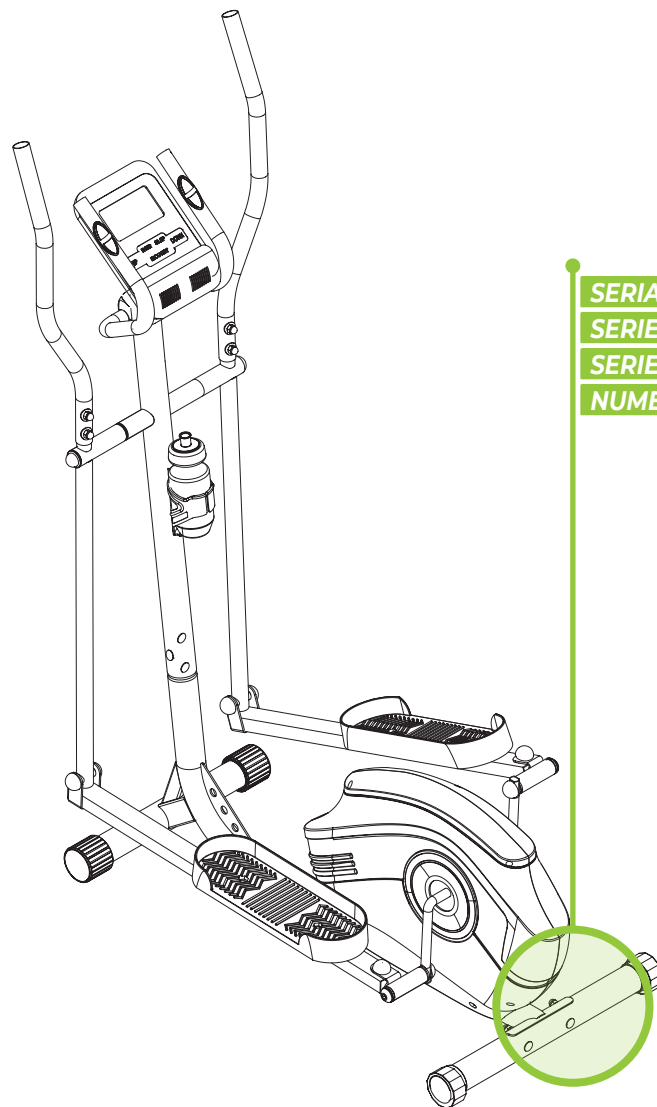


# *virtufit*

CTR 1.1 Crosstrainer

VFELCTR1.1



SERIAL NUMBER  
SERIENUMMER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE

ASSEMBLY  
VIDEO



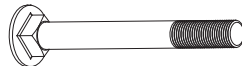


📍 @virtufit\_fitness

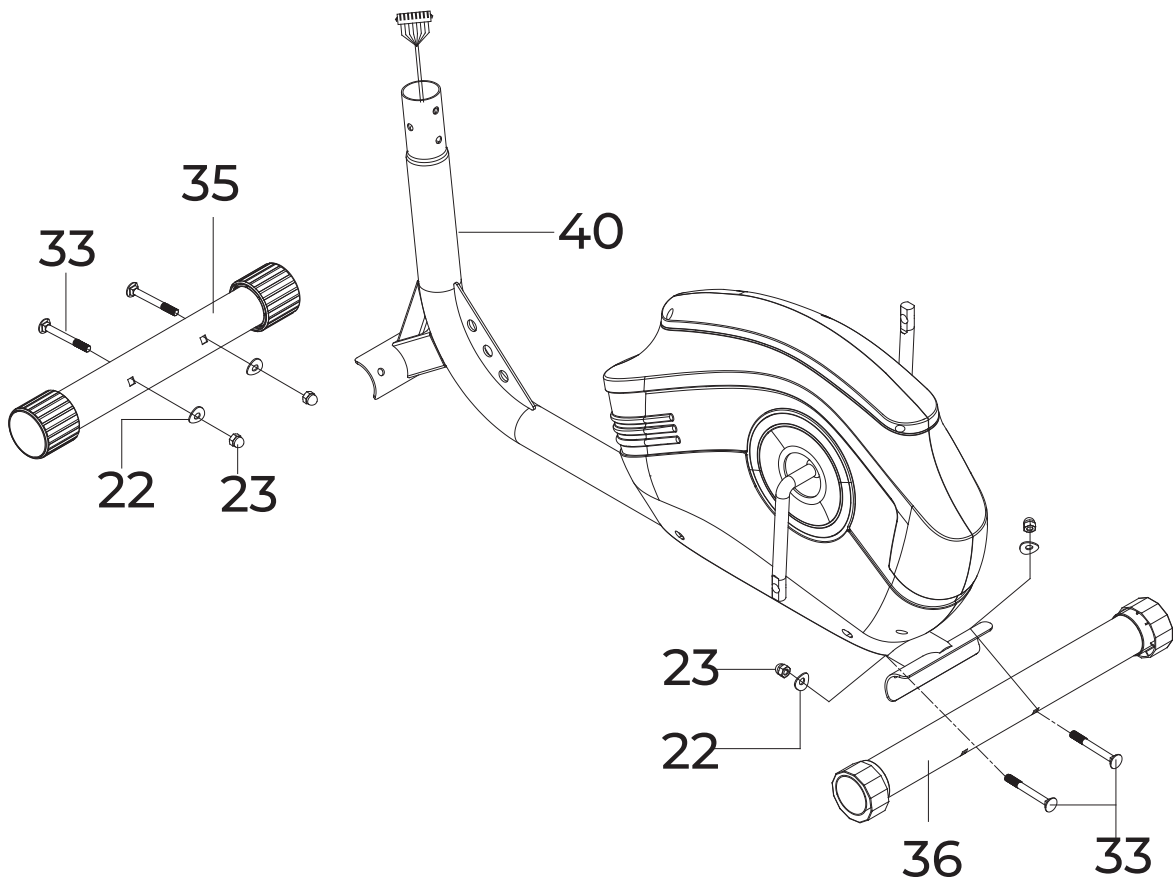
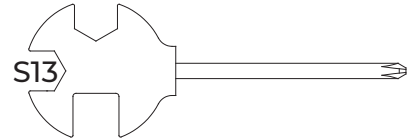
▶️ VirtuFit

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

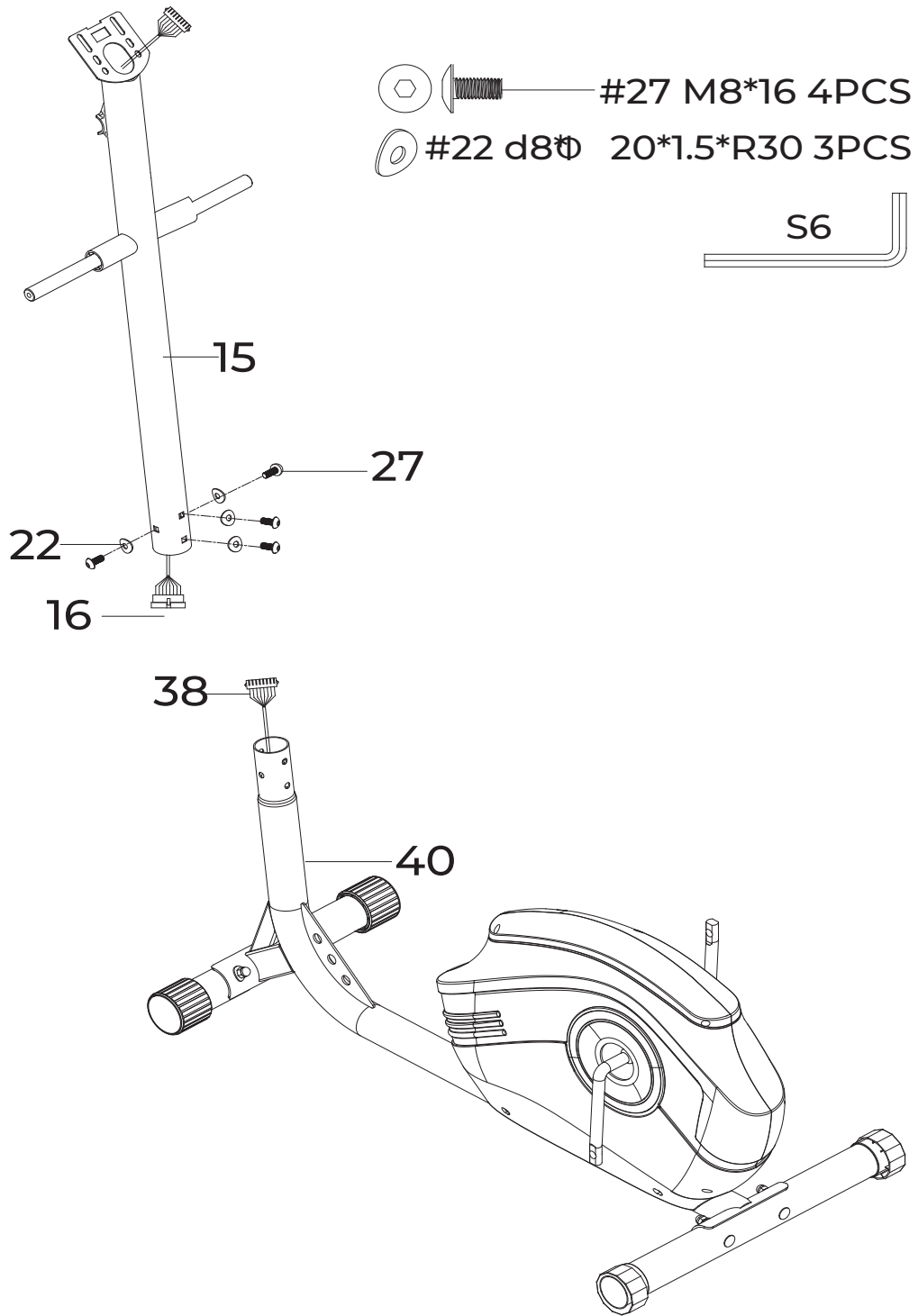
USER MANUAL

STEP 01

-  #33 M8\*60 4PCS
-  #22 d8 $\phi$  20\*1.5\*R30 4PCS
-  #23 M8 4PCS

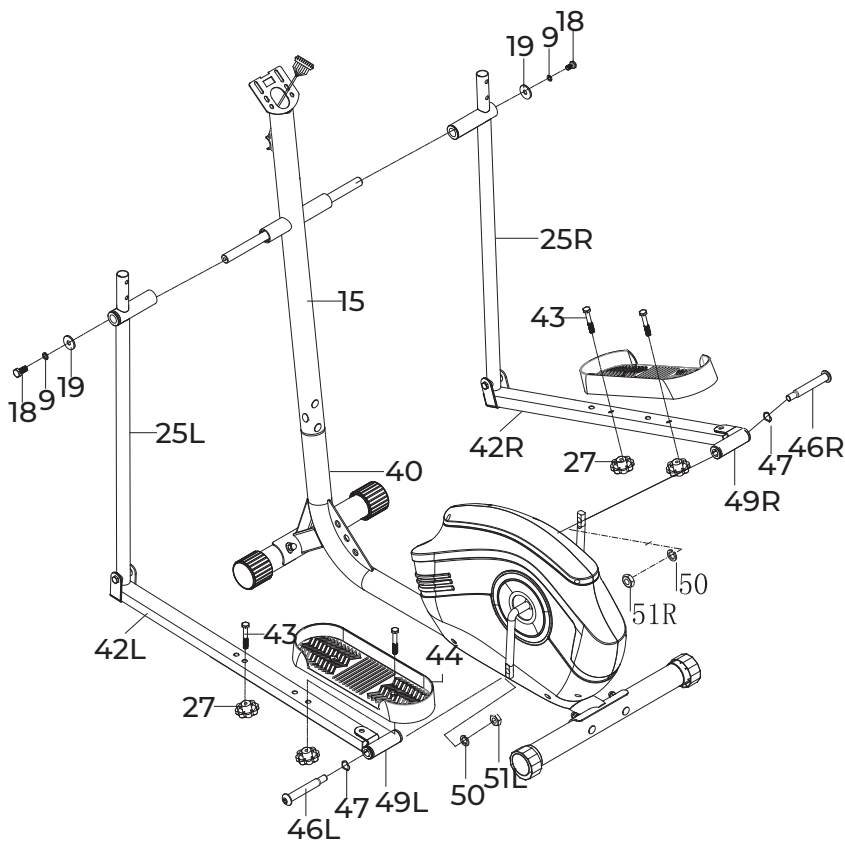
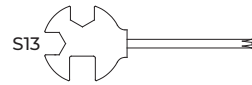
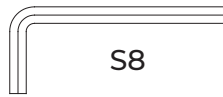


STEP 02



## STEP 03

- |  |                    |  |                  |
|--|--------------------|--|------------------|
|  | #43 M10*45 4PCS    |  | #27 M10 4PCS     |
|  | #18 M8*16 2PCS     |  | #9 d8 2PCS       |
|  | #19 d8*Ø 32*2 2PCS |  | #47 d17 2PCS     |
|  | #50 1/2" 2PCS      |  | #51L/R 1/2" 2PCS |
|  | #46L/R 1/2" 2PCS   |  |                  |








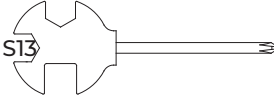
**CAUTION!** Only tighten Bolt 18 at the end of this step. Keep synchronous adjusting and screwing for Bolt 18 and Bolt 46R/L.

**LET OP!** Draai Bolt 18 pas aan het einde van deze stap vast. Bolt 18 en Bolt 46R/L gelijktijdig afstellen en vastschroeven.


**ACHTUNG!** Ziehen Sie Bolt 18 erst am Ende dieses Schritts fest. Bolt 18 und Bolt 46R/L gleichzeitig einstellen und festziehen.

**ATTENTION!** Ne serrez pas le Bolt 18 avant la fin de cette étape. Ajustez et serrez le Bolt 18 et le Bolt 46R/L simultanément.

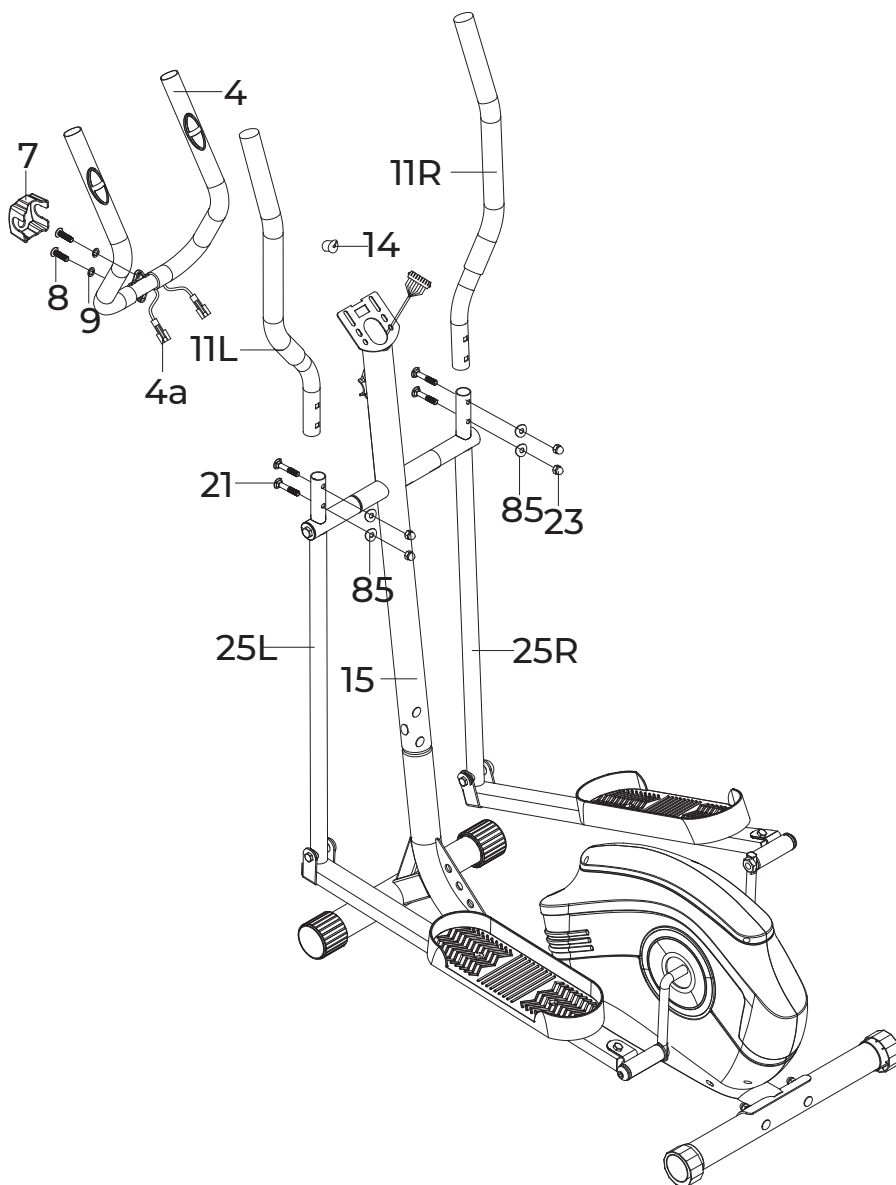
STEP 04

-  — #21 M8\*40 4PCS
  -  — #85 d8 $\Phi$  16\*1.5\*R30 4PCS
  -  — #23 M8 4PCS
  -  — #8 M8\*30 2PCS
  -  — #9 d8 2PCS
- 

S13



S6



**STEP 05**

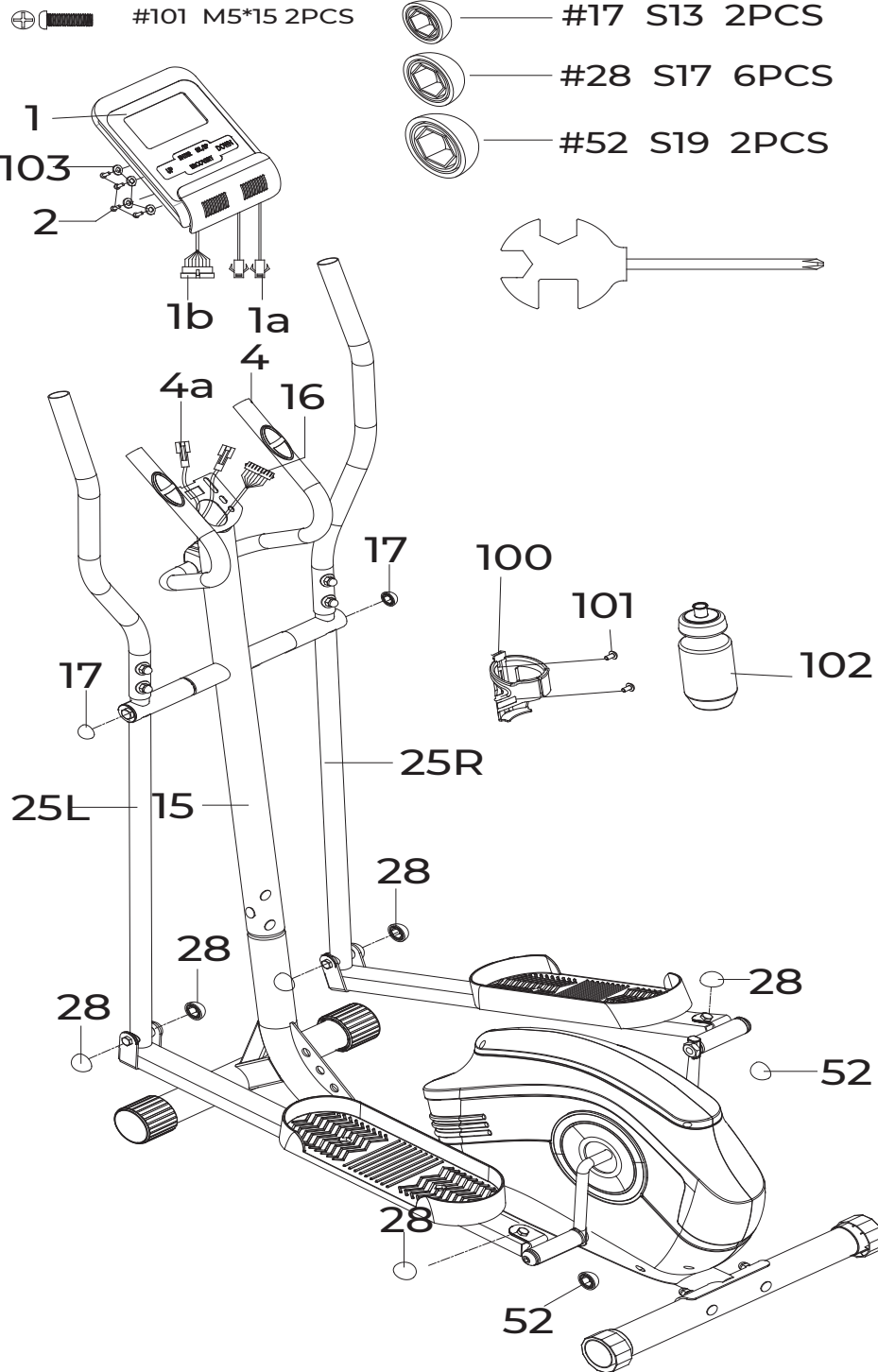
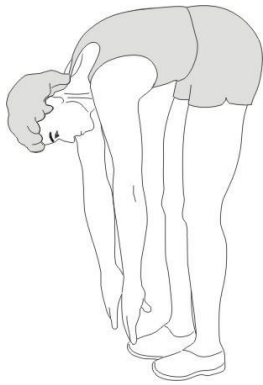


FIG. A



FIG. B



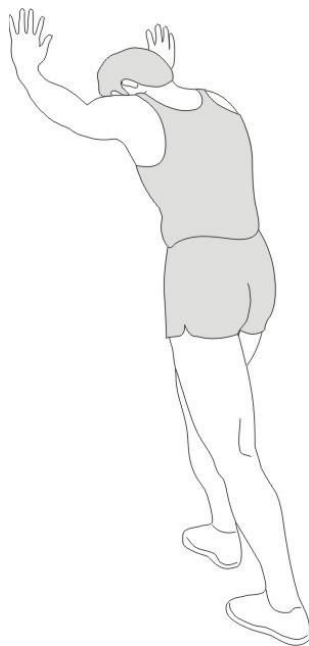
1



2



3



4



5



## INDEX

---

<b>Safety instructions</b>	<b>9</b>
<b>Guarantee</b>	<b>9</b>
<b>Assembly instructions</b>	<b>9</b>
<b>Training with heart rate</b>	<b>10</b>
<b>Maintenance</b>	<b>10</b>
<b>Troubleshooting</b>	<b>10</b>
<b>Console</b>	<b>10</b>
<b>Program</b>	<b>11</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>11</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 115 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.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-05)

---

**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.

## TRAINING WITH HEART RATE

### Hand sensors

This VirtuFit fitness machine is equipped with hand sensors to measure heart rate. The hand sensors are attached to the handle and only work if both sensors are held for a long time. For optimal performance, it is important that the hands are slightly damp and exert constant pressure on the sensors. Hands that are too dry or too wet may result in abnormal readings.

## 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.
- Check the mobility of moving parts and components of the unit. Use silicone spray if 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.*

## 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, carefully bend the sensor.

**Exercise bike 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 (FIG. A)



- **(1) MODE** Press "MODE" to select functions. Press and hold "MODE" to reset time, distance and calories.
- **(2) SCAN** Press "MODE" until "SCAN" is displayed, the monitor will cycle through all 6 functions: time, speed, distance, ODO, calories, pulse. Each function will hold for 5 seconds.
- **(3) TIME** Adds the total training time.
- **(4) SPEED** Displays current speed.
- **(5) DIST** Totals the total distance of the entire workout.
- **(6) CALORIES** Totals the calories burned during the entire workout.
- **(7) ODO** The total distance covered by this function refers to periods of battery power.
- **(8) PULSE** Press "MODE" until "PULSE" appears. Before the pulse can be measured, place the palms of your hands on both sensors and after 6/7 seconds the monitor will display the current heart rate in heart beats per minute (BPM).

**ATTENTION!** *If the measurement gets stuck during the process of pulse measurement, the reading may be higher for the first 2-3 seconds, then it will return to normal level. The measurement value cannot be considered as a basis for medical treatment.*

#### NOTE!

- *If the display is blurred or does not show any digits, replace the batteries.*
- *The monitor switches off automatically when no signal is received within 4 minutes.*
- *The monitor turns on automatically when a push button is pressed.*
- *The monitor automatically starts calculating values when exercise starts and stops calculating when exercise is stopped for 4 seconds.*

## PROGRAM

### Manual program and preset programs P1-P10

- Press "UP, DOWN" to select the desired programme.
- Press "ENTER" to confirm the selected programme and set the value. 3. The time will start to flash and then you can press "UP, DOWN" button to set the desired time. Press "ENTER" button to confirm the value.

- The distance will start to flash and you can adjust the distance by pressing the "UP, DOWN" button. Press "ENTER" button to confirm.
- The calorie value will start to flash and you can select the desired calorie burn by pressing the "UP, DOWN" button. Press "ENTER" button to confirm the value. 6. Press START/STOP to start the exercise.

## TRAINING GUIDELINES (FIG. B, 1-5)

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. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-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>12</b>
<b>Garantie</b>	<b>12</b>
<b>Montage Instructies</b>	<b>13</b>
<b>Trainen met hartslag</b>	<b>13</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>13</b>
<b>Probleemoplossingen</b>	<b>13</b>
<b>Console</b>	<b>14</b>
<b>Programma's</b>	<b>14</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>14</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 115 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.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

## MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-05)

**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.

## TRAINEN MET HARTSLAG

### Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstestel 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 te vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

## 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.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van het toestel. Gebruik siliconenspray 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 wassen met zachte 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.**

## 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, verbuig de sensor voorzichtig.

**Hometrainer piept:** Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid. Druppel waar nodig siliconenspray.

**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 trap, controleer of de kabel goed is aangesloten.

## CONSOLE (FIG. A)



- **(1) MODE** Druk op "MODE" om functies te selecteren. Houd "MODE" lang ingedrukt om de tijd, afstand en calorieën te resetten.
- **(2) SCAN** Druk op "MODE" totdat "SCAN" in beeld komt, de monitor zal door alle 6 functies draaien: tijd, snelheid, afstand, ODO, calorieën, puls. Elk functie houdt het display 5 seconden vast.
- **(3) TIME** Telt de totale trainingstijd bij elkaar op.
- **(4) SPEED** Geeft huidige snelheid weer.
- **(5) DIST** Telt de totale afstand van de gehele training bij elkaar op.
- **(6) CALORIES** Telt alle verbrande calorieën bij elkaar van de gehele training.
- **(7) ODO** De totale afstand waarop deze functie betrekking heeft,

heeft betrekking op perioden van batterijcapaciteit.

- **(8) PULSE** Druk op "MODE" totdat "PULSE"verschijnt. Voordat de polsslag kan worden gemeten, plaatst de handpalmen op beide sensoren waarna de monitor na 6/7 seconden de huidige hartslag in hartslagen per minuut (BPM) op het scherm laat zien. **ATTENTIE!** Wanneer de meting vastloopt tijdens het proces van pulsmeting, kan de meetwaarde gedurende eerste 2-3 seconden hoger zijn, daarna keert hij weer terug naar een normaal niveau. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor medische behandeling.

### LET OP!

- Als het display vaag is of geen cijfers toont, vervang dan de batterijen.
- De monitor wordt automatisch uitgeschakeld wanneer er binnen 4 minuten geen signaal meer wordt ontvangen.
- De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer een drukknop wordt ingeschakeld.
- De monitor begint automatisch met berekenen van de waarden wanneer er gestart wordt met trainen en stopt met berekenen wanneer er voor 4 seconden is gestopt met trainen

## PROGRAMMA'S

### Handmatige programma en vooraf ingestelde programma's P1-P10

- Druk op "UP, DOWN" om het gewenste programma te selecteren.
- Druk op "ENTER" om het geselecteerde programma te bevestigen en stel de waarde in. 3. De tijd zal gaan knipperen waarop vervolgens met de "UP, DOWN" knop de gewenste tijd kunt instellen. Druk op "ENTER" om de waarde te bevestigen.
- De afstand zal gaan knipperen waarop vervolgens met de "UP, DOWN" knop de gewenste afstand kunt instellen. Druk op "ENTER" om de waarde te bevestigen.
- De waarde 'calorieën' zal gaan knipperen waarop u vervolgens met de "UP, DOWN" knop de gewenste calorieverbranding selecteert. Druk op "ENTER" om de waarde te bevestigen. 6. Druk START/STOP om met de oefening te beginnen.

## TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. B, 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. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-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

Sicherheitshinweise	16
Bürgschaft	16
Anweisungen zum Einbau	17
Herzfrequenz-Training	17
Wartung	17
Fehlersuche	17
Konsole	18
Programm	18
Trainingsrichtlinien	18

## 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 115 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.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.



## MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-05)

**Fehlende Teile:** Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styroporschäum 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.

## TRAINING MIT HERZFREQUENZ

### Handsensoren

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit Handsensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet. Die Handsensoren sind am Handgriff befestigt 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 zu nasse Hände können zu abnormalen Messwerten führen.

## 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.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts. Bei Bedarf und Eignung Silikonspray verwenden.

### 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.**

## 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, biegen Sie den Sensor

vorsichtig.

**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 (FIG. A)



- **(1) MODE** Drücken Sie "MODE", um Funktionen auszuwählen. Halten Sie "MODE" gedrückt, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.
- **(2) SCAN** Drücken Sie "MODE", bis "SCAN" angezeigt wird. Der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, ODO, Kalorien, Puls. Jede Funktion wird für 5 Sekunden gehalten.
- **(3) TIME** Addiert die gesamte Trainingszeit.
- **(4) SPEED** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- **(5) DIST** Summiert die Gesamtdistanz des gesamten Trainings.
- **(6) CALORIES** Summiert die während des gesamten Trainings verbrannten Kalorien.
- **(7) ODO** Die Gesamtdistanz, die mit dieser Funktion zurückgelegt

wird, bezieht sich auf die Zeiträume, in denen der Akku geladen ist.

- **(8) PULSE** Drücken Sie "MODE", bis "PULSE" erscheint. Bevor der Puls gemessen werden kann, legen Sie Ihre Handflächen auf beide Sensoren. Nach 6/7 Sekunden zeigt der Monitor die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. **HINWEIS!** Wenn die Messung während des Prozesses der Pulsmessung stecken bleibt, kann der Messwert für die ersten 2-3 Sekunden höher sein, danach kehrt er zum normalen Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung herangezogen werden.

## HINWEIS

- Wenn die Anzeige verschwommen ist oder keine Ziffern anzeigt, wechseln Sie die Batterien aus.
- Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
- Das Messgerät schaltet sich automatisch ein, wenn eine Taste gedrückt wird.
- Das Messgerät beginnt automatisch mit der Berechnung der Werte, wenn das Training beginnt, und stoppt die Berechnung, wenn das Training 4 Sekunden lang unterbrochen wird.

## PROGRAMM

### Manuelles Programm und voreingestellte Programme P1-P10

- Drücken Sie "UP, DOWN", um das gewünschte Programm zu wählen.
- Drücken Sie "ENTER", um das gewählte Programm zu bestätigen und den Wert einzustellen. 3. Die Uhrzeit beginnt zu blinken und Sie können mit den Tasten "UP, DOWN" die gewünschte Uhrzeit einstellen. Drücken Sie die Taste "ENTER", um den Wert zu bestätigen.
- Die Entfernungsanzeige beginnt zu blinken und Sie können die Entfernung durch Drücken der Tasten "UP, DOWN" einstellen. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste "ENTER".
- Der Kalorienwert beginnt zu blinken und Sie können den gewünschten Kalorienverbrauch durch Drücken der Tasten "UP, DOWN" einstellen. Drücken Sie die Taste "ENTER", um den Wert zu bestätigen. 6. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

## TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. B, 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. B-1)
- Inner thigh stretch (Fig. B-2)
- Hamstring stretch (Fig. B-3)
- Achilles stretch (Fig. B-4)
- Side stretch (Fig. B-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	20
Garantie	20
Instructions de montage	21
Entraînement avec la fréquence cardiaque	21
Instructions d'entretien	21
Dépannage	21
Console	22
Programmes	22
Directives de formation	22

## ⚠️ 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 115 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.
- 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 01-05)

**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.

## 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.

## 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.
- Vérifiez la mobilité des pièces et composants mobiles de l'appareil. Utilisez le spray silicone 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.**

## 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, pliez soigneusement le capteur.

**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 (FIG. A)



- **(1) MODE** Appuyez sur "MODE" pour sélectionner les fonctions. Appuyez sur "MODE" et maintenez-le enfoncé pour remettre à zéro le temps, la distance et les calories.
- **(2) SCAN** Appuyez sur "MODE" jusqu'à ce que "SCAN" s'affiche, le moniteur fait défiler les 6 fonctions : temps, vitesse, distance, ODO, calories, pouls. Chaque fonction est maintenue pendant 5 secondes.
- **(3) TIME** Ajoute la durée totale de l'entraînement.
- **(4) SPEED** Affiche la vitesse actuelle.
- **(5) DIST** Totalise la distance totale de la séance d'entraînement.
- **(6) CALORIES** Totalise les calories brûlées pendant toute la séance d'entraînement.
- **(7) ODO** La distance totale couverte par cette fonction se réfère aux périodes d'alimentation de la batterie.
- **(8) PULSE** Appuyez sur "MODE" jusqu'à ce que "PULSE" apparaisse. Avant de pouvoir mesurer le pouls, placez la paume de vos mains sur les deux capteurs et après 6/7 secondes, le

moniteur affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements cardiaques par minute (BPM). **ATTENTION!** Si la mesure se bloque pendant le processus de mesure du pouls, la lecture peut être plus élevée pendant les 2 ou 3 premières secondes, puis elle revient à un niveau normal. La valeur de la mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

### REMARQUE!

- Si l'affichage est flou ou ne montre aucun chiffre, remplacez les piles.
- Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu dans les 4 minutes.
- Le moniteur s'allume automatiquement lorsqu'on appuie sur un bouton poussoir.
- Le moniteur commence automatiquement à calculer les valeurs lorsque l'exercice commence et arrête le calcul lorsque l'exercice est arrêté pendant 4 secondes.

## PROGRAMMES

### Programme manuel et programmes prédéfinis P1-P10

- Appuyez sur "UP, DOWN" pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez sur "ENTER" pour confirmer le programme sélectionné et régler la valeur. 3. L'heure commencera à clignoter et vous pourrez alors appuyer sur le bouton "UP, DOWN" pour régler l'heure souhaitée. Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer la valeur.
- La distance se met à clignoter et vous pouvez régler la distance en appuyant sur le bouton "UP, DOWN". Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer.
- La valeur calorique se met à clignoter et vous pouvez sélectionner la dépense calorique souhaitée en appuyant sur le bouton "UP, DOWN". Appuyez sur le bouton "ENTER" pour confirmer la valeur.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

## DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. B, 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**

---

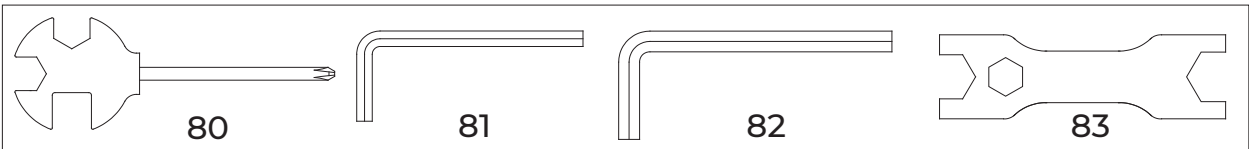
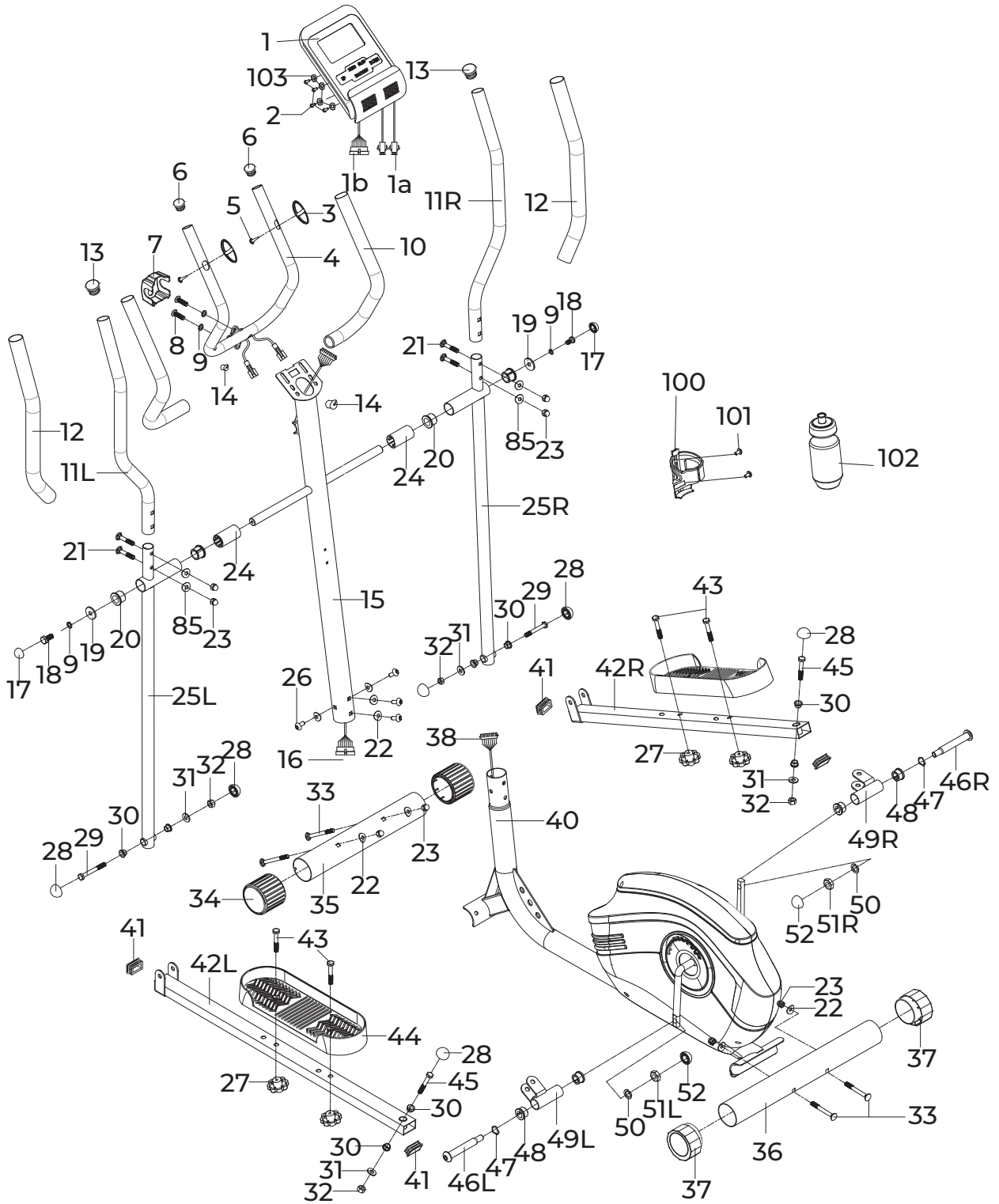
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

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

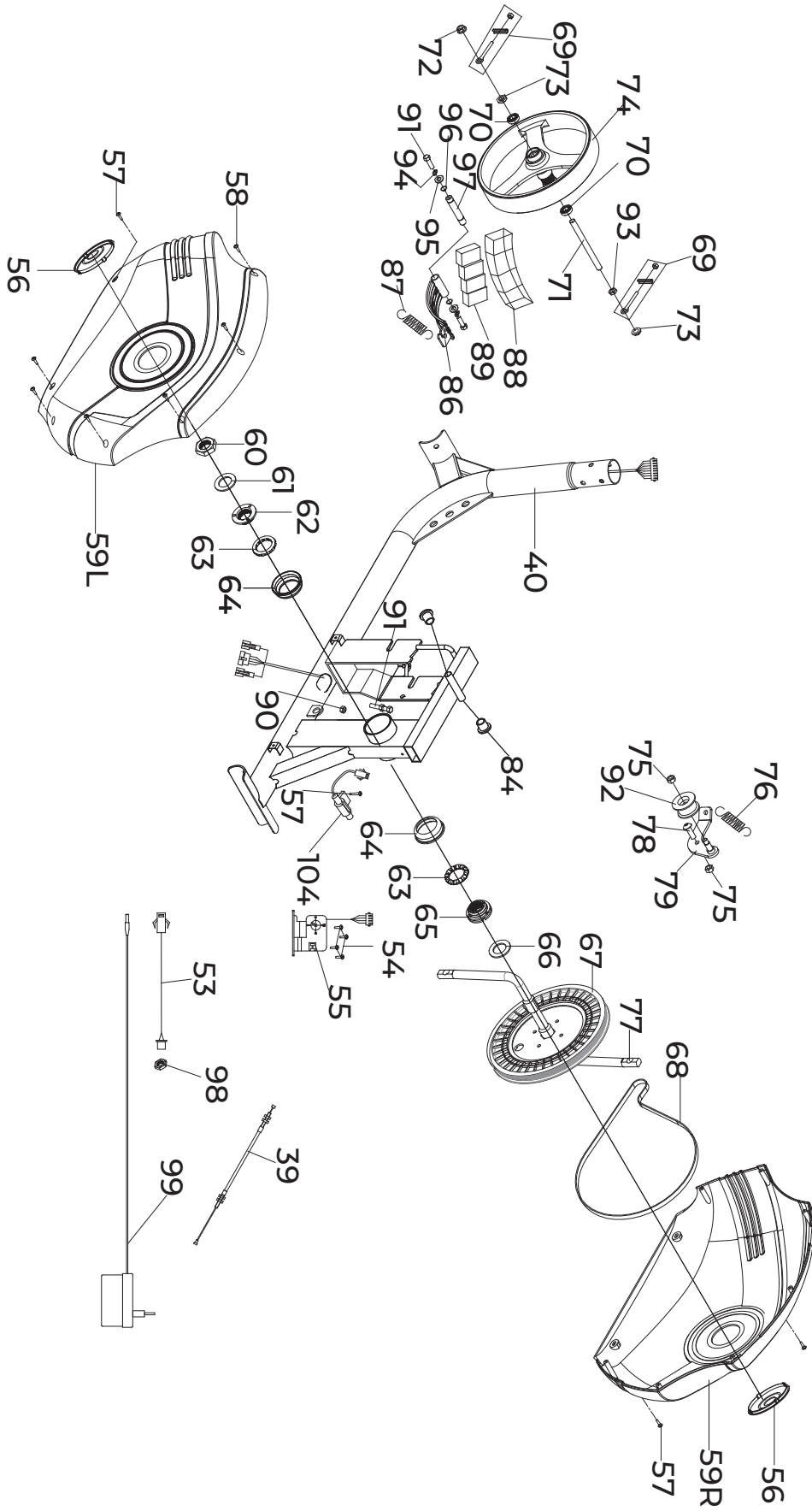
## **Retour au calme**

---

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.







#	DESCRIPTION	QTY.
01	Computer	1
02	Screw M5	4
03	Pulse	2
04	Middle Handlebar	1
05	Screw ST4x19	2
06	End cap □25	2
07	Small cover	1
08	Bolt M8x30	2
09	Arc Washer D8	4
10	Foam grip	2
11	Handlebar ( L / R )	2
12	Foam grip	2
13	End cap □28	2
14	Stoppie □12.6X□6	2
15	Upright post	1
16	Wire	1
17	End cap S13	2
18	Bolt M8x16	2
19	Washer D8X□32X2	2
20	Bushing □32X□19X28	4
21	Bolt M8x40	4
22	Arc washerD8X□20X1.5XR30	8
23	Domed Nut M8	8
24	Plastic insert	2
25	Lower handlebar ( L / R )	2
26	Bolt M8x16	4
27	Knob M10	4
28	End cap S17	6
29	Bolt M10x60	2
30	Bushing □14x12.5X□10.1	8
31	Washer D10X□20x2	4
32	Nylon nut M10	8
33	Carriage Bolt M8X60	4
34	End cap □50	2
35	Front stabilizer	1
36	Rear stabilizer	1
37	End cap □50	1
38	Sensor	1

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Tension control cable	1
40	Main frame	1
41	End cap J40X25	4
42	Pedal tube ( L / R )	2
43	Bolt M10X50	4
44	Pedal	2
45	Bolt M10X50	2
46	Bolt ( L / R ) 1 / 2	2
47	Arc Washer D17	2
48	Bushing □24X20X□16.1	4
49	U bracket	2
50	Spring washer 1 / 2"	2
51	Nylon nut ( L / R ) 1 / 2"	2
52	End cap S19	2
53	Power line connection	1
54	Crosshead screw M5*15	1
55	Motor	1
56	Crank cover	2
57	Crosshead screw ST4.2*16	5
58	Crosshead screw ST4.2*19	12
59	Chain cover ( L / R )	1
60	Nut	1
61	Washer	1
62	Left collar housing	1
63	Collar ball	1
64	Collar housing	2
65	Right collar housing	1
66	Washer	1
67	Chain wheel	1
68	Belt	1
69	U bracket	2
70	Bearing	2
71	Axle	1
72	Nut M10	2
73	Nut M10	2
74	Flywheel	1
75	Nylon nut M8	2
76	Tension spring 1	1

#	DESCRIPTION	QTY.
77	Crank	1
78	Bolt	1
79	Bracket	1
80	Open-end wrench S13 14 15	1
81	Hex wrench S6	1
82	Hex wrench S8	1
83	Open-end wrench S17 18 19	1
84	End cap	2
85	Arc washer D8X□□16X1.5XR30	4
86	Magnetic board	1
87	Tension spring 2	2
88	Plastic lattice	1
89	Magnet	4
90	Hexagon nut M6	2
91	Hexagon bolt M6*20	3
92	Idler	1
93	Hexagon thin nut M10*1.0*2	1
94	Spring washer d6	2
95	Washer d6	2
96	Srap ring d12	2
97	Axle of magnetic board	1
98	Hexagon nut	1
99	Adapter	1
100	Bottle holder	1
101	Crosshead screw M5*15	2
102	Bottle	1
103	Washer d5	4
104	Sensor	1

# *virtufit*

## COMPANY INFORMATION

---

For an ongoing service request or to purchase parts, please visit; [service@virtufit.nl](mailto:service@virtufit.nl). Always state the service number (ITS number) with a question about the current application for a quick and efficient settlement. A service request must always be submitted via the service form. So the request not to request service via [info@virtufit.nl](mailto:info@virtufit.nl).

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.



### VIRTUFIT

Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
The Netherlands  
[info@virtufit.nl](mailto:info@virtufit.nl)