommandé de remplacer les piles.
- Utilisez 2 piles 1.5V, AAA pour l'alimentation.

**DÉPANNAGE**

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

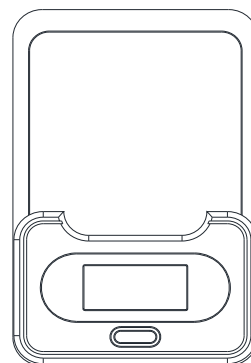
**Le vélo d'appartement grince:** Vérifiez que tous les boulons et écrous sont fermement serrés.

**Bruit de tic-tac lors du pédalage:** Cela peut être causé par l'une des pédales. Démontez la (les) pédale(s) et montez-la (les) correctement sur l'appareil. Serrez fermement la ou les pédales. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur.

**REMARQUE!** La pédale "R" (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale "L" (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

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

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

**CONSOLE**

- **SCAN** Appuyez sur le bouton pour entrer dans le mode SCAN. Toutes les fonctions TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL sont automatiquement affichées sur l'écran principal.
  - **TIME** Appuyez sur le bouton pour afficher la durée de l'entraînement.
  - **DIST** Appuyez sur le bouton pour afficher la distance.
  - **CAL** Appuyez sur le bouton pour afficher les calories brûlées.
  - **SPEED** Appuyez sur le bouton pour afficher la vitesse actuelle.
  - **ODO** Appuyez sur le bouton pour afficher la distance parcourue.
  - **PUL** Appuyez sur le bouton pour afficher la fréquence cardiaque actuelle.
  - **RESET** Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes pour réinitialiser toutes les données. Toutes les valeurs sont remises à "0".
- Inner thigh stretch (Fig. A-2)
  - Hamstring stretch (Fig. A-3)
  - Achilles stretch (Fig. A-4)
  - Side stretch (Fig. A-5)

### Retour au calme

---

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

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

## DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. A, 1-5)

---

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

### L'échauffement

---

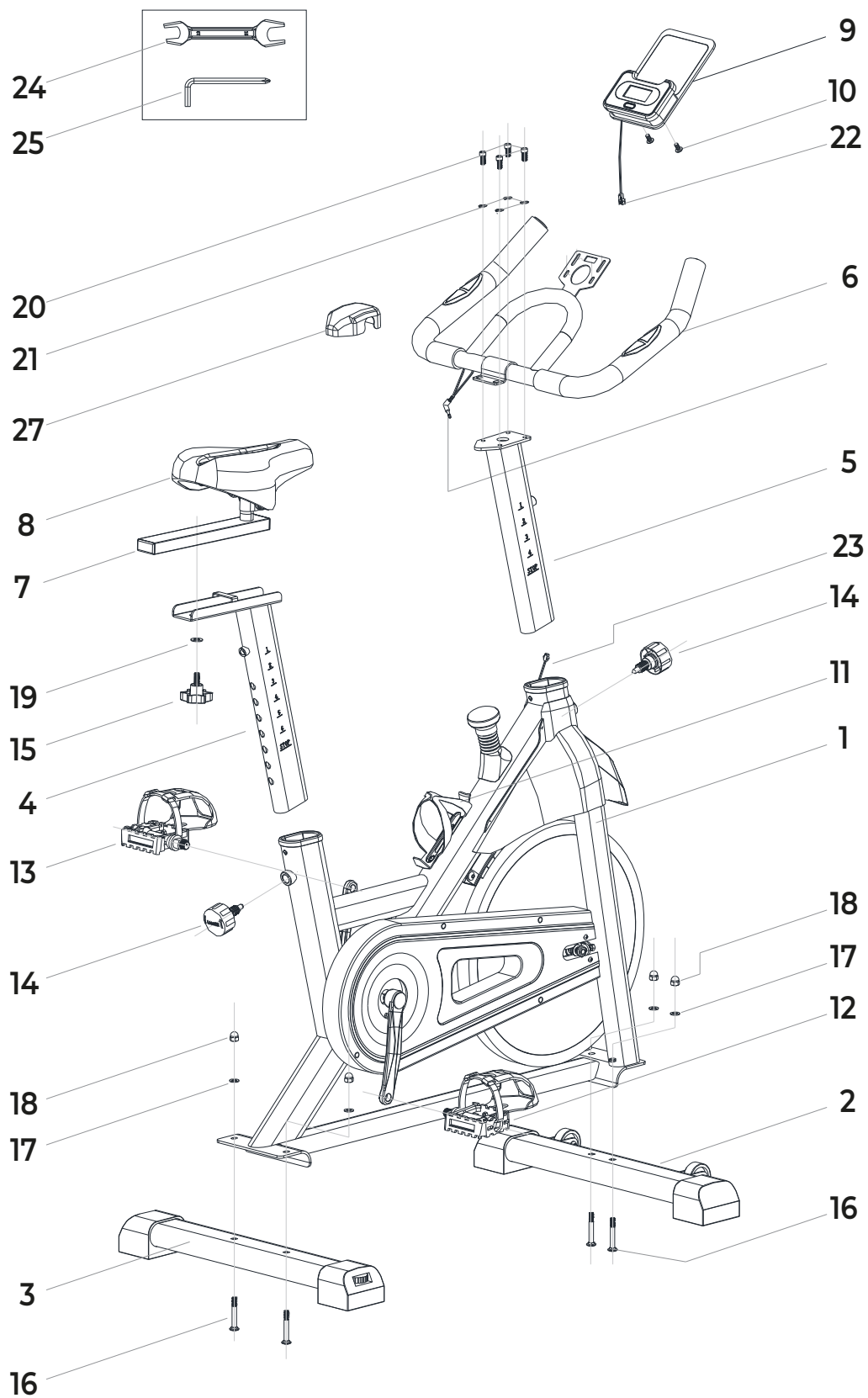
L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Réchauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles qui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

### Étirements

---

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

- Toe touch (Fig. A-1)



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



# ***virtufit***

## **VIRTUFIT**

Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
The Netherlands  
info@virtufit.nl

## **VIRTUFIT SERVIS**

---

Máte problém se svým fitness zařízením VirtuFit a  
chtěli byste odeslat požadavek na servis? Poté na-  
skenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní for-  
mulář.





Dovozce a distributor pro  
Českou a Slovenskou republiku  
Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a,  
140 00 Praha 4 – Krč  
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175