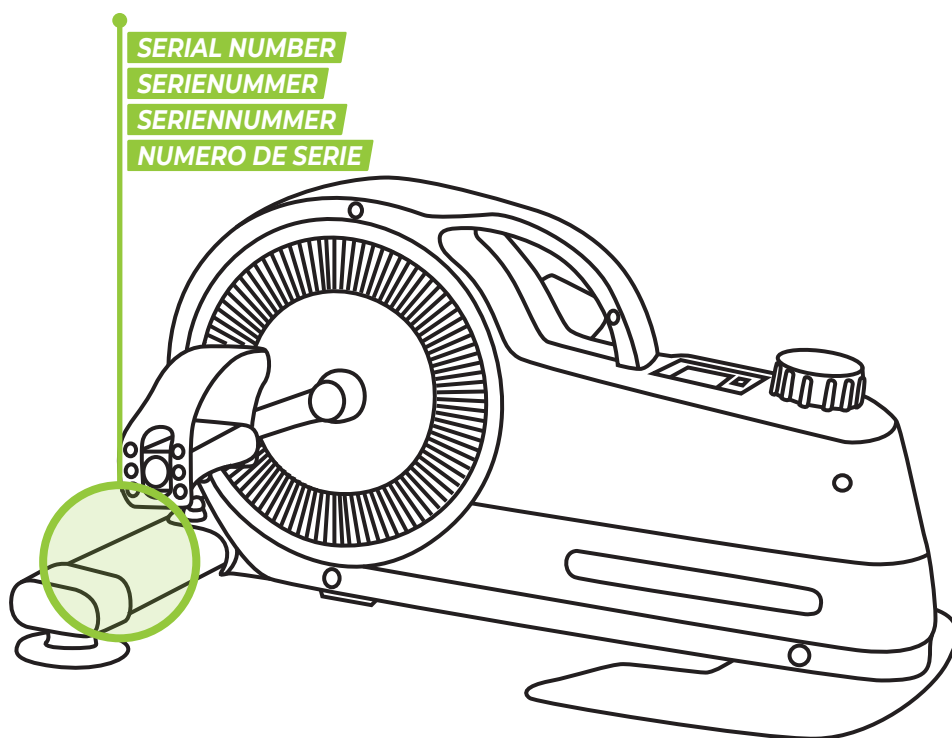


virtufit

MB400

VF20605



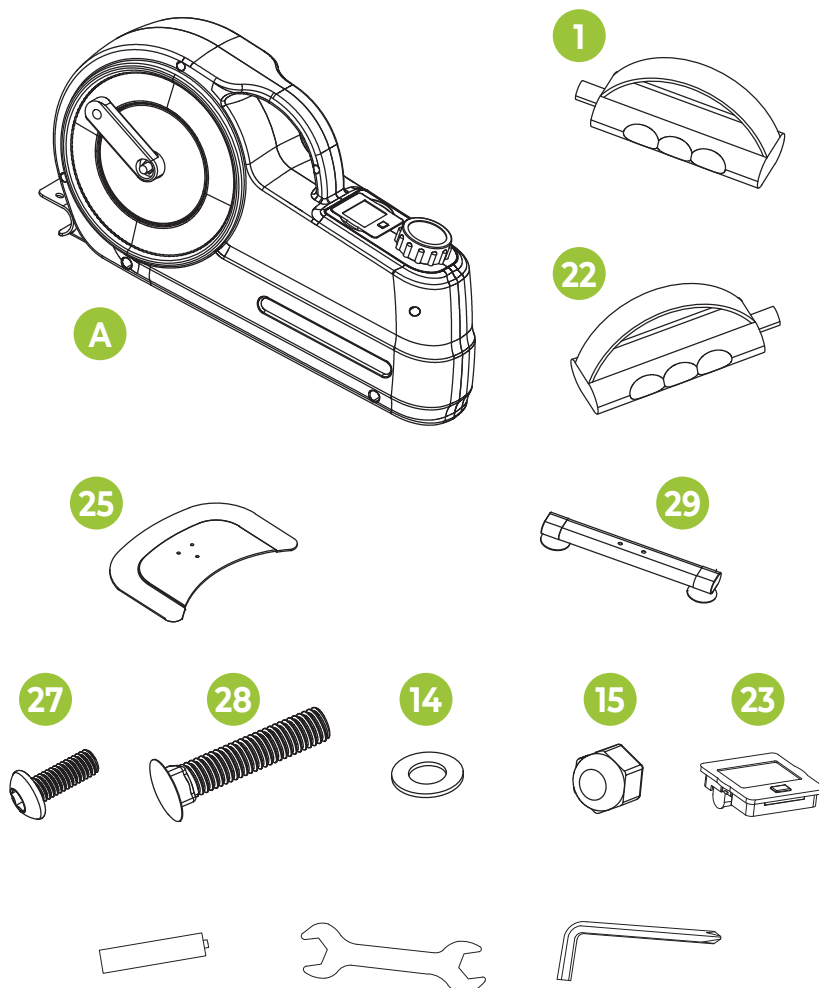
USER MANUAL

📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

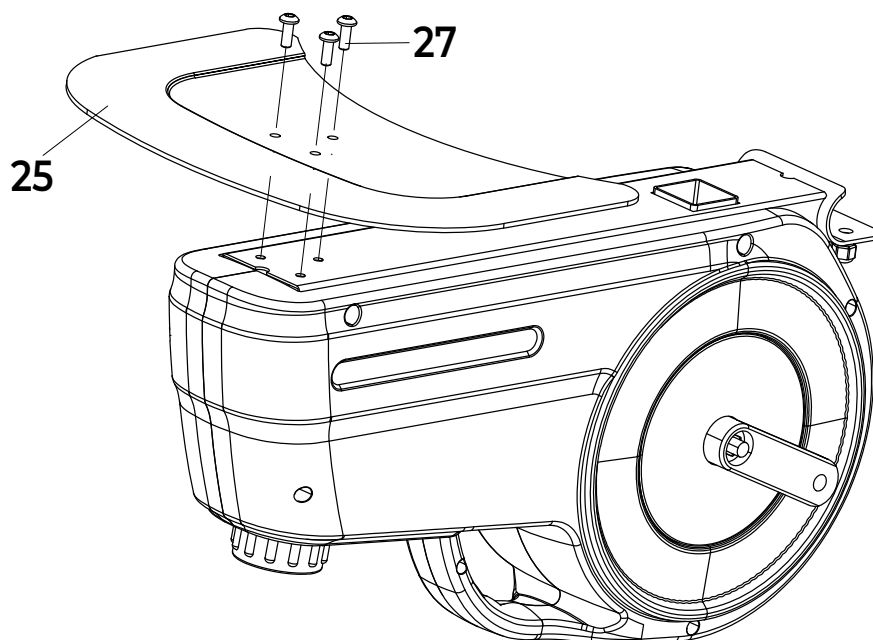
TOOLKIT



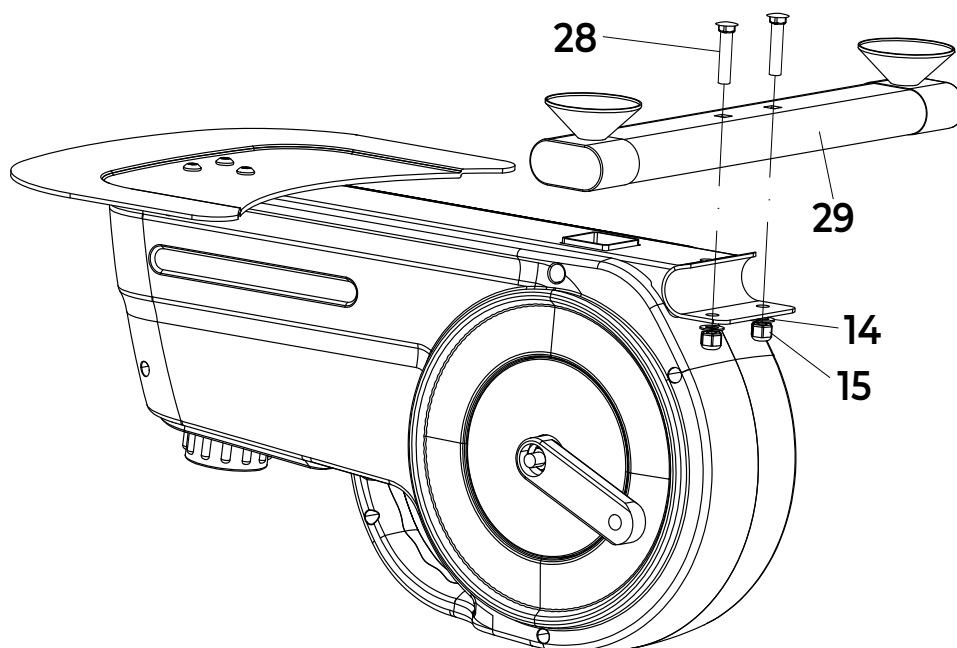
#	DESCRIPTION	QTY
A	Main frame	1
22	Left pedal	1
1	Right pedal	1
25	Iron plate	1
29	Bottom tube	1
27	M6*16	3

#	DESCRIPTION	QTY
28	M8*40	2
14	Flat gasket	2
15	Cap nut	2
23	Display screen	1
	Battery	1
	Open wrench end 13-15	1
	Hex #5	1

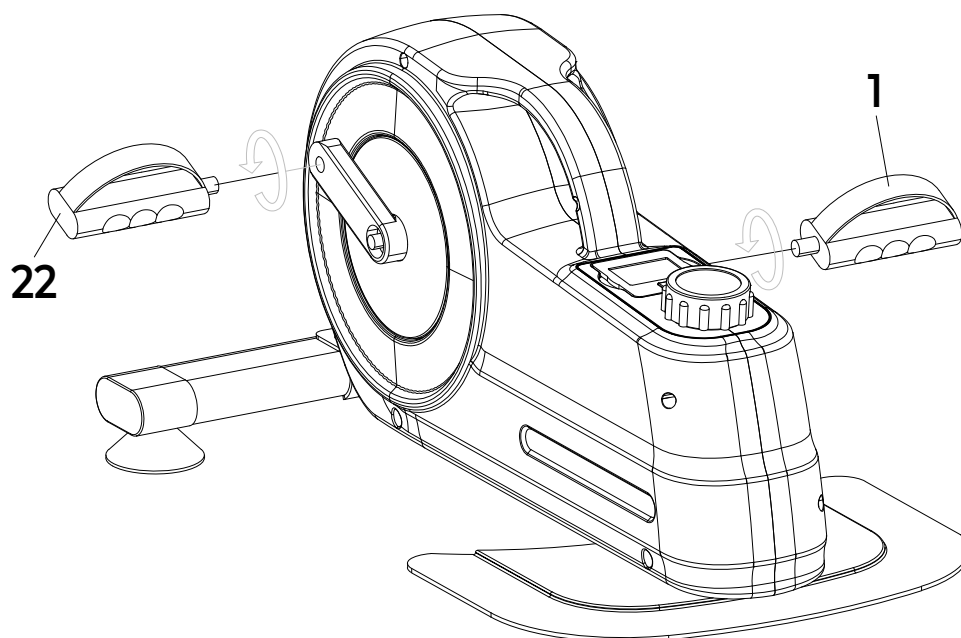
STEP 01



STEP 02



STEP 03



STEP 04

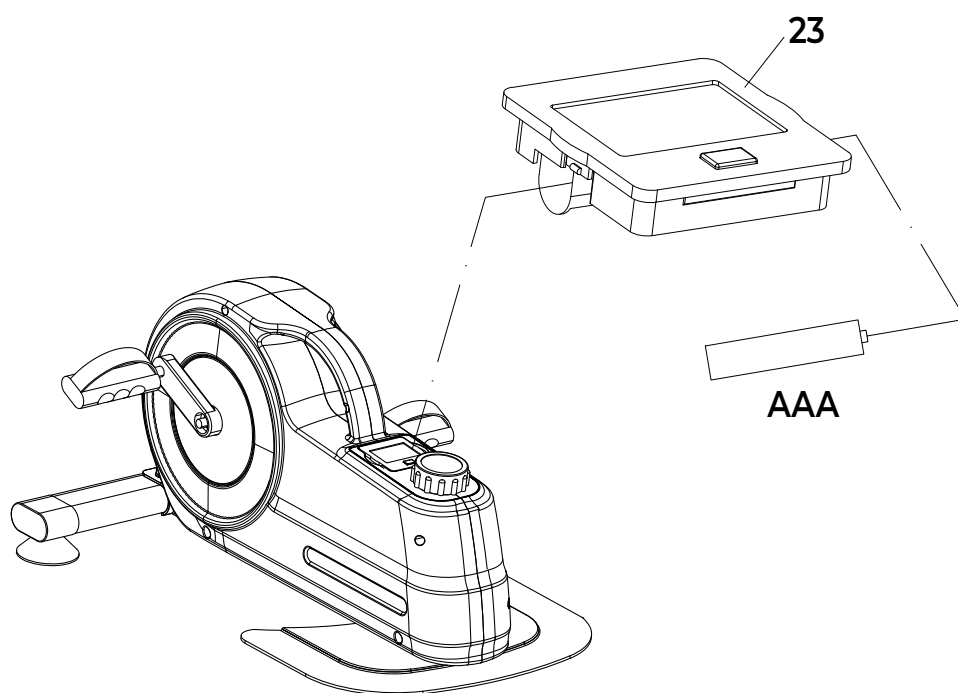
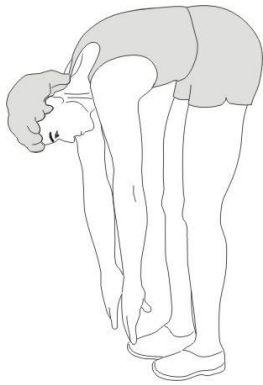


FIG. A



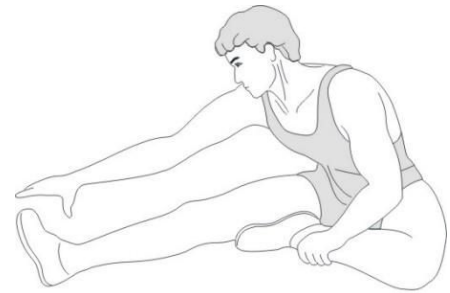
FIG. B



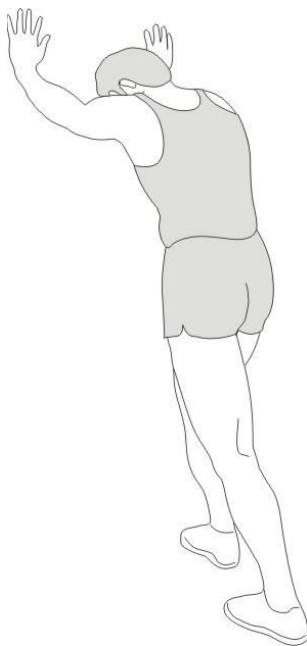
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	07
Guarantee	07
Assembly instructions	07
Maintenance	07
Console	08
Training guidelines	09

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.

- 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.
- 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 100 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.

- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

GUARANTEE

Warranty claims are excluded if the cause of the defect is the result of:

- Maintenance and repair work not carried out by an official dealer, unless otherwise by the supplier specified.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-04)

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.

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.

NOTE! Check that all bolts and screws are properly tightened before use.

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.

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.

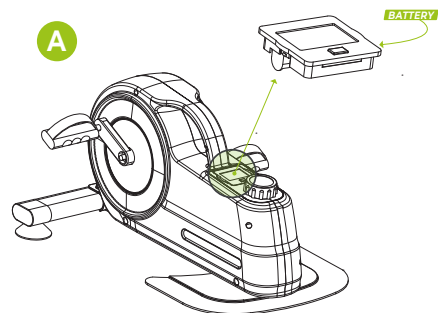
Battery

1.5V AAA BATTERY

The display uses 1.5V AAA battery, which can be replaced on the back of the display. The battery must be inserted correctly.

Battery replacement

- Remove the screen by removing it from the base of the stepper (FIG A).
- The battery is located behind the screen/counter.
- Remove the battery and insert a new battery.
- Place the screen back into the base of the stepper.



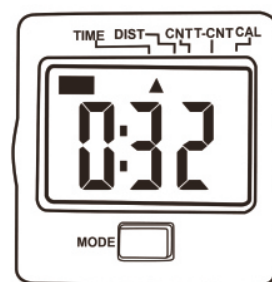
If the screen is unreadable or only parts of the image work, proceed as follows:

- Remove the battery and wait 15 seconds.
- Replace the battery correctly.

Tips on using the battery

- Remove the battery from the screen when they are empty or when the console will not be used for a long period of time.
- Do not recharge, disassemble or dispose of battery in fire.
- Pay close attention to the + and - when inserting the battery.
- It is recommended to use alkaline battery, they have a longer life than normal batteries.
- Battery should be replaced when the display loses brightness or stops showing.

CONSOLE (FIG. A)



- **TIME** Time elapsed since the start of exercise.
- **DIST** Distance covered during exercise.
- **CNT** Pedal rotations during exercise.
- **T-CNT** Rotations per minute after start of exercise. When the counter is reset, it will be changed to "0".
- **CAL** Calories burned during exercise.
- **SCAN** The above mentioned functions are consecutively displayed and alternated every 5 seconds.

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

Veiligheidsinstructies	10
Garantie	10
Montage Instructies	10
Onderhoud	11
Console	12
Trainingsrichtlijnen	12

VEILIGHEIDSLNSTRUCTIES

⚠ 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.

- 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.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.

- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 100 kg.
- Houd 1 á 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, mits anders door de leverancier aangegeven.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-04)

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.

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.

LET OP! Controleer voor gebruik of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid.

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.

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 stofsen. 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.

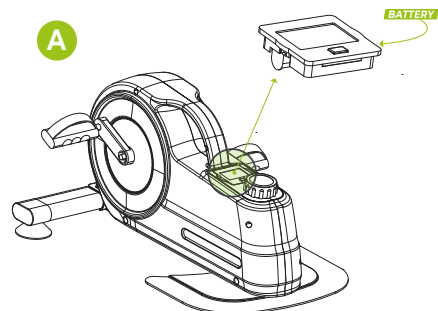
Batterij

1.5V AAA BATTERIJ

Het scherm maakt gebruik van 1.5V AAA batterij, deze kan vervangen worden aan de achterkant van het scherm. De batterij moet juist geplaatst zijn.

Vervangen van de batterij

- Verwijder het scherm door deze uit de basis van de stepper te halen (FIG A).
- De batterij bevindt zich achter het scherm/de teller.
- Haal de batterij eruit en plaats een nieuwe batterij.
- Plaats het scherm terug in de basis van de stepper.



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

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

Advies batterijgebruik

- Haal de batterij uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
- Laad de batterij niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
- Let bij het plaatsen van de batterij goed op de + en -.
- Het wordt aangeraden om een alkaline batterij te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
- Het vervangen van de batterij is nodig wanneer het scherm minder helderheid heeft of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

CONSOLE (FIG. A)



- **TIME** Tijd die verstreken is sinds het begin van de training.
- **DIST** Afstand afgelegd tijdens de training.
- **CNT** Pedaalomwentelingen tijdens training.
- **T-CNT** Omwentelingen per minuut na de start van de training. Wanneer de teller wordt gereset, verandert deze in "0".
- **CAL** Verbrande calorieën tijdens de training.
- **SCAN** De bovenstaande functies worden achtereenvolgens weergegeven en om de 5 seconden afgewisseld.

- 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.

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)

INHALTE

Sicherheitshinweise	13
Bürgschaft	13
Anweisungen zum Einbau	13
Wartung	14
Konsole	15
Trainingsrichtlinien	15

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.

- 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.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das

maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.

- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

BÜRGSCHAFT

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

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

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-04)

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.

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.

HINWEIS! Prüfen Sie vor dem Gebrauch, ob alle Schrauben und Bolzen richtig angezogen sind.

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.

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.

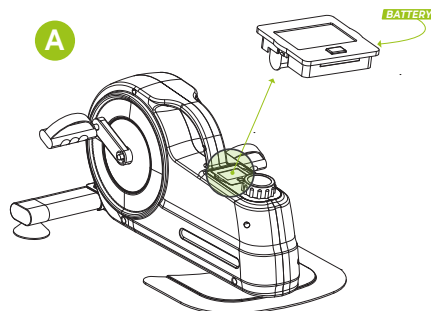
Batterie

1.5V AAA BATTERIE

Das Display verwendet eine 1.5V AAA Batterie, die auf der Rückseite des Displays ausgetauscht werden kann. Die Batterie muss richtig eingelegt werden.

Batteriewechsel

- Entfernen Sie den Bildschirm, indem Sie ihn von der Basis des Steppers abnehmen (FIG. A).
- Die Batterie befindet sich hinter dem Bildschirm/Zähler.
- Nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie eine neue Batterie ein.
- Setzen Sie den Bildschirm wieder in den Sockel des Steppers ein.



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

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

Tipps zur Verwendung der Batterie

- Nehmen Sie die Batterie aus dem Bildschirm, wenn sie leer sind oder wenn die Kamera für längere Zeit nicht benutzt werden soll.
- Laden Sie die Batterie nicht auf, zerlegen Sie sie nicht und entsorgen Sie sie nicht im Feuer.

- Achten Sie beim Einlegen der Batterie genau auf + und -.
- Es wird empfohlen, Alkalibatterien zu verwenden, da diese eine längere Lebensdauer als normale Batterie haben.
- Die Batterie sollten ersetzt werden, wenn das Display an Helligkeit verliert oder nicht mehr angezeigt wird.

KONSOLE (FIG. A)



- **TIME** Zeit, die seit Beginn des Trainings verstrichen ist.
- **DIST** Während des Trainings zurückgelegte Strecke.
- **CNT** Pedalumdrehungen während der Übung.
- **T-CNT** Umdrehungen pro Minute nach Beginn des Trainings. Wenn der Zähler zurückgesetzt wird, wird er auf „0“ geändert.
- **CAL** Während des Trainings verbrannte Kalorien.
- **SCAN** Die oben genannten Funktionen werden nacheinander angezeigt und wechseln sich alle 5 Sekunden ab.

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	16
Garantie	16
Instructions de montage	16
Instructions d'entretien	16
Console	18
Directives de formation	18

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.

- 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.
- 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 100 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

GARANTIE

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

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel, sauf indication contraire du fournisseur.
- 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 01-04)

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.

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.

REMARQUE! Avant l'utilisation, vérifiez que tous les boulons et vis sont correctement serrés.

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.

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.

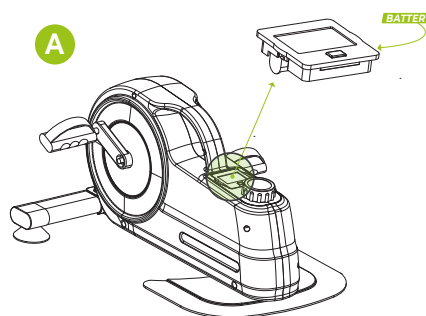
Batterie

PILE 1,5V AAA

L'écran utilise une pile 1,5V AAA, qui peut être remplacée à l'arrière de l'écran. La pile doit être insérée correctement.

Remplacement des pile

- Enlever l'écran en le retirant de la base du stepper (FIG A).
- La batterie est située derrière l'écran/compteur.
- Retirer la pile et en insérer une nouvelle.
- Replacer l'écran dans la base du stepper.



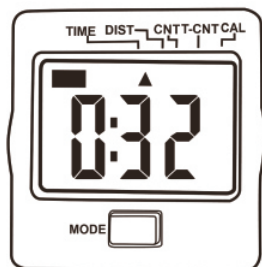
Si l'écran est illisible ou si seules certaines parties de l'image fonctionnent, procédez comme suit:

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

Conseils sur l'utilisation de la batterie

- Retirez les pile de l'écran lorsqu'elles sont vides ou lorsque l'appareil ne sera pas utilisé pendant une longue période.
- Ne pas recharger, démonter ou jeter les pile au feu.
- Faites bien attention au + et au - lorsque vous insérez les pile
- Il est recommandé d'utiliser des pile alcalines, elles ont une durée de vie plus longue que les pile normales.
- Il est nécessaire de remplacer les pile lorsque l'écran perd de sa luminosité ou cesse de s'afficher.

CONSOLE (FIG. A)



- **TIME** Temps écoulé depuis le début de l'exercice.
- **DIST** Distance parcourue pendant l'exercice.
- **CNT** Rotations de la pédale pendant l'exercice.
- **T-CNT** Rotations par minute après le début de l'exercice. Lorsque le compteur est remis à zéro, il passe à « O ».
- **CAL** Calories brûlées pendant l'exercice.
- **SCAN** Les fonctions mentionnées ci-dessus sont affichées consécutivement et alternées toutes les 5 secondes.

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.

DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. B, 1-5)

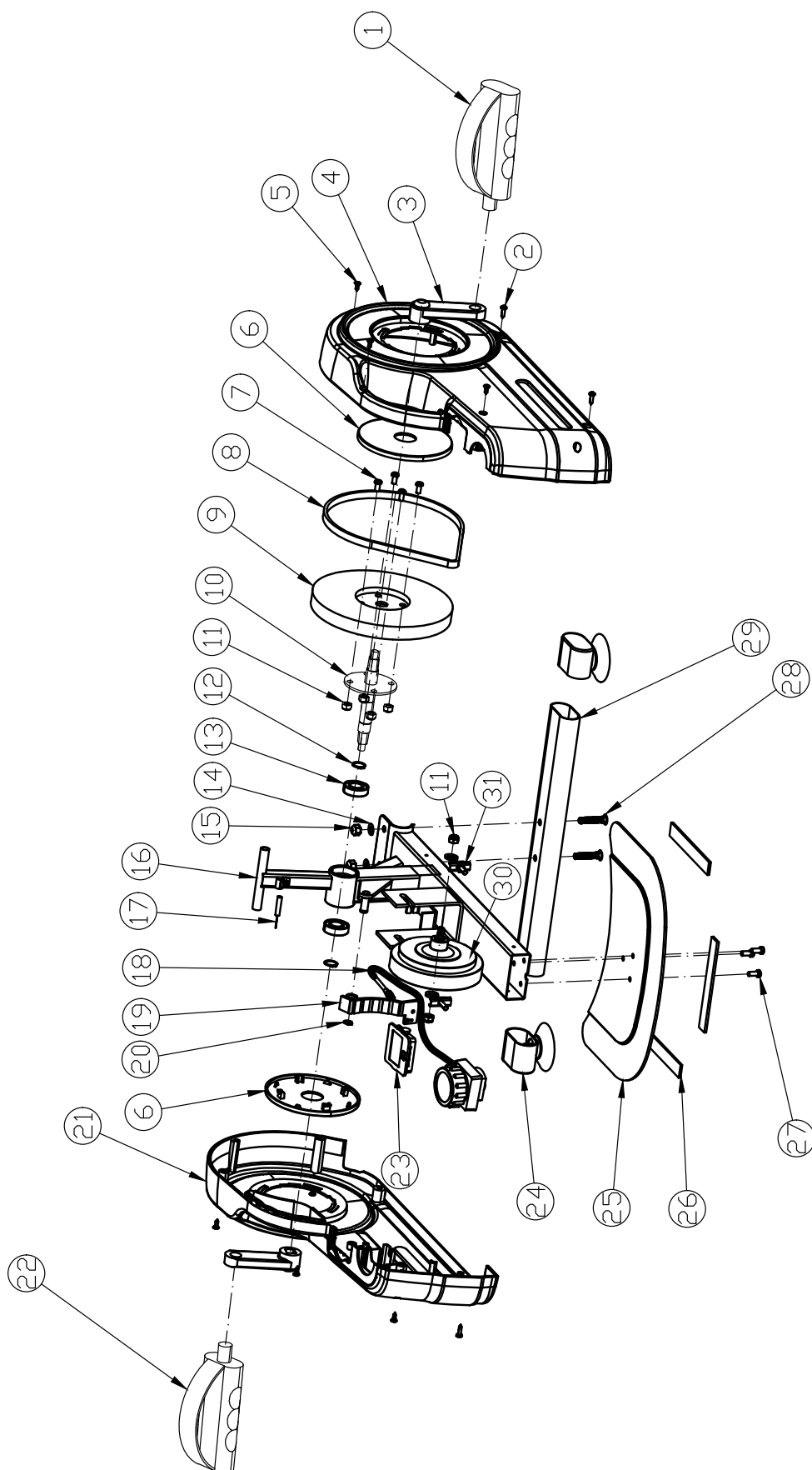
Un programme d'entraînement réussi comprend un échauffement, l'entraînement proprement dit et un retour au calme. Effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux, mais de préférence trois fois par semaine et gardez un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, l'intensité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



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Pedal right R	1
2	ST4.2*16 drill screws	4
3	Crank	2
4	Right cover	1
5	ST4.2 drill screws	2
6	Decorative cover	2
7	Hexagon bolt with half round head M8*12	6
8	Belt	1
9	Driving wheel	1
10	Driving wheel shaft	1
11	M8 nut	6
12	Ø17 shaft circlip	2
13	6003 bearing	2
14	Flat gasket	2
15	Cap nut	2
16	Main frame	1
17	Induction rod	1
18	Controller with wire	1
19	Damping adjuster	1
20	Ø8 shaft circlip	1
21	Left cover	1
22	Left pedal	1
23	Display screen	1
24	Suction end cap	2
25	Iron plate	1
26	Anti-slip strip	3
27	Hexagon bolt with half round head M6*16	3
28	Carriage screw M8*40	2
29	Bottom tube	1
30	Flywheel	1
31	Cutting bar	2

virtufit

VIRTUFIT

Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl

VIRTUFIT SERVICE

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.

