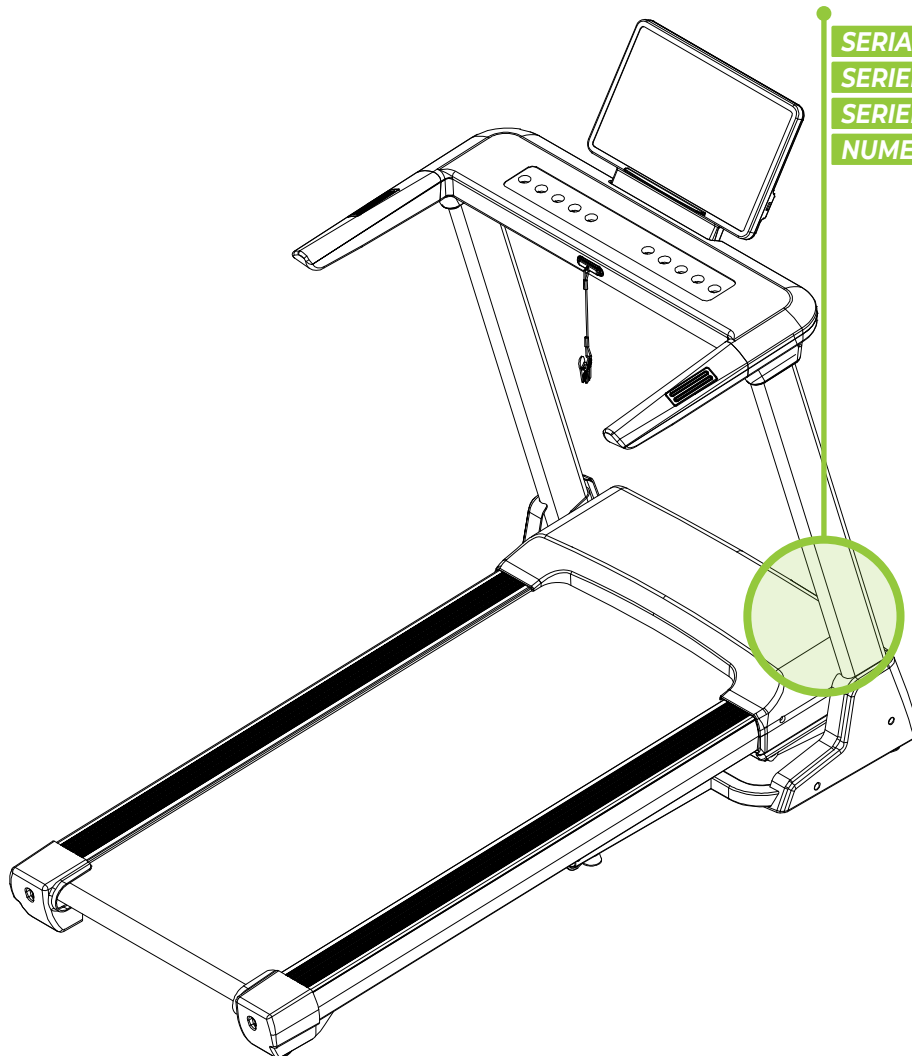


virtufit

TR200i
VF20310



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

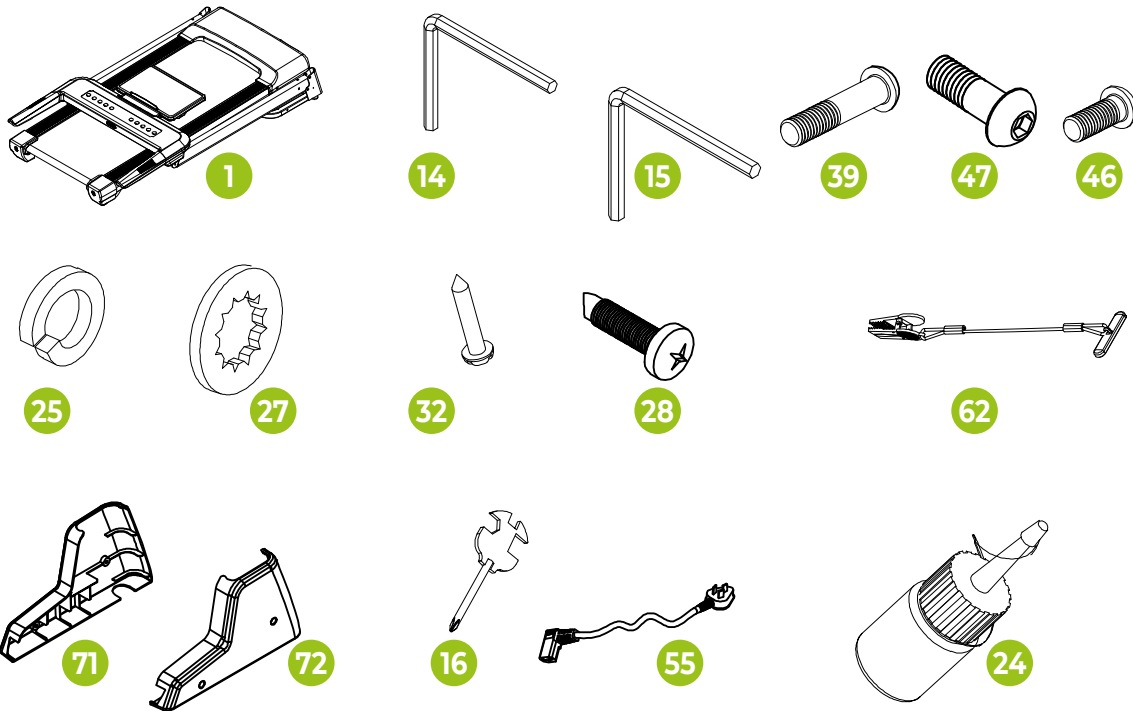


Instagram icon @virtufit_fitness

YouTube icon VirtuFit

Globe icon www.virtufit.com

TOOLKIT



| # | DESCRIPTION | QTY | # | DESCRIPTION | QTY |
|----|-----------------------------------|-----|----|------------------|-----|
| 1 | Main frame | 1 | 32 | Bolt 4.2*12 | 2 |
| 14 | Allen wrench #5 | 1 | 39 | Bolt M8*45 | 2 |
| 15 | Allen wrench #6 | 1 | 62 | Safety lock | 1 |
| 16 | Wrench W / Screw driver S13/14/15 | 1 | 46 | Bolt M8*26 | 2 |
| 24 | Oil bottle | 1 | 47 | Bolt M8*20 | 2 |
| 25 | Lock washer 8 | 2 | 55 | Power cord | 1 |
| 27 | Lock washer 8 | 4 | 71 | Left base cover | 1 |
| 28 | Bolt 4.2*19 | 4 | 72 | Right base cover | 1 |

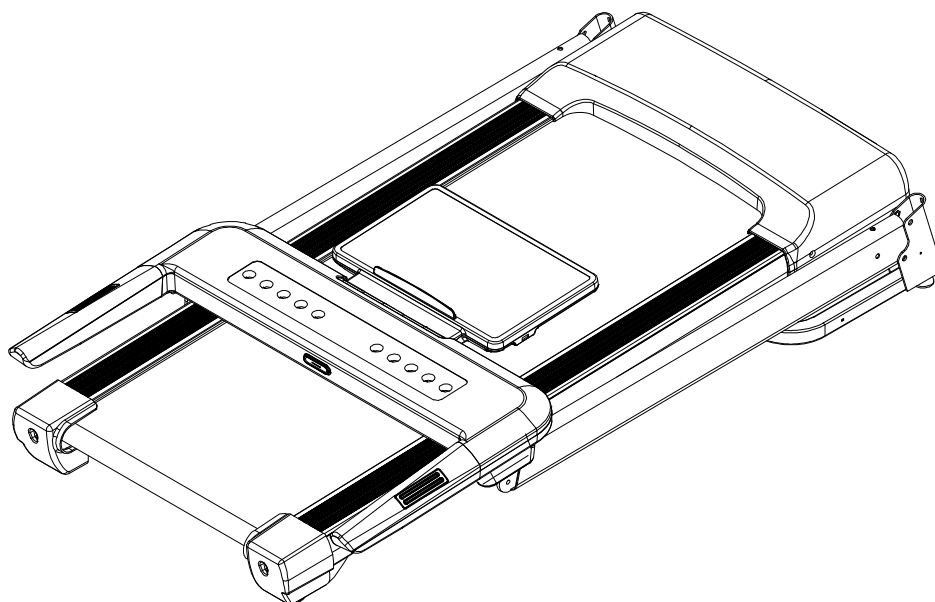
NOTE! Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

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

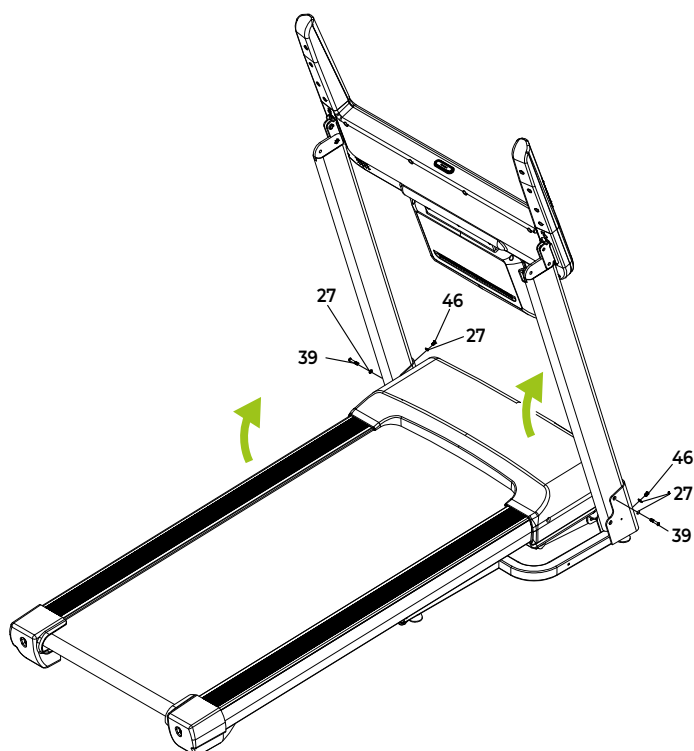
HINWEIS! Schließen Sie das Gerät erst dann an das Stromnetz an, wenn es vollständig montiert ist.

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

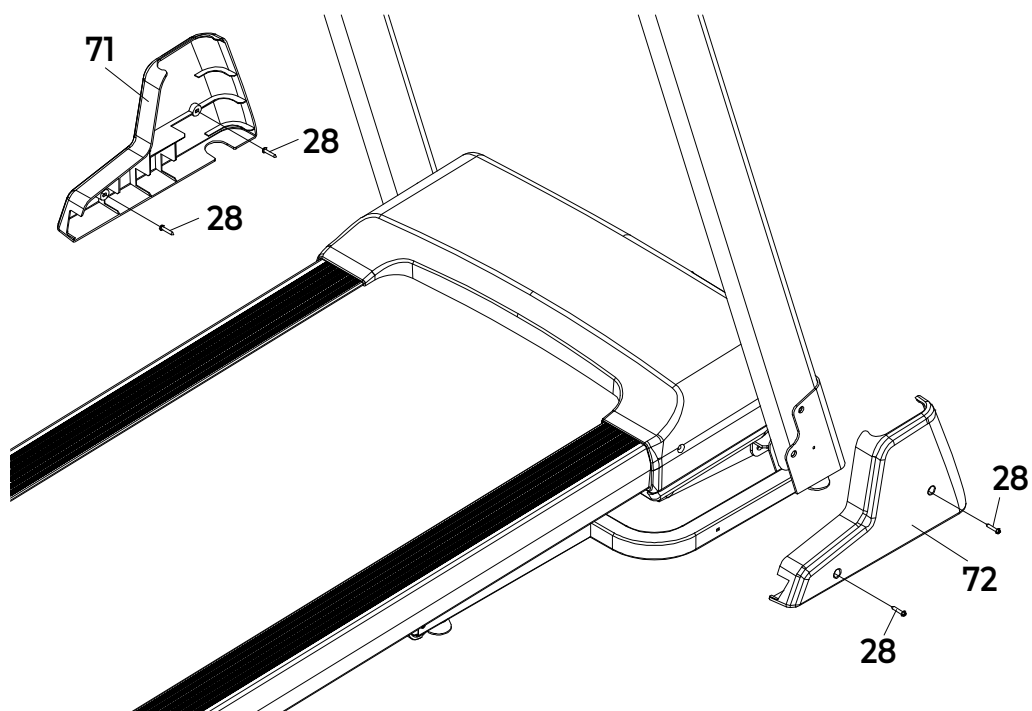
STEP 01



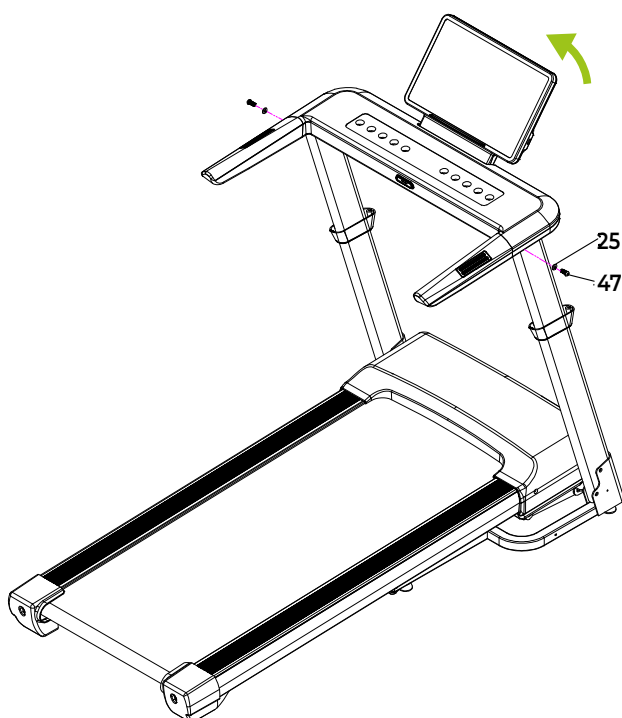
STEP 02



STEP 03



STEP 04



STEP 05



STEP 06

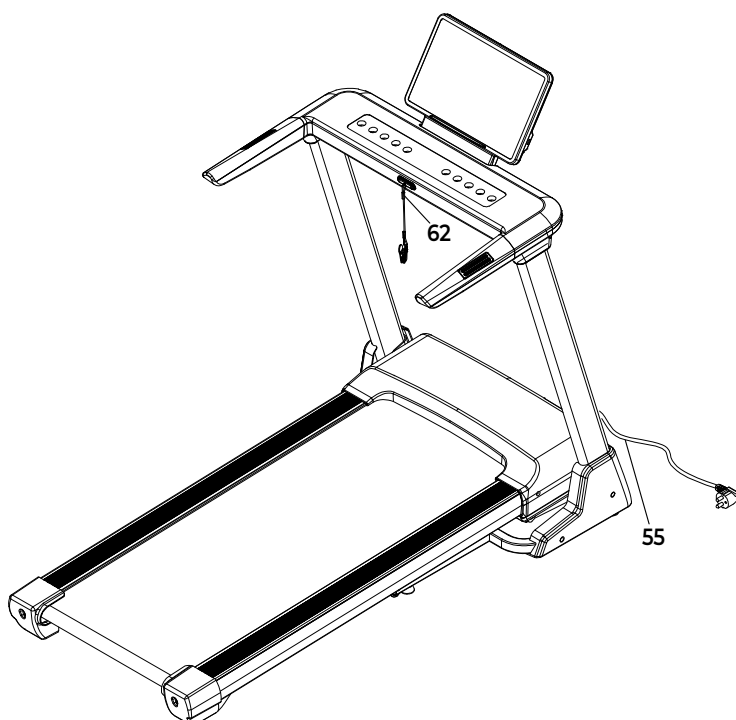
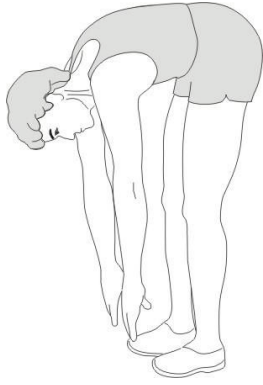


FIG. A



FIG. C



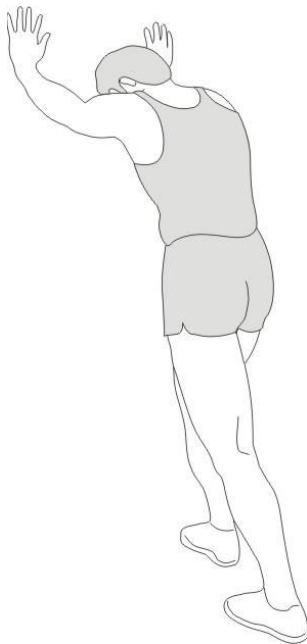
1



2



3



4



5

INDEX

| | |
|---|-----------|
| Safety instructions | 10 |
| Guarantee | 10 |
| Assembly instructions | 10 |
| Adjusting | 11 |
| Folding instructions | 11 |
| Training with heart rate | 11 |
| Training with fitness applications | 12 |
| Maintenance | 12 |
| Safety key | 13 |
| Lubricating | 13 |
| Troubleshooting | 13 |
| Console | 13 |
| Programs | 14 |
| Training guidelines | 15 |

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 140 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 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.

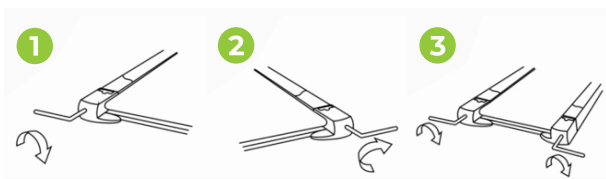
Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The aluminium feet of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the machine has been mounted, the aluminium feet of the console may be bent. Straightening the aluminium feet may 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.

ADJUSTING

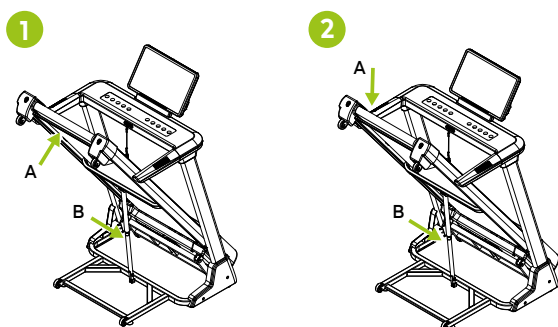
Adjusting

- The treadmill veers to the left:** Turn on the treadmill, set the speed to 2 to 3 km/h without forcing. Use the Allen key to turn the screw on the left side of the end of the treadmill a quarter turn to the right (1). Run the treadmill for 1 to 2 minutes without a load. Repeat the process until the treadmill is exactly in the middle.
- The treadmill turns to the right:** start the treadmill, set the speed to 2 to 3 km/h without a load on the treadmill. Using the hexagonal key, turn the screw on the right side of the end of the treadmill a quarter turn to the right (2). Run the treadmill for 1 to 2 minutes without a load.
- The treadmill has jammed:** Use the Allen spanner to turn the screw on the right side of the end half a turn to the right and the screw on the left side of the end half a turn to the right as well. Repeat the process until the blockage is resolved (3).



FOLDING AND UNFOLDING 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.



Folding (1)

- Support the treadmill with your hands at point A.
- Push the treadmill up until you hear a click of the spring (B).
- The treadmill is folded down.

NOTE! Do not fold the treadmill when in use.

Unfolding (2)

- Support the treadmill with your hands at point A.
- Press against point B with your foot and give the treadmill a small set and it will automatically lower.
- Hold the belt and guide it until it touches the ground.
- The treadmill is unfolded.

NOTE! Keep children and animals away during unfolding.

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness machine is equipped with hand sensors for measuring heart rate. The hand sensors are attached to the handle and only work if both sensors are held for a longer period of time. For optimal performance, it is important that the hands are slightly moist and exert constant pressure on the sensors. Hands that are too dry or moist may cause abnormal readings.

NOTE! To avoid interference, never use the hand sensors with a wireless heart rate monitor.

Wireless heart rate receiver (5 kHz and Bluetooth)

This VirtuFit fitness device is equipped with a wireless heart rate receiver. To measure your heart rate with a wireless heart rate monitor, use a heart rate monitor that works on Bluetooth and/or a 5 kHz 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.
- To avoid interference, never use the wireless heart rate monitor in combination with the hand sensors.

! 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

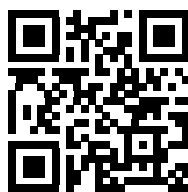
Zwift



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.

SAFETY KEY (STEP 06)

Pull out the safety key and the treadmill stops immediately. All values are reset and the display shows "-". Attach the end of magnet of the safety cord to the computer and the treadmill will start moving again.

LUBRICATING THE TREADMILL

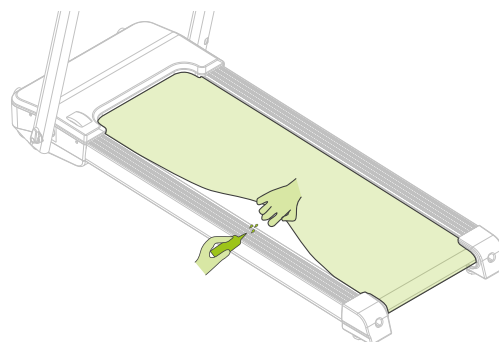
The treadmill is equipped with a pre-lubricated coating that requires little maintenance. Wear and tear of the treadmill plays an important role in the function and durability of the treadmill and should therefore be lubricated periodically. We recommend that you check the treadmill regularly.

Recommended lubrication of the treadmill

- Low usage (less than 3 hours per week): once a year.
- Medium use (3 to 5 hours per week): every six months.
- Heavy use (more than 5 hours per week): every three months.

Instruction

- Lift the treadmill and clean it with a damp cloth to remove dirt and dust.
- Apply a small amount of silicone oil under the treadmill. To do this, use a silicone spray bottle or drip two or three drops of silicone oil along the length of the belt. Do this on both sides of the treadmill.
- Turn on the treadmill and let it run for three minutes without standing on it. This ensures that the silicone oil is properly distributed on the belt and that excess oil is removed.
- Check the condition of the treadmill regularly and reapply silicone oil if necessary. Make sure that the belt is clean and dry before riding on it.



CAUTION! Regular maintenance will prolong the durability of the treadmill and prevent injury!

TROUBLESHOOTING

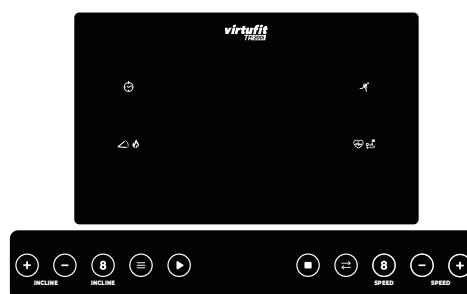
There is no signal when the power supply is connected

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.

No power: Check that the power cable and cables are properly connected.

Loss of power: Check that the sensor cable is correctly connected.

CONSOLE



Displays the training time.



Displays the incline or calorie count. The value jumps during training, with the corresponding symbol lighting up.



Displays distance or heart rate.



Displays heart rate or speed. The value jumps during training, with the corresponding symbol lighting up.

Functions



To select a programme from manual mode: P01-P36.



To select a mode: manual mode, time mode countdown, distance countdown, calorie countdown.



The treadmill starts after 3 seconds in the lowest speed or the set speed.



To pause the treadmill, the treadmill will come to a slow stop. Press to restart the treadmill or press again to put the treadmill in standby mode.



Set the speed. Press during exercise to adjust the speed during exercise.



Adjust the speed in large increments.



Set the incline. Press during exercise to adjust the incline during exercise.



Adjust the slope in large steps.



Speed shortcut button.



Incline shortcut button.

PROGRAMMES (FIG. B)

NOTE! If there is no operation for more than 10 minutes, the treadmill will go into sleep mode. Press any key to turn the treadmill back on.

Quick Start (Manual mode)

- Press to start the treadmill. After 3 seconds, the treadmill will start from the lowest speed.
- Press SPEED to increase or decrease the speed.
- Press INCLINE to increase or decrease the incline.
- Press to pause the treadmill, the treadmill will come to a slow stop.

Count-down modus

- Press to select a mode: TIME COUNTDOWN, DISTANCE COUNTDOWN, CALORIE COUNTDOWN.
- The corresponding symbol flashes and shows the default value press SPEED to set the desired value
- Press and after 3 seconds the treadmill will start from the lowest speed.
- Press SPEED or INCLINE on the console or armrest to adjust the speed or incline during the workout.
- When the countdown programme has counted down to 0, the treadmill will come to a slow stop.

NOTE! The workout starts in the lowest speed. The speed and incline can be adjusted by pressing SPEED or INCLINE .

Programma Mode (P01-P36)

- Press to select one of 36 programmes.
- The time flashes and can be set by pressing SPEED . All programmes are divided into 20 segments and the running time of each segment is set to /20.
- Press and after 3 seconds, the treadmill starts according to the speed and incline of the first section of the programme.
- During training, the speed and incline automatically change according to the value of the sections of the programme.
- Press SPEED or INCLINE on the console or armrest to adjust the speed or incline during the workout anyway.
- When the programme ends, the treadmill will slowly come to a stop.

NOTE! All programmes are shown at the beginning of this manual (FIG. B).

Heart rate measurement

Hold both hand sensors in the handles, the display will show the measured heart rate during the workout within 5 seconds.

NOTE! Stop training, stand on the treadmill and hold the hand sensors for 30 seconds to measure an accurate heart rate. The heart rate measurement is an estimate and cannot be used for medical purposes.

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.

Body fat mode

- When FAT is shown on the display, fat measurement mode is enabled.
- Press \leftrightarrow to select personal data (gender, age, height and weight) and SPEED $+$ | $-$ to adjust the value. The display shows -1-, -2-, -3- and -4-.
- Press \leftrightarrow to confirm.
- The display shows '5-' and '1' to indicate testing. Hold the hand sensors of both armrests for about 5 seconds.
- The display shows the measured value.

Setting Range

| CATEGORY | VALUE | RANGE | REMARK |
|----------|--------|------------|----------|
| Gender | 0 | 0-1 | 0=MALE |
| Age | 25 | 10-99 | 1=FEMALE |
| Height | 170 CM | 100-240 CM | |
| Weight | 70 KG | 20-120 KG | |

Body Fat Index

| INDEX | RESULT |
|---------|------------|
| < 19 | Lean |
| 19 - 26 | Normal |
| 27 - 30 | Overweight |
| > 30 | Obese |

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

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. B-5)

Cooling down

The purpose of the cool-down is to return the body to its (near) normal resting position at the end of the workout. A good cool-down slowly reduces your heart rate and promotes recovery.

INHOUD

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Veiligheidsinstructies | 16 |
| Garantie | 16 |
| Montage Instructies | 16 |
| Afstellen | 17 |
| In- en uitklapinstructies | 17 |
| Trainen met hartslag | 17 |
| Trainen met fitness apps | 18 |
| Onderhoud | 18 |
| Veiligheidsleutel | 19 |
| Insmeren van de loopband | 19 |
| Probleemoplossingen | 19 |
| Console | 20 |
| Programma's | 20 |
| Trainingsrichtlijnen | 21 |

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 140 kg.
- Houd 1 à 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een 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 gebrek aan 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.

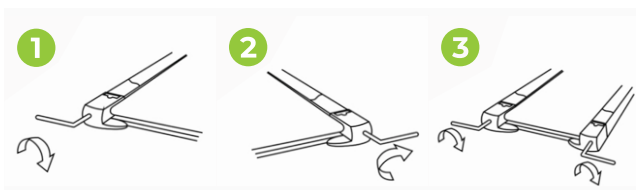
Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van het console zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Mocht het console een foutmelding geven na de montage van het toestel dan kan het zijn dat de aluminium pootjes van het console schuin staan. Buig de aluminium pootjes weer recht, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel 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.

AFSTELLEN

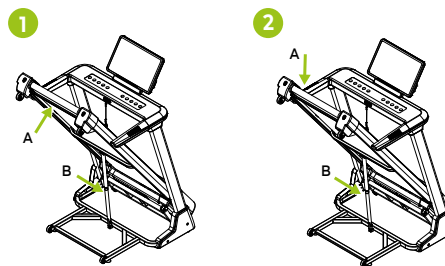
Band afstellen

- 1. Loopband wijkt af naar links:** Start de loopband, stel de snelheid in op 2 tot 3 km/u zonder de loopmat te belasten. Gebruik de inbus sleutel om de schroef aan de linkerkant van het uiteinde een kwartslag naar rechts te draaien (1). Laat de loopband gedurende 1 tot 2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de loopmat precies in het midden zit.
- 2. Loopband wijkt af naar rechts:** Start de loopband, stel de snelheid in op 2 tot 3 km/u zonder de loopmat te belasten. Gebruik de inbus sleutel om de schroef aan de rechterkant van het uiteinde een kwartslag naar rechts te draaien (2). Laat de loopband gedurende 1 tot 2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de loopmat precies in het midden zit.
- 3. Loopband vastgelopen:** Gebruik de inbus sleutel om de schroef aan de rechterkant van het uiteinde een halve slag naar rechts te draaien en de schroef aan de linkerkant van het uiteinde ook een halve slag naar rechts te draaien. Herhaal het proces totdat de blokkering is opgelost (3).



IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES

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.



Inklappen (1)

- Ondersteun de loopband met je handen bij punt A.
- Duw de loopband omhoog totdat je een klik hoort van de veer (B).
- De loopband is ingeklapt.

LET OP! De loopband niet inklappen wanneer deze in gebruik is.

Uitklappen (2)

- Ondersteun de loopband met je handen bij punt A.
- Druk tegen punt B met je voet en geef de loopband een klein setje, waarna deze automatisch naar beneden zakt.
- Houd de band vast en begeleid het totdat het de grond raakt.
- De loopband is uitgeklappt.

LET OP! Houd kinderen en dieren op afstand tijdens het uitklappen.

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van handsensoren voor het meten van de hartslag. De handsensoren zitten bevestigd op het handvat en werken alleen als beide sensoren voor een langere periode worden vastgehouden. Voor een optimale werking is het belangrijk dat de handen licht vochtig zijn en constante druk uitoefenen op de sensoren. Te droge of vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP! Gebruik de handsensoren nooit samen met een draadloze hartslagmeter om storing te voorkomen.

Draadloze hartslagmeter (5 kHz en Bluetooth)

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van een draadloze hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op Bluetooth

en/of een 5 kHz 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.
- Gebruik de draadloze hartslagmeter nooit in combinatie met de handsensoren om storing te voorkomen.

⚠ 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

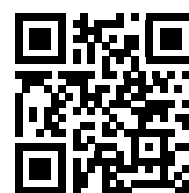
Zwift



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 stoffen. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

VEILIGHEIDSSLEUTEL (STEP 06)

Trek de veiligheidssleutel eruit en de loopband stopt meteen. Alle waardes worden gereset en het display toont "-". Bevestig het uiteinde van magneet van het veiligheidskoord aan de computer en de loopband zal weer in beweging komen.

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

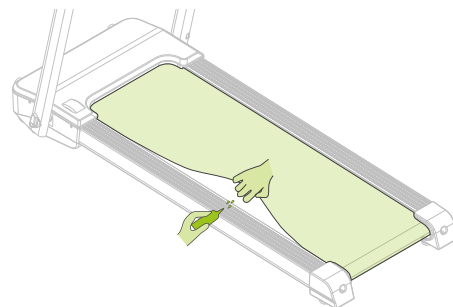
De loopband is voorzien van een voorgesmeerde, onderhoudsarme loopmat. De slijtage, van de loopmat speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van de loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de loopmat regelmatig te inspecteren. Neem contact met ons op zodra een beschadiging aan de loopmat wordt geconstateerd.

Aanbevolen smering van de loopmat:

- **Weinig gebruik (minder dan 3 uur per week):** één keer per jaar.
- **Gemiddeld gebruik (3 tot 5 uur per week):** om de zes maanden.
- **Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week):** om de drie maanden.

Instructie

- Til de loopmat op en maak deze schoon met een vochtige doek om vuil en stof te verwijderen.
- Breng een kleine hoeveelheid siliconenolie aan onder de loopmat. Gebruik hiervoor een siliconenspray of druppel twee tot drie druppels siliconenolie over de lengte van de loopmat. Doe dit aan beide kanten van de loopband.
- Zet de loopband aan en laat deze drie minuten draaien zonder erop te staan. Dit zorgt ervoor dat de siliconenolie gelijkmatig wordt verdeeld over de loopmat en dat overtollige olie wordt verwijderd.
- Controleer regelmatig de staat van de loopmat en breng indien nodig opnieuw siliconenolie aan. Zorg ervoor dat de loopmat schoon en droog is voordat u op de loopband gaat lopen.



LET OP! Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur de loopband en voorkomt letsel!

PROBLEEMOPLOSSINGEN

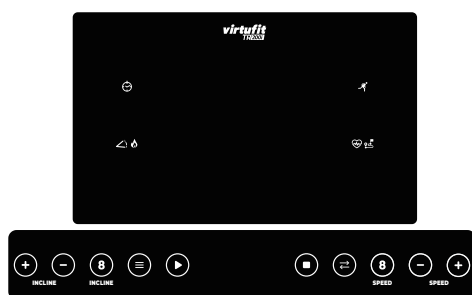
Er is geen signaal wanneer de stroom aangesloten is: Controleer of de draden van het console goed zijn aangesloten. Let op dat alle kabels

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.

Geen stroom: Controleer of de netstroomkabel en de kabels goed zijn aangesloten.

Stroomstoring: Controleer of de sensor kabel goed is aangesloten

CONSOLE



TIME

Geeft de trainingstijd weer.



INCLINE / CAL

Geeft de hellingshoek of het aantal calorieën weer. De waarde verspringt tijdens de training, waarbij het corresponderende symbool oplicht.



DIS

Geeft de afstand of hartslag weer.



PULSE / SPEED

Geeft de hartslag of de snelheid weer. De waarde verspringt tijdens de training, waarbij het corresponderende symbool oplicht.

Functies



PROG

Om een programma te kiezen uit de handmatige modus: P01-P36.



MODE

Om een modus te selecteren: handmatige modus, tijdmodus aftellen, afstand aftellen, calorie aftellen.



START

De loopband start na 3 seconden in de laagste snelheid of de ingestelde snelheid.



PAUSE / STOP

Om de loopband te pauzeren, de loopband zal langzaam tot stilstand komen. Druk op om de loopband weer te starten of nogmaals op om de loopband in standby modus te zetten.



SPEED

Stel de snelheid in. Druk op tijdens de training om de snelheid aan te passen tijdens de training.



SPEED

Pas de snelheid in grote stappen aan.



INCLINE

Stel de helling in. Druk op tijdens de training om de helling aan te passen tijdens de training.



INCLINE

Pas de helling in grote stappen aan.



RIGHT ARMREST

Sneltoets voor snelheid.



LEFT ARMREST

Sneltoets voor helling.

PROGRAMMA'S (FIG. B)






LET OP! Wanneer er langer dan 10 minuten geen bediening is, zal de loopband in slaapmodus gaan. Druk op een willekeurige toets om de loopband weer in te schakelen.





Snelle Start (Handmatige modus)

- Druk op om de loopband te starten. Na 3 seconden start de loopband vanaf de laagste snelheid.
- Druk op SPEED om de snelheid te verhogen of verlagen.
- Druk op INCLINE om de helling te verhogen of verlagen.
- Druk op om de loopband te pauzeren, de loopband zal langzaam tot stilstand komen.









Count-down modus

- Druk op om een modus te selecteren: TIME COUNTDOWN, DISTANCE COUNTDOWN, CALORIE COUNTDOWN.
- Het corresponderende symbool knippert en toont de standaardwaarde druk op SPEED om de gewenste waarde in te stellen.

- Druk op  en na 3 seconden start de loopband vanaf de laagste snelheid.
- Druk op SPEED   of INCLINE   op het console of op de armleuning om de snelheid of helling tijdens de training aan te passen.
- Wanneer het aftelprogramma is afgeteld naar 0, zal de loopband langzaam tot stilstand komen.

LET OP! De training start in de laagste snelheid. De snelheid en helling kunnen worden aangepast door op SPEED   of HELLING   te drukken.

Programma modus (P01-P36)

- Druk op  om één van de 36 programma's te selecteren.
- De tijd knippert en kan worden ingesteld door op SPEED   te drukken. Alle programma's zijn verdeeld in 20 segmenten en de looptijd van elk segment is ingesteld op /20.
- Druk op  en na 3 seconden start de loopband volgens de snelheid en helling van de eerste sectie van het programma.
- Tijdens de training verandert de snelheid en helling automatisch volgens de waarde van de secties van het programma.
- Druk op SPEED   of INCLINE   op het console of op de armleuning om de snelheid of helling tijdens de training aan toech aan te passen.
- Wanneer het programma is afgelopen, zal de loopband langzaam tot stilstand komen.

LET OP! Alle programma's staan afgebeeld aan het begin van deze handleiding (FIG. B).





Hartslagmeting

Houd beide handsensoren in de handvatten vast, het display geeft binnen 5 seconden de gemeten hartslag tijdens de training weer.

LET OP! Stop de training, ga op de loopband staan en houd de handsensoren 30 seconden vast om een nauwkeurige hartslag te meten. De hartslagmeting is een schatting en kan niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

Body fat modus

- Wanneer FAT op het display staat, is de vetmetingsmodus ingeschakeld.

- Druk op  om persoonlijke gegevens te selecteren (geslacht, leeftijd, lengte en gewicht) en op SPEED   om de waarde aan te passen. Op het display wordt -1-, -2-, -3- en -4- weergegeven.
- Druk op  om te bevestigen.
- Het display geeft '-5-' weer en '-' weer om aan te geven dat er getest gaat worden. Houd de handsensoren van beide armleuningingen ongeveer 5 seconden vast.
- Het display toont de gemeten waarde.

Instelbereik

| CATEGORIE | WAARDE | BEREIK | OPMERKING |
|-----------|--------|------------|-----------|
| Geslacht | 0 | 0-1 | 0=MAN |
| Leeftijd | 25 | 10-99 | 1=VROUW |
| Lengte | 170 CM | 100-240 CM | |
| Gewicht | 70 KG | 20-120 KG | |

Lichaamsvetindex

| INDEX | RESULTAAT |
|---------|-------------|
| < 19 | Mager |
| 19 - 26 | Normaal |
| 27 - 30 | Overgewicht |
| > 30 | Obesitas |

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 | 23 |
| Bürgschaft | 23 |
| Anweisungen zum Einbau | 23 |
| Einstellen | 24 |
| Anleitung zum zusammenklappen | 24 |
| Herzfrequenz-Training | 24 |
| Training mit Fitnessanwendunge | 25 |
| Wartung | 25 |
| Sicherheitsschlüssel | 26 |
| Schmierung des Förderbandes | 26 |
| Fehlersuche | 27 |
| Konsole | 27 |
| Programme | 27 |
| Trainingsrichtlinien | 29 |

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 140 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

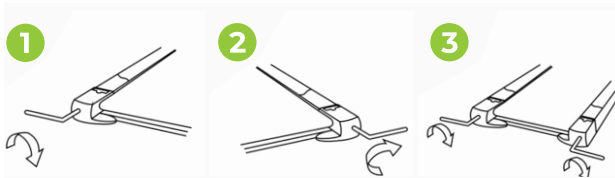
angebracht sind. Die Aluminiumfüße der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Aluminiumfüße der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten der Aluminiumfüße kann dazu führen, dass die Fehlermeldung 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.

EINSTELLEN

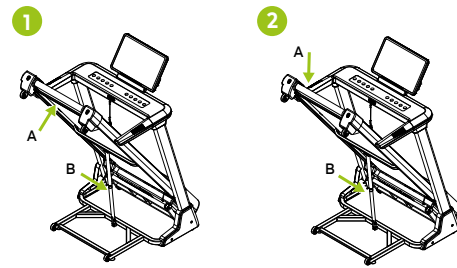
Einstellen des Laufbandes

1. **Das Laufband neigt sich nach links:** Schalten Sie das Laufband ein, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2 bis 3 km/h ein, ohne zu forcieren. Drehen Sie die Schraube an der linken Seite des Laufbandes mit dem Inbusschlüssel eine Vierteldrehung nach rechts (1). Lassen Sie das Laufband 1 bis 2 Minuten lang ohne Belastung laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis sich das Laufband genau in der Mitte befindet.
2. **Das Laufband dreht sich nach rechts:** Starten Sie das Laufband, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2 bis 3 km/h ohne Belastung des Laufbandes ein. Drehen Sie mit dem Sechskantschlüssel die Schraube auf der rechten Seite des Laufbandendes eine Vierteldrehung nach rechts (2). Lassen Sie das Laufband 1 bis 2 Minuten lang ohne Belastung laufen
3. **Das Laufband hat sich verklemmt:** Drehen Sie mit dem Inbusschlüssel die Schraube auf der rechten Seite des Endes eine halbe Umdrehung nach rechts und die Schraube auf der linken Seite des Endes ebenfalls eine halbe Umdrehung nach rechts. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Blockade behoben ist (3).



ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENTFALTEN

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



Zusammenklappen (1)

- Stützen Sie das Laufband mit den Händen an Punkt A ab.
- Drücken Sie das Laufband nach oben, bis Sie ein Klicken der Feder (B) hören.
- Das Laufband ist zusammengeklappt.

HINWEIS! Klappen Sie das Laufband nicht zusammen, wenn Sie es benutzen.

Aufklappen (2)

- Stützen Sie das Laufband an Punkt A mit den Händen ab.
- Drücken Sie mit dem Fuß gegen Punkt B und geben Sie dem Laufband einen kleinen Stoß, damit es sich automatisch absenkt.
- Halten Sie das Laufband fest und führen Sie es, bis es den Boden berührt.
- Das Laufband ist ausgeklappt.

HINWEIS! Halten Sie Kinder und Tiere während des Entfaltens fern.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit Handsensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet. Die Handsensoren sind am Griff angebracht und funktionieren nur, wenn beide Sensoren über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Für eine optimale Leistung ist es wichtig, dass die Hände leicht feucht sind und einen konstanten Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder feuchte Hände können zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS! Um Interferenzen zu vermeiden, verwenden Sie die Handsensoren niemals mit einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät.

Drahtloses Herzfrequenzmessgerät (5 kHz und Bluetooth)

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem drahtlosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der mit Bluetooth und/oder einer 5-kHz-Frequenz arbeitet. Bei einem drahtlosen 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.
- Um Interferenzen zu vermeiden, verwenden Sie das drahtlose Herzfrequenzmessgerät niemals in Kombination mit den Handsensoren.

⚠️ 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

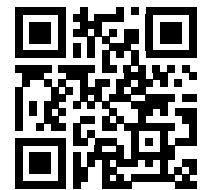
Zwift



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.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL (STEP 06)

Ziehen Sie die Sicherheitstaste heraus und das Laufband stoppt sofort. Alle Werte werden zurückgesetzt und das Display zeigt "-" an. Stecken Sie das Ende des Magneten des Sicherheitskabels in den Computer und das Laufband setzt sich wieder in Bewegung.

SCHMIERUNG DES FÖRDERBANDES

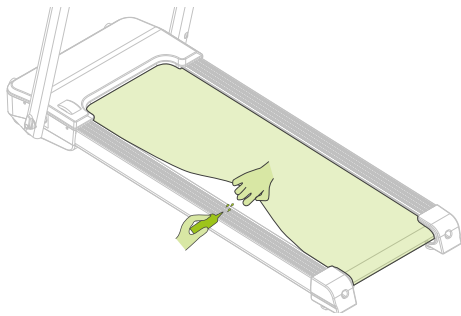
Das Laufband ist mit einer vorgeschmierten Beschichtung ausgestattet, die wenig Wartung erfordert. Die Abnutzung des Laufbandes spielt eine wichtige Rolle für die Funktion und Haltbarkeit des Laufbandes und sollte daher regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen.

Empfohlene Schmierung des Laufbandes

- Geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche): einmal pro Jahr
- Mittlere Nutzung (3 bis 5 Stunden pro Woche): alle sechs Monate
- Starke Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche): alle drei Monate.

Anleitung

- Heben Sie das Laufband an und reinigen Sie es mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen.
- Tragen Sie eine kleine Menge Silikonöl unter dem Laufband auf. Verwenden Sie dazu eine Silikon-Sprühflasche oder träufeln Sie zwei oder drei Tropfen Silikonöl über die Länge des Laufbandes. Tun Sie dies auf beiden Seiten des Laufbandes.
- Schalten Sie das Laufband ein und lassen Sie es drei Minuten lang laufen, ohne sich darauf zu stellen. Dadurch wird sichergestellt, dass sich das Silikonöl gut auf dem Laufband verteilt und überschüssiges Öl entfernt wird.
- Überprüfen Sie den Zustand des Laufbandes regelmäßig und tragen Sie bei Bedarf erneut Silikonöl auf. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband sauber und trocken ist, bevor Sie darauf laufen.



HINWEIS! Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes und beugt Verletzungen vor!

FEHLERSUCHE

Kein Signal, wenn das Netzteil angeschlossen ist: 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.

Kein Strom: Prüfen Sie, ob der Netzkabel und die Kabel richtig angeschlossen sind.

Stromausfall: Prüfen Sie, ob das Sensorkabel richtig angeschlossen ist.

CONSOLE



Zeigt die Trainingszeit an.



Zeigt die Steigung oder den Kalorienverbrauch an. Der Wert springt während des Trainings, wobei das entsprechende Symbol aufleuchtet.



Zeigt die Distanz oder die Herzfrequenz an.



Zeigt die Herzfrequenz oder die Geschwindigkeit an. Der Wert springt während des Trainings, das entsprechende Symbol leuchtet auf.

Funktionen



Um ein Programm aus dem manuellen Modus zu wählen: P01-P36.





Auswahl eines Modus: Manueller Modus, Countdown im Zeitmodus, Countdown für die Distanz, Countdown für die Kalorien.




Das Laufband startet nach 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der eingestellten Geschwindigkeit.



Um das Laufband zu pausieren, stoppt das Laufband langsam. Drücken Sie , um das Laufband neu zu starten oder drücken Sie erneut , um das Laufband in den Standby-Modus zu versetzen.




Stellen Sie die Geschwindigkeit ein. Drücken Sie während des Trainings , um die Geschwindigkeit während des Trainings einzustellen.



Stellen Sie die Geschwindigkeit in großen Schritten ein.



Stellen Sie die Steigung ein. Drücken Sie während des Trainings , um die Steigung während des Trainings einzustellen.



Stellen Sie die Steigung in großen Schritten ein.



Hotkey für Geschwindigkeit.







Hotkey für Steigung.






PROGRAMME (FIG. B)



HINWEIS! enn das Laufband länger als 10 Minuten nicht benutzt wird, schaltet es in den Ruhemodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband wieder einzuschalten.

Schnellstart (Manueller Modus)






- Drücken Sie  um das Laufband zu starten. Nach 3 Sekunden startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Drücken Sie SPEED  um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
- Drücken Sie INCLINE  um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
- Drücken Sie  um das Laufband anzuhalten, das Laufband kommt langsam zum Stillstand.

Count-down modus

- Drücken Sie  um einen Modus auszuwählen: ZEIT-COUNTDOWN, DISTANZ-COUNTDOWN, KALORIEN-COUNTDOWN.
- Das entsprechende Symbol blinkt und zeigt den Standardwert an. Drücken Sie SPEED  um den gewünschten Wert einzustellen.
- Drücken Sie  und nach 3 Sekunden beginnt das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Drücken Sie SPEED  oder INCLINE  auf der Konsole oder der Armlehne, um die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings einzustellen.
- Wenn das Countdown-Programm auf 0 heruntergezählt hat, kommt das Laufband langsam zum Stillstand.

ACHTUNG! Das Training beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Die Geschwindigkeit und die Steigung können durch Drücken von SPEED  oder HELLING  eingestellt werden.

Programm-Modus (P01-P36)

- Drücken Sie  um eines der 36 Programme zu wählen.
- Die Zeit blinkt und kann durch Drücken von SPEED  eingestellt werden. Alle Programme sind in 20 Segmente unterteilt und die Laufzeit jedes Segments ist auf /20 eingestellt.
- Drücken Sie  und nach 3 Sekunden startet das Laufband mit der Geschwindigkeit und Steigung des ersten Programmabschnitts
- Während des Trainings ändern sich Geschwindigkeit und Steigung automatisch entsprechend den Werten der Programmabschnitte.
- Drücken Sie SPEED  oder INCLINE  auf der Konsole oder der Armlehne, um die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings anzupassen.

- Wenn das Programm zu Ende ist, kommt das Laufband langsam zum Stillstand.




HINWEIS! Alle Programme sind am Anfang dieses Handbuchs aufgeführt (FIG. B).

Messung der Herzfrequenz

Halten Sie beide Handsensoren in die Griffe. Auf dem Display wird innerhalb von 5 Sekunden die gemessene Herzfrequenz während des Trainings angezeigt.

HINWEIS! Beenden Sie das Training, stellen Sie sich auf das Laufband und halten Sie die Handsensoren 30 Sekunden lang, um eine genaue Herzfrequenz zu messen. Die Herzfrequenzmessung ist eine Schätzung und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden

Körperfett-Modus

- Wenn FAT auf dem Display angezeigt wird, ist der Fettmessmodus aktiviert.
- Drücken Sie  um persönliche Daten (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht) auszuwählen, und SPEED , um den Wert einzustellen. Auf dem Display werden -1-, -2-, -3- und -4- angezeigt.
- Drücken Sie  zur Bestätigung.
- Auf dem Display erscheinen '5-' und '-', um den Test anzuzeigen. Halten Sie die Handsensoren beider Armlehnen etwa 5 Sekunden lang gedrückt.
- Auf dem Display wird der gemessene Wert angezeigt.

Einstellbereich

| KATEGORIE | WERTE | BEREICH | BEMERKUNG |
|------------|--------|------------|-----------|
| Geschlecht | 0 | 0-1 | 0=MANN |
| Alter | 25 | 10-99 | 1=FRAU |
| Größe | 170 CM | 100-240 CM | |
| Gewicht | 70 KG | 20-120 KG | |

Körperfettindex

| INDEX | ERGEBNIS |
|---------|---------------|
| < 19 | Mager |
| 19 - 26 | Normal |
| 27 - 30 | Übergewichtig |

| INDEX | ERGEBNIS |
|-------|------------|
| > 30 | Fettleibig |

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 | 30 |
| Garanties | 30 |
| Instructions de montage | 30 |
| Ajustement | 31 |
| Instructions de pliage | 31 |
| Entraînement avec la fréquence cardiaque | 31 |
| Entraînement avec des APPS de fitness | 32 |
| Instructions d'entretien | 32 |
| Clé de sécurité | 33 |
| Lubrification du tapis roulant | 33 |
| Dépannage | 33 |
| Console | 34 |
| Programmes | 34 |
| Directives de formation | 35 |

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 140 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

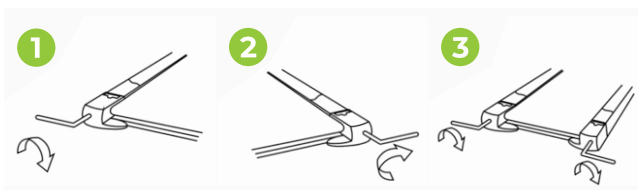
le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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.

AJUSTEMENT

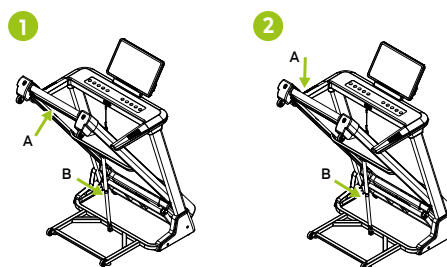
Réglage du tapis roulant

1. **Le tapis roulant dévie vers la gauche:** Mettez le tapis de course en marche, réglez la vitesse sur 2 à 3 km/h sans forcer. Utilisez la clé Allen pour tourner la vis située sur le côté gauche de l'extrémité d'un quart de tour vers la droite (1). Faites marcher le tapis roulant pendant 1 à 2 minutes sans charge. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis roulant soit exactement au milieu.
2. **Le tapis roulant dévie vers la droite:** Démarrez le tapis roulant, réglez la vitesse sur 2 à 3 km/h sans charge sur le tapis roulant. À l'aide de la clé hexagonale, tournez la vis située sur le côté droit de l'extrémité d'un quart de tour vers la droite (2). Faites marcher le tapis roulant pendant 1 à 2 minutes sans charge.
3. **Le tapis roulant s'est bloqué:** Utilisez la clé Allen pour tourner la vis du côté droit de l'extrémité d'un demi-tour vers la droite et la vis du côté gauche de l'extrémité d'un demi-tour vers la droite également. Répétez le processus jusqu'à ce que le blocage soit résolu (3).



INSTRUCTIONS DE PLIAGE

REMARQUE! Conservez l'appareil dans une pièce sèche et hors de portée des enfants. Veillez à ce que l'appareil soit stable et sécurisé afin qu'il ne puisse pas se renverser sur des enfants ou des animaux.



Pliage (1)

- Soutenir le tapis roulant avec les mains au point A.
- Pousser le tapis roulant vers le haut jusqu'à ce que l'on entende un dé clic du ressort (B).
- Le tapis roulant est replié.

ATTENTION! Ne pas plier le tapis roulant lorsqu'il est utilisé.

Dépliage (2)

- Soutenir le tapis roulant avec les mains au point A.
- Appuyer sur le point B avec le pied et donner une petite impulsion au tapis roulant, qui s'abaisse automatiquement.
- Tenir la bande et la guider jusqu'à ce qu'elle touche le sol.
- Le tapis roulant est déplié.

ATTENTION! Tenir les enfants et les animaux à l'écart pendant le dépliage.

ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels pour mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs manuels sont fixés à la poignée et ne fonctionnent que si les deux capteurs sont maintenus pendant une période prolongée. Pour une performance optimale, il est important que les mains soient légèrement humides et exercent une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop humides peuvent entraîner des relevés anormaux.

REMARQUE! Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais les capteurs manuels avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

Moniteur de fréquence cardiaque sans fil (5 kHz et Bluetooth)

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur de fréquence cardiaque qui fonctionne sur Bluetooth et/ou une fréquence de 5 kHz. Avec un cardiofréquence-mètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquence-mètre soit bien adapté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquence-mètre 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.
- Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le cardiofréquence-mètre sans fil en combinaison avec les capteurs manuels.

⚠ 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 cardiofréquence-mètres, il est recommandé de garder une distance suffisante pour éviter les interférences entre les différents appareils.
- Essayez toujours de maintenir le cardiofréquence-mètre sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.
- Portez toujours un cardiofréquence-mètre 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

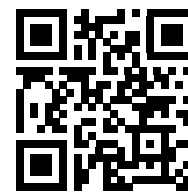
Zwift



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.

CLÉ DE SÉCURITÉ (STEP 06)

Tirer la clé de sécurité et le tapis roulant s'arrête immédiatement.

Toutes les valeurs sont remises à zéro et l'écran affiche "-". Fixer l'extrémité de l'aimant du cordon de sécurité à l'ordinateur et le tapis roulant se remet en marche.

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

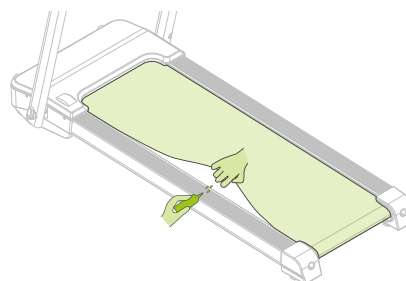
Le tapis roulant est équipé d'un revêtement pré-lubrifié qui nécessite peu d'entretien. L'usure du tapis roulant joue un rôle important dans le fonctionnement et la durabilité du tapis roulant, c'est pourquoi il doit être lubrifié périodiquement. Nous vous recommandons de contrôler régulièrement le tapis roulant.

Lubrification recommandée du tapis roulant:

Le tapis roulant affiche un message sur l'écran lorsque 300 km ont été parcourus. Il s'agit d'un rappel automatisé du système indiquant que le tapis roulant doit être lubrifié.

Instructions

- Soulevez le tapis roulant et nettoyez-le avec un chiffon humide pour éliminer la saleté et la poussière.
- Appliquez une petite quantité d'huile de silicone sous le tapis roulant. Pour ce faire, utilisez un vaporisateur de silicone ou faites couler deux ou trois gouttes d'huile de silicone sur la longueur du tapis. Faites-le des deux côtés du tapis roulant.
- Mettez le tapis roulant en marche et laissez-le fonctionner pendant trois minutes sans vous y tenir. Cela permet de s'assurer que l'huile de silicone est correctement répartie sur le tapis et que l'excédent d'huile est éliminé.
- Vérifiez régulièrement l'état du tapis roulant et appliquez à nouveau de l'huile de silicone si nécessaire. Assurez-vous que le tapis est propre et sec avant d'y monter.



REMARQUE! Un entretien régulier permet de prolonger la durabilité du tapis roulant et d'éviter les blessures !

DÉPANNAGE

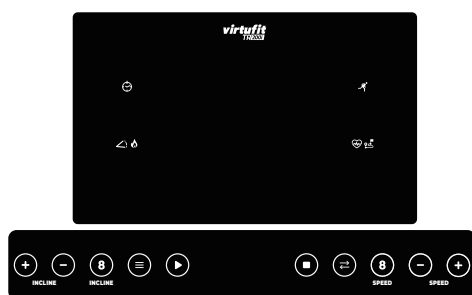
Il n'y a pas de signal lorsque l'alimentation est connectée: Vérifiez

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.

Pas d'alimentation: Vérifiez que câble d'alimentation et les câbles sont correctement connectés.

Perte d'alimentation: Vérifiez que le câble du capteur est correctement branché.

CONSOLE



TIME

Affiche la durée de l'entraînement.



INCLINE / CAL

Affiche l'inclinaison ou le nombre de calories. La valeur saute pendant l'entraînement et le symbole correspondant s'allume.



DIS

Affiche la distance ou la fréquence cardiaque.



PULSE / SPEED

Affiche la fréquence cardiaque ou la vitesse. La valeur saute pendant l'entraînement et le symbole correspondant s'allume.

Fonctions



PROG

Pour sélectionner un programme en mode manuel : P01-P36.



MODE

Pour sélectionner un mode : mode manuel, compte à rebours du mode temps, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories.



START

Le tapis roulant démarre après 3 secondes à la vitesse la plus basse ou à la vitesse réglée.



PAUSE / STOP

Pour faire une pause, le tapis roulant s'arrête lentement. Appuyez sur ► pour redémarrer le tapis roulant ou appuyez à nouveau sur ■ pour mettre le tapis roulant en mode d'attente.



SPEED

Régler la vitesse. Appuyez sur +|- pendant l'entraînement pour régler la vitesse pendant l'entraînement.



SPEED

Réglez la vitesse par incréments importants.



INCLINE

Régler l'inclinaison. Appuyez sur +|- pendant l'entraînement pour régler l'inclinaison pendant l'entraînement.



INCLINE

Réglez l'inclinaison par paliers importants.

RIGHT ARMREST

Touche de raccourci pour la vitesse.

LEFT ARMREST

Raccourci clavier pour la pente.

PROGRAMMES (FIG. B)

REMARQUE! Si aucune opération n'est effectuée pendant plus de 10 minutes, le tapis roulant passe en mode veille. Appuyer sur n'importe quelle touche pour remettre le tapis roulant en marche..

Démarrage rapide (Mode Manuel)

- Appuyer sur ► pour démarrer le tapis roulant. Après 3 secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse la plus basse.
- Appuyer sur SPEED +|- pour augmenter ou diminuer la vitesse.
- Appuyer sur INCLINE +|- pour augmenter ou diminuer l'inclinaison
- Appuyer sur ■ pour mettre le tapis roulant en pause, le tapis roulant s'arrêtera lentement.

Mode de compte à rebours

- Appuyer sur \leftrightarrow cette touche pour sélectionner un mode : COMPTE À REBOURS DU TEMPS, COMPTE À REBOURS DE LA DISTANCE, COMPTE À REBOURS DES CALORIES.
- Le symbole correspondant clignote et indique la valeur par défaut. Appuyez sur $+|-$ pour régler la valeur souhaitée.
- Appuyer sur \blacktriangleright et après 3 secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse la plus basse.
- Appuyer sur SPEED $+|-$ ou INCLINE $+|-$ sur la console ou l'accoudeur pour régler la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement.
- Lorsque le programme de compte à rebours est arrivé à 0, le tapis roulant s'arrête lentement.

REMARQUE! La séance d'entraînement commence à la vitesse la plus basse. La vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées en appuyant sur SPEED $+|-$ ou PENTE $+|-$.

Mode programme (P01-P36)

- Appuyez sur \equiv pour sélectionner l'un des 36 programmes.
- La durée clignote et peut être réglée en appuyant sur SPEED $+|-$. Tous les programmes sont divisés en 20 segments et la durée de chaque segment est réglée sur /20.
- Appuyez sur \blacktriangleright et après 3 secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse et à l'inclinaison de la première section du programme.
- Pendant l'entraînement, la vitesse et l'inclinaison changent automatiquement en fonction de la valeur des sections du programme.
- Appuyez sur SPEED $+|-$ ou INCLINE $+|-$ sur la console ou l'accoudeur pour régler la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement.
- Lorsque le programme se termine, le tapis roulant s'arrête lentement.

REMARQUE! Tous les programmes sont indiqués au début de ce manuel (FIG. B).

Mesure de la fréquence cardiaque

Tenez les deux capteurs manuels dans les poignées, l'écran affichera la fréquence cardiaque mesurée pendant la séance d'entraînement dans les 5 secondes.

REMARQUE! BArrêtez l'entraînement, restez debout sur le tapis

de course et maintenez les capteurs manuels pendant 30 secondes pour mesurer une fréquence cardiaque précise. La mesure de la fréquence cardiaque est une estimation et ne peut être utilisée à des fins médicales.

Mode de mesure de la graisse corporelle

- Lorsque FAT s'affiche à l'écran, le mode de mesure de la graisse est activé.
- Appuyez sur \leftrightarrow pour sélectionner les données personnelles (sexe, âge, taille et poids) et sur SPEED $+|-$ pour régler la valeur. L'écran affiche -1-, -2-, -3- et -4-.
- Appuyez sur \leftrightarrow pour confirmer.
- L'écran affiche '-5-' et '-' pour indiquer le test. Maintenez les capteurs manuels des deux accoudeurs pendant environ 5 secondes.
- L'écran affiche la valeur mesurée.

Plage de réglage

| CATÉGORIE | VALEUR | PLAGE | REMARQUE |
|-----------|--------|------------|----------|
| Sexe | 0 | 0-1 | 0=HOMME |
| Âge | 25 | 10-99 | 1=FEMME |
| Taille | 170 CM | 100-240 CM | |
| Poids | 70 KG | 20-120 KG | |

Indice de graisse corporelle

| INDEX | RÉSULTAT |
|---------|----------|
| < 19 | Maigre |
| 19 - 26 | Normal |
| 27 - 30 | Surpoids |
| > 30 | Obèse |

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.

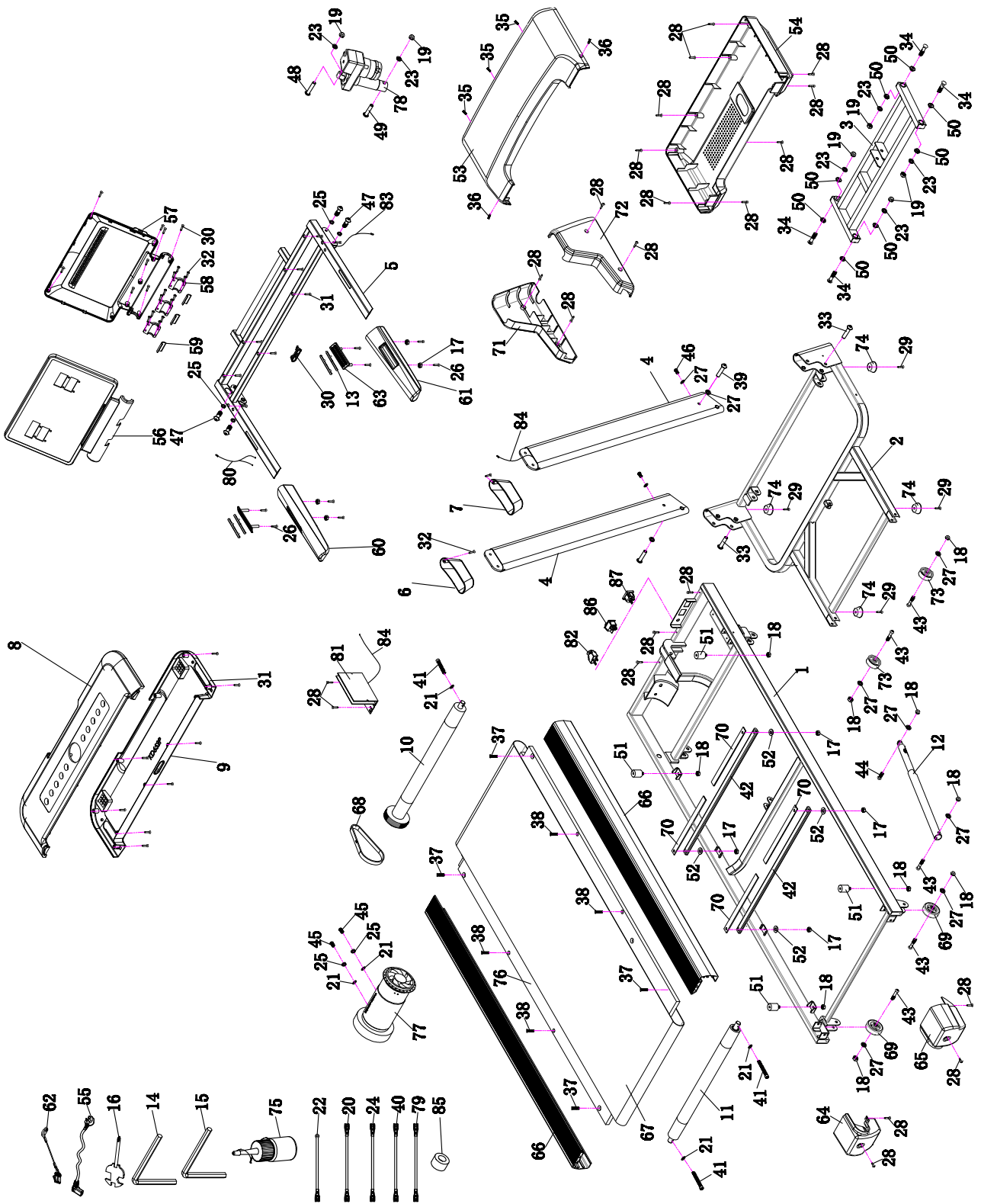
Étirements

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. |
|----|-------------------------------------|------|
| 1 | Main Frame | 1 |
| 2 | Base Frame | 1 |
| 3 | Incline frame | 1 |
| 4 | Upright bracket | 2 |
| 5 | Computer Bracket | 1 |
| 6 | Left column decorative cover | 1 |
| 7 | Right column decorative cover | 1 |
| 8 | Electronic table cover | 1 |
| 9 | Electronic table cover | 1 |
| 10 | Front Roller | 1 |
| 11 | Back Roller | 1 |
| 12 | Cylinder | 1 |
| 13 | Pulse iron | 4 |
| 14 | 5#Allen Wrench 5mm | 1 |
| 15 | 6#Allen Wrench 6mm | 1 |
| 16 | wrench w/screw driver | 1 |
| 17 | Lock Nut M6 | 8 |
| 18 | Lock Nut M8 | 10 |
| 19 | Lock Nut M10 | 6 |
| 20 | AC single branch line 120mm | 2 |
| 21 | Flat washer 8 | 4 |
| 22 | Ground wire | 1 |
| 23 | Internal serrated locking washer 10 | 12 |
| 24 | AC single branch line 450mm | 1 |
| 25 | Flat Washer 8 | 6 |
| 26 | Bolt ST4.2*20 | 8 |
| 27 | Internal serrated locking washer 8 | 6 |
| 28 | Bolt ST4.2*19 | 22 |
| 29 | Bolt ST4.2*25 | 4 |
| 30 | Safety lock base | 1 |
| 31 | Bolt ST4.2*13 | 21 |
| 32 | Bolt ST4.2*12 | 8 |
| 33 | Bolt M10*50 | 2 |
| 34 | Bolt M10*45 | 4 |
| 35 | Bolt ST4.2*19 | 3 |
| 36 | Bolt ST4.2*30 | 2 |
| 37 | Bolt M8*25 | 4 |
| 38 | Bolt M6*40 | 4 |

| # | DESCRIPTION | QTY. |
|----|--------------------------------|------|
| 39 | Bolt M8*45 | 2 |
| 40 | Blue single branch line 250mm | 1 |
| 41 | Bolt M8*65 | 3 |
| 42 | Running plate reinforcing tube | 2 |
| 43 | Bolt M8*42 | 5 |
| 44 | Bolt M8*25 | 1 |
| 45 | Bolt M8*16 | 2 |
| 46 | Bolt M8*16 | 2 |
| 47 | Bolt M8*20 | 4 |
| 48 | Bolt M10*45 | 1 |
| 49 | Bolt M10*55 | 1 |
| 50 | Interval casing | 8 |
| 51 | Cushion | 4 |
| 52 | Nylon isolation pad | 4 |
| 53 | Motor cover | 1 |
| 54 | Motor under the cover | 1 |
| 55 | Power plug | 1 |
| 56 | Panel cover | 1 |
| 57 | Panel under the cover | 1 |
| 58 | Shingle pressing plate | 3 |
| 59 | Tile | 3 |
| 60 | Left armrest | 1 |
| 61 | The right armrest | 1 |
| 62 | Safety Key | 1 |
| 63 | Pulse insert | 2 |
| 64 | Left rear corner protector | 1 |
| 65 | Right rear corner protector | 1 |
| 66 | Regula | 2 |
| 67 | Running belt | 1 |
| 68 | Multi-wedge belt | 1 |
| 69 | Contact roller | 2 |
| 70 | Reinforcing rod cushion | 4 |
| 71 | Left base cover | 1 |
| 72 | Right base cover | 1 |
| 73 | Carrying wheel | 2 |
| 74 | foot pad $\Phi 30 \times 18$ | 4 |
| 75 | oil bottle | 1 |
| 76 | Running board | 1 |

| # | DESCRIPTION | QTY. |
|----|---|------|
| 77 | DC motor | 1 |
| 78 | Lifting motor | 1 |
| 79 | Single branch line 350mm | 1 |
| 80 | Pulse line | 2 |
| 81 | Control circuit board | 1 |
| 82 | Overload protector | 1 |
| 83 | Upper segment line of electronic watch 700mm | 1 |
| 84 | Lower segment line of electronic watch 1700mm | 1 |
| 85 | Magnet ring | 1 |
| 86 | Power switch | 1 |
| 87 | Electric outlet | 1 |

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVICE

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

