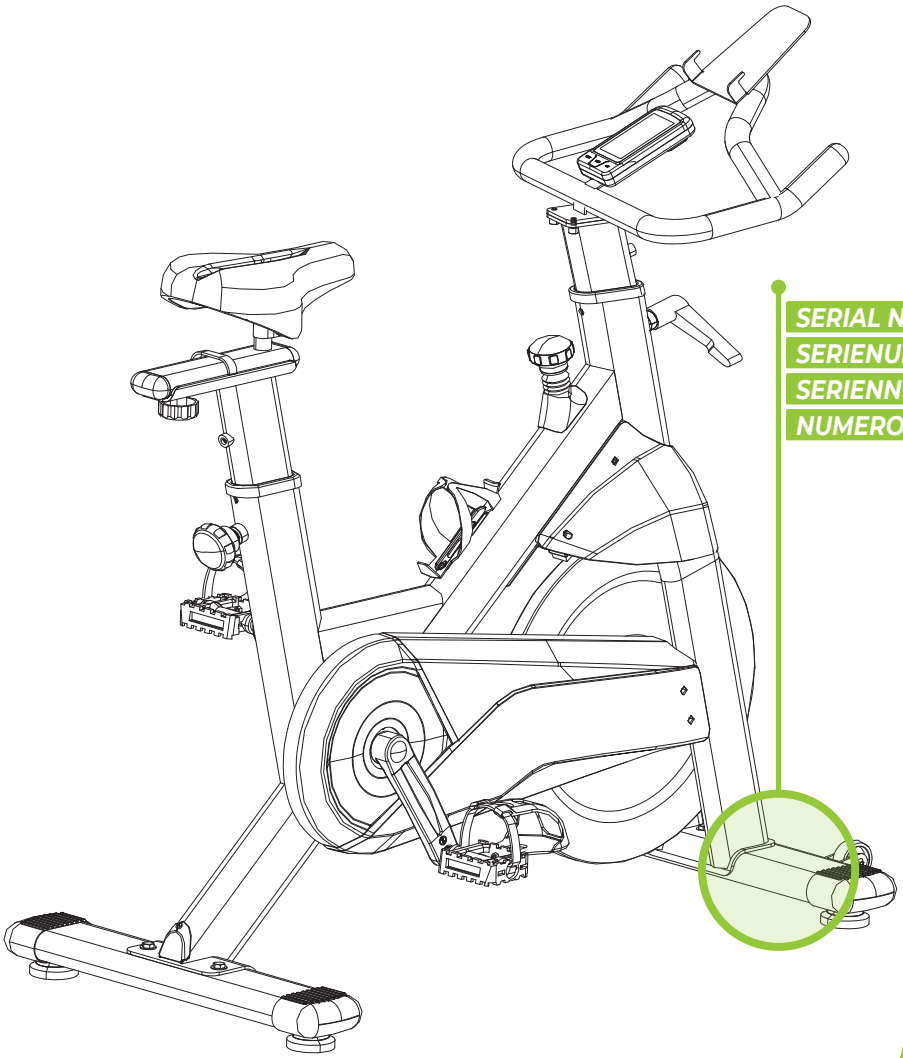
virtufit

RS200i

VF20202



USER MANUAL

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

virtufit

INDEX

English 11

Nederlands 16

Deutsch 21

Français 27

Italiano 33

Español 39

Polski 45

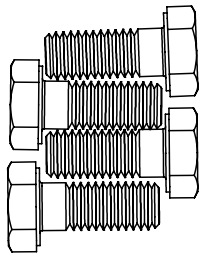
Czech 51

Română 56

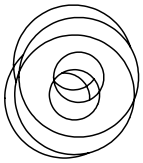
Magyar 61

virtufit

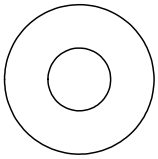
TOOLKIT



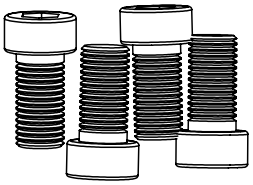
16 D8x20 (4x)



17 20x8.5x1.5 (4x)



19 25x10.5x2.0 (1x)



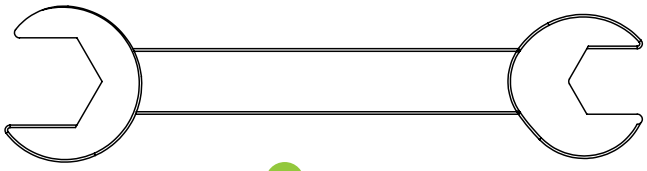
20 M8x12



21 Ø8.5

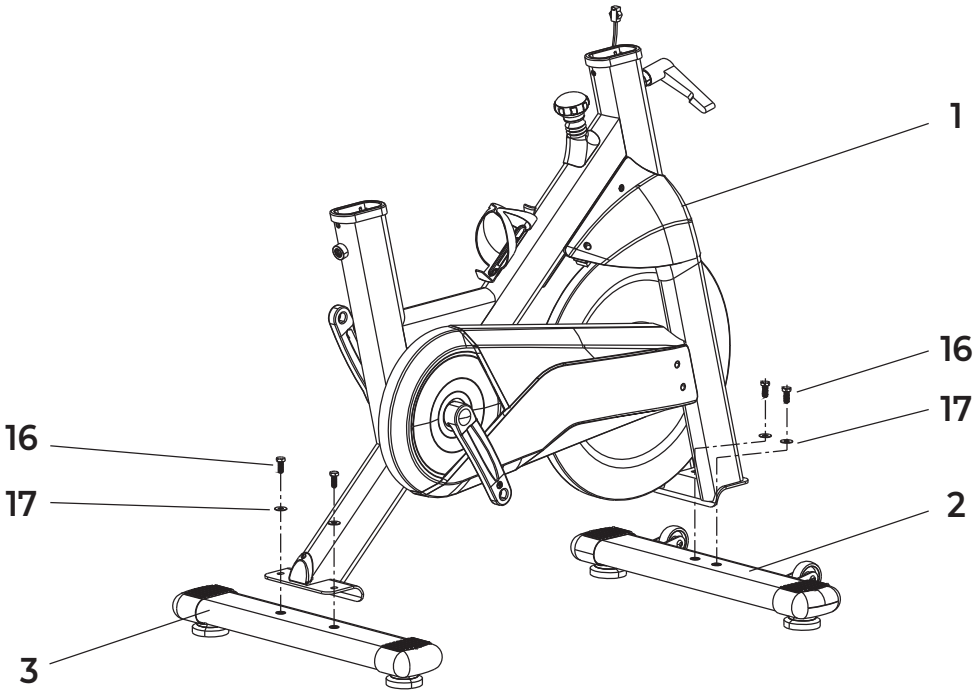


24 6mm (1x)



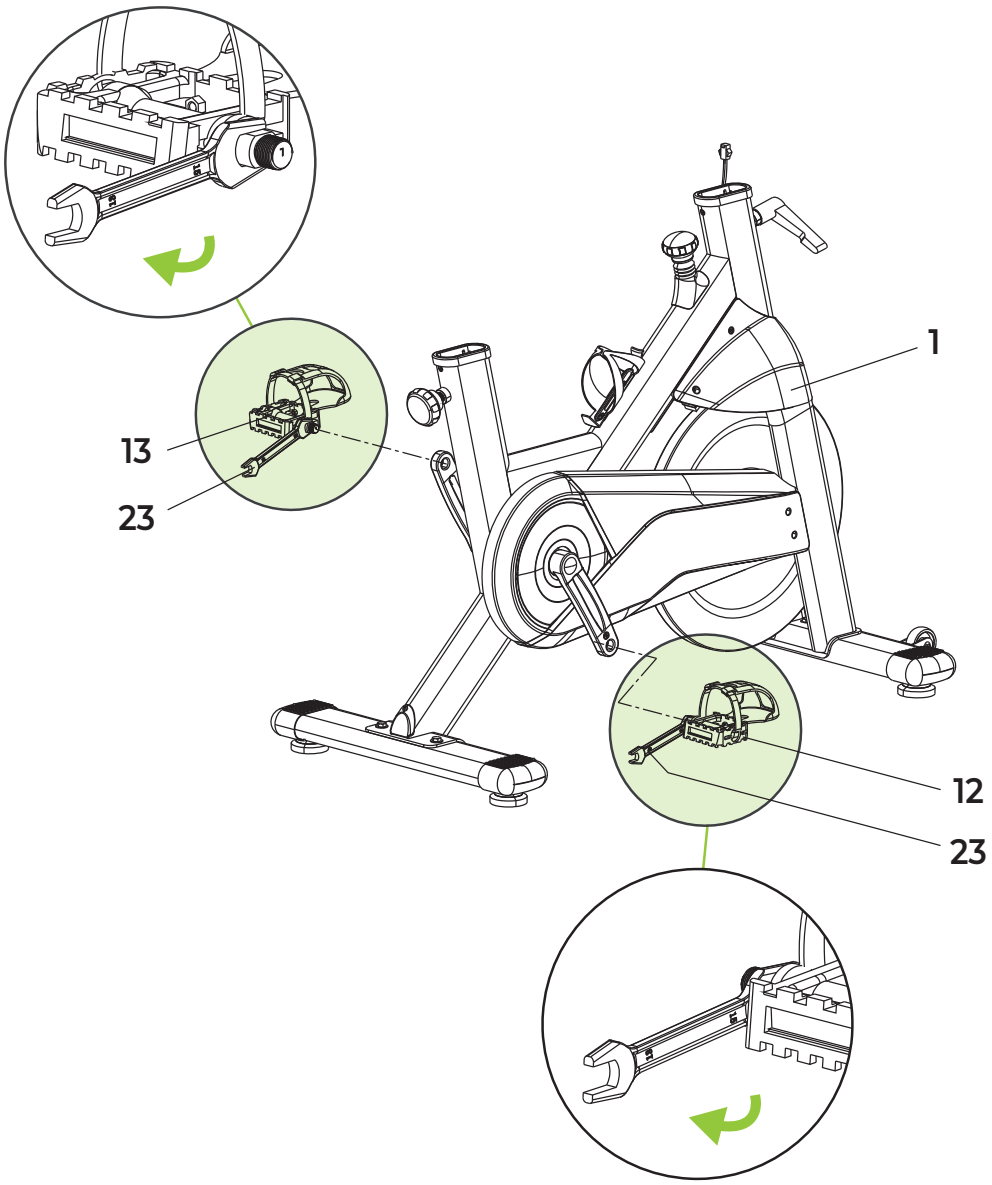
25 13-15 (1x)

STEP 1

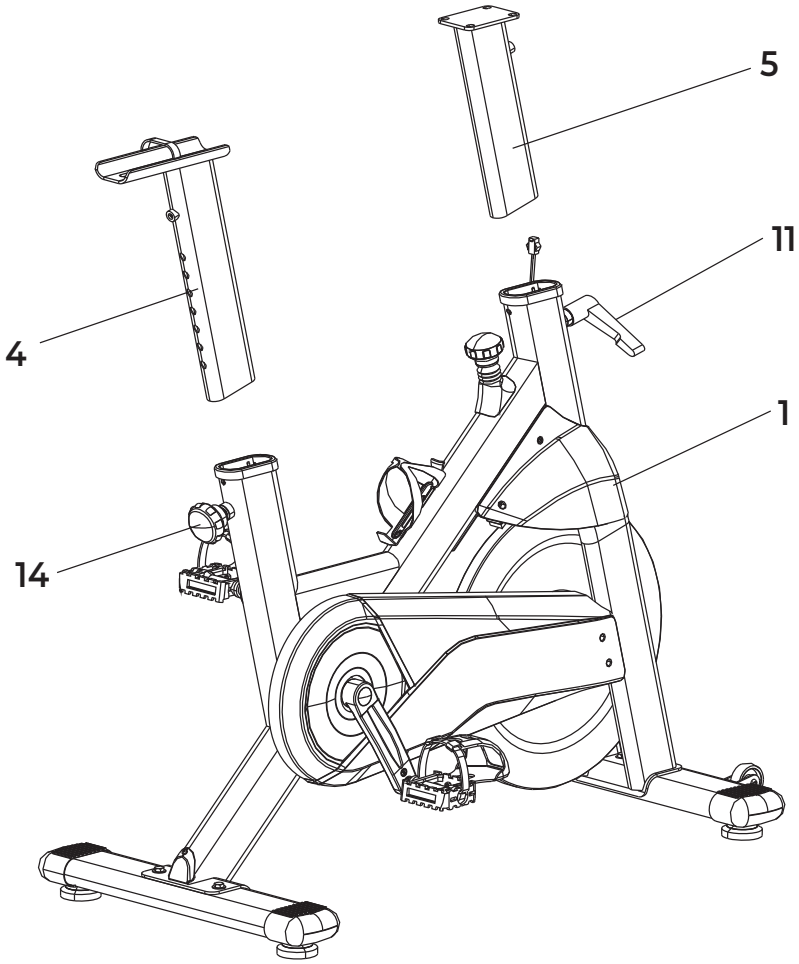


virtufit

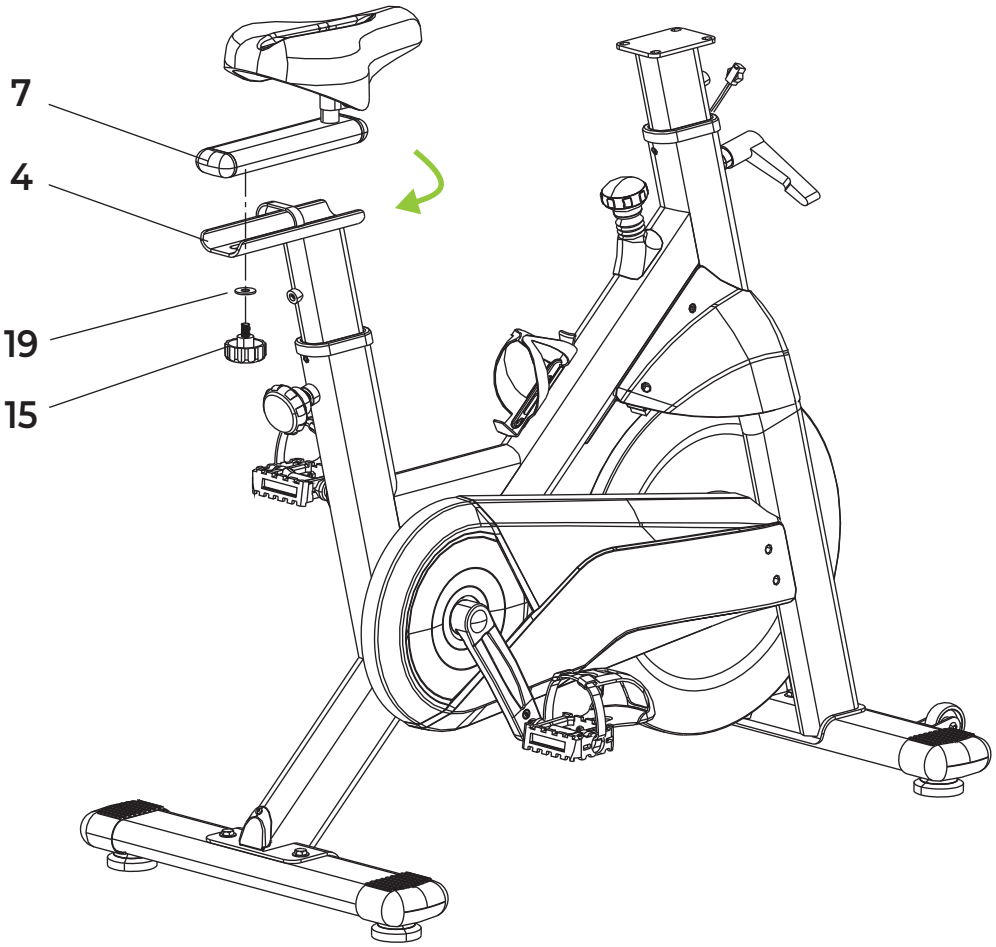
STEP 2



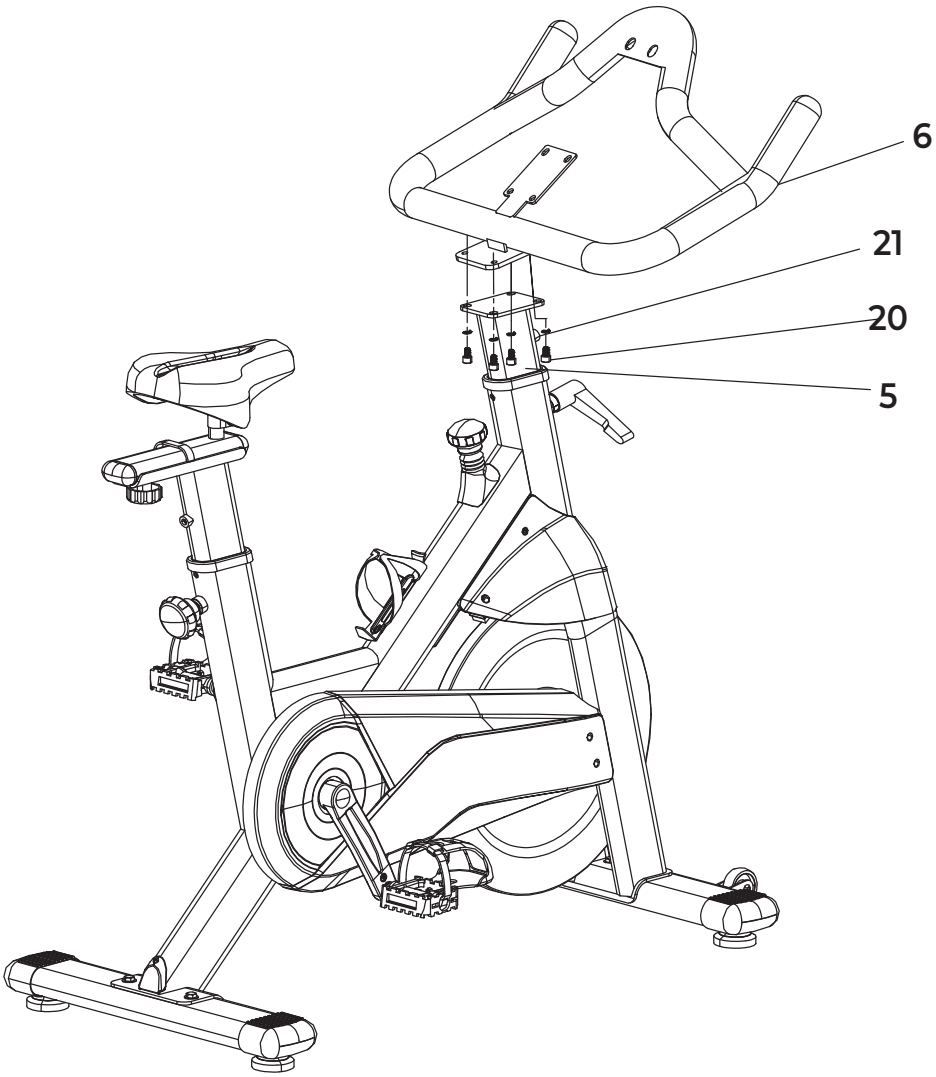
STEP 3



STEP 4



STEP 5



STEP 6

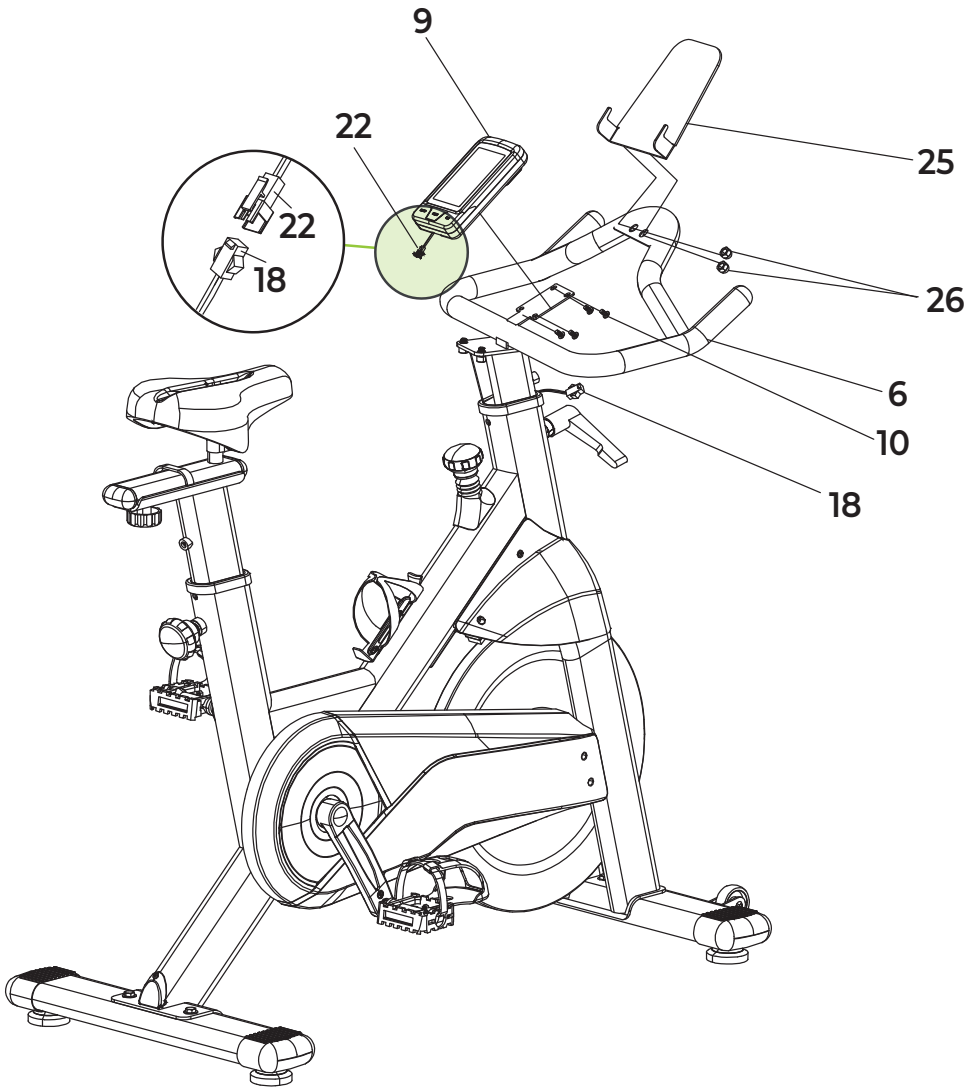


FIG. A



virtufit

INDEX

Safety instructions	11
Guarantee	11
Assembly instructions	11
Adjusting	11
Power supply	12
Training with heart rate	12
Console overview	13
Training with fitness applications	13
Maintenance	14
Cleaning	14
Troubleshooting	14
Training guidelines	14
Product specifications	15
Replacement parts	15
Additional information	15
Declaration of the manufacturer	15

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING!

Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the equipment. VirtuFit assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the equipment.

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

GUARANTEE

Warranty claims are excluded if the cause of the defect is the result of:

- Maintenance and repair work not carried out by an official dealer.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-6)

Missing parts: If any parts are missing from the packaging, carefully check the polystyrene foam and the appliance itself. Some parts (bolts, screws, etc.) are already attached to the unit.

Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The brackets of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the equipment has been mounted, the brackets of the console may be bent. Straightening this aluminum part may make the error message disappear.

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

ADJUSTING

Adjusting the saddle (A)

To train effectively, it is advisable to adjust the saddle to the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent when the pedals are in their lowest position.

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

- Loosen the seat post knob and pull the knob towards you.
- Slide the vertical seat post up or down until the saddle is at the desired seat height. Release the knob when the adjustment holes are aligned.
- Move the vertical seatpost slightly up or down to ensure the knob is in one of the adjustment holes.
- Tighten the seat post knob.

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

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

Adjusting the handlebars (B)

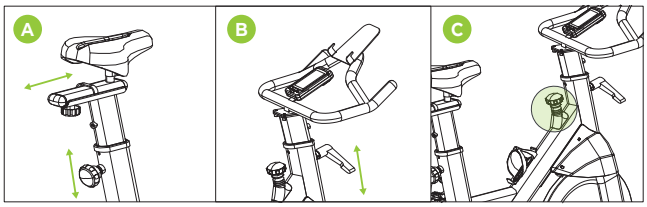
Follow the steps below to adjust handlebar height:

- Loosen the L-bolt.
- Move the handlebar post up or down within the main frame until the handlebar reaches the desired height. Ensure the adjustment holes are properly aligned before proceeding.
- Secure the handlebar in place by tightening the L-bolt.

Emergency brake (C)

The emergency brake is a safety feature designed to stop the spinbike immediately when required. Use the emergency brake whenever cycling must be halted without delay.

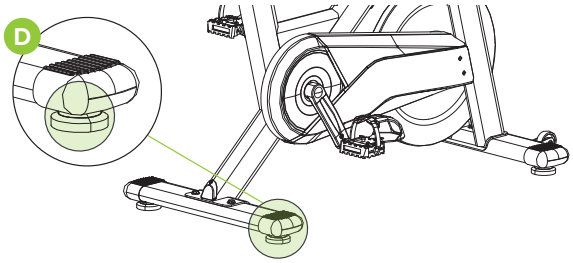
NOTE! ***To activate the emergency brake, press the emergency brake button (C) firmly.***



Leveling (D)

To ensure safe and stable use, always place the spin bike on a flat, solid surface. If necessary, a protective rubber mat may be placed underneath to improve grip and protect the floor.

If the surface is uneven, adjust the leveling feet located at the base of the spinbike. Turn the adjustable feet until the bike stands firmly and remains stable.



POWER SUPPLY

AAA BATTERIES

The display uses AAA batteries, which are replaceable on the back of the display. The batteries must be inserted correctly.

If the screen is unreadable or only parts of the image work, proceed as follows:

- Remove the batteries and wait 15 seconds.
- Replace the batteries correctly.

Battery information

- Do not recharge, disassemble, or dispose batteries in a fire.
- Ensure correct polarity (+ and -) when inserting the batteries.
- Always replace all batteries at the same time; do not mix old and new batteries.
- Use alkaline batteries for optimal performance and longer life.
- Replace the batteries when the display dims or becomes unresponsive.

Battery replacement

- If the display shows inaccurate readings, battery replacement is recommended.
- This device requires 2 × AAA batteries.

TRAINING WITH HEART RATE

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.

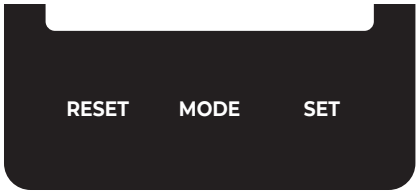
NOTE! ***A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.***

⚠ ***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.***

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



- **SCAN:** Automatic scan mode, cycles through all functions.
- **TIME:** Displays total exercise duration.
- **DISTANCE:** Displays total training distance.
- **CALORIES:** Displays calories burned (estimate only).
- **SPEED:** Shows current training speed.
- **ODO:** Displays total accumulated distance.
- **PULSE (BPM):** Displays heart rate with signal input.
- **RPM:** Displays pedal revolutions per minute.
- **RESET:** Resets all values to “0”.

Console buttons

MODE

- Press to cycle through functions or lock one function. Each press is confirmed with a beep.
- Long press (2 seconds) resets all settings to “0”.

SET

- Press to increase value.
- Hold to increase quickly.
  - Time: 0:00–99:00 (1 min increments)
  - Distance: 0.0–99.5 km (0.5 km increments)
  - Calories: 0–9990 CAL (10 CAL increments)
  - Pulse: 30–230 BPM (1 BPM increments)

RESET

- Press once to clear the current value.
- Long press (2 seconds) resets all data to zero.

Functions

TIME

- When a target time is set, the console counts down.
- At 0:00, an alarm sounds 8 times, then the timer continues counting up.
- If no target is set, the timer will automatically count upward

SPEED Displays current speed automatically with signal input.

RPM Displays pedal revolutions per minute (RPM) automatically with signal input.

DISTANCE

- When a target distance is set (max. 99.5 km, increments of 0.5 km), the console counts down.
- At 0, an alarm sounds 8 times, then the distance continues counting up.
- If no target is set, the timer will automatically count upwards.

CALORIES

- When a target value is set (max. 9990 CAL, increments of 10), the console counts down.
- At 0, an alarm sounds 8 times, then calories continue counting up.
- If no target is set, the timer will automatically count upward

PULSE (BPM)

- Displays heart rate automatically with signal input.
- A target heart rate (30–230 BPM) can be set.
- If the heart rate exceeds the set value, an alarm will sound.
- Initial displayed value is 72 BPM until a signal is received.

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***

virtufit

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

General cleaning recommendations

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

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

CLEANING

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

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

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The display does not show any values	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged.
	If the problem persists, gently adjust the position of the sensor.
Squeaking noise	Ensure that all bolts and nuts are properly tightened.
	Lubricate moving parts if necessary.
Ticking noise	This may be caused by incorrectly mounted pedals.
	Firmly tighten the pedal(s).
	If the noise continues, remove and remount the pedals correctly: - The R (right) pedal must be mounted clockwise. - The L (left) pedal must be mounted counter-clockwise.
	If the problem persists, contact your supplier.
Console is not responding	If no signal appears while pedaling, verify that the cable is correctly connected.

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.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

	Time	00:00 - 99:59
	Speed	0.0 - 99.9 km/h
	RPM	0 - 188
	Distance	0 - 99.99 km
	Calories	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Battery type		2 x AAA
Operating temperature		0°C - 40°C
Storage temperature		-10°C - 60°C

Technical data

Length	121 cm
Width	56 cm
Height	125 cm
Weight	48 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)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

NEDERLANDS

virtufit

INHOUD

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

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

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

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-6)

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

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

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel volledig in de bout wordt gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

AFSTELLEN

Zadel verstellen (A)

Voor een effectieve training is het belangrijk dat het zadel op de juiste hoogte is ingesteld. Tijdens het trappen moeten de knieën licht gebogen blijven wanneer de pedalen zich in de laagste stand bevinden.

Verticaal verstellen van het zadel:

- Draai de zadelknop los en trek de knop iets naar u toe.
- Schuif de verticale zadelbuis omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte is bereikt. Laat de knop los zodra het gewenste gat is uitgelijnd.
- Beweeg de zadelbuis licht omhoog of omlaag om te controleren of de knop correct in een van de gaten valt.
- Draai de zadelknop stevig vast.

Horizontaal verstellen van het zadel:

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

Stuur verstellen (B)

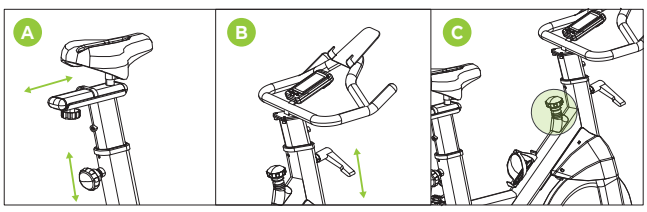
Volg de onderstaande stappen om de stuurhoogte aan te passen:

- Draai de L-bout los.
- Beweeg de stuurpen omhoog of omlaag in het hoofdframe totdat de gewenste stuurhoogte is bereikt. Zorg ervoor dat de verstelgaten goed zijn uitgelijnd.
- Zet het stuur vast door de L-bout stevig aan te draaien.

Noodrem (C)

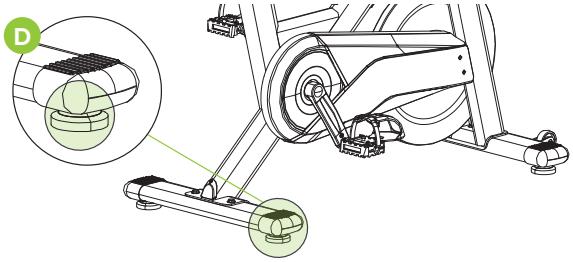
De noodrem is een veiligheidsvoorziening waarmee de spinbike direct tot stilstand kan worden gebracht. Gebruik de noodrem wanneer het noodzakelijk is om onmiddellijk te stoppen.

LET OP! ***Druk de noodremknop (C) stevig in om de rem te activeren.***



Waterpas afstellen (D)

Plaats de fiets altijd op een vlakke, stevige ondergrond voor veilig en stabiel gebruik. Eventueel kunt u een rubberen mat onder het toestel leggen om extra grip te creëren en de vloer te beschermen.
Indien de ondergrond ongelijk is, kunt u de stelvoeten aan de onderzijde van de fiets afstellen. Draai de stelvoeten totdat het toestel stabiel en zonder wiebelen staat



STROOMVOORZIENING

AAA-batterijen
Het display werkt op AAA-batterijen, die aan de achterzijde van het display kunnen worden vervangen. Zorg ervoor dat de batterijen altijd correct geplaatst worden.

Wanneer het scherm onleesbaar wordt of slechts gedeeltelijk beeld weergeeft, volg dan onderstaande stappen:

- Verwijder de batterijen en wacht 15 seconden.
- Plaats de batterijen opnieuw en let hierbij op de juiste polariteit.

Belangrijke informatie over batterijen

- Laad batterijen nooit op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
- Controleer altijd de juiste polariteit (+ en –) bij het plaatsen van batterijen.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk; gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik bij voorkeur alkalinebatterijen voor optimale prestaties en langere levensduur.
- Vervang de batterijen wanneer het display dof wordt of niet meer reageert.

Batterijen vervangen

- Wanneer het display onnauwkeurige waarden weergeeft, wordt het vervangen van de batterijen aangeraden.
- Dit apparaat werkt op 2 × AAA-batterijen.

TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Bluetooth

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag met een draadloze hartslagmeter

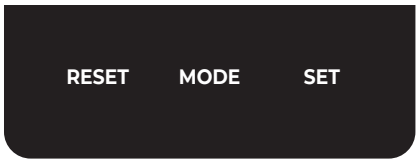
te meten, gebruik je een hartslagmeter die op Bluetooth werkt. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op uw lichaam aansluit. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik 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.***

⚠ ***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.***

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



- **SCAN:** Automatische scanfunctie; door alle weergavefuncties.
- **TIME:** Toont de totale trainingstijd.
- **DISTANCE:** Toont de totale afgelegde afstand.
- **CALORIES:** Geeft het aantal verbrande calorieën weer (schatting).
- **SPEED:** Toont de actuele snelheid.
- **ODO:** Toont de totaal afgelegde afstand (odometer).
- **PULSE (BPM):** Geeft de hartslag weer wanneer een signaal wordt ontvangen.
- **RPM:** Toont het aantal pedaalomwentelingen per minuut.
- **RESET:** Zet alle waarden terug op “0”.

Console knoppen

MODE:

- Druk om tussen functies te wisselen of één functie vast te zetten. Elke druk wordt bevestigd met een pieptoon.
- Houd 2 seconden ingedrukt om alle waarden naar “0” te resetten.

SET:

- Gebruik om waarden te verhogen.
- Vasthouden om sneller te verhogen.
  - **Tijd:** 0:00–99:00 (stappen van 1 minuut)
  - **Afstand:** 0,0–99,5 km (stappen van 0,5 km)
  - **Calorieën:** 0–9990 CAL (stappen van 10)
  - **Hartslag:** 30–230 BPM (stappen van 1)
- **RESET:** Druk eenmaal om de huidige waarde te wissen. Houd 2 seconden ingedrukt om alle gegevens te resetten.

Bediening

TIME

- Wanneer een doelwaarde is ingesteld, telt de console af.
- Bij 0:00 klinkt 8 keer een alarm, waarna de tijd automatisch verder telt.
- Zonder instelling telt de tijd automatisch omhoog.

SPEED

- Toont automatisch de actuele snelheid zodra er een signaal binnenkomt.

RPM

- Toont automatisch het aantal pedaalomwentelingen per minuut (RPM).

DISTANCE

- Bij een ingestelde doelafstand (max. 99,5 km, stappen van 0,5 km) telt de console af.
- Bij 0 klinkt 8 keer een alarm, waarna de afstand automatisch verder telt.
- Zonder instelling telt de afstand automatisch omhoog.

CALORIES

- Bij een ingestelde doelwaarde (max. 9990 CAL, stappen van 10) telt de console af.
- Bij 0 klinkt 8 keer een alarm, waarna de calorieën automatisch verder tellen.
- Zonder instelling telt de waarde automatisch omhoog.

PULSE (BPM)

- Geeft automatisch de hartslag weer zodra een signaal wordt ontvangen.
- Een doelhartslag kan worden ingesteld (30–230 BPM).
- Wanneer de hartslag de ingestelde waarde overschrijdt, klinkt een alarm.
- De beginwaarde is standaard 72 BPM tot er een signaal wordt ontvangen.

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 SUPPORT

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

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

REINIGING

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

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

PROBLEEMOPLOSSING

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

PROBLEM	SOLUTION
Console reageert niet	Vervang de batterijen.

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Stretchen

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

Cooling-down

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

PRODUCTSPECIFICATIES

Console specificaties

Functie	Time	00:00 - 99:59
	Speed	0.0 - 99.9 km/h
	RPM	0 - 188
	Distance	0 - 99.99 km
	Calories	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Batterij		2 x AAA
Gebruikstemperatuur		0°C - 40°C
Opslagtemperatuur		-10°C - 60°C

Technische gegevens

Lengte	121 cm
Breedte	56 cm
Hoogte	125 cm
Gewicht	48 kg
Maximaal belastbaar gewicht	150 kg

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparatuur? Raadpleeg dan eerst de informatie op de voorzijde van deze handleiding. Om je aanvraag zo efficiënt mogelijk te verwerken, verzoeken wij je vriendelijk om de volgende gegevens te vermelden bij contact met onze klantenservice:

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

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

AANVULLENDE INFORMATIE

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

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

FABRIKANTVERKLARING

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

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

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

DEUTSCH

virtufit

INDEX

Sicherheitshinweise	21
Garantie	21
Montageanleitung	21
Anpassen	22
Stromversorgung	22
Training mit Herzfrequenz	23
Konsolenübersicht	23
Training mit Fitness-Apps	24
Wartungs	24
Reinigungs	24
Fehlerbehebung	25
Schulungsrichtlinien	25
Produktspezifikationen	25
Ersatzteil-	25
Weitere Informationen	26
Herstellererklärung	26

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WARNUNG!

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

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben vor der Verwendung fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal jährlich mit Silikonspray.
- Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie es dort.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Betrieb dieses Geräts stets auf ein ausgewogenes Gleichgewicht.
- 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 entsprechend Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Anwendung sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Bewegen Sie das Gerät nicht, indem Sie es am Sitz festhalten.
- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern hinter dem Gerät ein, um Unfälle durch zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

GARANTIE

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf Folgendes zurückzuführen ist:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen -Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit und/oder mangelhafte Wartung.
- Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-6)

Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie sorgfältig den Styroporschaum und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben 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 gehalten werden. Wenn die Konsole

nach der Montage des Geräts eine Fehlermeldung ausgibt, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Durch das Richten dieses Aluminiumteils kann die Fehlermeldung möglicherweise behoben werden.

Sechskantschrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt ist, bevor Sie Kraft aufwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Steckschraube dreht.

ANPASSUNG

Einstellung des Sattels (A)

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

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

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

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

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

Einstellung des Lenkers (B)

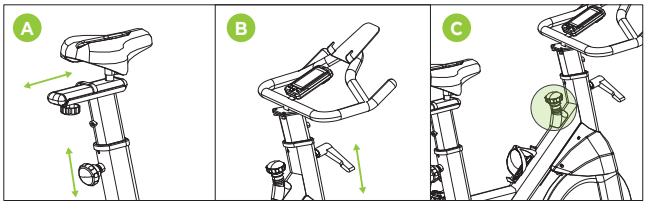
Befolgen Sie die folgenden Schritte, um die Lenkerhöhe einzustellen:

- Lösen Sie die L-Schraube.
- Bewegen Sie die Lenkerstange innerhalb des Hauptrahmens nach oben oder unten, bis der Lenker die gewünschte Höhe erreicht hat. Vergewissern Sie sich, dass die Einstelllöcher richtig ausgerichtet sind, bevor Sie fortfahren.
- Befestigen Sie den Lenker, indem Sie die L-Schraube festziehen.

Notbremse (C)

Die Notbremse ist eine Sicherheitsvorrichtung, die das Spinning-Bike bei Bedarf sofort zum Stillstand bringt. Verwenden Sie die Notbremse immer dann, wenn das Radfahren unverzüglich unterbrochen werden muss.

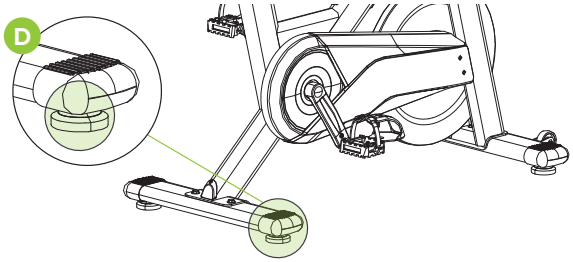
HINWEIS! ***Um die Notbremse zu aktivieren, drücken Sie fest auf den Notbremsknopf (C).***



Nivellierung (D)

Um eine sichere und stabile Nutzung zu gewährleisten, stellen Sie das Spinning-Bike immer auf eine ebene, feste Oberfläche. Bei Bedarf kann eine Schutzgummimatte darunter gelegt werden, um die Griffigkeit zu verbessern und den Boden zu schützen.

Wenn die Oberfläche uneben ist, stellen Sie die Nivellierfüße an der Unterseite des Spinning-Bikes ein. Drehen Sie die verstellbaren Füße, bis das Bike fest steht und stabil bleibt.



STROMVERSORGUNG

AAA-BATTERIEN

Das Display wird mit AAA-Batterien betrieben, die auf der Rückseite des Displays ausgetauscht werden können. Die Batterien müssen korrekt eingelegt werden.

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

- Entfernen Sie die Batterien und warten Sie 15 Sekunden.
- Legen Sie die Batterien richtig ein.

Batterieinformationen

- Batterien nicht aufladen, zerlegen oder im Feuer entsorgen.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität (+ und -).
- Ersetzen Sie immer alle Batterien gleichzeitig; mischen Sie keine alten und neuen Batterien.
- Verwenden Sie Alkali-Batterien für optimale Leistung und längere Lebensdauer.
- Ersetzen Sie die Batterien, wenn das Display dunkler wird oder nicht mehr reagiert.

Batteriewechsel

- Wenn das Display ungenaue Messwerte anzeigt, wird ein Batteriewechsel empfohlen.
- Dieses Gerät benötigt 2 AAA-Batterien.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Bluetooth

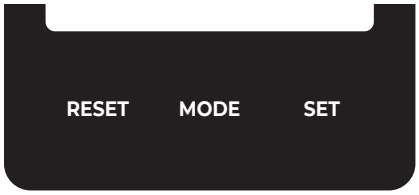
Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit einem kabellosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem kabellosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der mit Bluetooth funktioniert. Bei einem kabellosen Herzfrequenzmesser ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser gut an Ihrem Körper anliegt. Die richtigen Anweisungen finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Herzfrequenzmessers. Eine falsche Verwendung des Herzfrequenzmessers kann zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS! ***Ein kabelloser Herzfrequenzmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um einen kabellosen Herzfrequenzmesser zu erwerben.***

⚠ WARNUNG!

- ***Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, empfehlen wir Ihnen, vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt zu konsultieren.***
- ***In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten wird empfohlen, ausreichend Abstand zu halten, um Störungen zwischen verschiedenen Geräten zu vermeiden.***
- ***Versuchen Sie immer, den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Abstand von maximal 1 Meter zur Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.***
- ***Tragen Sie einen kabellosen Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper unter der Kleidung.***

KONSOLENÜBERSICHT (FIG. A)



- **SCAN:** Automatischer Scanmodus, durchläuft alle Funktionen.
- **ZEIT:** Zeigt die Gesamtdauer des Trainings an.
- **DISTANCE:** Zeigt die gesamte Trainingsstrecke an.
- **KALORIEN:** Zeigt den Kalorienverbrauch an (nur Schätzung).
- **GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.
- **ODO:** Zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke an.
- **PULSE (BPM):** Zeigt die Herzfrequenz mit Signaleingang an.
- **RPM:** Zeigt die Pedalumdrehungen pro Minute an.
- **RESET:** Setzt alle Werte auf „0“ zurück.

Konsolentasten

MODUS

- Drücken Sie, um durch die Funktionen zu blättern oder eine Funktion zu sperren. Jeder Druck wird mit einem Piepton bestätigt.
- Durch langes Drücken (2 Sekunden) werden alle Einstellungen auf „0“ zurückgesetzt.

SET

- Drücken Sie, um den Wert zu erhöhen.
- Halten, um schnell zu wachsen.
  - Zeit: 0:00–99:00 (in 1-Minuten-Schritten)
  - Entfernung: 0,0–99,5 km (in Schritten von 0,5 km)
  - Kalorien: 0–9990 kcal (in Schritten von 10 kcal)
  - Puls: 30–230 Schläge pro Minute (in Schritten von 1 Schlag pro Minute)

Zurücksetzen

- Einmal drücken, um den aktuellen Wert zu löschen.
- Durch langes Drücken (2 Sekunden) werden alle Daten auf Null zurückgesetzt.

Funktionen

ZEIT

- Wenn eine Zielzeit eingestellt ist, zählt die Konsole herunter.
- Um 0:00 Uhr ertönt achtmal ein Alarm, dann zählt der Timer weiter aufwärts.
- Wenn kein Ziel festgelegt ist, zählt der Timer automatisch aufwärts

SPEED Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit automatisch mit Signaleingang an.

RPM Zeigt automatisch die Pedalumdrehungen pro Minute (RPM) mit Signaleingangan .

ENTFERNUNG

- Wenn eine Zielentfernung eingestellt ist (max. 99,5 km, in Schritten von 0,5 km), zählt die Konsole herunter.
- Bei 0 ertönt 8 Mal ein Alarm, dann wird die Entfernung weiter hochgezählt.
- Wenn kein Ziel festgelegt ist, zählt der Timer automatisch aufwärts.

Kalorien

- Wenn ein Zielwert eingestellt ist (max. 9990 CAL, in Schritten von 10), zählt die Konsole herunter.
- Bei 0 ertönt 8 Mal ein Alarm, dann wird die Kalorienzahl weitergezählt.
- Wenn kein Ziel festgelegt ist, zählt der Timer automatisch aufwärts

PULS (Schläge pro Minute)

- Zeigt die Herzfrequenz automatisch mit Signaleingang an.
- Eine Zielherzfrequenz (30–230 Schläge pro Minute) kann eingestellt werden.
- Wenn die Herzfrequenz den eingestellten Wert überschreitet, ertönt ein Alarm.
- Der anfänglich angezeigte Wert beträgt 72 BPM, bis ein Signal empfangen wird.

TRAINING MIT FITNESS-APPS

VirtuFit bietet keinen Service für Fitness-Apps von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn du Probleme mit einer Fitness-App von einem Drittanbieter hast, wende dich bitte an den Entwickler der betreffenden App.

Unterricht

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Smartphone oder -Tablet, um direkt zum App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo Sie die Fitness-App herunterladen können.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um auf das Handbuch der Fitness-App zuzugreifen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, 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, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Verschlissene oder beschädigte Teile müssen vor der Wiederaufnahme der Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist nur für die Nutzung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen. Längere Einwirkung von Außenbedingungen oder Schwankungen der Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile stark beeinträchtigen. Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Vermeiden Sie die Verwendung aggressiver Reinigungsmittel und halten Sie die Geräte von übermäßiger Feuchtigkeit fern.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest .
- Überprüfen Sie die Bewegung aller beweglichen Teile und Komponenten. Tragen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

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

ACHTUNG! Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen.

Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der

Geräte, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden. **Weitere Informationen finden Sie unter: virtufit** .com/faq

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Das Display zeigt keine Werte an	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel fest angeschlossen und unbeschädigt sind.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Quietschgeräusch	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß angezogen sind.
	Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf.
Tickendes Geräusch	Dies kann durch falsch montierte Pedale verursacht werden.
	Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an.
	Wenn das Geräusch weiterhin auftritt, entfernen Sie die Pedale und montieren Sie sie erneut korrekt: - Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn montiert werden. - Das linke Pedal muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Lieferanten.
Die Konsole reagiert nicht	Wenn beim Treten kein Signal erscheint, überprüfen Sie, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmen, das eigentliche Training und ein Abkühlen. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser dreimal pro Woche durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings gesteigert werden, beispielsweise auf vier- oder fünfmal pro Woche.

Das Aufwärmen

Der Zweck eines 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. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die beanspruchten Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmann, Seilspringen und Laufen an Ort und Stelle.

Dehnen

Das Dehnen bei warmen Muskeln ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühlprogramm sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlen

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings wieder in seinen (nahezu) normalen Ruhe szustand zu versetzen. Ein gutes Cool-down senkt langsam Ihre Herzfrequenz und fördert die Erholung.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Konsolenspezifikationen

Funktion	Zeit	00:00 – 99:59
	Geschwindigkeit	0.0–99,9 km/h
	Drehzahl	0 - 188
	Entfernung	0–99,99 km
	Kalorien	0.0–9999
	BPM	30 - 230
Batterietyp		2 x AAA
Betriebstemperatur		0 °C – 40 °C
Lagertemperatur		-10 °C – 60 °C

Technische Daten

Länge	121 cm
Breite	56 cm
Höhe	125 cm
Gewicht	48 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der Titelseite dieses Handbuchs. Um Ihnen effizient helfen zu können, bitten wir Sie, unserem Support-Team die folgenden Angaben mitzuteilen:

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

Die Angabe genauer Informationen hilft uns, Ihre Anfrage schnell und effektiv zu bearbeiten.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen
Wir bei VirtuFit setzen uns für die Reduzierung der Umweltbelastung ein. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den nationalen Abfallvermeidungsinitiativen über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu recyceln.

Produktentsorgung
Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgemustert werden muss, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen müssen, um ein sicheres und umweltgerechtes Recycling zu gewährleisten.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Die Niederlande

virtufit

INDEX

Consignes de sécurité	27
Garantie	27
Instructions de montage	27
Réglage de l'	28
Alimentation électrique	28
Entraînement avec de fréquence cardiaque	29
Présentation de la console	29
Entraînement avec des applications de fitness	30
Entretien	30
Nettoyage	30
Dépannage	31
Directives de formation	31
Spécifications du produit	31
Pièces de rechange	31
Informations supplémentaires	31
Déclaration du fabricant	32

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et boulons d'sont bien serrés avant utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin qu'ils ne se coincent pas dans les pièces mobiles.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenez un équilibre adéquat en tout temps 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 l'utilisation si vous ressentez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression thoracique ou tout autre inconfort.
- Ne déplacez pas l'équipement en le tenant par le siège.
- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids maximal de 150 kg.
- Laissez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident d'.
- Placez l'équipement sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela pourrait nuire à une ventilation adéquate. Évitez de placer cet équipement à l'extérieur ou près d'une source d'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage à l'équipement.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

GARANTIE

Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut résulte :

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel.
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Non-respect des instructions du fabricant concernant l'entretien de l'appareil.

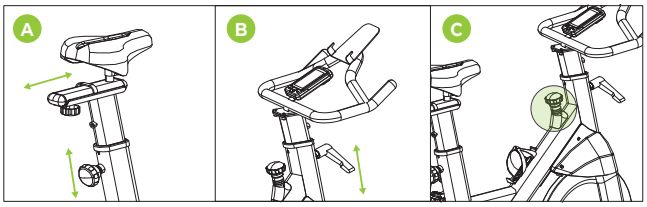
INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 6)

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

Message d'erreur : assurez-vous que tous les câbles sont correctement branchés. Les supports de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console affiche un message d'erreur après le montage de l'équipement, il est possible que les supports de la console soient tordus. Redresser cette pièce

en aluminium peut faire disparaître le message d'erreur.

Boulons à tête hexagonale : assurez-vous que la clé à six pans est bien enfoncée dans le boulon avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.



AJUSTEMENT

Réglage de la selle (A)

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

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

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

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

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

Réglage du guidon (B)

Suivez les étapes ci-dessous pour régler la hauteur du guidon :

- Desserrez le boulon en L.
- Déplacez la potence du guidon vers le haut ou vers le bas dans le cadre principal jusqu'à ce que le guidon atteigne la hauteur souhaitée. Assurez-vous que les trous de réglage sont correctement alignés avant de continuer.
- Fixez le guidon en serrant le boulon en L.

Frein de secours (C)

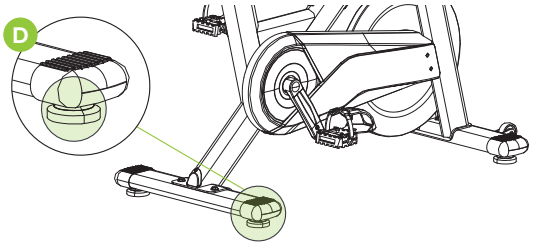
Le frein d'urgence est un dispositif de sécurité conçu pour arrêter immédiatement le vélo d'appartement en cas de besoin. Utilisez le frein d'urgence chaque fois que vous devez arrêter le vélo sans délai.

REMARQUE ! Pour activer le frein d'urgence, appuyez fermement sur le bouton du frein d'urgence (C).

Nivellement (D)

Pour garantir une utilisation sûre et stable, placez toujours le vélo d'appartement sur une surface plane et solide. Si nécessaire, vous pouvez placer un tapis de protection en caoutchouc sous le vélo afin d'améliorer l'adhérence et de protéger le sol.

Si la surface est inégale, réglez les pieds de mise à niveau situés à la base du vélo d'appartement. Tournez les pieds réglables jusqu'à ce que le vélo soit bien stable.



ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

PILES AAA

L'écran fonctionne avec des piles AAA, qui peuvent être remplacées à l'arrière de l'écran. Les piles doivent être insérées correctement.

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

- Retirez les piles et attendez 15 secondes.
- Remplacez les piles correctement.

Informations sur la batterie

- Ne rechargez pas, ne démontez pas et ne jetez pas les piles dans un feu.
- Veillez à respecter la polarité (+ et -) lors de l'insertion des piles.
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps ; ne mélangez pas les piles usagées et les piles neuves.
- Utilisez des piles alcalines pour obtenir des performances optimales et une durée de vie prolongée.
- Remplacez les piles lorsque l'écran s'assombrit ou ne répond plus.

Remplacement de la batterie

- Si l'écran affiche des mesures inexactes, il est recommandé de remplacer la pile.
- Cet appareil fonctionne avec 2 piles AAA.

ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE

Bluetooth

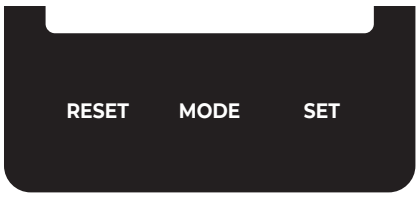
Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur de fréquence cardiaque fonctionnant avec Bluetooth. Avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le moniteur de fréquence cardiaque soit bien ajusté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre moniteur de fréquence cardiaque pour connaître les instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des lectures anormales.

REMARQUE ! Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas inclus en standard. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

⚠ ATTENTION !

- ***Si vous portez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.***
- ***Dans les pièces équipées de plusieurs moniteurs cardiaques, il est recommandé de maintenir une distance suffisante afin d'éviter toute interférence entre les différents appareils.***
- ***Essayez toujours de maintenir le moniteur de fréquence cardiaque sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.***
- ***Portez toujours un moniteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous les vêtements.***

APERÇU DE LA CONSOLE (FIG. A)



- **SCAN :** Mode de balayage automatique, passe en revue toutes les fonctions.
- **TEMPS :** Affiche la durée totale de l'exercice.
- **DISTANCE :** Affiche la distance totale parcourue pendant l'entraînement.
- **CALORIES :** Affiche les calories brûlées (estimation uniquement).
- **SPEED :** Affiche la vitesse d'entraînement actuelle.
- **ODO :** Affiche la distance totale accumulée.
- **PULSE (BPM) :** Affiche la fréquence cardiaque avec entrée de signal.
- **RPM :** Affiche le nombre de tours de pédale par minute.
- **RESET :** Remet toutes les valeurs à « 0 ».

Boutons de la console

MODE

- Appuyez pour faire défiler les fonctions ou verrouiller une fonction. Chaque pression est confirmée par un bip.
- Une pression longue (2 secondes) réinitialise tous les réglages à « 0 ».

SET

- Appuyez pour augmenter la valeur.
- Maintenir pour augmenter rapidement.
  - Durée : 0:00 à 99:00 (par incréments d'une minute)
  - Distance : 0,0 à 99,5 km (par incréments de 0,5 km)
  - Calories : 0 à 9990 CAL (par incréments de 10 CAL)
  - Pouls : 30 à 230 BPM (par incréments de 1 BPM)

RÉINITIALISER

- Appuyez une fois pour effacer la valeur actuelle.
- Une pression longue (2 secondes) réinitialise toutes les données à zéro.

Fonctions

TEMPS

- Lorsqu'un temps cible est défini, la console effectue un compte à rebours.
- À 0 h 00, une alarme retentit 8 fois, puis le minuteur continue à compter.
- Si aucune cible n'est définie, le minuteur comptera automatiquement vers le haut

SPEED Affiche automatiquement la vitesse actuelle avec l'entrée du signal.

RPM Affiche automatiquement le nombre de tours par minute (RPM) des pédales lorsque le signal est reçu.

DISTANCE

- Lorsqu'une distance cible est définie (max. 99,5 km, par incréments de 0,5 km), la console effectue un compte à rebours.
- À 0, une alarme retentit 8 fois, puis la distance continue à être comptée.
- Si aucune cible n'est définie, le minuteur comptera automatiquement vers le haut.

CALORIES

- Lorsqu'une valeur cible est définie (max. 9990 CAL, par incréments de 10), la console effectue un compte à rebours.
- À 0, une alarme retentit 8 fois, puis le compteur de calories continue à compter.
- Si aucune cible n'est définie, le minuteur comptera automatiquement vers le haut

PULSATION (BPM)

- Affiche automatiquement la fréquence cardiaque grâce à l'entrée du signal.
- Une fréquence cardiaque cible (30 à 230 BPM) peut être définie.

- Si la fréquence cardiaque dépasse la valeur définie, une alarme retentit.
- La valeur initialement affichée est 72 BPM jusqu'à ce qu'un signal soit reçu.

ENTRAÎNEMENT 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 vous pouvez télécharger l'application de fitness.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application fitness à l'appareil, comment fonctionne l'application 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

Une 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 régulièrement entretenu. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation. Cet équipement est destiné à être utilisé et stocké uniquement à l'intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux fluctuations de température et d'humidité peut gravement endommager les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou d'effectuer toute opération d'entretien.

Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Assurez-vous que l'équipement est exempt de poussière et de saleté.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs et protégez l'équipement de toute humidité excessive.

Maintenance semestrielle

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Serrez-les ou resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le mouvement de toutes les pièces et composants mobiles. Appliquez un spray silicone si nécessaire.

Recommandations générales pour le 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 éliminer les taches et salissures persistantes d'.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri 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.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Éliminez la poussière de l'appareil en le nettoyant fréquemment.

La maintenance préventive prolonge non seulement la durée de vie de l'équipement, mais contribue également à éviter les blessures potentielles. **Pour plus d'informations, rendez-vous sur :** virtufit .com/faq

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont correctement connectés et en bon état.
	Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Grincement	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont correctement serrés.
	Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire.
Bruit de cliquetis	Cela peut être dû à un montage incorrect des pédales.
	Serrez fermement la ou les pédales.
	Si le bruit persiste, démontez et remontez correctement les pédales : - La pédale R (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre. - La pédale L (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
	Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
La console ne répond pas	Si aucun signal n'apparaît pendant que vous pédalez, vérifiez que le câble est correctement connecté.

DIRECTIVES DE FORMATION

Un programme d'entraînement efficace 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, en respectant un jour de repos entre les séances. Après quelques mois, l'intensité de l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

L'échauffement

Le but d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance d'entraînement cardiovasculaire ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi les exemples d'activités de ce type, on peut citer la course à pied, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirement

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont chauds, après un bon échauffement et un retour au calme. Cela réduit le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

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

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Spécifications de la console

Fonction	Temps	00 h 00 - 99 h 59
	Vitesse	0.0 à 99,9 km/h
	RPM	0 - 188
	Distance	0 à 99,99 km
	Calories	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Type de batterie		2 piles AAA
Température de fonctionnement		0 °C - 40 °C
Température de stockage		-10 °C - 60 °C

Données techniques

Longueur	121 cm
Largeur	56 cm
Hauteur	125 cm
Poids	48 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

PIÈCES DE RECHANGE

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

- **Le numéro de modèle** et **le numéro de série** du produit
- **Le nom du produit**
- **Le numéro de pièce** et une **description** claire de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la **liste des pièces** et dans la section **« Vue éclatée »** du présent manuel)

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire notre impact

environnemental. Nous vous demandons de bien vouloir recycler tous les matériaux d'emballage dans les installations de recyclage désignées, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination du produit
Votre 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, veillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela signifie que vous devez apporter le produit à un point de collecte agréé afin qu'il soit recyclé de manière sûre et respectueuse 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)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

En conséquence, le produit est certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Pays-Bas

virtufit

INDICE

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò 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 alla proprietà derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'attrezzatura.

- Assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente prima dell'uso.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per impedire che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe sportive pulite durante l'utilizzo delle attrezzature.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante l'uso.
- Mantenere sempre il giusto equilibrio durante l'utilizzo di questa attrezzatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità appropriate in base alla propria età e alle proprie condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore toracico, senso di oppressione o qualsiasi altro disagio.
- Non spostare l'apparecchiatura tenendola per il sedile.
- L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è progettato esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio libero dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti dovuti all'e.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché potrebbero ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di posizionare l'apparecchio all'aperto o vicino all'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e livellata per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

GARANZIA

Sono esclusi i reclami in garanzia se la causa del difetto è il risultato di:

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-6)

Parti mancanti: se nella confezione mancano delle parti, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'unità.

Messaggio di errore: assicurarsi che tutti i cavi siano collegati correttamente. Le staffe della console sono molto sensibili e devono essere mantenute dritte. Se la console visualizza un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console siano piegate. Raddrizzando questa parte in alluminio è possibile che il messaggio di errore scompaia.

Bulloni a testa esagonale: assicurarsi che la chiave esagonale sia inserita nel bullone prima di applicare forza. Ciò impedirà alla testa del bullone a bussola di ruotare.

REGOLAZIONE

Regolazione della sella (A)

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

Per regolare la sella in posizione verticale, seguire i passaggi riportati di seguito:

- Allentare la manopola del reggisella e tirarla verso di sé.
- Far scorrere il reggisella verticale verso l'alto o verso il basso fino a raggiungere l'altezza desiderata della sella. Rilasciare la manopola quando i fori di regolazione sono allineati.
- Sposta leggermente verso l'alto o verso il basso il reggisella verticale per assicurarti che la manopola si trovi in uno dei fori di regolazione.
- Stringere la manopola del reggisella.

Per regolare la sella in posizione orizzontale, seguire i passaggi riportati di seguito:

- Allenta la manopola della sella di qualche giro.
- Fai scorrere la sella in avanti o indietro fino a raggiungere la posizione desiderata.
- Stringere la manopola della sella.

Regolazione del manubrio (B)

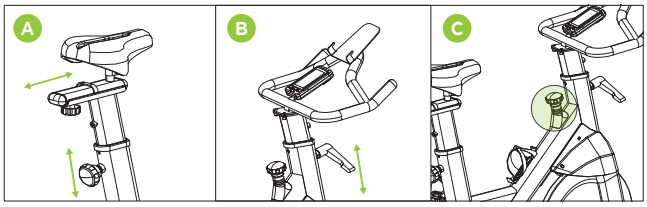
Seguire i passaggi riportati di seguito per regolare l'altezza del manubrio:

- Allentare il bullone a L.
- Sposta il manubrio verso l'alto o verso il basso all'interno del telaio principale fino a raggiungere l'altezza desiderata. Assicurati che i fori di regolazione siano correttamente allineati prima di procedere.
- Fissare il manubrio in posizione serrando il bullone a L.

Freno di emergenza (C)

Il freno di emergenza è un dispositivo di sicurezza progettato per arrestare immediatamente la spinbike quando necessario. Utilizzare il freno di emergenza ogni volta che è necessario arrestare immediatamente la bicicletta.

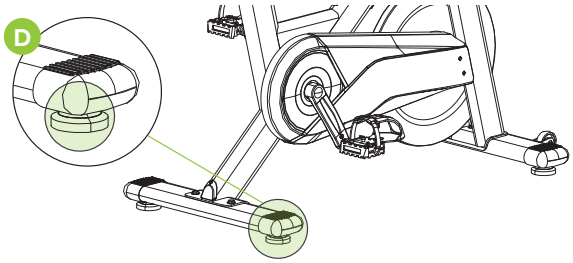
NOTA! ***Per attivare il freno di emergenza, premere con decisione il pulsante del freno di emergenza (C).***



Livellamento (D)

Per garantire un utilizzo sicuro e stabile, posizionare sempre la spin bike su una superficie piana e solida. Se necessario, è possibile posizionare un tappetino protettivo in gomma sotto la spin bike per migliorare l'aderenza e proteggere il pavimento.

Se la superficie è irregolare, regolare i piedini di livellamento situati alla base della spinbike. Ruotare i piedini regolabili fino a quando la bicicletta non è ben salda e stabile.



ALIMENTAZIONE ELETTRICA

BATTERIE AAA

Ildisplay utilizza batterie AAA, sostituibili sul retro del display. Le batterie devono essere inserite correttamente.

Se lo schermo è illeggibile o solo alcune parti dell'immagine funzionano, procedere come segue:

- Rimuovere le batterie e attendere 15 secondi.
- Sostituire correttamente le batterie.

Informazioni sulla batteria

- Non ricaricare, smontare o smaltire le batterie nel fuoco.
- Assicurarsi che la polarità (+ e -) sia corretta quando si inseriscono le batterie.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente; non mescolare batterie vecchie e nuove.
- Utilizzare batterie alcaline per ottenere prestazioni ottimali e una maggiore durata.
- Sostituire le batterie quando il display si oscura o non risponde più ai comandi.

Sostituzione della batteria

- Se il display mostra letture inaccurate, si consiglia di sostituire la batteria.
- Questo dispositivo richiede 2 batterie AAA.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

Bluetooth

Questo dispositivo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la misurazione della frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, utilizza un cardiofrequenzimetro che funziona con Bluetooth. Con un

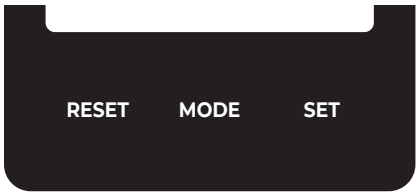
cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro si adatti bene al tuo corpo. Consulta il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro per le istruzioni corrette. Un uso scorretto del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

NOTA! ***Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Contatta il tuo rivenditore per acquistare un cardiofrequenzimetro wireless.***

⚠ ATTENZIONE!

- ***Se hai un pacemaker, ti consigliamo di consultare il tuo medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.***
- ***Nelle stanze con più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.***
- ***Per una ricezione ottimale, cercare sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console.***
- ***Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto gli indumenti.***

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



- **SCAN:** Modalità di scansione automatica, scorre tutte le funzioni.
- **TEMPO:** Visualizza la durata totale dell'allenamento.
- **DISTANZA:** Visualizza la distanza totale percorsa durante l'allenamento.
- **CALORIE:** Visualizza le calorie bruciate (solo stima).
- **VELOCITÀ:** Mostra la velocità di allenamento attuale.
- **ODO:** Visualizza la distanza totale percorsa.
- **PULSE (BPM):** Visualizza la frequenza cardiaca con ingresso del segnale.
- **RPM:** Visualizza i giri al minuto dei pedali.
- **RESET:** Ripristina tutti i valori a "0".

Pulsanti della console

MODALITÀ

- Premere per scorrere le funzioni o bloccarne una. Ogni pressione del tasto viene confermata da un segnale acustico.
- Premere a lungo (2 secondi) per ripristinare tutte le impostazioni a "0".

SET

- Premere per aumentare il valore.
- Mantenere per aumentare rapidamente.
  - Tempo: 0:00-99:00 (incrementi di 1 minuto)
  - Distanza: 0,0-99,5 km (incrementi di 0,5 km)
  - Calorie: 0-9990 CAL (incrementi di 10 CAL)
  - Frequenza cardiaca: 30-230 BPM (incrementi di 1 BPM)

RESET

- Premere una volta per cancellare il valore corrente.
- Una pressione prolungata (2 secondi) azzera tutti i dati.

Funzioni

TEMPO

- Quando viene impostato un tempo target, la console avvia il conto alla rovescia.
- Allo scoccare delle 0:00, l'allarme suona 8 volte, quindi il timer continua a contare.
- Se non viene impostato alcun obiettivo, il timer conterà automaticamente in avanti

SPEED Visualizza automaticamente la velocità corrente con l'ingresso del segnale.

RPM Visualizza automaticamente i giri al minuto (RPM) dei pedali con l'input del segnale.

DISTANZA

- Quando viene impostata una distanza target (max. 99,5 km, con incrementi di 0,5 km), la console avvia il conto alla rovescia.
- A 0, suona un allarme 8 volte, poi la distanza continua a contare.
- Se non viene impostato alcun obiettivo, il timer conterà automaticamente in avanti.

CALORIE

- Quando viene impostato un valore target (max. 9990 CAL, incrementi di 10), la console avvia il conto alla rovescia.
- A 0, suona un allarme 8 volte, poi le calorie continuano a essere conteggiate.
- Se non viene impostato alcun obiettivo, il timer conterà automaticamente in avanti

PULSAZIONE (BPM)

- Visualizza automaticamente la frequenza cardiaca con l'input del segnale.
- È possibile impostare una frequenza cardiaca target (30-230 BPM).
- Se la frequenza cardiaca supera il valore impostato, verrà emesso un allarme.
- Il valore iniziale visualizzato è 72 BPM fino alla ricezione di un segnale.

ALLENAMENTO APPLICAZIONI DI FITNESS

VirtuFit non fornisce assistenza per applicazioni fitness di terze parti quali Kinomap, iConsole, FitShow ecc. In caso di problemi con un'applicazione fitness di terze parti, contattare lo sviluppatore dell'applicazione in questione.

virtufit

Istruzioni

- Scansiona il codice QR con un telefono o tablet Android o iOS per accedere direttamente alla pagina dell'App Store o di Google Play Store dove è possibile scaricare l'app per il fitness.
- Scansiona il codice QR a destra per accedere al manuale dell'app fitness. Il manuale descrive passo dopo passo come collegare l'app fitness al dispositivo, come funziona l'app fitness 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 installato correttamente e sottoposto a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente garantire che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Qualsiasi parte usurata o danneggiata deve essere sostituita prima di riprendere l'uso. Questa apparecchiatura è destinata esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni 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 quotidiana

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

Manutenzione semestrale

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

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'unità dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere le macchie e lo sporco ostinati.
- Conservare l'apparecchiatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.

ATTENZIONE! Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre apparecchiature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente.

La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle attrezzature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il display non mostra alcun valore	Verificare che tutti i cavi dei sensori e della console siano collegati saldamente e non siano danneggiati.
	Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
Rumore stridente	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente.
	Lubrificare le parti mobili se necessario.

PROBLEMA	SOLUZIONE
Rumore di ticchettio	Ciò può essere causato da pedali montati in modo errato.
	Serrare saldamente il/i pedale/i.
	Se il rumore persiste, rimuovere e rimontare correttamente i pedali: - Il pedale R (destro) deve essere montato in senso orario. - Il pedale L (sinistro) deve essere montato in senso antiorario.
	Se il problema persiste, contatta il tuo fornitore.
La console non risponde	Se durante la pedalata non viene visualizzato alcun segnale, verificare che il cavo sia collegato correttamente.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende un riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e un defaticamento. Esegui il programma di allenamento completo almeno due volte, ma preferibilmente tre volte alla settimana, e mantieni un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio a quattro o cinque volte alla settimana.

Il riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di infortuni. Riscalda il corpo per due-cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardiovascolare o di forza. Esegui esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano i muscoli coinvolti. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, i jumping jack, il salto con la corda e la corsa sul posto.

Allungamento

Lo stretching a muscoli caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e defaticamento. Riduce il rischio di infortuni. Gli esercizi di stretching devono essere mantenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

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

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Funzione	Tempo	00:00 - 99:59
	Velocità	0.0 - 99,9 km/h
	RPM	0 - 188
	Distanza	0 - 99,99 km
	Calorie	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Tipo di batteria		2 x AAA
Temperatura di esercizio		0 °C - 40 °C
Temperatura di conservazione		-10 °C - 60 °C

Dati tecnici

Lunghezza	121 cm
Larghezza	56 cm
Altezza	125 cm
Peso	48 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per la tua attrezzatura VirtuFit, fai riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per poterti assistere in modo efficiente, ti chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contatti il nostro team di assistenza:

- **Il numero di modello** e **il numero di serie** del prodotto
- **Il nome** del **prodotto**
- Il **codice articolo** e una **descrizione** chiara dei componenti richiesti (come elencati nella **lista dei componenti** e mostrati nella sezione **con le viste esplose** del presente manuale)

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

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre l'impatto ambientale. Ti chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio tramite gli appositi centri di riciclaggio, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature VirtuFit sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando sarà il momento di smaltire il prodotto, assicurati che venga smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

virtufit

ÍNDICE

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no se hace responsable de las lesiones o daños materiales que puedan derivarse 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 tornillos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- 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.
- Utilice siempre calzado deportivo limpio mientras utilice el equipo.
- Mantenga a los niños y las mascotas a una distancia segura durante el uso.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en ninguna de 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 diseñado para 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 un espacio libre de 1 a 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes e es.
- 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 el área de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Guarde el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

GARANTÍA

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

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-6)

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

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

mensaje de error desaparezca.

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

AJUSTE

Ajuste del sillín (A)

Para entrenar de forma eficaz, es recomendable ajustar el sillín a la altura correcta. Al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales se encuentran en su posición más baja.

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

- Afloje la perilla de la tija del sillín y tire de ella hacia usted.
- Deslice la tija vertical del sillín hacia arriba o hacia abajo hasta que el sillín esté a la altura deseada. Suelte la perilla cuando los orificios de ajuste estén alineados.
- Mueva ligeramente hacia arriba o hacia abajo la tija vertical del sillín para asegurarse de que la rueda dentada se encuentra en uno de los orificios de ajuste.
- Apriete la perilla de la tija del sillín.

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

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

Ajuste del manillar (B)

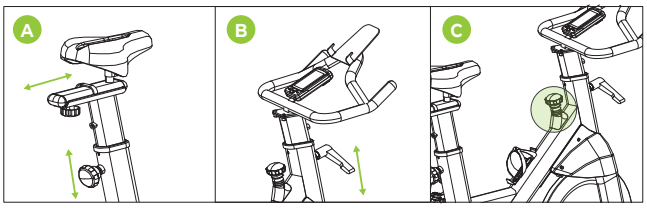
Siga los pasos que se indican a continuación para ajustar la altura del manillar:

- Afloje el perno en L.
- Mueva el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo dentro del cuadro principal hasta que el manillar alcance la altura deseada. Asegúrese de que los orificios de ajuste estén correctamente alineados antes de continuar.
- Fije el manillar en su sitio apretando el perno en L.

Freno de emergencia (C)

El freno de emergencia es un dispositivo de seguridad diseñado para detener la bicicleta de spinning inmediatamente cuando sea necesario. Utilice el freno de emergencia siempre que sea necesario detener la bicicleta sin demora.

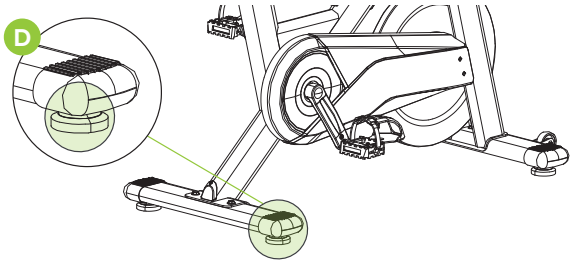
***¡NOTA!* Para activar el freno de emergencia, pulse con firmeza el botón del freno de emergencia (C).**



Nivelación (D)

Para garantizar un uso seguro y estable, coloque siempre la bicicleta estática sobre una superficie plana y sólida. Si es necesario, puede colocar una alfombrilla protectora de goma debajo para mejorar el agarre y proteger el suelo.

Si la superficie es irregular, ajuste las patas niveladoras situadas en la base de la bicicleta estática. Gire las patas ajustables hasta que la bicicleta quede firme y estable.



FUENTE DE ALIMENTACIÓN

PILAS AAA

Lapantalla utiliza pilas AAA, que se pueden sustituir en la parte posterior de la pantalla. Las pilas deben insertarse correctamente.

Si la pantalla no se puede leer o solo funcionan algunas partes de la imagen, proceda de la siguiente manera:

- Retire las pilas y espere 15 segundos.
- Reemplace las pilas correctamente.

Información sobre la batería

- No recargue, desmonte ni tire las pilas al fuego.
- Asegúrese de que la polaridad (+ y -) sea correcta al insertar las pilas.
- Sustituya siempre todas las pilas al mismo tiempo; no mezcle pilas viejas con nuevas.
- Utilice pilas alcalinas para obtener un rendimiento óptimo y una mayor duración.
- Reemplace las pilas cuando la pantalla se oscurezca o deje de responder.

Sustitución de la batería

- Si la pantalla muestra lecturas inexactas, se recomienda sustituir la batería.
- Este dispositivo requiere 2 pilas AAA.

ENTRENAMIENTO FRECUENCIA CARDÍACA

Bluetooth

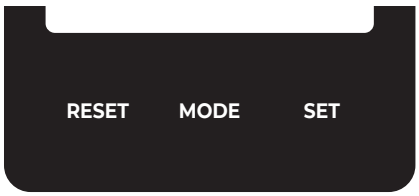
Este dispositivo de fitness VirtuFit está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico. Para medir tu frecuencia cardíaca con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, utiliza un monitor de frecuencia cardíaca que funcione con Bluetooth. Con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico,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

¡NOTA! El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no se incluye de serie. Póngase en contacto con su distribuidor para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.

⚠ ¡ATENCIÓN!

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

DESCRIPCIÓN LA CONSOLA (FIG. A)



- **SCAN:** Modo de escaneo automático, recorre todas las funciones.
- **TIEMPO:** Muestra la duración total del ejercicio.
- **DISTANCIA:** Muestra la distancia total de entrenamiento.
- **CALORÍAS:** Muestra las calorías quemadas (solo una estimación).
- **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual del entrenamiento.
- **ODO:** Muestra la distancia total acumulada.
- **PULSO (BPM):** Muestra la frecuencia cardíaca con entrada de señal.
- **RPM:** Muestra las revoluciones por minuto del pedal.
- **RESET:** Restablece todos los valores a «0».

Botones de la consola

MODO

- Pulse para alternar entre funciones o bloquear una función. Cada pulsación se confirma con un pitido.
- Pulse prolongadamente (2 segundos) para restablecer todos los ajustes a «0».

SET

- Pulse para aumentar el valor.
- Mantener para aumentar rápidamente.
  - Tiempo: 0:00-99:00 (incrementos de 1 minuto)
  - Distancia: 0,0-99,5 km (incrementos de 0,5 km)
  - Calorías: 0-9990 CAL (incrementos de 10 CAL)
  - Pulso: 30-230 lpm (incrementos de 1 lpm)

REINICIAR

- Pulse una vez para borrar el valor actual.
- Pulse prolongadamente (2 segundos) para restablecer todos los datos a cero.

Funciones

TIEMPO

- Cuando se establece un tiempo objetivo, la consola realiza una cuenta atrás.
- A las 0:00, suena una alarma 8 veces y, a continuación, el temporizador continúa contando.
- Si no se establece ningún objetivo, el temporizador contará automáticamente hacia arriba

VELOCIDAD Muestra automáticamente la velocidad actual con la entrada de señal.

RPM Muestra automáticamente las revoluciones por minuto (RPM) de los pedales con la entrada de señal.

DISTANCIA

- Cuando se establece una distancia objetivo (máx. 99,5 km, incrementos de 0,5 km), la consola realiza una cuenta atrás.
- A 0, suena una alarma 8 veces y, a continuación, la distancia sigue contando.
- Si no se establece ningún objetivo, el temporizador contará automáticamente hacia arriba.

CALORÍAS

- Cuando se establece un valor objetivo (máx. 9990 CAL, incrementos de 10), la consola realiza una cuenta atrás.
- A 0, suena una alarma 8 veces y luego las calorías continúan sumándose.
- Si no se establece ningún objetivo, el temporizador contará automáticamente hacia arriba

PULSO (latidos por minuto)

- Muestra automáticamente la frecuencia cardíaca con la entrada de señal.
- Se puede establecer una frecuencia cardíaca objetivo (30-230

lpm).

- Si la frecuencia cardíaca supera el valor establecido, sonará una alarma.
- El valor inicial mostrado es 72 BPM hasta que se recibe una señal.

ENTRENAMIENTO APLICACIONES FITNESS

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

Instrucción

- Escanee 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.
- Escanee 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 la aplicación de fitness y cuáles son sus capacidades.

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 solo es posible cuando está correctamente instalado y se le da un mantenimiento adecuado. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato reciba un mantenimiento regular. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia 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 el uso de 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 o ajustel e si es necesario.
- Compruebe el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplique spray de silicona si es necesario.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia 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 .
- Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes de calor directo y agua.

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

LIMPIEZA

Una limpieza regular prolonga significativamente la vida útil de su equipo. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia.

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra ningún valor	Compruebe que todos los cables del sensor y de la consola estén bien conectados y no presenten daños.
	Si el problema persiste, ajuste suavemente la posición del sensor.
Ruido chirriante	Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados.
	Lubrique las piezas móviles si es necesario.
Ruido de tictac	Esto puede deberse a un montaje incorrecto de los pedales.
	Apriete firmemente el pedal o pedales.
	Si el ruido continúa, retire y vuelva a montar los pedales correctamente: - El pedal R (derecho) debe montarse en el sentido de las agujas del reloj. - El pedal L (izquierdo) debe montarse en sentido contrario a las agujas del reloj.
	Si el problema persiste, póngase en contacto con su proveedor.
La consola no responde	Si no aparece ninguna señal mientras pedaleas, comprueba que el cable esté bien conectado.

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 mantenga un día de descanso entre las sesiones de entrenamiento. Después de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta tu cuerpo durante dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realiza ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que vas a trabajar. Algunos ejemplos de este tipo de actividad son correr, trotar, saltos de tijera, saltar a la comba y correr sin moverse del 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

El objetivo del enfriamiento es devolver al cuerpo a su posición de reposo e e (casi) normal al final del entrenamiento. Un buen enfriamiento reduce lentamente la frecuencia cardíaca y favorece la recuperación.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Función	Tiempo	00:00 - 99:59
	Velocidad	0.0 - 99,9 km/h
	RPM	0 - 188
	Distancia	0 - 99,99 km
	Calorías	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Tipo de batería		2 pilas AAA
Temperatura de funcionamiento		0 °C - 40 °C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C - 60 °C

Datos técnicos

Longitud	121 cm
Ancho	56 cm
Altura	125 cm
Peso	48 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

PIEZAS DE REPUESTO

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

- **El número de modelo** y **el número de serie** del producto
- **El nombre** del **producto**
- **El número de pieza** y una **descripción** clara de las piezas necesarias (tal y como aparecen en la **lista de piezas** y en la sección **de vista detallada** de este manual)

Proporcionar información precisa nos ayudará a procesar su solicitud de forma rápida y eficaz.

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 en los centros de reciclaje designados, de acuerdo con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación del producto
Tu equipo VirtuFit está fabricado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrate de desecharlo de acuerdo con la Directiva europea RAEE. Esto significa llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	45
Gwarancja	45
Instrukcja montażu	45
Regulacj	46
Zasilanie	46
Trening z pomiarem tętna	47
Przegląd konsoli	47
Trening z wykorzystaniem aplikacji fitness	48
Konserwacja	48
Czyszczenie	48
Rozwiązywanie problemów	48
Wytyczne dotyczące szkoleń	49
Specyfikacje produktu	49
Części zamienne	49
Dodatkowe informacje	49
Deklaracja producenta	50

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu przeczytaj wszystkie instrukcje. VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne wynikające z użytkowania tego sprzętu. Przed montażem i/lub użyciem sprzętu przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem upewnij się, że sprzęt jest w pełni zmontowany, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Raz w roku nasmaruj wszystkie ruchome części za pomocą sprayu silikonowego.
- Unikaj noszenia luźnej odzieży, aby zapobiec jej zaplątaniu się w ruchome części.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas użytkowania należy utrzymywać dzieci i zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości.
- Podczas obsługi urządzenia należy zawsze zachować odpowiednią równowagę.
- Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią częstotliwość, czas trwania i intensywność ćwiczeń w oparciu o swój wiek i kondycję fizyczną. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenia, bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, ucisk lub inne dolegliwości.
- Nie przenoś urządzenia, trzymając je za siedzisko.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Zostaw 1–2 metry wolnej przestrzeni za sprzętem, żeby uniknąć wypadków z udziałem urządzeń.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy używać go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać ustawiania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Przechowuj sprzęt w czystym, suchym i równym miejscu, żeby go nie uszkodzić.
- Używaj tego sprzętu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w środowiskach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowiskach o temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeśli przyczyną wady jest:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nieprzeprowadzone przez oficjalnego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROK 1-6)

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

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Wsporniki konsoli są bardzo wrażliwe i muszą być utrzymywane w pozycji prostej. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że wsporniki konsoli są wygięte. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować zniknięcie komunikatu o błędzie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Przed użyciem klucza należy upewnić

się, że jest on dobrze osadzony w łbie śruby. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby.

REGULACJA

Regulacja siodełka (A)

Aby trening był efektywny, zaleca się ustawienie siodełka na odpowiedniej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte, gdy pedały znajdują się w najniższym położeniu.

Aby ustawić siodełko w pozycji pionowej, wykonaj następujące czynności:

- Poluzuj pokrętło sztycy siodełka i pociągnij je do siebie.
- Przesuń pionową sztycę siodełka w górę lub w dół, aż siodełko znajdzie się na żądanej wysokości. Zwolnij pokrętło, gdy otwory regulacyjne będą wyrównane.
- Przesuń pionową sztycę siodełka lekko w górę lub w dół, aby upewnić się, że pokrętło znajduje się w jednym z otworów regulacyjnych.
- Dokręć pokrętło sztycy siodełka.

Aby ustawić siodełko w pozycji poziomej, wykonaj następujące czynności:

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

Regulacja kierownicy (B)

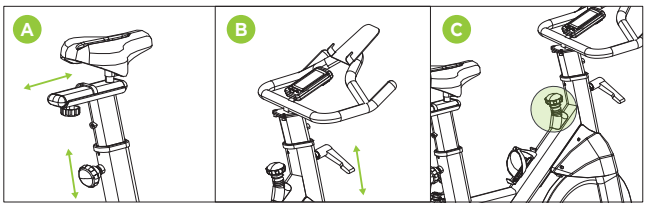
Aby wyregulować wysokość kierownicy, wykonaj poniższe czynności:

- Poluzuj śrubę L.
- Przesuń wspornik kierownicy w górę lub w dół w obrębie ramy głównej, aż kierownica osiągnie żądaną wysokość. Przed kontynuowaniem upewnij się, że otwory regulacyjne są prawidłowo wyrównane.
- Zabezpiecz kierownicę, dokręcając śrubę L.

Hamulec awaryjny (C)

Hamulec awaryjny jest funkcją bezpieczeństwa zaprojektowaną w celu natychmiastowego zatrzymania roweru spinningowego w razie potrzeby. Hamulec awaryjny należy używać zawsze, gdy konieczne jest natychmiastowe zatrzymanie roweru.

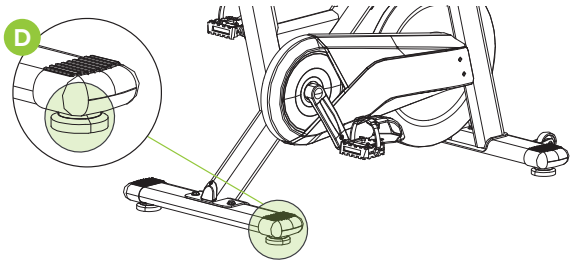
UWAGA! ***Aby włączyć hamulec awaryjny, należy mocno nacisnąć przycisk hamulca awaryjnego (C).***



Wyrównywanie (D)

Aby zapewnić bezpieczne i stabilne użytkowanie, rower spinningowy należy zawsze ustawiać na płaskiej, twardej powierzchni. W razie potrzeby pod spodem można umieścić gumową matę ochronną, aby poprawić przyczepność i chronić podłogę.

Jeśli powierzchnia jest nierówna, wyreguluj nóżki poziomujące znajdujące się u podstawy roweru spinningowego. Obracaj regulowane nóżki, aż rower stanie stabilnie i pozostanie w tej pozycji.



ZASILACZ

BATERIE AAA

Wyświetlacz zasilany jest bateriami AAA, które można wymienić z tyłu wyświetlacza. Baterie należy włożyć prawidłowo.

Jeśli ekran jest nieczytelny lub działa tylko część obrazu, postępuj w następujący sposób:

- Wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund.
- Wymień baterie prawidłowo.

Informacje o baterii

- Nie należy ładować, rozbierać ani wyrzucać baterii do ognia.
- Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na prawidłową polaryzację (+ i -).
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie jednocześnie; nie mieszaj starych i nowych baterii.
- Aby uzyskać optymalną wydajność i dłuższą żywotność, należy używać baterii alkalicznych.
- Wymień baterie, gdy wyświetlacz stanie się ciemniejszy lub przestanie reagować.

Wymiana baterii

- Jeśli wyświetlacz pokazuje niedokładne odczyty, zaleca się wymianę baterii.
- To urządzenie wymaga 2 baterii AAA.

TRENING Z TĘTNEM

Bluetooth

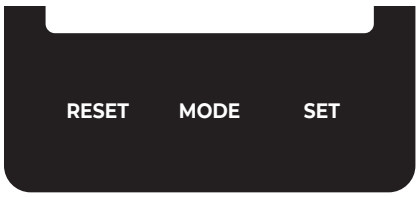
To urządzenie fitness VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby zmierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy użyć czujnika tętna działającego w technologii Bluetooth. W przypadku bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko wilgotne, a czujnik tętna dobrze przylegał do ciała. Prawidłowe instrukcje można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użycie czujnika tętna może spowodować nieprawidłowe odczyty.

UWAGA! ***Bezprzewodowy czujnik tętna nie jest dołączony w standardzie. Aby kupić bezprzewodowy czujnik tętna, skontaktuj się ze sprzedawcą.***

⚠ UWAGA!

- ***Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna zalecamy skonsultowanie się z lekarzem.***
- ***W pomieszczeniach, w których znajduje się wiele monitorów pracy serca, zaleca się zachowanie odpowiedniej odległości, aby uniknąć zakłóceń między różnymi urządzeniami.***
- ***Aby uzyskać optymalny odbiór, należy zawsze starać się utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż 1 metr od konsoli.***
- ***Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.***

PRZEGLĄD KONSOLI (FIG. A)



- **SCAN:** Tryb automatycznego skanowania, przechodzi przez wszystkie funkcje.
- **CZAS:** Wyświetla całkowity czas trwania ćwiczeń.
- **DISTANCE:** Wyświetla całkowity dystans treningowy.
- **KALORIE:** Wyświetla spalone kalorie (tylko szacunkowo).
- **PRĘDKOŚĆ:** Pokazuje aktualną prędkość treningową.
- **ODO:** Wyświetla całkowity dystans.
- **PULSE (BPM):** Wyświetla tętno wraz z sygnałem wejściowym.
- **RPM:** Wyświetla obroty pedałów na minutę.
- **RESET:** Resetuje wszystkie wartości do „0”.

Przyciski konsoli

TRYB

- Naciśnij, aby przełączać się między funkcjami lub zablokować jedną funkcję. Każde naciśnięcie przycisku jest potwierdzane sygnałem dźwiękowym.
- Długie naciśnięcie (2 sekundy) resetuje wszystkie ustawienia do „0”.

SET

- Naciśnij, aby zwiększyć wartość.
- Trzymaj, aby szybko zwiększyć.
  - Czas: 0:00–99:00 (w krokach co 1 minutę)
  - Odległość: 0,0–99,5 km (w odstępach co 0,5 km)
  - Kalorie: 0–9990 CAL (w krokach co 10 CAL)
  - Tętno: 30–230 uderzeń na minutę (z dokładnością do 1 uderzenia na minutę)

RESET

- Naciśnij raz, aby skasować bieżącą wartość.
- Długie naciśnięcie (2 sekundy) resetuje wszystkie dane do zera.

Funkcje

CZAS

- Po ustawieniu czasu docelowego konsola rozpoczyna odliczanie.
- O godzinie 0:00 alarm dźwiękowy uruchamia się 8 razy, a następnie licznik czasu kontynuuje odliczanie.
- Jeśli nie zostanie ustawiony żaden cel, licznik czasu będzie automatycznie odliczał w górę

SPEED Automatycznie wyświetla aktualną prędkość po otrzymaniu sygnału wejściowego.

RPM Automatycznie**wyświetla** obroty na minutę (RPM) pedałów po podaniu sygnału wejściowego.

ODLEGŁOŚĆ

- Po ustawieniu odległości docelowej (maks. 99,5 km, co 0,5 km) konsola rozpoczyna odliczanie.
- Przy wartości 0 alarm rozbrzmiewa 8 razy, a następnie odległość jest nadal mierzona.
- Jeśli nie zostanie ustawiony żaden cel, licznik czasu będzie automatycznie odliczał w górę.

KALORIE

- Po ustawieniu wartości docelowej (maks. 9990 CAL, co 10) konsola rozpoczyna odliczanie.
- Przy wartości 0 alarm brzmi 8 razy, a następnie kalorie są nadal zliczane.
- Jeśli nie zostanie ustawiony żaden cel, licznik czasu będzie automatycznie odliczał w górę

TĘTNO (BPM)

- Automatycznie wyświetla tętno po podaniu sygnału.
- Można ustawić docelową częstotliwość akcji serca (30–230 uderzeń na minutę).
- Jeśli tętno przekroczy ustawioną wartość, rozlegnie się alarm.
- Początkowa wyświetlana wartość wynosi 72 BPM do momentu odebrania sygnału.

TRENING APLIKACJI FITNESS

VirtuFit nie świadczy usług dla aplikacji fitness innych producentów, takich jak Kinomap, iConsole, FitShow itp. W przypadku problemów z aplikacją fitness innego producenta prosimy o kontakt 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, gdzie można pobrać aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja opisuje krok po kroku, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, 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 skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą mieć poważny wpływ na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub konserwacją należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu wytrzyj urządzenie, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że sprzęt jest wolny od kurzu i brudu.
- Należy unikać stosowania silnych środków czyszczących i chronić sprzęt przed nadmierną wilgocią.

Półroczna konserwacja

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami. W razie potrzeby dokręć je lub poluzuj.
- Sprawdź ruch wszystkich ruchomych części i elementów. W razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

Ogólne zalecenia dotyczące czyszczenia

- Po każdej sesji treningowej należy wyczyścić urządzenie.
- Do czyszczenia panelu sterowania używaj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia, użyj miękkiej, czystej ściereczki z łagodnym detergentem.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośredniego źródła ciepła i wody.

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

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Aby urządzenie było wolne od kurzu, należy je często czyścić.

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

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

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Wyświetlacz nie pokazuje żadnych wartości	Sprawdź, czy wszystkie kable czujników i konsoli są dobrze podłączone i nie są uszkodzone.
	Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Skrzypienie	Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.
	W razie potrzeby nasmaruj ruchome części.
Tykający dźwięk	Może to być spowodowane nieprawidłowo zamontowanymi pedałami.
	Mocno dokręć pedał(y).
	Jeśli hałas nadal występuje, należy zdjąć i ponownie zamontować pedały w prawidłowy sposób: - Pedał R (prawy) należy zamontować zgodnie z ruchem wskazówek zegara. - Pedał L (lewy) należy zamontować w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
	Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z dostawcą.
Konsola nie odpowiada	Jeśli podczas pedałowania nie pojawia się sygnał, sprawdź, czy kabel jest prawidłowo podłączony.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, sam trening i rozciąganie. Cały program treningowy należy wykonywać co najmniej dwa razy, a najlepiej trzy razy w tygodniu, z jednodniową przerwą między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach intensywność treningu można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Rozgrzewka ma na celu przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego rozgrzej ciało przez dwie do pięciu minut. Wykonuj ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są bieganie, jogging, pajacyki, skakanie i bieganie w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie rozgrzanych mięśni jest bardzo ważne po dobrej rozgrzewce i rozciąganiu. Zmniejsza ryzyko kontuzji. Ćwiczenia rozciągające powinny trwać 15–30 sekund.

Ochładzanie

Celem rozgrzewki jest przywrócenie organizmu do (prawie) normalnego stanu spoczynku pod koniec treningu. Dobra rozgrzewka powoli obniża tętno i wspomaga regenerację.

SPECYFIKACJE PRODUKTU

Specyfikacje konsoli

Funkcja	Czas	00:00 – 99:59
	Prędkość	0.0–99,9 km/h
	Obroty na minutę	0 - 188
	Odległość	0–99,99 km
	Kalorie	0.0–9999
	BPM	30 - 230
Typ baterii		2 x AAA
Temperatura robocza		0°C – 40°C
Temperatura przechowywania		-10°C – 60°C

Dane techniczne

Długość	121 cm
Szerokość	56 cm
Wysokość	125 cm
Waga	48 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, zapoznaj się z informacjami na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Abyśmy mogli skutecznie pomóc, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- **Numer modelu** i **numer seryjny** produktu
- **Nazwa produktu**
- **Numer części** i jasny **opis** wymaganych części (zgodnie z **wykazem części** i rysunkiem **rozłożenia części** w niniejszej instrukcji)

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i skutecznie przetworzyć Twoje zgłoszenie.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dążymy do zmniejszenia naszego wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o recykling wszystkich materiałów opakowaniowych w wyznaczonych punktach recyklingowych, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz redukcji odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został zaprojektowany z myślą o długotrwałej

wydajności i niezawodności. Kiedy nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy go zutylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

DEKLARACJA PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

W rezultacie produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

virtufit

INDEX

Bezpečnostní pokyny	51
Záruka	51
Návod k montáži	51
Nastavení	51
Napájení	52
Trénink s měřičem srdečního tepu	52
Přehled konzole	53
Trénink s fitness aplikacemi	53
Údržba	54
Čištění	54
Odstraňování potíží	54
Pokyny pro školení	54
Specifikace produktu	55
Náhradní díly	55
Další informace	55
Prohlášení výrobce	55

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení zcela smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Jednou ročně promazejte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Umístěte a používejte zařízení na stabilním, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při obsluze tohoto zařízení udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení na základě vašeho věku a fyzické kondice. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity.
- Nepřenášejte zařízení 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 volný prostor 1–2 metry, aby nedošlo k nehodám způsobeným systémem.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Nevystavujte zařízení venkovním podmínkám ani jej neumisťujte do blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor čistý, suchý a rovný, 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

Záruční reklamace jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (KROK 1–6)

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

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány v rovné poloze. Pokud konzole po namontování zařízení zobrazí chybovou zprávu, může být držák konzole ohnutý. Vyrovnání této hliníkové části může způsobit zmizení chybové zprávy.

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

ÚPRAVOU

Nastavení sedla (A)

Pro efektivní trénink je vhodné nastavit sedlo do správné výšky. Při

šlapání by měla být kolena mírně ohnutá, když jsou pedály v nejnižší poloze.

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

- Povolte knoflík sedlovky a přitáhněte jej k sobě.
- Posuňte svislou sedlovku nahoru nebo dolů, dokud sedlo nedosáhne požadované výšky. Uvolněte knoflík, když jsou otvory pro nastavení vyrovnané.
- Posuňte svislou sedlovku mírně nahoru nebo dolů, aby se knoflík dostal do jedné z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte knoflík sedlovky.

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

- Uvolněte sedlovou matici o několik otáček.
- Posuňte sedlo dopředu nebo dozadu, dokud nedosáhnete požadované polohy.
- Utáhněte šroub sedla.

Nastavení řídítek (B)

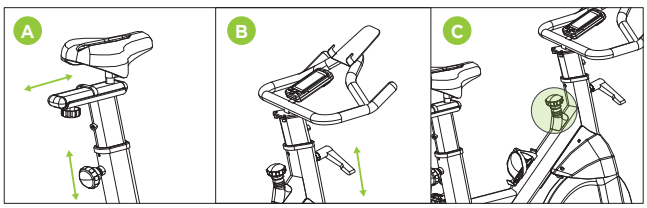
Pro nastavení výšky řídítek postupujte podle následujících kroků:

- Povolte L-šroub.
- Posuňte sloupek řídítek nahoru nebo dolů v hlavním rámu, dokud řídítka nedosáhnou požadované výšky. Před pokračováním se ujistěte, že jsou nastavovací otvory správně vyrovnány.
- Upevněte řídítka na místě utažením L-šroubu.

Nouzová brzda (C)

Nouzová brzda je bezpečnostní prvek určený k okamžitému zastavení spinningového kola v případě potřeby. Nouzovou brzdu použijte vždy, když je nutné bezodkladně zastavit jízdu na kole.

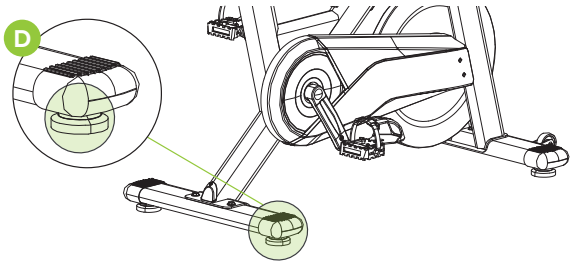
POZOR! ***Pro aktivaci nouzové brzdy pevně stiskněte tlačítko nouzové brzdy (C).***



Vyrovnání (D)

Aby bylo zajištěno bezpečné a stabilní používání, umístěte spinningové kolo vždy na rovný a pevný povrch. V případě potřeby lze pod kolo umístit ochrannou gumovou podložku, která zlepší přilnavost a ochrání podlahu.

Pokud je povrch nerovný, nastavte vyrovnávací nožičky umístěné na spodní části spinningového kola. Otáčejte nastavitelnými nožičkami, dokud kolo nestojí pevně a zůstává stabilní.



NAPÁJENÍ

AAA baterie

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

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

- Vyjměte baterie a počkejte 15 sekund.
- Vložte baterie správným způsobem.

Informace o baterii

- Baterie nenabíjejte, nerozebírejte ani nevyhazujte do ohně.
- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu (+ a -).
- Vždy vyměňujte všechny baterie najednou; nemíchejte staré a nové baterie.
- Pro optimální výkon a delší životnost používejte alkalické baterie.
- Vyměňte baterie, když se displej ztmaví nebo přestane reagovat.

Výměna baterie

- Pokud displej zobrazuje nepřesné hodnoty, doporučujeme vyměnit baterii.
- Toto zařízení vyžaduje 2 baterie typu AAA.

TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Bluetooth

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit svůj srdeční tep pomocí bezdrátového monitoru srdečního tepu, použijte monitor srdečního tepu, který funguje na Bluetooth. U bezdrátového monitoru srdečního tepu je důležité, aby elektrody byly mírně vlhké a monitor srdečního tepu dobře přiléhal k tělu. Správné pokyny najdete v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití monitoru srdečního tepu může vést k abnormálním hodnotám.

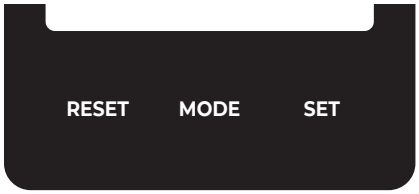
POZNÁMKA! ***Bezdrátový monitor srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Pro zakoupení bezdrátového monitoru srdečního tepu se obraťte na svého prodejce.***

⚠ VAROVÁNÍ!

- ***Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme vám před použitím bezdrátového monitoru srdečního tepu konzultovat svého lékaře.***

- ***V místnostech s více monitory srdečního tepu se doporučuje udržovat dostatečnou vzdálenost, aby nedocházelo k rušení mezi různými zařízeními.***
- ***Pro optimální příjem signálu se vždy snažte udržovat bezdrátový monitor srdečního tepu v dosahu 1 metru od konzole.***
- ***Bezdrátový monitor srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.***

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



- **SCAN:** Automatický režim skenování, prochází všechny funkce.
- **ČAS:** Zobrazuje celkovou dobu trvání cvičení.
- **VZDÁLENOST:** Zobrazuje celkovou vzdálenost tréninku.
- **KALORIE:** Zobrazuje spálené kalorie (pouze odhad).
- **RYCHLOST:** Zobrazuje aktuální rychlost tréninku.
- **ODO:** Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost.
- **PULSE (BPM):** Zobrazuje srdeční frekvenci se vstupním signálem.
- **RPM:** Zobrazuje otáčky pedálu za minutu.
- **RESET:** Vynuluje všechny hodnoty na „0“.

Tlačítka konzole

REŽIM

- Stisknutím tlačítka můžete procházet funkce nebo jednu funkci uzamknout. Každé stisknutí tlačítka je potvrzeno pípnutím.
- Dlouhým stisknutím (2 sekundy) se všechna nastavení resetují na „0“.

SET

- Stiskněte pro zvýšení hodnoty.
- Držet, aby rychle vzrostlo.
  - Čas: 0:00–99:00 (v krocích po 1 minutě)
  - Vzdálenost: 0,0–99,5 km (v krocích po 0,5 km)
  - Kalorie: 0–9990 CAL (v krocích po 10 CAL)
  - Puls: 30–230 tepů za minutu (v krocích po 1 tepu za minutu)

RESET

- Jedním stisknutím vymažete aktuální hodnotu.
- Dlouhým stisknutím (2 sekundy) se všechna data vynulují.

Funkce

ČAS

- Po nastavení cílového času konzole začne odpočítávat.
- V 0:00 zazní 8krát alarm a poté časovač pokračuje v odpočítávání.
- Pokud není nastaven žádný cíl, časovač bude automaticky počítat nahoru.

SPEED Automaticky zobrazuje aktuální rychlost při vstupu signálu.

RPM Automaticky**zobrazuje** otáčky pedálu za minutu (RPM) při vstupu signálu.

VZDÁLENOST

- Po nastavení cílové vzdálenosti (max. 99,5 km, po 0,5 km) konzole začne odpočítávat.
- Při hodnotě 0 zazní 8krát alarm a poté se vzdálenost dále počítá.
- Pokud není nastaven žádný cíl, časovač bude automaticky počítat nahoru.

KALORIE

- Po nastavení cílové hodnoty (max. 9990 CAL, přírůstky po 10) konzole začne odpočítávat.
- Při hodnotě 0 zazní 8krát alarm a poté se pokračuje v počítání kalorií.
- Pokud není nastaven žádný cíl, časovač bude automaticky počítat nahoru

PULZ (BPM)

- Automaticky zobrazuje srdeční frekvenci pomocí signálu.
- Lze nastavit cílovou srdeční frekvenci (30–230 tepů za minutu).
- Pokud srdeční frekvence překročí nastavenou hodnotu, zazní alarm.
- Počáteční zobrazená hodnota je 72 BPM, dokud není přijat signál.

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

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

Pokyny

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu s operačním systémem Android nebo iOS a přejděte přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde si můžete fitness aplikaci stáhnout.
- Naskenujte QR kód vpravo a získáte přístup k manuálu fitness aplikace. Manuál popisuje krok za krokem, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

iConsole+

APP STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

virtufit

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly musí být před dalším používáním vyměněny. Toto zařízení je určeno pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi. V případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby naneste silikonový sprej.

Obecné doporučení pro čištění

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

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

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Často jej čistěte, aby na něm neusazoval prach.

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

Podrobnější informace najdete na adrese: virtufit .com/faq

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Displej nezobrazuje žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely senzorů a konzole pevně připojeny a nejsou poškozené.
	Pokud problém přetrvává, jemně upravte polohu senzoru.
Vrzavý zvuk	Zajistěte, aby byly všechny šrouby a matice správně utaženy.
	V případě potřeby promazejte pohyblivé části.
Tikající zvuk	To může být způsobeno nesprávně namontovanými pedály.
	Pevně utáhněte pedál(y).
	Pokud hluk přetrvává, demontujte a znovu správně namontujte pedály: - Pedál R (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček. - Pedál L (levý) musí být namontován proti směru hodinových ručiček.
	Pokud problém přetrvává, kontaktujte svého dodavatele.
Konzole nereaguje	Pokud se při šlapání neobjeví žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozcvičte po dobu dvou až

pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, skákání, přeskakování a běh na místě.

Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po dobrém rozcvičení a zklidnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15–30 sekund.

Ochlazování

Účelem zklidnění je vrátit tělo do (téměř) normálního stavu v klidu na konci tréninku. Dobré zklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.

SPECIFIKACE PRODUKTU

Specifikace konzole

Funkce	Čas	00:00 – 99:59
	Rychlost	0.0–99,9 km/h
	RPM	0 - 188
	Vzdálenost	0–99,99 km
	Kalorie	0.0–9999
	BPM	30 - 230
Typ baterie		2 x AAA
Provozní teplota		0 °C – 40 °C
Skladovací teplota		-10 °C – 60 °C

Technické údaje

Délka	121 cm
Šířka	56 cm
Výška	125 cm
Hmotnost	48 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, podívejte se na informace na přední straně tohoto manuálu. Abychom vám mohli efektivně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktu s naším týmem podpory uvedli následující údaje:

- **Číslo modelu** a **sériové číslo** produktu
- **Název produktu**
- **Číslo dílu** a jasný **popis** požadovaného dílu (dílu) (jak je uvedeno v **seznamu dílů** a znázorněno v **rozloženém pohledu** v této příručce)

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů
Ve společnosti VirtuFit se zavázali ke snižování dopadu na životní prostředí. Prosíme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snižování množství odpadu.

Likvidace produktu
Vaše zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nastane čas vyřadit produkt z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí WEEE. To znamená, že produkt odvezete do autorizovaného sběrného místa, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Výsledkem je, že produkt má certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	56
Garanție	56
Instrucțiuni de asamblare	56
Ajustarea	57
Alimentare cu energie electrică	57
Antrenament cu monitorul de ritm cardiac	57
Prezentare generală a consolei	58
Antrenament cu aplicații de fitness	58
Întreținere	59
Curățare	59
Depanare	59
Ghiduri de instruire	59
Specificații produs	60
Piese de schimb	60
Informații suplimentare	60
Declarația producătorului	60

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio responsabilitate pentru leziuni sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. 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 strânse bine 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 părțile mobile.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și plană.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când utilizați echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți întotdeauna un echilibru adecvat în timpul utilizării echipamentului.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile mobile.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârsta și starea fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă aveți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de constrângere sau orice alt disconfort.
- Nu mutați echipamentul ținându-l de scaun.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este conceput exclusiv 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 d.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să așezați acest 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 în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă 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 dacă cauza defectului este rezultatul:

- Lucrări de întreținere și reparații care nu sunt efectuate de un dealer oficial.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența și/sau întreținerea deficitară.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea aparatului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-6)

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

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt conectate cu atenție. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie menținute drepte. Dacă consola afișează un mesaj de eroare după montarea echipamentului, este posibil ca suporturile consolei să fie îndoite. Îndreptarea acestei piese din aluminiu poate face ca mesajul de eroare să dispară.

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

AJUSTAREA

Reglarea șei (A)

Pentru a vă antrena eficient, este recomandabil să reglați șaua la înălțimea corectă. Când pedalați, genunchii trebuie să fie ușor îndoiți atunci când pedalele se află în poziția cea mai joasă.

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

- Slăbiți butonul tijei șei și trageți butonul spre dvs.
- Glisați tija verticală a șeii în sus sau în jos până când șaua ajunge la înălțimea dorită. Eliberați butonul când orificiile de reglare sunt aliniate.
- Mutați ușor tija verticală a șei în sus sau în jos pentru a vă asigura că butonul se află într-una dintre orificiile de reglare.
- Strângeți butonul tijei scaunului.

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

- Slăbiți butonul șei cu câteva rotații.
- Glisați șaua înainte sau înapoi până când ajunge în poziția dorită.
- Strângeți butonul șei.

Reglarea ghidonului (B)

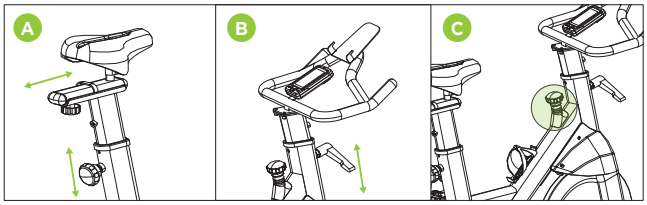
Urmați pașii de mai jos pentru a regla înălțimea ghidonului:

- Slăbiți șurubul în formă de L.
- Mutați tija ghidonului în sus sau în jos în cadrul principal până când ghidonul ajunge la înălțimea dorită. Asigurați-vă că orificiile de reglare sunt aliniate corespunzător înainte de a continua.
- Fixați ghidonul în poziție prin strângerea șurubului în formă de L.

Frână de urgență (C)

Frâna de urgență este o funcție de siguranță concepută pentru a opri imediat bicicleta de spinning atunci când este necesar. Utilizați frâna de urgență ori de câte ori este necesar să opriți bicicleta fără întârziere.

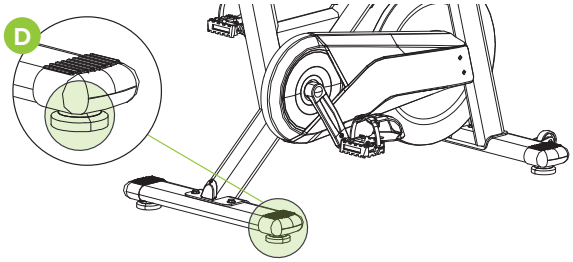
NOTĂ! ***Pentru a activa frâna de urgență, apăsați ferm butonul frânei de urgență (C).***



Nivelare (D)

Pentru a asigura o utilizare sigură și stabilă, așezați întotdeauna bicicleta de spinning pe o suprafață plană și solidă. Dacă este necesar, puteți așeza un covor de cauciuc protector sub bicicletă pentru a îmbunătăți aderența și a proteja podeaua.

Dacă suprafața este inegală, reglați picioarele de nivelare situate la baza bicicletei de spinning. Rotiți picioarele reglabile până când bicicleta stă ferm și rămâne stabilă.



ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

BATERII AAA

Afișajul utilizează baterii AAA, care pot fi înlocuite în partea din spate a afișajului. Bateriile trebuie introduse corect.

Dacă ecranul este ilizibil sau doar anumite părți ale imaginii funcționează, procedați după cum urmează:

- Scoateți bateriile și așteptați 15 secunde.
- Înlocuiți bateriile în mod corespunzător.

Informații despre baterie

- Nu reîncărcați, nu dezasamblați și nu aruncați bateriile în foc.
- Asigurați-vă că polaritatea (+ și -) este corectă atunci când introduceți bateriile.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile în același timp; nu amestecați baterii vechi cu baterii noi.
- Utilizați baterii alcaline pentru performanțe optime și durată de viață mai lungă.
- Înlocuiți bateriile când ecranul se întunecă sau nu mai răspunde la comenzi.

Înlocuirea bateriei

- Dacă afișajul indică valori inexacte, se recomandă înlocuirea bateriei.
- Acest dispozitiv necesită 2 baterii AAA.

ANTRENAMENT CU RITMUL CARDIAC

Bluetooth

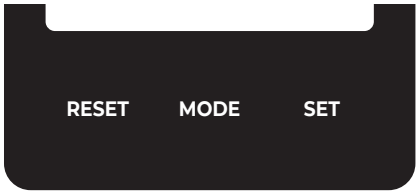
Acest aparat de fitness VirtuFit este echipat cu un receptor wireless pentru măsurarea ritmului cardiac. Pentru a măsura ritmul cardiac cu un monitor wireless, utilizați un monitor care funcționează prin Bluetooth. În cazul unui monitor wireless, este important ca electrozii să fie ușor umeziți și ca monitorul să se potrivească bine corpului dumneavoastră. Consultați manualul de utilizare al monitorului pentru instrucțiuni corespunzătoare. Utilizarea incorectă a monitorului poate duce la rezultate anormale.

NOTĂ! ***Un monitor wireless pentru ritmul cardiac nu este inclus în dotarea standard. Contactați distribuitorul pentru a achiziționa un monitor wireless pentru ritmul cardiac.***

⚠ ATENȚIE!

- ***Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless pentru ritmul cardiac.***
- ***În încăperile în care se află mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă păstrarea unei distanțe suficiente pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.***
- ***Încercați întotdeauna să păstrați monitorul wireless al ritmului cardiac la o distanță de maximum 1 metru de consolă pentru o recepție optimă.***
- ***Purtați întotdeauna un monitor wireless pentru ritmul cardiac direct pe corp, sub haine.***

PREZENTARE GENERALĂ CONSOLEI (FIG. A)



- **SCAN:** Mod de scanare automată, parcurge toate funcțiile.
- **TIME:** Afișează durata totală a exercițiului.
- **DISTANȚĂ:** Afișează distanța totală parcursă în timpul antrenamentului.
- **CALORII:** Afișează caloriile arse (estimare).
- **VITEZA:** Afișează viteza curentă de antrenament.
- **ODO:** Afișează distanța totală parcursă.
- **PULSE (BPM):** Afișează frecvența cardiacă cu semnal de intrare.
- **RPM:** Afișează rotațiile pedalei pe minut.
- **RESET:** Resetează toate valorile la „0”.

Butoane consolă

MOD

- Apăsați pentru a parcurge funcțiile sau pentru a bloca o funcție. Fiecare apăsare este confirmată cu un semnal sonor.
- Apăsarea lungă (2 secunde) resetează toate setările la „0”.

SET

- Apăsați pentru a crește valoarea.
- Mențineți pentru a crește rapid.
  - Timp: 0:00–99:00 (în trepte de 1 minut)
  - Distanță: 0,0–99,5 km (în trepte de 0,5 km)
  - Calorii: 0–9990 CAL (în trepte de 10 CAL)
  - Puls: 30–230 BPM (în trepte de 1 BPM)

RESETARE

- Apăsați o dată pentru a șterge valoarea curentă.
- Apăsarea lungă (2 secunde) resetează toate datele la zero.

Funcții

TIME

- Când se setează un timp țintă, consola începe numărătoarea inversă.
- La ora 0:00, alarma sună de 8 ori, apoi cronometrul continuă să numere.
- Dacă nu este setată nicio țintă, cronometrul va număra automat în sus

SPEED Afișează automat viteza curentă cu semnalul de intrare.

RPM Afișează automat rotațiile pedalei pe minut (RPM) cu intrare de semnal.

DISTANȚĂ

- Când se setează o distanță țintă (max. 99,5 km, cu increment de 0,5 km), consola începe numărătoarea inversă.
- La 0, alarma sună de 8 ori, apoi distanța continuă să se numere.
- Dacă nu este setată nicio țintă, cronometrul va număra automat în sus.

CALORII

- Când se setează o valoare țintă (max. 9990 CAL, cu increment de 10), consola începe numărătoarea inversă.
- La 0, alarma sună de 8 ori, apoi caloriile continuă să se numere.
- Dacă nu este setată nicio țintă, cronometrul va număra automat în sus

PULS (BPM)

- Afișează automat ritmul cardiac cu ajutorul semnalului de intrare.
- Se poate seta o frecvență cardiacă țintă (30-230 BPM).
- Dacă ritmul cardiac depășește valoarea setată, se va declanșa o alarmă.
- Valoarea inițială afișată este 72 BPM până la primirea unui semnal.

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

VirtuFit nu oferă servicii pentru aplicații de fitness ale terților, cum ar fi Kinomap, iConsole, FitShow etc. Dacă întâmpinați probleme cu o aplicație de fitness a unui terț, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației respective.

Instrucțiuni

- Scanează codul QR cu un telefon sau tabletă Android sau iOS, pentru a accesa direct pagina App Store sau Google Play Store, de unde poți descărca aplicația de fitness.
- Scanează codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas cum să conectezi aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aplicația de fitness și care sunt capacitățile acesteia.

virtufit

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

ÎNTREȚINERE

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

Întreținere zilnică

- Ștergeți aparatul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că echipamentul nu prezintă praf și murdărie.
- Evitați utilizarea agenților de curățare agresivi și păstrați echipamentul ferit de umiditate excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile. Strângeți-le sau slăbiți-le, dacă este necesar.
- Verificați mișcarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Recomandări generale de curățare

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Curățați panoul de control cu o cârpă uscată.
- Folosiți o cârpă moale și curată cu detergent delicat pentru a îndepărta petele persistente și murdăria de pe .
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de căldură directă și surse de ă.

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

CURĂȚAREA

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat, fără praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, dar ajută și la evitarea potențialelor accidentări. **Pentru informații mai detaliate, vizitați:** virtufit .com/faq

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Ecranul nu afișează nicio valoare	Verificați dacă toate cablurile senzorului și consolei sunt conectate corect și nu sunt deteriorate.
	Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Zgomot scârțâitor	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.
	Lubrifiați părțile mobile, dacă este necesar.
Zgomot de ticăit	Aceasta poate fi cauzată de montarea incorectă a pedalelor.
	Strângeți bine pedala (pedalele).
	Dacă zgomotul persistă, demontați și remontați pedalele în mod corespunzător: - Pedala R (dreapta) trebuie montată în sensul acelor de ceasornic. - Pedala L (stânga) trebuie montată în sens invers acelor de ceasornic.
	Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
Consola nu răspunde	Dacă nu apare niciun semnal în timpul pedalării, verificați dacă cablul este conectat corect.

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament de succes include încălzirea, antrenamentul propriu-zis și răcirea. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar de preferință 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 care vor fi solicitați. Exemple de astfel de activități sunt alergarea, joggingul, săriturile, săriturile cu coarda și alergarea pe loc.

Întinderea

Întinderea mușchilor în timp ce aceștia sunt încălziți este foarte importantă după o încălzire și o răcire adecvate. Aceasta reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcirea

Scopul răcirii este de a readuce corpul la starea sa (aproape) normală de repaus la sfârșitul antrenamentului. O răcire adecvată reduce treptat ritmul cardiac și favorizează recuperarea.

SPECIFICAȚII PRODUS

Specificații consolă

Function	Timp	00:00 - 99:59
	Viteză	0.0 - 99,9 km/h
	RPM	0 - 188
	Distanță	0 - 99,99 km
	Calorii	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Tipul bateriei		2 x AAA
Temperatura de funcționare		0 °C - 40 °C
Temperatura de depozitare		-10 °C - 60 °C

Date tehnice

Lungime	121 cm
Lățime	56 cm
Înălțime	125 cm
Greutate	48 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta frontală a acestui manual. Pentru a vă putea ajuta în mod eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului** și **numărul de serie** al produsului
- **Numele produsului**
- **Numărul piesei** și o **descriere** clară a piesei (pieselor) necesare (așa cum sunt enumerate în **lista de piese** și prezentate în secțiunea **cu vedere explodată** din acest manual)

Furnizarea de informații exacte ne va ajuta să procesăm solicitarea 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 facilităților de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului
Echipamentul VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să retrageți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Acest lucru înseamnă că trebuie să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru reciclare sigură și responsabilă din punct de vedere ecologic.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

MAGYAR

virtufit

INDEX

Biztonsági utasítások	61
Garancia	61
Összeszerelési útmutató	61
Beállítás	62
Tápegység	62
Edzés pulzusszámmal	62
A konzol áttekintése	63
Edzés fitneszalkalmazásokkal	63
Karbantartás	64
Tisztítás	64
Hibaelhárítás	64
Képzési iránymutatások	65
Termékspecifikációk	65
Cserealkatrészek	65
További információk	65
A gyártó nyilatkozata	65

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ ***FIGYELEM!***

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

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy az összes anya és csavar biztonságosan meg van húzva a használat előtt.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- Helyezze és használja a berendezést stabil, sík felületen.
- A berendezés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és háziállatokat biztonságos távolságban. Berendezés használata közben mindig tartsa be a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az Ön életkora és fizikai állapota alapján meghatározza a megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást. Ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorító érzést vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba a használatot.
- Ne mozgassa a berendezést az ülésnél fogva.
- A berendezés egyszerre csak egy személy által használható.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és maximális felhasználói súlya 150 kg.
- A berendezés mögött 1–2 méter szabad teret hagyjon, hogy elkerülje a baleseteket.
- Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mert az akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a berendezést kültéri helyre vagy víz közelében.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerűen használja.
- A berendezést csak olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

GARANCIA

A jótállási igények kizártak, ha a hiba oka az alábbiak eredménye:

- A karbantartási és javítási munkákat nem hivatalos kereskedő végzi.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék gyártói utasításoknak nem megfelelő karbantartása.

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK (1–6. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból bármely alkatrész hiányzik, gondosan ellenőrizze a polisztirol habot és magát a készüléket. Egyes alkatrészek (csavarok, anyák stb.) már rögzítve vannak a készülékhez.

Hibaüzenet: Győződjön meg arról, hogy minden kábel megfelelően van csatlakoztatva. A konzol konzoljai nagyon érzékenyek, ezért azokat egyenesen kell tartani. Ha a berendezés felszerelése után a konzol hibaüzenetet jelez, akkor a konzol konzoljai meghajlottak lehetnek. Az alumínium alkatrész kiegyenesítésével a hibaüzenet eltűnhet.

Hatlapfejű csavarok: Mielőtt erőt fejt ki, győződjön meg arról, hogy a hatlapfejű csavarkulcs be van dugva a csavarba. Ez megakadályozza, hogy a csavarfej elforduljon.

BEÁLLÍTÁS

A nyereg beállítása (A)

A hatékony edzés érdekében célszerű a nyerget a megfelelő magasságra állítani. Pedálozáskor a térdeknek kissé behajlítva kell lenniük, amikor a pedálok a legalacsonyabb pozícióban vannak.

A nyereg függőleges helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg az üléscső rögzítőgombját, és húzza magához a gombot.
- Csúsztassa a függőleges üléscsövet felfelé vagy lefelé, amíg a nyereg el nem éri a kívánt magasságot. Engedje el a gombot, amikor a beállító lyukak egy vonalba kerülnek.
- A függőleges üléscsövet kissé felfelé vagy lefelé mozgassa, hogy a gomb az egyik beállító lyukban legyen.
- Húzza meg az üléscső gombját.

A nyereg vízszintes helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg a nyeregcsavart néhány fordulattal.
- Csúsztassa a nyerget előre vagy hátra, amíg el nem éri a kívánt pozíciót.
- Húzza meg a nyeregcsavart.

A kormány (B) beállítása

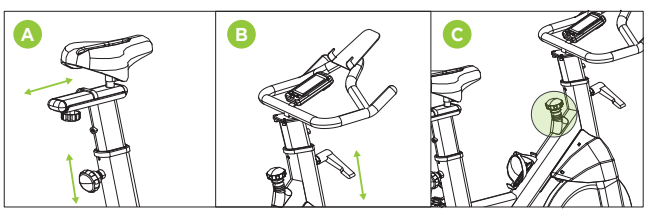
A kormány magasságának beállításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg az L-csavart.
- Mozgassa a kormányoszlopot felfelé vagy lefelé a fővázon belül, amíg a kormány el nem éri a kívánt magasságot. Mielőtt továbbhaladna, ellenőrizze, hogy a beállító lyukak megfelelően vannak-e igazítva.
- Rögzítse a kormányt az L-csavar meghúzásával.

Vészfék (C)

A vészfék egy biztonsági funkció, amelynek célja, hogy szükség esetén azonnal leállítsa a spinbike-ot. Használja a vészféket, ha a kerékpározást haladéktalanul le kell állítani.

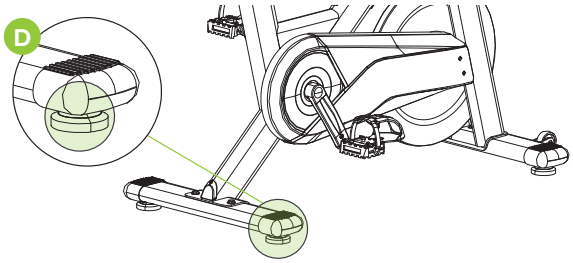
FIGYELEM! ***A vészféket a vészfék gomb (C) határozott megnyomásával lehet aktiválni.***



Szintezés (D)

A biztonságos és stabil használat érdekében mindig helyezze a spin bike-ot sík, szilárd felületre. Szükség esetén védő gumiszőnyeget helyezhet alá, hogy javítsa a tapadást és megvédje a padlót.

Ha a felület egyenetlen, állítsa be a spinbike alján található szintező lábakat. Forgassa az állítható lábakat, amíg a kerékpár szilárdan áll és stabil marad.



TÁPEGYSÉG

AAA ELEMEK

Akijelző AAA elemeket használ, amelyek a kijelző hátulján cserélhetők. Az elemeket helyesen kell behelyezni.

Ha a képernyő olvashatatlan, vagy csak a kép egy része működik, tegye a következőket:

- Vegye ki az elemeket, és várjon 15 másodpercet.
- Helyezze be az elemeket a megfelelő módon.

Akkumulátor információk

- Ne töltse újra, ne szerelje szét és ne dobja tűzbe az elemeket.
- Az elemek behelyezésekor ügyeljen a helyes polaritásra (+ és -).
- Mindig cserélje ki az összes elemet egyszerre; ne keverje össze a régi és az új elemeket.
- Az optimális teljesítmény és a hosszabb élettartam érdekében alkáli elemeket használjon.
- Cserélje ki az elemeket, ha a kijelző elsötétül vagy nem reagál.

Akkumulátor cseréje

- Ha a kijelző pontatlan értékeket mutat, az akkumulátor cseréje ajánlott.
- Ehhez az eszközhöz 2 db AAA elem szükséges.

PULZUS ALAPJÁN TÖRTÉNŐ EDZÉS

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitnesz eszköz vezeték nélküli pulzusmérő vevővel van felszerelve. A pulzus méréséhez vezeték nélküli pulzusmérővel, használjon Bluetooth-on működő pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén fontos, hogy az elektródák kissé nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A

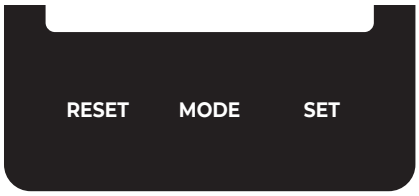
megfelelő használat módjáról olvassa el a pulzusmérő használati útmutatóját. A pulzusmérő helytelen használata rendellenes mérési eredményeket okozhat.

FIGYELEM! ***A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. Vezeték nélküli pulzusmérő vásárlásához vegye fel a kapcsolatot kereskedőjével.***

⚠ ***FIGYELEM!***

- ***Ha pacemakerrel rendelkezik, javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Több pulzusmérővel felszerelt helyiségekben ajánlott megfelelő távolságot tartani a különböző eszközök közötti interferencia elkerülése érdekében.***
- ***Az optimális vétel érdekében mindig próbálja meg a vezeték nélküli pulzusmérőt 1 méteres távolságon belül tartani a konzolhoz képest.***
- ***A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.***

KONZOL ÁTTEKINTÉS (ÁBRA A)



- **SCAN:** Automatikus szkennelési mód, végigfut az összes funkción.
- **TIME:** Megjeleníti a teljes edzés időtartamát.
- **TÁVOLSÁG:** Megjeleníti a teljes edzés távolságát.
- **KALÓRIA:** Megjeleníti az elégetett kalóriákat (csak becslés).
- **SPEED:** Az aktuális edzés sebességét mutatja.
- **ODO:** Megjeleníti a teljes megtett távolságot.
- **PULSE (BPM):** A jel bemenettel jeleníti meg a pulzusszámot.
- **RPM:** A pedál percenkénti fordulatszámát jeleníti meg.
- **RESET:** Minden értéket „0”-ra állít vissza.

Konzol gombok

MÓD

- Nyomja meg a gombot a funkciók közötti váltáshoz vagy egy funkció rögzítéséhez. Minden gombnyomá -ban hangjelzéssel erősítődik meg.
- Hosszan nyomva tartva (2 másodpercig) az összes beállítás „0”-ra áll vissza.

SET

- Nyomja meg az érték növeléséhez.
- Tartsa, hogy gyorsan növekedjen.
  - Idő: 0:00–99:00 (1 perces lépésekben)
  - Távolság: 0,0–99,5 km (0,5 km-es lépésekben)
  - Kalória: 0–9990 CAL (10 CAL-os lépésekben)
  - Pulzus: 30–230 BPM (1 BPM-es lépésekben)

VISSZAÁLLÍTÁS

- Nyomja meg egyszer az aktuális érték törléséhez.
- Hosszan nyomva tartva (2 másodpercig) az összes adat nullára áll vissza.

Funkciók

IDŐ

- A célidő beállítása után a konzol visszaszámlál.
- 0:00-kor a riasztó 8-szor megszólal, majd az időzítő folytatja a visszaszámlálást.
- Ha nincs cél beállítva, az időzítő automatikusan felfelé számol.

SPEED A jel bemenet esetén automatikusan megjeleníti az aktuális sebességet.

Az RPM automatikusan**megjeleníti** a pedál percenkénti fordulatszámát (RPM) a jel bemenetével.

TÁVOLSÁG

- A cél távolság beállítása után (max. 99,5 km, 0,5 km-es lépésekben) a konzol visszaszámlál.
- 0-nál a riasztó 8-szor megszólal, majd a távolság tovább számolódik.
- Ha nincs cél beállítva, az időzítő automatikusan felfelé számol.

KALÓRIA

- Amikor egy célérték be van állítva (max. 9990 CAL, 10-es lépésekben), a konzol visszaszámlál.
- 0-nál a riasztó 8-szor megszólal, majd a kalóriák tovább számolódnak.
- Ha nincs cél beállítva, az időzítő automatikusan felfelé számol

PULZUS (BPM)

- A jel bemenetével automatikusan megjeleníti a pulzusszámot.
- Beállítható a cél pulzusszám (30–230 BPM).
- Ha a pulzusszám meghaladja a beállított értéket, riasztás hallható.
- A kezdeti kijelzett érték 72 BPM, amíg jel nem érkezik.

FITNESS ALKALMAZÁSOKKAL VALÓ EDZÉS

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást harmadik fél által fejlesztett fitneszalkalmazásokhoz, mint például a Kinomap, iConsole, FitShow stb. Ha problémát tapasztal egy harmadik fél által fejlesztett fitneszalkalmazással, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az alkalmazás fejlesztőjével.

Utasítás

- Olvassa be a QR-kódot Android vagy iOS telefonjával vagy táblagépével, hogy közvetlenül az App Store vagy a Google Play Store oldalára jusson, ahol letöltheti a fitneszalkalmazást.
- Olvassa be a jobb oldalon található QR-kódot, hogy hozzáférjen

a fitneszalkalmazás kézikönyvéhez. A kézikönyv lépésre leírja, hogyan kell csatlakoztatni a fitneszalkalmazást a készülékhez, hogyan működik a fitneszalkalmazás és milyen funkciókkal 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 azt helyesen telepítették és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége, hogy a készüléket rendszeresen szervizeltesse. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra alkalmas. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet és a páratartalom ingadozása súlyosan károsíthatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó alkatrészeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a hálózati kábelt.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezés por- és szennyeződésmentes.
- Kerülje az erős tisztítószerek használatát, és tartsa a berendezést távol a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és komponens mozgását. Szükség esetén alkalmazzon szilikonspray-t.

Általános tisztítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A vezérlőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- Használjon puha, tiszta ruhát és enyhe tisztítószert a makacs foltok és szennyeződések eltávolításához.
- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.

FIGYELEM! A javításokat szakképzett technikusnak kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másképp nem rendelkezik.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy pormentes maradjon. A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezések élettartamát, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is. **További részletes információkért látogasson el a:** virtufit.com/faq

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelzőn nem jelenik meg semmilyen érték	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő és konzol kábel megfelelően van-e csatlakoztatva és sértetlen-e.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Nyikorgó zaj	Győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van húzva.
	Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.
Ketyegő zaj	Ez a pedálok helytelen felszerelése miatt lehet.
	Szorosan húzza meg a pedált (pedálokat).
	Ha a zaj továbbra is fennáll, szerelje le és szerelje vissza a pedálokat a megfelelő módon: - Az R (jobb) pedált óramutató járásával megegyező irányban kell felszerelni. - Az L (bal) pedált az óramutató járásával ellentétes irányban kell felszerelni.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a szállítójával.
A konzol nem válaszol	Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

virtufit

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

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

A bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre és csökkentse a sérülések kockázatát. Kezdje a kardió- vagy erősítő edzést két-öt perces bemelegítéssel. Végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik az izmokat. Ilyen tevékenységek például a futás, a kocogás, a felugrás, az ugrálás és a helyben futás.

Nyújtás

A jó bemelegítés és levezetés után nagyon fontos az izmok meleg állapotában végzett nyújtás. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtó gyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Hűtés

A levezetés célja, hogy az edzés végén a test visszatérjen (közel) normális, pihenő állapotába. A jó levezetés lassan csökkenti a pulzusszámot és elősegíti a regenerálódást.

TERMÉK SPECIFIKÁCIÓK

Konzol specifikációk

Funkció	Idő	00:00 - 99:59
	Sebesség	0.0–99,9 km/h
	Fordulat/perc	0 - 188
	Távolság	0–99,99 km
	Kalória	0.0 - 9999
	BPM	30 - 230
Akkumulátor típusa		2 db AAA
Üzemi hőmérséklet		0 °C – 40 °C
Tárolási hőmérséklet		-10 °C – 60 °C

Műszaki adatok

Hossz	121 cm
Szélesség	56 cm
Magasság	125 cm
Súly	48 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

PÓTALKATRÉSZEK

A VirtuFit berendezéshez tartozó pótalkatrészek megrendeléséhez kérjük, olvassa el a kézikönyv címlapján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modellszáma** és **sorozatszáma**
- A **termék neve**
- A szükséges alkatrész(ek) **cikkszáma** és egyértelmű **leírása** (**az alkatrészlistában** felsoroltak szerint és a kézikönyv **robbantott ábráján** láthatóak szerint)

A pontos információk megadása segít nekünk a kérésének gyors és hatékony feldolgozásában.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása
A VirtuFitnél elkötelezettek vagyunk a környezeti hatások csökkentése iránt. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítson.

Termék ártalmatlanítása
A VirtuFit berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonják a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az európai WEEE irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsák. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell vinni, ahol biztonságos és környezetbarát módon újrahasznosítják.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

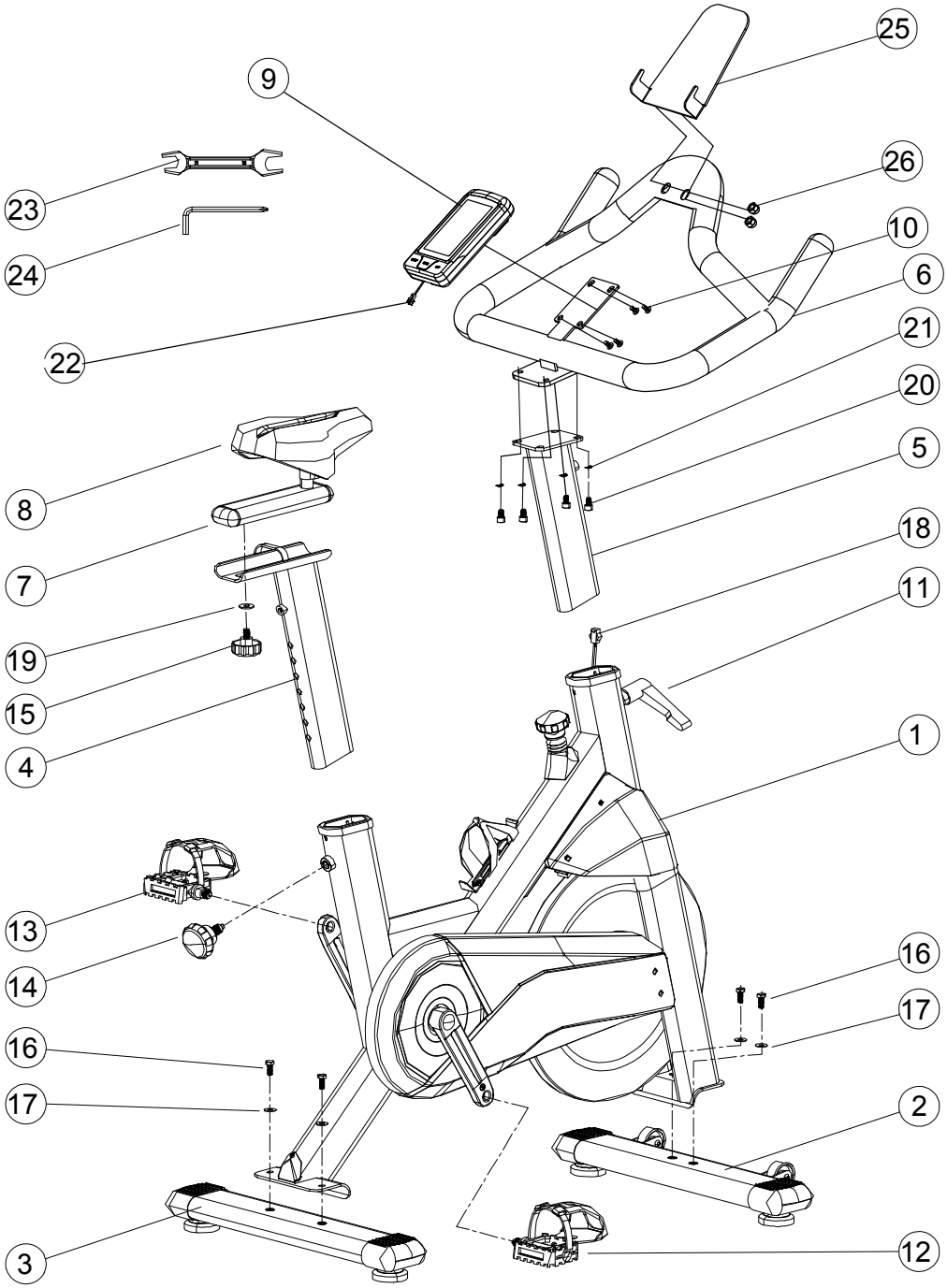
- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	VFSP000917	Main Body	1
2	VFSP000918	Front Stabilizer	1
3	VFSP000919	Rear Stabilizer	1
4	VFSP000920	Saddle Post	1
5	VFSP000921	Handle Post	1
6	VFSP000922	Handle Frame	1
7	VFSP000923	Saddle Adjustment Frame	1
8	VFSP000924	Saddle	1
9	VFSP000925	Monitor	1
10	VFSP000926	Phillips screw M5X10	2
11	VFSP000927	7-shaped pull pin M16	1
12	VFSP000928	Right pedal	1
13	VFSP000929	Left pedal	1
14	VFSP000930	Adjusting knob M16	1
15	VFSP000931	Fixed knob M10	1
16	VFSP000932	Hexagon socket screw M8X20	4
17	VFSP000933	Flat washer D8	4
18	VFSP000934	Signal Wire-A	1
19	VFSP000935	Flat washer D10	1
20	VFSP000936	Hexagon socket screw M8X12	4
21	VFSP000937	Spring washer Ø8.5	4
22	VFSP000938	Signal Wire-B	1
23	VFSP000939	Open wrench 13-15	1
24	VFSP000940	Inner hexagon spanner D5	1
25	VFSP000941	Phone holder	1
26	VFSP000942	Cap nut M8	2

virtufit

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

VIRTUFIT SERVICE

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.