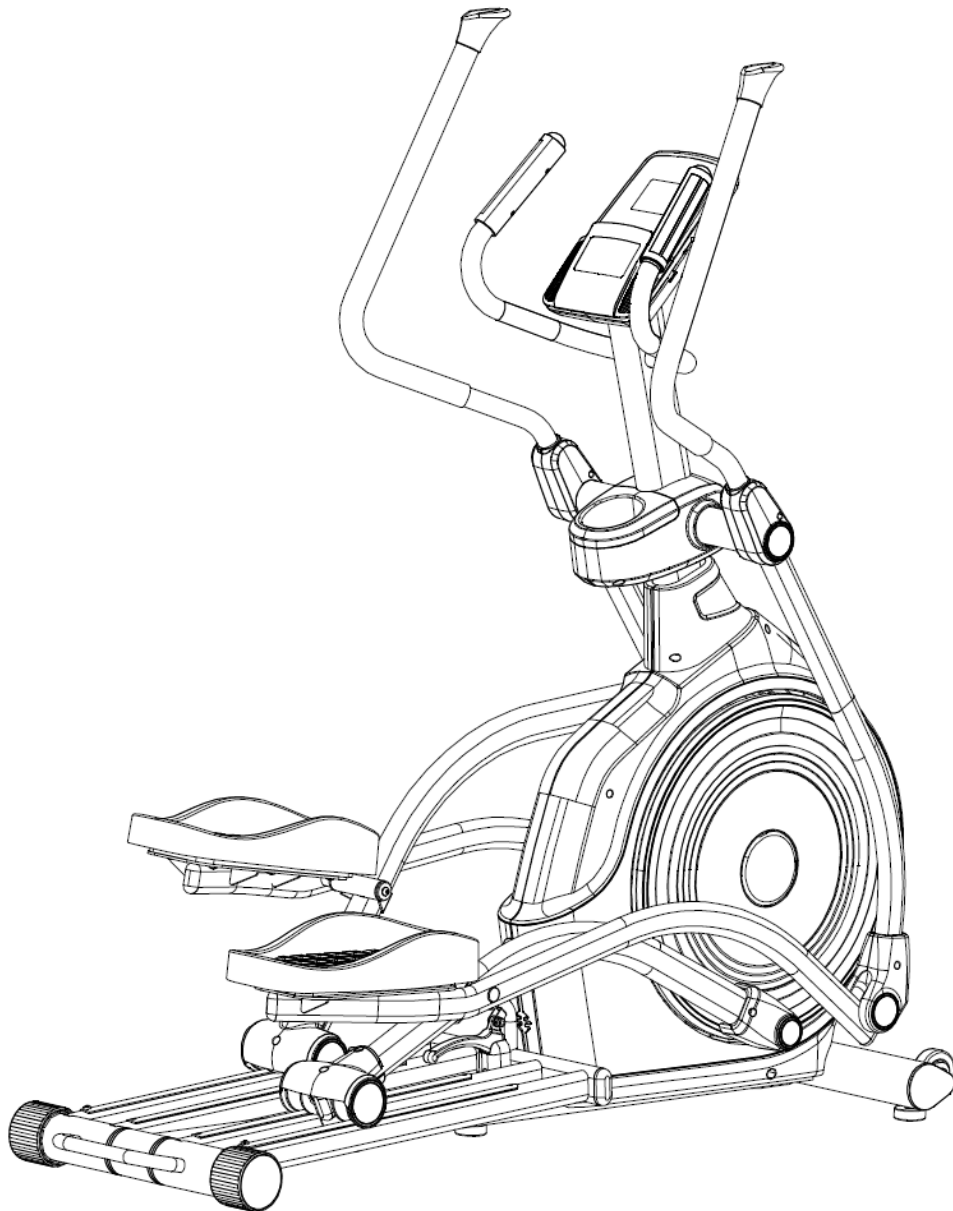


virtuafit

Elite FDR 2.4i Crosstrainer

Gebbruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
MONTAGE INSTRUCTIES	5 - 8
ONDERHOUD	9
PROBLEEMOPLOSSINGEN	10
BEDIENINGSGIDS	11 - 17
APP INSTRUCTIES	18
TECHNISCHE TEKENING	19
ONDERDELENLIJST	20 - 21
TRAININGSRICHTLIJNEN	22

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 het toestel 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 monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

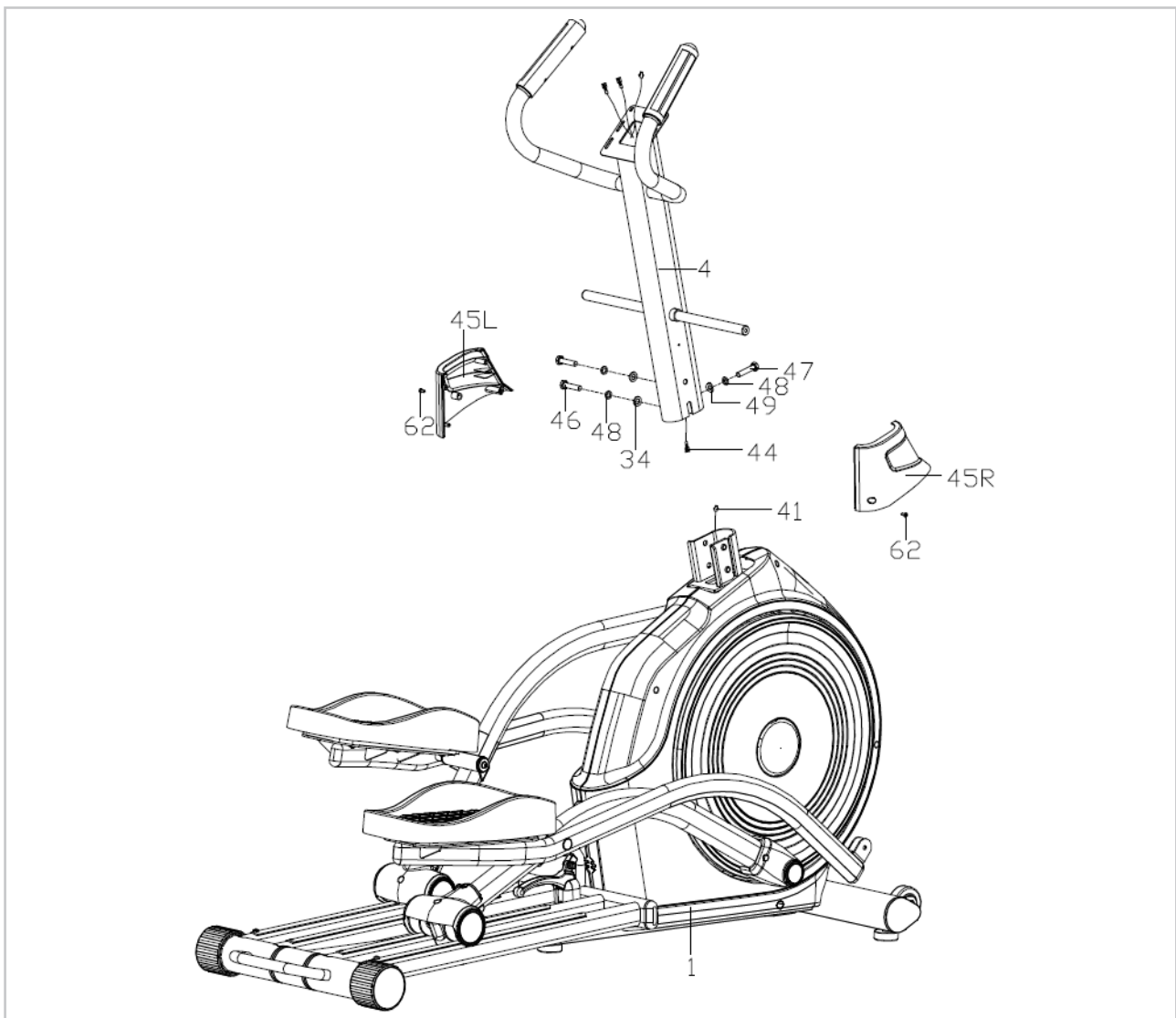
- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag 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 sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- 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 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 150 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 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 om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. 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.

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

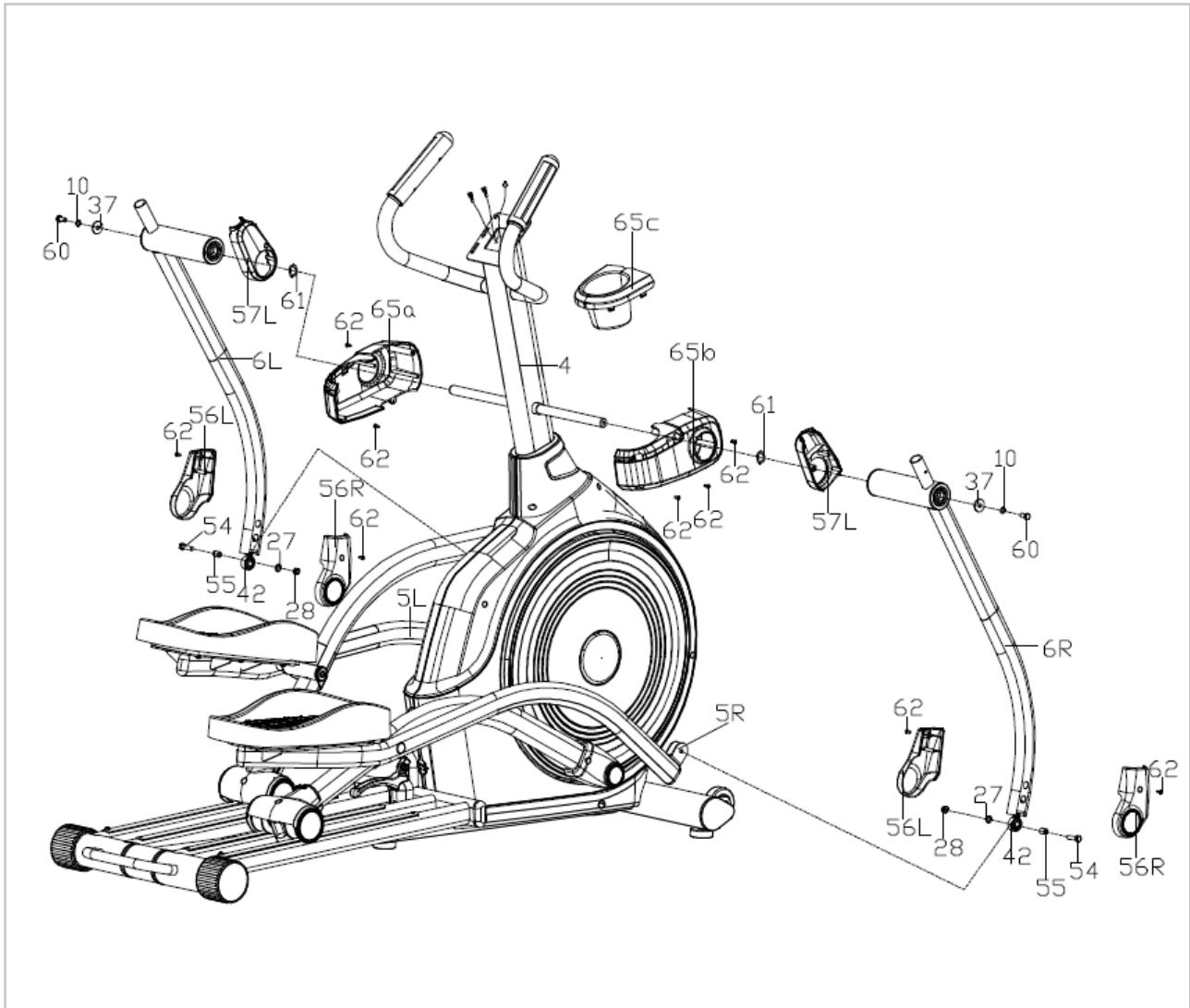
- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

STAP 2



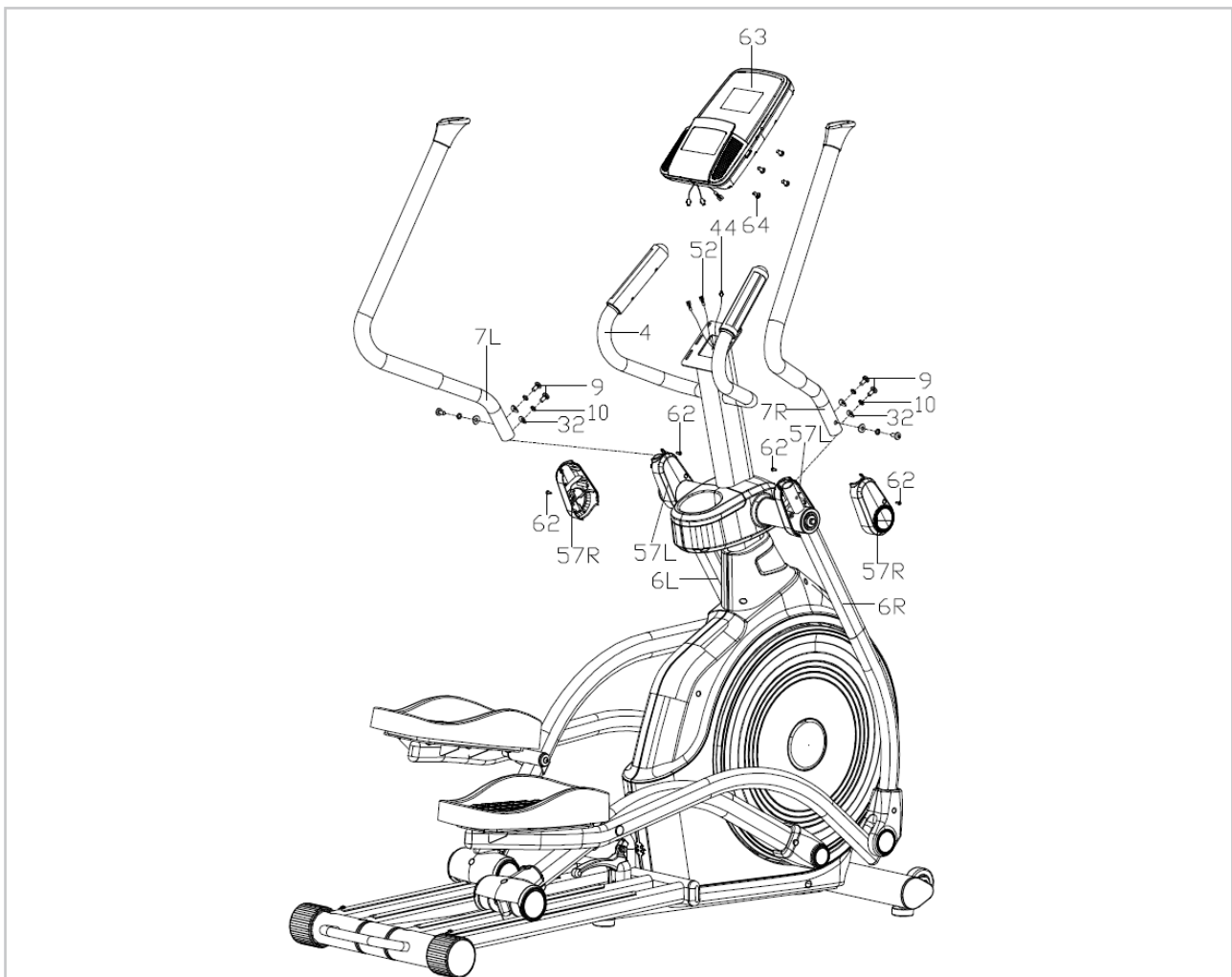
- Verbind sensordraad (41) aan verlengkabel (44).
- Bevestig de stuurstang (4) aan het hoofdframe (1) met de zeskantbout M10*67 (46), zeskantbout M10*25 (47), veerring (48), platte ring (34) en carrosseriering (49), en bevestig vervolgens de beschermkap (45 L/R) aan het hoofdframe (1) met de kruiskopschroef (62).

STAP 3



- Bevestig de linker swingarm (6L), de linker swingarm kap (57L) en vervolgens de beschermkap voor het handvat (65 a/b/c) aan de stuurstang (4) en draai aan met de zeskantbout (60), veerring (10), sluitring (37) en golfring (61). Draai niet volledig vast.
- Bevestig de linker swingarm (6L) aan de linker pedaalstang (5L) met de behulp van de zeskantbout (54), lager (55), universele kruiskoppeling (42), platte ring (27) en nylon moer (28). Draai vervolgens de zeskantbout (60) stevig vast.
- Bevestig de beschermkap voor de linker pedaalstang (56L) aan de linker swingarm (6L) met de Phillips zelftappende schroef (62). Monteer daarna de beschermkap voor het handvat (65a/b/c) aan de stuurstang (4) met de Phillips zelftappende schroef (62).
- Monteer de rechterzijde op dezelfde manier.

STAP 4



- Bevestig de linker swingarm (7L) aan de linker pedaalarm (6L) met de verzonken schroef (met binnenzeskant) (9), veerring (10) en carrossiering (32). Schuif de beschermkap (57L) over de linker swingarm (57L) op de swingarm (6L) met de Phillips zelftappende schroef (62). Draai stevig aan.
- Monteer de rechterzijde op dezelfde manier.
- Verbind sensordraad (52) en verlengsnoer (44) aan het console (63). Bevestig vervolgens het console (63) aan de stuurstang (4) met de kruiskopschroef (64).

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.

LEVENSDUUR VERLENGEN

- De staander zit vast met inbusbouten, zorg er voor dat de bouten te allen tijde goed vastzitten. Indien de bouten niet strak genoeg meer zijn aangedraaid kan dit gekraak veroorzaken.
- Indien de crosstrainer over een rails beschikt waar wielletjes overheen rollen dan dienen de rails/wielletjes iedere maand ingevet te worden met vet. Dit kan met vaseline (zonder zuren) of met siliconen olie.
- Indien er een hoofdschakelaar op het toestel is bevestigd (aan/uit) dan dient deze na gebruik altijd uitgeschakeld te worden.

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.

Het toestel piept

Het kan zijn dat een schroef te vast of te los is aangedraaid is waardoor frictie ontstaat en dus een piep. Wanneer dit het geval is probeer erachter te komen waar de piep precies vandaan komt en draai deze schroef dan los en opnieuw stevig aan. De schroeven zijn op de juiste manier aangedraaid wanneer ze met de hand nog los te krijgen zijn. Spuit waar nodig siliconenspray.

Tikkend geluid bij gebruik van het toestel

Het kan zijn dat het vliegwiel (in de behuizing) tegen een kabeltje komt bij elke trapbeweging. Dit is wellicht storend, maar zal geen permanente schade 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.

Geen weerstand

Controleer of u de motor kunt horen draaien. De motor is kort te horen wanneer de weerstand wordt verhoogt of verlaagt.

- Wanneer u de moter hoort draaien dan is alle elektronica in orde, maar is de V-snaar er waarschijnlijk afgelopen. U kunt de behuizing openen en de V-snaar er weer opleggen.
- Wanneer u de motor niet hoort draaien kan het zo zijn dat de motor of het display defect is. Controleer dan of de kabel die in de buis naar boven loopt goed is aangesloten.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

- De sensorkabeltjes die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of 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 het toestel gebruikt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

CONSOLE



KNOP	FUNCTIE
MODE/ENTER	Bevestig de instelling van een trainingswaarde.
UP/DOWN	Het weerstandsniveau verhogen of verlagen.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Druk de knop 2 seconden in. De computer zal opnieuw opstarten op vanaf de instelling van de gebruiker. • Keer terug naar het hoofdmenu tijdens het instellen van een trainingswaarde of tijdens stopmodus.
START/STOP	Start of stop de workout.
RECOVERY	Test de hartslagfrequentie.
BODYFAT	Test lichaamsvet en BMI.

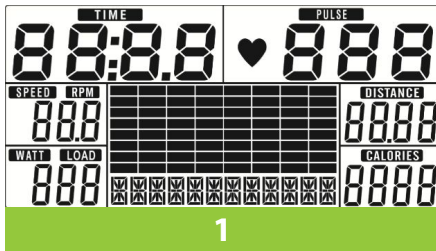
FUNCTIES

FUNCTIE	UITLEG
TIME	Optellen - Geen vooraf ingesteld doel, de tijd telt op van 00:00 tot maximaal 99:59, waarbij elke stap 1 minuut is. Aftellen - Als u traint met vooraf ingestelde tijd, telt de tijd af van de ingestelde tijd naar 0 (nul).
SPEED	Geeft de trainingssnelheid weer. Bereik 0.0 ~ 99.9.
DISTANCE	Geeft de trainingsafstand weer. Bereik 0.0 ~ 99.9. De gebruiker kan de gegevens over de doelafstand vooraf instellen met de UP/DOWN knop. Elke vooraf ingestelde verhoging of verlaging is 0,1 km.
CALORIES	De totale calorieën van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Geeft de polsslag (BPM) weer. • Alarm gaat af wanneer de polsslag hoger is de vooraf ingestelde waarde.
RPM	Rotatie per minuut. Bereik 0 ~ 999.
WATT	Geeft de wattage weer (energieverbruik van de training).
MANUAL	Handmatige trainingmodus.
PROGRAM	Beginner, Advance and Sporty, 12 programma's voor selectie.
CARDIO	Target HR-trainingmodus.
WATT PROGRAM	WATT constante trainingmodus.

BEDIENING

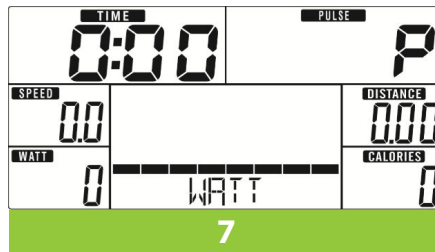
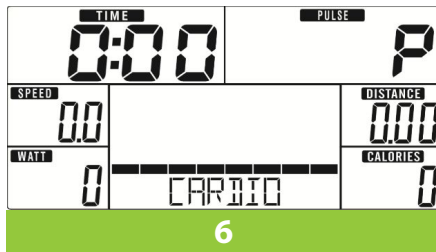
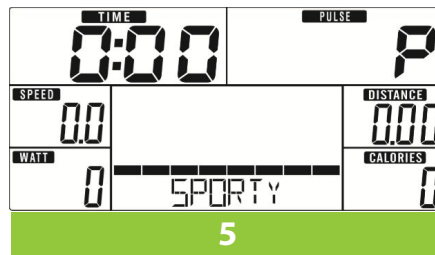
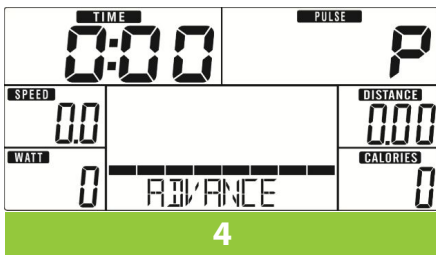
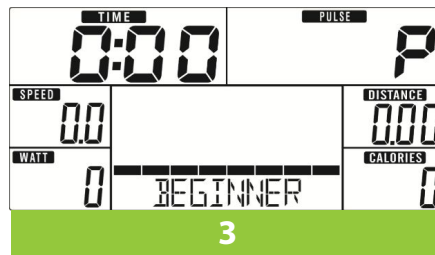
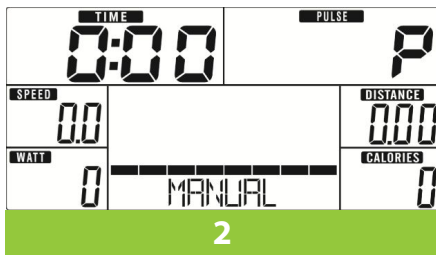
AANZETTEN

Steek de stekker in het stopcontact, het console wordt ingeschakeld en alle informatie worden gedurende 2 seconden op het LCD-scherm weergegeven (afb. 1).



WORKOUT SELECTIE

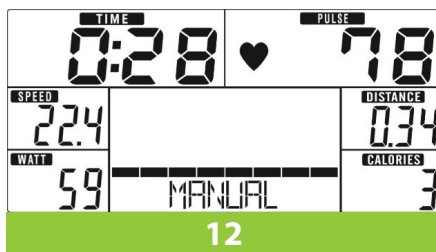
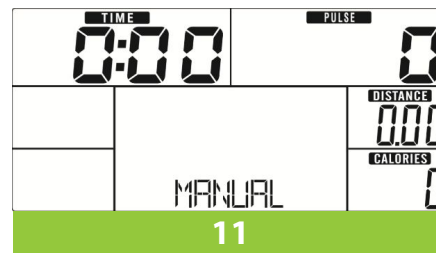
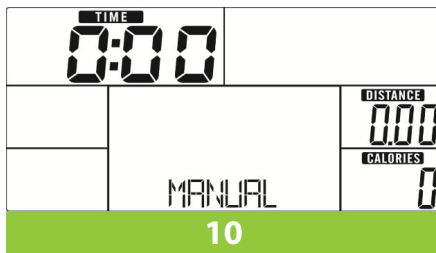
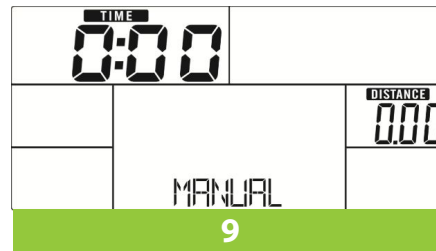
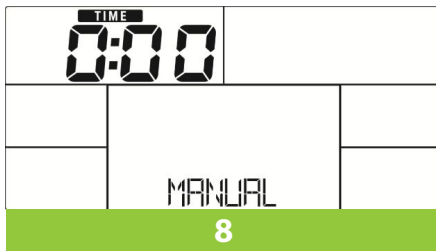
Gebruik UP of DOWN om een workout te selecteren. Keuze uit: MANUAL (afb. 2), BEGINNER (afb. 3), ADVANCE (afb. 4), SPORTY (afb. 5), CARDIO (afb. 6) en Watt (afb. 7).



HANDMATIGE MODUS

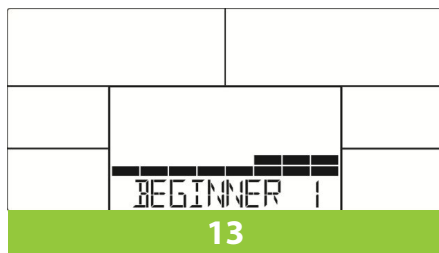
Druk op START in het hoofdmenu om de training in handmatige modus te starten.

1. Gebruik UP of DOWN om dit trainingsprogramma te selecteren, kies 'MANUAL' en druk op MODE/ENTER om te beginnen.
2. Gebruik UP of DOWN om TIME (afb. 8), DISTANCE (afb. 9), CALORIES (afb. 10) en PULSE (afb. 11) in te stellen. Druk op MODE/ENTER om te bevestigen.
3. Druk op de START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN om het niveau van de training aan te passen. Wanneer er gedurende 3 seconden geen interactie is met het scherm zal het scherm overschakelen naar 'WATT' (afb. 12).
4. Druk op de START/STOP om de training te pauzeren. Druk op 'RESET' om terug te keren naar het hoofdmenu.



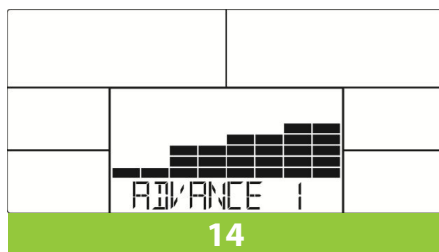
BEGINNER MODUS

1. Gebruik UP of DOWN om dit trainingsprogramma te selecteren, kies 'BEGINNER' en druk op MODE/ENTER om het te openen.
2. Gebruik UP of DOWN om een programma uit de programma's BEGINNER 1 - 4 (afb. 13) te selecteren en druk op MODE/ENTER om te openen.
3. Gebruik UP of DOWN om de tijd van de training in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN om het niveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP om de training te pauzeren. Druk op 'RESET' om terug te keren naar het hoofdmenu.



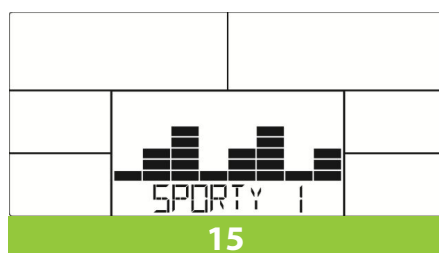
ADVANCE MODUS

1. Gebruik UP of DOWN om dit trainingsprogramma te selecteren, kies 'ADVANCE MODE' en druk op MODE/ENTER om de instellingen te openen.
2. Gebruik UP of DOWN om een programma uit de programma's ADVANCE 1 - 4 (afb. 14) te selecteren en druk op MODE/ENTER om te openen.
3. Gebruik UP of DOWN om de tijd van de training in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN om het niveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP om de training te pauzeren. Druk op 'RESET' om terug te keren naar het hoofdmenu.



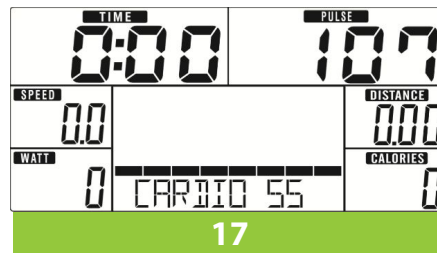
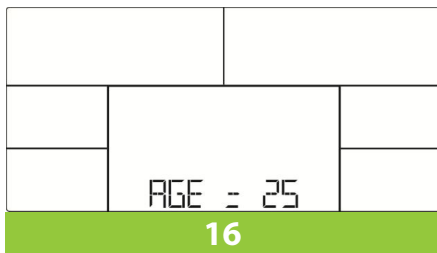
SPORTY MODUS

1. Gebruik UP of DOWN om dit trainingsprogramma te selecteren, kies 'SPORTY MODE' en druk op MODE/ENTER om de instellingen te openen.
2. Gebruik UP of DOWN om een programma uit de programma's SPORTY 1 - 4 (afb. 15) te selecteren en druk op MODE/ENTER om te openen.
3. Gebruik UP of DOWN om de tijd van de training in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN om het niveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP om de training te pauzeren. Druk op 'RESET' om terug te keren naar het hoofdmenu.



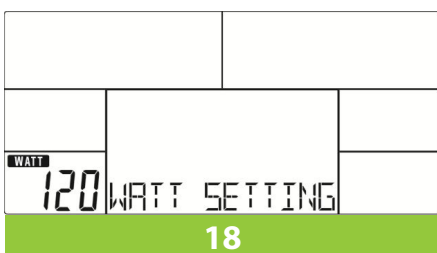
CARDIO MODUS

1. Gebruik UP of DOWN om dit trainingsprogramma te selecteren, kies 'H.R.C.' en druk op MODE/ENTER om de instellingen te openen.
2. Gebruik UP of DOWN om de leeftijd in te stellen (afb. 16).
3. Gebruik UP or DOWN om 55%, 75% of 90% (afb. 17) of TAG (TARGET H.R. - default: 100) te selecteren.
4. Gebruik UP of DOWN om de tijd van de training in te stellen.
5. Druk op START/STOP om de training te starten.
6. Druk op de START/STOP om de training te pauzeren. Druk op 'RESET' om terug te keren naar het hoofdmenu.



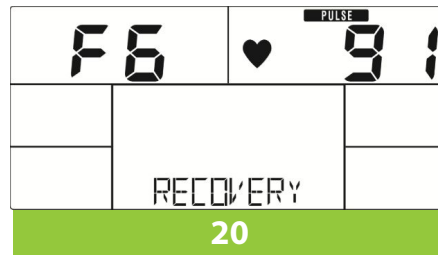
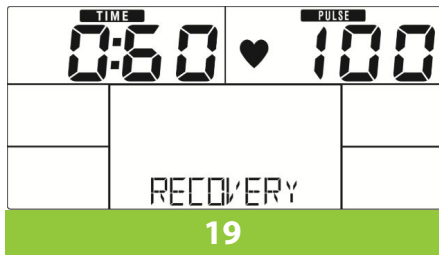
WATT MODUS

1. Gebruik UP of DOWN om dit trainingsprogramma te selecteren, kies 'WATT' en druk op MODE/ENTER om de instellingen te openen.
2. Gebruik UP of DOWN om het doel van de training in te stellen (standaard: 120, afb. 18).
3. Gebruik UP of DOWN om de tijd van de training in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN om het niveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP om de training te pauzeren. Druk op 'RESET' om terug te keren naar het hoofdmenu.



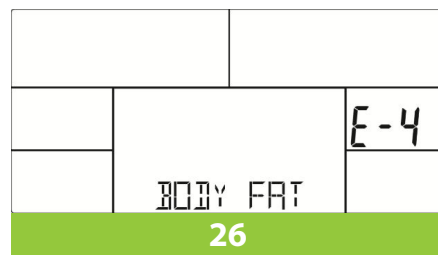
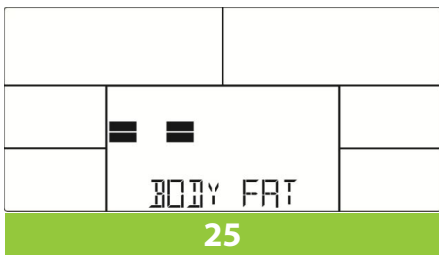
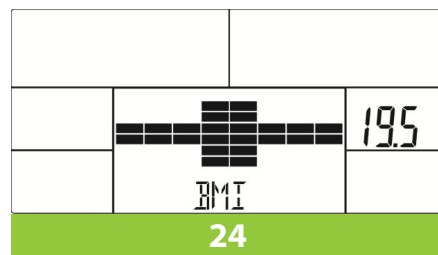
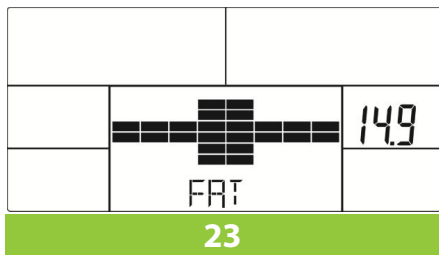
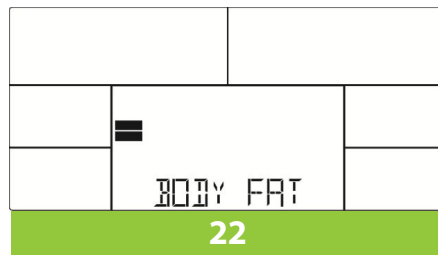
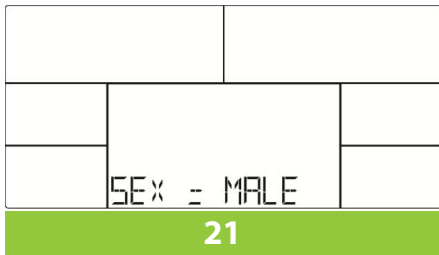
RECOVERY

- Houd na het oefenen voor een bepaalde tijd de handgrepen vast en druk op de knop "RECOVERY". Alle functies worden gestopt, behalve dat "TIME" begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 (afb. 19).
- Hetscherm geeft uw hartslagherstelstatus weer met de F1, F2... tot F6. F1 is het beste, F6 is het ergste (afb. 20). De gebruiker kan blijven oefenen om de herstelstatus van de hartslag te verbeteren. Druk opnieuw op de RECOVERY-knop om terug te keren naar het hoofdscherm.



BODY FAT

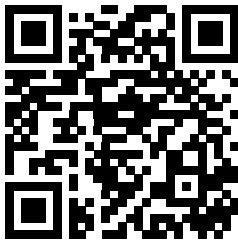
1. Druk in de STOP-modus op de knop BODY FAT om de lichaamsvetmeting te starten.
2. Dan zal de geselecteerde gebruiker (U1~U4) 2 seconden knipperen. Begin dan met meten.
3. Tijdens het meten moeten gebruikers beide handen op de handgreep houden. En op het LCD-scherm verschijnt "-" "-" gedurende 8 seconden totdat de computer klaar is met meten.
4. Op het LCD-scherm verschijnt het BODY FAT-adviezen symbool, het BODY FAT-percentages en de BMI gedurende 30 seconden.
 - "E-1" - Doet zich voor wanneer er geen hartslagsignaal invoer wordt gedetecteerd of als de gebruiker de handgrepen niet goed vasthoudt.
 - "E-4" - Komt voor wanneer FAT% het instelbereik overschrijdt (5.0% ~ 50%).



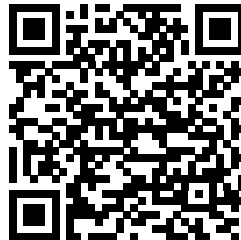
INSTRUCTIE

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.

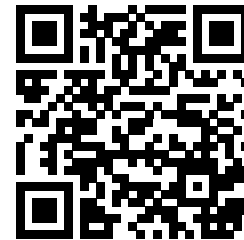
ICONSOLE+



APP STORE
ICONSOLE+

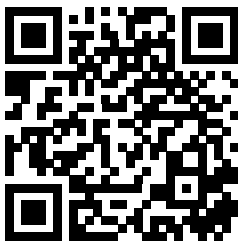


GOOGLE PLAY
ICONSOLE+



HANDLEIDING
ICONSOLE+

KINOMAP



APP STORE
KINOMAP



GOOGLE PLAY
KINOMAP



HANDLEIDING
KINOMAP

VirtuFit 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	Hoofdframe	1
2	Geleide rails	1
3	Wielarm	2
4	Stuurstang	1
5 L/R	Pedaalstang	1 pr
6 L/R	Swingarm	1 pr
7 L/R	Stuurarm	1 pr
8	Eindkap	2
9	Verzonken schroef (met binnenzeskant) M8*16	10
10	Veerring D8	12
11	Grote platte ring	2
12	Plastic bus	6
13	Kruiskopschroef M6*15	8
14	Aluminium rails	4
15	Ovale eindkap	2
16	Aluminium kap	1
17	Ring	1
18	T-greep	1
19	Zeskantmoer M5*4	2
20	Verbindingsas	1
21	Kruiskopschroef M5*10	3
22	Handvatkap	1
23	Handvat	1
24	Nylon moer M8	1
25	Binnenschroef M5*30	1
26	Binnenschroef M8*25	1
27	Platte ring D8*16*1.5	3
28	Nylon moer M8	3
29	Veer	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
30	Plug	1
31	Verstelbare voet	3
32	Carrosseriering D8*D20*1.5, R20	6
33	Verzonken schroef (met binnenzeskant) M10*45	2
34	Platte ring D10*20*2	4
35	Nylon moer M10	2
36	Pedaal	2
37	Ring D8*D30*2	4
38	Kruiskopschroef M6*20	10
39	Ovale eindkap	4
40	Adapter	1
41	Sensordraad	1
42	universele kruiskoppeling	2
43	Verzonken schroef (met binnenzeskant) M8*25	1
44	Verlengdraad	1
45 L/R	Stuurhoes	1 pr
46	Bout M10*67	2
47	Bout M10*25	1
48	Veerring D10	3
49	Carrosseriering D10*D25	1
50	Rollers	2
51	Zeskantmoer M12	2
52	Stroomdraad	2
53	Ronde eindkap	2
54	Zeskantbout M8*35	2
55	Bus	2
56 L/R	Pedaalhoes	2 pr
57 L/R	Swingarm hoës	2 pr

#	OMSCHRIJVING	AANT.
58	Kogellager	4
59	Bus	4
60	Zeskantbout M8*15	2
61	Golfkring	2
62	Philips zelftappende schroef ST2.4*18	15
63	Console	1
64	Kruiskopschroef	4
65 _{L/R}	Handvathoes	1
66	Grip	2
67	Eindkap	2
68	Verbindingsbuis beschermkap	2

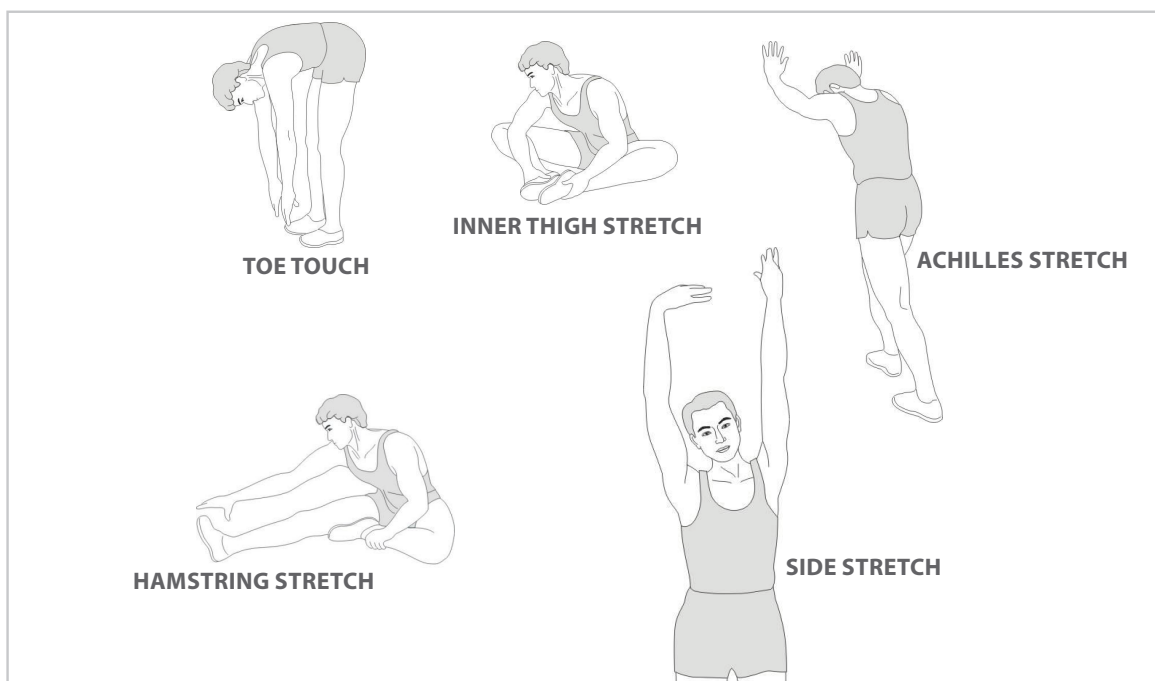
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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