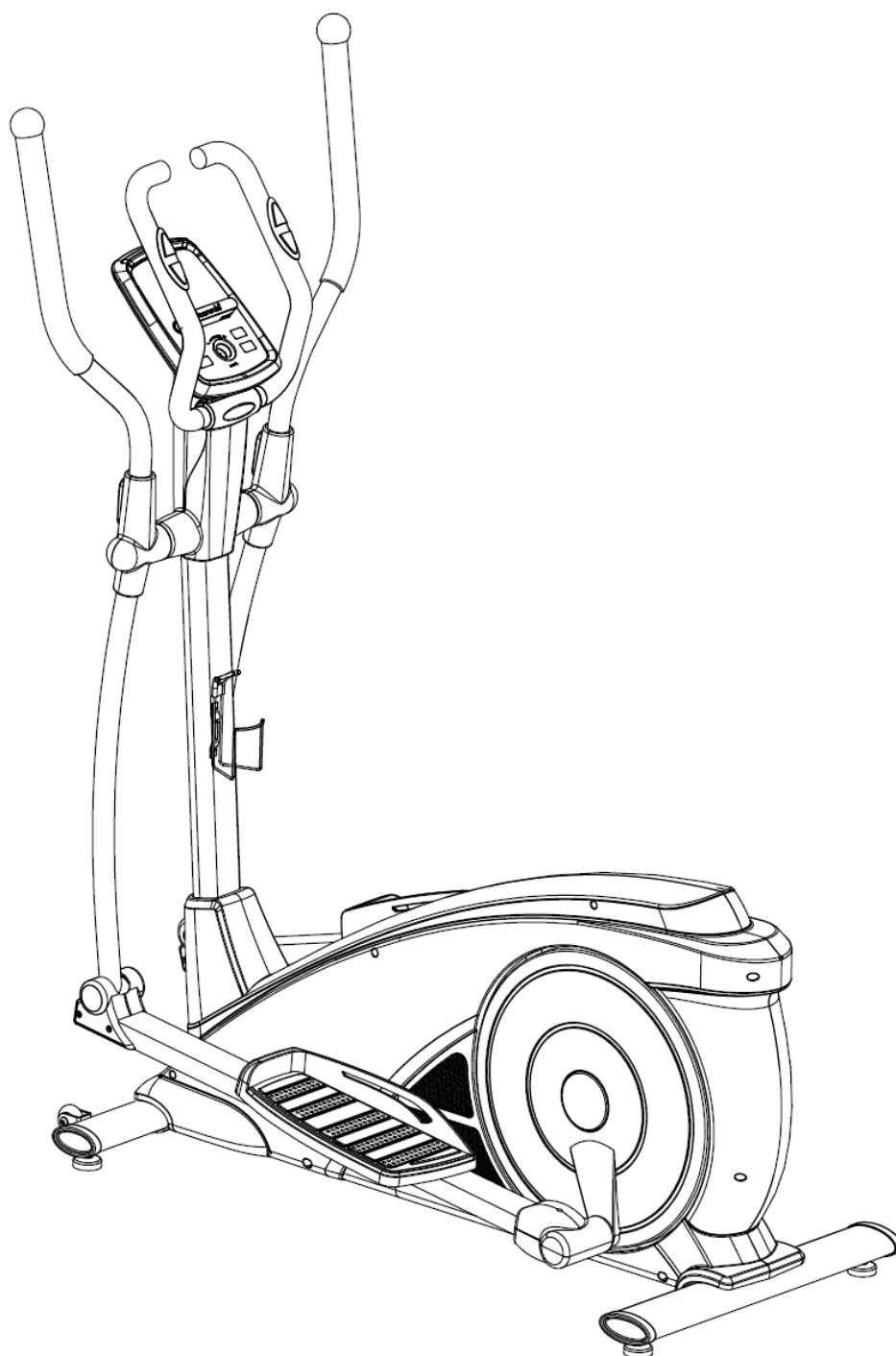


# virtuafit

*iConsole Total Fit Ergometer Crosstrainer*

## Gebruiksaanwijzing



<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>3</b>
<b>Montage instructies</b>	<b>4</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>10</b>
<b>Bedieningsgids</b>	<b>11</b>
<b>Technische tekening</b>	<b>15</b>
<b>Onderdelenlijst</b>	<b>16</b>

**WAARSCHUWING: Voordat u begint met uw workout raden we aan om eerst contact op te nemen met uw gezondheidsspecialist, vooral voor mensen boven de 35 of mensen die al last hebben van gezondheidsproblemen. We stellen ons niet aansprakelijk voor ongevallen wanneer u onze instructies niet volgt.**

## ATTENTIE

- De crosstrainer is enkel gemaakt voor thuisgebruik en is geschikt voor gebruikers tot 150kg.
- Volg de stappen van montage zorgvuldig.
- Gebruik alleen originele onderdelen die geleverd worden.
- Check na levering alles met behulp van de onderdelenlijst voordat u begint met monteren.
- Gebruikt u alleen passend gereedschap bij montage en vraag om hulp waar nodig.
- Plaats de crosstrainer op een vlakke grond en een stroeve ondergrond. Gebruik in vochtige ruimtes is niet aan te raden.
- Controleer alle onderdelen of ze vastzitten voordat u de eerste keer gaat trainen. Tevens raden wij aan om maandelijks de onderdelen te controleren. Vervang kapotte onderdelen meteen en gebruik de crosstrainer niet indien u het onderdeel nog niet vervangen heeft. Gebruik alleen originele onderdelen voor reparatie. Vraag uw dealer om advies voor reparaties.
- Vermijd het gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen wanneer u de crosstrainer reinigt.
- Begin pas met trainen, nadat de crosstrainer volledig is gemonteerd en gecontroleerd.
- Wees ervan bewust dat alle verstelbare onderdelen een maximum aantal instellingen hebben waarop ze versteld kunnen worden.
- De crosstrainer is gemaakt voor volwassenen. Zorg dat kinderen er alleen gebruik van maken onder begeleiding van een volwassene.
- Stel de gebruikers op de hoogte van mogelijke gevaren, kijk uit voor beweeglijke onderdelen tijdens het gebruik.
- Waarschuwing: onjuiste/overmatige training kan blessures veroorzaken.

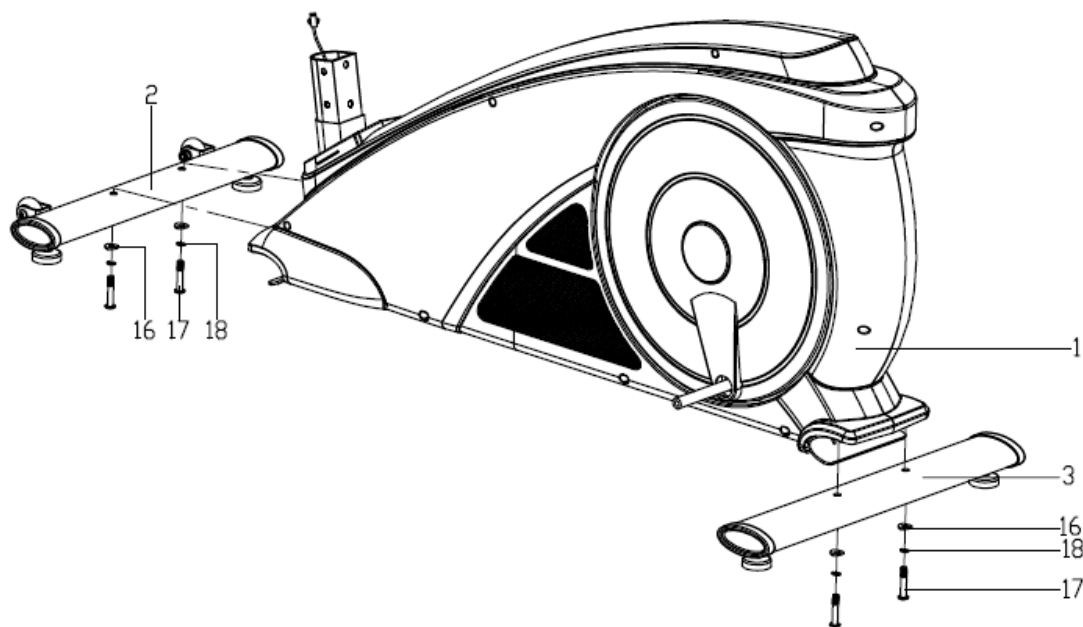
**Missende onderdelen:** Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

**Foutmelding:** Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw crosstrainer? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

**Transportwielletjes:** Let er op dat de transportwielletjes aan de voorzijde van het toestel worden bevestigd.

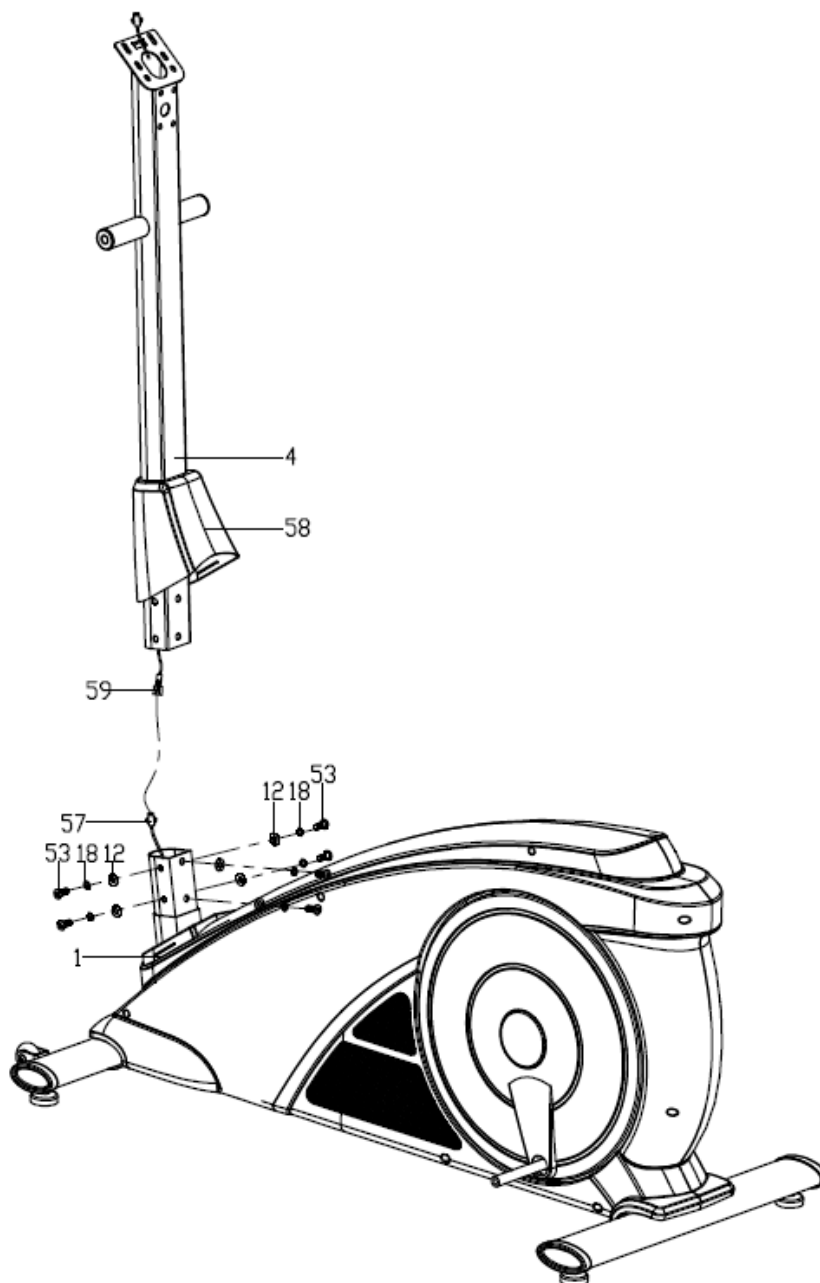
**Inbusbouten:** In de staander van crosstrainers zitten inbusbouten, zorg ervoor dat de inbussleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid

## STAP 1



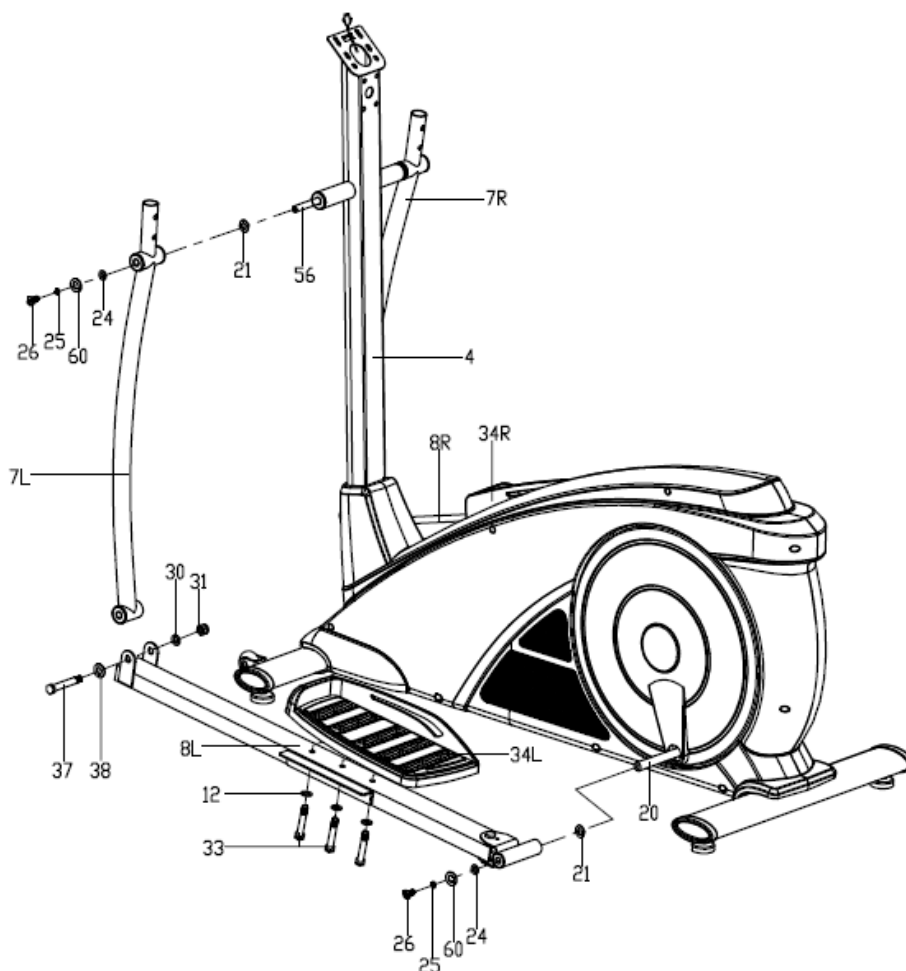
- Bevestig de voorste stabilisator (2) en achterste stabilisator (3) aan het basisframe (1) met de schroef M8xL58 (17), veerringen D8 (18) en golfringen (16) zoals afgebeeld.

## STAP 2



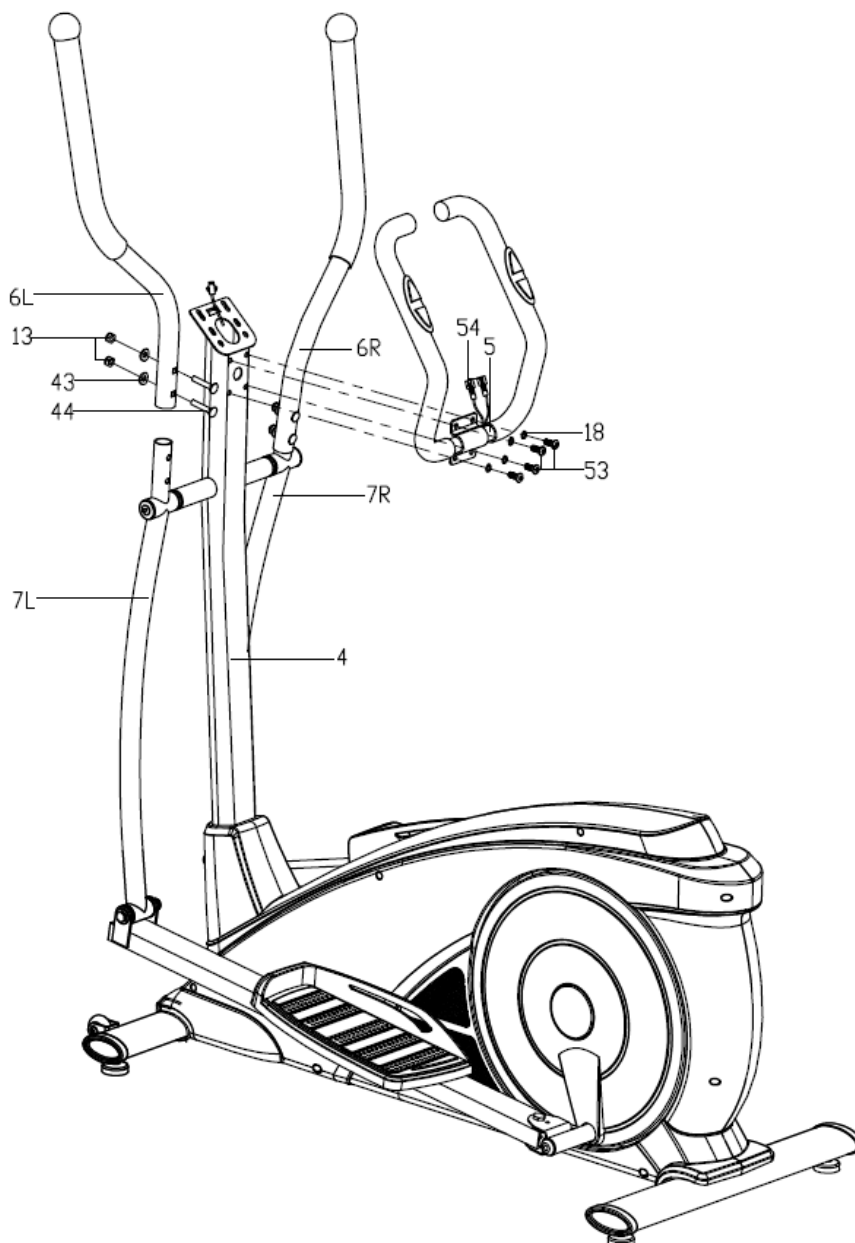
- Steek de stuurstang (4) door de beschermkap (58).
- Verbind de stuurstang kabel (59) eerst met de hoofdkabel (57) en bevestig vervolgens de stuurstang (4) aan het hoofdframe (1) met de inbusbouten M8\*16 (53), veerringen D8 (18) en vlakke sluitringen (12) en plaats vervolgens de beschermkap (58) op het hoofdframe.

## STAP 3



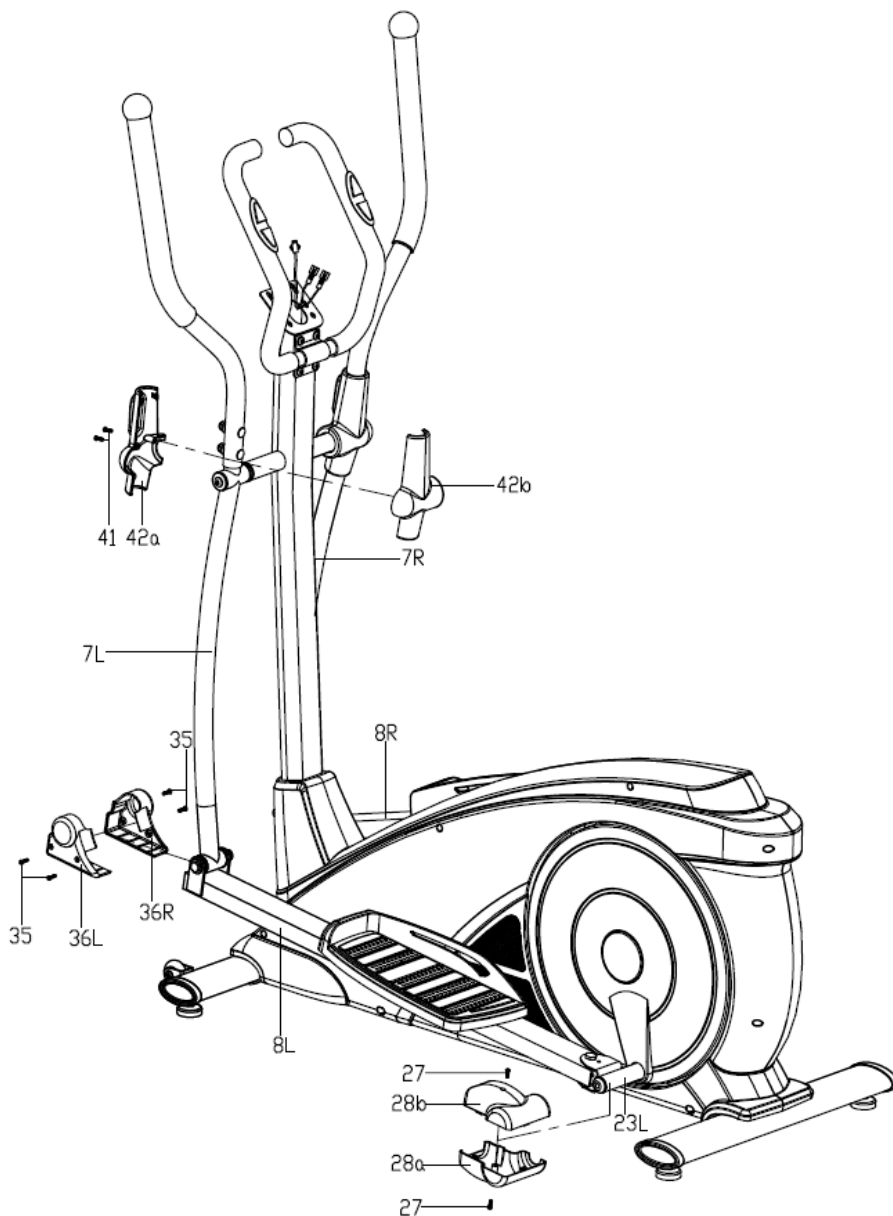
- Steek de hoofdas (56) in de stuurstang (4) en bevestig vervolgens de onderste crossbar (7L / R) aan de hoofdas (56) met de inbusschroef M10\*20 (26), veerringen D10 (25), platte ring (60), D-vormige ringen (24) en golfringen (21). Let op: draai ze nog niet helemaal vast.
- Bevestig de pedaalarm (8L / R) op de crank (20) met inbusschroef M10\*20 (26), veerring D10 (25), platte ring (60), D-vormige ring (24) en golfring (21) . Let op: draai ze nog niet helemaal vast.
- Bevestig de onderste crossbar (7L / R) en pedaalarm (8L / R) samen met de schroeven (37), vlakke sluitringen (38), vlakke sluitringen (30) en moer M10 (31). Controleer vervolgens de bovengenoemde inbusschroeven M10\*20 (26), schroeven (37) en moeren M10 (31) opnieuw en draai deze stevig vast.
- Bevestig het pedaal (34L / R) aan de pedaalarm (8L / R) stevig met de schroeven M8\*45 (33) en vlakke sluitringen (12) zoals afgebeeld.

## STAP 4



- Bevestig de bovenste crossbar (6L / R) aan de onderste crossbar (7L / R) stevig met de bouten M8XL45 (44), golftringen (43) en moeren M8 (13);
- Steek de hartslagsensor draad (54) in het gat van de stuurstang (4) en haal deze vervolgens uit de console beugel. Bevestig het stuur (5) aan de stuurstang (4) stevig met de inbusbouten (53) en veerringen (18) zoals afgebeeld.

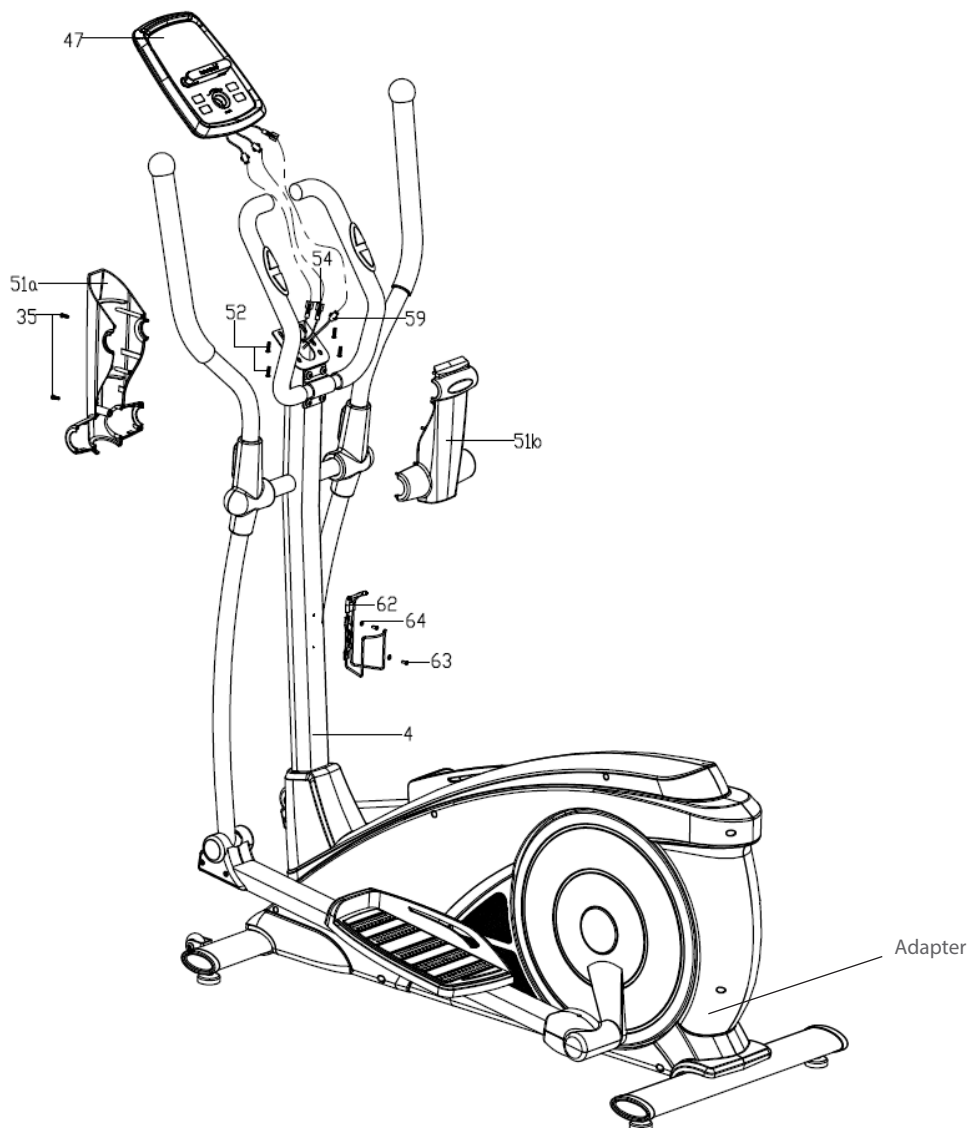
## STAP 5



- Bevestig de beschermkap (42a / b) aan de onderste crossbar (7L / R) met de schroeven (41).
- Bevestig de beschermkap (36L / R) aan de onderste crossbar (7L / R) en de pedaalarm (8L / R) met de schroeven (35);
- Bevestig de beschermkap (28a / b) aan het pedaal arm gewricht (23L / R) met de schroeven (27) zoals afgebeeld.

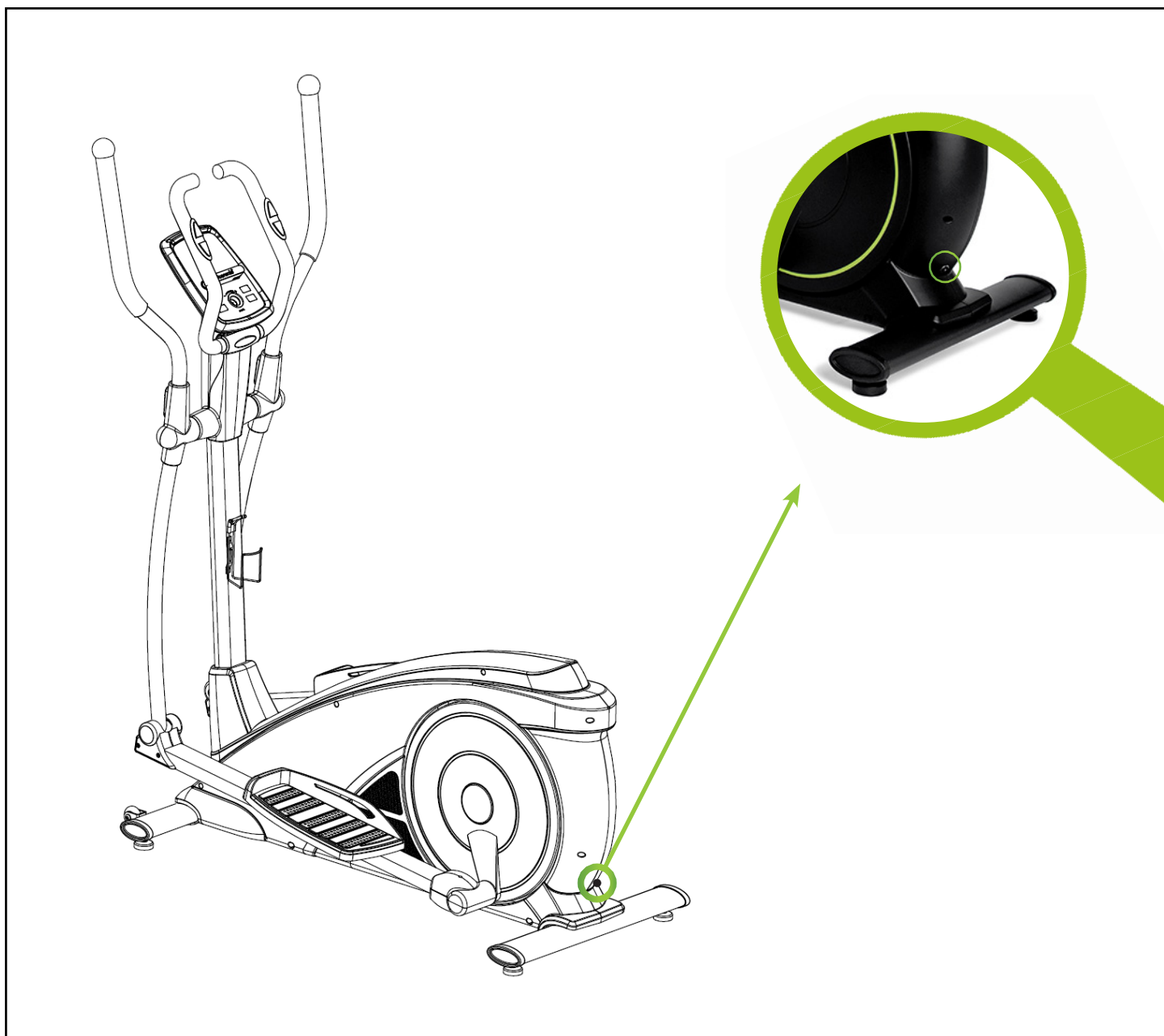


## STAP 6



- Verbind eerst de stuurstang kabel (59) en hartslagsensor draad (54) met de juiste verbindingsdraden die uit de console komen (47), en bevestig daarna de console (47) op de beugel van de stuurstang (4) ;
- Bevestig de beschermkap (51 a / b) aan de stuurstang (4) met de schroeven (35).
- Maak de bidonhouder (62) zorgvuldig aan de sturbuis (4) vast met schroef (63) en platte sluitring (64).

## 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 crosstrainer nu gebruiken.

1. 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.
2. Alle bewegende delen die gemonteerd zijn aan de basis van het toestel dienen eens in de 6 maanden ingesmeerd te worden met vet. Dit kan met vaseline (zonder zuren) of met siliconen olie.
3. Na ieder gebruik dient het toestel schoongemaakt te worden met een licht vochtige doek en zachte zeep. Wanneer het zweet niet tijdig wordt verwijderd kan er roestvorming ontstaan.
4. Plaats de crosstrainer niet in een ruimte met een hoge luchtvochtigheid. Bijvoorbeeld een schuur of een ruimte waar de wasmachine staat.

## PROBLEEMOPLOSSINGEN

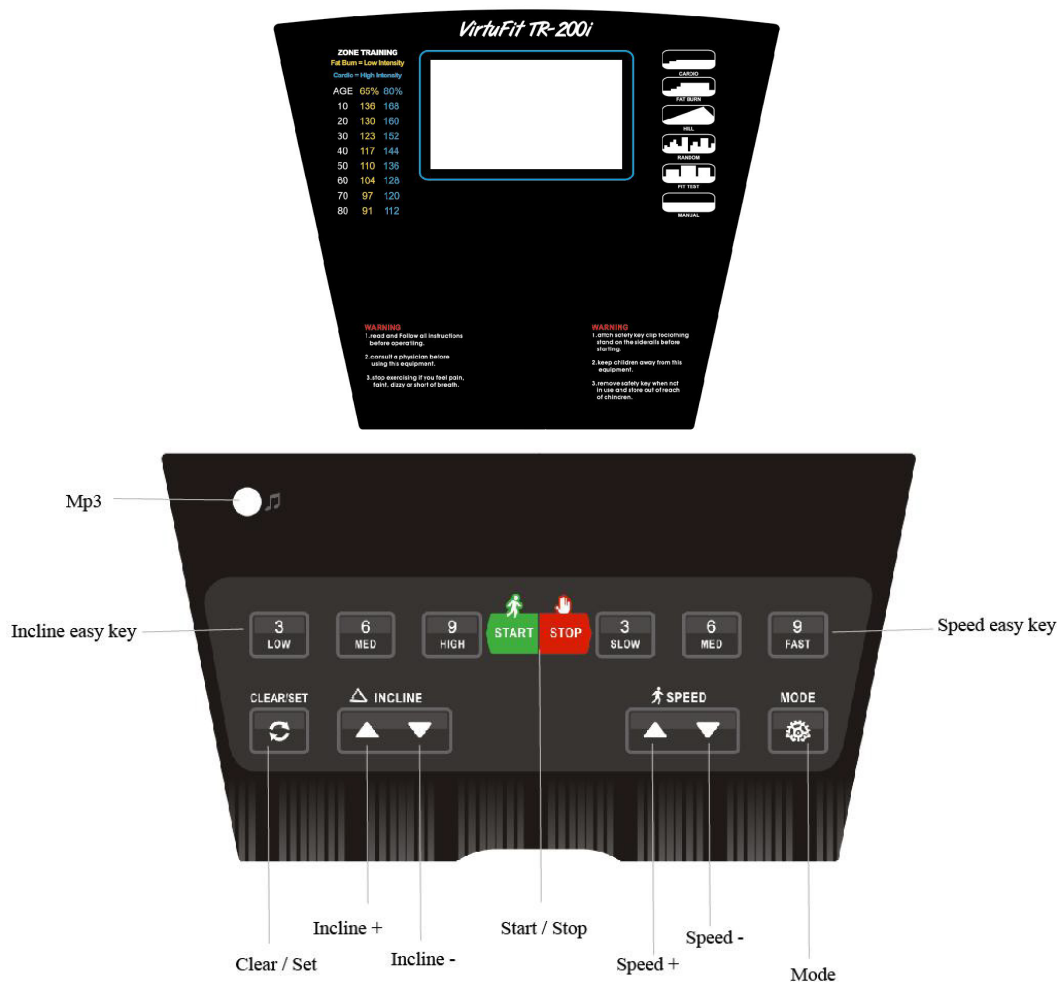
Piepende crosstrainer: Smeer allereerst alle draaiende onderdelen in met siliconenspray. Het kan ook zo zijn dat een schroef te vast of te los aangedraaid is, hierdoor ontstaat er frictie en dus een piep. Wanneer dit het geval is, probeer erachter te komen waar de piep precies vandaan komt en draai deze schroef dan iets lossener of vaster. De schroeven dienen op zo'n manier aangedraaid te zijn dat ze altijd met de hand weer los te krijgen zijn.

Geen weerstand: Controleer allereerst of u het motortje kunt horen draaien. Het motortje hoort u heel kort draaien wanneer u de weerstand verhoogt of verlaagt. Hoort u het motortje draaien dan is alle elektronica in orde, maar is de V-snaar er waarschijnlijk afgelopen. U kunt dan vervolgens de behuizing openen en de V-snaar er weer op leggen. Wanneer u het motortje niet hoort draaien kan het zo zijn dat het motortje of het display defect is. Controleer dan allereerst of de kabel die in de buis naar boven loopt nog goed is aangesloten.

Tikkend geluid: Het kan zo zijn dat het vliegwiel (in de behuizing) tegen een kabeltje aan komt bij elke trapbeweging. Dit is wellicht storend maar zal geen permanente schade aan uw crosstrainer aanbrengen. Om dit op te lossen opent u de behuizing en verlegt u het kabeltje of u kunt het vastmaken met bijvoorbeeld een tie-wrap.

Hartslagweergave functioneert niet: Dit kan verschillende oorzaken hebben. 1. De sensorkabel die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of zijn losgeraakt tijdens gebruik. 2. Het kan zijn dat de sensoren vochtig, vies of vet geworden zijn, maak deze regelmatig schoon. 3. Wanneer u veel eelt op uw handen hebt is het voor de sensoren moeilijker om te meten, wanneer dit het geval is wordt een borstband aangeraden.

## BEDIENINGSPANEEL



<b><u>KNOP</u></b>	<b><u>FUNCTIE UITLEG</u></b>
<b><u>MODE</u></b>	Zet de machine aan, druk op MODE om de vooraf ingestelde programma's te kiezen. Druk op CLEAR / SET om de keuze te herstellen.
<b>START / STOP</b>	Zet het apparaat aan, druk op START / STOP om te starten. Druk tijdens het gebruik op START / STOP om te stoppen en de resultaten weer te geven. Druk op CLEAR / SET om de gegevens te resetten.
<b>CLEAR / SET</b>	Schakel de machine in en druk op CLEAR / SET om tijd, afstand en calorie training te kiezen. Tijdens het gebruik, reset je de tijd, afstand en calorieën.
<b>(4) SPEED +</b>	Druk tijdens het gebruik op SPEED + om de snelheid met 0,5 km/u te verhogen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de snelheid continu verhoogd.

<b>KNOP</b>	<b>FUNCTIE UITLEG</b>
<b>(5) SPEED -</b>	Druk tijdens het gebruik op SPEED - om de snelheid met 0,5 km / u te verlagen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de snelheid continu verlaagd.
<b>(6) QUICK SPEED</b>	Snelheid 3,6 en 9 km/u, druk tijdens het gebruik om de snelheid te kiezen.
<b>(7) INCLINE +</b>	Druk tijdens het gebruik op INCLINE + om de helling met 1 niveau te verhogen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de helling continu verhoogd.
<b>(8) INCLINE -</b>	Druk tijdens het gebruik op INCLINE - om de helling met 1 niveau te verlagen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de helling continu verlaagd.
<b>(9) QUICK INCLINE</b>	Helling 3%, 6%, 9%, druk tijdens het rennen om de hellingshoek te veranderen.
<b>(10) INCLINE + in de handvatten</b>	Druk tijdens het gebruik op deze knop om de helling met 1 niveau te verhogen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de helling continu verhoogd.
<b>(11) INCLINE - in de handvatten</b>	Druk tijdens het gebruik op deze knop om de helling met 1 niveau te verlagen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de helling continu verlaagd.
<b>(12) SPEED + in de handvatten</b>	Druk tijdens het gebruik op deze knop om de snelheid met 0,5 km / u te verhogen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de snelheid continu verhoogd.
<b>(13) SPEED - in de handvatten</b>	Druk tijdens het gebruik op deze knop om de snelheid met 0,5 km / u te verlagen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, wordt de snelheid continu verlaagd.

## GEBRUIKERSMODUS BEDIENING

**Count-down training:** Zet het apparaat aan, druk op CLEAR / SET om de TIJD Count-down training te selecteren, druk tweemaal CLEAR / SET om de AFSTAND Count-down training, en druk nogmaals op deze toets om CALORIE Count-down te selecteren. Druk tot slot op CLEAR / SET om af te sluiten.

**TIJD Count-down:** Zet het apparaat aan, druk een keer op CLEAR / SET, het display geeft 30:00 weer. Druk op SPEED +, - om de tijd tussen 5-99 minuten in te stellen. Druk op START / STOP om te beginnen met een snelheid van 1,0 km / u. De snelheid kan worden aangepast door op SPEED +, - te drukken. De machine stopt wanneer de tijd 00:00 aangeeft.

**AFSTAND Count-down:** Zet de machine aan, druk twee keer op CLEAR / SET, het display geeft 1,0 km weer. Druk op SPEED +, - om de afstand tussen 1,0-9,0 km te kiezen. Druk op START / STOP om te beginnen met een snelheid van 1,0 km/u. De snelheid kan worden aangepast door op SPEED +, - te drukken. De machine stopt wanneer de afstand 0.00 aangeeft.

**CALORIE Count-down:** Zet het apparaat aan, druk driemaal op CLEAR / SET, het display geeft 50CAL weer. Druk op SPEED +, - om de calorie tussen 10-990CAL te kiezen. Druk op START / STOP om te beginnen met een snelheid van 1,0 km/u. De snelheid kan worden aangepast door op SPEED +, - te drukken. De machine stopt als de calorie 0 aangeeft.

**Snelstart:** Druk op START / STOP om de loopband te starten met 1,0 km/u, en pas vervolgens de gewenste snelheid aan met behulp van de '+' of '-'. U kunt ook de sneltoetsen (3, 6 en 9) gebruiken om de snelheid aan te passen. Je kunt ook 'snelheid +' of 'snelheid -' gebruiken op de leuning om de snelheid aan te passen. Houd de 'speed -' toets ingedrukt om de loopband te vertragen tot de gewenste snelheid. U kunt ook op de sneltoetsen drukken: 3, 6, 9.

- In een staat van hardlopen, met één druk op START / STOP, zal de loopband geleidelijk vertragen.
- In de staat van hardlopen stelt één druk op CLEAR / SET de tijd, afstand en calorie opnieuw in.

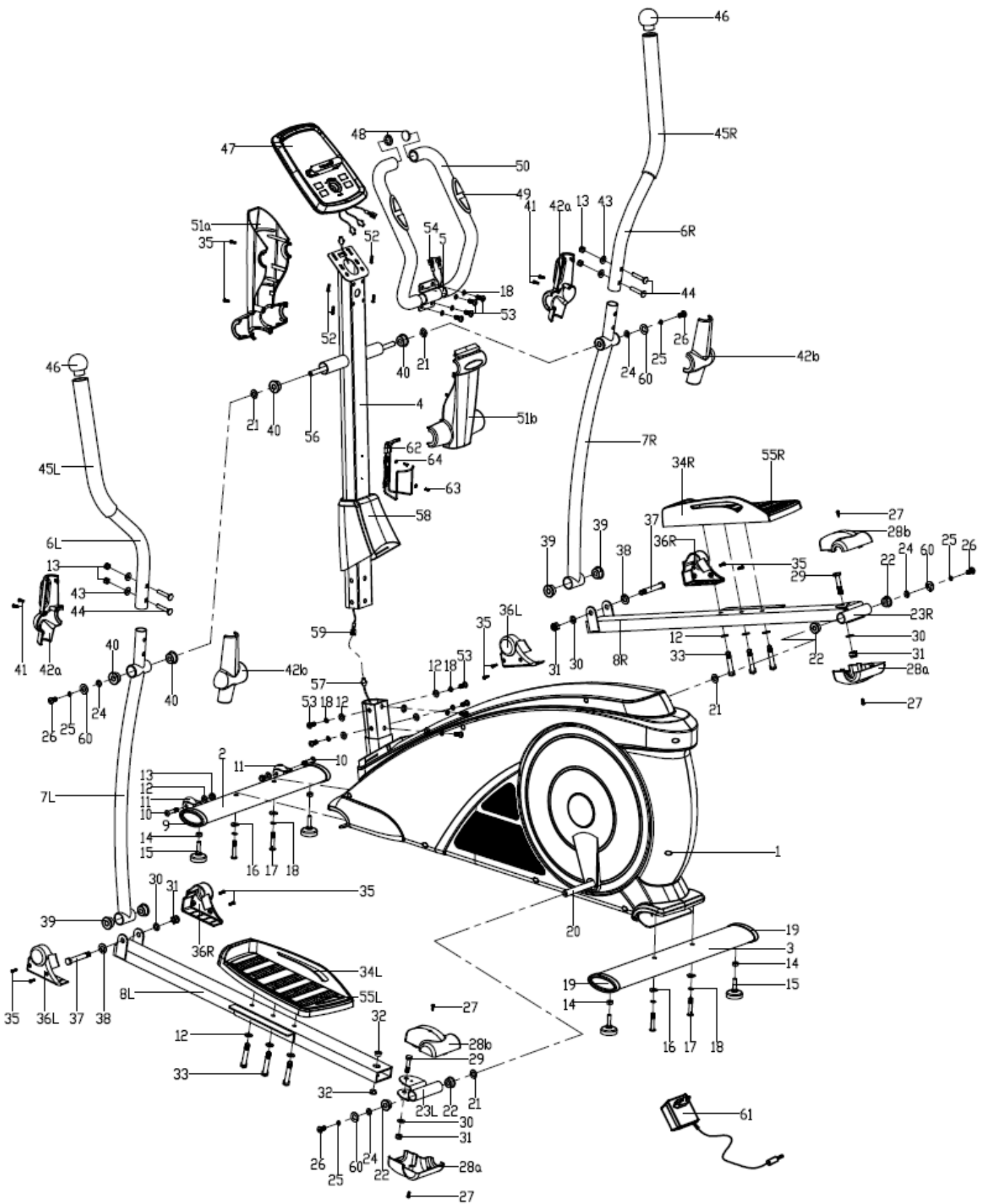
**'Incline' functie:** De helling kan op elk moment, terwijl de band in beweging is, worden aangepast. De helling kan niet terug naar 0 worden gezet na het verwijderen van de veiligheidssleutel. De helling kan terug naar 0 nadat de machine opnieuw is gestart.

**'Pulse Grip'-functie:** Houd beide roestvrijstalen handsensoren in de leuning vast, het display geeft uw huidige hartslag tijdens de training weer binnen 15 seconden.

- **Opmerking:** U moet beide roestvrijstalen sensoren gebruiken om uw hartslag te meten.

**Calorie Weergave:** Geeft de cumulatieve verbrande calorieën weer op een gegeven moment tijdens uw training.

- **Opmerking:** dit is slechts een ruwe schatting die wordt gemaakt door het vergelijken van verschillende oefeningen en kan dus niet voor medische doeleinden worden gebruikt.





#	Omschrijving	Aantal
01	Basisframe	1
02	Voorste stabilisator	1
03	Achterste stabilisator	1
04	Stuurstang	1
05	Stuur	1
06	Bovenste crossbar	Elk 1
07	Onderste crossbar	Elk 1
08	Pedaalarm	Elk 1
09	Eindkap voorste stabilisator	2
10	Bout M8x40xL12	2
11	Transportwiel	2
12	Vlakke sluitring D8x*16x1.5	14
13	Moer M8	6
14	Moer M10	4
15	Stelvoet	4
16	Golfring d8x2x*25XR39	4
17	Schroeg M8xL58	4
18	Veerring D8	14
19	Eindkap achterste stabilisator	2
20	Crank	2
21	Golfring *17x*23x0.3	4
22	Plastic bus *24x16x*16.1	4
23	Pedaal arm gewricht	Elk 1
24	D-vormige ring	4
25	Veerring D10	4
26	Inbusschroef M10x20	4
27	Schroef M5x10	4
28	Beschermkap	Elk 2
29	Bout M10x55	2
30	Vlakke sluitring D10x*20x2	4
31	Moer M10	4

#	Omschrijving	Aantal
32	Bus *18x*10x11	4
33	Schroef M8x45	6
34	Pedaal L/R	Elk 1
35	Schroef ST4.2x18	10
36	Beschermkap L/R	Elk 2
37	Schroef *12xM10x80	2
38	Vlakke sluitring D12x*24x1.5	2
39	Bus *12x*32x23	6
40	Bus *16x*31x23	6
41	Schroef ST3.5x12	4
42	Beschermkap	Elk 2
43	Golfring D8x*19x1.5xR30	4
44	Bout M8xL45	4
45	Foam handgreep L/R	Elk 1
46	Beschermdop crossbar	2
47	Console	1
48	Beschermdop stuur	2
49	Hartslagsensor	2
50	Foam handvat	2
51	Beschermkap	Elk 1
52	Schroef M4x10	4
53	Inbusbouten M8x16	10
54	Hartslag sensor draad	2
55	Anti Slip laag L/R	Elk 1
56	Hoofdas	1
57	Hoofdkabel	1
58	Beschermkap	1
59	Stuurstang kabel	1
60	Platte ring D10x*20x2	4
61	Adapter	1
62	Bidonhouder	1
63	Schroef	2
64	Platte sluitring	2

# virtuafit

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



Nederland

**T** +31 (0)74-7600219

**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)