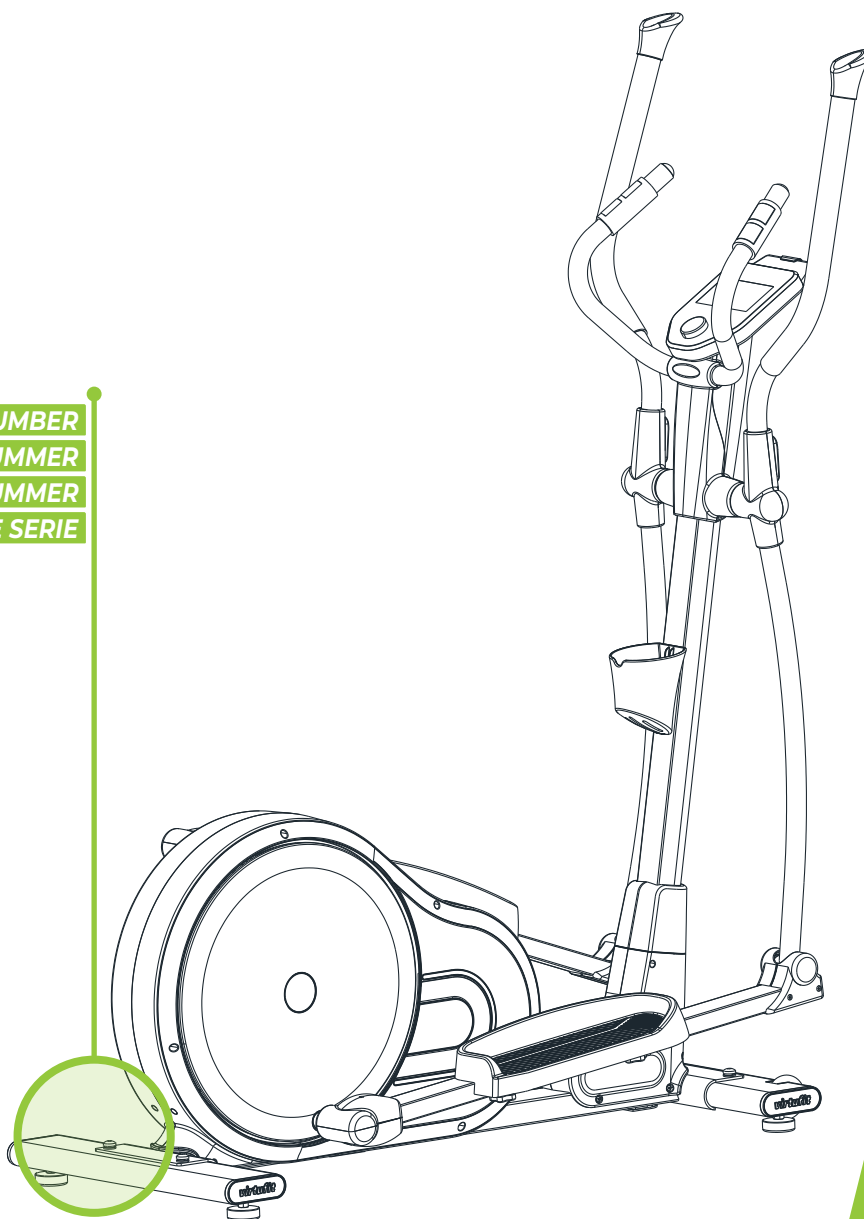


virtufit

CTR300i
VF20406

SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE



ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

▶️ VirtuFit

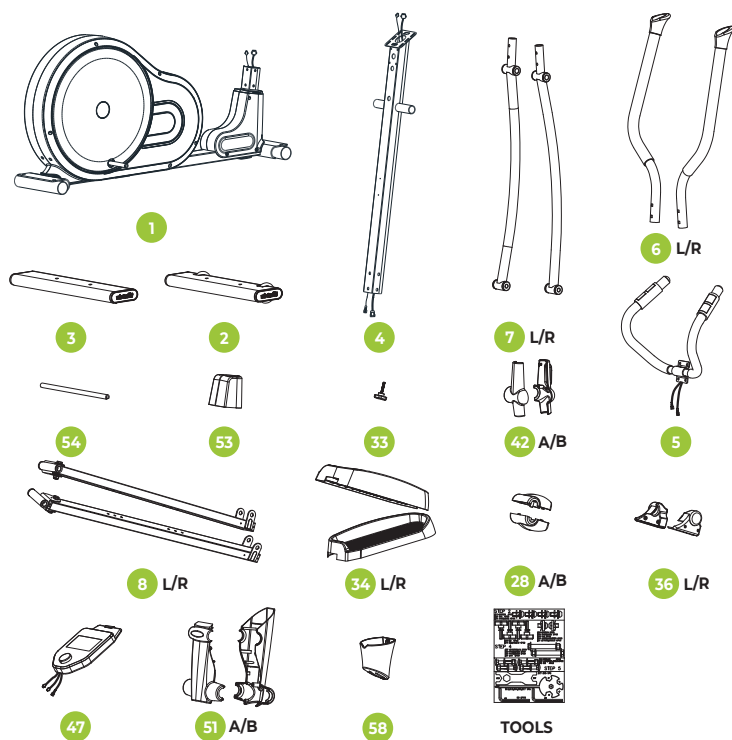
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

TABLES OF LANGUAGES

English	14
Nederlands	19
Deutsch	24
Français	30
Italiano	36
Español	41
Czech	46
Polski	51
Română	56
Magyar	61

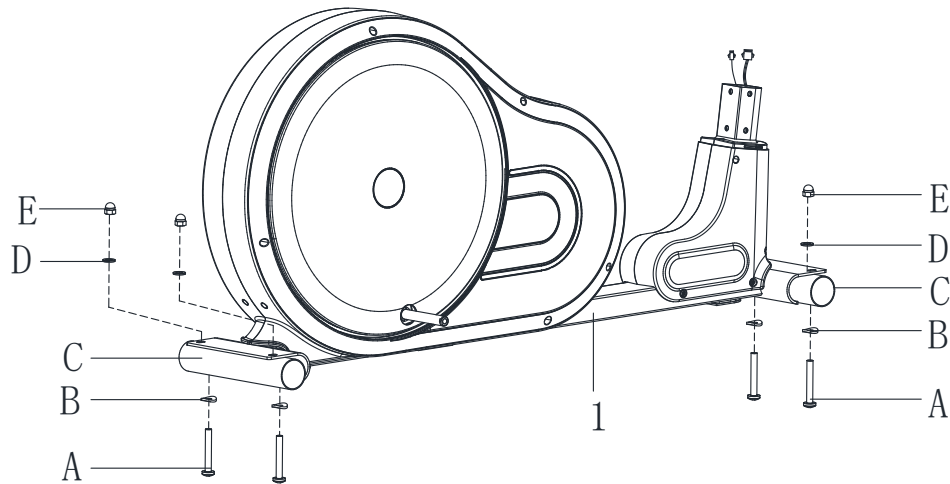
TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar support	1
5	Handlebar	1
6L/R	Armrests (L/R)	1 pair
7L/R	Swing arms (L/R)	1 pair
8L/R	Connecting rods (L/R)	4
28a/b	Upper/lower joint cover	2
33	Knob	4

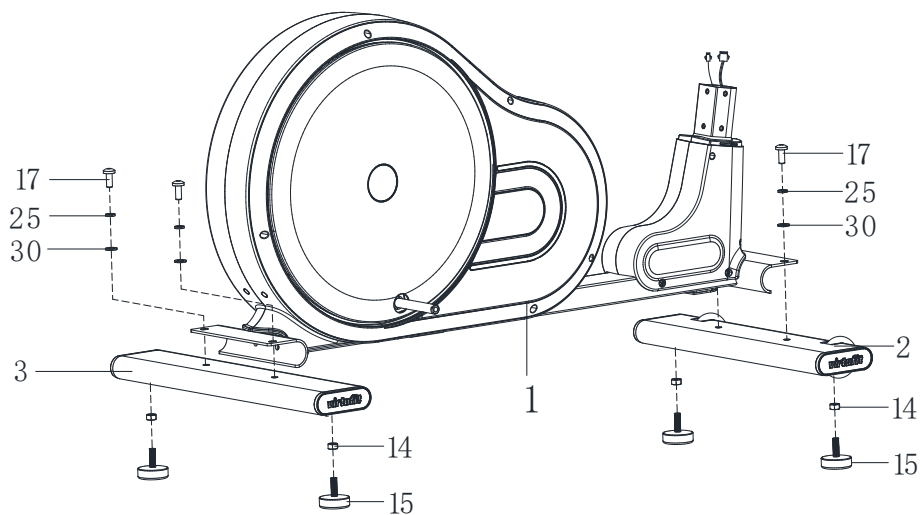
#	DESCRIPTION	QTY
34L/R	Pedals (L/R)	1 pair
36L/R	Connecting rod covers (L/R)	2 pairs
42a/b	Front/rear swing arm Covers	2 pairs
47	Console	1
51a/b	Front/rear handlebar cover	1 pair
53	Front tube upper cover	1
54	Main shaft	1
58	Bottle holder	1
	Hardware kit	1 set

STEP 1

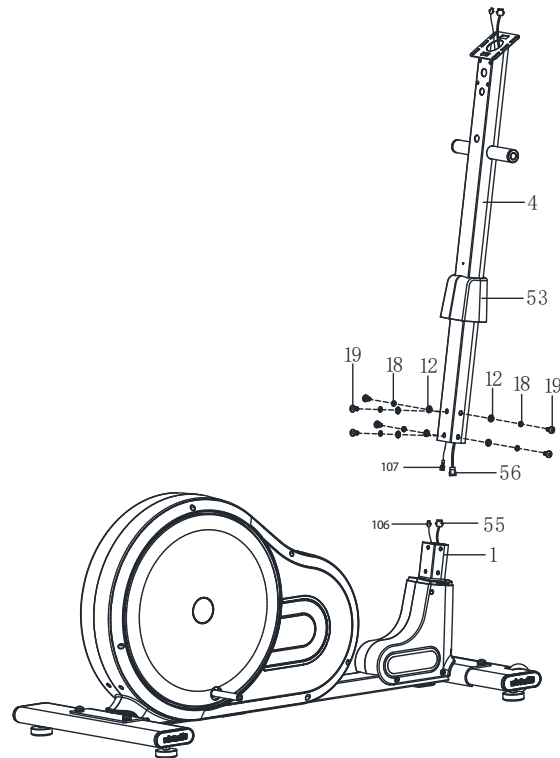


NOTE! The screws used in this step are not required for the remaining assembly process.

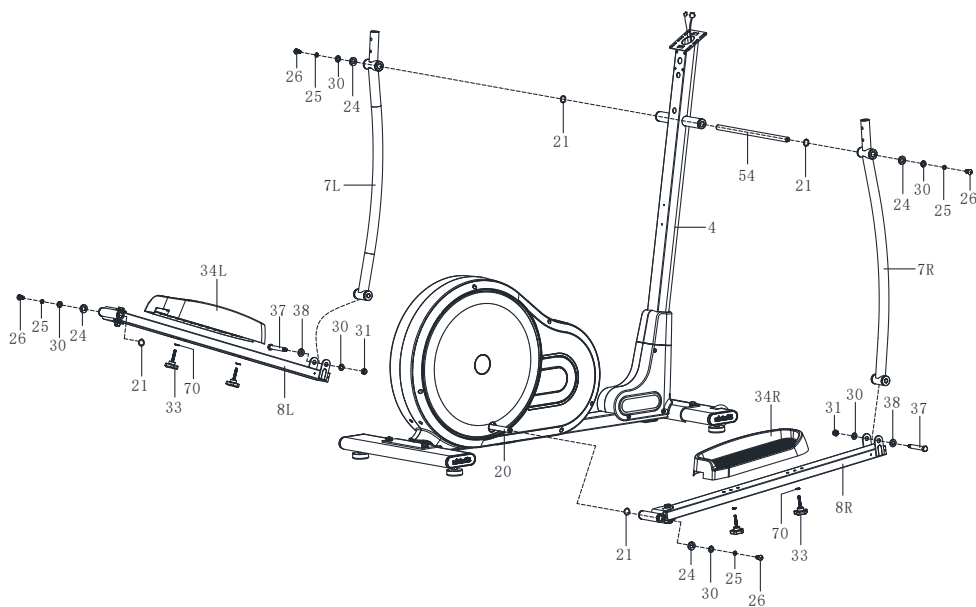
STEP 2



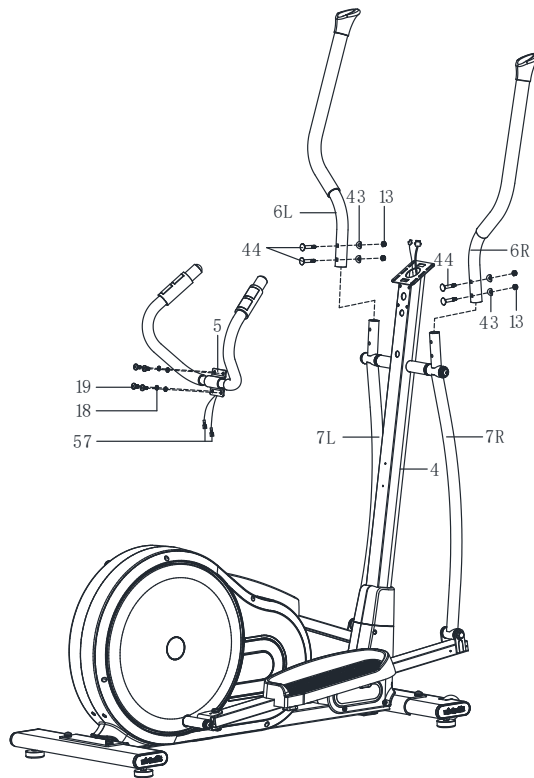
STEP 3



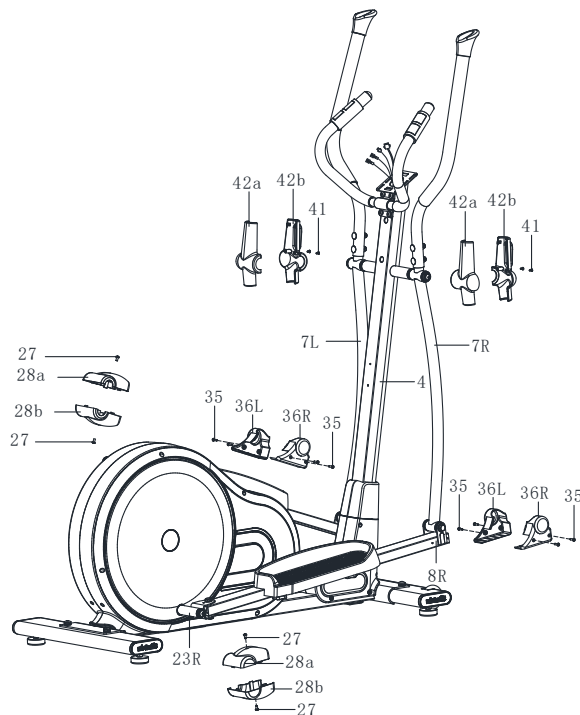
STEP 4



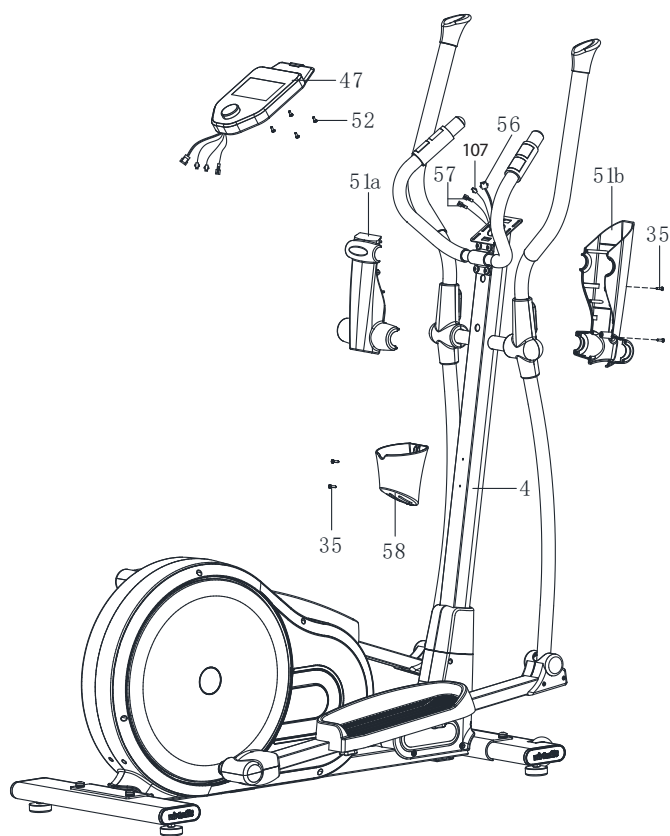
STEP 5



STEP 6



STEP 7



NOTE! The screws are pre-assembled.

FIG. A



FIG. B

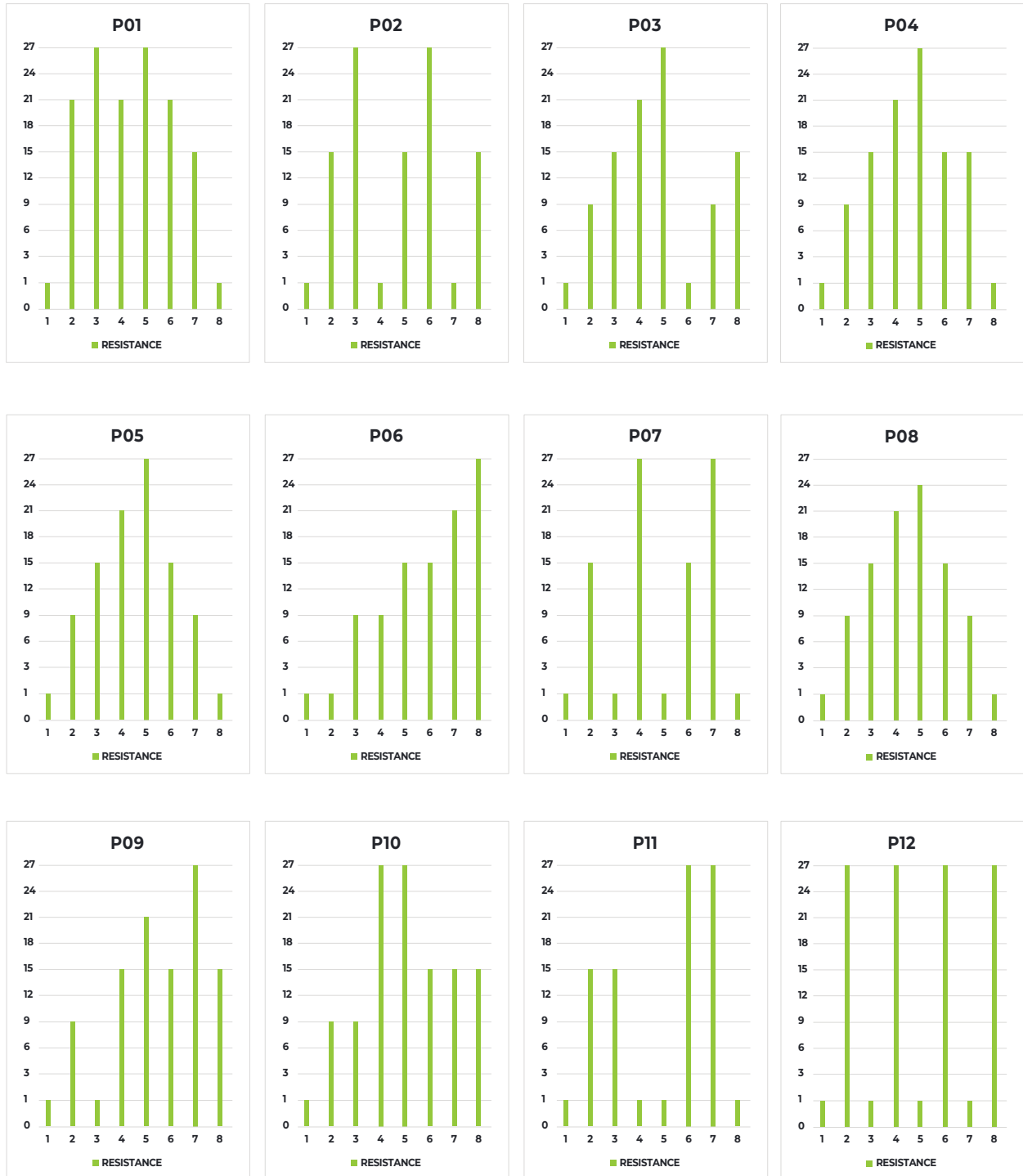


FIG. B

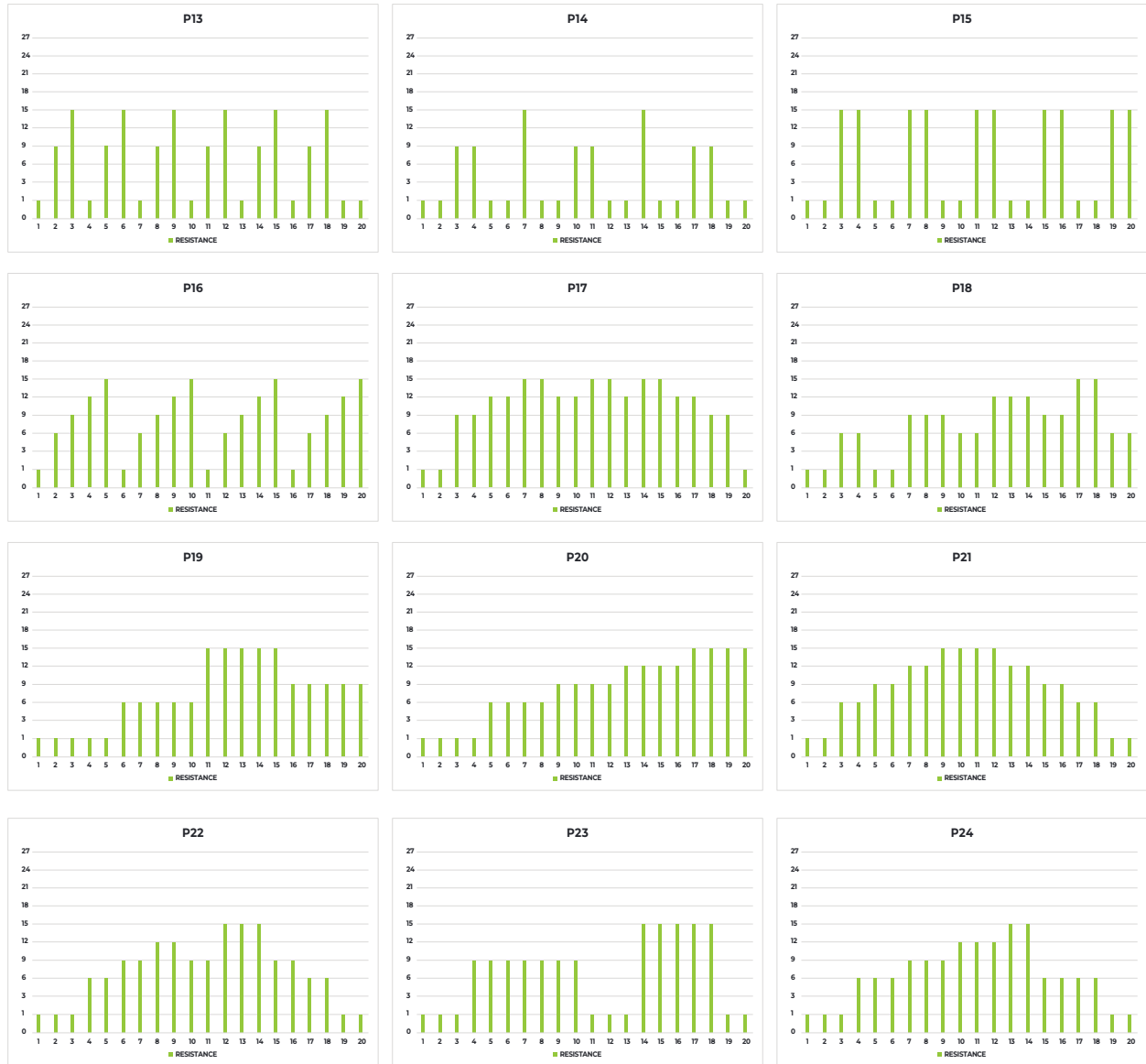


FIG. B

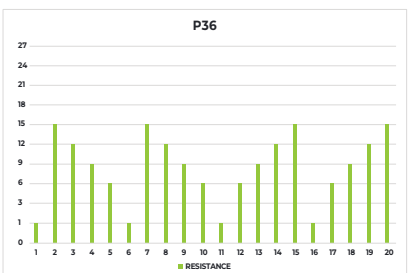
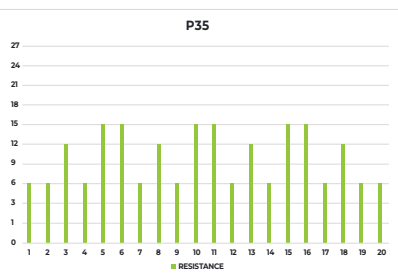
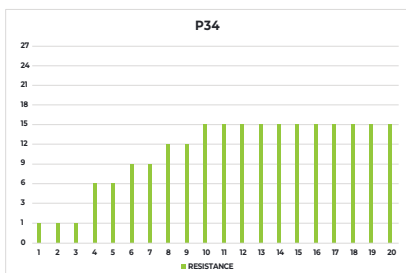
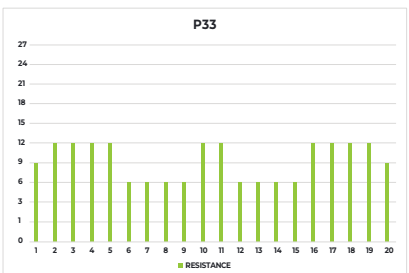
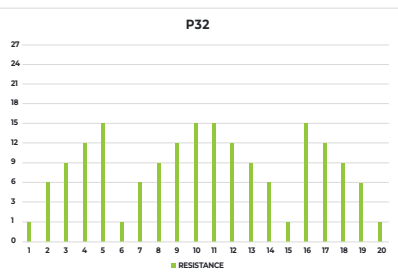
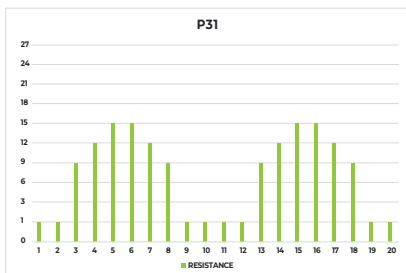
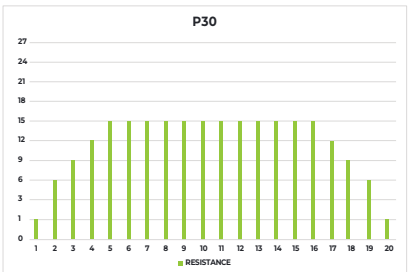
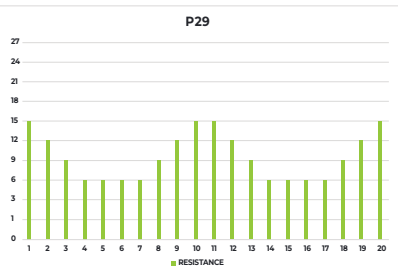
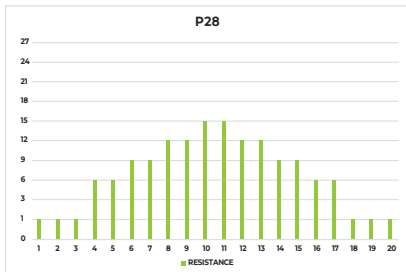
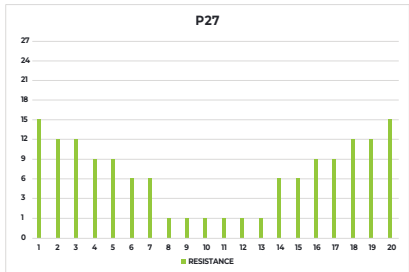
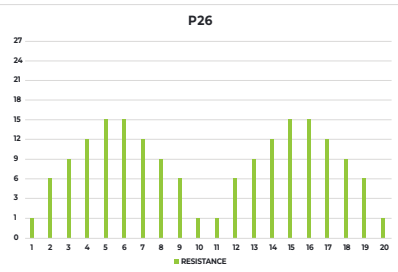
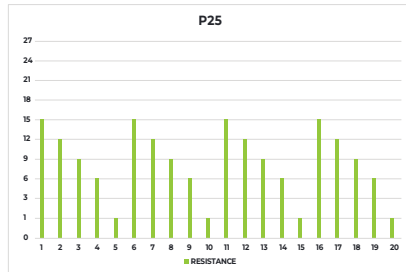
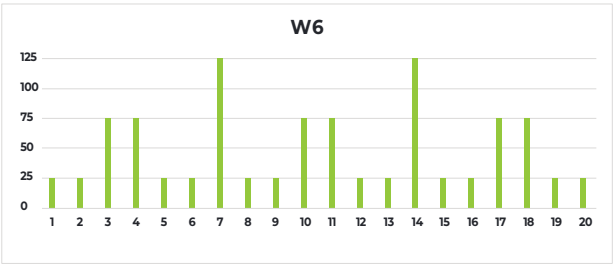
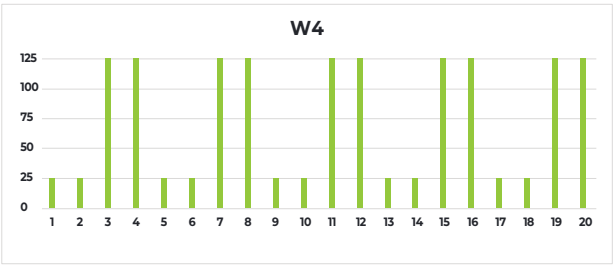
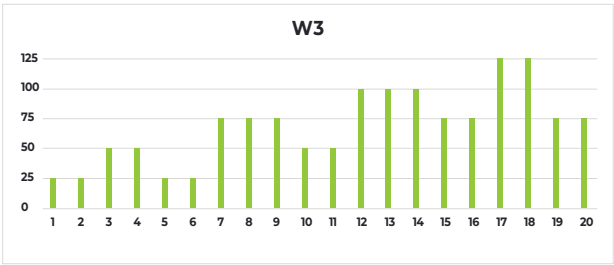
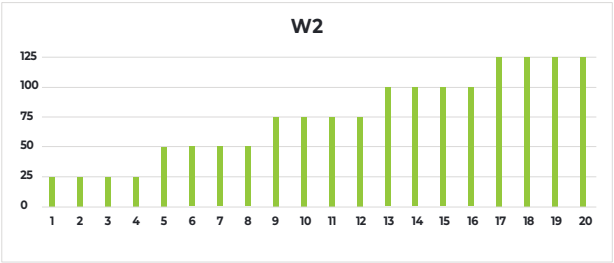
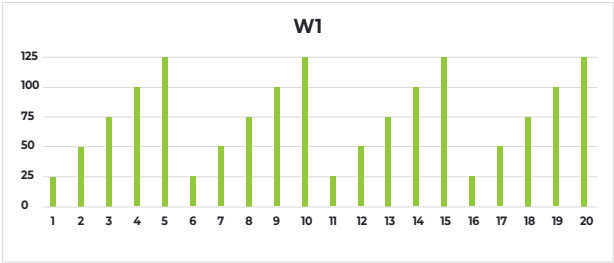


FIG. B



FIG. B



INDEX

Safety instructions	14
Guarantee	14
Assembly instructions	14
Moving and leveling	14
Training with heart rate	15
Power supply	15
Console overview	15
Training with fitness applications	16
Maintenance	17
Cleaning	17
Training guidelines	17
Troubleshooting	17
Product specifications	18
Replacement parts	18
Additional information	18
Declaration of the manufacturer	18

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.
- 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 1-7)

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.

MOVING AND LEVELING

Moving

To move the elliptical, gently press down on the handlebars until the transport wheels on the front stabilizer make contact with the floor. Once the wheels are engaged, you can easily roll the equipment to your desired location.

Leveling

Ensure the elliptical is placed on a stable, flat surface. We recommend placing a rubber equipment mat underneath to provide better grip and protect your floor. If the elliptical is unsteady, use the adjustable leveling feet located on the left and right sides of the base frame. Simply turn the feet until the product sits perfectly level and is securely supported.

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.**

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.**

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons



BODY FAT

- 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.

▶|| 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 "▶||" directly after activating the console, which will launch the manual program. Adjust the resistance by rotating the control knob, then press "▶||" 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 "▶||" 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 "▶||" 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 "▶||" 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 "▶||" to begin the workout. The resistance will automatically adjust according to your programmed settings. Press "▶||" again to set the workout duration. Set the time by rotating the control knob. Press "▶||" 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.

Ambient LED Lighting

This product features integrated ambient LED lighting that automatically adapts to the selected resistance level. In standby mode, the lighting starts as a soft pulsating white. As the workout begins and intensity increases, the color transitions smoothly from white to green, yellow, orange, and ultimately deep red at higher resistance levels. This clear, progressive color change provides intuitive visual feedback, allowing users to instantly recognize and adjust their training intensity.

USB-C charging

The console is equipped with an integrated USB-C charging port, allowing you to conveniently charge your smartphone or tablet during your workout. This ensures you stay connected to your preferred training apps, music, or videos without interruption.

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

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

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.

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.

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

Function	RPM/Speed	0-999 / 99.9
	Time	00:00 - 99:59
	Distance	0.00 - 99.9 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	171 cm
Width	67 cm
Height	162 cm
Weight	54.5 kg
Max. user weight	150 kg

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

INDEX

Veiligheidsinstructies	19
Garantie	19
Montage instructies	19
Verplaatsen en afstellen	20
Trainen met hartslagmeting	20
Stroomvoorziening	20
Console-overzicht	20
Trainen met fitnessapps	21
Onderhoud	22
Reiniging	22
Trainingsrichtlijnen	22
Probleemoplossing	23
Productspecificaties	23
Vervangende onderdelen	23
Aanvullende informatie	23
Fabrikantverklaring	23

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg altijd u 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.

- 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

Garantie bepalingen 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 1-7)

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

VERPLAATSEN EN AFSTELLEN

Verplaatsen

Om de crosstrainer te verplaatsen, drukt u de handgrepen zachtjes naar beneden totdat de transportwielen aan de voorzijde de vloer raken. Zodra de wielen de grond raken, kunt u het apparaat eenvoudig naar de gewenste locatie rollen.

Afstellen

Zorg ervoor dat de crosstrainer op een stabiele, vlakke ondergrond staat. Wij raden aan een rubberen mat onder het apparaat te plaatsen voor betere grip en om uw vloer te beschermen. Als de crosstrainer niet stabiel staat, gebruik dan de stelvoetjes aan de linker- en rechterkant van het basisframe. Draai simpelweg aan de voetjes totdat het apparaat perfect waterpas en stevig staat.

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 zware 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.**

STROOMVOORZIENING

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.**

CONSOLE-OVERZICHT (FIG. A)



Console knoppen

📄 BODY FAT

- 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.

▶|| 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 "▶|||" te drukken, waardoor het handmatige programma wordt gestart. Pas de weerstand aan door aan de regelknop te draaien en druk vervolgens op "▶|||" 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 "▶|||" to begin the program.

Hartslagprogrammamodus (♥)

Draai aan de controleknop tot het pictogram (♥) knippert op het startscherm. Druk op de bedieningsknop om het te selecteren. De gebruiker kan 55%, 75%, 90% of een streefhartslag (TA) 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 "▶|||" 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 "▶|||" 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 "▶|||" om de training te beginnen. De weerstand wordt automatisch aangepast aan de door jou

geprogrammeerde instellingen. Druk nogmaals op "▶|||" om de trainingsduur in te stellen. Stel de tijd in door aan de regelknop te draaien. Druk op "▶|||" 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.

Sfeerverlichting met LED

Dit product is uitgerust met geïntegreerde sfeerverlichting met LED die automatisch wordt aangepast aan het gekozen weerstandsniveau. In de standby-modus begint de verlichting als een zacht pulserend wit licht. Zodra de training start en de intensiteit toeneemt, verandert de kleur geleidelijk van wit naar groen, geel, oranje en uiteindelijk dieprood bij hogere weerstandsniveaus. Deze duidelijke, progressieve kleurverandering biedt intuïtieve visuele feedback, zodat gebruikers hun trainingsintensiteit direct kunnen herkennen en aanpassen.

USB-C oplaadpunt

De console is uitgerust met een geïntegreerde USB-C oplaadpoort, waarmee u tijdens uw training eenvoudig uw smartphone of tablet kunt opladen. Zo blijft u zonder onderbreking verbonden met uw trainingsapps, muziek of video's.

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.

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



ONDERSTEUNING

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ONDERSTEUNING

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



ONDERSTEUNING

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.

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 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 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.

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
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.
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	Indien er tijdens het trainen geen signaal verschijnt, controleer of de kabel correct is aangesloten.

PRODUCTSPECIFICATIES

Consolespecificaties

Functie	RPM/Snelheid	0-999 / 99.9
	Tijd	00:00 - 99:59
	Afstand	0.00 - 99.9 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	171 cm
Breedte	67 cm
Hoogte	162 cm
Gewicht	54.5 kg
Max. gebruikersgewicht	150 kg

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparaat? 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 milieuvriendelijkheid. Wij verzoeken je om het verpakkingsmateriaal dat 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

INDEX

Sicherheitshinweise	24
Bürgschaft	24
Montageanleitung	24
Bewegen und einstellen	25
Training mit Herzfrequenz	25
Stromzufuhr	25
Konsolenübersicht	25
Training mit Fitnessanwendungen	26
Wartung	27
Reinigung	27
Ausbildungsrichtlinien	27
Fehlersuche	28
Produktspezifikationen	28
Ersatzteile	28
Zusätzliche Informationen	28
Erklärung des Herstellers	29

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen 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 dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren und/oder verwenden.

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig montiert ist und alle Muttern und Schrauben vor der Verwendung fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Vermeiden Sie das Tragen lockerer Kleidung, um zu verhindern, dass sie sich in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und benutzen Sie es dort.
- Tragen Sie während der Nutzung stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung in sicherem Abstand.
- Halten Sie jederzeit das Gleichgewicht, während Sie dieses Gerät benutzen.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die geeignete Häufigkeit,

Dauer und Intensität basierend auf Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Beenden Sie die Nutzung sofort, 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 jeweils nur für eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Lassen Sie 1-2 Meter Platz hinter dem Gerät, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die ordnungsgemäße Belüftung behindern kann. Vermeiden Sie es, dieses Gerät im Freien oder in der Nähe von Wasser aufzustellen.
- Halten Sie den Aufbewahrungsbereich sauber, trocken und eben, um Schäden am Gerät 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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Defekts zurückzuführen ist auf:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Nutzung, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Nichtbeachtung der Wartung des Geräts gemäß den Anweisungen des Herstellers.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-7)

Fehlende Teile: Wenn Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie sorgfältig das Polystyrol und das Gerät selbst. Einige Teile (Schrauben, Bolzen usw.) sind bereits am Gerät befestigt.

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Wenn die Konsole nach dem Zusammenbau eine Fehlermeldung anzeigt, können die Halterungen der Konsole verbogen sein. Das Richten dieses Aluminiumteils kann dazu führen, dass die Fehlermeldung verschwindet.

BEWEGEN UND EINSTELLEN

Bewegen

Um den Crosstrainer zu bewegen, drücken Sie die Handgriffe leicht nach unten, bis die Transportrollen an der Vorderseite den Boden berühren. Sobald die Rollen den Boden berühren, können Sie das Gerät einfach an den gewünschten Ort rollen.

Einstellen

Stellen Sie sicher, dass der Crosstrainer auf einer stabilen und ebenen Fläche steht. Wir empfehlen, eine Gummimatte unter das Gerät zu legen, um besseren Halt zu gewährleisten und Ihren Boden zu schützen. Wenn der Crosstrainer nicht stabil steht, verwenden Sie die Stellfüße auf der linken und rechten Seite des Basisrahmens. Drehen Sie die Füße einfach, bis das Gerät perfekt waagrecht und stabil steht.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit Handsensoren ausgestattet, die sich an den Griffen zur Messung der Herzfrequenz befinden. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Für genaue Messwerte sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder zu verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messungen führen.

Bluetooth

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem drahtlosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der mit Bluetooth arbeitet. Bei einem drahtlosen Herzfrequenzmesser ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser gut am Körper sitzt. Lesen Sie die Bedienungsanleitung Ihres Herzfrequenzmessers für korrekte Anweisungen. Eine falsche Verwendung des Herzfrequenzmessers kann zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS!

- **Ein drahtloser Herzfrequenzmesser ist nicht standardmäßig enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um einen drahtlosen Herzfrequenzmesser zu erwerben.**
- **Um Störungen zu vermeiden, verwenden Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser niemals in Kombination mit den Handsensoren.**

⚠️ WARNUNG!

- **Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, empfehlen wir, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie einen drahtlosen Herzfrequenzmesser verwenden.**
- **In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessern wird**

empfohlen, ausreichend Abstand zu halten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.

- **Versuchen Sie immer, den drahtlosen Herzfrequenzmesser innerhalb eines Abstands von 1 Meter zur Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.**
- **Tragen Sie einen drahtlosen Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper, unter der Kleidung.**

STROMZUFUHR

Netzstrom

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose. Das Gerät ist nun betriebsbereit.

HINWEIS!

- **Verwenden Sie nur den Originaladapter.**
- **Ziehen Sie immer am Stecker, nicht am Kabel.**
- **Nur für den Innenbereich geeignet.**

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Tasten auf der Konsole

📶 KÖRPERFETT

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

↩️ ZURÜCK

- Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen und die Konsole neu zu starten.
- Während der Einrichtung oder des Trainings drücken Sie "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 stoppen Sie das Training.

Modi

Benutzer-Modus

Drehen Sie den runden Drehknopf, um ein Benutzerprofil (U1-U4) auszuwählen. Drücken Sie den Drehknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Geschlecht kann durch Drehen des Drehknopfs eingestellt werden. Drücken Sie den Drehknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Alter, Größe und Gewicht können auf die gleiche Weise eingegeben werden. Drehen Sie den Drehknopf, um durch die verfügbaren Programme zu blättern. Dies wird durch ein blinkendes Symbol oben auf dem Bildschirm angezeigt.

Schnellstart

Sie können einen Schnellstart wählen, indem Sie direkt nach dem Einschalten der Konsole "▶||" drücken, wodurch das manuelle Programm gestartet wird. Stellen Sie den Widerstand durch Drehen des Drehknopfs ein und drücken Sie dann "▶||" um Ihr Training zu beginnen.

Manueller Modus (M)

Die Konsole startet im manuellen Modus, was durch ein blinkendes 'M' oben links angezeigt wird. Drücken Sie den Drehknopf, um Zielwerte für gewünschtes Level, Zeit, Distanz, Kalorien oder Puls festzulegen. Der blinkende Wert kann dann durch Drehen des Drehknopfs erhöht oder verringert werden. Drücken Sie den Drehknopf, um zu bestätigen. Drücken Sie "▶||" um das Programm zu starten.

Herzfrequenz-Kontrollmodus (♥)

Drehen Sie den Drehknopf, bis das HEART (♥)-Symbol auf dem Startbildschirm blinkt. Drücken Sie den Drehknopf, um es auszuwählen. Drehen Sie den Drehknopf, um die gewünschte Herzfrequenz auszuwählen. Der Benutzer kann 55 %, 75 %, 90 % oder eine Zielherzfrequenz (TA) wählen, indem er den Drehknopf dreht. Drücken Sie den Drehknopf, um den ausgewählten Wert zu bestätigen. Die TARGET-Option (TA) ermöglicht es Ihnen, eine maximale Herzfrequenz einzustellen. Wenn beispielsweise das Limit auf 80 Schläge pro Minute eingestellt ist und Ihre Herzfrequenz diesen Wert überschreitet, gibt die Konsole einen Warnton aus. Stellen Sie die Trainingsdauer durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie den Drehknopf, um die gewählte Zeit zu bestätigen. Drücken Sie "▶||" um das Training zu starten.

HINWEIS!

Die Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt und dient nur als Schätzung. Halten Sie während dieses Trainings die Handsensoren fest oder tragen Sie einen kompatiblen Brustgurt.

WATT-Modus (W)

Drehen Sie den Drehknopf, bis "W" blinkt. Drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung. Stellen Sie den gewünschten Wert durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung. Ein maximaler WATT-Wert kann eingestellt werden; die Konsole gibt einen Warnton aus, wenn dieser während des Trainings überschritten wird. Stellen Sie die Trainingsdauer durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung. Wenn keine Zeit ausgewählt wird, zeigt die Konsole die Trainingsdauer an. Drücken Sie

"▶||" um das Training zu starten.

Benutzerprogramm-Modus

Dieser Modus ermöglicht es Ihnen, ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen. Drehen Sie den Drehknopf, bis "U" blinkt. Drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung. Drehen Sie den Drehknopf, um den Widerstand für jedes Segment einzustellen. Drücken Sie den Drehknopf, um jeden Wert zu bestätigen. Drücken Sie "▶||" um das Training zu starten. Der Widerstand wird automatisch entsprechend Ihren programmierten Einstellungen angepasst. Drücken Sie erneut "▶||" um die Trainingsdauer einzustellen. Stellen Sie die Zeit durch Drehen des Drehknopfs ein. Drücken Sie "▶||" um das Training fortzusetzen.

Körperfett-Modus

Drücken Sie "☺", wählen Sie ein Benutzerprofil (U1-U4), das während des Starts oder beim Zurücksetzen geändert werden kann. Legen Sie Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren an den Griffen. Nach einigen Sekunden erscheinen eine Schätzung Ihres BMI (B) und Ihres Körperfettanteils (F) auf dem Display.

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 müssen sich nicht bewegen. Zeit und Herzfrequenz werden angezeigt. Der Timer zählt von 60 Sekunden herunter, während Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird. Je schneller Ihre Herzfrequenz sinkt, desto besser ist Ihr Fitnessniveau.

HINWEIS! Dies ist eine Schätzung. Die Ergebnisse sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

Verstellbarer Tablet-Halter

Die verstellbare Tablet-Halterung ermöglicht es Ihnen, Ihr Smartphone oder Tablet einfach in die optimale Betrachtungsposition zu bringen. Ziehen Sie einfach die obere Klemme der Konsole heraus und platzieren Sie Ihr Gerät in der Halterung. Genießen Sie Ihre bevorzugten Trainings-Apps oder schauen Sie eine Serie während des Trainings.

LED-Ambientebeleuchtung

Dieses Produkt verfügt über eine integrierte LED-Ambientebeleuchtung, die sich automatisch an die gewählte Widerstandsstufe anpasst. Im Standby-Modus leuchtet die Beleuchtung zunächst in einem sanften, pulsierenden Weiß. Sobald das Training beginnt und die Intensität zunimmt, wechselt die Farbe sanft von Weiß über Grün, Gelb und Orange bis hin zu einem tiefen Rot bei höheren Widerstandsstufen. Dieser deutliche, progressive Farbwechsel bietet ein intuitives visuelles Feedback, sodass Benutzer ihre Trainingsintensität sofort erkennen und anpassen können.

USB-C-Ladefunktion

Die Konsole ist mit einem integrierten USB-C-Ladeanschluss ausgestattet, sodass Sie Ihr Smartphone oder Tablet während des Trainings bequem aufladen können. Dadurch bleiben Sie mit Ihren bevorzugten Trainings-Apps, Musik oder Videos ohne Unterbrechung verbunden.

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNGEN

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

Anleitung

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Smartphone oder -Tablet, um direkt zur Seite im App Store oder Google Play Store zu gelangen, auf der die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um auf das Handbuch der Fitness-App zuzugreifen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie die Fitness-App mit dem Gerät verbunden wird, wie die Fitness-App funktioniert und welche Funktionen sie bietet.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

WARTUNG

Die sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor die Nutzung fortgesetzt wird. Dieses Gerät ist

ausschließlich für den Gebrauch und die Lagerung in Innenräumen bestimmt. Eine längere Einwirkung von Außenbedingungen oder Schwankungen von Temperatur und Luftfeuchtigkeit kann die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile erheblich beeinträchtigen. Trennen Sie immer das Netzkabel, bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsarbeiten durchführen.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jeder Nutzung ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Vermeiden Sie die Verwendung aggressiver 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 diese bei Bedarf nach.
- Überprüfen Sie die Bewegung aller beweglichen Teile und Komponenten. Verwenden Sie bei Bedarf Silikonspray.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch zur Reinigung des Bedienfelds.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit mildem Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz zu entfernen.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen, trockenen Umgebung, fern von direkten Wärme- und Wasserquellen.

VORSICHT!

Reparaturen müssen von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern nicht anders vom Lieferanten oder Hersteller angegeben.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Geräts erheblich. Halten Sie das Gerät durch häufiges Reinigen staubfrei. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer des Geräts, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Für detailliertere Informationen besuchen Sie: virtufit.com/faq.

LEITLINIEN FÜR DIE AUSBILDUNG

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmen, das eigentliche Training und ein Abkühlen. Führen Sie das vollständige Trainingsprogramm mindestens zweimal, vorzugsweise dreimal pro

Woche durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten kann die Trainingsintensität erhöht werden, beispielsweise auf vier oder fünf Trainingseinheiten pro Woche.

Das Aufwärmen

Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, 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 Cardio- oder Krafttraining beginnen. Führen Sie Übungen aus, die die Herzfrequenz erhöhen und die beanspruchten Muskeln aufwärmen. Beispiele hierfür sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

Dehnübungen sind nach einem guten Aufwärmen und auch nach dem Abkühlen sehr wichtig, wenn die Muskeln noch warm sind. Sie verringern das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15–30 Sekunden gehalten werden.

Abkühlung

Der Zweck des Abkühlens besteht darin, den Körper am Ende des Trainings wieder in einen (nahezu) normalen Ruhezustand zu bringen. Ein gutes Abkühlen senkt die Herzfrequenz langsam und fördert die Erholung.

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Das Display zeigt keine Werte an	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel korrekt angeschlossen und unbeschädigt sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Quietschgeräusche	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Schmieren Sie bei Bedarf die beweglichen Teile.
Handsensoren funktionieren nicht richtig	Waschen und trocknen Sie Ihre Hände gründlich und versuchen Sie es erneut. Überprüfen Sie die Kabel am Lenker auf Beschädigungen und stellen Sie sicher, dass sie korrekt mit dem Anschluss verbunden sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Lieferanten.
Konsole reagiert nicht	Wenn beim Treten kein Signal angezeigt wird, überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt angeschlossen ist.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Spezifikationen der Konsole

Funktion	U/min/Drehzahl	0-999 / 99.9
	Zeit	00:00 - 99:59
	Entfernung	0.00 - 99.9 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	171 cm
Breite	67 cm
Höhe	162 cm
Gewicht	54.5 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

RSATZTEILE

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

INDEX

Consignes de sécurité	30
Garantie	30
Instructions d'assemblage	30
Déplacement et réglage	31
Fréquence cardiaque	31
L'alimentation électrique	31
Vue d'ensemble de la console	31
Entraînement avec applications fitness	33
Entretien	33
Nettoyage	33
Lignes directrices pour la formation	33
Dépannage	34
Spécifications du produit	34
Pièces de rechange	34
Informations complémentaires	34
Déclaration du fabricant	35

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.

- 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 7)

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.

DÉPLACEMENT ET RÉGLAGE

Déplacement

Pour déplacer le cross trainer, appuyez légèrement sur les poignées vers le bas jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Une fois les roulettes en contact avec le sol, vous pouvez facilement déplacer l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.

Réglage

Assurez-vous que le cross trainer est placé sur une surface stable et plane. Nous recommandons de placer un tapis en caoutchouc sous l'appareil afin d'améliorer l'adhérence et de protéger votre sol. Si le cross trainer n'est pas stable, utilisez les pieds de réglage situés sur les côtés gauche et droit du cadre de base. Tournez simplement les pieds jusqu'à ce que l'appareil soit parfaitement de niveau et stable.

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'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.**

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.

▶|| 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 "▶||" directement après avoir activé la console, ce qui lancera le programme manuel. Réglez la résistance en tournant le bouton de commande, puis appuyez sur "▶||" 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 "▶||" 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 "▶||" 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. Réglez 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 "☺", 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.

Éclairage d'ambiance à LED

Ce produit est équipé d'un éclairage d'ambiance à LED intégré qui s'adapte automatiquement au niveau de résistance sélectionné. En mode veille, l'éclairage s'allume avec une douce lumière blanche clignotante. À mesure que l'entraînement commence et que l'intensité augmente, la couleur passe progressivement du blanc au vert, puis au jaune, à l'orange et enfin au rouge foncé aux niveaux de résistance les plus élevés. Ce changement de couleur clair et progressif offre un retour visuel intuitif, permettant aux utilisateurs de reconnaître instantanément leur intensité d'entraînement et de l'ajuster.

Fonction de charge USB-C

La console est équipée d'un port de charge USB-C intégré, vous permettant de recharger facilement votre smartphone ou votre tablette pendant l'entraînement. Vous restez ainsi connecté à vos applications de fitness préférées, à votre musique ou à vos vidéos, sans interruption.

ENTRAÎNEMENT VIA 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.

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

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.

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.
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.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Spécifications de la console

Fonction	RPM/Vitesse	0-999 / 99.9
	L'heure	00:00 - 99:59
	Distance	0.00 - 99.9 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	171 cm
Largeur	67 cm
Hauteur	162 cm
Poids	54.5 kg
Poids max. de l'utilisateur	150 kg

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, nous vous 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

INDEX

Istruzioni di sicurezza	36
Garanzia	36
Istruzioni di montaggio	36
Spostamento e regolazione	37
Allenamento con frequenza cardiaca	37
Alimentazione	37
Panoramica della console	37
Allenamento con applicazioni per il fitness	38
Manutenzione	39
Pulizia	39
Linee guida per la formazione	39
Risoluzione dei problemi	40
Specifiche del prodotto	40
Parti di ricambio	40
Informazioni aggiuntive	40
Dichiarazione del produttore	40

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 1-7)

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 dritte. 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.

SPOSTAMENTO E REGOLAZIONE

Spostamento

Per spostare il cross trainer, premere leggermente le maniglie verso il basso finché le ruote di trasporto anteriori toccano il suolo. Una volta che le ruote sono a contatto con il suolo, è possibile spostare facilmente l'apparecchio nella posizione desiderata.

Regolazione

Assicurarsi che il cross trainer sia posizionato su una superficie stabile e piana. Si consiglia di posizionare un tappetino in gomma sotto l'apparecchio per migliorare l'aderenza e proteggere il pavimento. Se il cross trainer non è stabile, utilizzare i piedini di regolazione situati sul lato sinistro e destro del telaio di base. Ruotare semplicemente i piedini finché l'apparecchio non risulta perfettamente in piano e stabile.

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**

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.**

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console



GRASSO CORPOREO

- Testare 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.

▶|| 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 "▶||" direttamente dopo l'attivazione della console, per avviare il programma manuale. Regolare la resistenza ruotando la manopola di controllo, quindi premere "▶||" 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 "▶||" pour commencer le programme.

Modalità di controllo della frequenza cardiaca (♥)

Ruotare la manopola di controllo finché l'icona CUORE (♥) clignote 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 "▶||" 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 "▶||" 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 "▶||" per iniziare l'allenamento. La resistenza si regolerà automaticamente in base alle impostazioni programmate. Premere nuovamente "▶||" per impostare la durata dell'allenamento. Impostare il tempo ruotando la manopola di controllo. Premere "▶||" 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.

Illuminazione d'ambiente a LED

Questo prodotto è dotato di un'illuminazione d'ambiente a LED integrata che si adatta automaticamente al livello di resistenza selezionato. In modalità standby, l'illuminazione si accende con una luce bianca soffusa e pulsante. All'inizio dell'allenamento e con l'aumentare dell'intensità, il colore passa gradualmente dal bianco al verde, al giallo, all'arancione e infine al rosso intenso ai livelli di resistenza più elevati. Questo cambiamento di colore chiaro e progressivo fornisce un feedback visivo intuitivo, consentendo agli utenti di riconoscere e regolare immediatamente l'intensità dell'allenamento.

Funzione di ricarica USB-C

La console è dotata di una porta di ricarica USB-C integrata, che consente di ricaricare facilmente lo smartphone o il tablet durante l'allenamento. In questo modo, puoi rimanere connesso alle tue app fitness preferite, alla musica o ai video senza interruzioni.

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.

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



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

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 da fonti 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

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. Riscaldare 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.

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.
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.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Funzione	Numero di giri/velocità	0-999 / 99.9
	Tempo	00:00 - 99:59
	Distanza	0.00 - 99.9 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	171 cm
Larghezza	67 cm
Altezza	162 cm

Peso	54.5 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

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
Les Pays-Bas

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	41
Garantía	41
Instrucciones de montaje	41
Desplazamiento y ajuste	42
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	42
Suministro eléctrico	42
Vista general de la consola	42
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	43
Mantenimiento	44
Limpieza	44
Directrices de formación	44
Solución de problemas	45
Especificaciones del producto	45
Piezas de recambio	45
Información adicional	45
Declaración del fabricante	45

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 1-7)

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.

DESPLAZAMIENTO Y AJUSTE

Desplazamiento

Para mover el cross trainer, presione ligeramente las manijas hacia abajo hasta que las ruedas de transporte delanteras toquen el suelo. Una vez que las ruedas estén en contacto con el suelo, podrá desplazar el aparato fácilmente hasta la ubicación deseada.

Ajuste

Asegúrese de que el cross trainer esté colocado sobre una superficie estable y nivelada. Recomendamos colocar una alfombrilla de goma debajo del aparato para mejorar la adherencia y proteger el suelo. Si el cross trainer no está estable, utilice los pies de ajuste situados en los lados izquierdo y derecho del bastidor base. Gire los pies hasta que el aparato quede perfectamente nivelado y estable.

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 cardíaca. 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 equipo de fitness VirtuFit está equipado con un receptor inalámbrico de frecuencia cardíaca. Para medir la frecuencia cardíaca, utilice un pulsómetro compatible con Bluetooth. Es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el pulsómetro se ajuste correctamente al cuerpo. Consulte el manual de su pulsómetro para obtener instrucciones detalladas. Un uso incorrecto puede provocar mediciones inexactas.

¡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 cardíaca, 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.**

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.**

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 cardíaca durante el entrenamiento.

▶|| 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 “▶||” directamente después de activar la consola, lo que iniciará el programa manual. Ajuste la resistencia girando el mando de control y, a continuación, pulse “▶||” 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 “▶||” 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 cardíaca 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 “▶||” 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 cardíaca 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 “▶||” 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 “▶||” para iniciar el

entrenamiento. La resistencia se ajustará automáticamente según los ajustes programados. Pulse “▶||” de nuevo para ajustar la duración del entrenamiento. Ajuste el tiempo girando el botón de control. Pulse “▶||” 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 cardíaca está siendo monitorizada durante el entrenamiento. Pulse “♥” durante el entrenamiento para iniciar la prueba de frecuencia cardíaca. No es necesario que se mueva. Se mostrarán el tiempo y la frecuencia cardíaca. El temporizador realiza una cuenta atrás de 60 segundos mientras se muestra su frecuencia cardíaca actual. Cuanto más rápido descienda su frecuencia cardíaca, 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.

Iluminazione d'ambiente a LED

Questo prodotto è dotato di un'illuminazione d'ambiente a LED integrata che si adatta automaticamente al livello di resistenza selezionato. In modalità standby, l'illuminazione si accende con una luce bianca soffusa e pulsante. All'inizio dell'allenamento e con l'aumentare dell'intensità, il colore passa gradualmente dal bianco al verde, al giallo, all'arancione e infine al rosso intenso ai livelli di resistenza più elevati. Questo cambiamento di colore chiaro e progressivo fornisce un feedback visivo intuitivo, consentendo agli utenti di riconoscere e regolare immediatamente l'intensità dell'allenamento.

Función de carga USB-C

La consola está equipada con un puerto de carga USB-C integrado, que permite cargar fácilmente el smartphone o la tableta durante el entrenamiento. De este modo, puedes mantenerte conectado a tus aplicaciones de fitness favoritas, a la música o a los vídeos sin interrupciones.

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



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

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.

Para obtener información más detallada, visite: virtufit.com/faq

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 cardíaca 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 cardíaca y favorece la recuperación.

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.
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.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Función	RPM/Velocidad	0-999 / 99.9
	Tiempo	00:00 - 99:59
	Distancia	0.00 - 99.9 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	171 cm
Anchura	67 cm

Altura	162 cm
Peso	54.5 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

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

ÍNDICE

Bezpečnostní pokyny	46
Záruka	46
Návod k montáži	46
Přemístění a nastavení	46
Trénink se srdeční frekvencí	47
Napájení	47
Přehled konzol	47
Trénink s fitness aplikacemi	48
Údržba	49
Čištění	49
Pokyny pro školení	49
Řešení problémů	49
Specifikace produktu	50
Náhradní díly	50
Další informace	50
Prohlášení výrobce	50

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Než začnete cvičit, poradte 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 poradte 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 přípravku 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 1-7)

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.

PŘEMÍSTĚNÍ A NASTAVENÍ

Přemístění

Pro přemístění crossového trenažéru lehce zatlačte na rukojeti směrem dolů, dokud se transportní kolečka v přední části nedotknou podlahy. Jakmile jsou kolečka v kontaktu s podlahou, můžete zařízení snadno přesunout na požadované místo.

Nastavení

Ujistěte se, že je crossový trenažér umístěn na stabilním a rovném povrchu. Doporučujeme umístit pod zařízení gumovou podložku pro lepší přilnavost a ochranu podlahy. Pokud trenažér není stabilní, použijte nastavitelné nožky na levé a pravé straně základního rámu. Jednoduše otáčejte nožkami, dokud zařízení nebude dokonale vyvážené a stabilní.

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 zpoceně 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 přiléhá 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 metru od konzole.**
- **Bezdrátový snímač srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.**

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.**

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.

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 "▶||" přímo po aktivaci konzoly, čímž se spustí ruční program. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte odpor a poté stisknutím tlačítka "▶||" zahajete cvičení.

Manuální režim (M)

Konzola se spustí v manuálním režimu, který je indikován blikající

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 "▶||" 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 "▶||" 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 nasadte 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 "▶||" 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 "▶||" zahájíte trénink. Odpor se automaticky upraví podle naprogramovaného nastavení. dalším stisknutím "▶||" nastavíte délku tréninku. Otáčením ovládacího knoflíku nastavte čas. Stisknutím tlačítka "▶||" 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

LED osvětlení

Tento produkt je vybaven integrovaným LED osvětlením, které se automaticky přizpůsobuje zvolené úrovni odporu. V pohotovostním režimu svítí osvětlení jemně pulzující bílou barvou. Jakmile začne trénink a intenzita se zvyšuje, barva plynule přechází z bílé do zelené, žluté, oranžové a při vyšších úrovních odporu nakonec do sytější červené. Tato jasná, postupná změna barvy poskytuje intuitivní vizuální zpětnou vazbu, díky níž mohou uživatelé okamžitě rozpoznat a upravit intenzitu svého tréninku.

Funkce nabíjení USB-C

Konzole je vybavena integrovaným nabíjecím portem USB-C, který umožňuje snadné nabíjení smartphonu nebo tabletu během tréninku. Díky tomu můžete zůstat připojeni ke svým oblíbeným fitness aplikacím, hudbě nebo videím bez přerušení.

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 k příručce 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



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

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

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 zahřívajte 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, když jsou svaly zahřáté, je velmi důležité po dobrém zahřátí a také po zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly být prováděny po dobu 15–30 sekund.

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo na konci tréninku do (téměř) normálního klidového stavu. Dobré zklidnění postupně snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

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.

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
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.

recyklačních zařízení 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.

SPECIFIKACE PRODUKTU

Specifikace konzoly

Funkce	Otáčky/rychlost	0-999 / 99.9
	Čas	00:00 - 99:59
	Vzdálenost	0.00 - 99.9 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	171 cm
Šířka	67 cm
Výška	162 cm
Hmotnost	54.5 kg
Maximální hmotnost uživatele	150 kg

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 rozbořem)

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

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

ÍNDICE

Instrukcje bezpieczeństwa	51
Gwarancja	51
Instrukcje montażu	51
Przemieszczanie i regulacja	52
Trening z tętnem	52
Zasilanie	52
Przegląd konsoli	52
Trening z aplikacjami fitness	53
Konserwacja	54
Czyszczenie	54
Wytyczne dotyczące szkolenia	54
Rozwiązywanie problemów	55
Specyfikacja produktu	55
Części zamienne	55
Dodatkowe informacje	55
Deklaracja producenta	55

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.
- Umieścić i używać 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 jakiegokolwiek 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 1-7)

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.

PRZEMIESZCZANIE I REGULACJA

Przemieszczanie

Aby przemieścić trenera eliptyczny, lekko naciśnij uchwyty w dół, aż przednie kółka transportowe dotkną podłogi. Gdy kółka znajdą się w kontakcie z podłożem, możesz łatwo przesunąć urządzenie w wybrane miejsce.

Regulacja

Upewnij się, że trenera eliptyczny stoi na stabilnej i równej powierzchni. Zalecamy umieszczenie pod urządzeniem gumowej maty, aby poprawić przyczepność i chronić podłogę. Jeśli trenera nie jest stabilny, użyj regulowanych nóżek znajdujących się po lewej i prawej stronie ramy podstawy. Obracaj nóżki, aż urządzenie będzie idealnie wypoziomowane i stabilne.

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. Nadmierne 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.**

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.**

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

Szybki start

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

Tryb ręczny (M)

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

Tryb kontroli tętna (♥)

Obracaj pokrętkę sterowania, aż na ekranie startowym zacznie migać ikona SERCE (♥). Naciśnij pokrętkę sterowania, aby ją wybrać. Użytkownik może wybrać 55%, 75%, 90% lub docelowe tętno (TA), obracając pokrętkę sterowania. Naciśnij pokrętkę 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 pokrętkę sterowania. Naciśnij pokrętkę sterowania, aby potwierdzić wybrany czas. Naciśnij "▶||" 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 pokrętkę sterowania, aż zacznie migać "W". Naciśnij pokrętkę sterowania, aby potwierdzić. Ustaw żądaną wartość, obracając pokrętkę sterowania. Naciśnij pokrętkę 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 pokrętkę sterowania. Naciśnij pokrętkę sterowania, aby potwierdzić wybrany czas. Jeśli nie wybrano czasu, konsola wyświetli czas trwania. Naciśnij "▶||" aby rozpocząć trening.

Tryb programu użytkownika

Ten tryb umożliwia utworzenie własnego programu treningowego. Obracaj pokrętkę sterowania, aż zacznie migać "U". Naciśnij pokrętkę sterowania, aby potwierdzić. Obróć pokrętkę sterowania, aby ustawić

poziom oporu dla każdego segmentu. Naciśnij pokrętkę sterowania, aby potwierdzić każdą wartość. Naciśnij "▶||" aby rozpocząć trening. Opór zostanie automatycznie dostosowany zgodnie z zaprogramowanymi ustawieniami. Ponownie naciśnij "▶||" aby ustawić czas trwania treningu. Ustaw czas, obracając pokrętkę sterowania. Naciśnij "▶||" aby wznowić trening.

Tryb tkanki tłuszczowej

Naciśnij "☺", Wybierz profil użytkownika (U1-U4), który można zmieniać 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.

Funkcja ładowania USB-C

Konsola jest wyposażona w zintegrowany port ładowania USB-C, który umożliwia łatwe ładowanie smartfona lub tabletu podczas treningu. Dzięki temu możesz pozostać połączony ze swoimi ulubionymi aplikacjami fitness, muzyką lub wideo bez przerw.

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



SUPPORT

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift

APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

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

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 intensywności 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.

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.
Piszczący hałas	Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone. W razie potrzeby nasmaruj ruchome części.
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.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Specyfikacja konsoli

Funkcja	Obroty/prędkość	0-999 / 99.9
	Czas	00:00 - 99:59
	Odległość	0.00 - 99.9 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	171 cm
Szerokość	67 cm
Wysokość	162 cm
Waga	54.5 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

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

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	56
Garanție	56
Instrucțiuni de asamblare	56
Deplasare și reglare	57
Antrenamentul cu ritmul cardiac	57
Sursa de alimentare	57
Prezentare generală a consolei	57
Antrenament cu aplicații de fitness	58
Întreținere	59
Curățare	59
Orientări privind formarea	59
Rezolvarea problemelor	60
Specificațiile produsului	60
Piese de schimb	60
Informații suplimentare	60
Declarația producătorului	60

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 rănilor 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 1-7)

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.

DEPLASARE ȘI REGLARE

Deplasare

Pentru a deplasa cross trainerul, apăsați ușor mânerul în jos până când roțile de transport din față ating solul. Odată ce roțile sunt în contact cu solul, puteți muta cu ușurință aparatul în locația dorită.

Reglare

Asigurați-vă că cross trainerul este amplasat pe o suprafață stabilă și plană. Recomandăm să așezați un covoraș din cauciuc sub aparat pentru o aderență mai bună și pentru a proteja podeaua. Dacă aparatul nu este stabil, utilizați picioarele de reglare situate pe partea stângă și dreaptă a cadrului de bază. Rotiți picioarele până când aparatul este perfect nivelat și stabil.

ANTRENAMENTUL CU RITMUL CARDIAC

Senzori de mână

Acest echipament de fitness VirtuFit este echipat cu senzori de mână situați pe mâner pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținute 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.**

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**

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.

▶️|| PORNIRE/PAUS

- Începeți sau opriți antrenamentul.

Moduri

Modul de utilizare

Rotiți butonul de control rotund pentru a selecta un profil de utilizator (U1-U4). Apăsăți butonul de control pentru a confirma selecția. Sexul poate fi setat prin rotirea butonului de control. Apăsăți 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 "▶||" imediat după activarea consolei, care va lansa programul manual. Reglați rezistența prin rotirea butonului de control, apoi apăsăți "▶||" pentru a vă începe antrenamentul.

Mod manual (M)

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

Modul de control al ritmului cardiac (♥)

Rotiți butonul de control până când pictograma HEART (♥) clipește pe ecranul de pornire. Apăsăți 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. Apăsăți 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. Setăți durata antrenamentului prin rotirea butonului de control. Apăsăți butonul de control pentru a confirma timpul selectat. Apăsăți "▶||" 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. Apăsăți butonul de control pentru a confirma. Setăți valoarea dorită prin rotirea butonului de control. Apăsăți 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. Setăți durata antrenamentului prin rotirea butonului de control. Apăsăți butonul de control pentru a confirma timpul selectat. Dacă nu este selectat niciun timp, consola va afișa timpul de durată. Apăsăți "▶||" 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. Apăsăți butonul de control pentru a confirma. Rotiți butonul de control pentru a seta nivelul de rezistență pentru fiecare segment. Apăsăți butonul

de control pentru a confirma fiecare valoare. Apăsăți "▶||" pentru a începe antrenamentul. Rezistența se va ajusta automat în funcție de setările programate. Apăsăți din nou "▶||" pentru a seta durata antrenamentului. Setăți timpul prin rotirea butonului de control. Apăsăți "▶||" pentru a relua antrenamentul.

Modul de grăsime corporală

Apăsăți "📊", 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. Apăsăți "♥" 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.

Iluminare ambientală cu LED

Acest produs este dotat cu un sistem integrat de iluminare ambientală cu LED care se adaptează automat la nivelul de rezistență selectat. În modul de așteptare, lumina pornește cu o nuanță albă, ușor pulsantă. Pe măsură ce antrenamentul începe și intensitatea crește, culoarea trece treptat de la alb la verde, galben, portocaliu și, în cele din urmă, la roșu intens la nivelurile superioare de rezistență. Această schimbare clară și progresivă a culorii oferă un feedback vizual intuitiv, permițând utilizatorilor să recunoască și să-și ajusteze instantaneu intensitatea antrenamentului.

Funcție de încărcare USB-C

Consola este echipată cu un port de încărcare USB-C integrat, care permite încărcarea ușoară a smartphone-ului sau a tabletei în timpul antrenamentului. Astfel, poți rămâne conectat la aplicațiile tale de fitness preferate, muzică sau videoclipuri fără întreruperi.

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.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

ÎNȚEȚINERE

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

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.

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 scârțâi	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse. Lubrifiați piesele mobile dacă este necesar.
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.

SPECIFICAȚIILE PRODUSULUI

Specificațiile consolei

Funcția	RPM/viteză	0-999 / 99.9
	Timp	00:00 - 99:59
	Distanța	0.00 - 99.9 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	171 cm
Lățime	67 cm
Înălțime	162 cm
Greutate	54.5 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

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

INDEX

Biztonsági utasítások	61
Garancia	61
Összeszerelési útmutató	61
Mozgatás és beállítás	62
Edzés a pulzusszámmal	62
Tápegység	62
A konzol áttekintése	62
Edzés fitnessalkalmazásokkal	63
Karbantartás	64
Tisztítás	64
Képzési iránymutatások	64
Hibaelhárítás	65
Termékspecifikációk	65
Cserealkatrészek	65
További információk	65
A gyártó nyilatkozata	65

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 (1-7. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha bármelyik alkatrész hiányzik a csomagolásból, gondosan ellenőrizze a polisztírolhabot 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.

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

MOZGATÁS ÉS BEÁLLÍTÁS

Mozgatus

A cross tréner mozgatusához enyhén nyomja lefelé a fogantyúkat, amíg az első szállítókerekek el nem érik a talajt. Amint a kerekek érintkeznek a talajjal, a készülék könnyedén áthelyezhető a kívánt helyre.

Beállítás

Győződjön meg arról, hogy a cross tréner stabil és sík felületen áll. Javasoljuk, hogy helyezzen gumiszőnyeget a készülék alá a jobb tapadás és a padló védelme érdekében. Ha a készülék nem stabil, használja az alapkeret bal és jobb oldalán található állítható lábakat. Egyszerűen forgassa a lábakat, amíg a készülék tökéletesen vízszintes és stabil nem lesz.

EDZÉS A PULZUSSZÁMMAL

Kézi érzékelők

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

MEGJEGYZÉS!

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

FIGYELMEZTETÉS!

- Ha Ön pacemakerrel rendelkezik, javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzummérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Több pulzummérővel felszerelt helyiségekben ajánlott elegendő távolságot tartani, hogy elkerülje a különböző készülékek közötti interferenciát.
- Az optimális vétel érdekében a vezeték nélküli pulzummérőt mindig próbálja a konzoltól 1 méteres távolságon belül tartani.

- A vezeték nélküli pulzummérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.

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.

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.

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 "▶||" gomb megnyomásával közvetlenül a konzol aktiválása után, amely elindítja a kézi programot. Állítsa be az ellenállást a vezérlőgomb elforgatásával, majd nyomja meg a "▶||" 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 "▶||" gombot a program indításához.

Szívritmus-szabályozó üzemmód (♥)

Forgassa a vezérlőgombot, amíg a HEART (♥) cikon 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 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 "▶||" 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 "▶||" 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 "▶||" gombot az edzés megkezdéséhez. Az ellenállás automatikusan beáll a beprogramozott beállításoknak megfelelően. Nyomja meg újra a "▶||" gombot az edzés időtartamának beállításához. Állítsa be az időt a vezérlőgomb elforgatásával. Nyomja meg a "▶||" gombot az edzés folytatásához.

Testzsír mód

Nyomja meg a "👤", 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 visszszámol, 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.

Hangulatvilágító LED-ek

A termék beépített hangulatvilágító LED-ekkel rendelkezik, amelyek automatikusan alkalmazkodnak a kiválasztott ellenállási szinthez. Készletileti állapotban a világítás lágyan pulzáló fehér fényként indul. Az edzés megkezdésével és az intenzitás növekedésével a szín fokozatosan átvált fehérről zöldre, sárgára, narancssárgára, majd a magasabb ellenállási szinteken végül mélyvörösre. Ez a világos, fokozatos színváltás intuitív vizuális visszajelzést nyújt, lehetővé téve a felhasználók számára, hogy azonnal felismerjék és beállítsák edzésük intenzitását.

USB-C töltési funkció

A konzol beépített USB-C töltőporttal van ellátva, amely lehetővé teszi az okostelefon vagy a tablet egyszerű töltését edzés közben. Ennek köszönhetően megszakítás nélkül csatlakozva maradhat sz kedvenc fitneszalkalmazásaidhoz, zenédhez vagy videóidhoz.

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.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

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 tisztítószer 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

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 melegednek. Csökkenti a sérülés kockázatát. A nyújtógyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Lehülés

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

HIBAEELHÁRÍTÁS

PROBLEMÁ	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.
A kézérezékelők 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 szállítóhoz.
A konzol nem válaszol	Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

TERMÉKSPECIFIKÁCIÓK

Konzol specifikációk

Funkció	Fordulatszám/sebesség	0-999 / 99.9
	Idő	00:00 - 99:59
	Távolság	0.00 - 99.9 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	171 cm
Szélesség	67 cm
Magasság	162 cm
Súly	54.5 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

CSEREALKATRÉSZEK

A VirtuFit készülékhez szükséges cserealkatrészek igényléséhez kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv előlő 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 kérélmét.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolás felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elköteleztettek 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 WEEEirányelvnek 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)

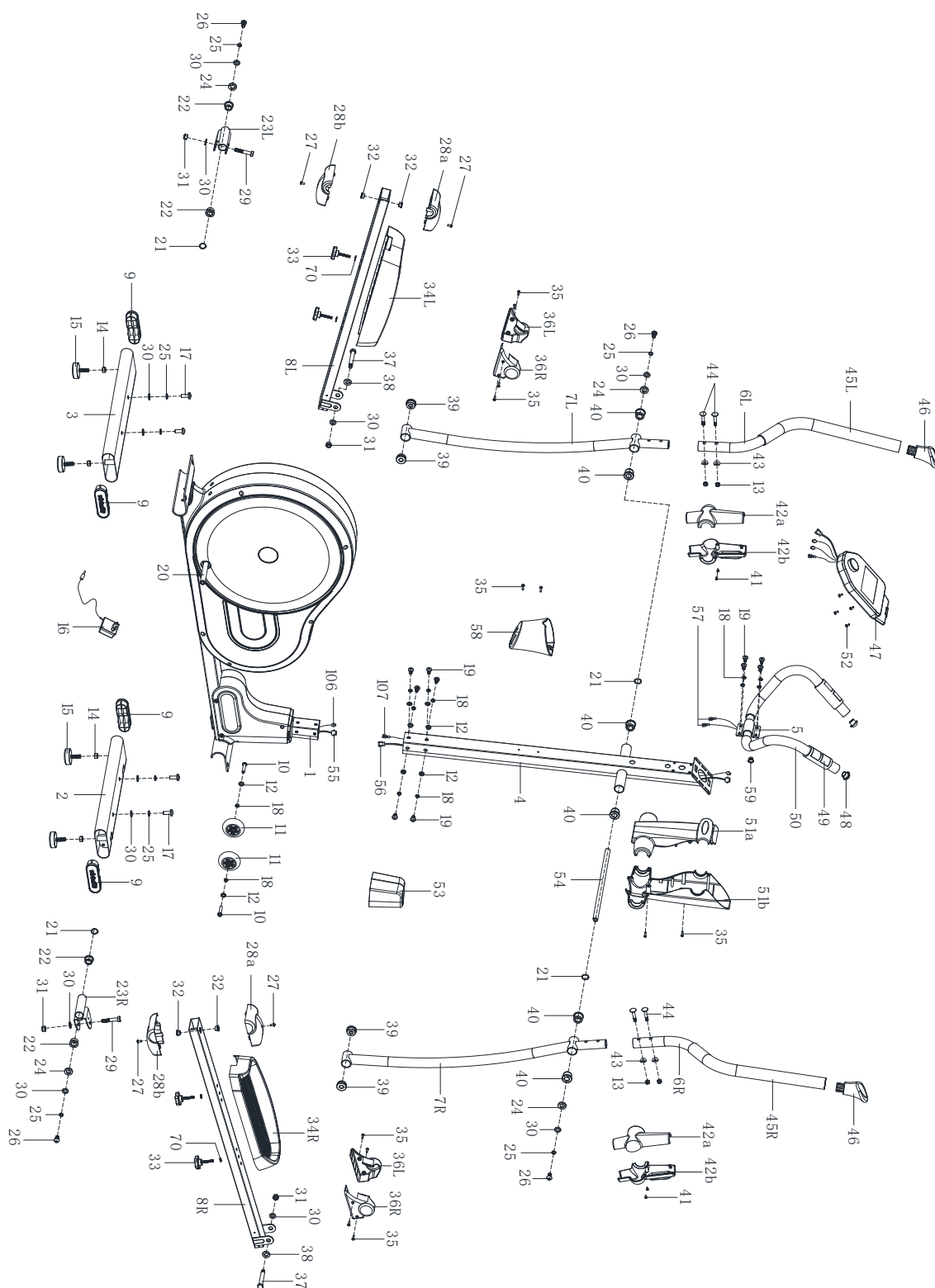
Ennek eredményeképpen a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

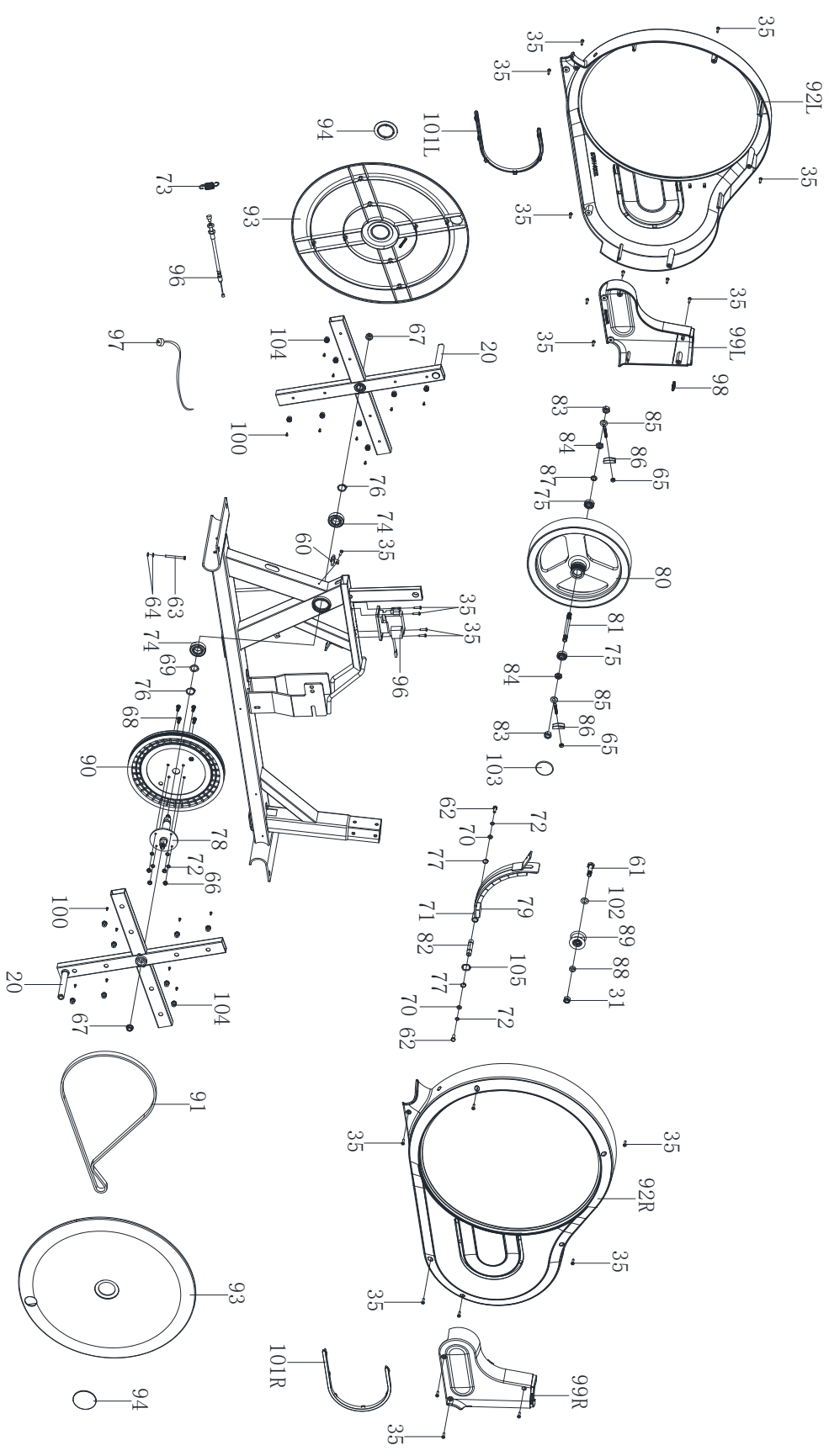
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
1	VFSP001361	Main frame	1
2	VFSP001362	Front Base Tube	1
3	VFSP001363	Rear Base Tube	1
4	VFSP001364	Handlebar Post	1
5	VFSP001365	Handlebar	1
6L	VFSP001366	Left Armrest	1
6R	VFSP001367	Right Armrest	1
7L	VFSP001368	Left Swing Rod	1
7R	VFSP001369	Right Swing Rod	1
8L	VFSP001370	Left Connecting Rod	2
8R	VFSP001371	Right Connecting Rod	2
9	VFSP001277	Tube Plug	2
10	VFSP001269	Hexagon Socket Pan Head Screw M8×40	2
11	VFSP001268	Roller	2
12	VFSP001267	Washer D8×16×1.5	8
13	VFSP001372	Nylon Nut M8	4
14	VFSP001272	Hex Nut M10	4
15	VFSP001273	Adjustable Foot Pad	4
16	VFSP001373	Adapter	1
17	VFSP001274	Hexagon Socket Pan Head Screw M10×25	4
18	VFSP001275	Spring Washer D8	12
19	VFSP001282	Hexagon Socket Pan Head Screw M8×16	10
20	VFSP001374	Crank Assembly	2
21	VFSP001375	Wave Washer D17.5×D24×0.6	4
22	VFSP001376	Large Plastic Bushing D24×16×D16.1	4
23L	VFSP001377	Left Connecting Rod Joint	1
23R	VFSP001378	Right Connecting Rod Joint	1
24	VFSP001379	D-shaped Washer D26×D16×14×B5	4
25	VFSP001308	Spring Washer D10	8
26	VFSP001381	Hexagon Socket Pan Head Screw M10×20	4
27	VFSP001382	Cross Pan Head Screw M5×10	4
28A	VFSP001383	Upper Connecting Rod Joint Cover	1
28B	VFSP001384	Lower Connecting Rod Joint Cover	1
29	VFSP001385	Hex Bolt M10×55	2
30	VFSP001276	Washer D10×20×2	12
31	VFSP001386	Nylon Nut M10	5
32	VFSP001387	Small Bushing D18×D10×11	4
33	VFSP001388	Knob	4
34L	VFSP001389	Pedal (L)	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
34R	VFSP001390	Pedal (R)	1
35	VFSP001287	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST4.2×18	39
36L	VFSP001391	Left Connecting Rod Cover	2
36R	VFSP001392	Right Connecting Rod Cover	2
37	VFSP001393	Hexagonal Head Shoulder Bolt D12XM10X80	2
38	VFSP001394	Washer D12×D24×2	2
39	VFSP001395	Bushing D12×D32×15	4
40	VFSP001396	Alloy Bushing D16×D31×23	6
41	VFSP001397	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST3.5×12	4
42A	VFSP001398	Front Swing Rod Cover	2
42B	VFSP001399	Rear Swing Rod Cover	2
43	VFSP001400	Arc Washer D8×19×1.5×R30	1
44	VFSP001401	Square Neck Bolt M8×L45	1
45L	VFSP001402	Left Handlebar Foam	1
45R	VFSP001403	Right Handlebar Foam	1
46	VFSP001404	Special-shaped Tube Plug	2
47	VFSP001405	Console	1
48	VFSP001406	Round Tube Plug	2
49	VFSP001407	Handlebar Pulse	2
50	VFSP001408	Handlebar Foam	2
51A	VFSP001409	Front Handle Console Cover	1
51B	VFSP001410	Rear Handle Console Cover	1
52	VFSP001411	Cross Pan Head Screw M4×10	4
53	VFSP001412	Front Tube Upper Cover	1
54	VFSP001413	Long Shaft	1
55	VFSP001414	Sensor Wire	1
56	VFSP001415	Extension Wire	1
57	VFSP001416	Handlebar Pulse Wire	2
58	VFSP001302	Storage Rack	1
59	VFSP001417	Wire Hole Plug	1
60	VFSP001418	Sensor Base	1
61	VFSP001419	Hex Bolt M10×40	1
62	VFSP001318	Hex Bolt M6×15	2
63	VFSP001317	Hex Bolt M5×60	1
64	VFSP001316	Hex Nut M5	2
65	VFSP001315	Hex Nut M6	2
66	VFSP001420	Nylon Nut M6	4
67	VFSP001380	Flange Nut M10×1.25	2
68	VFSP001421	Hexagon Socket Button Head Bolt M6×15	4

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
69	VFSP001422	Wave Washer D21	1
70	VFSP001321	Washer D6×D12×1.5	6
71	VFSP001423	Magnetic Assembly	1
72	VFSP001320	Spring Washer D6	6
73	VFSP001424	Tension Spring D1.6×D15×L61	1
74	VFSP001425	Bearing 6004-2RS	2
75	VFSP001426	Bearing 6000Z	2
76	VFSP001427	Criclips For Shaft D20	2
77	VFSP001327	Criclips For Shaft D12	2
78	VFSP001428	Middle Shaft Assembly	1
79	VFSP001336	Square Magnet	9
80	VFSP001429	Flywheel	1
81	VFSP001430	Flywheel Shaft	1
82	VFSP001431	Magnet Plate Shaft	1
83	VFSP001432	Hex Nut M10×1	2
84	VFSP001433	Taper Thin Nut M10×1	2
85	VFSP001313	Chain Adjusting Bolt M6×50	2
86	VFSP001314	Chain Adjusting U-Washer	2
87	VFSP001331	Spacer D10×3	1
88	VFSP001434	Spacer D10×D16×6	1
89	VFSP001344	Free Wheel	1
90	VFSP001435	Belt Wheel	1
91	VFSP001436	Belt	1
92L	VFSP001437	Left Chain Cover	1
92R	VFSP001438	Right Chain Cover	1
93	VFSP001439	Plate	2
94	VFSP001440	Plate Cover	2
95	VFSP001347	Motor	1
96	VFSP001441	Resistance Wire	1
97	VFSP001442	Power Cord	1
98	VFSP001443	Plastic Anti-dropping Pin	1
99L	VFSP001444	Left Front Tube Shield	1
99R	VFSP001445	Right Front Tube Shield	1
100	VFSP001446	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST4.2×18	16
101L	VFSP001447	Left Lamp Shade	1
101R	VFSP001448	Right Lamp Shade	1
102	VFSP001449	Washer D10×D14×1	1
103	VFSP001450	Nut Cap	1
104	VFSP001451	Plastic Buckle	16

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY
105	VFSP001351	Wave Washer 80.3×D12.5×D15.5	1
106	VFSP001720	LED light strip wire	1
107	VFSP001721	LED light strip extension wire	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.com

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.

