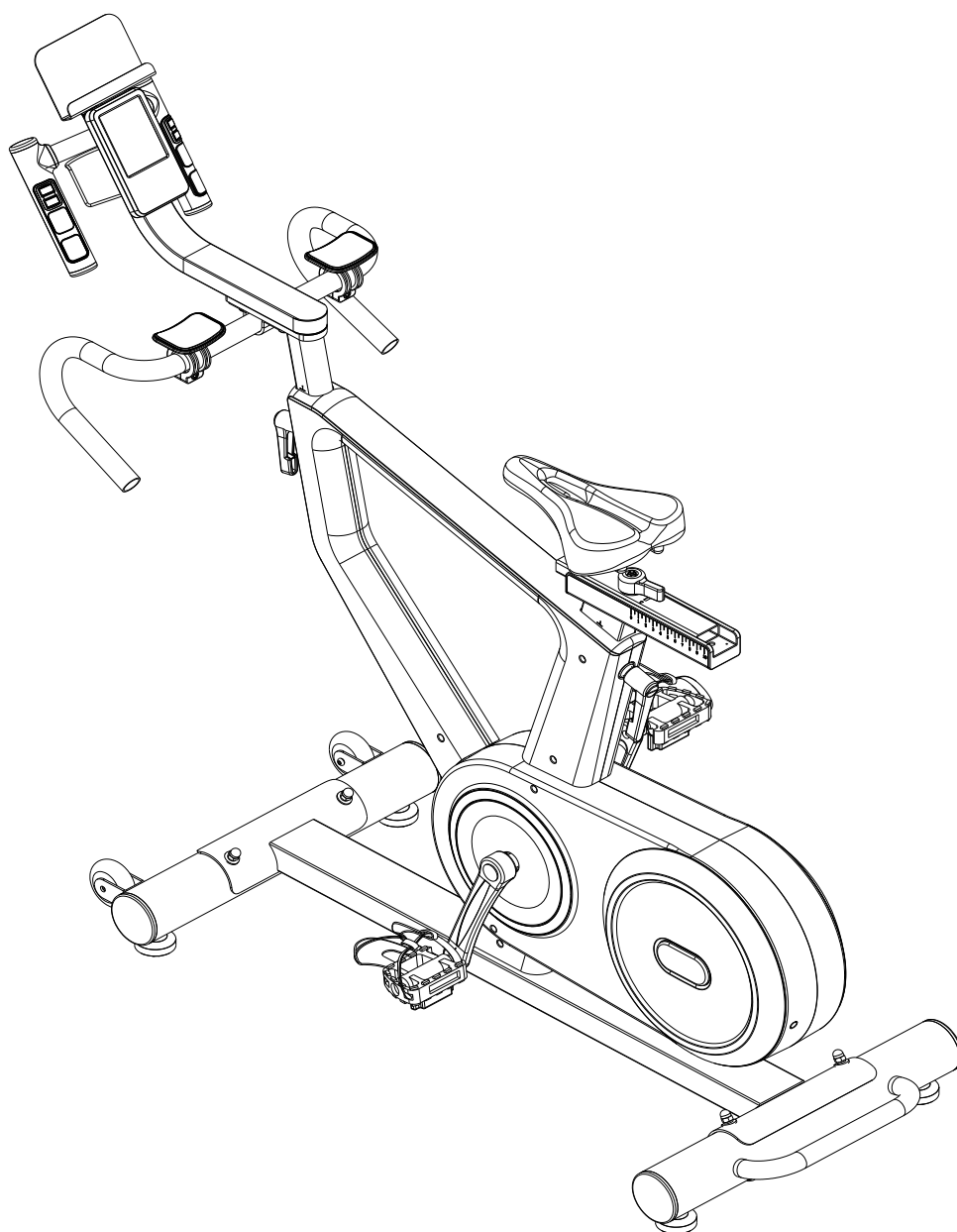


virtuafit

Etappe 2.0i Spinbike

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5
MONTAGE INSTRUCTIES	6 - 10
VERPLAATSEN EN AFSTELLEN	11 - 12
ONDERHOUD	13
PROBLEEMOPLOSSINGEN	14
BEDIENINGSGIDS	15 - 20
APPS	21
TECHNISCHE TEKENING	22
ONDERDELENLIJST	23 - 24
TRAININGSRICHTLIJNEN	25

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens de spinningfiets gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met het monteren van de spinningfiets en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het apparaat voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om met twee mensen deze spinningfiets te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel deze spinningfiets op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij het gebruik van de spinningfiets.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens het gebruik van de spinningfiets.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Houd de spinningfiets niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Deze spinningfiets dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.


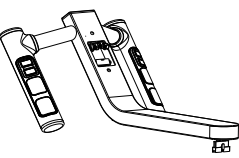
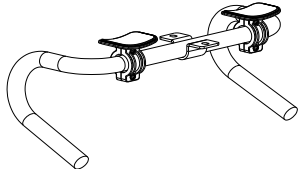

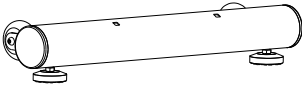
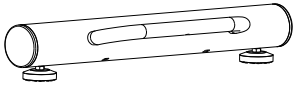
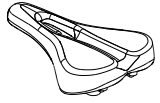
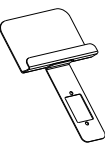
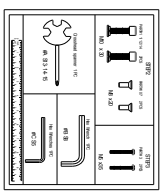
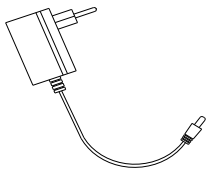
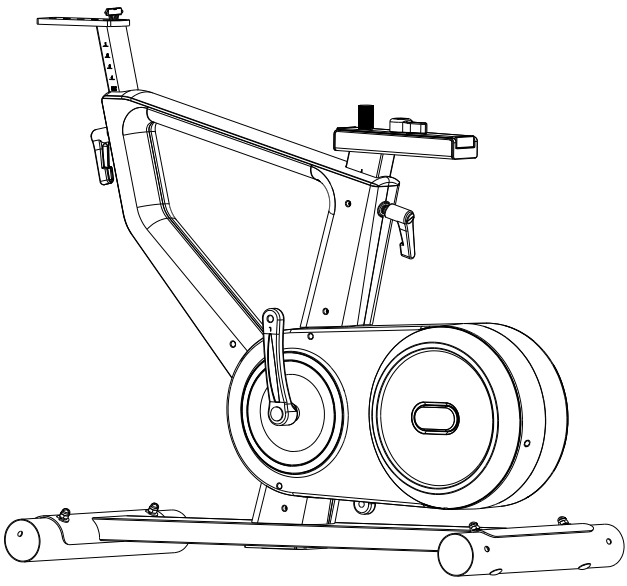

- De spinningfiets is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 130 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats de spinningfiets niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats de spinningfiets niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnen-gebruik en niet voor buiten-gebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het apparaat voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.

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.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

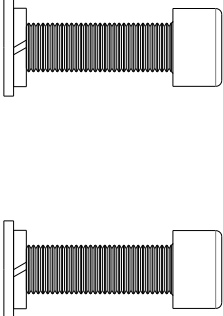

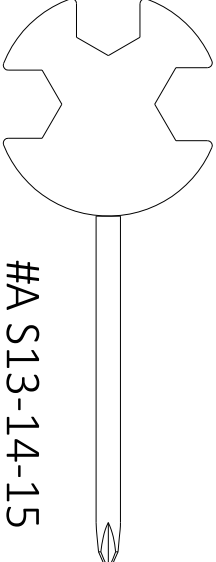
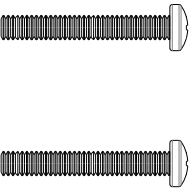
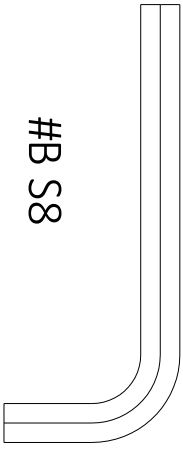
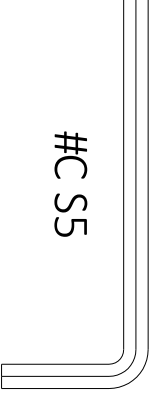
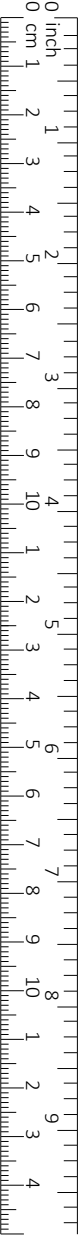
ONDERDELEN

Open de doos, haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

		
#1 Display 1PC	#7 Display Post 1PC	#10 Handlebar 1PC
		
#15 Pedal 1pair	#25 Front Stabilizer Assembly 1PC	#30 Rear Stabilizer Assembly 1PC
		
#34 Saddle 1PC	#37 Ipad holder 1PC (Optional)	Bilster Card 1PC
		
#102 Adaptor 1PC		
		
#108 aluminum bottle holder 1PC		
	#28 Mainframe 1PC	

ONDERDELEN

Open de doos, haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

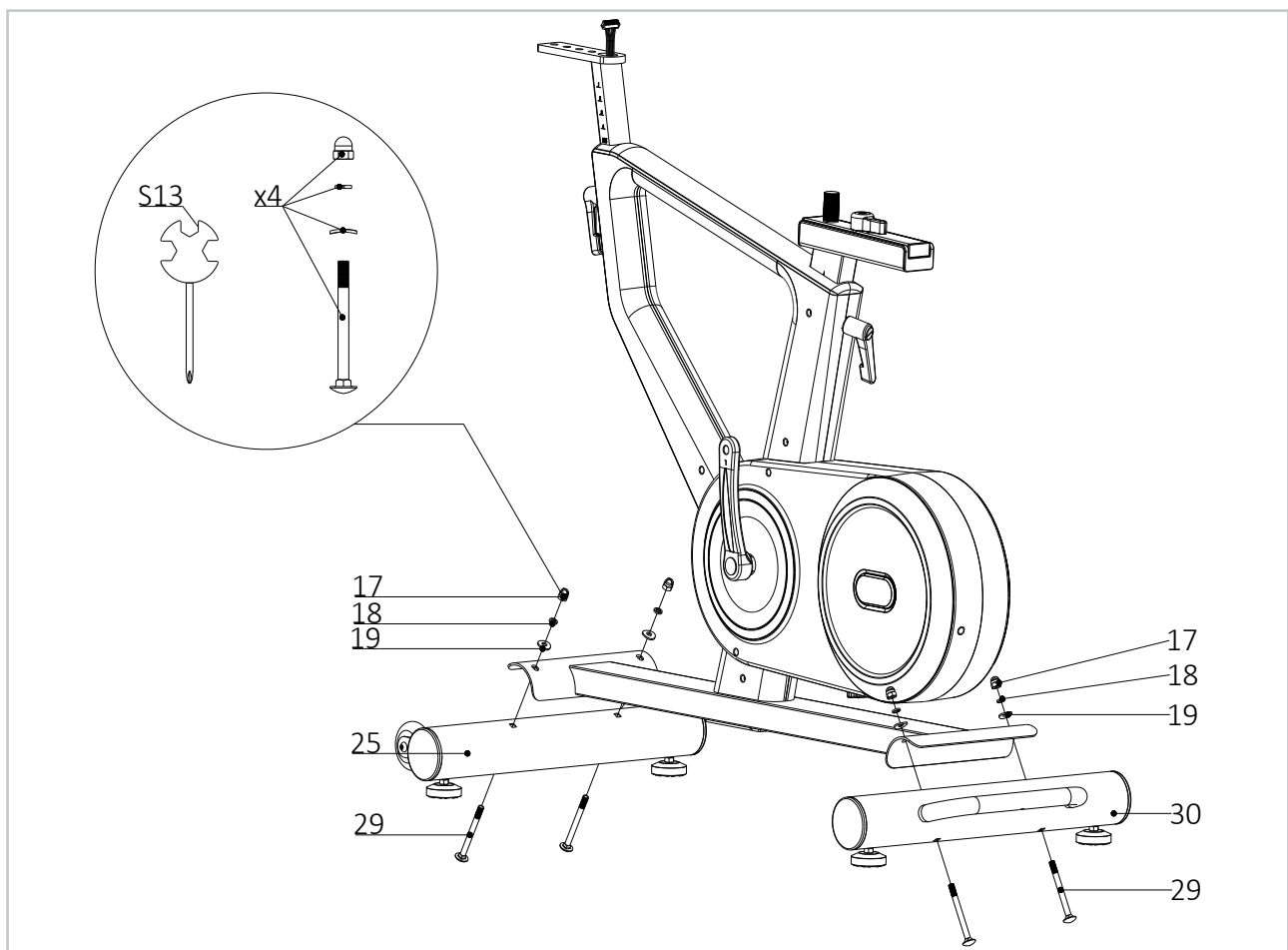
<p>STEP2</p> <p>PART#11/12/14 2 PCS</p>  <p>M10 X 30</p> <p>PART#107 2 PCS</p>  <p>M8x20</p>	<p>Crosshead spanner 1 PC</p>  <p>#A S13-14-15</p>	<p>STEP3</p> <p>PART#3 2 PCS</p>  <p>M5x35</p>	<p>Hex Wrench 1PC</p>  <p>#B S8</p> <p>Hex Wrench 1PC</p>  <p>#C S5</p>
			

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, 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 de connector zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw spinningfiets? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

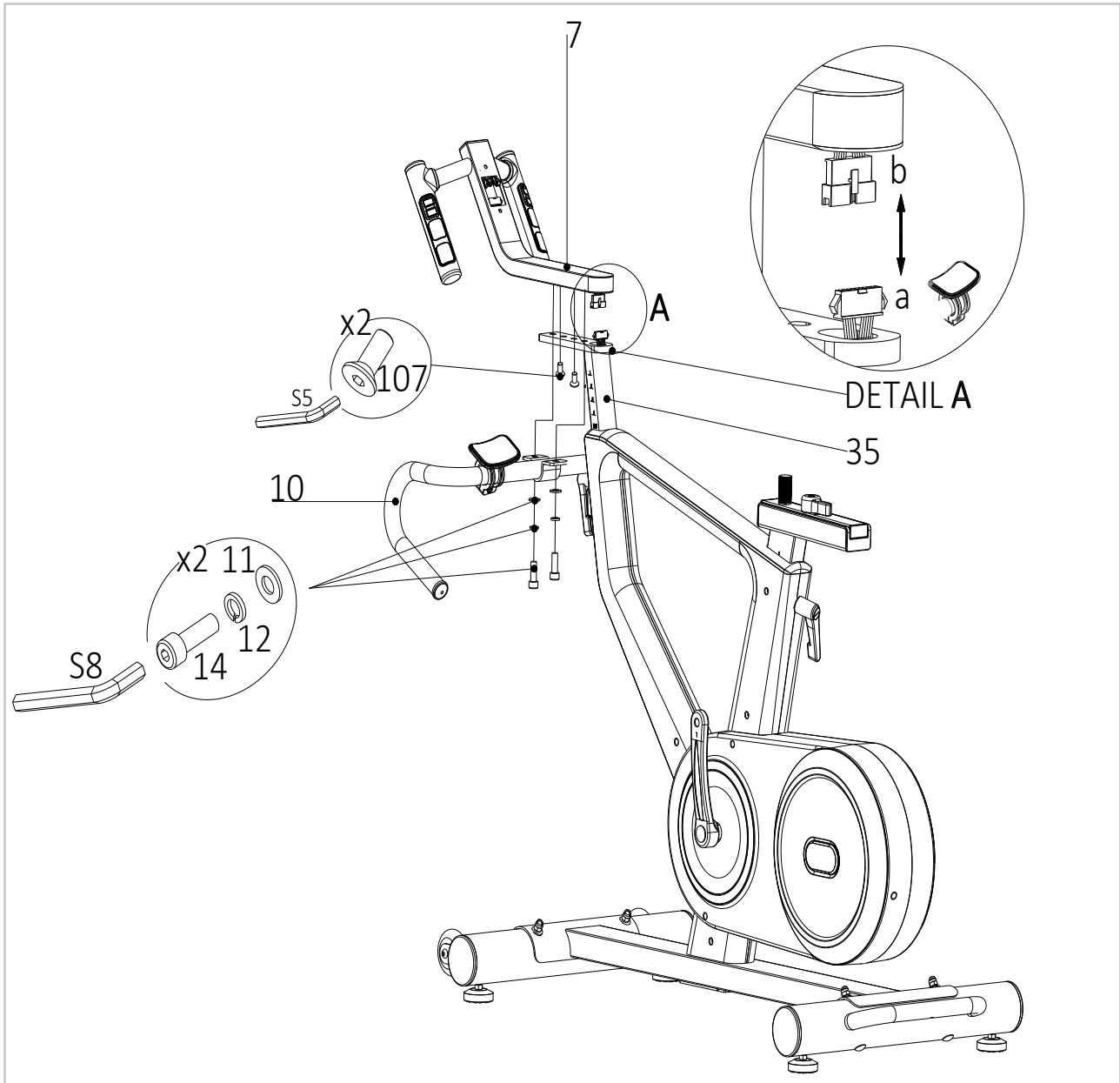
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



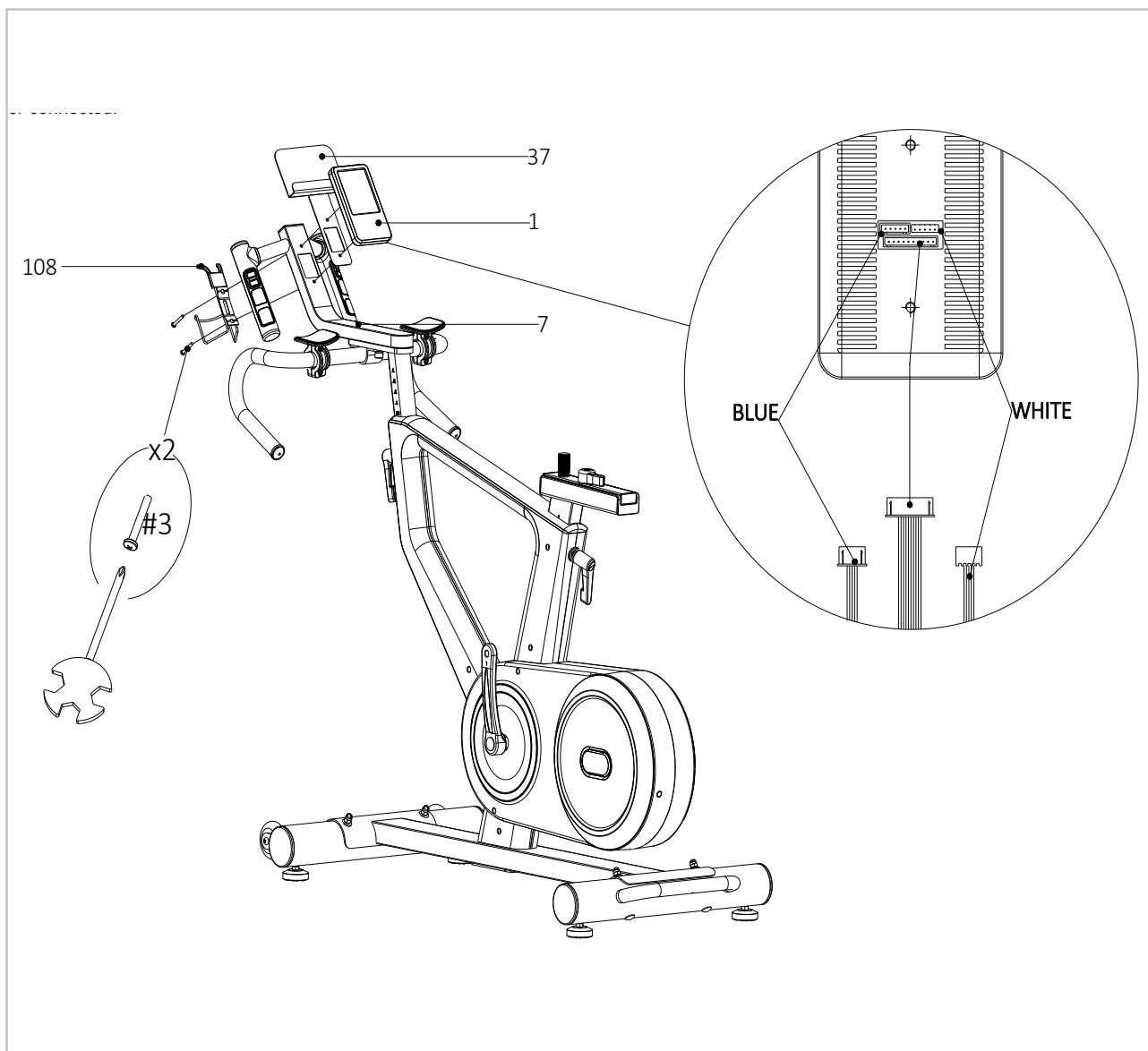
LET OP! Verwijder de stalen buis en de bevestigingsonderdelen van het hoofdframe alvorens de voorste en achterste stabilisator te bevestigen. Zorg ervoor dat de transportwielen op de voorste stabilisator naar voren wijzen. Bevestig de stabilisatoren aan het hoofdframe.

STAP 2



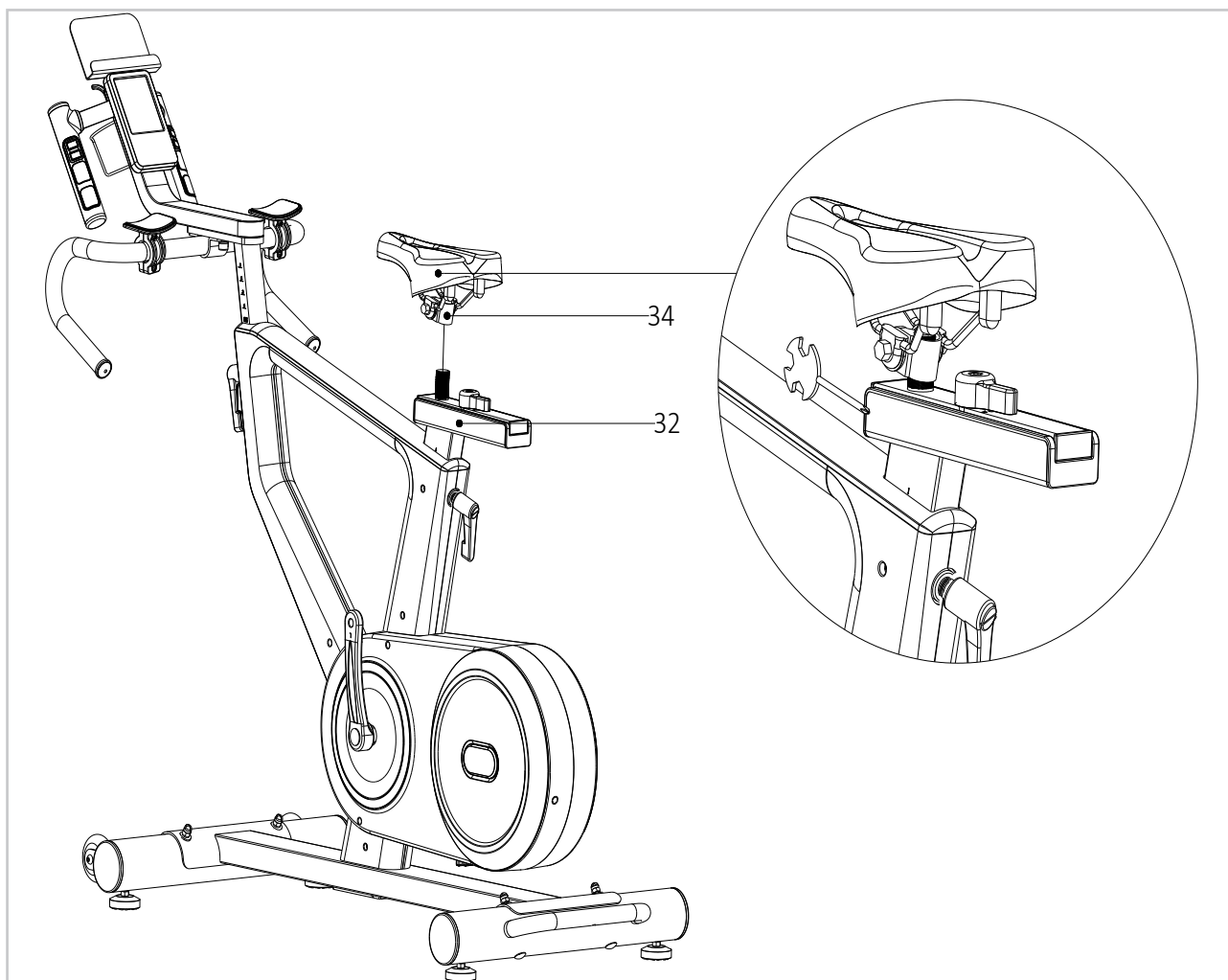
- Sluit de sensor kabel aan voordat u het stuur en de rugleuning van de meter vastmaakt. Zorg ervoor dat de kabel connectors (a) en (b) niet in de buis vallen. Lijn de clips op de kabel connectors uit en zorg ervoor dat de connectors vergrendeld zijn. Kort de kabel niet in.
- Bevestig eerst de console stang (7) en dan het stuur (10). Zorg ervoor dat de richting van het stuur (10) juist is.

STAP 3



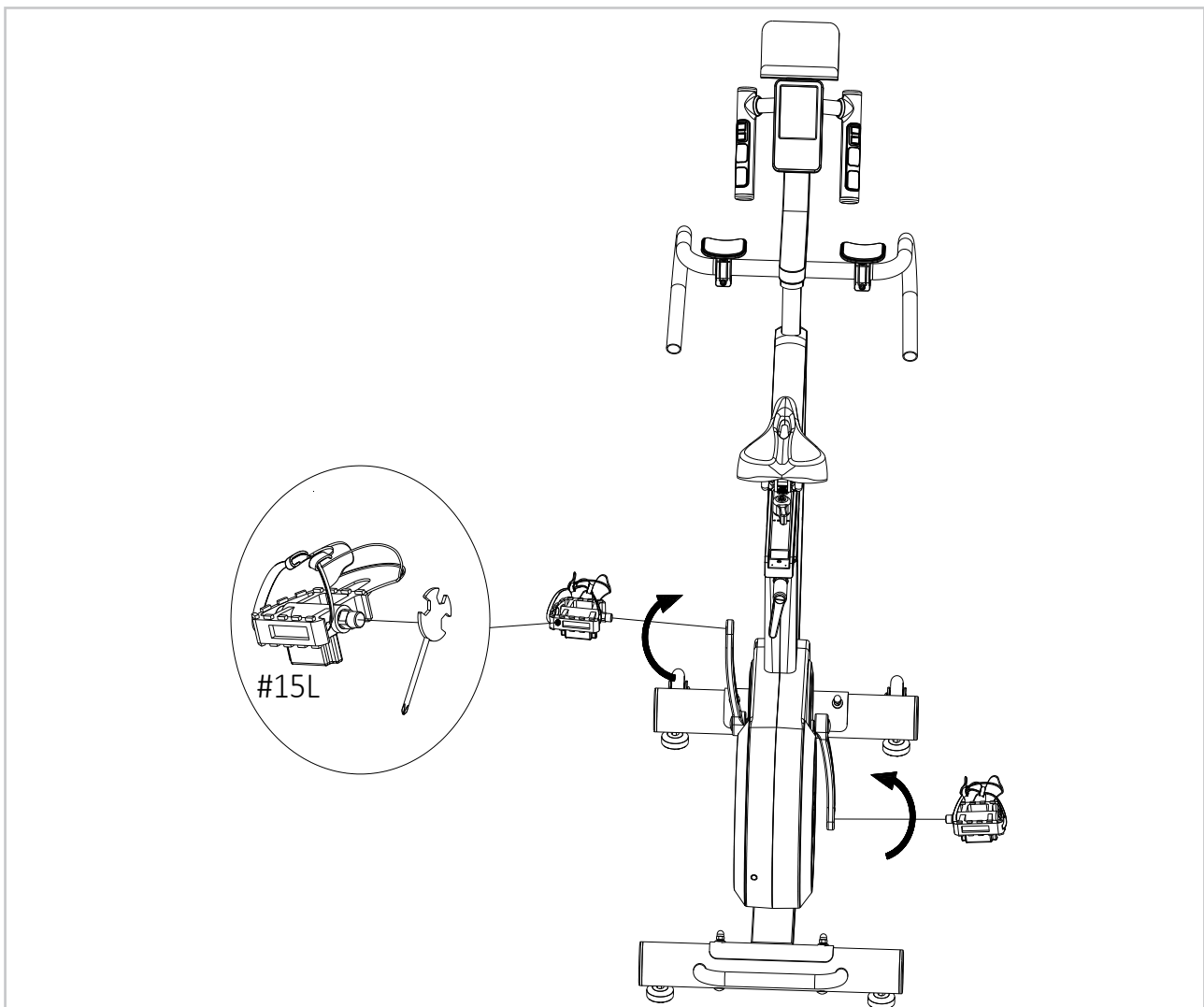
- Sluit eerst de kabels aan voordat u het scherm bevestigt en kort de kabels niet in. Duw de extra draad naar beneden in de rugleuning van het scherm nadat het is aangesloten. Installeer het scherm.

STAP 4



- Bevestig het zadel aan de zadelpen. Zet het zadel stevig vast met de multifunctionele sleutel.

STAP 5



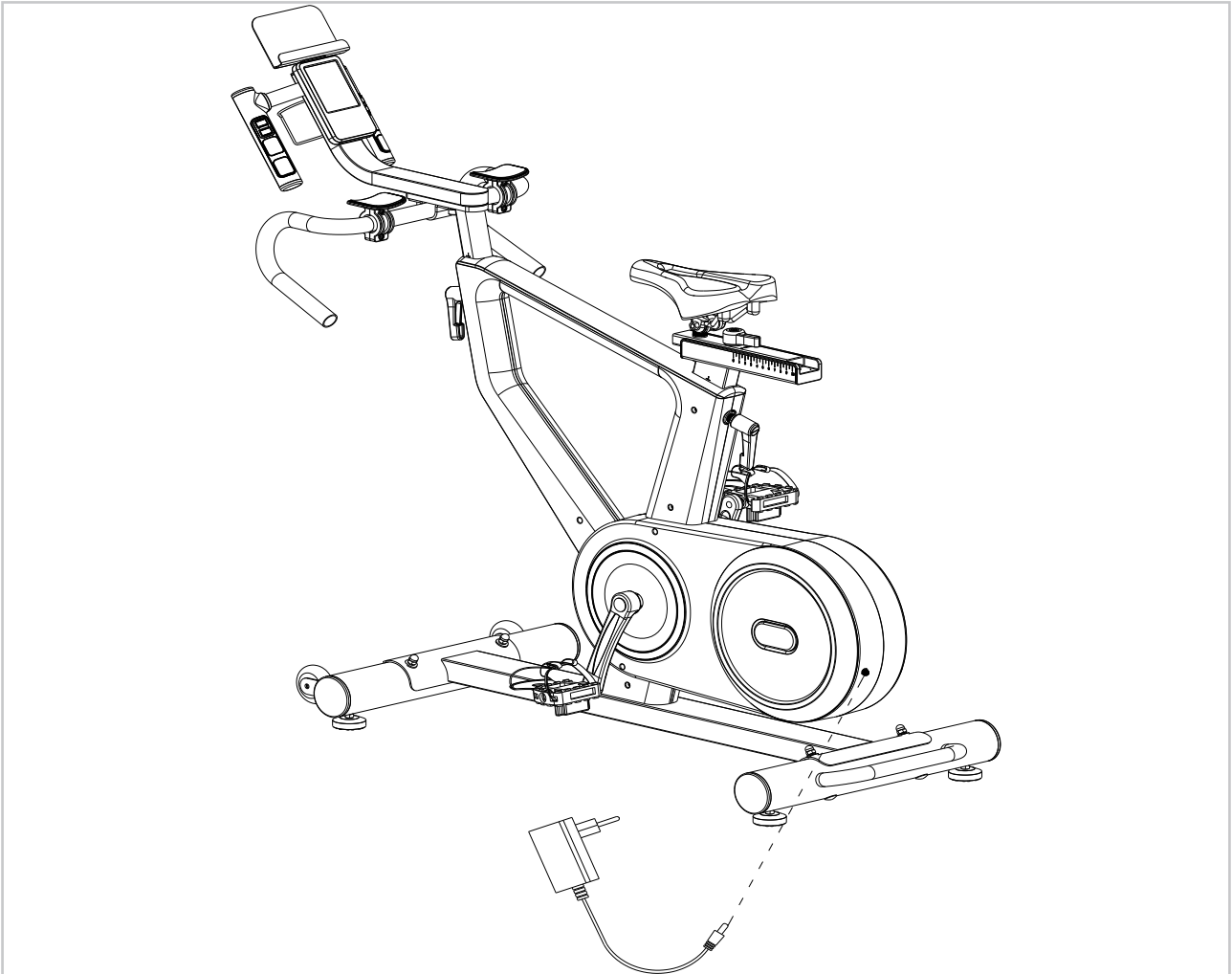
- Installeer de pedalen

OPMERKING! De linkertrapper heeft een omgekeerde schroefdraad. Zorg ervoor dat u de pedalen aan de juiste kant van de fiets bevestigt. De oriëntatie is gebaseerd op een zittende positie op de fiets. Het linker pedaal heeft een "L", het rechter pedaal een "R".

LET OP!

- Draai de pedalen stevig aan!
- Trappers: Een linker trapper draait u vast door naar links te draaien en een rechter trapper door naar rechts te draaien rechtsom. Draait u de linker trapper rechtsom vast, dan bestaat de kans dat u de schroefdraad van deze trapper beschadigt waardoor de trapper er niet meer op gezet kan worden.

ADAPTER AANSLUITING

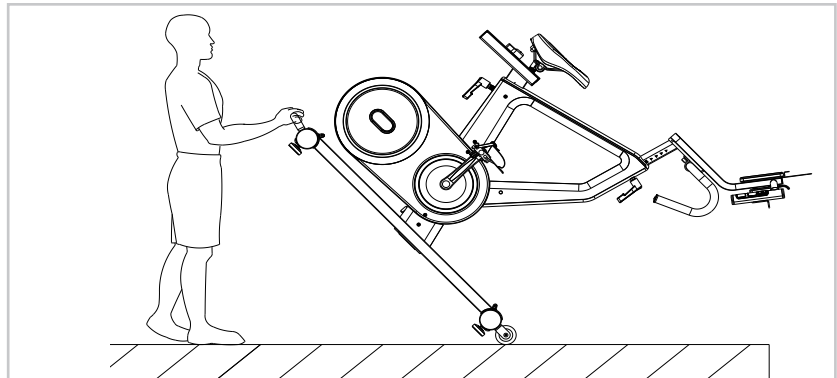


- De adapter aansluiting zit aan de achterkant van het apparaat (zie afbeelding). Bevestig de adapter aan de adapteraansluiting en sluit aan op netstroom. U kunt de spinbike nu gebruiken.
- Controleer of alle onderdelen/schroeven op de juiste wijze zijn bevestigd en zonder speling. Zo voorkomt u dat onderdelen losraken. Niet gebruiken voordat het toestel volledig in elkaar is gezet en op correcte werking is geïnspecteerd in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

LET OP! *Schakel de stroombron uit als u het toestel lange tijd niet gebruikt.*

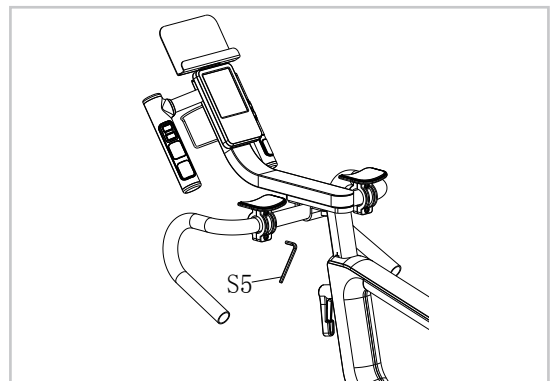
VERPLAATSEN

Om de spinningfiets te verplaatsen, druk het stuur naar beneden totdat de transportwielen aan de voorste stabilisator de grond raken. Met de transportwielen op de grond kunt u de spinningfiets gemakkelijk naar de gewenste plek vervoeren.



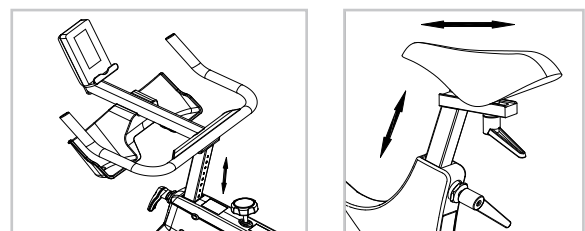
ELLEBOOGBESCHERMERS AFSTELLEN

Ontgrendel de bouten van de elleboogbeschermers met inbussleutel S5, stel ze af op een comfortabele positie en draai vervolgens de bouten vast.



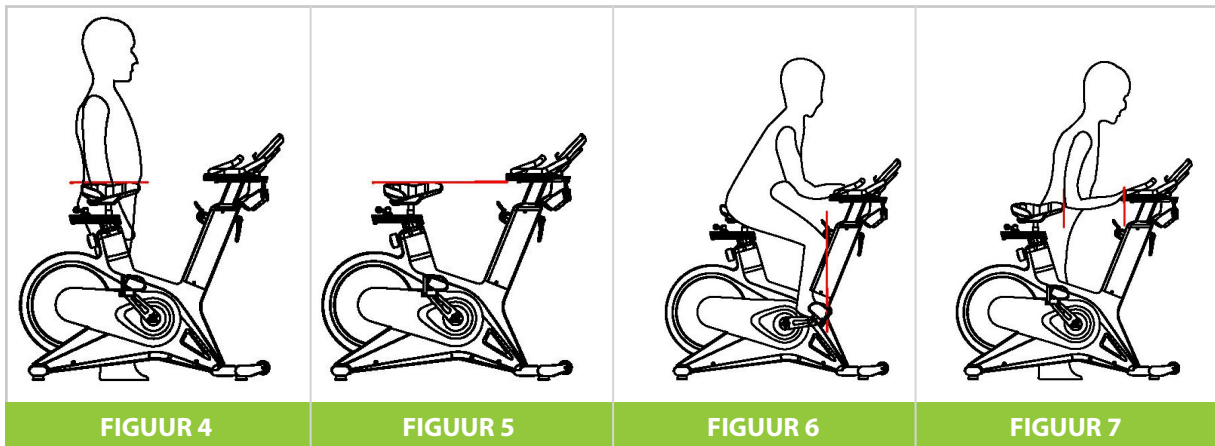
AFSTELLEN STUUR- EN ZADELPOSITIE

Voordat u gaat trainen stelt u de positie van zowel het stuur en zadel als de display in op de hoogte die voor u het beste is. Als u de verstelknop tegen de klok in draait (linksom) komt het stuur of zadel los te zitten en kunt u de juiste hoogte instellen. Als u de verstelknop met de klok mee draait (rechtsom) zit het stuur of zadel weer vast. U kunt het zadel of stuur verstellen op de manier zoals in figuur 3.



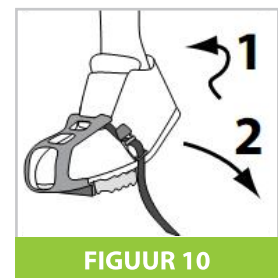
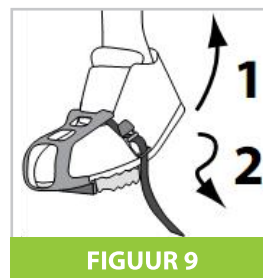
FIGUUR 3

1. Ga naast het apparaat staan, en stel het zadel in ter hoogte van uw zitvlak, zoals in figuur 4.
2. Stel de hoogte van het stuur zo in, dat het laagste gedeelte van het stuur zich op dezelfde hoogte bevindt als het zadel, zoals in figuur 5.
3. Pas de voor en achterkant van het zadel zo aan, dat als uw voet zich richting de voorkant van het apparaat bevindt uw knie net voorbij uw voet komt, zoals in figuur 6.
4. Stel het stuur zo in dat de afstand tussen zadel en stuur even groot is als de lengte van uw onderarm, zoals in figuur 7.



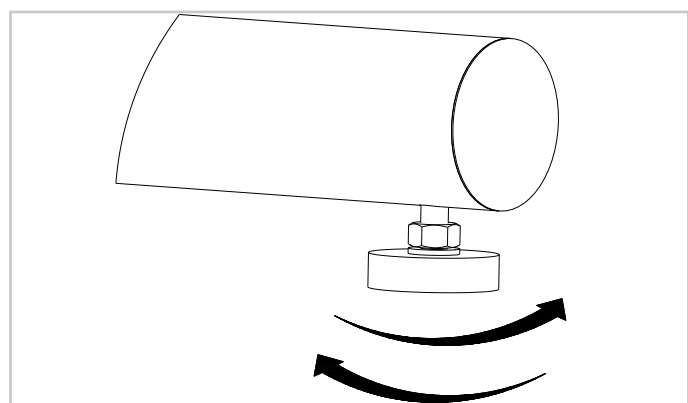
VAST EN LOSMAKEN VAN DE VEILIGHSRIEMEN

1. Zet uw voet op het pedaal en trek de riem aan, zoals aangegeven in figuur 9.
2. Als u van de fiets stapt, zorg dan dat u eerst op de veiligheidsknop drukt, voordat u de riem losmaakt zoals in figuur 10.

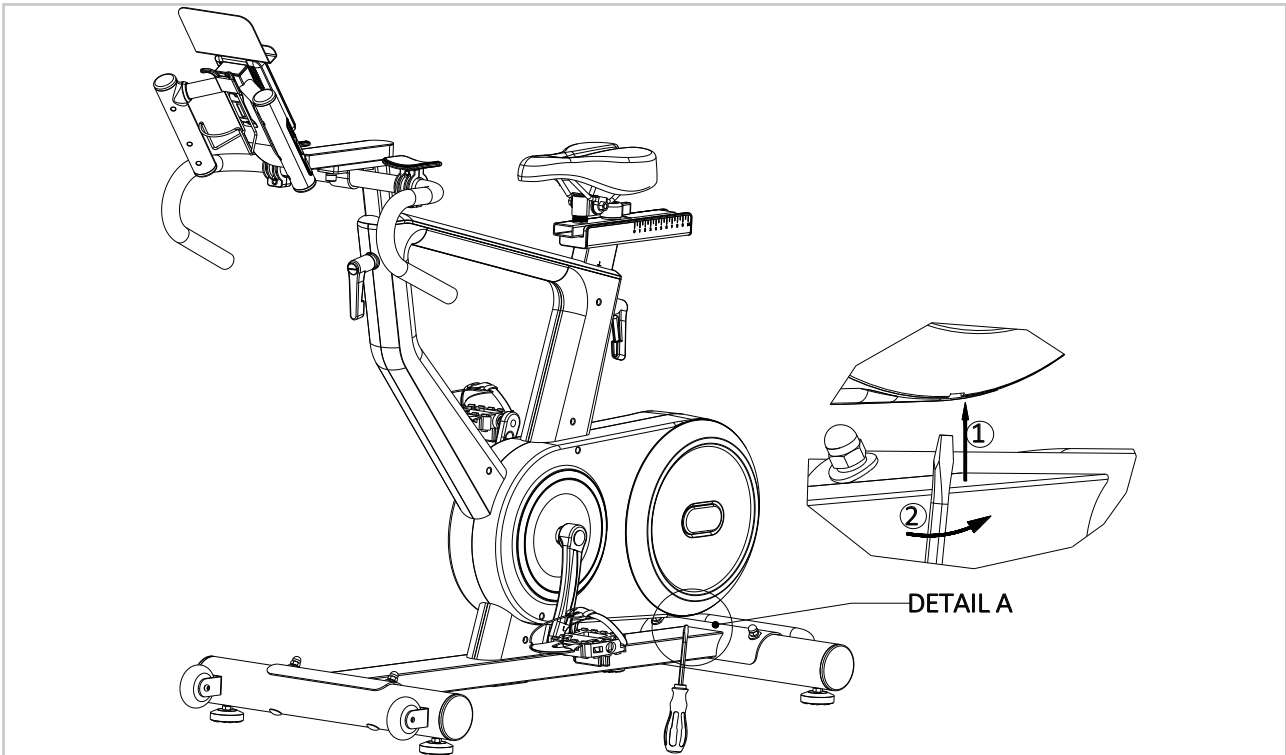


WATERPAS

Zorg er te allen tijde voor dat de spinningfiets op een stabiele ondergrond staat. Indien u twijfelt, kunt u altijd een rubberen mat onder uw spinningfiets plaatsen zodat u meer grip krijgt op uw vloer. Als u de spinningfiets toch iets moet verstellen, kunt u met een simpele draai aan de verstelbare uiteinden van beide kanten van het frame, de spinningfiets compenseren met de ongelijke ondergrond.



OPENEN KETTINGBESCHERMER



1. Leg eerst een sleufschroevendraaier en een kruisschroevendraaier klaar.
2. Zoek vervolgens het gat aan de onderkant van het kettingdeksel. En steek dan de sleufschroevendraaier in het gat.
3. Houd het handvat van de sleufschroevendraaier vast en trek ondertussen de plaat iets open.
4. Verwijder tenslotte alle schroeven met de kruiskopschroevendraaier.

HANSENSOREN

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.

LET OP! *Gebruik de handsensoren nooit in combinatie met een draadloze hartslagmeter om storing te voorkomen.*

Draadloze hartslagmeter (5 kHz)

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van een draadloze hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op een 5 kHz frequentie. Bij een Draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden licht vochtig zijn en de hartslagmeter goed aansluit op uw lichaam. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP!

- *Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Contacteer uw dealer voor de aanschaf van een draadloze hartslagmeter.*
- *Gebruik de draadloze hartslagmeter nooit in combinatie met de handsensoren om storing te voorkomen.*

WAARSCHUWING

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

HET DRAGEN VAN EEN BORSTBAND

Dit product is compatibel met standaard 5.3Khz draagbare hartslagmeters. Tijdens een training verschijnt de hartslag op het display wanneer u een borstband draagt. Om een nauwkeurige meting te krijgen, moet de borstriem in direct contact met uw huid zijn. Nadat u de borstband heeft omgedaan, moet u minimaal 15 seconden naar de console kijken. Zo kan de ontvanger in het console het signaal van de borstband herkennen.

- Maak de achterkant van de band voorzichtig vochtig met kraanwater (Schema A).
BELANGRIJK! Gebruik geen gedeïoniseerd water. Het bevat niet de juiste mineralen en zouten om elektrische impulsen te geleiden.
- Pas de band aan en maak hem rond uw borst vast. De band moet strak aanvoelen, niet beperkend (schema B).
- Zorg ervoor dat de borstband met de goede kant naar boven zit, horizontaal over uw borst ligt en in het midden van uw borstkas is gecentreerd (schema C). Wanneer deze stappen zijn voltooid, bent u klaar om uw hartslag te bekijken.



Diagram A

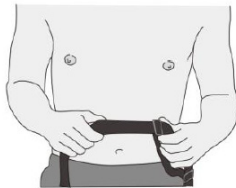


Diagram B



Diagram C

TARGET HEART RATE (THR)

OPMERKING! Dit is slechts een richtlijn en de prestaties zullen afhangen van de fitheid en conditie (gezondheid) van de persoon die het toestel gebruikt.

Hoe hard moet je werken?

- Als u traint, moet u proberen binnen uw Target Heart Rate (THR)-zone te blijven.
- De THR-tabel geeft u de THR voor uw leeftijd. Dit is slechts een richtlijn en zal afhangen van de fitheid en conditie (gezondheid) van de persoon die de machine gebruikt.
- Wees u altijd bewust van hoe u zich voelt als u traint. Als u zich duizelig of licht in het hoofd voelt, stop dan onmiddellijk en rust uit. Als u zich niet in het zweet werkt, moet u het tempo opvoeren!

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.

DAGELIJKS ONDERHOUD

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

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

SCHOONMAKEN

WAARSCHUWING

Haal altijd de stroomkabel van de spinbike uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken of onderhoud gaat verrichten.

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de spinbike verlengen. Houd de spinbike schoon door regelmatig af te stoffen.

Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw spinbike en voorkomt letsels!

LEVENSDUUR VERLENGEN

- De staander zit vast met inbusbouten, zorg er voor dat de bouten ten allen tijde goed vastzitten. Indien de bouten niet strak genoeg meer zijn aangedraaid kan dit gekraak veroorzaken.
- Indien er een hoofdschakelaar op het toestel zit bevestigd (aan/uit) dan dient deze na gebruik altijd uitgeschakeld te worden.

Voor meer informatie kijkt u op <https://virtufit.nl/service/faq/>

Display geeft geen waardes weer

Mocht het display geen waardes weergeven, dan kunt u proberen de sensorkabels te controleren en de kabels die achterin het display zitten. Mocht dit alsnog niet werken, dan kunt u de sensor iets verplaatsen.

Spinningfiets piept

Controleer of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid. Spuit waar nodig siliconenspray.

Tikkend geluid bij het trappen

Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer ze vervolgens weer aan het apparaat. Pas wel op, de linker trapper moet tegen de klok ingedraaid worden om vast te maken, de rechter trapper met de klok mee. Draai de trappers stevig aan. Mocht dit niet de oplossing bieden, meld dit dan bij de leverancier.

Het console werkt niet

Als er geen signaal is wanneer u trapt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

- De sensorkabeltjes die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of zijn losgeraakt tijdens gebruik.
- Het kan zijn dat de sensoren vochtig, vies of vet geworden zijn, maak deze regelmatig schoon. Het console werkt niet Als er geen signaal is wanneer u trapt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

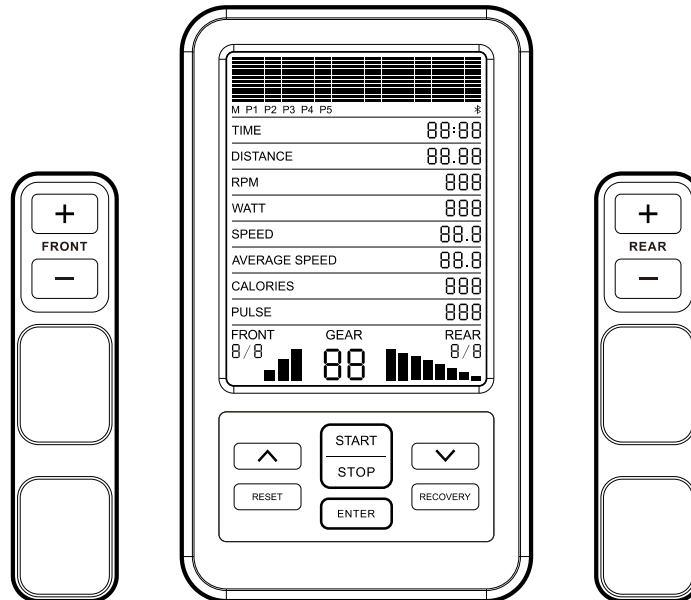
FOUT CODES

CODE	MOGELIJKE OORZAKEN	CONTROLEER	OPLOSSING
E1	De motor werkt niet goed.	De stekker van de motorbedrading is correct in de klem gestoken of niet	Sluit de stekker aan of vervang de motor
	Kabelbreuk in de machine	Onderzoek de kabel op gebreken	Vervang de kabel
	Het display heeft geen corresponderend stuursignaal naar de motor		Verander het elektronische console
E2	Na het starten van de test in de modus van de lichaamsvettest, wordt de hartslagdetector niet zo snel mogelijk met de hand vastgehouden		Houd de hartslagmeter met de hand vast binnen 3 seconden nadat de test is gestart
	Het display kan de hartslagwaarde niet weergeven	Of er een hartslagwaarde wordt weergegeven in andere modus	Als er nog steeds geen hartslagwaarde wordt weergegeven in andere modi, vervangt u het display; als er nog steeds geen waarde wordt weergegeven, vervangt u de hartslagaansluitkabel

OPMERKINGEN!

- *Dit scherm moet voorzien zijn van een 9V/1A stroomadapter. Wanneer het scherm abnormaal weergeeft, trek dan de stekker uit het stopcontact en steek deze er opnieuw in.*
- **Zonder enige bediening zal het console na vijf minuten in stand-by modus gaan.**

CONSOLE



KNOP	FUNCTIE (TOUCHPAD MODEL)
^/v	Up/down Kies uw programma of verhoog/verlaag waardes.
RESET	Druk op "RESET" om het display naar het hoofdscherm te laten keren. Houd ingedrukt om te resetten. Keer terug naar Handmatig in elke modus (behalve voor U1-U4, FAT, aangepaste hartslag); de rustgegevens worden gewist.
RECO	Recovery, Hartslag Herstel test.
ENTER	Bevestig waarde. Schakel tijdens de Stop-modus elk instelling item om.
ST./SP.	Start/stop. Druk op "ST./ST." om de training te stoppen of te starten.
+/- FRONT	Voorste versnelling verhogen of verlagen (op het stuur links).
+/- REAR	Achterste versnelling verhogen of verlagen (op het stuur rechts).

FUNCTIES

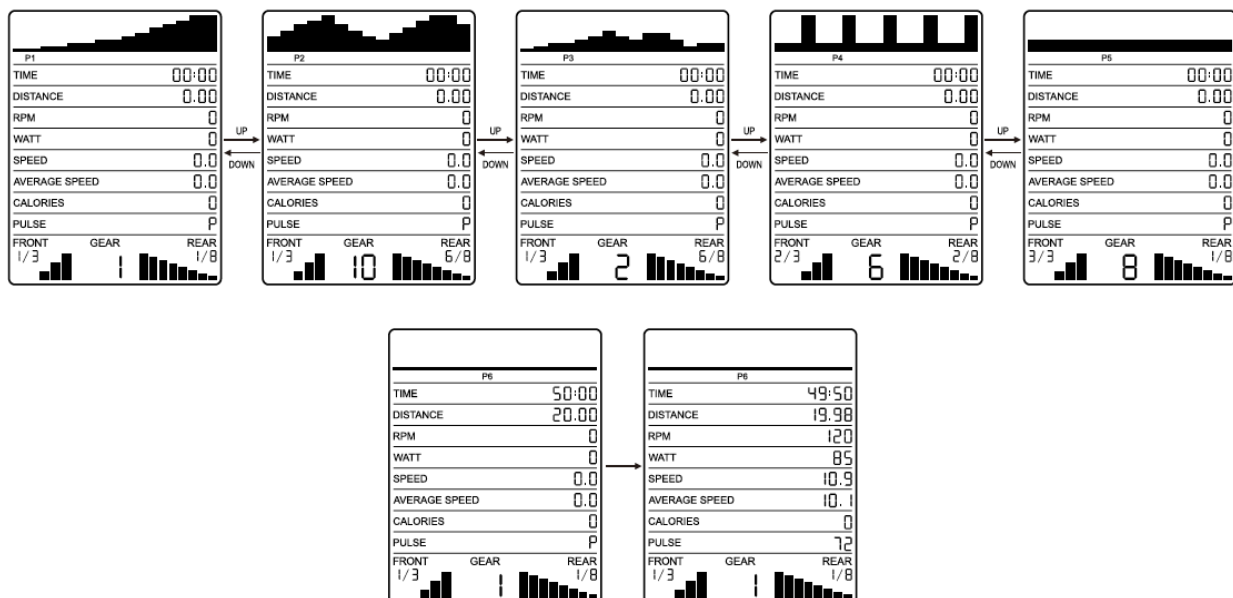
FUNCTIE	UITLEG
TIME	De totale fietstijd van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
SPEED	De snelheid wordt tijdens de training weergegeven wanneer u start met trainen.
DISTANCE	De afstand van elke training wordt weergegeven wanneer u start met trainen.
AVERAGE SPEED	Gemiddelde snelheid tijdens de hele training.
CALORIES	De totale calorieën van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
PULSE	Huidige hartslag wordt getoond na 6 seconden, als deze gedetecteerd is.
RPM	Omwentelingen per minuut.
WATT	Geeft het training wattage weer.
GEAR	24 weerstandsniveaus.
FRONT	Voorste versnelling 1 - 3.
REAR	Achterste versnelling 1 - 8.

1. Druk op de toets <ST./SP.> om de oefening te starten.
2. In de ingestelde toestand drukt u op de toets <ENTER> om de ingestelde items in volgorde te selecteren, en de geselecteerde items (tijd, afstand, calorieën, leeftijd) zullen knipperen.
3. Druk op de <^/v> toets om naar boven of beneden bij te stellen, en druk op de <ENTER> toets om het volgende onderdeel te selecteren.
4. Nadat alle selecties zijn voltooid, zal het automatisch de ingestelde status verlaten, of u kunt direct op de <ST./SP.> toets drukken om in de ingestelde status te beginnen.
5. In de trainingstoestand zal de weerstand automatisch worden aangepast volgens het ingestelde programma, of u kunt de <^/v> toets gebruiken om de waarde te verhogen of te verlagen.
6. Als een tijd, afstand of calorieën is ingesteld, wordt dit item in de trainingstoestand weergegeven als een aftelling. Wanneer het aftellen 0 bereikt, zal de oefening automatisch stoppen met een "DI DI" geluidssignaal.
7. In de oefeningstoestand, druk op de <ST./SP.> toets om het toestel te stoppen.

PROGRAMMA'S

PROGRAMMA'S

1. Druk op de <^/v> toets om de verschillende programmamodi te selecteren: P1 klimmodus, P2 bergmodus, P3 snelwegmodus, P4 intervalmodus, P5 relaxmodus, P6 circuitmodus.
2. Druk op de <ST./SP.> toets om de training te starten, of druk op de <ENTER> toets om naar de instellingsmodus te gaan.
3. In de instelstand drukt u op de <ENTER> toets om de ingestelde items in volgorde te selecteren, en de geselecteerde items (tijd, afstand, calorieën, leeftijd) zullen knipperen (P1-P5), (tijd, afstand) P6.
4. Druk op de <^/v> toets om naar boven of beneden bij te stellen, en druk op de <ENTER> toets om het volgende item te selecteren.
5. Nadat alle selecties zijn voltooid, zal het automatisch de ingestelde toestand verlaten, of u kunt direct op de <ST./SP.> toets drukken om in de ingestelde toestand te beginnen.
6. In de trainingstoestand zal de weerstand automatisch worden aangepast volgens het ingestelde programma, of u kunt de <^/v> toets gebruiken om de waarde te verhogen of te verlagen.
7. Als een tijd, afstand of calorieën is ingesteld, wordt dit item in de trainingstoestand weergegeven als een aftelling. Wanneer het aftellen 0 bereikt, zal de oefening automatisch stoppen met een "DI DI" geluidssignaal.
8. In de trainingstoestand, druk op de <ST./SP.> toets om het toestel te laten stoppen met lopen.



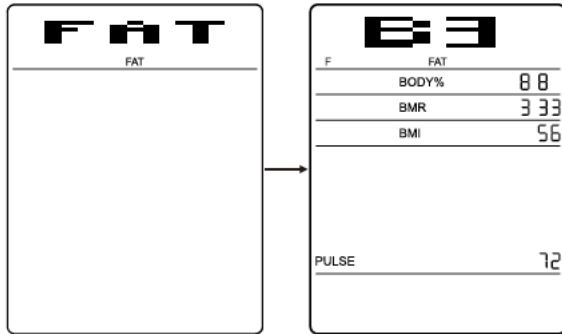
BODY FAT

1. Druk op de <ENTER> toets om de instelmodus te openen.
2. In de instelstand is de instellingsvolgorde: geslacht -> lengte -> gewicht -> leeftijd. Druk op <^/v> om de waarde te verhogen of te verlagen.
3. M staat voor mannelijk; F staat voor vrouwelijk.

- Nadat u 8 seconden op de <ST./SP.> toets heeft gedrukt om de test te starten, geeft het display BMI-body mass index, FAT%-body fat percentage, en BMR-basal metabolic rate weer.

OPMERKING! Druk voor de test op de hartslagsensor en houd de hartslag normaal in de continue weergave.

- De test moet worden uitgevoerd wanneer het lichaam ontspannen is en de hartslag rustig is.



6. BMI (body mass index)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Obese
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (vetpercentage)

Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (basisstofwisseling, d.w.z. het gemiddelde aantal calorieën dat dagelijks wordt verbruikt om de basisoverlevingstoestand te handhaven). Referentiewaarde: 1300 ± 100 (22-40 jaar oud).

LICHAAMTYPE (samengesteld figuur)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extremely thin	Thin	Relatively thin	Below normal	Normal	Above normal	Overweight	Obese	Extremely obese

HRC

- Druk op de <ENTER> toets om de instelmodus binnen te gaan. In de instelstand is de instellingsvolgorde: tijd -> afstand -> calorieën -> streefhartslag.
- Druk op <^/v> om de waarde te verhogen of te verlagen.
- Druk op de <ST./SP.> toets om de oefening te starten. De weerstand wordt automatisch aangepast

aan de streefwaarde van de hartslag in de trainingstoestand.

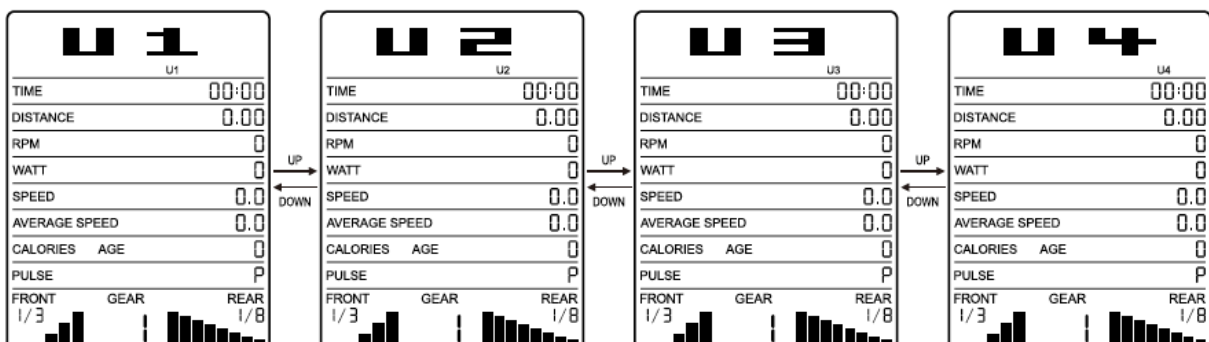
- Als een tijd, afstand of calorieën is ingesteld, wordt dit item in de trainingstoestand weergegeven als een aftelling. Wanneer het aftellen 0 bereikt, zal de training automatisch stoppen met een "DI DI" geluidssignaal.
- In de trainingstoestand, druk op de <ST./SP.> toets om het toestel te stoppen met lopen.

OPMERKING! Voor een betere gebruikerservaring van de HRC-functie wordt tijdens het trainen aanbevolen dat de gebruikers een draadloze borstband dragen. Als het display de hartslagwaarde niet detecteert, zal de weerstand niet automatisch veranderen, maar kan de oefening toch doorgaan.



GEBRUIKERSPROGRAMMA

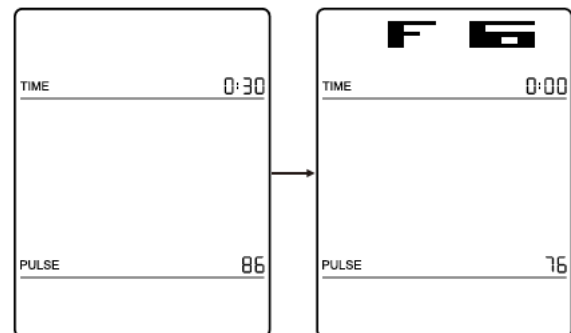
- Druk op <^/v> om de modus U1 - U4 te selecteren.
- Druk op <ST./SP.> om de oefening te beginnen, of druk op <ENTER> toets om naar de instellingsmodus te gaan.
- In de ingestelde toestand is de instellingsvolgorde: tijd -> afstand -> calorieën -> weerstandswaarde v an elke kolom.
- Druk op <^/v> om de waarde te verhogen of te verlagen en druk op om naar het volgende item te gaan.
- Druk op de <ST./SP.> toets om de training te starten. Druk tijdens de training op <^/v> om het weerstandsniveau te verhogen of te verlagen.
- Als een tijd, afstand of calorieën is ingesteld, wordt dit item in de trainingstoestand weergegeven als een aftelling. Wanneer het aftellen 0 bereikt, zal de oefening automatisch stoppen met een "DI DI" geluidssignaal.
- Druk in de trainingstoestand op de <ST./SP.> toets om het apparaat te stoppen.



RECOVERY

1. Wanneer het display de hartslagwaarde in de trainingstoestand weergeeft, drukt u op de <RECOVERY> of <RECO> toets en houdt u de hartslag in de gaten.
2. TIME toont "0: 60" (seconden), het aftellen begint bij 60 seconden, en het systeem begint met testen.
3. Wanneer de TIME aanduiding aftelt tot "0: 00", geeft het hoofdvenster van de display F1 ~ F6 weer, wat het niveau van het hartslagherstel aangeeft.
4. Het wordt aanbevolen om de hartslagwaarde te testen binnen het bereik van de aerobe hartslagwaarde tijdens het sporten, zodat het testresultaat niet wordt beïnvloed als de waarde te hoog of te laag is.

F1 = 1.0	Optimum
1.0 < F2 < 2.0	Good
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor
F6 = 6.0	Poor



PULSE

Trainer op hartslag, zie pagina 16 van deze handleiding.

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156

AGE	TRAINING ZONE
	MIN-MAX (BPM)
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

BLUETOOTH/APP

1. Zet de Bluetooth van de mobiele telefoon aan, start de FitShow APP, en klik op "Search Device".
2. Selecteer het apparaat en klik op "Verbinden". Op dit moment licht het Bluetooth icoon op het beeldscherm op.
3. Voer in om de scène-oefenmodus te selecteren. De standaardinstelling is geen scène modus.
4. Klik op de "Startknop om de oefening te starten.
5. U kunt "Control" selecteren en de APP toestaan uw apparaat te besturen, en alle informatie op de APP te vinden.
6. Klik op de knop "Stop" om de oefening te beëindigen en de informatie te uploaden.

OPMERKING! Indien een crash optreedt na verbinding met de APP, gelieve opnieuw te verbinden, of druk op de RESET toets op het display om te herstellen en opnieuw te verbinden.

INSTRUCTIE

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

ZWIFT



APP STORE
ZWIFT



GOOGLE PLAY
ZWIFT



HANDLEIDING
ZWIFT

FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

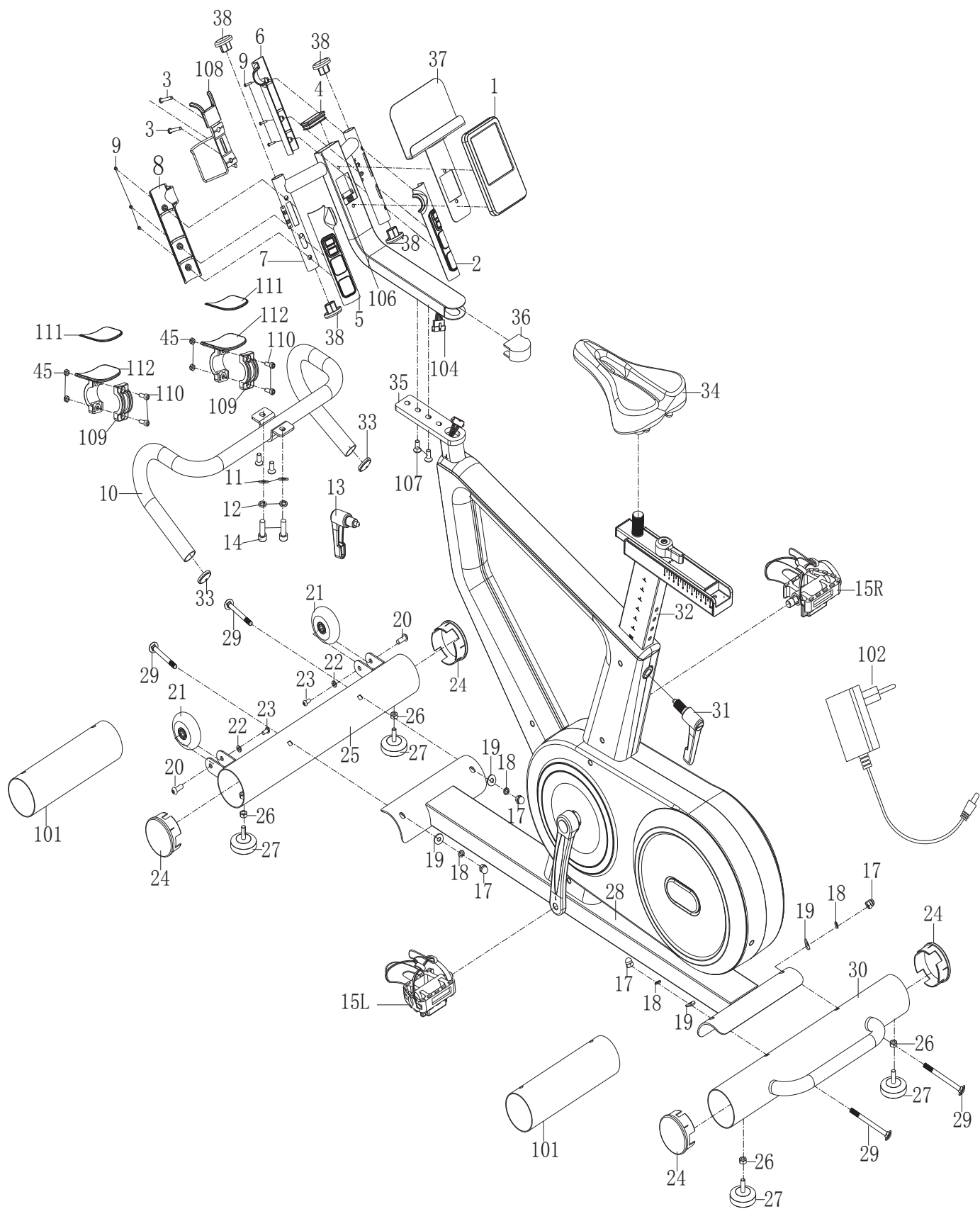


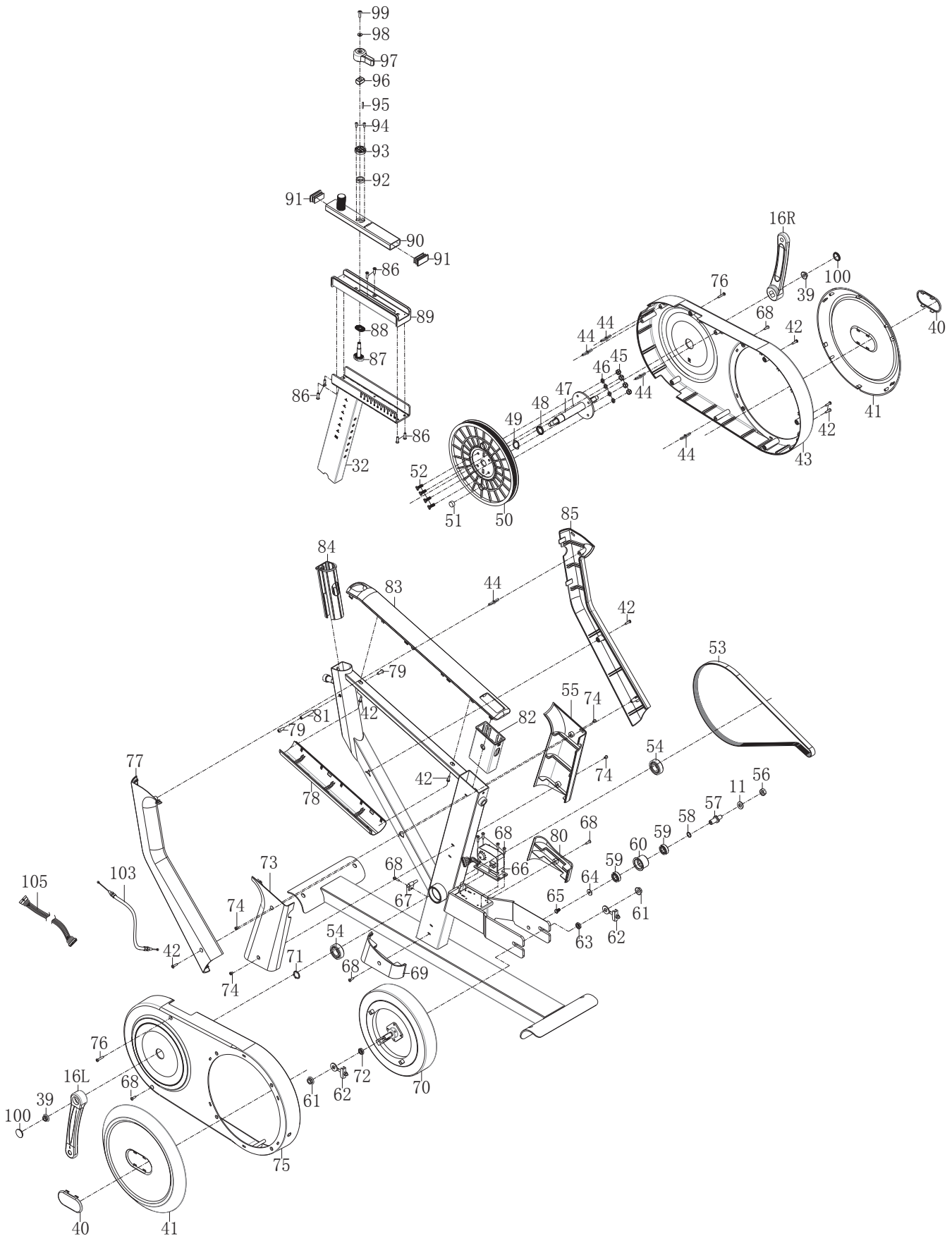
GOOGLE PLAY
FITSHOW



HANDLEIDING
FITSHOW

VirtuFit biedt verleent geen service voor fitness apps van derde partijen zoals Kinomap, iConsole, FitShow etc.. Mocht u problemen ondervinden met een fitness app van een derde partij, dan verzoeken wij u contact op te nemen met de desbetreffende app ontwikkelaar.





#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Console	1
2	Cover rechter handvat	1
3	Kruiskopschroef M5*35	4
4	Vierkante afdekkap J50	1
5	Onderste cover rechter handgreep	1
6	Bovenste cover linker handgreep	1
7	Console stang	1
8	Onderste cover linker handvat	1
9	Kruiskopschroef verz. kop ST3*16*Φ5.6	6
10	Stuur	1
11	Sluitring d10*φ20*2.0	3
12	Veerring d10	2
13	L-vormige knop	1
14	Zeskantkopschroef	2
15	Pedaal	1 paar
16	Crank	1 paar
17	Dopmoer	4
18	Sluitring d8	4
19	Boogsluitring d8*Φ20*2*R38	4
20	Binnenste zeskantbout 8*30*M6*15*S5	2
21	Transportwiel	2
22	Sluitring d6*Φ12*1.5	2
23	Binnenste zeskantbout M6*12*S5	2
24	Ronde eindkap Φ76	4
25	Voorstabilisator	1
26	Moer M8*H5.5*S14	4
27	Verstelbare niveauregeling knop	4
28	Hoofdframe	1
29	Vierkante halsbout M8*90*20*H5	4
30	Achterstabilisator	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
31	Veerknop	1
32	Zadelpen	1
33	Eindkap D28	2
34	Zadel	1
35	Stuurpen	1
36	Vierkante einddop	1
37	tablethouder	1
38	Ronde einddop	2
39	Flensmoer M10*1.25*H7.5*S14	2
40	Beshermkap voor kunststof plaat	2
41	Kunststof plaat	2
42	Kruiskopschroef ST4.2*19*Φ8	7
43	Kettingkast rechts	1
44	Verbindingsstang	5
45	Nylon moer	4
46	veerring D6	4
47	Middenas	1
48	Afstandsbus van de middenas	1
49	Gegolfde sluitring d20*Φ26*0.3	1
50	Riem Wiel	1
51	Ronde magneet	1
52	Bout M6*16*S10	4
53	Multi-V riem	1
54	Lager	2
55	Zadelpen rechtsboven cover	1
56	Nylon moer M10*H9.5*S17	1
57	As vrij wiel	1
58	Gegolfde sluitring d12*Φ15.5*0.3	1
59	Lager	2
60	Vrij wiel	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
61	Flensmoer M10*1*H8*S15	2
62	Regelbare kettingbout	2
63	Conische moer M10*1*H5*S17	1
64	Sluitring d6*Φ16*1.5	1
65	Bout M6*10*S10	1
66	Motor	1
67	Sensor	1
68	Kruiskopschroef ST4.2*16*Φ8	9
69	Zadelpen cover linksonder	1
70	Vliegwiel	1
71	Borgring d20	1
72	Dunne moer M10*1*H5*S17	1
73	Zadelpen cover linksboven	1
74	Kruiskopschroef ST4.2*6*φ8	4
75	Linker kettingkast	1
76	Zelfb. kruiskopschroef ST4.2*25*Φ8	2
77	Afdekking stuurpen links	1
78	Onderste cover	1
79	Kruiskopschroef M5*10*φ10	2
80	Zadelpen rechtsonder cover	1
81	Beperkingsas	1
82	Bus	1
83	Bovenste cover	1
84	D-vormige bus	2
85	Cover stuurpen rechts	1
86	Verzonken schroeven M5*18*φ8	1
87	Sluitblok	2
88	Rubberen band	1
89	Onderste geleider	1
90	Zadel stang	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
91	Vierkante einddop J40	2
92	Rubberen pad	1
93	Begrenzing zitting	1
94	Kruiskopschroef M4*12*φ7	2
95	Vergrendelpen	1
96	Slotkern	1
97	Vergrendelknop	1
98	Sluitring d5*φ14*2	1
99	Kruiskopbout M5*16*Φ10	1
100	Krukassencover	2
101	Buis	2
102	Adapter	1
103	Weerstandsdraad	1
104	Verlengsnoer 1	1
105	Verlengsnoer 2	1
106	Pulsdraad	1
107	Bout verz. kop en binnenzeskant	2
108	Aluminium bidonhouder	1
109	Elleboog stootkussens	2
110	Bout M6*15*S5	4
111	Steunplaat	2
112	Lockblok voor elleboogstukken	2
A	Inbussleutel S8	1
B	Multifunctionele sleutel S13-14-15	1
C	Inbussleutel S5	1

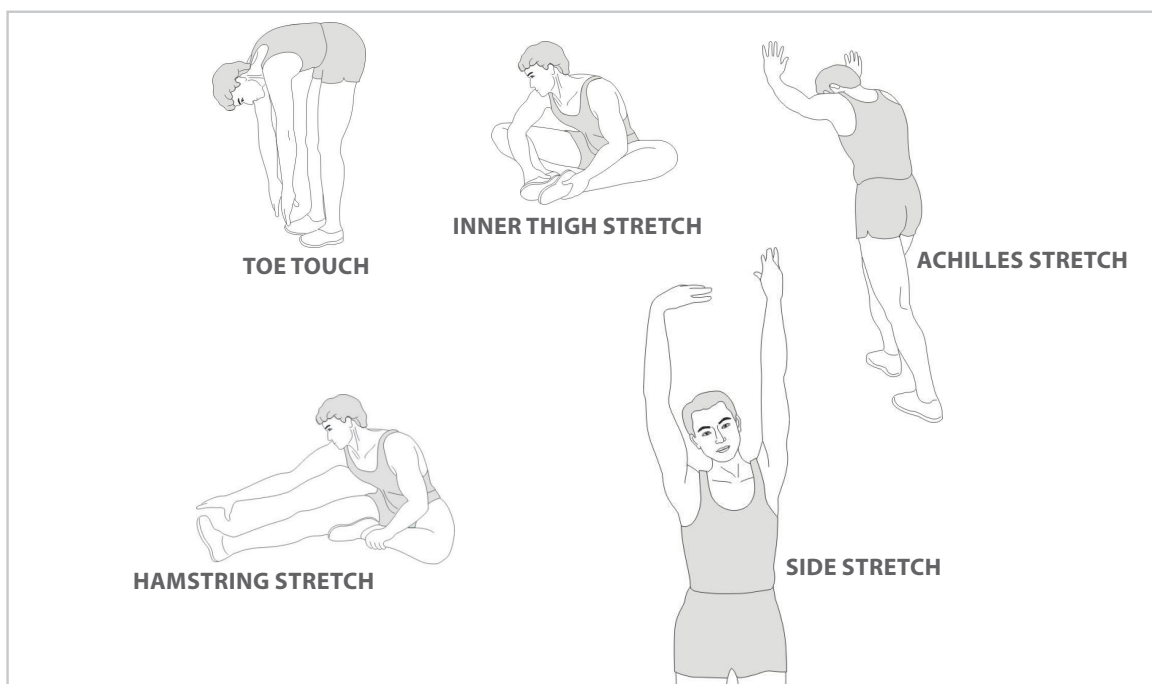
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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

WARMING UP

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

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

virtuafit

*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl