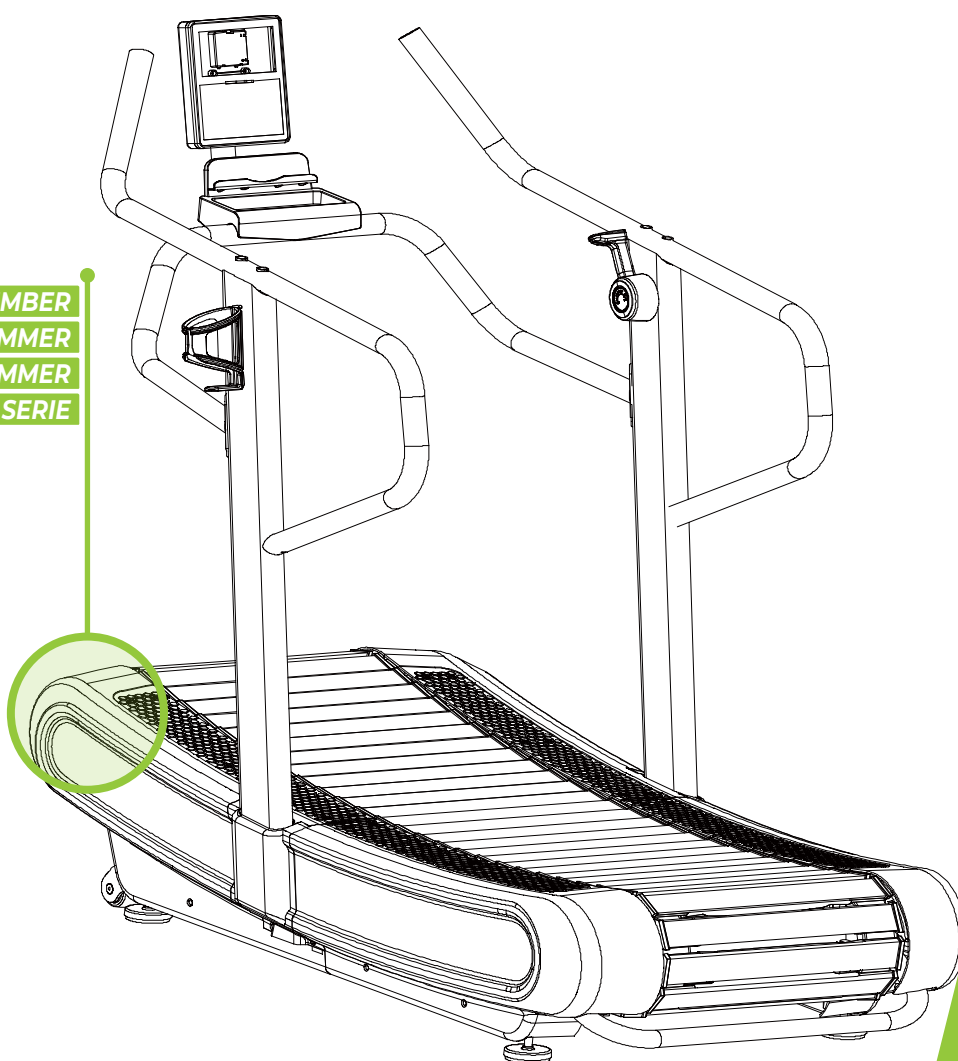


virtufit

Pro Elite HiIT Running

VF20301

SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE



HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO



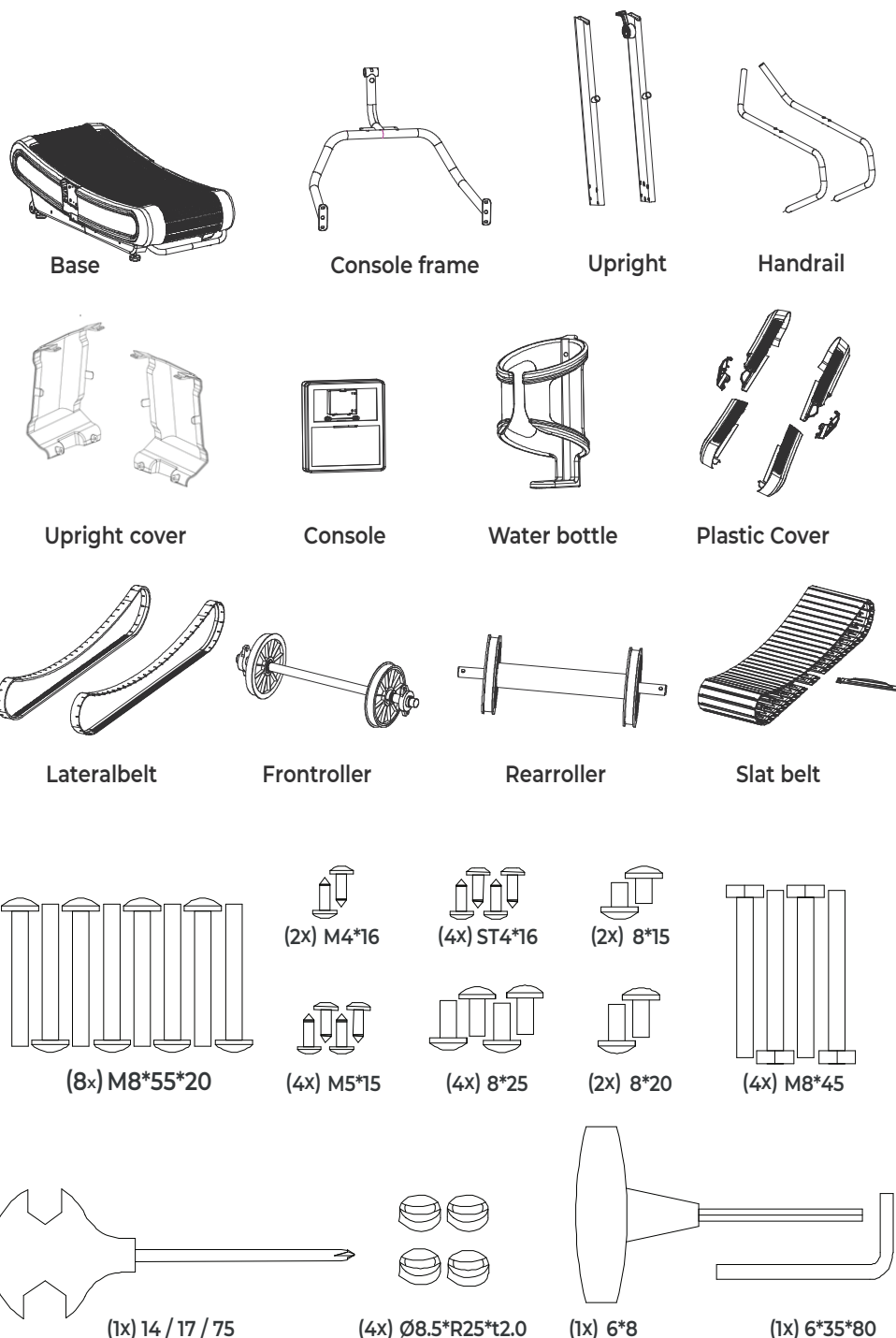
Instagram [@virtufit_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

Globe www.virtufit.com

USER MANUAL

TOOLKIT



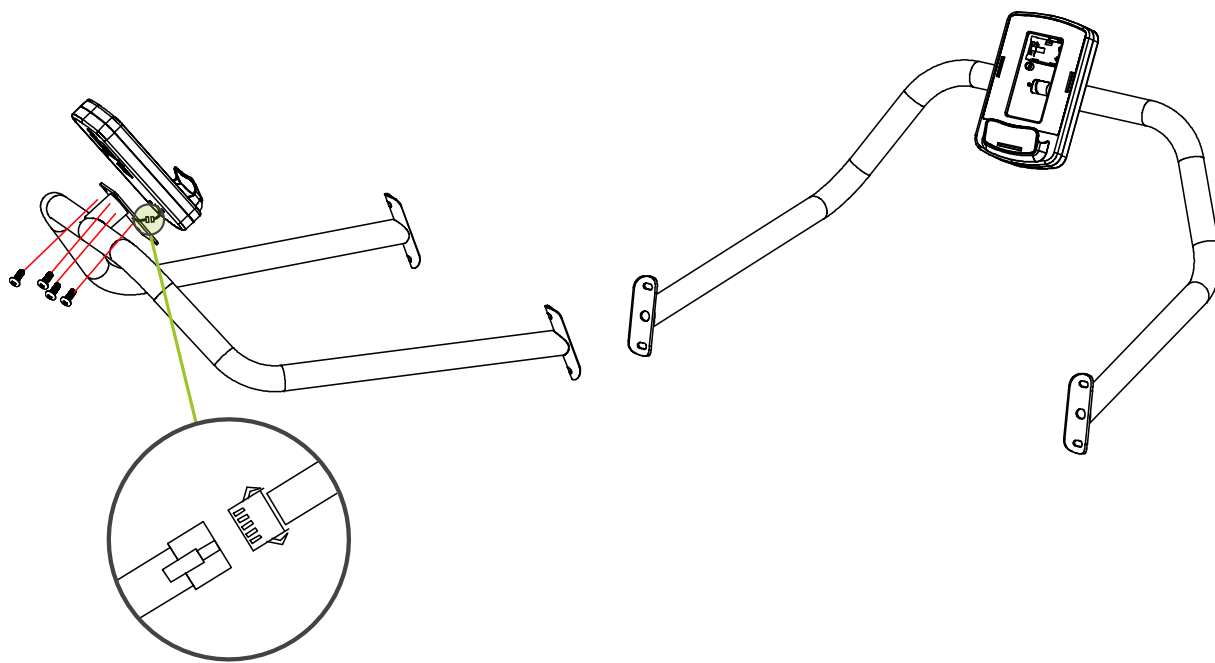
NOTE! Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

LET OP! Sluit het toestel pas aan op het stroom wanneer het volledig is gemonteerd.

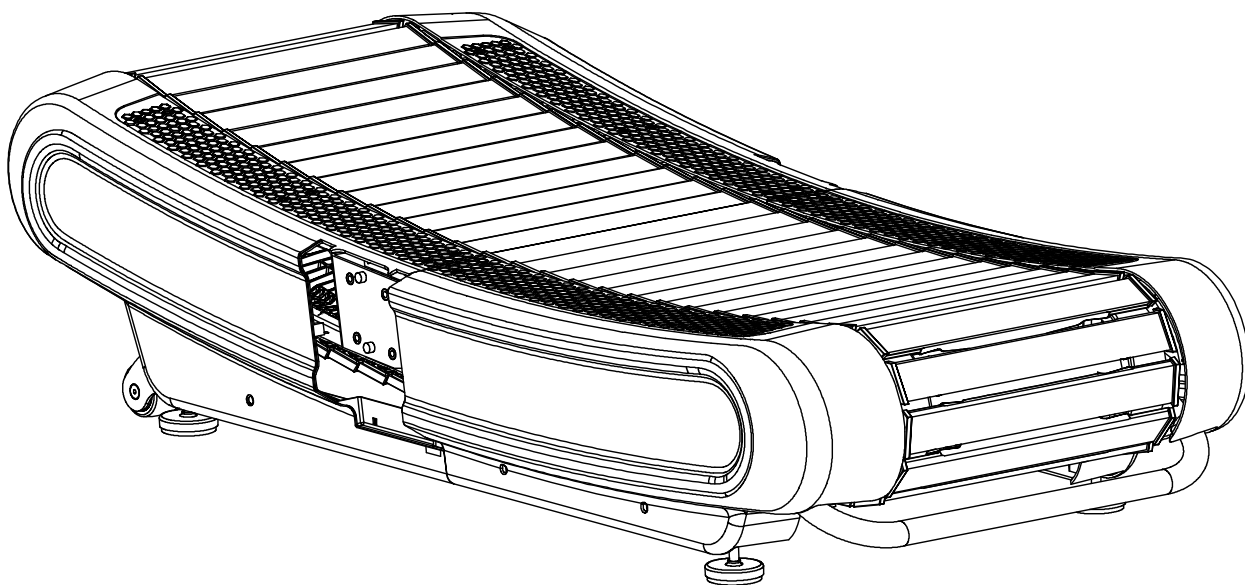
HINWEIS! Schließen Sie das Gerät erst dann an das Stromnetz an, wenn es vollständig montiert ist.

REMARQUE! Ne connectez pas l'appareil à l'alimentation électrique avant qu'il ne soit entièrement assemblé.

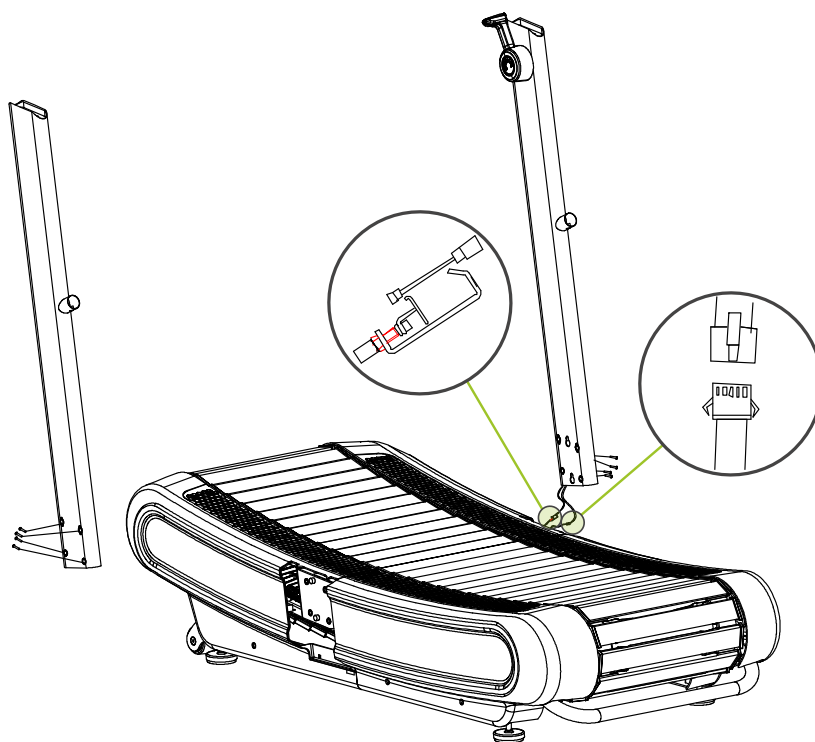
STEP 01



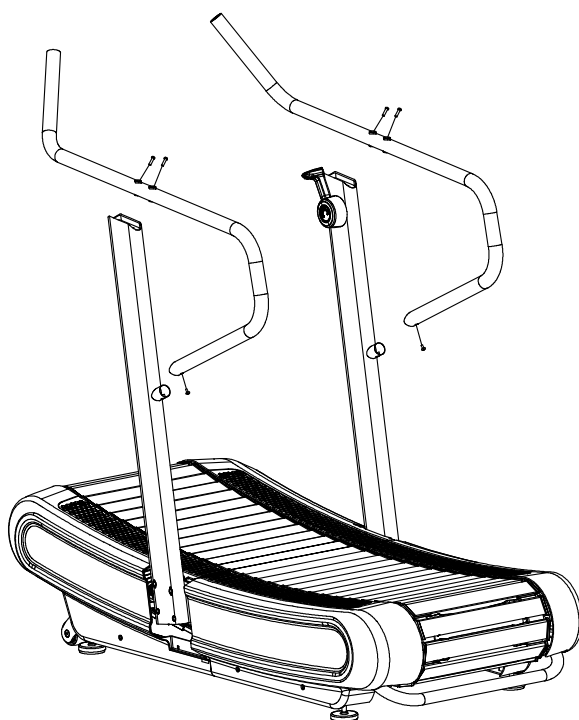
STEP 02



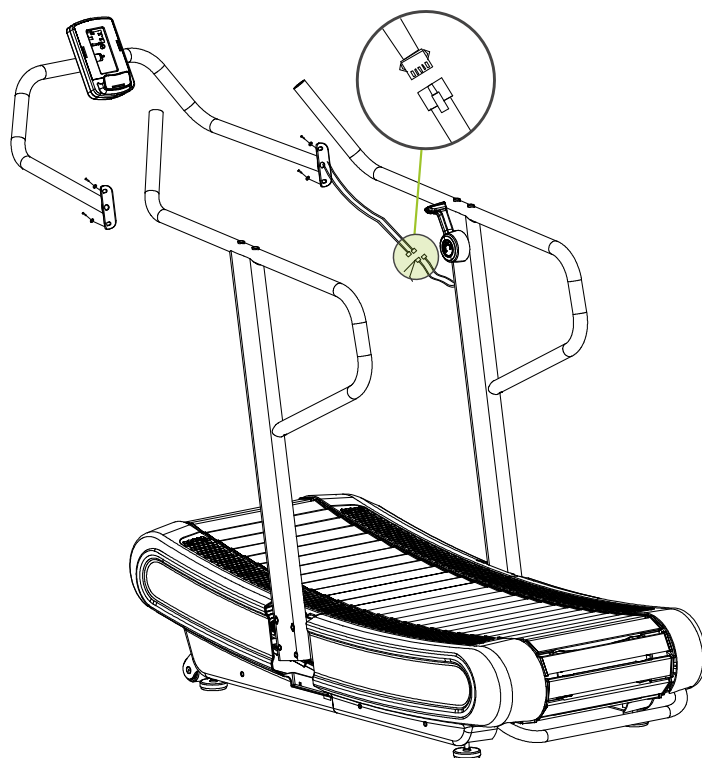
STEP 03



STEP 04



STEP 05



STEP 06

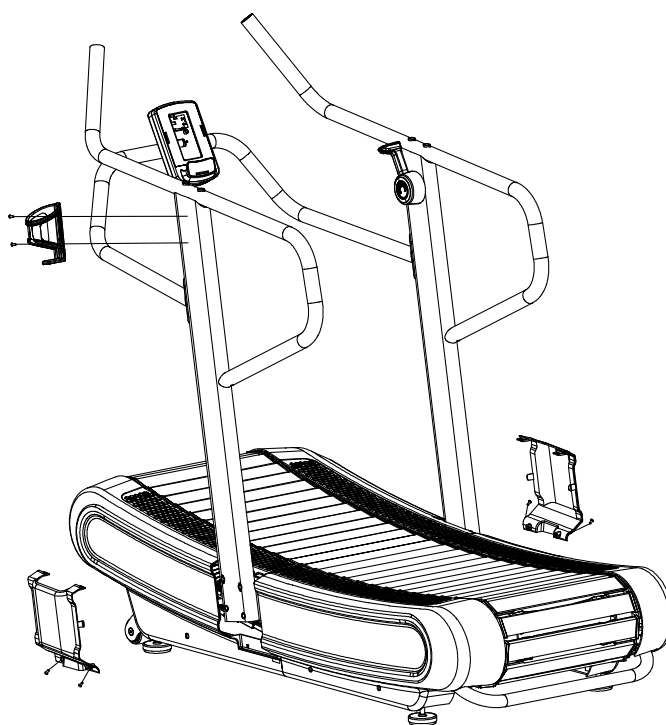


FIG. A - CONSOLE

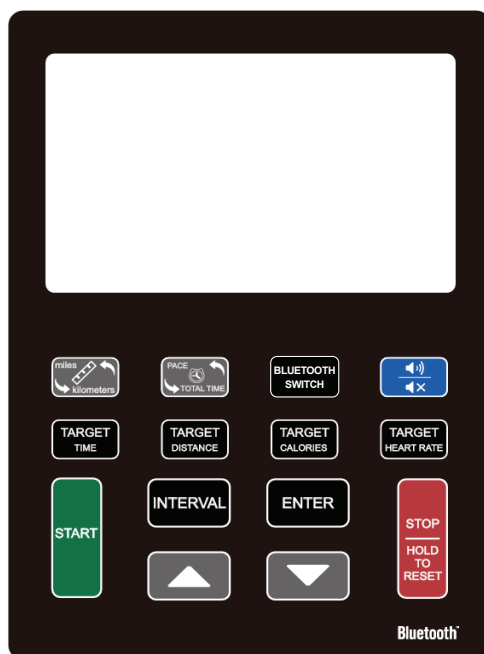


FIG B. - OPARATION CONSOLE

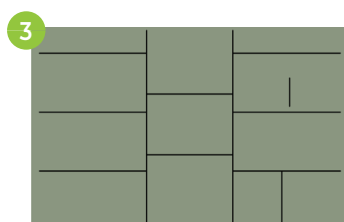
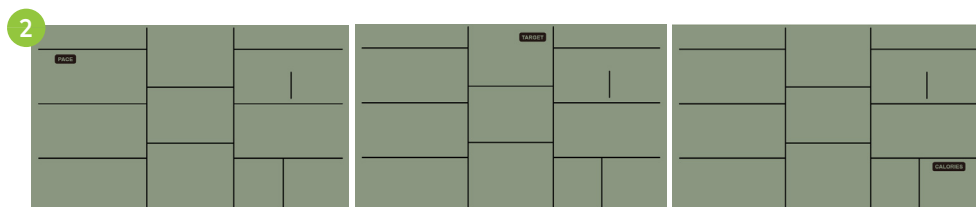


FIG. C



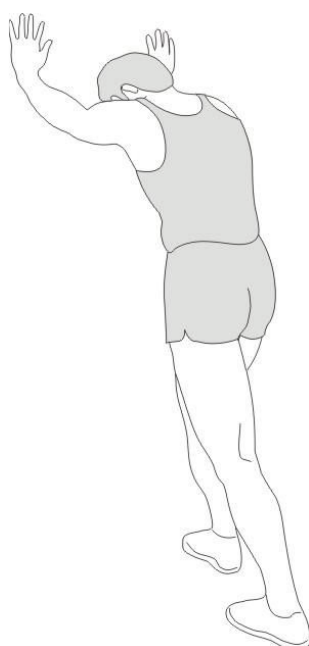
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	08
Guarantee	08
Assembly instructions	08
Moving instructions	08
Training with heart rate	09
Training with fitness applications	09
Maintenance	09
Troubleshooting	10
Console	10
Operation console	11
Training guidelines	13

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.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- 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 160 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 appliance only in an insulated room with an ambient temperature between 10 °C and 35 °C. Only store the appliance only in an insulated room with an ambient temperature 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. Provided otherwise specified by the supplier
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-06)

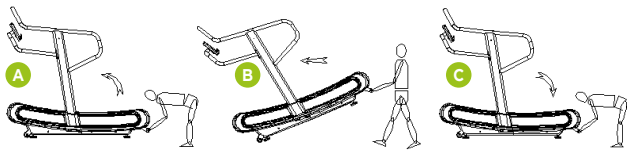
Missing parts: If any parts are missing from the packaging, carefully check the polystyrene foam and the appliance itself. Some parts (bolts, screws, etc.) are already attached to the unit.

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.

MOVING INSTRUCTIONS

NOTE! Keep the appliance in a dry room and out of reach of children. Ensure that the appliance is stable and secure so that it cannot fall on children or animals.



- Make sure that the main frame is dropped to the lowest point, the switch has been turned off and the power plug has been removed from the power socket.
- Grab the base at the back with both hands. Lift the machine up from the end and stand up straight (A).
- The machine can be moved slowly forward or backward (B).
- Push the treadmill to where it is to be placed and gently lower the base down again (C).

TRAINING WITH HEART RATE

Wireless heart rate receiver (Bluetooth)

This VirtuFit fitness device is equipped with a wireless heart rate receiver. For the heart rate measurement with a wireless heart rate monitor, you use a heart rate monitor which works on a Bluetooth frequency. With a wireless heart rate monitor, it is important that the electrodes are slightly moist and the heart rate monitor fits well to your body. Refer to your heart rate monitor's user manual for proper instructions. Incorrect use of the heart rate monitor may result in abnormal readings.

NOTE! A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.

⚠ WARNING!

- If you have a pacemaker, we recommend that you consult your physician before using a wireless heart rate monitor
- In rooms with multiple heart rate monitors, it is recommended that you keep enough distance to avoid interference between different devices.
- Always try to keep the wireless heart rate monitor within a range of 1 meter from the console for optimal reception.
- Always wear a wireless heart rate monitor directly on the body, under clothing.

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

VirtuFit does not provide service for third party fitness applications such as Kinomap, iConsole, FitShow etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.

Instruction

- To scan the QR code with an Android or IOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

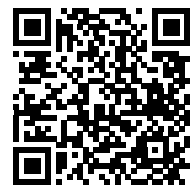
Kinomap



APP STORE

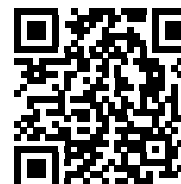


GOOGLE PLAY



MANUAL

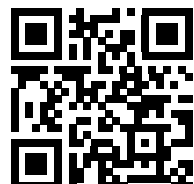
Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

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 nuts and bolts on the moving parts of the machine. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Remove dust from the treadmill. Switch off the treadmill and remove the power supply. Carefully remove the cover and wipe off any dust and dirt with a soft cloth or use a (hand) Hoover if necessary. Replace the cover and turn the power back on.

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.**
- **To avoid slipping during exercise, the treadmill belt should not be too loose. To avoid abrasion between the roller and the treadmill and to ensure proper operation of the machine, the treadmill should not be too tight. The distance between the step and the belt can be adjusted. The distance between the step and the belt should be 50 to 75 mm on both sides.**

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/>

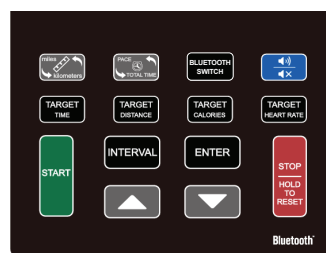
CAUTION! Wear clean shoes to reduce the risk of soiling the machine. At least once a year, remove the cover to remove dust.

TROUBLESHOOTING

No values are measured once the treadmill is in use: Check that the cables to the console are connected correctly. Make sure that all cables are securely fastened. The aluminium ends of the console cables are very sensitive and should be kept straight. If the console issues an error

message, the aluminium ends of the cable may be tilted. Straighten the aluminium ends, which may resolve the error message.

CONSOLE



START	Start work-out quickly
STOP	Press to stop workout. Press and hold to clear workout data and return to the standby mode.
INTERVAL	There are 3 programs: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Custom Interval.
ENTER	Confirm setting or selection.
▲	Adjust function value up.
▼	Adjust function value down.
TIME	Fast access to Target Time mode. Display interval time on a single exercise or rest time. Display range 00:00~9:59.
DISTANCE	Fast access to Target Distance mode. Display user workout distance. Display range 0.0~99.9.
CALORIES	Fast access to Target Calories mode. Display calories consumption during workout. Display range 0 ~ 999.
HEART RATE	Fast access to Target Heart Rate mode. Display heart rate during workout. Display range 0 ~ 220.
MILES / KM	Metric and imperial unit switch key.
PACE / TOTAL TIME	Set the time to reach the target distance. Switch key between Time and PACE window, default 3 seconds for auto switch.
BLUETOOTH SWITCH	The Bluetooth switch button is pressed once to activate the Bluetooth function. If the connection is not made within 60 seconds, the Bluetooth will automatically turn off.
🔊 🔇	It's used to mute the beeping sound, click to mute the beeping; click again to turn on the beeping.
MET	Metabolic equivalent value. Display range 1.0 ~ 10.
RESISTANCE	When adjusting the resistance, the LOAD resistance value for each segment is displayed in the WATT window. Display range 1 ~ 4.

OPERATION CONSOLE (FIG. B, 1-3)

Power on

- When POWER ON the LCD will full display (FIG. B1) with long beep sound and then enter into display standby mode (FIG. B2). The pictures will be cycling displayed from top to bottom in sequence. Press STOP button, then enter into standby mode.
- If no key signal or RPM signal input for more than 4min 30s, LCD will go to Sleeping mode (FIG. B3).

Stop mode

- After the START key is quickly started, press the STOP key to stop the workout but keep the workout data.
- If no signal input for 4min30s, it will go to ERP sleeping mode. When wake up, all data is cleared.
- Press and hold the STOP key to end current workout mode and clear all data, and return to standby mode.

INTERVAL 10/20

- Press INTERVAL button, select "INTERVAL10/20" mode, LCD display W10/R20 icon.
- Press ENTER or START to start. The LCD displays 01/08 and the WORK icon is on, and show workout time.
- After work 10s, it switches to "REST" icon, and beeps every 1s, TIME start to count down from 20s to 0s.
- Work & REST display in cycle, each cycle increases 1 till reach to 08/08(total cycle counts 8 times). The beeping rings and stops workout. The current data is displayed. Hold and press the stop key to clear data.
- If no signal input in 5 min, the console beep 0.5s and will enter the standby mode.
- Hold and press the STOP key. the console beep 0.5s and end the workout.

INTERVAL 20/10

- Press INTERVAL button, select "INTERVAL20/10" mode, LCD displays W20/R10 icon.
- Press ENTER or START to start. The LCD displays 01/08 and the WORK icon is on, and show workout time.
- After work 20s, it switches to "REST" icon, the beeping rings every 1s, TIME start to count down from 10s to 0.
- Work & REST display in cycle, each cycle increases 1 till reach to

08/08(total cycle counts 8 times). The beeping rings and stops workout. The current data is displayed. Hold and press the stop key to clear data.

- If no signal input in 5 min, the console beep 0.5s and will enter the standby mode.
- Hold and press the STOP key. the console beep 0.5s and end the workout.

INTERVAL Custom

- Press INTERVAL button, select "INTERVAL CUSTOM" mode, LCD displays icon
- LCD displays the preset value 05, press "UP/ DOWN" button for setting (setting range 05~99), it cannot cycle.
- Press "ENTER" to confirm, "WORK" icon is flashing, LCD "TIME" window displays the current value 0:05. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range: 0:05~9:59).
- Press "ENTER" to confirm, "REST" icon is flashing, LCD "TIME" window displays the current value 0:05. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range: 0:05~9:59).
- Press "ENTER" to confirm, a short beeping rings 0.5s, LCD displays "01/XX" and 17 display "WORK"
- For REST time, it displays 01/XX, "REST" icon shows, the beeping rings every 1s.
- "Work" & "REST" display in cycle, each cycle increases 1 till reach to 08/08(total cycle counts 8 times). Then enter to Stop mode.
- If no signal input in 4min 30s, enter into sleeping mode.
- Hold and press the "STOP" button, stop the current workout mode and return to standby screen.

INTERVAL DISTANCE

- Press the INTERVAL CUSTOM button to enter this mode. The flashing distance window indicates the adjustable workout distance (meters) (adjustable range 50~1000 meters.)
- Press "ENTER" to confirm to proceed to adjustable time, with time settings in multiples of 30 seconds (adjustable range 30~600 seconds).

INTERVAL CALORIE

- Press the INTERVAL CUSTOM button to enter this mode. The calorie window flashing indicates adjustable calories (kcal). (the adjustable range is 2~30 kcal.)
- Press "ENTER" to confirm to proceed to adjustable time, with the time setting in multiples of 30 seconds (adjustable range 30~600 seconds).

TARGET TIME

- Press "TARGET TIME" button, enter to this mode, LCD flashes and display TARGET TIME.
- LCD "TOTAL TIME" window displays the preset value 1:00. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range 1:00~99:00).
- After setting, press "ENTER" or "START" to start, TARGET & TIME icon is on, and start to count down from the set value.
- Hold and press the "STOP" button, and stop the current workout mode, and return to standby mode.
- If no signal input in 30s, the console beeps once and return to standby mode.

TARGET DISTANCE

- Press "TARGET DISTANCE" button, enter to this mode, LCD displays TARGET DISTANCE.
- LCD "DISTANCE" window displays the preset value 1. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range 1.0~99).
- After setting, press "ENTER" or "START" to start, TARGET DISTANCE is on, and start to count down from the set value.
- Hold and press the "STOP" button, stop current workout mode, and return to the standby mode.
- If no signal input in 30s, the console beeps once and returns to standby mode.

TARGET CALORIES

- Press "TARGET CALORIE" button, enter to this mode, LCD displays TARGET CALORIE.
- LCD "CALORIE" window displays the preset value 10. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range 10~990).
- After setting, press "ENTER" or "START" to start, TARGET CALORIE icon is on, and start to count down from the set value.
- Hold and press the "STOP" button, stop current workout mode, and return to the standby mode.
- If no signal input in 30s, the console beeps once and return to standby mode.

TARGET HEART RATE

- Press "TARGET HEART RATE" button, enter to this mode, LCD flashes and displays preset value 80. Press "UP/DOWN" button for setting (setting range 80~180).
- When the heartbeat value is below the set value (-10%), the heart rate window flashes to display RAISE INTENSITY, reminding the

user to increase the training intensity.

- When the heartbeat value is beyond the set value (+10%), the heart rate window flashes to display LOWER INTENSITY, reminding the user to decrease the training intensity.
- When the heartbeat value is close to the set value (>10%), the heart rate window flashes to display HR ON TARGET, reminding the user to maintain the current exercise intensity.
- If no heartbeat input in 30s, the console beeps once and return to standby mode.
- Hold and press the "STOP" button, and enter into the standby mode.

RESISTANCE LEVEL CALIBRATION

- Under standby status, press and hold ▲+▼ + STOP three key for 6 seconds to enter engineering page, the resistance level window come out, other windows won't show.
- Press up and down key to select resistance level 1/2/3/4, and press ENTER key to confirm each level, press stop to exit calibration page.

Engineering mode

In standby mode, press the "Time" and "Distance" buttons simultaneously for 6 seconds to enter the engineering mode interface. The WATT window displays the weight parameter, while other windows do not display anything. Use the increase and decrease buttons to adjust the parameter.

Press the confirm button to switch to the age setting. The AGE window displays the age parameter, while other windows do not display anything. Use the increase and decrease buttons to adjust the parameter. Press the "Time" and "Distance" buttons simultaneously for 6 seconds to save and exit.

Bluetooth function

The system defaults to Bluetooth apps and Bluetooth heart rate functions being turned off. Press once to turn on the Bluetooth function, and the Bluetooth icon on the LCD will flash, indicating that Bluetooth is available for connection. If Bluetooth is not connected within 60 seconds, it will automatically turn off.

Press the Bluetooth switch button again to turn on the Bluetooth function. If the Bluetooth connection is successful, the Bluetooth icon will remain solid.

TRAINING GUIDELINES (FIG. C, 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. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)
- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-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	14
Garantie	14
Montage Instructies	14
Verplaatsen	15
Trainen met hartslag	15
Trainen met fitness apps	15
Onderhoud	16
Probleemoplossingen	16
Console	16
Bediening Console	17
Trainingsrichtlijnen	19

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.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- 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 160 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 geïsoleerde ruimte met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op in een geïsoleerde ruimte met 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 01-06)

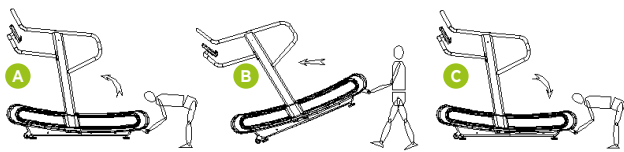
Missende onderdelen: Indien bepaalde onderdelen missen in de verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

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.

VERPLAATSEN

LET OP! Berg het apparaat op in een droge ruimte uit de buurt van kinderen. Zorg ervoor dat het apparaat stabiel en veilig staat waardoor het niet om kan vallen op dieren of kinderen.



- Zorg ervoor dat het hoofdframe op het laagste punt staat, dat de schakelaar is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is.
- Pak de basis aan de achterkant met beide handen vast. Til het apparaat aan het uiteinde op en ga rechtop staan (A)
- Het apparaat kan langzaam naar voren of naar achteren worden verplaatst (B).
- Duw de loopband naar de plaats waar hij moet komen te staan en laat de voet voorzichtig weer zakken (C).

TRAINEN MET HARTSLAG

Draadloze hartslagmeter (Bluetooth)

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

LET OP! Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Contacteer uw dealer voor de aanschaf van een draadloze hartslagmeter.

⚠ WAARSCHUWING!

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan

voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.

- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

TRAINEN MET FITNESS APPS

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, neem dan contact met de desbetreffende app-ontwikkelaar.

Instructie

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

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

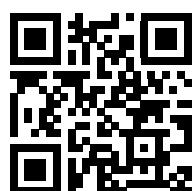
Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

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.
- Maak de loopband stofvrij. Schakel de loopband uit en verwijder de stroomtoevoer. Verwijder voorzichtig de motorkap en veeg het stof en vuil weg met een zachte doek of maak eventueel gebruik van een (hand) stofzuiger. Plaats de motorkap terug en schakel de stroomtoevoer in.

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.*
- *Om uitglijden tijdens de training te vermijden dient de*

loopmat niet te los te zitten. Om het schuren tussen de roller en de loopmat te vermijden en te zorgen dat het toestel goed blijft functioneren moet de loopmat niet te strak zitten. De afstand tussen de loopplank en de loopmat kan afgesteld worden. De afstand tussen loopplank en de loopmat dient aan beide zijden 50 tot 75 mm te zijn.

Schoonmaak

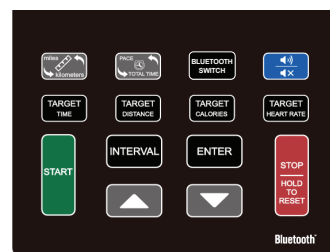
Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stof. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

LET OP! Draag schone schoenen zodat de kans op vervuiling van het toestel vermindert.

PROBLEEMOPLOSSINGEN

Er worden geen waardes gemeten zodra de loopband in gebruik is: Controleer of de draden van het console goed zijn aangesloten. Let op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van de console kabels zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Mocht het console een foutmelding geven dan kan het zijn dat de aluminium pootjes van de kabel schuin staan. Buig de aluminium pootjes weer recht, dit kan ervoor zorgen dat de foutmelding verholpen wordt.

CONSOLE



START Snelle start work-out.

STOP Om de workout te stoppen. Ingedrukt houden om trainingsgegevens te wissen en terug te keren naar de stand-bymodus.

INTERVAL Er zijn 3 programma's: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Aangepast interval.

ENTER	Instelling of selectie bevestigen.
▲	Pas de functiewaarde aan naar boven.
▼	Pas de functiewaarde aan naar beneden..
TIME	Snelle toegang tot de modus Doeltijd. Intervaltijd op een enkele oefening of rusttijd weergeven. Weergavebereik 00:00~9:59.
DISTANCE	Snelle toegang tot de Doelafstandmodus. De trainingsafstand van de gebruiker weergeven. Weergavebereik 0,0~99,9.
CALORIES	Snelle toegang tot de Doelcalorieënmodus. Weergave calorieverbruik tijdens training. Weergavebereik 0 ~ 999.
HEART RATE	Snelle toegang tot de Doelhartslagmodus. Hartslag tijdens training weergeven. Weergavebereik 0 ~ 220
MILES / KM	Schakeltoets voor metrische en Engelse eenheden
PACE / TOTAL TIME	De tijd instellen om de doelafstand te bereiken. Schakeltoets tussen Tijd en PACE-venster, standaard 3 seconden voor automatische omschakeling.
BLUETOOTH SCHAKELAAR	Druk eenmaal op de Bluetooth-knop om de Bluetooth-functie te activeren. Wanneer binnen 60 seconden geen verbinding tot stand wordt gebracht, wordt de Bluetooth-functie automatisch uitgeschakeld.
🔊 🔇	Het wordt gebruikt om het piepende geluid te dempen, klik om het piepen te dempen; klik nogmaals om het piepen weer in te schakelen.
MET	Metabole equivalente waarde. Weergavebereik 1,0 ~ 10.
RESISTANCE	Bij het aanpassen van de weerstand wordt de LOAD-weerstandswaarde voor elk segment weergegeven in het WATT-venster. Weergavebereik 1 ~ 4

BEDIENING CONSOLE (FIG. B, 1-3)

Power on

- Wanneer het display wordt ingeschakeld, wordt het weergegeven zoals op FIG B1 met een lange pieptoon en gaat het vervolgens over in de stand-bymodus (FIG. B2). De waarden van het display worden weergegeven op volgorde van de voorbeelden.
- Druk op STOP en schakel vervolgens over naar de stand-bymodus.
- Als er langer dan 4min30s geen toetssignaal of RPM-signaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus (FIG. B3).

Stop mode

- Druk op STOP om de training te stoppen, maar de trainingsgegevens te behouden.
- Als er langer dan 4min30s geen toetssignaal of RPM-signaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmodi te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.

INTERVAL 10/20

- Druk op INTERVAL en selecteer de modus "INTERVAL10/20". Het display geeft W10/R20 weer.
- Druk op ENTER of START om te starten. Het display geeft 01/08 weer, de waarde WORK licht op en geeft de trainingstijd weer.
- Na 10 seconden schakelt het display over naar "RUST", begint te piepen en de waarde van TIME begint af te tellen van 20 naar 0.
- Werk & RUST worden om en om weergegeven en neemt in stappen van 1 toe tot 08/08. Als het doel gehaald is, stopt het piepen en stopt de training. De huidige gegevens worden weergegeven. Houd de stop-toets ingedrukt om de gegevens te wissen.
- Als er langer dan 4min30s geen toetssignaal of RPM-signaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmodi te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.

INTERVAL 20/10

- Druk op INTERVAL en selecteer de modus "INTERVAL20/10". Het display geeft W20/R10 weer.
- Druk op ENTER of START om te starten. Het display geeft 01/08 weer, de waarde WORK licht op en geeft de trainingstijd weer.
- Na 20 seconden schakelt het display over naar "RUST", begint te piepen en de waarde van TIME begint af te tellen van 10 naar 0.
- Werk & RUST worden om en om weergegeven en neemt in stappen van 1 toe tot 08/08. Als het doel gehaald is, stopt het piepen en stopt de training. De huidige gegevens worden weergegeven. Houd de stop-toets ingedrukt om de gegevens te wissen.
- Als er langer dan 4min30s geen toetssignaal of RPM-signaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmodi te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.

INTERVAL Custom

- Druk op INTERVAL en selecteer de modus "INTERVAL CUSTOM". Het display geeft CUSTOM weer.
- Het display toont de vooringestelde waarde 05, druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik 05~99). Druk op ENTER of START om te bevestigen.
- WORK begint te knipperen. Druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik: 0:05~9:59). Druk op ENTER of START om te bevestigen.
- REST begint te knipperen. Druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik: 0:05~9:59). Druk op ENTER of START om te bevestigen.
- Voor de rusttijd wordt 01/XX weergegeven, het "REST" symbool wordt weergegeven en elke seconde klinkt een pieptoon.
- Werk & RUST worden om en om weergegeven en neemt in stappen van 1 toe tot 08/08. Als het doel gehaald is, stopt het piepen en stopt de training. De huidige gegevens worden weergegeven. Houd de stop-toets ingedrukt om de gegevens te wissen.
- Als er langer dan 4min30s geen toetssignaal of RPM-sigitaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmoden te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.

INTERVAL DISTANCE

- Druk op de knop INTERVAL CUSTOM om deze modus te activeren. Het knipperende afstandvenster geeft aan dat de trainingsafstand (in meters) kan worden ingesteld. De instelbare afstand varieert van 50 tot 1000 meter.
- Druk op ENTER om te bevestigen en door te gaan naar de tijdsinstelling. De tijd kan worden ingesteld in stappen van 30 seconden, binnen een bereik van 30 tot 600 seconden.

INTERVAL CALORIE

- Druk op de knop INTERVAL CUSTOM om deze modus te activeren. Het knipperende calorievenster geeft aan dat het aantal calorieën (kcal) kan worden ingesteld. De instelbare waarde varieert van 2 tot 30 kcal.
- Druk op ENTER om te bevestigen en door te gaan naar de tijdsinstelling. De tijd kan worden ingesteld in stappen van 30 seconden, binnen een bereik van 30 tot 600 seconden.

TARGET TIME

- Druk op de knop "TARGET TIME" om naar deze modus te gaan, het display knippert en geeft de TARGET TIME (tijdsdoel) weer.
- Het display geeft de vooraf ingestelde waarde 1:00 weer. Druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik 1:00~99:00). Druk op ENTER of START om te starten.
- TARGET & TIME is ingeschakeld en telt vanaf de ingestelde waarde af naar 0.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmoden te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.
- Als er langer dan 30 seconden geen toetssignaal of RPM-sigitaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.

TARGET DISTANCE

- Druk op de knop "TARGET DISTANCE" om naar deze modus te gaan, het display knippert en geeft de TARGET DISTANCE (doelafstand) weer.
- Het display geeft de vooraf ingestelde waarde 1,0 weer. Druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik 1,0~99). Druk op ENTER of START om te bevestigen.
- TARGET DISTANCE is ingeschakeld en telt vanaf de ingestelde waarde af naar 0.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmoden te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.
- Als er langer dan 30 seconden geen toetssignaal of RPM-sigitaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.

TARGET CALORIES

- Druk op de knop "TARGET CALORIE" om naar deze modus te gaan, het display knippert en geeft de TARGET CALORIE (caloriedoel) weer.
- Het display geeft de vooraf ingestelde waarde 1,0 weer. Druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik 10~990). Druk op ENTER of START om te bevestigen.
- TARGET CALORIE is ingeschakeld en telt vanaf de ingestelde waarde af naar 0.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmoden te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.
- Als er langer dan 30 seconden geen toetssignaal of RPM-sigitaal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.

TARGET HEART RATE

- Druk op de knop "TARGET HEART RATE" om naar deze modus te gaan.
- Het display geeft de vooraf ingestelde waarde 80 weer. Druk op "▲/▼" om te verhogen of te verlagen (instelbereik 80~180). Druk op ENTER of START om te bevestigen.
- Wanneer de waarde van de hartslag lager is dan de ingestelde waarde (-10%), knippert het hartslagvenster en wordt RAISE INTENSITY weergegeven, verhoog dan de trainingsintensiteit.
- Wanneer de waarde van de hartslag hoger is dan de ingestelde waarde (+10%), knippert het hartslagvenster en wordt LOWER INTENSITY weergegeven, verlaag dan de trainingsintensiteit.
- Wanneer de waarde van de hartslag dichtbij de ingestelde waarde is (>10%), knippert het hartslagvenster en wordt HR ON TARGET weergegeven, houd dan deze trainingsintensiteit vast.
- Houd STOP ingedrukt om de trainingsmodi te stoppen en de stand-bymodus te activeren. Wanneer het apparaat uit de standby-modus komt, zijn alle gegevens gewist.
- Als er langer dan 30 seconden geen toetssignaal of RPM-sig-naal wordt ingevoerd, gaat het display naar de stand-bymodus.

RESISTANCE LEVEL CALIBRATION

- Houd in stand-bymodus de drie toetsen "▲+ ▼+ STOP", 6 seconden ingedrukt om het kalibratievenster te openen, het venster met het weerstandsniveau verschijnt.
- Druk op "▲/▼" om het weerstandsniveau te selecteren (instelbereik 1/2/3/4). Druk op ENTER wanneer het weerstandsniveau naar keuze is geselecteerd om te bevestigen.
- Druk op STOP om het kalibratievenster te verlaten.

Engineering mode

In de stand-bymodus: druk gelijktijdig op de knoppen "Time" en "Distance" gedurende 6 seconden om het engineeringmenu te openen. Het WATT-venster toont de gewichtsparemeter, terwijl de andere vensters niets weergeven. Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.

Druk op de bevestigingsknop om naar de leeftijdsinstelling te schakelen. Het AGE-venster toont de leeftijdsparameter, terwijl de andere vensters niets weergeven. Gebruik opnieuw de pijltjes omhoog en omlaag om de waarde aan te passen. Druk 6 seconden gelijktijdig op "Time" en "Distance" om op te slaan en af te sluiten.

Bluetooth function

Standaard staan de Bluetooth-app- en Bluetooth-hartslagfuncties uitgeschakeld. Druk één keer op de Bluetooth-knop om de functie in te schakelen; het Bluetooth-symbool op het LCD-scherm begint te knipperen, wat aangeeft dat Bluetooth beschikbaar is voor verbinding. Wanneer binnen 60 seconden geen verbinding wordt gemaakt, wordt de Bluetooth-functie automatisch uitgeschakeld.

Druk nogmaals op de Bluetooth-knop om de functie opnieuw te activeren. Zodra de verbinding is geslaagd, blijft het Bluetooth-symbool continu branden.

TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. C, 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. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)
- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-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	21
Bürgschaft	21
Anweisungen zum Einbau	21
Bewegen	22
Herzfrequenz-Training	22
Training mit Fitnessanwendungen	22
Wartung	23
Fehlersuche	23
Konsole	24
Bedienung der Konsole	24
Trainingsrichtlinien	26

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.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- 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 160 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 einem isolierten Raum mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in einem isolierten Raum mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.

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 01-06)

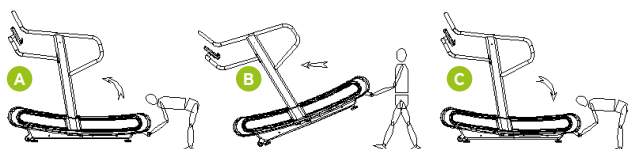
Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styroporschäum und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

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.

BEWEGEN

VORSICHT! Bewahren Sie das Gerät in einem trockenen Raum und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Haustiere fallen kann.



- Vergewissern Sie sich, dass der Hauptrahmen auf den niedrigsten Punkt gefallen ist, der Schalter ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen wurde.
- Fassen Sie den Sockel an der Rückseite mit beiden Händen. Heben Sie die Maschine vom Ende her an und stellen Sie sich aufrecht hin (A).
- Das Gerät kann langsam vorwärts oder rückwärts bewegt werden (B).
- Schieben Sie das Laufband dorthin, wo es aufgestellt werden soll, und senken Sie den Sockel vorsichtig wieder ab (C).

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Drahtloses Herzfrequenzmessgerät (Bluetooth)

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Für die Herzfrequenzmessung mit einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät verwenden Sie ein Herzfrequenzmessgerät, das mit einer Frequenz von Bluetooth arbeitet. Bei einem kabellosen Herzfrequenzmessgerät ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und das Herzfrequenzmessgerät gut an Ihrem Körper anliegt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Herzfrequenzmessgeräts, um die richtigen Anweisungen zu erhalten. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts kann zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS! Ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät zu erwerben.

! WARNUNG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät verwenden.
- In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten wird empfohlen, genügend Abstand zu halten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.
- Versuchen Sie immer, das drahtlose Herzfrequenzmessgerät innerhalb eines Abstands von 1 Meter von der Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.
- Tragen Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät immer direkt am Körper, unter der Kleidung.

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

VirtuFit bietet keinen Service für Fitnessanwendungen von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn Sie Probleme mit einer Fitness-Anwendung eines Drittanbieters haben, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden Anwendung.

Anleitung

- Um den QR-Code mit einem Android- oder IOS-Telefon oder -Tablet zu scannen, ist ein QR-Code-Scanner erforderlich. Die App zum Scannen von QR-Codes kann im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.
- Scannen Sie einen der unten stehenden QR-Codes, um direkt zur Seite des App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch für die Fitness-App aufzurufen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet.

Kinomap



APP STORE

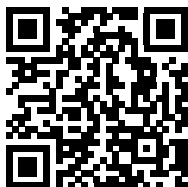


GOOGLE PLAY



MANUAL

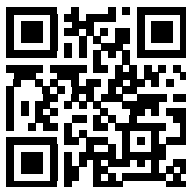
Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

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 an den beweglichen Teilen des Geräts. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Eignung nach.
- Entfernen Sie den Staub vom Laufband. Schalten Sie das Laufband aus und entfernen Sie die Stromzufuhr. Nehmen Sie die Abdeckung vorsichtig ab und wischen Sie Staub und Schmutz mit einem weichen Tuch ab oder benutzen Sie einen Staubsauger. Bringen Sie die Abdeckung wieder an und schalten Sie das Gerät wieder ein.

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.*
- *Um ein Verrutschen während des Trainings zu vermeiden, sollte der Laufbandgurt nicht zu locker sein. Um einen Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu vermeiden und einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt werden. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband sollte auf beiden Seiten 50 bis 75 mm betragen.*

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/>

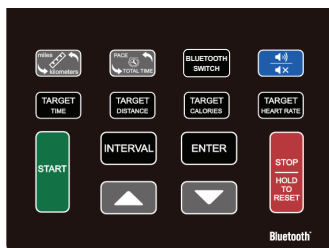
VORSICHT! Tragen Sie saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Abdeckung ab, um den Staub zu entfernen.

FEHLERSUCHE

Wenn das Laufband in Betrieb ist, werden keine Werte gemessen:

Prüfen Sie, ob die Kabel an der Konsole richtig angeschlossen sind. Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sicher befestigt sind. Die Aluminiumenden der Konsolenkabel sind sehr empfindlich und sollten gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, können die Aluminiumenden des Kabels verbogen sein. Richten Sie die Aluminiumenden gerade, um die Fehlermeldung zu beheben.

KONSOLE



START	Schnelles Starten des Trainings.
12,354 mm	Drücken, um das Training zu beenden. Gedrückt halten, um die Trainingsdaten zu löschen und in den Standby-Modus zurückzukehren.
INTERVAL	Es gibt 3 Programme: INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10, Benutzerdefiniertes Intervall.
ENTER	Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl.
▲	Funktionswert nach oben korrigieren.
▼	Funktionswert nach unten korrigieren.
TIME	Schneller Zugriff auf den Zielzeitmodus. Anzeige der Intervallzeit für eine einzelne Übung oder Ruhezeit. Anzeigebereich 00:00~9:59.
DISTANCE	Schneller Zugriff auf den Ziel-Distanz-Modus. Anzeige der Trainingsdistanz des Benutzers. Anzeigebereich 0.0~99.9.
CALORIES	Schneller Zugriff auf den Ziel-Kalorien-Modus. Anzeige des Kalorienverbrauchs während des Trainings. Anzeigebereich 0 ~ 999.
HEART RATE	Schneller Zugriff auf den Herzfrequenz-Zielmodus. Anzeige der Herzfrequenz während des Trainings. Anzeigebereich 0 ~ 220.
MILES / KM	Umschalttaste für metrische und imperiale Einheiten.
PACE / TOTAL TIME	Einstellen der Zeit zum Erreichen der Zieldistanz. Umschalttaste zwischen Zeit- und PACE-Fenster, Standardeinstellung 3 Sekunden für automatische Umschaltung.
BLUE-TOOTH SCHALTER	Die Bluetooth-Schalttaste wird einmal gedrückt, um die Bluetooth-Funktion zu aktivieren. Wenn die Verbindung nicht innerhalb von 60 Sekunden hergestellt wird, schaltet sich die Bluetooth-Funktion automatisch aus.
Speaker Icon	Mit dieser Taste wird der Signalton stummgeschaltet. Klicken Sie darauf, um den Signalton stummzuschalten; klicken Sie erneut, um den Signalton wieder einzuschalten.
MET	Stoffwechseläquivalenzwert. Anzeigebereich 1.0 ~ 10.

RESISTANCE Beim Einstellen des Widerstands wird der LOAD-Widerstandswert für jedes Segment im Fenster WATT angezeigt. Anzeigebereich 1 ~ 4.

BEDIENUNG DER KONSOLE (FIG. B, 1-3)

Power on

- Nach dem Einschalten wird das LCD-Display voll angezeigt (FIG. B1) und ein langer Piepton ertönt. Die Bilder werden zyklisch und der Reihe nach von oben nach unten angezeigt. Drücken Sie die STOP-Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln.
- Wenn für mehr als 4 Minuten und 30 Sekunden kein Tastensignal oder Drehzahlsignal eingegeben wird, wechselt die LCD-Anzeige in den Ruhemodus (FIG. B3).

Stop mode

- Nachdem die START-Taste schnell gestartet wurde, drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden, aber die Trainingsdaten zu behalten.
- Wenn 4 Minuten und 30 Sekunden lang kein Signal anliegt, geht das Gerät in den ERP-Schlafmodus über. Beim Aufwachen werden alle Daten gelöscht.
- Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und alle Daten zu löschen, und kehren Sie in den Standby-Modus zurück.

INTERVAL 10/20

- Drücken Sie die INTERVAL-Taste, wählen Sie den Modus „INTERVAL10/20“, auf der LCD-Anzeige erscheint das Symbol W10/R20.
- Drücken Sie ENTER oder START zum Starten. Die LCD-Anzeige zeigt 01/08 und das WORK-Symbol ist eingeschaltet und zeigt die Trainingszeit an. Nach 10s Arbeit schaltet das Gerät auf das „REST“-Symbol um und piept alle 1s, TIME beginnt, von 20s auf 0s herunterzuzählen.
- Work & REST Anzeige in Zyklus, jeder Zyklus erhöht 1 bis zu 08/08 (insgesamt Zyklus zählt 8 mal). Der Piepton ertönt und das Training wird beendet. Die aktuellen Daten werden angezeigt. Halten Sie die Stopptaste gedrückt, um die Daten zu löschen.
- Wenn innerhalb von 5 Minuten kein Signal eingeht, piept die Konsole 0,5 Sekunden lang und wechselt in den Standby-Modus.
- Halten Sie die STOP-Taste gedrückt und drücken Sie sie. Die Konsole piept 0,5 Sekunden lang und beendet das Training.

INTERVAL 20/10

- Drücken Sie die Taste INTERVAL, wählen Sie den Modus „INTERVAL20/10“, das LCD zeigt das Symbol W20/R10 an.
- Drücken Sie ENTER oder START zum Starten. Die LCD-Anzeige zeigt 01/08 und das WORK-Symbol ist eingeschaltet und zeigt die Trainingszeit an.
- Nach 20 Sekunden Arbeit wird auf das Symbol „REST“ umgeschaltet, alle 1 Sekunde ertönt ein Signalton und die Zeit beginnt von 10 Sekunden auf 0 herunterzuzählen.
- Die Anzeige von Work & REST erfolgt zyklisch, jeder Zyklus erhöht sich um 1, bis er 08/08 erreicht (der gesamte Zyklus zählt 8 Mal). Der Signalton ertönt und das Training wird beendet. Die aktuellen Daten werden angezeigt. Halten Sie die Stopptaste gedrückt, um die Daten zu löschen.
- Wenn innerhalb von 5 Minuten kein Signal eingeht, piept die Konsole 0,5 Sekunden lang und wechselt in den Standby-Modus.
- Halten Sie die STOP-Taste gedrückt. Die Konsole piept 0,5 Sekunden lang und beendet das Training.

INTERVAL Custom

- Drücken Sie die Taste INTERVAL, wählen Sie den Modus „INTERVAL CUSTOM“, das LCD zeigt das Symbol an.
- LCD zeigt den voreingestellten Wert 05 an, drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich 05~99), es ist kein Zyklus möglich.
- Drücken Sie zur Bestätigung die Taste „ENTER“, das Symbol „WORK“ blinkt, das LCD-Fenster „TIME“ zeigt den aktuellen Wert 0:05 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich: 0:05~9:59).
- Drücken Sie zur Bestätigung die Taste „ENTER“, das Symbol „REST“ blinkt, das LCD-Fenster „TIME“ zeigt den aktuellen Wert 0:05 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich: 0:05~9:59).
- Drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung, ein kurzer Piepton ertönt 0,5s, LCD zeigt „01/XX“ und 17 zeigt „WORK“, Für die REST-Zeit wird 01/XX angezeigt, das „REST“-Symbol erscheint, der Piepton ertönt alle 1s.
- „Work“ und „REST“ werden zyklisch angezeigt, jeder Zyklus erhöht sich um 1, bis 08/08 erreicht ist (der gesamte Zyklus zählt 8 Mal). Dann geht es in den Stop-Modus.
- Wenn innerhalb von 4 Minuten und 30 Sekunden kein Signal eingeht, geht das Gerät in den Schlafmodus über.
- Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und zum Standby-Bildschirm zurückzukehren.

INTERVAL DISTANCE

- Drücken Sie die Taste INTERVAL CUSTOM, um diesen Modus aufzurufen. Das blinkende Distanzfenster zeigt die einstellbare Trainingsdistanz (Meter) an (einstellbarer Bereich 50-1000 Meter).
- Drücken Sie zur Bestätigung „ENTER“, um zur einstellbaren Zeit zu gelangen, wobei die Zeit in Vielfachen von 30 Sekunden eingestellt werden kann (einstellbarer Bereich 30-600 Sekunden).

INTERVAL CALORIE

- Drücken Sie die Taste INTERVAL CUSTOM, um diesen Modus zu aktivieren. Das blinkende Kalorienfenster zeigt die einstellbaren Kalorien (kcal) an. (Der einstellbare Bereich ist 2-30 kcal.)
- Drücken Sie zur Bestätigung „ENTER“, um zur einstellbaren Zeit zu gelangen, wobei die Zeit in Vielfachen von 30 Sekunden eingestellt wird (einstellbarer Bereich 30-600 Sekunden).

TARGET TIME

- Drücken Sie die Taste „ZIELZEIT“, um in diesen Modus zu gelangen. Die LCD-Anzeige blinkt und zeigt die ZIELZEIT an.
- Das LCD-Fenster „GESAMTZEIT“ zeigt den voreingestellten Wert 1:00 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich 1:00~99:00).
- Nach der Einstellung drücken Sie die Taste „ENTER“ oder „START“, um zu starten. Das Symbol „SOLLZEIT & ZEIT“ leuchtet auf und beginnt, vom eingestellten Wert herunterzuzählen.
- Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.
- Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal eingeht, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.

TARGET DISTANCE

- Drücken Sie die Taste „TARGET DISTANCE“, um in diesen Modus zu gelangen, das LCD zeigt TARGET DISTANCE an.
- Das LCD-Fenster „DISTANCE“ zeigt den voreingestellten Wert 1 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich 1,0~99).
- Nach der Einstellung drücken Sie „ENTER“ oder „START“, um zu starten, TARGET DISTANCE leuchtet auf und beginnt, vom eingestellten Wert abwärts zu zählen.

- Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.
- Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal eingeht, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.

TARGET CALORIES

- Drücken Sie die Taste „TARGET CALORIE“, um in diesen Modus zu gelangen, das LCD zeigt TARGET CALORIE an.
- Im LCD-Fenster „CALORIE“ wird der voreingestellte Wert 10 angezeigt. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich 10~990).
- Nach der Einstellung drücken Sie „ENTER“ oder „START“, um zu starten. Das TARGET CALORIE-Symbol leuchtet auf und beginnt, vom eingestellten Wert abwärts zu zählen.
- Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.
- Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal eingeht, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.

TARGET HEART RATE

- Drücken Sie die Taste „TARGET HEART RATE“, um in diesen Modus zu gelangen. Die LCD-Anzeige blinkt und zeigt den voreingestellten Wert 80 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich 80~180).
- Wenn der Herzschlagwert unter dem eingestellten Wert liegt (-10%), blinkt das Herzfrequenzfenster und zeigt RAISE INTENSITY an, um den Benutzer daran zu erinnern, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn der Herzschlagwert über dem eingestellten Wert liegt (+10%), blinkt das Herzfrequenz-Fenster und zeigt LOWER INTENSITY an, was den Benutzer daran erinnert, die Trainingsintensität zu verringern.
- Wenn der Herzschlagwert nahe am eingestellten Wert liegt (>10 %), blinkt das Herzfrequenz-Fenster und zeigt HR ON TARGET an, um den Benutzer daran zu erinnern, die aktuelle Trainingsintensität beizubehalten.
- Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Herzschlag eingegeben wird, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.
- Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt und wechseln Sie in den Standby-Modus.

RESISTANCE LEVEL CALIBRATION

- Halten Sie im Standby-Modus die drei Tasten ▲+▼ + STOP 6 Sekunden lang gedrückt, um die technische Seite aufzurufen; das Fenster mit dem Widerstandswert erscheint, andere Fenster werden nicht angezeigt.
- Drücken Sie die Aufwärts- und Abwärtstaste, um den Widerstandswert 1/2/3/4 auszuwählen, und drücken Sie die ENTER-Taste, um jeden Wert zu bestätigen, und drücken Sie Stopp, um die Kalibrierungsseite zu verlassen.

Engineering mode

Drücken Sie im Standby-Modus die Tasten "Time" und "Distance" gleichzeitig 6 Sekunden lang, um die Schnittstelle des Engineering-Modus aufzurufen. Das Fenster WATT zeigt den Gewichtssparameter an, während die anderen Fenster nichts anzeigen. Verwenden Sie die Tasten "Erhöhen" und "Verringern", um den Parameter einzustellen.

Drücken Sie die Bestätigungstaste, um zur Alterseinstellung zu wechseln. Das Fenster AGE zeigt den Altersparameter an, während in den anderen Fenstern nichts angezeigt wird. Verwenden Sie die Tasten "Erhöhen" und "Verringern", um den Parameter einzustellen. Drücken Sie die Tasten "Zeit" und "Entfernung" gleichzeitig 6 Sekunden lang, um zu speichern und das Fenster zu verlassen.

Bluetooth function

In der Standardeinstellung sind Bluetooth-Apps und Bluetooth-Herzfrequenzfunktionen ausgeschaltet. Drücken Sie einmal, um die Bluetooth-Funktion einzuschalten. Das Bluetooth-Symbol auf der LCD-Anzeige blinkt und zeigt an, dass eine Bluetooth-Verbindung hergestellt werden kann. Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Bluetooth-Verbindung hergestellt wird, schaltet sich die Funktion automatisch aus.

Drücken Sie die Bluetooth-Schalttaste erneut, um die Bluetooth-Funktion wieder einzuschalten. Wenn die Bluetooth-Verbindung erfolgreich ist, leuchtet das Bluetooth-Symbol dauerhaft.

TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. C, 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. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)
- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-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	28
Garanties	28
Instructions de montage	28
Déplacer	29
Entraînement avec la fréquence cardiaque	29
Entraînement avec des APPS de fitness	29
Instructions d'entretien	30
Dépannage	30
Console	30
Utilisation de la console	31
Directives de formation	33

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.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- 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 160 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 une pièce isolée dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Ne conservez l'appareil que dans une pièce isolée où la température ambiante 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 01-06)

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.

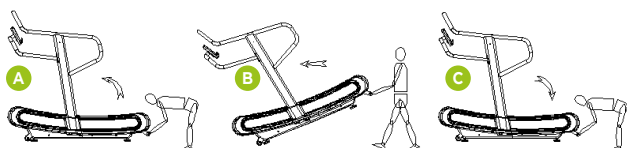
Message d'erreur: Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez 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.

DÉPLACER

ATTENTION! Conservez l'appareil dans une pièce sèche et hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil est stable et sécurisé afin d'éviter qu'il ne tombe sur les enfants ou les animaux.



- Assurez-vous que le cadre principal est tombé au point le plus bas, que l'interrupteur a été éteint et que la fiche d'alimentation a été retirée de la prise de courant.
- Saisissez la base à l'arrière avec les deux mains. Soulevez la machine par l'extrémité et tenez-vous droit (A).
- L'appareil peut être déplacé lentement vers l'avant ou vers l'arrière (B).
- Pousser le tapis de course jusqu'à l'endroit où il doit être placé et abaisser doucement la base (C).

ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Moniteur de fréquence cardiaque sans fil (Bluetooth)

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer la fréquence cardiaque avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, vous devez utiliser un moniteur de fréquence cardiaque qui fonctionne sur une fréquence de Bluetooth. Avec un cardiofréquencemètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquencemètre soit bien adapté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre pour obtenir des instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des relevés anormaux.

REMARQUE! Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni en standard. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

⚠ AVERTISSEMENT!

- Si vous avez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

- Dans les pièces où se trouvent plusieurs cardiofréquencemètres, il est recommandé de garder une distance suffisante pour éviter les interférences entre les différents appareils.
- Essayez toujours de maintenir le cardiofréquencemètre sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.
- Portez toujours un cardiofréquencemètre sans fil directement sur le corps, sous les vêtements.

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

VirtuFit ne fournit pas de service pour les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

Instruction

- Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, un scanner de code QR est nécessaire. L'application permettant de scanner les codes QR peut être téléchargée sur l'App Store ou le Google Play Store.
- Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où l'application de fitness peut être téléchargée.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment l'application de fitness fonctionne et quelles sont ses possibilités.

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

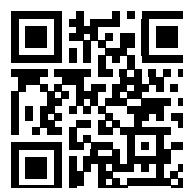
Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

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

- Inspecter tous les écrous et boulons des parties mobiles de l'appareil. Serrer les boulons et les écrous si nécessaire et selon les besoins.
- Dépoussiérer le tapis roulant. Mettez le tapis roulant hors tension et retirez l'alimentation électrique. Retirez soigneusement le capot et essuyez la poussière et la saleté à l'aide d'un chiffon doux ou utilisez un aspirateur (à main) si nécessaire. Remettre le capot en place et remettre l'appareil sous tension.

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.**
- **Pour éviter de glisser pendant l'exercice, le tapis du tapis**

roulant ne doit pas être trop lâche. Pour éviter l'abrasion entre le rouleau et le tapis roulant et pour garantir le bon fonctionnement de l'appareil, le tapis roulant ne doit pas être trop serré. La distance entre le marchepied et le tapis peut être réglée. La distance entre le marchepied et le tapis doit être de 50 à 75 mm des deux côtés.

Nettoyage

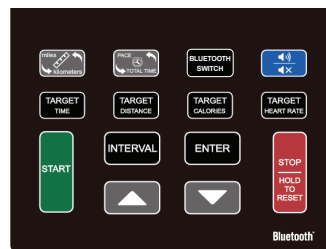
Un nettoyage général de l'appareil prolongera sa durée de vie. Gardez l'appareil propre en le dépoussiérant régulièrement. Un entretien régulier prolongera la durée de vie de votre appareil et évitera les blessures ! Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

Aucune valeur n'est mesurée lorsque le tapis roulant est utilisé: Vérifiez que les câbles de la console sont correctement connectés. Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les extrémités en aluminium des câbles de la console sont très sensibles et doivent rester droites. Si la console émet un message d'erreur, il se peut que les extrémités en aluminium du câble soient inclinées. Redressez les extrémités en aluminium, ce qui peut résoudre le message d'erreur.

CONSOLE



START Commencer rapidement la séance d'entraînement.

STOP Appuyez sur cette touche pour arrêter la séance d'entraînement. Maintenez cette touche enfoncée pour effacer les données de la séance d'entraînement et revenir au mode d'attente.

INTERVAL Il existe 3 programmes : INTERVALLE 10/20, INTERVALLE 20/10, Intervalle personnalisé.

ENTER	Confirme le réglage ou la sélection.
	Ajuster la valeur de la fonction vers le haut.
	Régler la valeur de la fonction vers le bas.
TIME	Accès rapide au mode Temps cible. Affichage du temps d'intervalle sur un exercice unique ou un temps de repos. Plage d'affichage 00:00~9:59.
DISTANCE	Accès rapide au mode Distance cible. Affichage de la distance d'entraînement de l'utilisateur. Plage d'affichage 0,0~99,9.
CALORIES	Accès rapide au mode Target Calories. Affichage de la consommation de calories pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0 ~ 999.
HEART RATE	Accès rapide au mode Target Heart Rate. Affichage de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0 ~ 220.
MILES / KM	Touche de commutation des unités métriques et impériales.
PACE / TOTAL TIME	Définit le temps nécessaire pour atteindre la distance cible. Touche de commutation entre le temps et la fenêtre PACE, 3 secondes par défaut pour la commutation automatique.
INTER- RUPTEUR BLUE- TOOTH	Le bouton de l'interrupteur Bluetooth est pressé une fois pour activer la fonction Bluetooth. Si la connexion n'est pas établie dans les 60 secondes, la fonction Bluetooth est automatiquement désactivée.
	Il est utilisé pour désactiver le bip sonore, cliquez pour désactiver le bip ; cliquez à nouveau pour réactiver le bip.
MET	Valeur de l'équivalent métabolique. Plage d'affichage 1,0 ~ 10.
RESISTANCE	Lors du réglage de la résistance, la valeur de la résistance de la charge pour chaque segment est affichée dans la fenêtre WATT. Plage d'affichage 1 ~ 4.

Stop mode

- Après le démarrage rapide de la touche START, appuyer sur la touche STOP pour arrêter la séance d'entraînement mais conserver les données de la séance.
- S'il n'y a pas de signal d'entrée pendant 4min30s, l'appareil passera en mode de veille ERP. Au réveil, toutes les données sont effacées.
- Appuyez sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée pour mettre fin au mode d'entraînement en cours et effacer toutes les données, puis revenir au mode d'attente.

INTERVAL 10/20

- Appuyez sur la touche INTERVALLE, sélectionnez le mode « INTERVALLE 10/20 », l'écran LCD affiche l'icône W10/R20.
- Appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'écran LCD affiche 01/08, l'icône WORK est allumée et indique la durée de l'entraînement. Après 10 secondes d'entraînement, l'icône « REST » s'affiche et émet un bip toutes les 1 seconde, le compte à rebours TIME commence de 20 secondes à 0 seconde.
- Le temps commence à décompter de 20s à 0s. L'affichage du travail et du repos se fait par cycle, chaque cycle augmentant de 1 jusqu'à 08/08 (le cycle total compte 8 fois). Le signal sonore retentit et arrête la séance d'entraînement. Les données actuelles sont affichées. Maintenir et appuyer sur la touche stop pour effacer les données.
- Si aucun signal n'est reçu dans les 5 minutes, la console émet un bip de 0,5 seconde et entre en mode veille.
- La console émet un bip de 0,5s et termine la séance d'entraînement.

UTILISATION DE LA CONSOLE (FIG. B, 1-3)

Power on

- Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran LCD s'affiche entièrement (FIG. B1) avec un long bip sonore, puis passe en mode d'attente (FIG. B2). Les images s'affichent en séquence de haut en bas. Appuyez sur le bouton STOP, puis passez en mode d'attente.
- Si aucun signal de touche ou signal RPM n'est entré pendant plus de 4 minutes 30 secondes, l'écran LCD passera en mode veille (FIG. B3).

INTERVAL 20/10

- Appuyez sur la touche INTERVALLE, sélectionnez le mode « INTERVALLE 20/10 », l'écran LCD affiche l'icône W20/R10.
- Appuyez sur ENTER ou START pour commencer. L'écran LCD affiche 01/08, l'icône WORK est allumée et indique la durée de la séance d'entraînement.
- Après 20 secondes de travail, l'icône « REST » s'affiche, le signal sonore retentit toutes les 1 secondes, le TEMPS commence à décompter de 10 secondes à 0.
- Le travail et le repos s'affichent par cycle, chaque cycle augmente de 1 jusqu'à 08/08 (le cycle total compte 8 fois). Le signal sonore retentit et la séance d'entraînement s'arrête. Les données actuelles sont affichées. Maintenir et appuyer sur la touche stop pour effacer les données.

- Si aucun signal n'est reçu dans les 5 minutes, la console émet un bip de 0,5 seconde et entre en mode veille.
- La console émet un bip de 0,5s et termine la séance d'entraînement.

INTERVAL Custom

- Appuyez sur le bouton INTERVALLE, sélectionnez le mode « INTERVALLE PERSONNALISE », l'écran LCD affiche l'icône.
- L'écran LCD affiche la valeur prédéfinie 05, appuyez sur la touche « UP/ DOWN » pour régler (plage de réglage 05~99), il n'y a pas de cycle.
- Appuyez sur « ENTER » pour confirmer, l'icône « WORK » clignote, la fenêtre LCD « TIME » affiche la valeur actuelle 0:05. Appuyez sur la touche « UP/DOWN » pour effectuer le réglage (plage de réglage : 0:05~9:59).
- Appuyez sur « ENTER » pour confirmer, l'icône « REST » clignote, la fenêtre LCD « TIME » affiche la valeur actuelle 0:05. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour effectuer le réglage (plage de réglage : 0:05~9:59).
- Appuyez sur « ENTER » pour confirmer, un bip court retentit pendant 0,5s, l'écran LCD affiche « 01/XX » et 17 « WORK ». Pour l'heure de repos, il affiche 01/XX, l'icône « REST » apparaît, le bip retentit toutes les 1s.
- Les mots « Work » et « REST » s'affichent en cycle, chaque cycle augmente de 1 jusqu'à 08/08 (le cycle total compte 8 fois). L'appareil passe ensuite en mode d'arrêt.
- Si aucun signal n'est entré dans les 4 minutes 30 secondes, l'écran passe en mode veille.
- Maintenez le bouton « STOP » enfoncé pour arrêter le mode d'entraînement en cours et revenir à l'écran de veille.

INTERVAL DISTANCE

- Appuyez sur la touche INTERVAL CUSTOM pour accéder à ce mode. La fenêtre de distance clignotante indique la distance d'entraînement réglable (en mètres) (plage réglable de 50 à 1000 mètres).
- Appuyez sur "ENTER" pour confirmer et passer au réglage de la durée, avec des réglages de durée par multiples de 30 secondes (plage de réglage 30-600 secondes).

INTERVAL CALORIE

- Appuyez sur la touche INTERVAL CUSTOM pour accéder à ce mode. La fenêtre des calories clignotante indique les calories

réglables (kcal). (la plage réglable est de 2 à 30 kcal.)

- Appuyez sur "ENTER" pour confirmer et passer à la durée réglable, avec le réglage de la durée par multiples de 30 secondes (plage réglable de 30 à 600 secondes).

TARGET TIME

- Appuyez sur le bouton « TEMPS CIBLE » pour entrer dans ce mode, l'écran LCD clignote et affiche le TEMPS CIBLE.
- La fenêtre LCD « TEMPS TOTAL » affiche la valeur pré-réglée 1:00. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour effectuer le réglage (plage de réglage 1:00~99:00).
- Après le réglage, appuyez sur « ENTER » ou « START » pour démarrer, l'icône TARGET & TIME s'allume et le compte à rebours commence à partir de la valeur réglée.
- Maintenez le bouton « STOP » enfoncé pour arrêter le mode d'entraînement en cours et revenir au mode d'attente.
- Si aucun signal n'est reçu dans les 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode d'attente.

TARGET DISTANCE

- Appuyez sur le bouton « TARGET DISTANCE » pour entrer dans ce mode, l'écran LCD affiche TARGET DISTANCE.
- La fenêtre LCD « DISTANCE » affiche la valeur pré-réglée 1. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour effectuer le réglage (plage de réglage 1.0~99).
- Après le réglage, appuyez sur « ENTER » ou « START » pour démarrer, la DISTANCE CIBLE s'allume et commence à décompter à partir de la valeur réglée.
- Maintenez le bouton « STOP » enfoncé pour arrêter le mode d'entraînement en cours et revenir au mode d'attente.
- Si aucun signal n'est reçu dans les 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode d'attente.

TARGET CALORIES

- Appuyez sur le bouton « CALORIE CIBLE » pour entrer dans ce mode, l'écran LCD affiche CALORIE CIBLE.
- La fenêtre LCD « CALORIE » affiche la valeur pré-réglée de 10. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour effectuer le réglage (plage de réglage 10~990).
- Après le réglage, appuyez sur « ENTER » ou « START » pour démarrer, l'icône du CALORIE CIBLE s'allume et le compte à rebours commence à partir de la valeur réglée.
- Maintenez le bouton « STOP » enfoncé pour arrêter le mode

d'entraînement en cours et revenir au mode d'attente.

- Si aucun signal n'est reçu dans les 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode d'attente.

TARGET HEART RATE

- Appuyez sur le bouton « TARGET HEART RATE » pour entrer dans ce mode, l'écran LCD clignote et affiche la valeur pré réglée de 80. Appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour le réglage (plage de réglage 80~180).
- Lorsque la valeur du rythme cardiaque est inférieure à la valeur réglée (-10%), la fenêtre de fréquence cardiaque clignote pour afficher RAISE INTENSITY, rappelant à l'utilisateur d'augmenter l'intensité de l'entraînement.
- Lorsque la valeur du rythme cardiaque est supérieure à la valeur réglée (+10 %), la fenêtre de la fréquence cardiaque clignote pour afficher LOWER INTENSITY, rappelant à l'utilisateur de diminuer l'intensité de l'entraînement.
- Lorsque la valeur du rythme cardiaque est proche de la valeur définie (>10%), la fenêtre de la fréquence cardiaque clignote pour afficher HR ON TARGET, rappelant à l'utilisateur de maintenir l'intensité de l'exercice en cours.
- Si aucun battement cardiaque n'est enregistré dans les 30 secondes, la console émet un bip et retourne en mode veille.
- Maintenez le bouton « STOP » enfoncé et passez en mode veille.

RESISTANCE LEVEL CALIBRATION

- En état de veille, appuyez sur les trois touches ▲+▼+STOP pendant 6 secondes pour accéder à la page d'ingénierie, la fenêtre du niveau de résistance s'affiche, les autres fenêtres ne s'affichent pas.
- Appuyer sur les touches haut et bas pour sélectionner le niveau de résistance 1/2/3/4, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer chaque niveau, appuyer sur stop pour quitter la page d'étalonnage.

Engineering mode

En mode veille, appuyez simultanément sur les boutons "Time" et "Distance" pendant 6 secondes pour accéder à l'interface du mode ingénierie. La fenêtre WATT affiche le paramètre de poids, tandis que les autres fenêtres n'affichent rien. Utilisez les boutons d'augmentation et de diminution pour régler le paramètre.

Appuyez sur le bouton de confirmation pour passer au réglage de

l'âge. La fenêtre AGE affiche le paramètre de l'âge, tandis que les autres fenêtres n'affichent rien. Utilisez les boutons d'augmentation et de diminution pour régler le paramètre. Appuyez simultanément sur les boutons "Temps" et "Distance" pendant 6 secondes pour sauvegarder et quitter.

Bluetooth function

Par défaut, le système désactive les applications Bluetooth et les fonctions de fréquence cardiaque Bluetooth. Appuyez une fois sur pour activer la fonction Bluetooth, et l'icône Bluetooth sur l'écran LCD clignote, indiquant que la connexion Bluetooth est disponible. Si la fonction Bluetooth n'est pas connectée dans les 60 secondes, elle est automatiquement désactivée.

Appuyez à nouveau sur le bouton Bluetooth pour activer la fonction Bluetooth. Si la connexion Bluetooth est réussie, l'icône Bluetooth reste fixe.

DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. C, 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

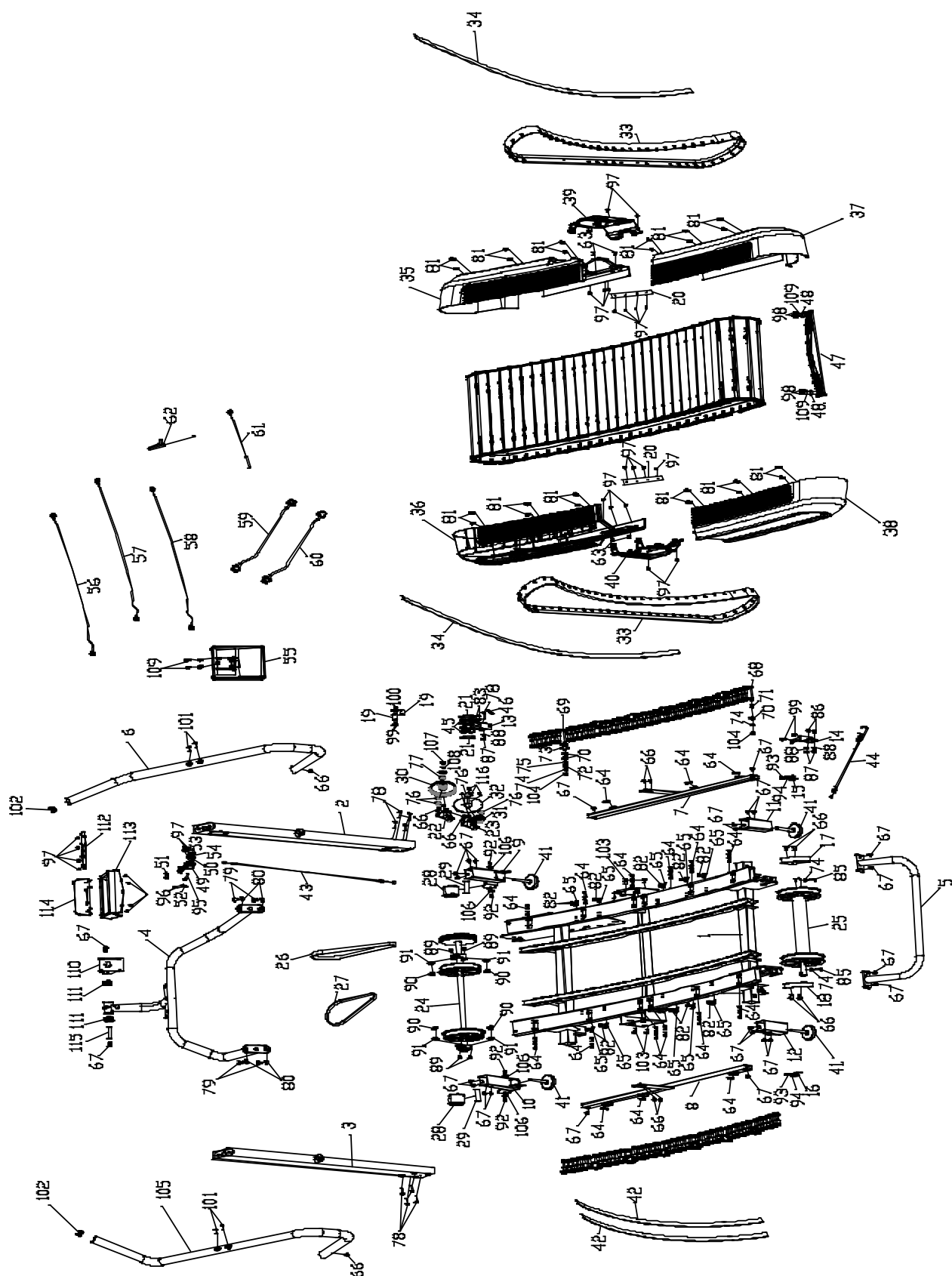
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples

d'exercices d'étirement:

- Toe touch (Fig. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)
- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-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	Main frame	1
02	Upright right side	1
03	Upright left side	1
04	Console frame	1
05	Rear main frame lifting handle	1
06	Handrail right side	1
07	Curve cover fixing support right side	1
08	Curve cover fixing support left side	1
09	Front foot right side	1
10	Front foot left side	1
11	Rear foot right side	1
12	Rear foot left side	1
13	Magnet bracket	1
14	Adjustable resistor fixing bracket	1
15	Rear roller adjustable bracket	2
16		
17	Curve cover reinforcement plate right side	1
18	Curve cover reinforcement plate left side	1
19	Adjustable resistor fixing plate	2
20	Curve cover fixing bracket	2
21	Magnet covered plate	2
22	Pulley wheel axle weldment	1
23	Driving wheel axle weldment	1
24	Front roller	1
25	Rear roller	1
26	Motor belt 380PJ6	1
27	Motor belt 250PJ6	1
28	Moving wheels	2
29	Wheel and axle	2
30	Driving pulley wheel front	1
31	Driving wheel axle	1
32	Driving wheel plate	1
33	Lateral belt	2
34	EVA mat t2.0*50*3600	2
35	Front plastic side cover right side	1
36	Front plastic side cover left side	1
37	Rear plastic side cover right side	1
38	Rear plastic side cover left side	1

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Upright side cover right side	1
40	Upright side cover left side	1
41	Food pad	4
42	EVA mat t5.0*70*3000	1
43	Top section resistance cable L 1150mm	1
44	Top section resistance cable L 450	1
45	Round magnet	4
46	Brake tension spring	1
47	Slat	60
48	Double hole washer t1.5*20*10	120
49	Resistance handlebar	1
50	Resistance adjustment assembly	1
51	Resistance handlebar cover	1
52	Resistance handlebar side cover	1
53	Resistance bushing	2
54	Ordinary cylindrical spring	1
55	Console	1
56	Communication wire	1
57	VR communication wire	1
58	Communication wire 2P L-950mm	1
59	VR Communication wire 3P L-950mm	1
60	Communication wire 3P L-200mm	1
61	Magnet sensor 2P L-900mm	1
62	Resistor VR	1
63	Screw fixing buckle	4
64	Screw fixing plate	10
65	T shape siderail guider	6
66	Allen head C.K.S. full thread bolt M8*15	12
67	Allen head C.K.S. full thread bolt M8*20	26
68	Hexagon head half thread bolt M8*65*20	98
69	Hexagon socket full thread bolt M8*65	12
70	Bearing 608ZZ	124
71	Sleeve φ12 *φ8.1*18.4	98
72	Sleeve φ12 *φ8.1*14	12
73	Guiding pulley wheel	12
74	Flat washer φ8	110
75	Internal circlip φ23	12
76	Deep groove ball bearing 6201ZZ	4

#	DESCRIPTION	QTY.
77	One way bearing CSK12P	1
78	Allen head C.K.S half thread bolt M8*55*20	9
79	Allen head C.K.S full thread bolt M8*25	4
80	Curve washer Ø8.5*R25*t2.0	4
81	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4*35	24
82	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4*15	20
83	Phillip head C.K.S full thread screw M5*10	4
84		
85	Hexagon socket head full thread bolt M8*75	2
86	Allen head C.K.S half thread bolt M8*30*20	2
87	Hex head locknut M8	3
88	Flat washer Ø8	3
89	Allen head C.K.S half thread bolt M10*25*15	4
90	Hex head locknut M10	4
91	Flat washer Ø10	4
92	Allen countersunk head full thread screw M6*15	4
93	Hexagon head full thread bolt M8*30	2
94	Hexagon nut M8	2
95	Allen head C.K.S step bolt M6*50*36	1
96	Phillip pan head self-tapping screw ST3*10	2
97	Phillip head C.K.S self-tapping screw ST4*16	30
98	Phillip pan head full thread bolt M5*15	240
99	Phillip head C.K.S full thread screw M4*10	3
100	Hex head locknut M4	3
101	Hexagon socket head full thread bolt M8*45	4
102	Flat plug Ø38*t1.5	2
103	Hexagon socket head full thread bolt M8*15	4
104	Hex head locknut M8	110
105	Handrail - left side	1
106	End cover t1.2*831	4
107	Hexagon lock nylon nut M6	1
108	Flat washer Ø6	1
109	Spring washer 86	240
110	Console fixing plate	1
111	Bushing	2
112	Phone holder	1
113	Tray holder	1
114	Phone holder fixed plate	1

#	DESCRIPTION	QTY.
115	Console rotation axis	1
116	Hexagon socket flat head full thread bolt M6*10 (blackened / anti-loosening liquid applied)	3

virtufit

VIRTUFIT

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP 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.

