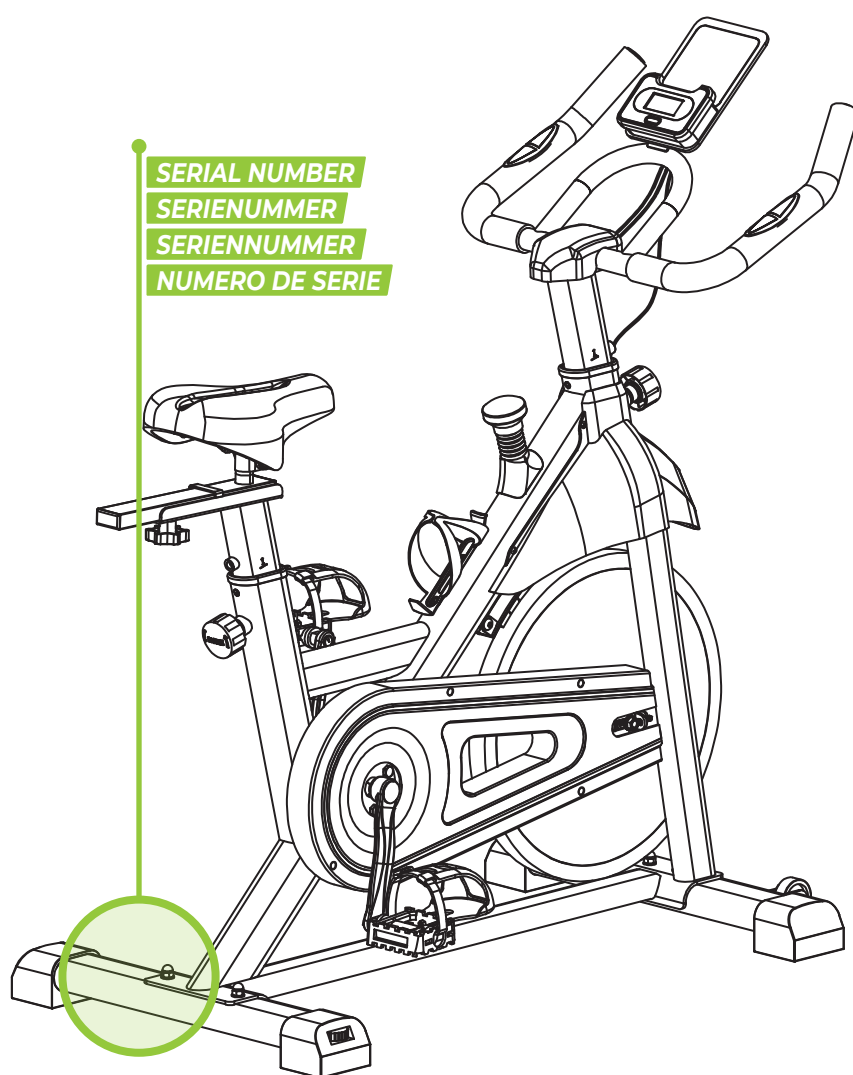


# virtufit

RS100  
VFSPIN-RS100



USER MANUAL

HOW TO  
RECYCLE



ASSEMBLY  
VIDEO



Instagram [@virtufit\\_fitness](#)

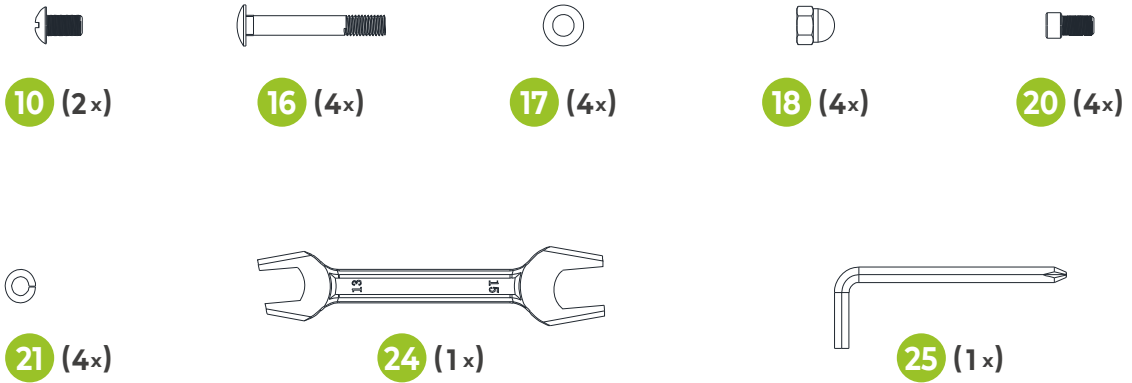
YouTube [VirtuFit](#)

Website [www.virtufit.com](http://www.virtufit.com)

**INDEX**

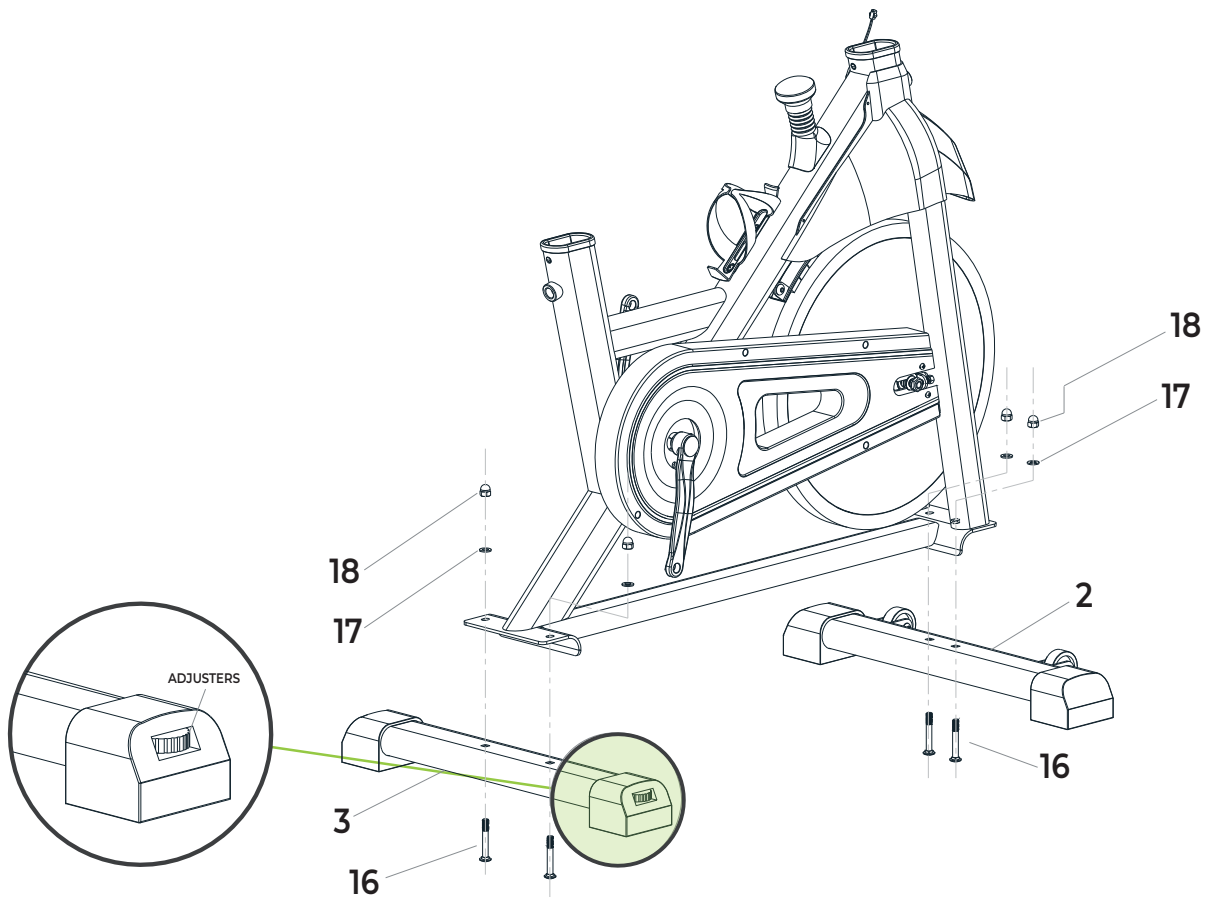
<b>English</b>	<b>12</b>
<b>Nederlands</b>	<b>17</b>
<b>Deutsch</b>	<b>22</b>
<b>Français</b>	<b>27</b>
<b>Italiano</b>	<b>32</b>
<b>Español</b>	<b>37</b>

## TOOLKIT

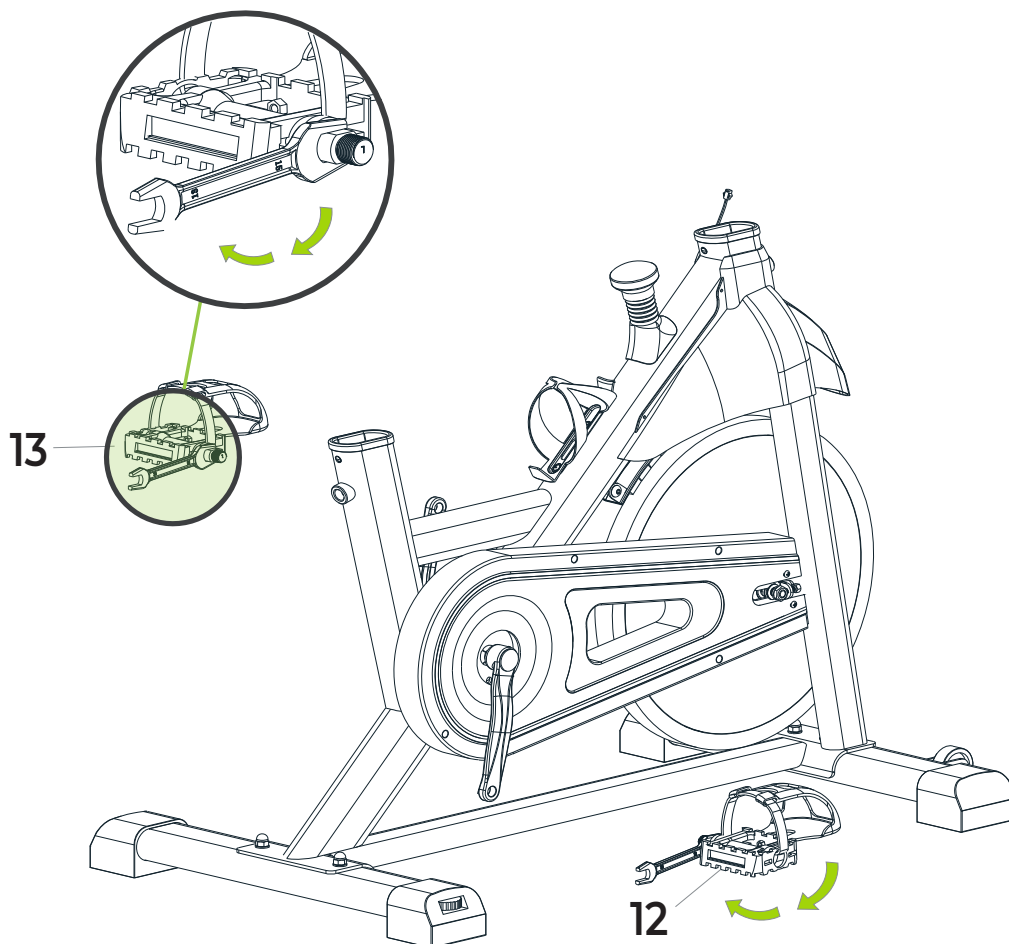


#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
10	Cross screw	2	20	Button head bolt M8*16	4
16	Carriage Bolt M8*50	4	21	Spring washer Ø8.5	4
17	Flat washer Ø8.5	4	24	Open wrench 13-15	1
18	Cover nut M8*50	4	25	Inner hexagon spanner wrench	1

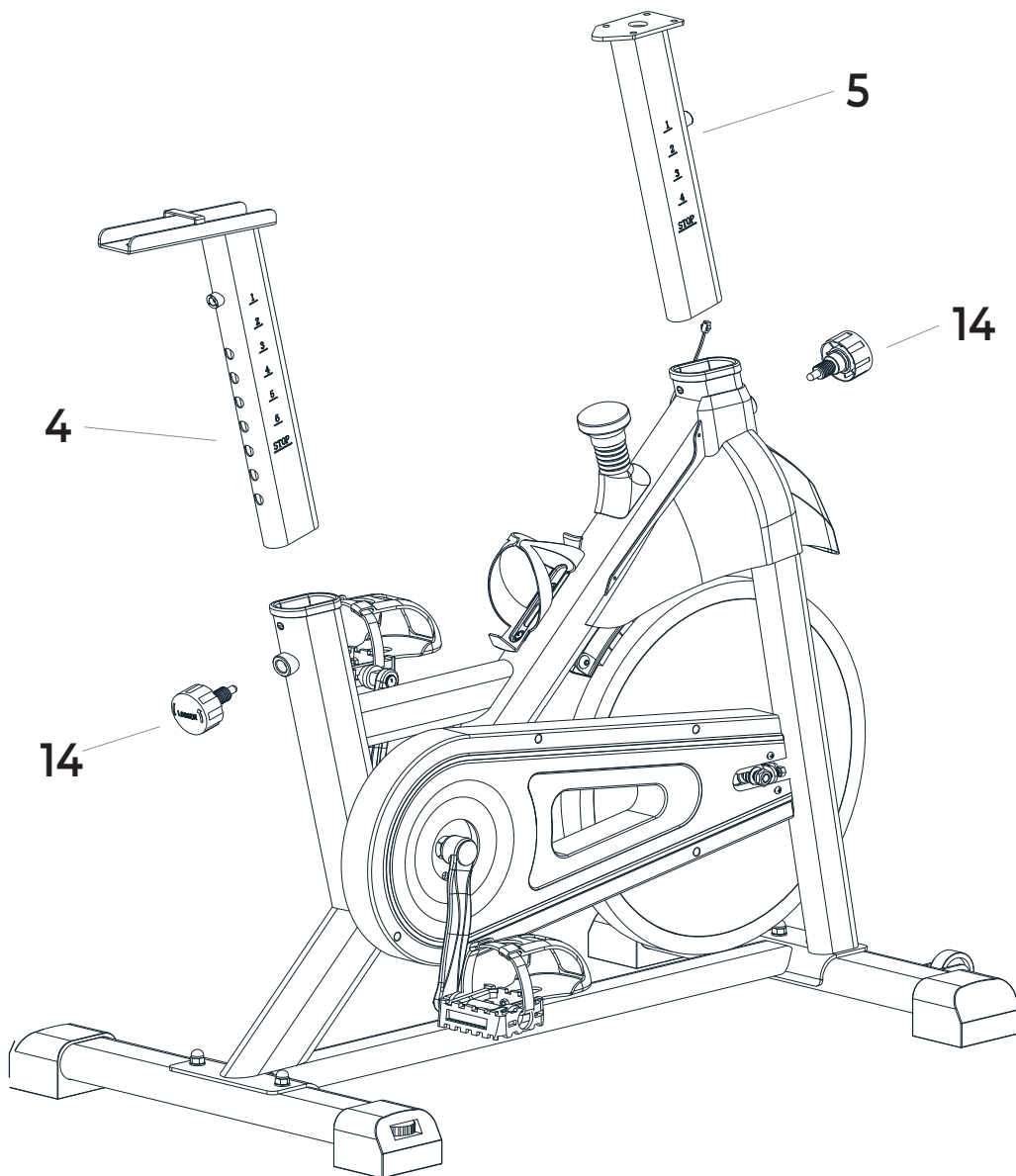
STEP 01



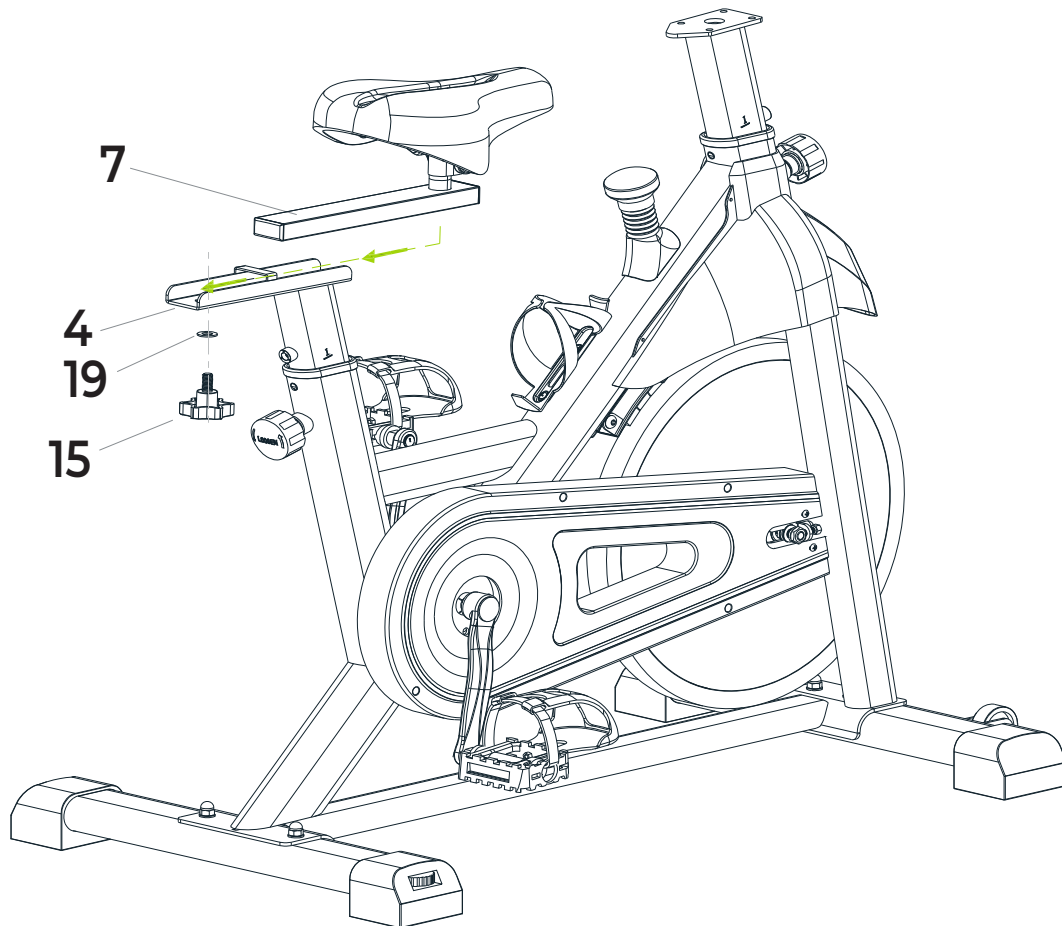
STEP 02



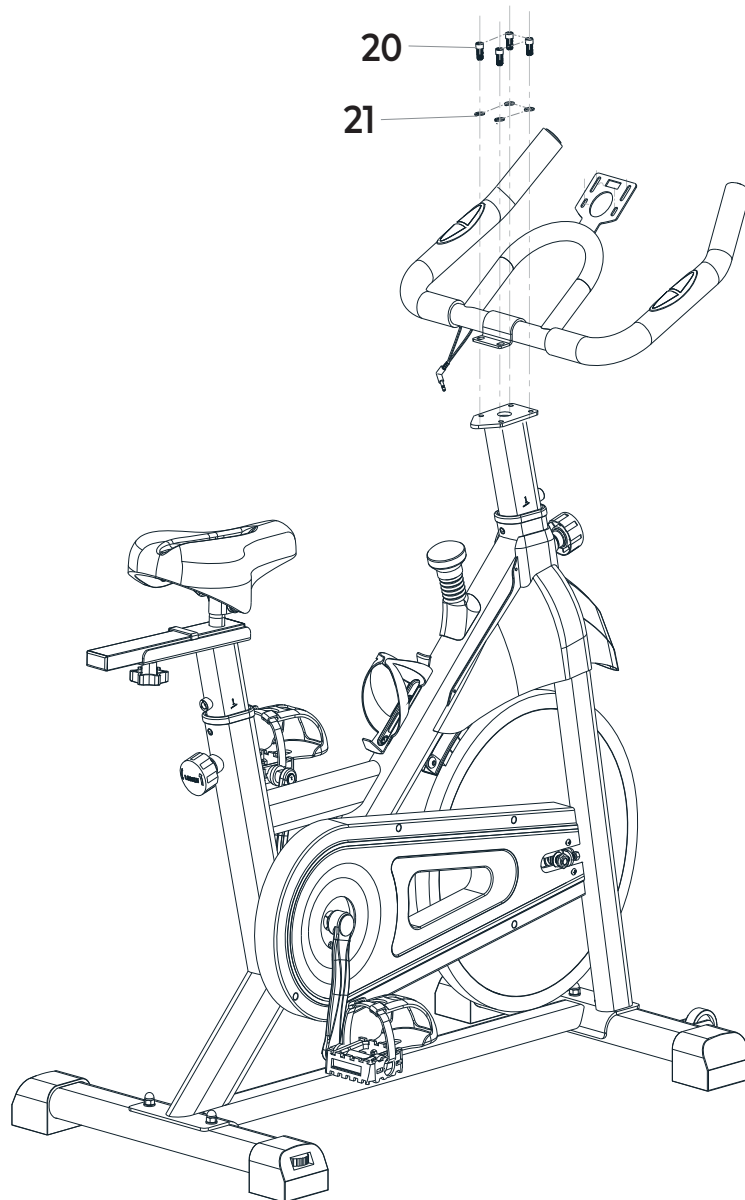
STEP 03



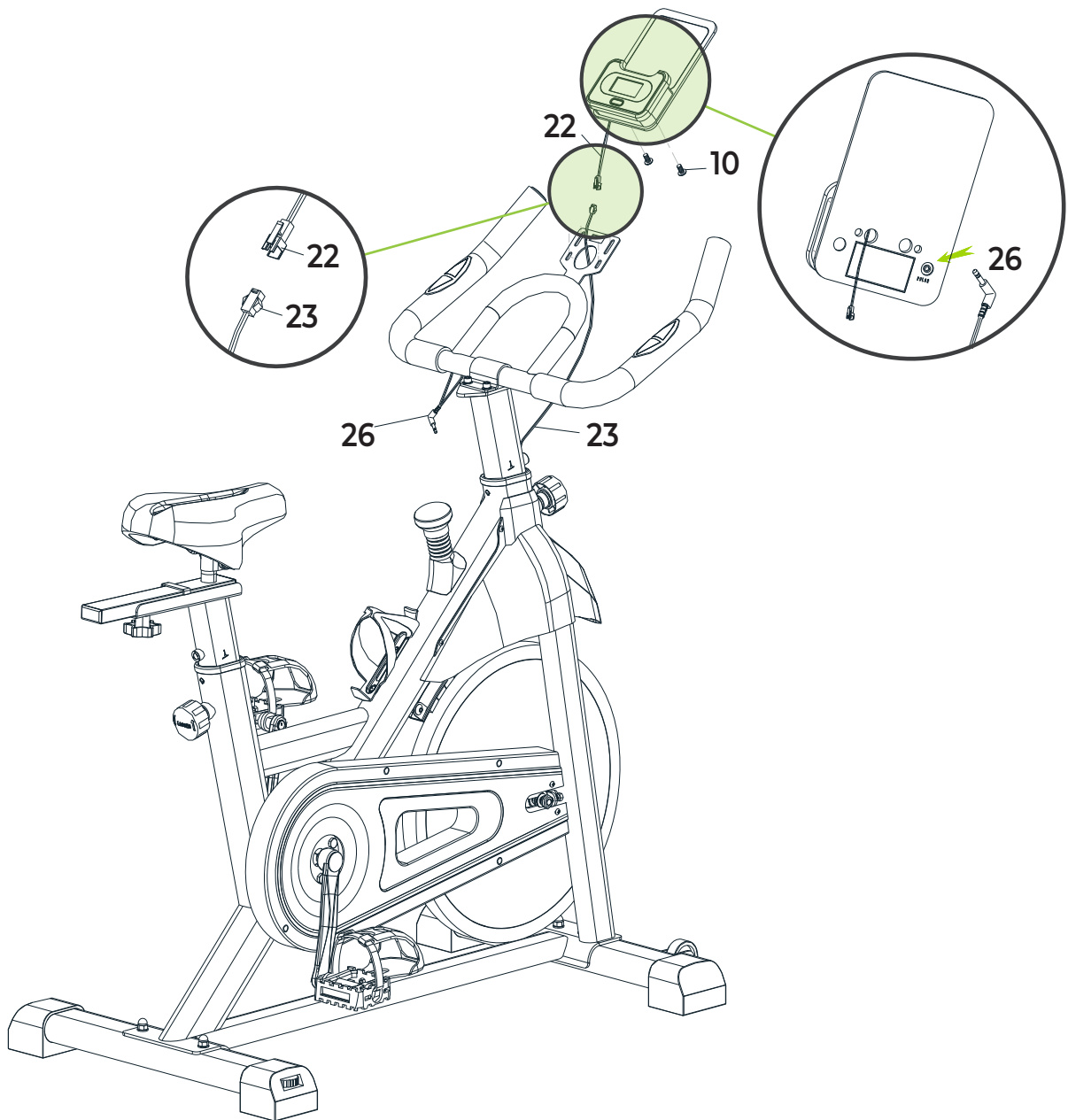
STEP 04



STEP 05



STEP 06



STEP 07

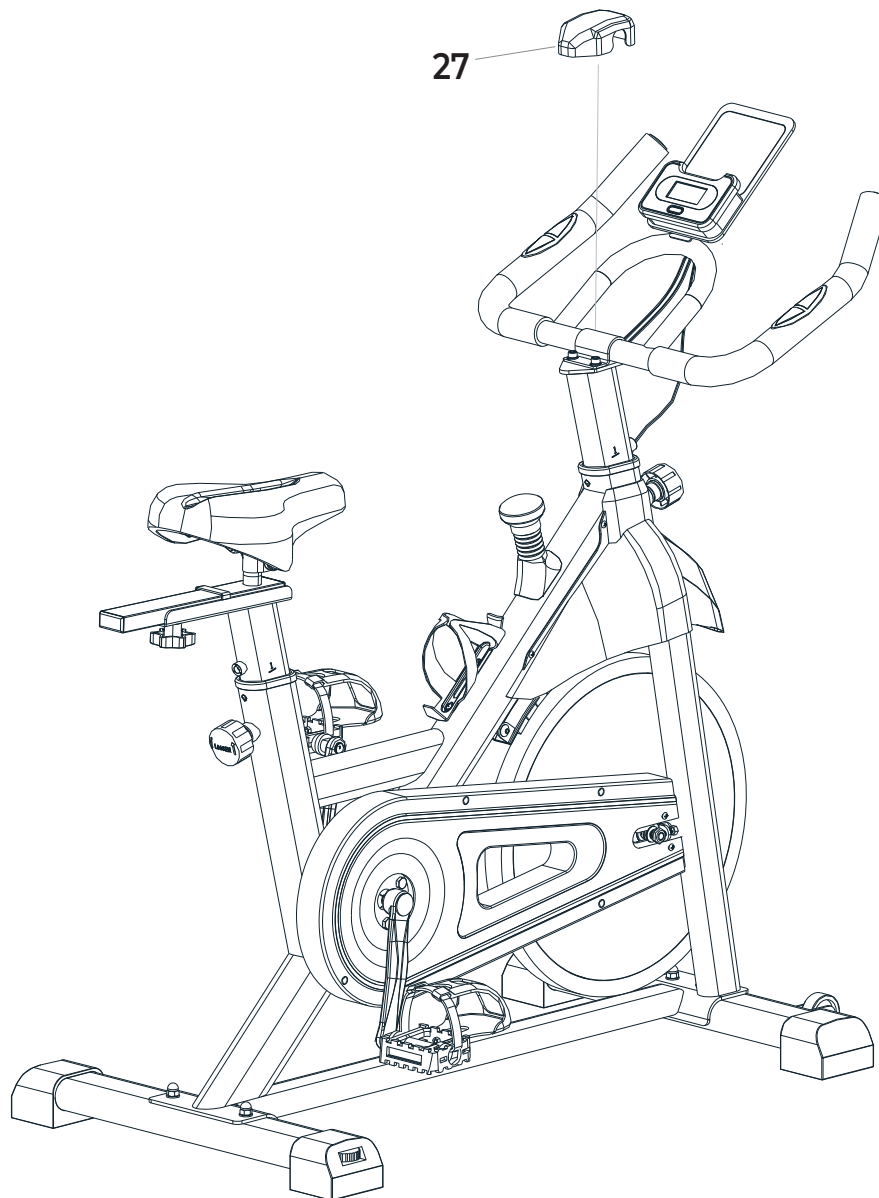
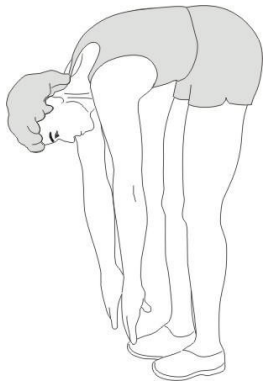


FIG. B



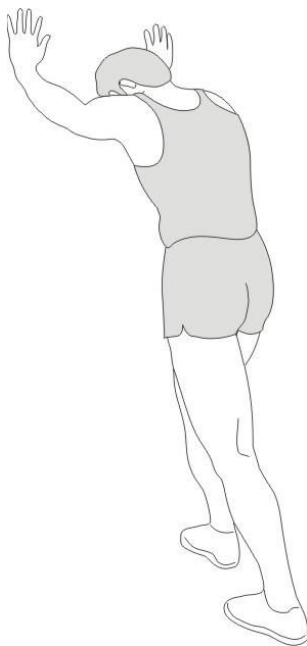
1



2



3



4



5

## INDEX

---

<b>Safety instructions</b>	<b>12</b>
<b>Guarantee</b>	<b>12</b>
<b>Assembly instructions</b>	<b>12</b>
<b>Adjusting</b>	<b>13</b>
<b>Training with heart rate</b>	<b>13</b>
<b>Training with fitness apps</b>	<b>13</b>
<b>Maintenance</b>	<b>14</b>
<b>Troubleshooting</b>	<b>15</b>
<b>Console</b>	<b>15</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>15</b>

## 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 machine. 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 machine.*

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Lubricate all moving parts annually with petroleum jelly (acid-free) or silicone spray.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.
- Do not hold the machine by the seat when moving.

- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 135 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°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. Unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-07)

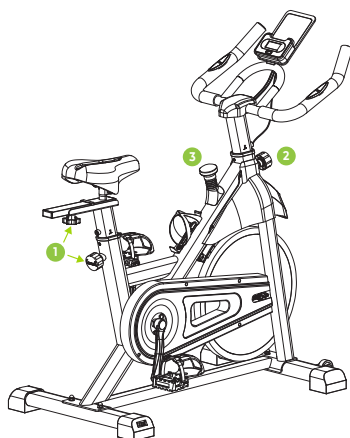
---

**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 aluminium feet of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the machine has been mounted, the aluminium feet of the console may be bent. Straightening the aluminium feet 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



### Saddle adjustment (1)

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.

#### Follow the steps below to adjust the seat height:

- 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.

#### Follow the steps below to adjust the horizontal position of the saddle:

- Loosen the saddle knob a few turns and pull the knob down.
- Slide the saddle forwards or backwards until the saddle is in the desired position. Release the knob when the adjustment holes are aligned.
- Move the saddle slightly forwards or backwards to ensure the knob is in one of the adjustment holes.
- Tighten the saddle knob.

### Handlebar adjustment (2)

#### Follow the steps below to adjust handlebar height:

- Loosen the knob and the secondary knob. Pull both knobs towards you.
- Slide the handlebar post in the main frame up or down until the handlebar is at the desired height. Release the knob when the adjustment holes are aligned.
- Tighten the knob and the secondary knob again.

### Emergency brake (3)

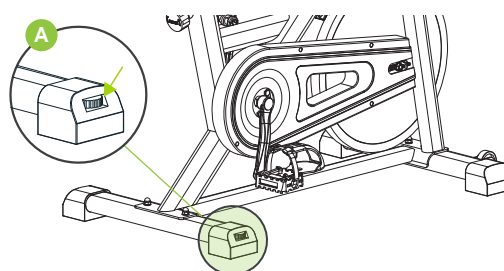
The emergency brake is a safety device to ensure safe cycling. Press the emergency brake in a situation when cycling should be stopped. The bicycle will then stop immediately.

**NOTE!** To use the emergency brake function, the emergency brake button (3) must be pressed firmly.

### Leveling

Make sure that the spin bike is on a stable surface at all times. If in doubt, a rubber mat can be placed under the spinning bike to provide more grip on the floor.

The spinbike can be adjusted by turning the adjustable legs on either side of the spin bike. This allows the spinning bike to compensate for uneven surfaces



## TRAINING WITH HEART RATE

### Hand sensors

This VirtuFit fitness machine is equipped with hand sensors for measuring heart rate. The hand sensors are attached to the handle and only work if both sensors are held for a longer period of time. For optimal performance, it is important that the hands are slightly moist and exert constant pressure on the sensors. Hands that are too dry or moist may cause abnormal readings.

## 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

---

- To scan the QR code with an Android or IOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below 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.

## Kinomap

---



APP STORE



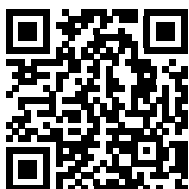
GOOGLE PLAY



MANUAL

## Zwift

---



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## MAINTENANCE

---

*Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure that the appliance is maintained regularly. Parts that have been used and/or damaged must be replaced before the appliance is used again. The appliance should only be used and stored indoors. Long-term exposure to weather and temperature/humidity changes can have a serious impact on the electrical components and moving parts of the unit. Always unplug the power cord from the unit before cleaning or servicing it.*

## Daily maintenance

---

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Check that the unit is free of dust and dirt.
- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

## Semi-annual maintenance

---

- Inspect all bolts and nuts connected to the moving parts of the unit. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.

## We recommend the following:

- Clean the unit after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel and the areas around the on/off switch.
- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn marks and dirt from the unit.
- Store the unit in a safe, dry place away from heat and water.

## CAUTION!

- *Repairs must be carried out by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.*

## Cleaning

---

General cleaning of the unit will extend its life. Keep the appliance clean by dusting it regularly. Regular maintenance will prolong the life of your appliance and prevent injuries! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**CAUTION!** *Wear clean shoes to reduce the risk of soiling the machine. At least once a year, remove the cover to remove dust.*

## Lubricate brake pad

---

Use the supplied bottle of silicone oil to lightly lubricate the brake pad. This reduces friction on the flywheel and makes for a quieter spin bike. When you notice the brake pad starting to get dry, reapply a little silicone oil. Make sure the brake pad does not get too dry.

## Battery

---

### 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.

#### Tips on using the battery

- Remove the batteries from the screen when they are empty or when the camera will not be used for a long period of time.
- Do not recharge, disassemble or dispose of batteries in fire.
- Pay close attention to the + and - when inserting the batteries. When replacing batteries, it is recommended to replace all batteries, do not mix old and new batteries.
- It is recommended to use alkaline batteries, they have a longer life than normal batteries.
- Batteries should be replaced when the display loses brightness or stops showing.

#### Battery replacement

- If the display is not accurate, it is recommended to replace the batteries.
- Use 2 x 1.5V, AAA batteries for power.

## TROUBLESHOOTING

**The display does not show any values:** Check that the sensor and console cables are properly attached and undamaged. If this does not solve the problem, contact the supplier.

**Device squeaks:** Check that all bolts and nuts are tight. If necessary.

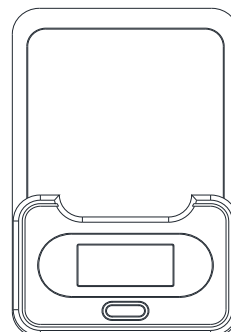
**Ticking noise when pedalling:** This may be caused by one of the pedals. Remove the pedal(s) and mount it (them) correctly on the unit. Tighten the pedal(s) firmly. If this does not solve the problem, contact the supplier.

**NOTE! The "R" (right) pedal must be mounted clockwise and the "L" (left) pedal must be mounted counter-clockwise.**

**The hand sensors are not working properly:** Wash your hands, dry them well and test the hand sensors again. If this does not solve the problem, check the handlebar cables for damage and ensure that they are properly connected to the connector. If this still does not correct the problem, replace the handlebar.

**Console does not work:** If there is no signal when pedalling, check that the cable is correctly connected.

## CONSOLE



- **SCAN** Press the button to enter SCAN mode. All TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL functions are automatically displayed on the main screen.
- **TIME** Press the button to display the training time.
- **DIST** Press the button to display the distance.
- **CAL** Press the button to display calories burned.
- **SPEED** Press the button to display the current speed.
- **ODO** Press the button to display the distance travelled.
- **PUL** Press the button to display the current heart rate.
- **RESET** Press and hold the button for about 3 seconds to reset all data. All values are reset to "0".

**NOTE! The above data is only an estimate and cannot be used for medical purposes.**

## 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. Here are some examples of stretching exercises:

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

## **Cooling down**

---

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.

## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>17</b>
<b>Garantie</b>	<b>17</b>
<b>Montage Instructies</b>	<b>17</b>
<b>Afstellen</b>	<b>18</b>
<b>Trainen met hartslag</b>	<b>19</b>
<b>Trainen met fitness apps</b>	<b>19</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>19</b>
<b>Probleemoplossingen</b>	<b>20</b>
<b>Console</b>	<b>20</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>21</b>

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### ⚠ WAARSCHUWING!

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

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

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

## GARANTIE

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

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

## MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-07)

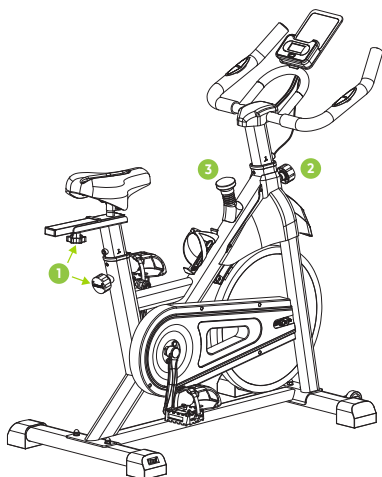
**Missende onderdelen:** Indien bepaalde onderdelen missen in de

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

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

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

## AFSTELLEN



### Zadel afstellen (1)

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

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

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

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

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

### Stuur afstellen (2)

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

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

### Noodrem (3)

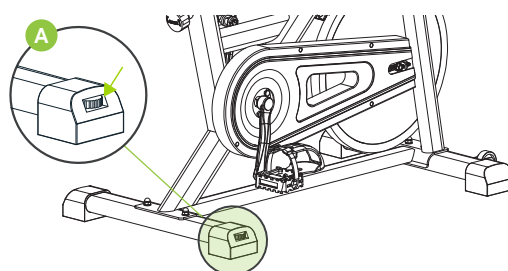
De noodrem is een veiligheidsvoorziening, zodat er veilig gefietst kan worden. Druk op de noodrem in een situatie wanneer er zou moeten worden gestopt met fietsen. De fiets stopt dan onmiddellijk.

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

### Waterpas

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

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



## TRAINEN MET HARTSLAG

### Handsensoren

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

## TRAINEN MET FITNESS APPS

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

### Instructie

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

### Kinomap



APP STORE

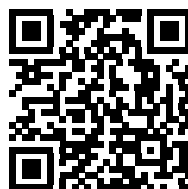


GOOGLE PLAY



MANUAL

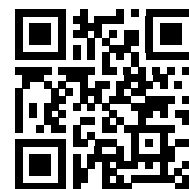
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## ONDERHOUD

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

### Dagelijks onderhoud

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

### Halfjaarlijks onderhoud

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

### We raden aan het volgende te doen:

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

## LET OP!

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

## Schoonmaak

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

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

## Remblok smeren

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

## Batterij

### AAA BATTERIJEN

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

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

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

### Advies batterijgebruik

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

minder helderheid verliest of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

### Vervangen van batterijen

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

## PROBLEEMOPLOSSINGEN

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

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

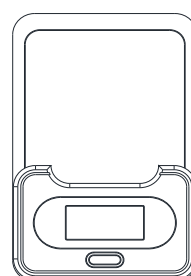
**Tikkend geluid bij het trappen:** Dit kan worden veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer de trapper(s) op de juiste manier aan het toestel. Draai de trapper(s) stevig aan. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

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

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

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

## CONSOLE



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

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

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

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

### Warming-up

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

### Stretchen

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

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

### Cooling-down

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

## INHALTE

---

<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>22</b>
<b>Bürgschaft</b>	<b>22</b>
<b>Anweisungen zum Einbau</b>	<b>22</b>
<b>Einstellen</b>	<b>23</b>
<b>Herzfrequenz-Training</b>	<b>24</b>
<b>Training Fitnessanwendunge</b>	<b>24</b>
<b>Wartung</b>	<b>24</b>
<b>Fehlersuche</b>	<b>25</b>
<b>Konsole</b>	<b>26</b>
<b>Trainingsrichtlinien</b>	<b>26</b>

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### **WARNUNG!**

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

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

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

## BÜRGSCHAFT

---

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

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

## MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-07)

---

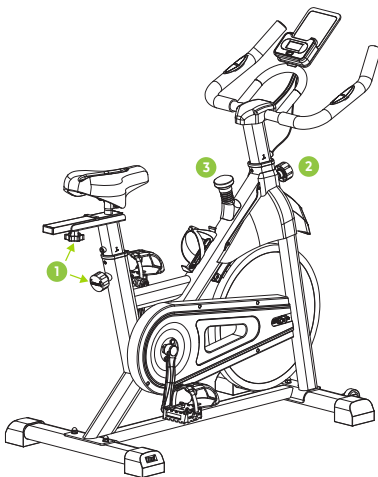
**Fehlende Teile:** Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie

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

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

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

## EINSTELLUNG



### Einstellen des Sattels (1)

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

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

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

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

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

### Einstellung des Lenkers (2)

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

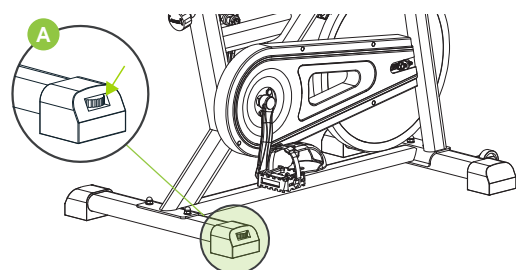
- Lösen Sie den Drehknopf und den zweiten Drehknopf. Ziehen Sie beide Knöpfe zu sich hin.
- Schieben Sie die Lenkersäule im Hauptrahmen nach oben oder unten, bis sich der Lenker in der gewünschten Höhe befindet. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn die Einstelllöcher ausgerichtet sind.
- Ziehen Sie den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

### Notbremse (3)

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

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

### Ebene



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

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

## TRAINING MIT HERZFREQUENZ

### Handsensoren

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

## TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

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

### Anleitung

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

### Kinomap



APP STORE

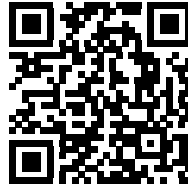


GOOGLE PLAY

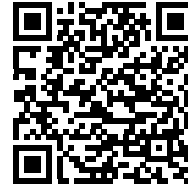


MANUAL

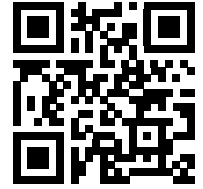
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## WARTUNG

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

### Tägliche Wartung

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

### Halbjährliche Wartung

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

### Wir empfehlen Folgendes:

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

**VORSICHT!**

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

**Reinigung**

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

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

**Schmieren des Bremsbelags**

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

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

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

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

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

**Tipps zur Verwendung der Batterie**

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

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

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

**Batteriewechsel**

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

**FEHLERSUCHE**

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

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

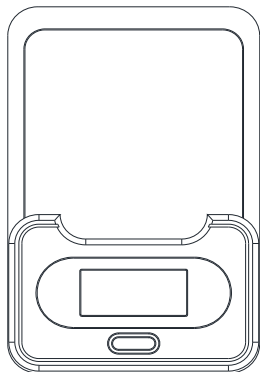
**Tickendes Geräusch beim Treten:** Dies kann von einem der Pedale verursacht werden. Entfernen Sie das/die Pedal(e) und montieren Sie es/sie korrekt auf dem Gerät. Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich an den Lieferanten.

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

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

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

## KONSOLE



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

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

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

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

### Das Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten

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

### Dehnen

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

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

### Abkühlung

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

## SOMMAIRE

Consignes de sécurité	27
Garantie	27
Instructions de montage	27
Ajustement	28
Entraînement avec la fréquence cardiaque	29
Entraînement avec des apps de fitness	29
Instructions d'entretien	29
Dépannage	30
Console	30
Directives de formation	31

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

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

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

## GARANTIE

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

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

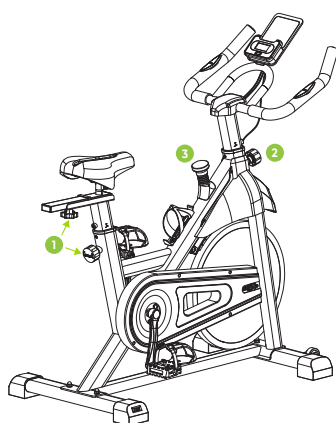
## INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-07)

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

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

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

## AJUSTEMENT



### Réglage de la selle (1)

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

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

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

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

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

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

### Réglage du guidon (2)

Procédez comme suit pour régler la hauteur du guidon:

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

### Frein d'urgence (3)

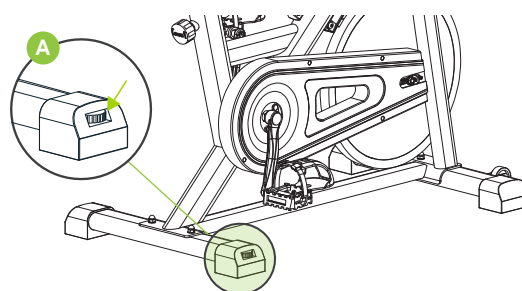
Le frein d'urgence est un dispositif de sécurité qui permet de rouler en toute sécurité. Appuyez sur le frein d'urgence dans une situation où le vélo doit être arrêté. Le vélo s'arrête alors immédiatement.

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

### Niveau

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

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



## ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### Capteurs de main

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

## ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

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

### Instruction

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

### Kinomap



APP STORE

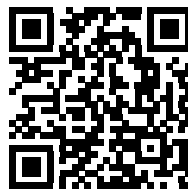


GOOGLE PLAY



MANUAL

### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## ENTRETIEN

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

### Entretien quotidien

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

### Entretien semestriel

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

### Nous recommandons ce qui suit:

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

**ATTENTION!**

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

**Nettoyage**

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

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

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

**Lubrification de la plaquette de frein**

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

**Batteries****BATTERIES AAA**

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

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

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

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

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

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

**Remplacement des piles**

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

**DÉPANNAGE**

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

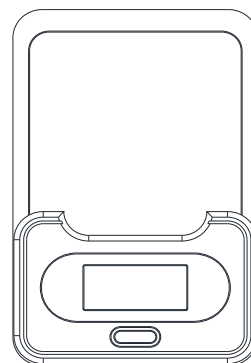
**Le vélo d'appartement grince:** Vérifiez que tous les boulons et écrous sont fermement serrés.

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

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

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

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

**CONSOLE**

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

### Retour au calme

---

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

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

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

---

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

### L'échauffement

---

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

### Étirements

---

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

- Toe touch (Fig. A-1)

## INDICE

Istruzioni di sicurezza	32
Garanzia	32
Istruzioni di montaggio	32
Regolazione dell'	33
Allenamento con cardiofrequenzimetro	33
Allenarsi con le app per il fitness	34
Manutenzione	34
Risoluzione dei problemi	35
Console	35
Linee guida per la formazione	36

## 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 la macchina. 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 la macchina.**

- Prima dell'uso, assicurarsi che la macchina sia assemblata correttamente e che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno con vaselina (priva di acidi ei) o spray al silicone.
- Non indossare indumenti larghi per evitare che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Installare e utilizzare l'unità su una superficie solida e piana.
- Indossare sempre scarpe sportive pulite quando si utilizza l'apparecchio.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchio quando è in funzione.
- Mantieni l'equilibrio quando utilizzi il dispositivo.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.
- Prima di iniziare l'attività fisica, consultare il proprio medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità dell'esercizio più adatte alle proprie condizioni fisiche e all'età. Interrompere immediatamente l'attività fisica in caso di nausea, respiro

affannoso, svenimento, mal di testa, dolore al petto, senso di oppressione o qualsiasi altro malessere.

- Non tenere la macchina per il sedile durante lo spostamento.
- Questa macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Questa macchina è progettata per uso domestico e il peso massimo dell'utente è di 135 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio dietro la macchina per evitare incidenti.
- Posizionare la macchina su una superficie pulita e piana. Non posizionarla su un tappeto spesso, poiché ciò potrebbe ostacolare la ventilazione della macchina. Non posizionare la macchina all'aperto o vicino all'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio asciutta, pulita e in piano per evitare danni. Non utilizzare il dispositivo per scopi diversi dall'allenamento.
- Utilizzare il dispositivo solo in un ambiente in cui la temperatura ambiente sia compresa tra 10 °C e 35 °C. Conservare il dispositivo solo in un ambiente in cui la temperatura sia compresa tra 5 °C e 45 °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. Salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.
- Uso improprio, negligenza e/o manutenzione inadeguata.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio in conformità con le istruzioni del produttore.

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 01-07)

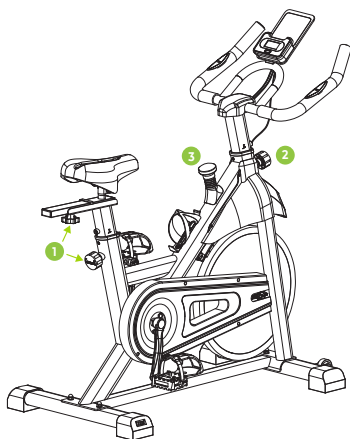
**Parti mancanti:** se nella confezione mancano delle parti, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'unità.

**Messaggio di errore:** assicurarsi che tutti i cavi siano collegati correttamente. I piedini in alluminio della console sono molto

delicati e devono essere mantenuti dritti. Se la console visualizza un messaggio di errore dopo il montaggio della macchina, è possibile che i piedini in alluminio della console siano piegati. Raddrizzando i piedini 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 (1)

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.

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

- Allenta la manopola del reggisella e tirala verso di te.
- Far scorrere il reggisella verticale verso l'alto o verso il basso fino a quando la sella non raggiunge l'altezza desiderata. 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 dell'e si trovi in uno dei fori di regolazione.
- Stringere la manopola del reggisella.

**Seguire i passaggi riportati di seguito per regolare la posizione orizzontale della sella:**

- Allenta la manopola della sella di qualche giro e tirala verso il basso.
- Far scorrere la sella in avanti o indietro fino a raggiungere la posizione desiderata. Rilasciare la manopola quando i fori di regolazione, sono allineati.
- Spostare leggermente la sella in avanti o indietro per assicurarsi

che la manopola dell'e si trovi in uno dei fori di regolazione.

- Stringere la manopola della sella.

### Regolazione del manubrio (2)

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

- Allentare la manopola e la manopola secondaria. Tirare entrambe le manopole verso di sé.
- Far scorrere il reggisella nel telaio principale verso l'alto o verso il basso fino a quando il manubrio si trova all'altezza desiderata. Rilasciare la manopola quando i fori di regolazione sono allineati.
- Stringere nuovamente la manopola e la manopola secondaria.

### Freno di emergenza (3)

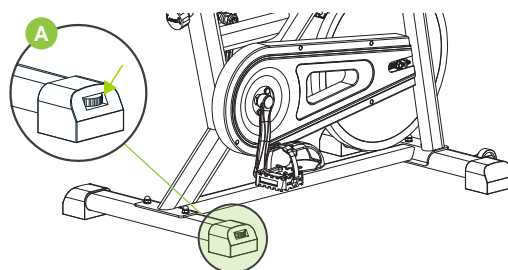
Il freno di emergenza è un dispositivo di sicurezza che garantisce la sicurezza durante la guida della bicicletta. Premere il freno di emergenza quando è necessario arrestare la bicicletta. La bicicletta si fermerà immediatamente.

**NOTA!** Per utilizzare la funzione di freno di emergenza, è necessario premere con forza il pulsante del freno di emergenza (3).

### Livellamento

Assicurati che la spin bike sia sempre su una superficie stabile. In caso di dubbio, puoi mettere un tappetino di gomma sotto la spin bike per avere più aderenza sul pavimento.

La spin bike può essere regolata ruotando i piedini regolabili su entrambi i lati della bicicletta. Ciò consente alla spin bike di compensare le superfici irregolari.



## ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

### Sensori manuali

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di sensori manuali per la misurazione della frequenza cardiaca. I sensori manuali sono fissati

all'impugnatura e funzionano solo se entrambi i sensori vengono tenuti premuti per un periodo di tempo prolungato. Per ottenere prestazioni ottimali, è importante che le mani siano leggermente umide ed esercitino una pressione costante sui sensori. Mani troppo secche o troppo umide possono causare letture anomale.

## ALLENAMENTO CON APPLICAZIONI FITNESS

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

### Istruzioni

- Per scansionare il codice QR con un telefono o tablet Android o IOS, è necessario uno scanner di codici QR. L'app per la scansione dei codici QR può essere scaricata dall'App Store o dal Google Play Store.
- Scansiona uno dei codici QR qui sotto per andare direttamente all'App Store o alla pagina 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.

### Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUALE

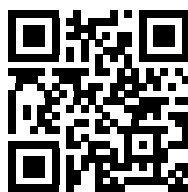
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUALE

## MANUTENZIONE

*Un utilizzo sicuro ed efficiente può essere garantito solo se l'apparecchio è installato e sottoposto a manutenzione in modo corretto. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio sia sottoposto a manutenzione regolare. Le parti usurate e/o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare l'apparecchio. L'apparecchio deve essere utilizzato e conservato esclusivamente in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle intemperie e alle variazioni di temperatura/umidità può avere gravi ripercussioni sui componenti elettrici e sulle parti in plastica. Scollegare sempre il cavo di alimentazione dall'unità prima di pulirla o ripararla.*

### Manutenzione quotidiana

- Pulire e rimuovere il sudore e l'umidità dopo ogni utilizzo.
- Verificare che l'unità sia priva di polvere e sporcizia.
- Non utilizzare detergenti aggressivi e tenere il dispositivo lontano dall'umidità.

### Manutenzione semestrale

- Ispezionare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili dell'unità. Serrare i bulloni e i dadi secondo necessità e in modo appropriato.

### Si consiglia quanto segue:

- Pulire l'unità dopo l'uso.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo e le aree intorno all'interruttore di accensione/spegnimento.
- Utilizzare un panno morbido e pulito e un detergente per rimuovere macchie ostinate e sporco dall'unità.
- Conservare l'unità in un luogo sicuro e asciutto, lontano da fonti di calore e acqua.

### ATTENZIONE!

- *Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico professionista, salvo diversamente specificato dal fornitore o dal produttore.*

### Pulizia

Una pulizia generale dell'unità ne prolungherà la durata. Mantenete pulito l'apparecchio spolverandolo regolarmente. Una manutenzione regolare prolungherà la durata del vostro apparecchio e previene gli infortuni! Per ulteriori informazioni, visitate il sito <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ATTENZIONE! INDOSSARE scarpe pulite per ridurre il rischio di sporcare la macchina. Almeno una volta all'anno, rimuovere il coperchio per eliminare la polvere.**

### Lubrificare le pastiglie dei freni

Utilizza il flacone di olio al silicone in dotazione per lubrificare leggermente la pastiglia del freno. Ciò riduce l'attrito sul volano e rende la cyclette più silenziosa. Quando noti che la pastiglia del freno inizia ad asciugarsi, riapplica un po' di olio al silicone. Assicurati che la pastiglia del freno non si asciughi troppo.

### Batteria

#### BATTERIE AAA

Il display 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.

#### Consigli sull'uso della batteria

- Rimuovere le batterie dallo schermo quando sono scariche o dall' e quando la fotocamera non verrà utilizzata per un lungo periodo di tempo.
- Non ricaricare, smontare o gettare le batterie nel fuoco.
- Prestare molta attenzione ai simboli + e - quando si inseriscono le batterie. Quando si sostituiscono le batterie, si consiglia di sostituire tutte le batterie, non mescolare batterie vecchie e nuove.
- Si consiglia di utilizzare batterie alcaline, poiché hanno una durata maggiore rispetto alle batterie normali.
- Le batterie devono essere sostituite quando il display perde luminosità o smette di funzionare.

#### Sostituzione della batteria

- Se il display non è preciso, si consiglia di sostituire le batterie dell'.
- Utilizzare 2 batterie AAA da 1,5 V per l'alimentazione.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

**Il display non mostra alcun valore:** verificare che i cavi del sensore e della console siano collegati correttamente e non siano danneggiati. Se

il problema persiste, contattare il fornitore.

**Il dispositivo cigola:** controllare che tutti i bulloni e i dadi siano ben serrati. Se necessario.

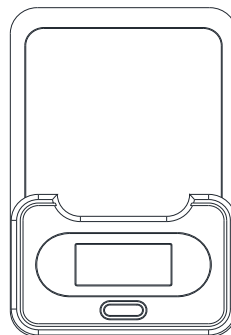
**Rumore di ticchettio durante la pedalata:** potrebbe essere causato da uno dei pedali. Rimuovere il/i pedale/i e montarlo/i correttamente sull'unità. Serrare saldamente il/i pedale/i. Se il problema persiste, contattare il fornitore.

**NOTA! IL pedale "R" (destra) deve essere montato in senso orario, mentre il pedale "L" (sinistra) deve essere montato in senso antiorario.**

**I sensori manuali non funzionano correttamente:** lavarsi le mani, asciugarle bene e riprovare a utilizzare i sensori manuali. Se il problema persiste, controllare che i cavi del manubrio non siano danneggiati e assicurarsi che siano collegati correttamente al connettore. Se il problema persiste, sostituire il manubrio.

**La console non funziona:** Se non c'è segnale durante la pedalata, controllare che il cavo sia collegato correttamente.

## CONSOLE



- **SCAN Premere** il pulsante per accedere alla modalità SCAN. Tutte le funzioni TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL vengono visualizzate automaticamente sulla schermata principale dell'.
- **TEMPO Premere** il pulsante per visualizzare il tempo di allenamento.
- **DIST Premere** il pulsante per visualizzare la distanza.
- **CAL Premere** il pulsante per visualizzare le calorie bruciate.
- **VELOCITÀ Premere** il pulsante per visualizzare la velocità attuale.
- **ODO Premere** il pulsante per visualizzare la distanza percorsa.
- **PUL Premere** il pulsante per visualizzare la frequenza cardiaca attuale.
- **RESET** Tenere premuto il pulsante per circa 3 secondi per ripristinare tutti i dati dell'. Tutti i valori vengono riportati a "0".

**NOTA BENE!** I dati sopra riportati sono solo una stima e non possono essere utilizzati a fini medici.

## LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO (FIG. A, 1-5)

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. Ecco alcuni esempi di esercizi di stretching:

- Tocco delle dita dei piedi (Fig. A-1)
- Allungamento interno coscia (Fig. A-2)
- Allungamento dei muscoli posteriori della coscia (Fig. A-3)
- Allungamento di Achille (Fig. A-4)
- Allungamento laterale (Fig. A-5)

### 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.

## ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	37
Garantía	37
Instrucciones de montaje	37
Ajustar	38
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	38
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	39
Mantenimiento	39
Solución de problemas	40
Consola	40
Directrices de formación	41

## 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 la máquina. 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 la máquina.**

- Asegúrese de que la máquina esté correctamente montada y de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de utilizarla.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con vaselina (sin ácido) o spray de silicona.
- No lleve ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Instale y utilice la unidad sobre una superficie sólida y nivelada.
- Utilice siempre calzado deportivo limpio cuando utilice el aparato.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del aparato cuando esté en uso.
- Mantenga el equilibrio cuando utilice el dispositivo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Antes de hacer ejercicio, consulte a su médico para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas del ejercicio para su edad y condición física. Deje de hacer ejercicio

inmediatamente si experimenta náuseas, dificultad para respirar, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.

- No sujete la máquina por el asiento cuando la mueva.
- Esta máquina solo debe ser utilizada por una persona a la vez.
- Esta máquina está diseñada para uso doméstico y el peso máximo del usuario es de 135 kg.
- Deje 1-2 metros de espacio detrás de la máquina para evitar accidentes.
- Coloque la máquina sobre una superficie limpia y plana. No la coloque sobre una alfombra e mente gruesa, ya que esto podría obstaculizar la ventilación de la máquina. No coloque la máquina al aire libre ni cerca del agua.
- Mantenga el área de almacenamiento seca, limpia y nivelada para evitar daños. No utilice el dispositivo para ningún otro fin que no sea el entrenamiento.
- Utilice el dispositivo únicamente en un entorno donde la temperatura e ambiente esté entre 10 °C y 35 °C. Guarde el dispositivo únicamente en un entorno donde la temperatura esté entre 5 °C y 45 °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 distribuidor oficial de. Salvo que el proveedor o el fabricante de especifiquen lo contrario.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No mantener el aparato de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 01-07)

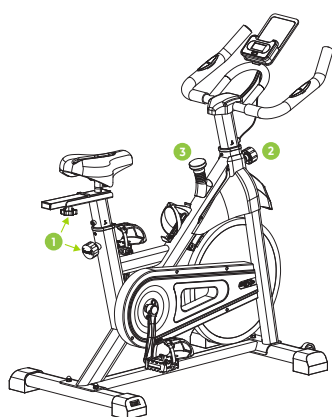
**Piezas que faltan:** Si falta alguna pieza en el embalaje, compruebe cuidadosamente la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (pernos, tornillos, etc.) ya están fijadas a la unidad.

**Mensaje de error:** Asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Las patas de aluminio de la consola son muy sensibles y

deben mantenerse rectas. Si la consola muestra un mensaje de error después de montar la máquina, es posible que las patas de aluminio de la consola estén dobladas. Enderezar las patas 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 (1)

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.

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

- 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 se encuentre 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 perilla se encuentre en uno de los orificios de ajuste.
- Apriete la perilla de la tija del sillín.

**Siga los pasos que se indican a continuación para ajustar la posición horizontal del sillín:**

- Afloje la perilla del sillín unas vueltas y tire de ella hacia abajo.
- Deslice el sillín hacia delante o hacia atrás hasta que se encuentre en la posición deseada. Suelte la perilla cuando los orificios de ajuste estén alineados.
- Mueva el sillín ligeramente hacia delante o hacia atrás para asegurarse de que la perilla se encuentra en uno de los orificios de ajuste.

- Apriete la perilla del sillín.

### Ajuste del manillar (2)

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

- Afloje el pomo y el pomo secundario. Tire de ambos pomos hacia usted.
- Deslice el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo en el cuadro principal hasta que el manillar quede a la altura deseada. Suelte la perilla cuando los orificios de ajuste estén alineados.
- Apriete de nuevo el pomo y el pomo secundario.

### Freno de emergencia (3)

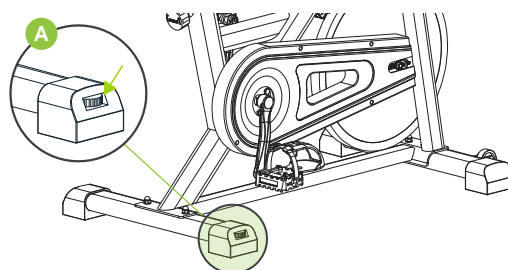
El freno de emergencia es un dispositivo de seguridad para garantizar la seguridad al montar en bicicleta. Presione el freno de emergencia en situaciones en las que sea necesario detener la bicicleta. La bicicleta se detendrá inmediatamente.

**¡NOTA!** Para utilizar la función de freno de emergencia, se debe pulsar con firmeza el botón del freno de emergencia (3).

### Nivelación

Asegúrate de que la bicicleta estática esté siempre sobre una superficie estable. En caso de duda, se puede colocar una alfombrilla de goma debajo de la bicicleta estática para proporcionar más agarre al suelo.

La bicicleta estática se puede ajustar girando las patas ajustables a ambos lados de la bicicleta. Esto permite que la bicicleta compense las superficies irregulares.



## ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

### Sensores manuales

Esta máquina de fitness VirtuFit está equipada con sensores manuales para medir la frecuencia cardíaca. Los sensores manuales están fijados

al mango y solo funcionan si se mantienen ambos sensores durante un periodo de tiempo prolongado. Para obtener un rendimiento óptimo, es importante que las manos estén ligeramente húmedas y ejerzan una presión constante sobre los sensores. Las manos demasiado secas o húmedas pueden provocar lecturas anormales.

## ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES DE 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

- Para escanear el código QR con un teléfono o tableta Android o iOS, se necesita un escáner de códigos QR. La aplicación para escanear códigos QR se puede descargar desde la App Store o Google Play Store.
- Escanee uno de los códigos QR que aparecen a continuación para ir directamente a la App Store o a la página de 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.

### Kinomap



APP STORE

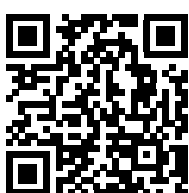


GOOGLE PLAY



MANUAL

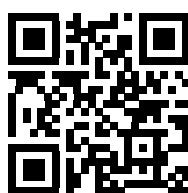
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## MANTENIMIENTO

*El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el aparato se instala y mantiene correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se mantenga regularmente. Las piezas que se hayan utilizado y/o dañado deben sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. El aparato solo debe utilizarse y almacenarse en interiores. La exposición prolongada a las inclemencias del tiempo y a los cambios de temperatura/humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas e móviles de la unidad. Desenchufe siempre el cable de alimentación de la unidad antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento.*

### Mantenimiento diario

- Limpia y elimina el sudor y la humedad después de cada uso.
- Compruebe que la unidad no tenga polvo ni suciedad.
- No utilice productos de limpieza agresivos y mantenga el dispositivo alejado de la humedad.

### Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles de la unidad. Apriete los pernos y tuercas según sea necesario y apropiado.

### Recomendamos lo siguiente:

- Limpie la unidad después de usarla.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control y las zonas alrededor del interruptor de encendido/apagado.
- Utilice un paño suave y limpio y detergente para eliminar las marcas rebeldes y la suciedad de la unidad.
- Guarde la unidad en un lugar seguro y seco, lejos del calor y el agua.

### ¡PRECAUCIÓN!

- Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico profesional, salvo que el proveedor o fabricante especifiquen lo contrario.

### Limpieza

La limpieza general de la unidad prolongará su vida útil. Mantenga el aparato limpio limpiando el polvo con regularidad. ¡El mantenimiento regular prolongará la vida útil de su aparato y evitará lesiones! Para

obtener más información, visite <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

**¡PRECAUCIÓN! UTILICE calzado limpio para reducir el riesgo de ensuciar la máquina. Al menos una vez al año, retire la cubierta para eliminar el polvo.**

## Lubricar la pastilla de freno.

Utilice el frasco de aceite de silicona suministrado para lubricar ligeramente la pastilla de freno. Esto reduce la fricción en el volante y hace que la bicicleta estática sea más silenciosa. Cuando note que la pastilla de freno empieza a secarse, vuelva a aplicar un poco de aceite de silicona. Asegúrese de que la pastilla de freno no se seque demasiado.

## Batería

### PILAS AAA

La pantalla 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.

### Consejos para usar la batería

- Retire las pilas de la pantalla cuando estén agotadas o cuando no vaya a utilizar la cámara durante un periodo prolongado.
- No recargue, desmonte ni tire las pilas al fuego.
- Preste mucha atención a los signos + y - al insertar las pilas. Al sustituir las pilas, se recomienda sustituir todas las pilas, no mezcle pilas viejas y nuevas.
- Se recomienda utilizar pilas alcalinas, ya que tienen una vida útil más larga que las pilas normales.
- Las pilas deben sustituirse cuando la pantalla pierda brillo o deje de mostrar imágenes.

### Sustitución de la batería

- Si la pantalla no muestra datos precisos, se recomienda sustituir las pilas.
- Utilice 2 pilas AAA de 1,5 V para la alimentación.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**La pantalla no muestra ningún valor:** compruebe que los cables del

sensor y de la consola estén bien conectados y no presenten daños. Si esto no resuelve el problema, póngase en contacto con el proveedor.

**El dispositivo chirría:** compruebe que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados. Si es necesario.

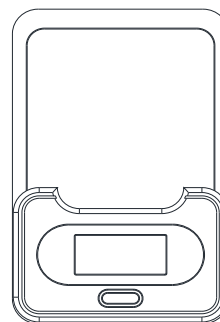
**Ruido de tictac al pedalear:** puede deberse a uno de los pedales. Retire el pedal o los pedales y vuelva a montarlos correctamente en la unidad. Apriete bien el pedal o los pedales. Si esto no soluciona el problema, póngase en contacto con el proveedor.

**¡ATENCIÓN! EL pedal «R» (derecho) debe montarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal «L» (izquierdo) debe montarse en sentido contrario a las agujas del reloj.**

**Los sensores manuales no funcionan correctamente:** Lávese las manos, séquelas bien y vuelva a probar los sensores manuales. Si esto no resuelve el problema, compruebe que los cables del manillar no estén dañados y asegúrese de que estén correctamente conectados al conector. Si el problema persiste, sustituya el manillar.

**La consola no funciona:** Si no hay señal al pedalear, comprueba que el cable esté correctamente conectado.

## CONSOLA



- **SCAN Pulse** el botón para entrar en el modo SCAN. Todas las funciones TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL se muestran automáticamente en la pantalla principal del.
- **TIEMPO Pulse** el botón para mostrar el tiempo de entrenamiento.
- **DIST Pulse** el botón para mostrar la distancia.
- **CAL Pulse** el botón para mostrar las calorías quemadas.
- **VELOCIDAD Pulse** el botón para mostrar la velocidad actual.
- **ODO Pulse** el botón para mostrar la distancia recorrida.
- **PUL Pulse** el botón para mostrar la frecuencia cardíaca actual.
- **RESET** Mantenga pulsado el botón durante unos 3 segundos para restablecer todos los datos del e. Todos los valores se restablecerán a «0».

**¡ATENCIÓN! Los datos anteriores son solo una estimación y no pueden utilizarse con fines médicos.**

## **PAUTAS DE ENTRENAMIENTO (FIG. A, 1-5)**

---

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. A continuación se muestran algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento:

- Toque con los dedos de los pies (Fig. A-1)
- Estiramiento de la parte interna del muslo (Fig. A-2)
- Estiramiento de los isquiotibiales (Fig. A-3)
- Estiramiento de Aquiles (Fig. A-4)
- Estiramiento lateral (Fig. A-5)

### **Enfriamiento**

---

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



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

# *virtufit*

## **VIRTUFIT**

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.

