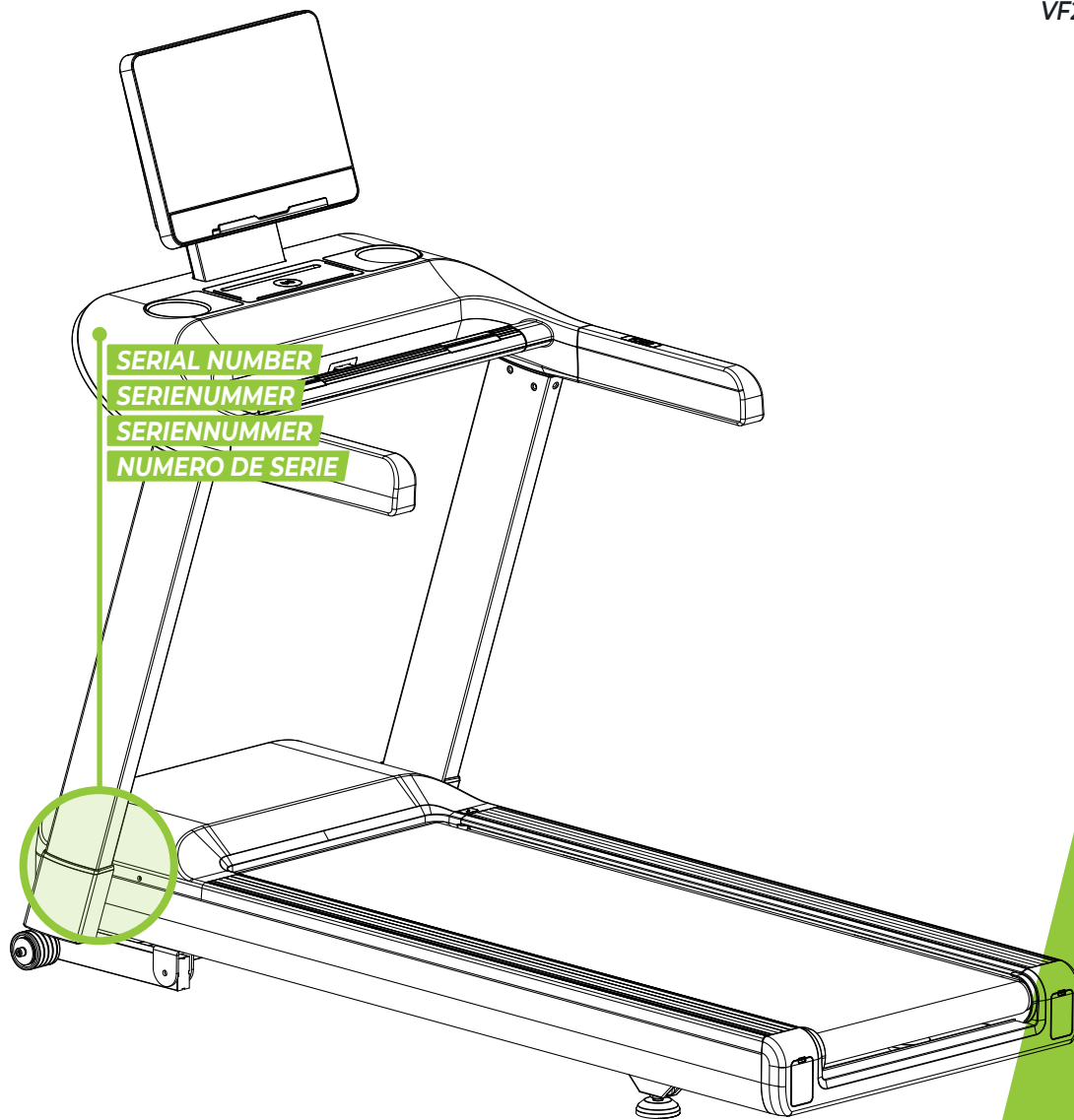


virtufit

TR900i

VF20306



USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

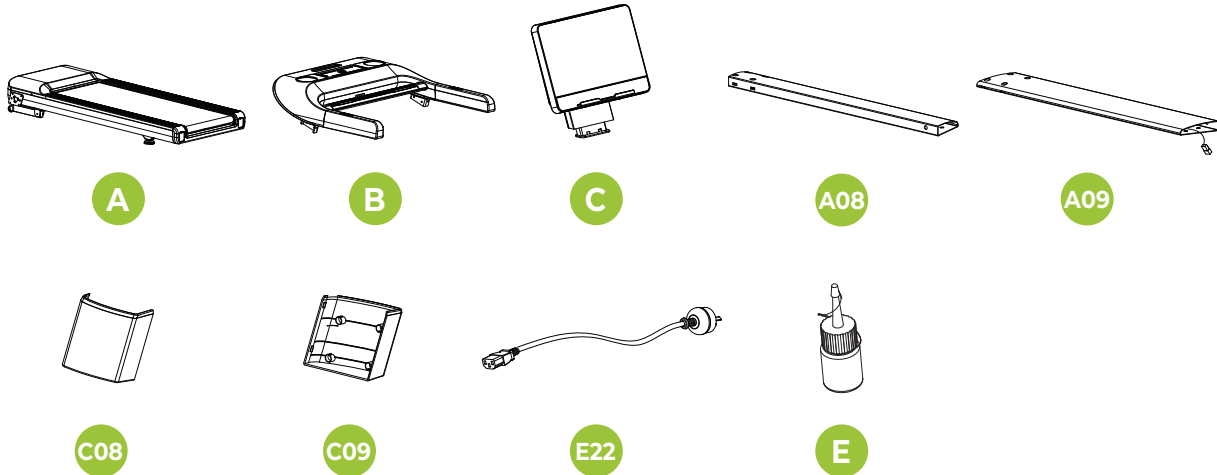


@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
A	Main frame	1	C08	Left bottom cover	1
B	Console with handlebars	1	C09	Right bottom cover	1
C	Display	1	E22	Power cable	1
A08	Left upright	1	E	Silicon oil	1
A09	Right upright	1			

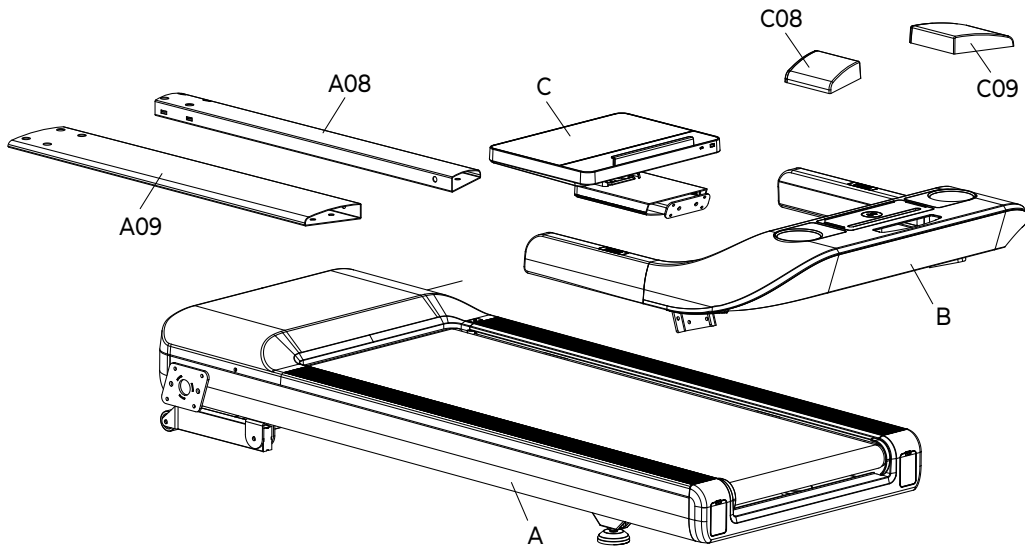
EN Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

NL Sluit het toestel pas aan op het stroom wanneer het volledig is gemonteerd.

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

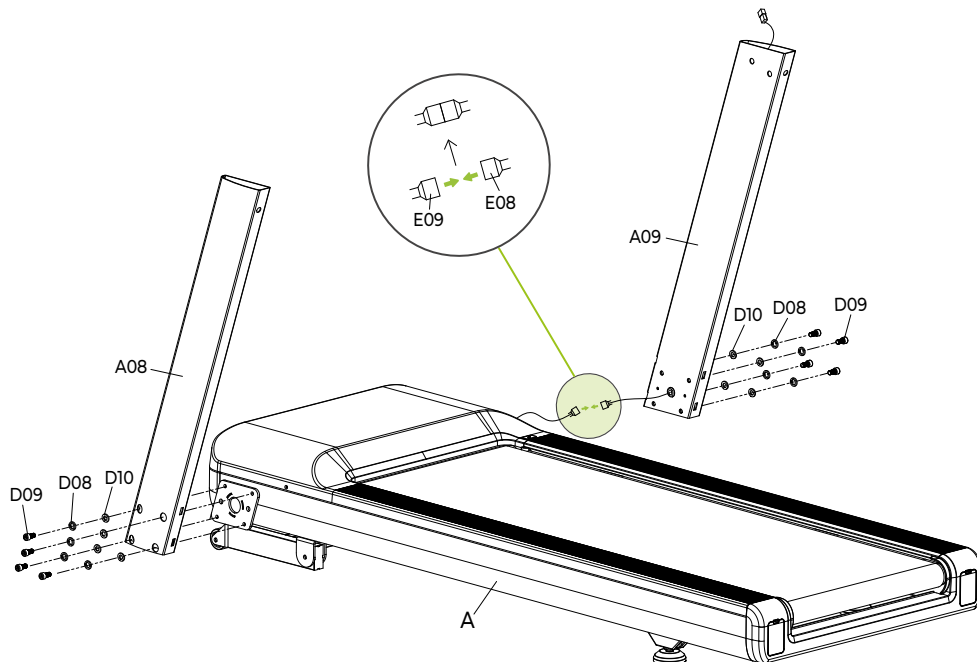
FR Ne connectez pas l'appareil à l'alimentation électrique avant qu'il ne soit entièrement assemblé.

STEP 1

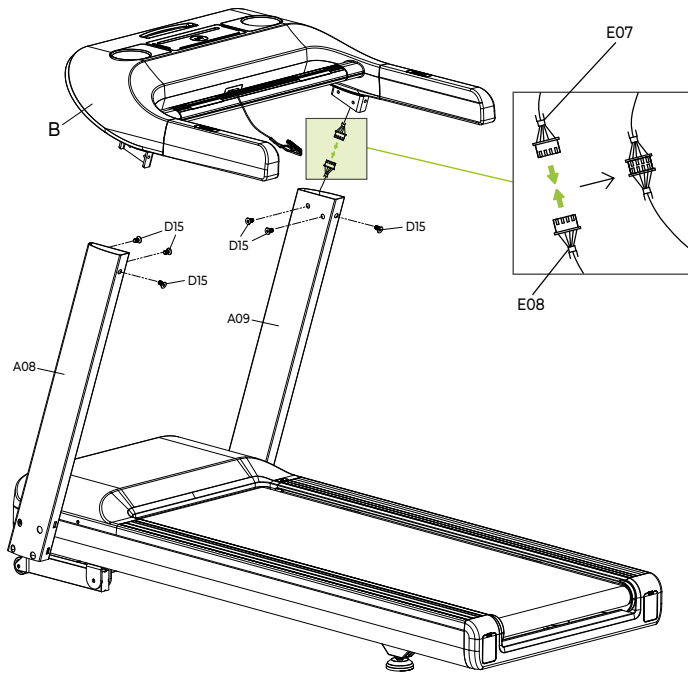


EN Remove the strap. NL Verwijder de band. DE Entfernen Sie den Gur. FR Retirer la sangle.

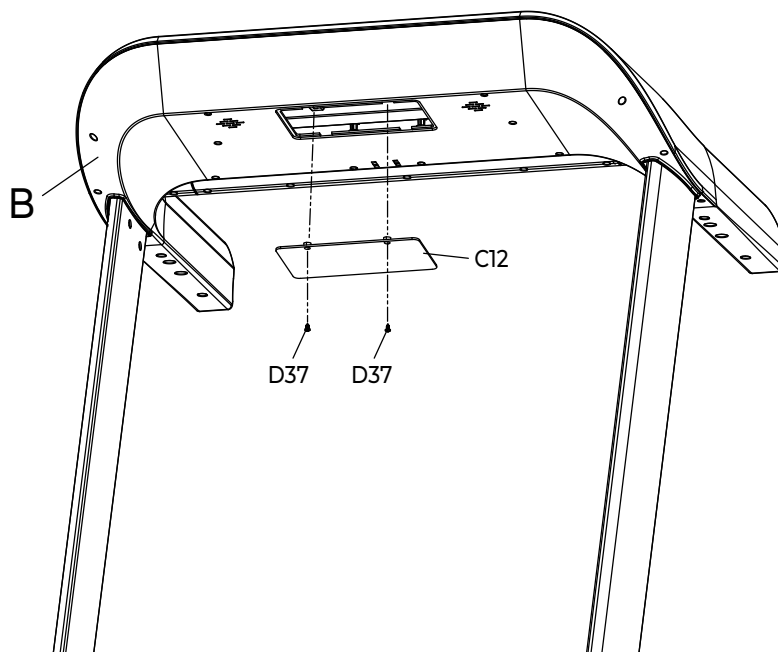
STEP 2



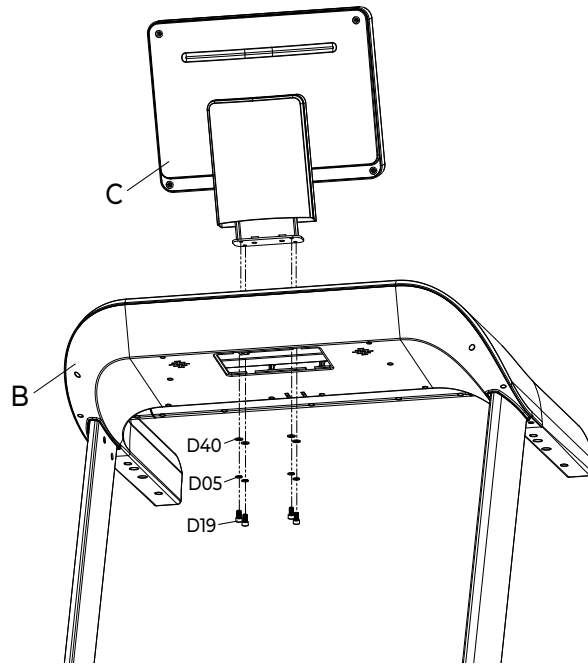
STEP 3



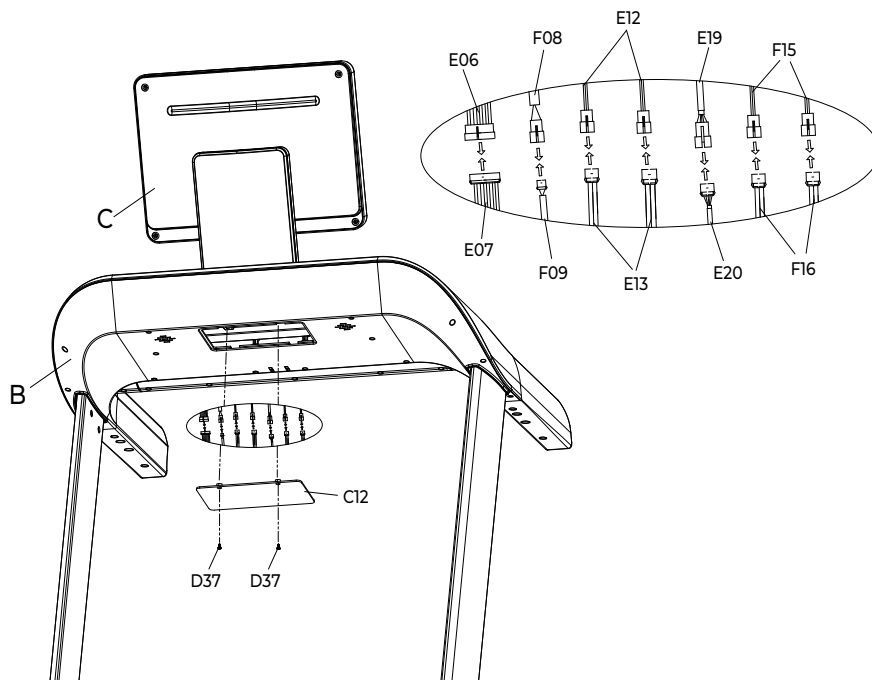
STEP 4



STEP 5



STEP 6



STEP 7

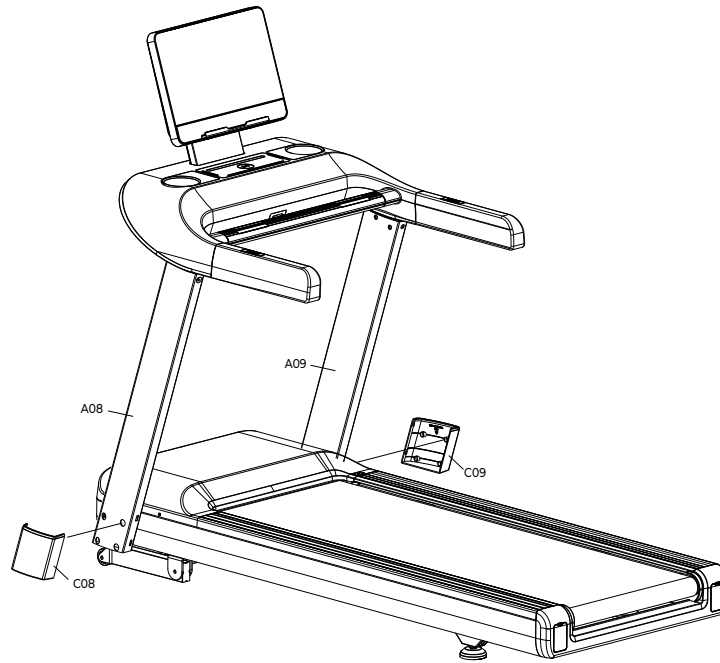


FIG. A

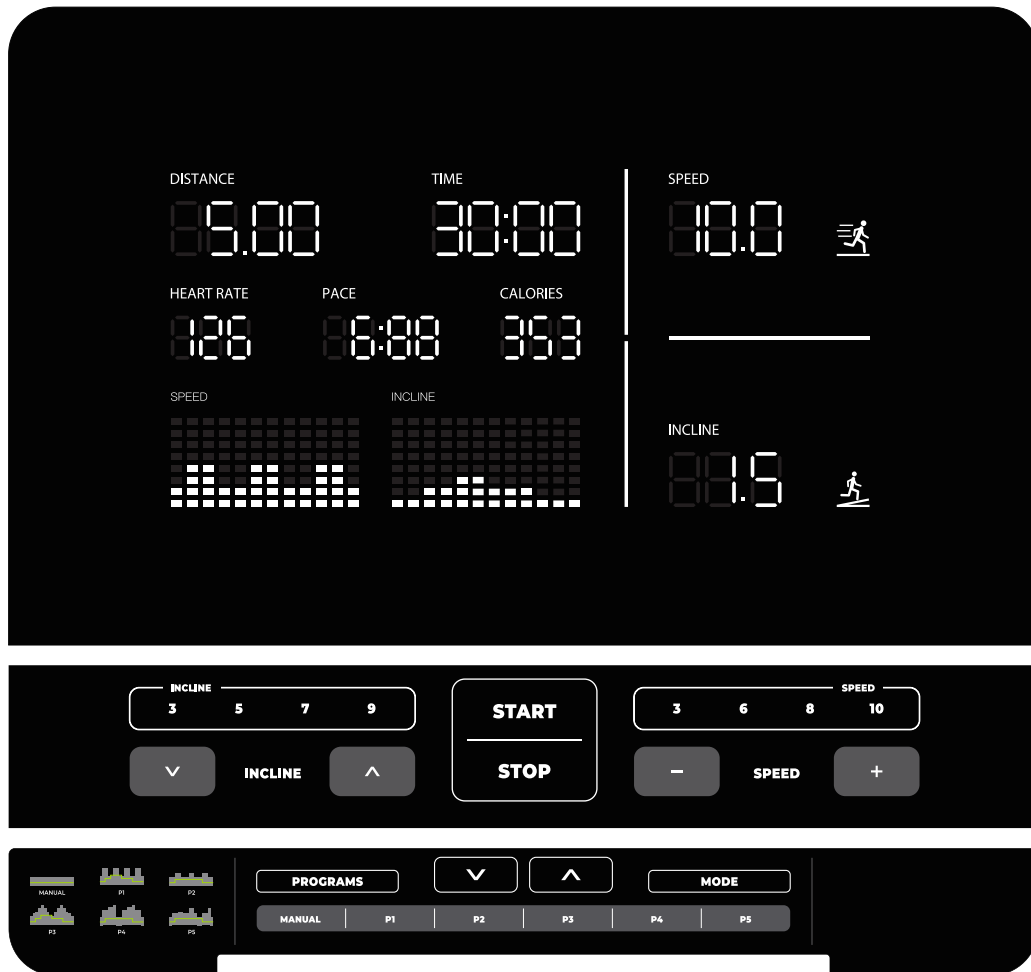


FIG. B

NOTE! The set workout time ÷ 16 = the duration of each stage

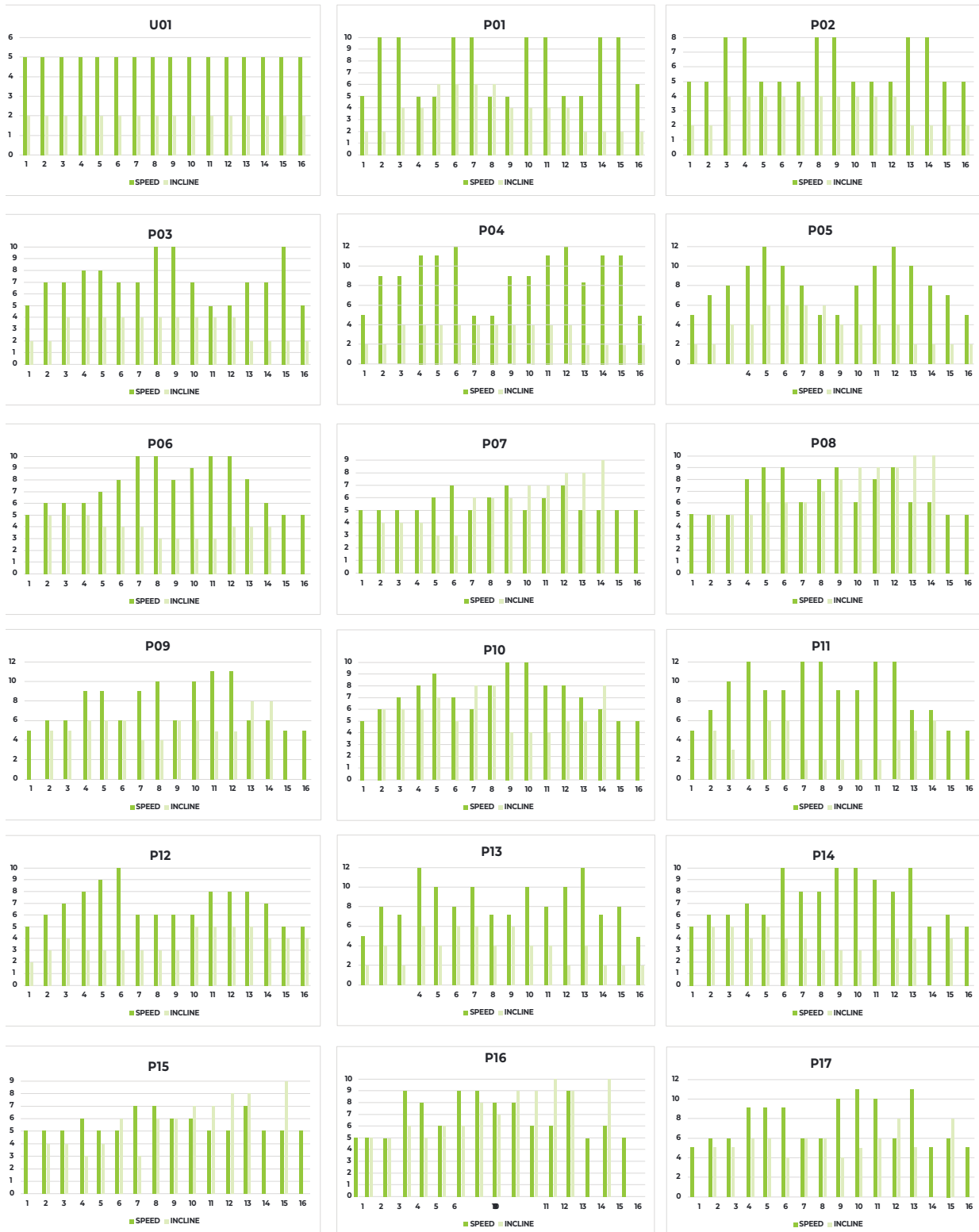


FIG. B

NOTE! The set workout time ÷ 16 = the duration of each stage

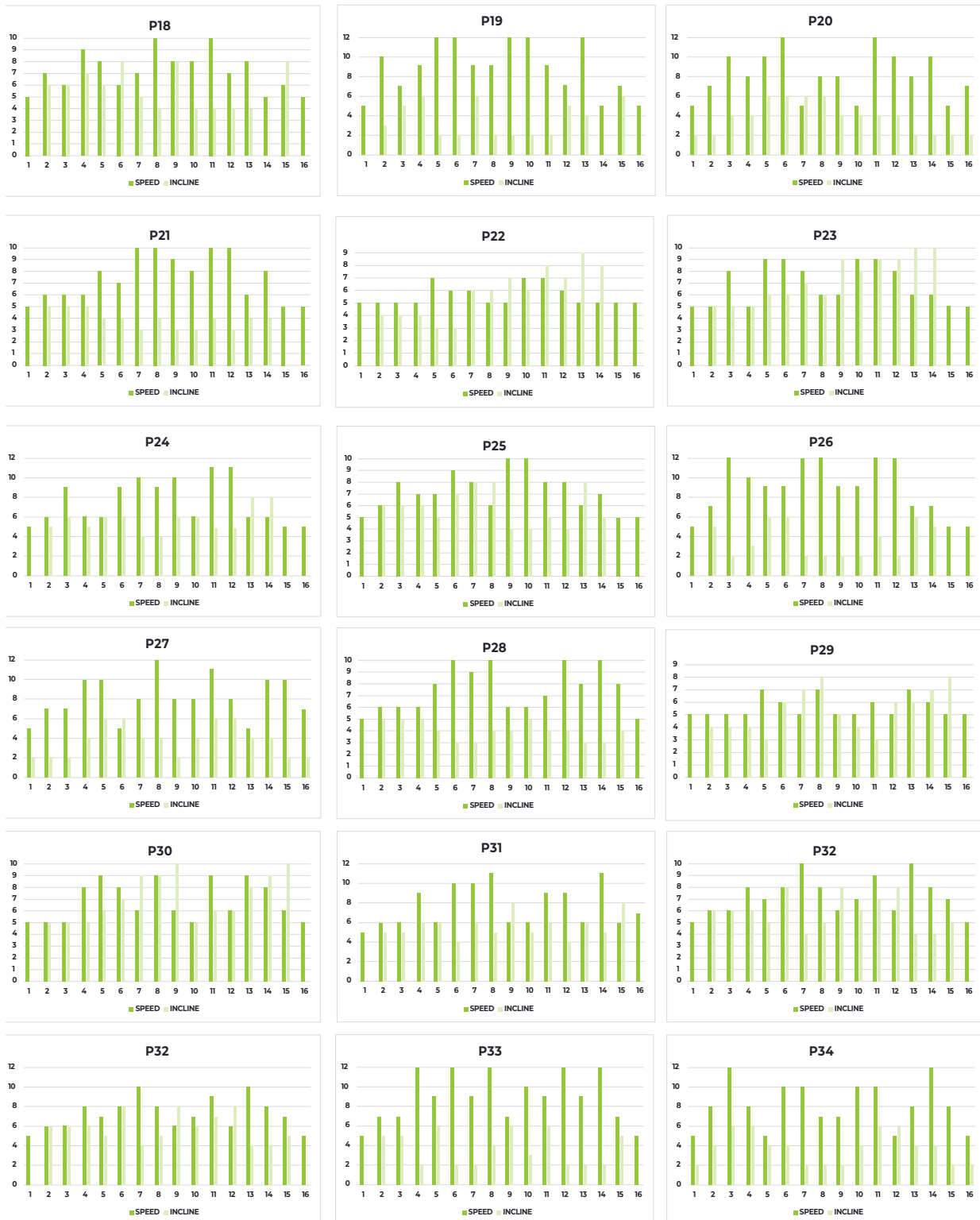
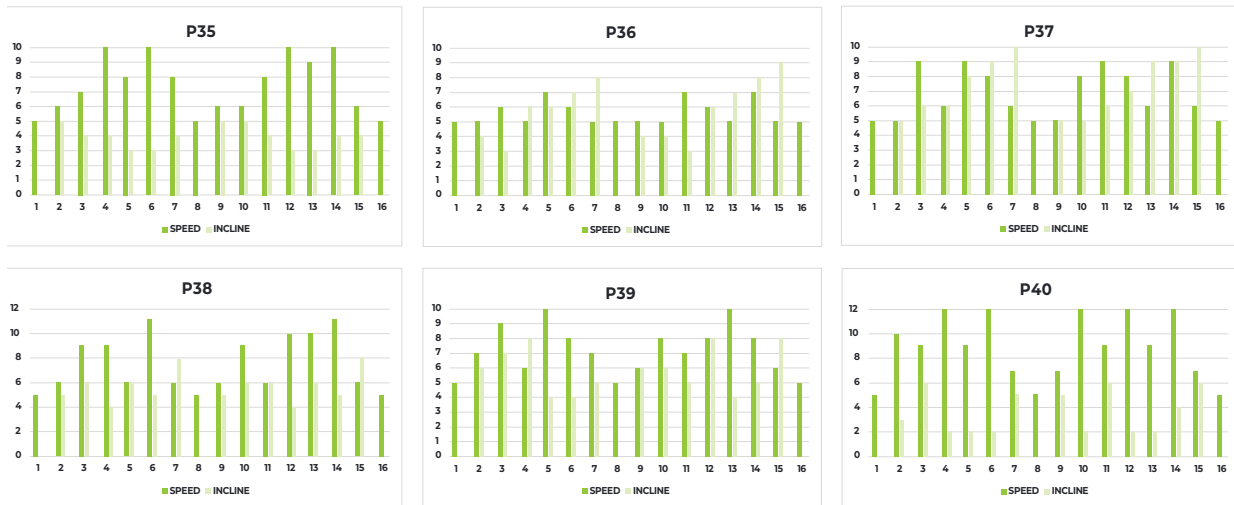


FIG. B

NOTE! The set workout time ÷ 16 = the duration of each stage



INDEX

Safety instructions	11
Guarantee	11
Assembly instructions (step 1-7)	11
Moving and storage	12
Training with heart rate	12
Training with fitness applications	12
Maintenance	13
Lubricating the treadmill	13
Adjusting the treadmill	14
Console	14
Training guidelines	19
Replacement parts	20
Declaration of the manufacturer	20

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 equipment. 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 equipment.

- Ensure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are securely tightened before use.
- Lubricate all moving parts once a year using silicone spray.
- Avoid wearing loose clothing to prevent it from getting caught in moving parts.
- Place and use the equipment on a stable, level surface.
- Always wear clean sport shoes while using the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance during use.
- Maintain proper balance at all times while operating this equipment.
- Do not insert fingers or other objects into any moving parts.
- Consult your physician before beginning any exercise program to determine the appropriate frequency, duration, and intensity based on your age and physical condition. Discontinue use immediately if you experience nausea, dizziness, fainting,

headache, chest pain, tightness, or any other discomfort.

- The equipment is intended for use by one person at a time only.
- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 150 kg.
- Allow 1-2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-7)

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.

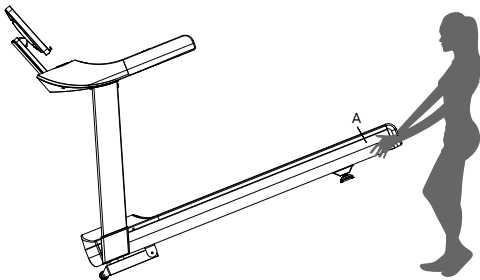
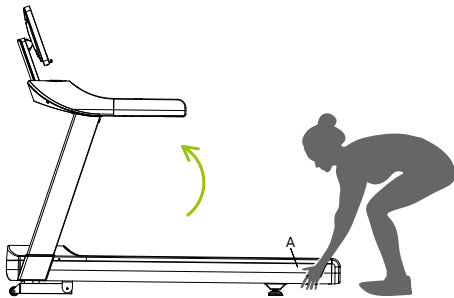
Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The brackets of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the equipment has been mounted, the brackets of the console may be bent. Straightening this aluminum part may make the 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 AND STORAGE

With both hands, firmly grasp the designated area at position A of the treadmill. Press down gently but firmly to tilt the treadmill until it pivots around the transport wheels. Ensure both wheels are in contact with the floor and able to roll freely. You can now move the treadmill forward or backward.

IMPORTANT! Always maintain a firm grip and move the treadmill with care to avoid injury or damage.



TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness equipment is equipped with hand sensors located on the handles for heart rate monitoring. The sensors function only when both are held simultaneously and continuously for an extended period. For accurate readings, your hands should be slightly moist and apply consistent pressure to the sensors. Excessively dry or sweaty hands may result in inaccurate or irregular measurements.

CAUTION! Never use the hand sensors in combination with a wireless device to avoid interference.

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. 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 belt 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, it is recommended to 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, Zwift etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.

Instruction

- Scan the QR code with an Android or iOS phone or tablet, 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.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

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 bolts and nuts connected to the moving parts of the unit. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Check the mobility of moving parts and components of the unit. Use the oil supplied by your dealer.

We recommend the following:

- Unplug the power cord after each use, especially if children are present.
- Clean the treadmill after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel and areas around the power switch.

- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn stains and dirt from the treadmill.
- Store your treadmill in a safe, dry place away from heat and water.

CAUTION!

- *All repairs must be performed by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.*
- *If the treadmill has been in use for two hours, it is recommended that you wait ten minutes before unplugging the power cord. This is better for the durability of the unit.*
- *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 instruction

Regular cleaning helps extend the lifespan of the treadmill. Keep the machine free of dust by wiping it down regularly, including the exposed running surface and the footrests on both sides.

CAUTION! *Always wear clean shoes when using the treadmill to prevent dirt buildup. For thorough maintenance, remove the motor cover at least once every 6 months to clean out accumulated dust and ensure optimal performance.*

LUBRICATING THE TREADMILL

The treadmill is equipped with a low-maintenance, pre-lubricated treadmill. Wear and tear on the treadmill plays an important role in the operation and life of the running belt, so it should be lubricated periodically.

We recommend that you inspect the belt regularly. Contact us as soon as you notice any damage to the treadmill.

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.

Lubrication guideline

As a general rule, lubricate the treadmill belt if the running surface appears dry. If you are unsure, please consult the manufacturer or your dealer for guidance. For optimal performance and to avoid damage, use the lubricant supplied or recommended by your dealer.

ADJUSTING THE TREADMILL

Adjusting the belt

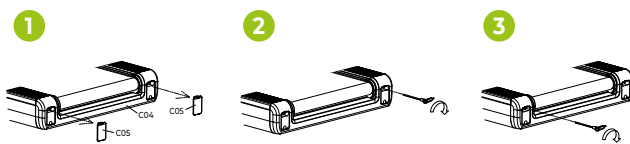
- A. Place the treadmill on a level surface.
- B. Remove the rear corner hole cover. (See Figure 1)
- C. Run the treadmill at 6–8 km/h and observe the belt position:

• If the belt shifts to the right

- Turn off the treadmill and unplug the power.
- Rotate the right adjustment screw clockwise by ¼ turn.
- Restart the treadmill and check alignment. Repeat if necessary. (See Figure 2)

• If the belt shifts to the left:

- Turn off the treadmill and unplug the power.
- Rotate the left adjustment screw clockwise by ¼ turn.
- Restart the treadmill and check alignment. Repeat if necessary. (See Figure 3)



Power supply

Mains Power

Connect the supplied adapter to the adapter port at the back of the device. Plug the adapter into a wall socket. The device is now ready for use.

NOTE!

- Use only the original adapter.
- Always pull the plug, not the cord.
- For indoor use only.

CONSOLE (FIG. A)



The treadmill console provides real-time workout feedback through multiple display windows:

1. Time

- Forward count: Counts exercise time upward from 0:00 to 18 hours. After reaching the maximum value, the display resets to 0:00 and continues counting while the treadmill keeps running.
- Countdown: Counts down from the set time (up to 99 minutes, displayed in MM:SS format, e.g., 99:00) to 0:00.
- When the countdown reaches zero, the treadmill slows down smoothly, stops, and displays “End”. After 5 seconds, the treadmill enters standby mode.

2. Distance

- Forward count: Measures distance from 0.00 up to 99.99 km. After the maximum value is reached, it resets to 0.00 and continues counting.
- Countdown: Counts down from the preset distance to 0.00. When the countdown finishes, the treadmill slows down smoothly, stops, and displays “End”, then enters standby mode after 5 seconds.

3. Calories

- Displays calories burned during exercise.
- Range: 0.0 – 999 kcal.

4. Incline

- Displays current incline level during use.
- Range: 0.0 – 15.0 levels.

5. Speed

- Displays current running speed.
- Range: 1.0 – 22.0 km/h.

6. Heart rate

- Displays heart rate when both hands are placed on the hand pulse sensors or chest strap is connected.
- Range: 50 – 200 BPM.
- **Note:** Heart rate data is for reference only and should not be used for medical purposes

7. Pace

- Displays current running pace.
- Unit: minutes per kilometer (min/km).

8. Dot matrix

- Graphically displays incline and speed profiles when running Program P.

BUTTON FUNCTIONS (FIG. A)

1. START

- Begins treadmill operation when the power is on and the safety key is inserted.
- Activates after a 3-second countdown.

2. STOP

- During operation: Pauses the treadmill and displays "PAU".
- While paused:
 - Press START to resume.
 - Press STOP again to power down, reset, and clear all data.

3. MODE

- Cycles through countdown modes:
 - 30:00 → Time countdown (minutes:seconds)
 - 1.00 → Distance countdown (kilometers)
 - 50 → Calorie countdown (kcal)
- The selected value will flash. Adjust it with SPEED +/- or INCLINE +/-, then press START to begin.

4. PROGRAMS

- Cycles through available programs:
 - P1 (Manual), P2 (Interval), P3 (Lose Weight), P4 (Run), P5 (Jog), P6 (Walk), and P7-P40, plus FAT mode.

5. Program shortcuts

- Direct access to specific programs:
 - MANUAL → P1
 - INTERVAL → P2
 - LOSE WEIGHT → P3
 - RUN → P4
 - JOG → P5
 - WALK → P6
- After selecting, the TIME window shows 30:00. Adjust duration with INCLINE +/- or SPEED +/-, or press START directly to begin.

6. SPEED + / SPEED -

- In setting mode: Adjust preset values.
- During exercise: Adjust speed in increments of 0.1 km/h.
- Holding the button continuously increases or decreases speed gradually.

7. INCLINE + / INCLINE -

- In setting mode: Adjust preset values.
- During exercise: Adjust incline in increments of 0.5 levels.
- Holding the button continuously increases or decreases incline gradually.

8. Incline shortcuts (3, 5, 7, 9)

- Instantly set incline to the selected level.

9. Speed shortcuts (3, 6, 8, 10)

- Instantly set speed to the selected value (km/h).

10. Parameter setting key

- Used for adjusting parameters in Programs, Modes, and FAT mode.

MANUAL MODE

Quick start

- Turn on the power switch and attach the magnetic safety key securely below the console.
- Press the START button. A 3-second countdown will begin, accompanied by a buzzer. Once the countdown ends, the treadmill will start at its lowest speed.

Adjust settings as needed:

- Speed: Use the SPEED +/- buttons or speed shortcut buttons.
- Incline: Use the INCLINE +/- buttons or incline shortcut buttons.

Time countdown mode

- In standby mode, press MODE once.
- The TIME window will display 30:00 (flashing).
- Use the Parameter Setting Key to set exercise time (5:00 – 99:00).

Distance countdown mode

- Press MODE again to enter Distance mode.
- The DISTANCE window will display 1.00 (flashing).
- Use the Parameter Setting Key to set distance (0.50 – 99.90 km).

Calorie countdown mode

- Press MODE again to enter Calorie mode.
- The CALORIES window will display 50 (flashing).
- Use the Parameter Setting Key to set calories (10 – 999 kcal).

Starting exercise

- After setting one of the countdown modes, press START.
- The treadmill will begin after a 3-second delay.
- Adjust speed and incline with SPEED +/- and INCLINE +/-.
- Press STOP at any time to end the workout.

QUICK PROGRAMS & BUILT-IN PROGRAMS

1. Program selection

- Press any Quick Program button or the PROGRAMS button to select a program.
- The TIME window will display the default 30:00.
- Adjust exercise time using the Parameter Setting Key, then press START. After a 3-second countdown, the treadmill begins at the speed and incline of the first stage.

2. Program structure

- Each program consists of 16 segments.
Segment time = Total set time ÷ 16.
- At the end of each segment, the treadmill automatically adjusts to the programmed speed and incline of the next segment.
- When the program finishes, the incline returns to 0, and the treadmill gradually slows to a stop.

3. During exercise

- You may manually adjust speed (SPEED +/-) or incline (INCLINE +/-) at any time.
- However, at the start of each new segment, the treadmill will revert to the preset program values.
- To stop, press STOP or remove the safety key.

USER-DEFINED PROGRAM (U1 – MANUAL)

The treadmill is equipped with 1 user-defined program (U1) that allows you to customize settings according to your personal preferences.

1. Setting the user-defined program

1. In standby mode, press the MANUAL key to enter the MANUAL program, or press the PROGRAMS key repeatedly until the window displays "U1".
2. The TIME window will flash with a default value of 30:00.
 - Use the Parameter Setting Key to set the desired total workout time.
3. Press the MODE key to begin programming the workout segments.
 - Each program is divided into 16 time segments.
 - For each segment:
 - Set the speed using SPEED +/- or speed shortcut keys.
 - Set the incline using INCLINE +/- or incline shortcut keys.

- Press MODE to confirm each segment and proceed to the next.
2. After programming all 16 segments, the settings are automatically saved.
 - Speed and incline data are saved permanently until changed.
 - Workout time will always reset to the default 30:00 when starting the program again.
 - Settings are retained even if the treadmill is powered off.

2. Starting the user-defined program

1. In standby mode, press the MANUAL key, or press the PROGRAMS key until the display shows "U1".
2. Set the desired workout time.
3. Press START. After the 3-second countdown, the treadmill will begin running according to your saved program.

3. Important notes

1. The program time is divided into 16 equal segments.
2. You must complete speed and incline settings for all 16 segments before you can save the program and start the treadmill.

FITNESS TEST PROGRAM

NOTE: For the best experience, it is strongly recommended to wear a wireless chest strap heart rate monitor when using this program.

The FITNESS TEST program is designed to simulate and evaluate maximal oxygen consumption (VO₂max), an important indicator of aerobic exercise capacity. A higher VO₂max corresponds to greater aerobic endurance.

1. Selecting the program

1. In standby mode, press the PROGRAMS key repeatedly until the DISTANCE window displays "FIT".
2. The TIME window will display 15:00.
3. The CALORIES window will display "Pro" (flashing).

2. User information settings

- The treadmill loads gender and age information by default.
- To modify:
 - Press and hold MODE for 3 seconds while on the FITNESS TEST screen.
- Adjust:
 - Gender: Default = 1 (Male). Options: 1 = Male, 2 = Female
 - Age: Default = 30 years. Range = 15 – 80 years.
 - Use SPEED +/- or INCLINE +/- to adjust.
- Press and hold MODE for 3 seconds to save and exit.

3. Mode selection

- When CALORIES window is flashing, choose between:
 - Pro = Standard program mode.
 - Hrc = Intelligent heart rate control mode.
- Use SPEED +/- or INCLINE +/- to select, then press MODE (or Confirm).
- In Hrc mode, you must also select a difficulty coefficient: 65, 75, or 85.

4. Program structure

- Total duration: 15 minutes
- First 3 minutes = Warm-up at 3.0 km/h (user may adjust speed and incline).
- Next 12 minutes = Fitness Test

a. Pro mode

- Starts at 8.5 km/h.
- Speed increases by 0.5 km/h per minute for the first 8 minutes.
- Speed remains constant for the final 4 minutes.
- User can adjust speed manually at any time.

b. HRC mode (requires chest strap)

- Starts at 8.5 km/h.
- Every 10 seconds, the treadmill adjusts speed based on heart rate relative to target limit:
 - Limit = $(220 - \text{age}) \times \text{difficulty coefficient}$.
 - <60% of limit → +1.0 km/h
 - 60–69% → +0.5 km/h
 - 70–79% → +0.3 km/h
 - 80–85% → No change
 - 86–90% → -0.5 km/h
 - 90% → -1.0 km/h
- Minimum speed: 8.5 km/h (unless manually reduced).
- If HR >90% of limit for 30 consecutive seconds, treadmill stops.

- If no HR signal is detected:
 - After 10 seconds: Console flashes "NO HR".
 - After 20 seconds: Treadmill stops.
- Max speed (auto or manual): 16.0 km/h.

5. Test completion & results

- At the end of 15 minutes, the treadmill slows down gradually to a stop.
- The dot matrix display shows:
 - RE: on the left.
 - Score (1–5) on the right.

6. Result evaluation

- VO₂max is calculated as:
 - $VO_2 = (D12 - 504.9) \div 44.73$
 - D12 = distance run in 12 minutes
- The score is displayed from 1 to 5, corresponding to performance levels:

SCORE	PERFORMANCE LEVEL	DESCRIPTION
1	Extremely Weak	VO ₂ below normal
2	Weak	Low aerobic level
3	Normal	Average fitness
4	Good	Above average
5	Excellent	High endurance

VO₂max reference table

Male

AGE	EXTREMELY WEAK	WEAK	NORMAL	GOOD	EXCELLENT
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Female

AGE	EXTREMELY WEAK	WEAK	NORMAL	GOOD	EXCELLENT
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

HEART RATE PROGRAM (HP1)

The HP1 program adjusts speed and incline automatically to keep the user's heart rate close to a selected target value, helping to optimize cardiovascular training.

Heart rate program (HP1)

- In standby mode, press the PROGRAMS button until the DISTANCE window displays "HP1".
- If you press START immediately while "HP1" is displayed, the system will automatically load the default settings:
 - Age: 30 years
 - Target heart rate: 114 bpm
 - Maximum speed: 10.0 km/h

Program setup

1. Age setting

- Press and hold MODE for 3 seconds.
- Default age = 30 years (range: 15–80 years).
- Adjust using SPEED +/- or INCLINE +/-.
- Reference values can be found in the HRC table.

2. Target heart rate setting

- After confirming age, press MODE again.
- The console will display a recommended target HR based on age.
- Adjust if needed using SPEED +/- or INCLINE +/-.
- Selectable range: 84–195 bpm.

3. Maximum speed setting

- Press MODE again to enter maximum speed settings.
- Range: 3.0–20.0 km/h (default = 10.0 km/h).
- This setting applies only for the current session.

4. Time setting

- Press MODE again to set exercise duration.
- Default time = 30:00 minutes (adjustable 10:00 – 99:00).

5. Confirm & start

- Press MODE again to return to the standby screen, or press START directly.

Program operation

- The treadmill starts at 3.0 km/h.
- Every 20 seconds, the system checks the user's heart rate and adjusts speed/incline as follows:

HEART RATE VS TARGET	ADJUSTMENT
HR < Target -10%	+1.0 km/h
HR < Target -5%	+0.5 km/h
HR > Target +10%	-1.0 km/h
HR > Target +5%	-0.5 km/h
HR within ±5%	±0.3 km/h
HR within ±3 bpm	No change

- If speed reaches the maximum speed and HR is still below target, the treadmill will automatically increase incline by 1 level at a time until HR is within range.
- Once HR is within ±3 bpm of target, both speed and incline remain unchanged.

Safety features

- If no heart rate is detected for 30 seconds, the console will display "NO HR" and flash.
- If no heart rate is detected after 20 additional seconds, the treadmill will automatically stop.

BODY FAT PROGRAM (FAT)

NOTE: This test provides reference data only. It is not intended for medical use.

Starting the body fat test

1. In standby mode, press the PROGRAMS button repeatedly until the DISTANCE window displays "FAT".
2. Press the MODE button to enter parameter settings:
 - F-1 → Gender
 - F-2 → Age
 - F-3 → Height
 - F-4 → Weight
 - F-5 → Body Fat Test
3. Use SPEED +/- to adjust values.

Parameter settings

- F-1 Gender:
 - 01 = Male
 - 02 = Female
- F-2 Age:
 - Default = 25 years
 - Range = 10 – 99 years
- F-3 Height:
 - Default = 170 cm
 - Range = 100 – 200 cm
- F-4 Weight:
 - Default = 70 kg
 - Range = 20 – 150 kg

Body fat test (F-5)

1. When F-5 is displayed, the window shows “-.-”.
2. Place both hands firmly on the heart rate sensors.
3. Hold for 5–6 seconds.
4. The console will display your Body Fat Index (FAT value) within 8 seconds.

FAT value reference

FAT VALUE	CATEGORY	MEANING
≤19	Thin	Underweight
20–25	Normal	Ideal weight
26–29	Overweight	Above average
≥30	Obese	High body fat

Safety lock function

- The treadmill is equipped with a magnetic safety lock for emergency use.
- In any state, removing the safety lock will immediately stop treadmill operation.
- When activated:
 - The treadmill will stop abruptly.
 - All display windows will remain active.
 - No further operations can be performed until the safety lock is reattached.
- After reinstalling the safety lock correctly, the treadmill will return to standby mode, ready for new input.

Wireless charging

This treadmill is equipped with a wireless phone charging function.

Note: Charging performance may be affected by:

- The thickness of the phone case.
- The height or placement of the phone's camera module.

5. Factory default values (U1-U3)

USER PROGRAM	DEFAULT SPEED	DEFAULT INCLINE
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Console specifications

	DISPLAY RANGE	INITIAL VALUE	SETTING INITIAL VALUE	USER SETTING RANGE
Speed	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 – 22.0
Incline (levels)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Time	0:00–99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Distance	0.00 – 99.9 km	0.00	–	–
Heart rate	50 - 200 (beats/min)	0	–	–
Calories	0 – 999 kcal	0.0	–	–

Technical data

TECHNICAL DATA	
Length	196,5 cm
Width	96 cm
Height	170,4 cm
Weight	120 kg
Max. user weight	150 kg

TRAINING GUIDELINES

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.

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.

Stretch

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.

Cooling down

A proper cool-down helps your body return to a resting state safely and promotes recovery. After exercise, gradually reduce your intensity to lower your heart rate and prevent dizziness or muscle soreness.

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your VirtuFit equipment, please refer to the information on the front cover of this manual. In order to assist you efficiently, we kindly ask that you provide the following details when contacting our support team:

- The model number and serial number of the product
- The product name
- The part number and a clear description of the required part(s) (as listed in the parts list and shown in the exploded view section of this manual). Providing accurate information will help us process your request quickly and effectively.

Additional information

Responsible disposal of packaging

At VirtuFit, we are committed to reducing environmental impact. We kindly ask that you recycle all packaging materials through designated recycling facilities, in line with national waste reduction initiatives.

Product disposal

Your VirtuFit equipment is built to deliver long-term performance and reliability. When the time eventually comes to retire the product, please ensure it is disposed of in accordance with the European WEEE Directive. This means taking the product to an authorized collection point for safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

VirtuFit hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (RED): 2014/53/EU
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	21
Garantie	21
Montage-instructies (stap 1-7)	21
Verplaatsen en opbergen	22
Trainen met hartslag	22
Trainen met fitnessapps	23
Onderhoud	23
De loopband smeren	24
De loopband afstellen	24
Console	24
Trainingsrichtlijnen	30
Vervangende onderdelen	30
Fabrikantverklaring	30

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg je arts voordat je begint met sporten. Dit is vooral belangrijk voor mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u de apparatuur gebruikt. VirtuFit aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel of materiële schade als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat in elkaar zet en/of gebruikt.

- Zorg ervoor dat de apparatuur volledig gemonteerd is en dat alle bouten en moeren stevig vastzitten voor gebruik.
- Smeer alle bewegende delen eenmaal per jaar met siliconenspray.
- Draag geen losse kleding om te voorkomen dat deze tussen bewegende onderdelen komt.
- Plaats en gebruik de apparatuur op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen tijdens het gebruik van de apparatuur.
- Houd kinderen en huisdieren op een veilige afstand tijdens het gebruik.
- Houd tijdens het bedienen van deze apparatuur altijd een goed evenwicht.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende onderdelen.

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma om de juiste frequentie, duur en intensiteit te bepalen op basis van uw leeftijd en lichamelijke conditie. Stop het gebruik onmiddellijk als u misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of een ander ongemak ervaart.
- De apparatuur is bedoeld voor gebruik door slechts één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is alleen ontworpen voor thuisgebruik en ondersteunt een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
- Zorg voor 1-2 meter vrije ruimte achter de apparatuur om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dik tapijt, omdat dit een goede ventilatie kan belemmeren. Plaats deze apparatuur niet buiten of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan de apparatuur te voorkomen.
- Gebruik deze apparatuur uitsluitend voor het beoogde doel.
- Gebruik de apparatuur alleen in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar de apparatuur in omgevingen met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

GARANTIE

Garantieclaims zijn uitgesloten als de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Garantiebepalingen zijn niet van toepassing indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:
- Onderhoud of reparaties die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer.
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet naleven van de onderhoudsinstructies van de fabrikant.

MONTAGE-INSTRUCTIES (STAP 1-7)

Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Let op: bepaalde onderdelen, zoals bouten en schroeven, kunnen al vooraf op of in het toestel gemonteerd zijn.

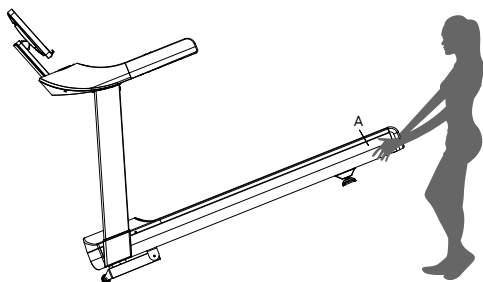
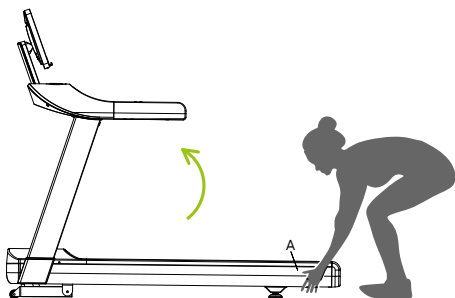
Foutmelding: Controleer of alle kabels correct en zorgvuldig zijn aangesloten. De beugels van het console zijn kwetsbaar en dienen recht te blijven. Geeft de console na montage een foutmelding, dan kunnen de beugels mogelijk verbogen zijn. In dat geval kan het voorzichtig terugbuigen van dit aluminium onderdeel de storing verhelpen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbusleutel volledig in de bout wordt gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

VERPLAATSEN EN OPBERGEN

Pak met beide handen het aangegeven punt (positie A) van de loopband stevig vast. Druk de loopband voorzichtig maar krachtig omlaag totdat deze kantelt en op de transportwielen steunt. Zorg ervoor dat beide wielen de vloer raken en vrij kunnen rollen. Vervolgens kun je de loopband naar voren of naar achteren verplaatsen.

BELANGRIJK! Houd de loopband altijd stevig vast en verplaats hem voorzichtig om letsel of schade te voorkomen.



TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met handsensoren op het product voor het meten van je hartslag. De sensoren werken alleen wanneer beide gelijktijdig én continu worden vastgehouden. Voor een betrouwbare meting moeten je handen licht vochtig zijn en gelijkmatige druk uitoefenen op de sensoren. Droge of juist erg zware handen kunnen leiden tot onnauwkeurige of onregelmatige metingen.

LET OP! Gebruik de handsensoren nooit in combinatie met een draadloos apparaat om interferentie te voorkomen.

Bluetooth

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag met een draadloze hartslagmeter te meten, gebruik je een hartslagmeter die op Bluetooth werkt. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op uw lichaam aansluit. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan abnormale waarden tot gevolg hebben.

LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter is niet standaard inbegrepen.
- Neem contact op met je dealer om een draadloze hartslagmeter aan te schaffen.
- Gebruik de draadloze hartslagmonitor nooit in combinatie met de handsensoren om interferentie te voorkomen.

WAARSCHUWING!

- Als je een pacemaker hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In ruimtes met meerdere hartslagmeters is het aan te raden om voldoende afstand te bewaren om interferentie tussen de verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter van de console te houden voor een optimale ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder kleding.

TRAINEN MET FITNESSAPPS

VirtuFit biedt geen ondersteuning voor fitnessapplicaties van derden, zoals Kinomap, iConsole, FitShow, enzovoort. Indien je problemen ondervindt met een app van een externe partij, neem dan contact op met de ontwikkelaar van de betreffende applicatie.

Instructie

- Scan de QR-code met een Android- of iOS-smartphone of tablet om direct naar de App Store of Google Play Store te gaan, waar de fitnessapp kan worden gedownload.
- Scan de QR-code rechts om toegang te krijgen tot de handleiding van de fitnessapp. In deze handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de app met het apparaat verbindt, hoe de app werkt en welke functies beschikbaar zijn.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

ONDERHOUD

Een veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd én goed wordt onderhouden. Je bent zelf verantwoordelijk voor regelmatig onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten altijd worden vervangen vóórdat

je het apparaat opnieuw gebruikt. Dit fitnessapparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of grote temperatuurschommelingen en luchtvochtigheid kunnen ernstige schade veroorzaken aan elektronische componenten en bewegende delen. Koppel altijd de stekker los vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

Dagelijks onderhoud

- Maak het apparaat na elke training schoon om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het toestel stof- en vuilvrij blijft.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van overmatige vochtigheid.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer en draai indien nodig alle bouten en moeren van bewegende onderdelen aan.
- Controleer de werking van alle bewegende delen. Breng indien nodig siliconenspray aan.

Algemene schoonmaakadviezen

- Reinig het toestel na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel te reinigen.
- Gebruik een zachte, schone doek met mild schoonmaakmiddel om hardnekkige vlekken of vuil te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone, droge ruimte, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

LET OP!

- **Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**

Reiniging

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken. Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen. Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar: virtufit.com/faq

LET OP! Draag altijd schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om opeenhoping van vuil te voorkomen. Voor grondig onderhoud verwijdert u de motorkap ten minste eenmaal per 6 maanden om opgehoopt stof te verwijderen en optimale prestaties te garanderen.

DE LOOPBAND SMEREN

De loopband is voorzien van een onderhoudsarme, voorgesmeerde loopband. Omdat slijtage van de band direct invloed heeft op de werking en levensduur, is regelmatig smeren noodzakelijk.

Wij adviseren om de loopband regelmatig te controleren. Neem direct contact met ons op wanneer u schade aan de band constateert.

Aanbevolen smeerfrequentie

- **Laag gebruik (minder dan 3 uur per week):** 1 keer per jaar.
- **Gemiddeld gebruik (3 tot 5 uur per week):** elke 6 maanden.
- **Zwaar gebruik (meer dan 5 uur per week):** elke 3 maanden.

Smeerrichtlijn

Als algemene regel geldt: smeer de loopband zodra het loopoppervlak droog aanvoelt. Twijfelt u, neem dan contact op met de fabrikant of uw dealer voor advies. Voor de beste prestaties en om schade te voorkomen, gebruikt u uitsluitend het meegeleverde smeermiddel of het door uw dealer aanbevolen product.

DE LOOPBAND AFSTELLEN

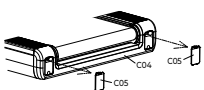
De band afstellen

- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- Verwijder de afdekking van het achterste hoekgat.
(Zie Afbeelding 1)
- Laat de loopband 6-8 km/u lopen en let op de positie van de band:
 - **Loopband wijkt af naar rechts:**
 - Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
 - Draai de rechter stelschroef een kwartslag met de klok mee.
 - Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning van de band. Herhaal deze handeling indien nodig. (Zie Afbeelding 2)

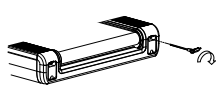
- Loopband wijkt af naar links:

- Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Draai de linker stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning van de band. Herhaal deze handeling indien nodig. (Zie Afbeelding 3)

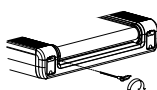
1



2



3



Stroomvoorziening

Accu/hetstroom

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de achterkant van het apparaat. Steek de stekker in een stopcontact. Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

LET OP!

- **Gebruik alleen de originele adapter.**
- **Trek altijd aan de stekker, niet aan het snoer.**
- **Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.**

CONSOLE (AFB. A)



De loopbandconsole geeft real-time trainingsfeedback via meerdere displayvensters:

1. Tijd

- Voorwaartse telling: Registreert de trainingstijd vanaf 0:00 tot maximaal 18 uur. Zodra deze waarde is bereikt, wordt de teller teruggezet naar 0:00 en loopt de tijd verder terwijl de loopband in gebruik blijft.
- Aftellen: Telt af vanaf de vooraf ingestelde tijd (maximaal 99 minuten, weergegeven in MM:SS, bijvoorbeeld 99:00) tot 0:00
- Wanneer het aftellen nul bereikt, vertraagt de loopband geleidelijk, stopt en geeft "End" weer. Na 5 seconden gaat de loopband naar de stand-bymodus.

2. Afstand

- Voorwaartse telling: Registreert de afstand van 0,00 tot 99,99 km. Zodra de maximale waarde is bereikt, wordt de teller teruggezet naar 0,00 en loopt deze verder.
- Aftellen: Telt af vanaf de vooraf ingestelde afstand tot 0,00. Wanneer de teller 0 bereikt, vertraagt de loopband geleidelijk, stopt volledig, toont "End" op het scherm en schakelt na 5 seconden automatisch over naar de stand-bymodus.

3. Calorieën

- Geeft het aantal tijdens de training verbruikte calorieën weer.
- Bereik: 0,0 – 999 kcal.

4. Hellingshoek

- Toont het actuele hellingsniveau tijdens gebruik.
- Bereik: 0,0 – 15,0 niveaus.

5. Snelheid

- Geeft de huidige loopsnelheid weer.
- Bereik: 1,0 – 22,0 km/u.

6. Hartslag

- Toont de gemeten hartslag wanneer beide handen de handpulsensoren vasthouden of wanneer een borstband is aangesloten.
- Bereik: 50 - 200 BPM.
- **Let op:** Hartslagwaarden zijn uitsluitend bedoeld als indicatie en mogen niet worden gebruikt voor medische doeleinden.

7. Tempo

- Geeft het huidige looptempo weer.
- Eenheid: minuten per kilometer (min/km).

8. Dot matrix

- Toont grafisch de hellings- en snelheidsprofielen tijdens het uitvoeren van programma's.

KNOPFUNCTIES (AFB. A)

1. START

- Start de loopband zodra de stroom is ingeschakeld en de veiligheidssleutel correct is geplaatst.
- Wordt geactiveerd na een aftelling van 3 seconden.

2. STOP

- Tijdens gebruik: Pauzeert de loopband en toont "PAU" op het display.
- Tijdens pauze:
 - Druk op START om de training te hervatten.
 - Druk opnieuw op STOP om het toestel volledig uit te schakelen, te resetten en alle gegevens te wissen.

3. MODE

- Wisselt tussen de verschillende aftelmodi:
 - 30:00 → Tijd aftellen (minuten:seconden)
 - 1.00 → Afstand aftellen (kilometers)
 - 50 → Calorieën aftellen (kcal)
- De geselecteerde waarde knippert. Stel de gewenste waarde in met SPEED +/- of INCLINE +/- en druk op START om te beginnen.

4. PROGRAMMA'S

- Biedt directe toegang tot specifieke programma's:
 - P1 (Handmatig), P2 (Interval), P3 (Afvalen), P4 (Hardlopen), P5 (Joggen), P6 (Wandelen) en P7-P40, plus de FAT-modus.

5. Programma-sneltoetsen

- Biedt directe toegang tot specifieke programma's:
 - HANDMATIG → P1
 - INTERVAL → P2
 - AFVALLEN → P3
 - HARDLOPEN → P4
 - JOGGEN → P5
 - WANDELEN → P6
- Na selectie toont het TIJD-venster standaard 30:00. Pas de duur aan met INCLINE +/- of SPEED +/-, of druk direct op START om te beginnen.

6. SNELHEID + / SNELHEID -

- In instellingsmodus: Wijzigt de vooringestelde waarden.
- Tijdens training: Past de snelheid aan in stappen van 0,1 km/u.
- Houd de knop ingedrukt om de snelheid geleidelijk te verhogen of te verlagen.

7. HELLING + / HELLING -

- In instellingsmodus: Wijzigt de vooringestelde waarden.
- Tijdens training: Past de hellingshoek aan in stappen van 0,5 niveau.
- Houd de knop ingedrukt om de helling geleidelijk te verhogen of te verlagen.

8. Helling-sneltoetsen (3, 5, 7, 9)

- Zet de helling onmiddellijk op het geselecteerde niveau.

9. Snelheidssneltoetsen (3, 6, 8, 10)

- Stelt de snelheid direct in op de gekozen waarde (km/u).

10. Insteltoets

- Wordt gebruikt voor het instellen en aanpassen van parameters in programma's, modi en de FAT-modus.

HANDMATIGE MODUS

Snel starten

- Zet de stroomschakelaar aan en bevestig de magnetische veiligheidssleutel onder de console.
- Druk op de START-knop. Er volgt een aftelling van 3 seconden met een geluidssignaal. Daarna start de loopband op de laagste snelheid.

Instellingen aanpassen

- Snelheid: Gebruik de SPEED +/- knoppen of de sneltoetsen voor snelheid.
- Helling: Gebruik de INCLINE +/- knoppen of de sneltoetsen voor helling.

Aftelmodi Tijd

- Druk in stand-bymodus één keer op MODE.
- Het TIJD-venster toont 30:00 (knipperend).
- Stel de gewenste trainingstijd in met de Insteltoets (5:00 – 99:00).

Afstand

- Druk nogmaals op MODE om naar de afstandsmodus te gaan.
- Het AFSTAND-venster toont 1,00 (knipperend).
- Stel de gewenste afstand in met de Insteltoets (0,50 – 99,90 km).

Calorieën

- Druk nogmaals op MODE om naar de caloriemodus te gaan.
- Het CALORIEËN-venster toont 50 (knipperend).
- Stel de gewenste waarde in met de Insteltoets (10 – 999 kcal).

Training starten

- Druk na het instellen van een aftelmodus op START.
- De loopband start na een aftelling van 3 seconden.
- Pas de snelheid en helling aan met SPEED +/- en INCLINE +/-.
- Druk op STOP om de training op elk gewenst moment te beëindigen.

SNELLE PROGRAMMA'S EN INGEBOUWDE PROGRAMMA'S

1. Programma selectie

- Druk op een willekeurige sneltoets voor programma's of op de knop PROGRAMS om een programma te selecteren.
- Het TIJD-venster toont standaard 30:00.
- Pas de trainingstijd aan met de Parameter Instellingstoets en druk vervolgens op START. Na 3 seconden aftellen begint de loopband met de snelheid en helling van de eerste fase.

2. Programmastructuur

- Elk programma bestaat uit 16 segmenten.
Segmenttijd = Totale ingestelde tijd ÷ 16.
- Aan het einde van ieder segment past de loopband automatisch de snelheid en helling aan volgens de geprogrammeerde waarden van het volgende segment.
- Na afloop van het programma keert de helling terug naar 0 en vertraagt de loopband geleidelijk tot stilstand.

3. Tijdens de training

- Je kunt de snelheid (SPEED +/-) en helling (INCLINE +/-) op elk

moment handmatig aanpassen.

- Aan het begin van elk nieuw segment worden de waarden echter automatisch teruggezet naar de vooraf ingestelde programma-instellingen.
- Stoppen kan op elk moment door op STOP te drukken of de veiligheidssleutel te verwijderen.

GEBRUIKERSGEDEFINIËRD PROGRAMMA (U1)

De loopband beschikt over één gebruikersgedefinieerd programma (U1), waarmee je de instellingen volledig kunt aanpassen aan je persoonlijke voorkeuren.

1. Het programma instellen

1. Druk in stand-bymodus op de HANDMATIG-knop om het handmatige programma te openen, of druk herhaaldelijk op de PROGRAMS-knop totdat "U1" in het display verschijnt.
2. Het TIJD-venster knippert met de standaardwaarde 30:00.
 - Gebruik de toetsen om de gewenste totale trainingstijd in te stellen.
3. Druk op de MODE-knop om de trainingssegmenten te programmeren.
 - Het programma is verdeeld in 16 tijdsegmenten.
 - Voor elk segment stel je in:
 - Snelheid: met SPEED +/- of de sneltoetsen voor snelheid.
 - Helling: met INCLINE +/- of de sneltoetsen voor helling.
 - Druk op MODE om elk segment te bevestigen en door te gaan naar het volgende.
4. Na het programmeren van alle 16 segmenten worden de instellingen automatisch opgeslagen.
 - De ingestelde snelheids- en hellingwaarden blijven bewaard totdat ze worden gewijzigd.
 - De trainingstijd wordt bij het opnieuw starten van het programma altijd teruggezet naar de standaardwaarde 30:00.
 - De instellingen blijven behouden, zelfs wanneer de loopband wordt uitgeschakeld.

2. Het programma starten

1. Druk in stand-bymodus op de HANDMATIG-knop, of druk herhaaldelijk op de PROGRAMMA-knop totdat "U1" in het display verschijnt.
2. Stel de gewenste trainingstijd in.
3. Druk op START. Na een aftelling van 3 seconden start de loopband met het door jou opgeslagen programma.

3. Belangrijke opmerkingen

- De totale trainingstijd wordt altijd verdeeld in 16 gelijke segmenten.
- Voor alle 16 segmenten moeten snelheid en helling vooraf zijn ingesteld om het programma te kunnen opslaan en starten.

FITNESS TEST-PROGRAMMA

OPMERKING: Voor de beste ervaring wordt het sterk aangeraden om tijdens dit programma een draadloze borstband-hartslagmeter te gebruiken.

Het Fitness Test-programma is ontwikkeld om het maximale zuurstofverbruik (VO₂max) te simuleren en te evalueren. Dit is een belangrijke indicator voor de aerobe inspanningscapaciteit: hoe hoger de VO₂max, hoe groter het uithoudingsvermogen.

1. Het programma selecteren

- Druk in stand-bymodus herhaaldelijk op de PROGRAMS-knop totdat in het AFSTAND-venster "FIT" verschijnt.
- Het TIJD-venster toont standaard 15:00.
- Het CALORIEËN-venster toont "Pro" (knipperend).

2. Instellen van gebruikersinformatie

- De loopband laadt standaard de gegevens geslacht en leeftijd.
- Pas de gegevens aan met SPEED +/- of INCLINE +/-:
- Geslacht: standaard = 1 (Man). Opties: 1 = Man, 2 = Vrouw.
- Leeftijd: standaard = 30 jaar. Bereik: 15 – 80 jaar.
- Houd de MODE-knop opnieuw 3 seconden ingedrukt om de instellingen op te slaan en af te sluiten.

3. Modusselectie

- Wanneer het CALORIEËN-venster knippert, kies je de gewenste modus:
- Pro = standaardprogrammamodus
- HRC = intelligente hartslaggestuurde modus
- Selecteer met SPEED +/- of INCLINE +/- en bevestig met MODE.
- In HRC-modus moet je ook een moeilijkheidscoëfficiënt kiezen: 65, 75 of 85.

4. Programmastructuur

- Totale duur: 15 minuten
- Eerste 3 minuten = Opwarmen bij 3,0 km/u (gebruiker kan snelheid en helling aanpassen).

- Volgende 12 minuten = conditietest

a. Pro-modus

- Start op 8,5 km/u.
- Snelheid neemt de eerste 8 minuten toe met 0,5 km/u per minuut.
- De snelheid blijft constant tijdens de laatste 4 minuten.
- De gebruiker kan de snelheid op elk moment handmatig aanpassen.

b. HRC-modus (Hartslagband vereist)

- Begint bij 8,5 km/u.
- Elke 10 seconden past de loopband de snelheid aan op basis van de hartslag ten opzichte van de doellimiet:
 - Limiet = (220 - leeftijd) × moeilijkheidscoëfficiënt.
 - <60% van limiet → +1,0 km/u
 - 60-69% → +0,5 km/u
 - 70-79% → +0,3 km/u
 - 80-85% → geen wijziging
 - 86-90% → -0,5 km/u
 - 90% → -1,0 km/u
- Minimumsnelheid: 8,5 km/u (tenzij handmatig verlaagd).
- Als de hartslag gedurende 30 seconden boven 90% van de limiet blijft, stopt de loopband automatisch.
- Geen hartslagsignaal gedetecteerd:
 - Na 10 seconden: het display knippert "NO HR".
 - Na 20 seconden: de loopband stopt automatisch.
- Maximale snelheid (automatisch of handmatig): 16,0 km/u.

5. Voltooiing en resultaten van de test

- Na afloop van de 15 minuten vertraagt de loopband geleidelijk tot stilstand.
- Het dotmatrixdisplay toont vervolgens:
 - RE aan de linkerkant.
 - Een score (1-5) aan de rechterkant.

6. Resultaatevaluatie

- Het maximale zuurstofverbruik (VO₂max) wordt berekend met de formule:
 - VO₂ = (D12 - 504,9) ÷ 44,73
 - D12 staat voor de gelopen afstand in 12 minuten.
- De behaalde score wordt weergegeven van 1 tot 5 en correspondeert met de volgende prestatieniveaus:

SCORE	PRESTATIENIVEAU	BESCHRIJVING
1	Extreem zwak	VO ₂ onder normaal
2	Zwak	Lage aerobe capaciteit

SCORE	PRESTATIENIVEAU	BESCHRIJVING
3	Normaal	Gemiddelde fitheid
4	Goed	Bovengemiddeld
5	Uitstekend	Hoog uithoudingsvermogen

VO₂max-referentietabel

Mannelijk

LEEFTIJD	EXTREEM ZWAK	ZWAK	NORMAAL	GOED	UITSTEKEND
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Vrouw

LEEFTIJD	EXTREEM ZWAK	ZWAK	NORMAAL	GOED	UITSTEKEND
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

HARTSLAGPROGRAMMA (HPI)

Het HPI-programma regelt automatisch de snelheid en helling van de loopband om de hartslag van de gebruiker zo dicht mogelijk bij een vooraf ingestelde streefwaarde te houden. Dit helpt om de effectiviteit van de cardiovasculaire training te optimaliseren.

Hartslagprogramma (HPI)

- Druk in stand-bymodus op de PROGRAMMA-knop totdat in het AFSTAND-venster "HPI" verschijnt.
- Druk direct op START om met de standaardinstellingen te beginnen:
 - Leeftijd: 30 jaar
 - Doelhartslag: 114 bpm
 - Maximale snelheid: 10,0 km/u

Programma instellen

1. Leeftijd

- Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt.
- Standaard = 30 jaar (bereik: 15 – 80 jaar).
- Pas aan met SPEED +/- of INCLINE +/-.
- Raadpleeg de HRC-referentietabel voor richtwaarden.

2. Doelhartslag

- Druk na bevestiging van de leeftijd opnieuw op MODE.
- De console toont een aanbevolen streefwaarde op basis van de ingevoerde leeftijd.
- Pas indien gewenst aan met SPEED +/- of INCLINE +/-.
- Instelbaar bereik: 84 – 195 bpm.

3. Maximale snelheid

- Druk nogmaals op MODE om de maximale snelheid in te stellen.
- Bereik: 3,0 – 20,0 km/u (standaard = 10,0 km/u).
- Let op: deze instelling geldt alleen voor de huidige sessie.

4. Trainingstijd

- Druk nogmaals op MODE om de trainingstijd te bepalen.
- Standaard: 30:00 minuten
- Instelbaar bereik: 10:00 – 99:00 minuten

5. Bevestigen & starten

- Druk nogmaals op MODE om terug te keren naar het stand-byscherm of druk direct op START.

Werking van het programma

- De loopband start bij 3,0 km/u.
- Elke 20 seconden controleert het systeem de hartslag van de gebruiker en past het de snelheid/intensiteit als volgt aan:

HARTSLAG VS DOEL	AANPASSING
HR < Doel -10%	+1,0 km/u
HR < Doel -5%	+0,5 km/u
HR > Doel +10%	-1,0 km/u
HR > Doel +5%	-0,5 km/u
HR binnen ±5%	±0,3 km/u
HR binnen ±3 spm	Geen verandering

- Wanneer de ingestelde maximumsnelheid is bereikt en de hartslag nog steeds onder de doelwaarde ligt, verhoogt de loopband de helling automatisch met telkens 1 niveau, totdat de hartslag binnen het gewenste bereik komt.

- Zodra de hartslag zich binnen ± 3 bpm van de doelwaarde bevindt, blijven zowel snelheid als helling ongewijzigd.

Veiligheidsfuncties

- Wanneer er gedurende 30 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, toont de console "NO HR" en begint te knipperen.
- Indien er na nog eens 20 seconden nog steeds geen hartslag wordt gedetecteerd, stopt de loopband automatisch.

LICHAAMSVETPROGRAMMA (FAT)

OPMERKING: Deze test geeft uitsluitend referentiegegevens en is niet bedoeld voor medisch gebruik.

1. Starten van de lichaamsvettest

1. Druk in stand-by-modus herhaaldelijk op de PROGRAMS-knop totdat in het AFSTAND-venster "FAT" verschijnt.
2. Druk op de MODE-knop om de parameterinstellingen te openen:
 - F-1 → Geslacht
 - F-2 → Leeftijd
 - F-3 → Lengte
 - F-4 → Gewicht
 - F-5 → Lichaamsvettest
3. Gebruik SPEED +/- om de waarden aan te passen.

Parameterinstellingen

- F-1 Geslacht:
 - 01 = mannelijk
 - 02 = vrouw
- F-2 Leeftijd:
 - Standaard = 25 jaar
 - Bereik = 10 - 99 jaar
- F-3 Lengte:
 - Standaard = 170 cm
 - Bereik = 100 - 200 cm
- F-4 Gewicht:
 - Standaard = 70 kg
 - Bereik = 20 - 150 kg

Lichaamsvettest (F-5)

1. Wanneer F-5 wordt weergegeven, geeft het venster "----" weer.
2. Plaats beide handen stevig op de hartslagsensoren.
3. Houd 5-6 seconden vast.
4. Binnen ongeveer 8 seconden verschijnt jouw lichaamsvetindex (FAT-waarde) op de console.

Referentie FAT-waarde

FAT-WAARDE	CATEGORIE	BETEKENIS
≤19	Dun	Ondergewicht
20-25	Normaal	Ideaal gewicht
26-29	Overgewicht	Bovengemiddeld
≥30	Zwaarlijvig	Hoog

Veiligheidsvergrendelingsfunctie

- De loopband is voorzien van een magnetisch veiligheidsslot voor gebruik in noodgevallen.
- Het verwijderen van het veiligheidsslot stopt de werking van de loopband onmiddellijk, ongeacht de status van het apparaat.
- Wanneer de vergrendeling wordt geactiveerd:
 - De loopband stopt abrupt.
 - Alle displayvensters blijven actief.
 - Verdere bediening is niet mogelijk totdat het veiligheidsslot opnieuw is bevestigd.
- Na het correct terugplaatsen van het veiligheidsslot:
- De loopband schakelt terug naar de stand-by-modus en is klaar voor nieuwe invoer.

Draadloos opladen

Deze loopband is uitgerust met een draadloze telefoonoplafunctie.

Opmerking: De laadprestaties kunnen worden beïnvloed door:

- De dikte van het telefoonhoesje.
- De positie en hoogte van de cameramodule van de telefoon.

5. Standaardwaarden (U1-U3)

GEBRUIKER PROGRAMMA	STANDAARDSNELHEID	STANDAARD HELLING
U1	1 km/u	0%
U2	2 km/u	0%
U3	3 km/u	0%

Specificaties console

	WEERGAVE BEREIK	INITIEEL WAARDE	INSTELLING BEGIN-WAARDE	GEBRUIKER INSTELBEREIK
Snelheid	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Helling (niveaus)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Tijd	0:00-99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00

	WEERGAVE BEREIK	INITIEEL WAARDE	INSTELLING BEGIN-WAARDE	GEBRUIKER INSTELBEREIK
Afstand	0.00 - 99.9 KM	0.00	-	-
Hartslag	50 - 200 (slagen/min)	0	-	-
Calorieën	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Technische gegevens

TECHNISCHE GEGEVENS	
Lengte	196,5 cm
Breedte	96 cm
Hoogte	170,4 cm
Gewicht	120 kg
Max. gewicht gebruiker	150 kg

TRAININGSRICHTLIJNEN

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 houd 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 te worden vastgehouden.

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.

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparatuur? Raadpleeg dan eerst de informatie op de voorzijde van deze handleiding. Om je aanvraag zo efficiënt mogelijk te verwerken, verzoeken wij je vriendelijk om de volgende gegevens te vermelden bij contact met onze klantenservice:

- Het modelnummer en serienummer van het product
- De productnaam
- Het onderdeelnummer en een duidelijke omschrijving van het benodigde onderdeel (zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in het exploded view-gedeelte van deze handleiding) Een complete en nauwkeurige aanvraag helpt ons om je sneller en beter van dienst te zijn.

Aanvullende informatie

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Bij VirtuFit hechten we waarde aan duurzaamheid en milieuvriendelijkheid. Wij verzoeken je om het verpakkingsmateriaal van dit product te recyclen via een erkend inzamelpunt, conform de geldende nationale richtlijnen.

Productafvoer aan het einde van de levensduur

Je VirtuFit-apparaat is ontworpen voor langdurig gebruik. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, zorg er dan voor dat het op een verantwoorde manier wordt afgevoerd, conform de Europese WEEE-richtlijn. Lever het product in bij een erkend inzamelpunt voor elektrische en elektronische apparatuur.

FABRIKANTVERKLARING

VirtuFit verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (RED): 2014/53/EU
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

Op basis hiervan is het product voorzien van een CE-markering.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

INDEX

Sicherheitshinweise	31
Bürgschaft	31
Montageanleitung (Schritt 1-7)	32
Umzug und Lagerung	32
Training mit Herzfrequenz	32
Training mit Fitnessanwendungen	33
Wartung	33
Schmieren des Laufbands	34
Einstellung des Laufbands	34
Konsole	35
Leitlinien für die Training	40
Austauschteile	41
Erklärung des Herstellers	41

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 vollständig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit sie sich nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und benutzen Sie es.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie bei der Bedienung dieses Geräts stets auf das richtige Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, um die angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Einnahme sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person zur gleichen Zeit bestimmt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und trägt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Lassen Sie hinter dem Gerät 1-2 Meter Abstand, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, da dies die Belüftung behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0°C und 40°C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10°C und 60°C.

BÜRGSCHAFT

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf einem Fehler beruht:

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

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-7)

Fehlende Teile: Wenn Teile aus der Verpackung fehlen, prüfen Sie den Styroporschaum und das Gerät selbst sorgfältig. Einige Teile (Bolzen, Schrauben usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

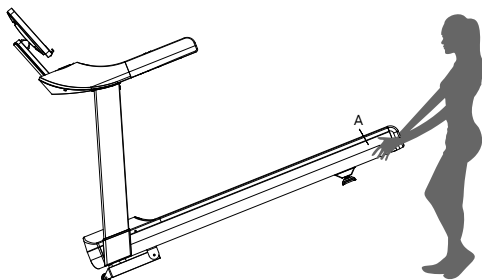
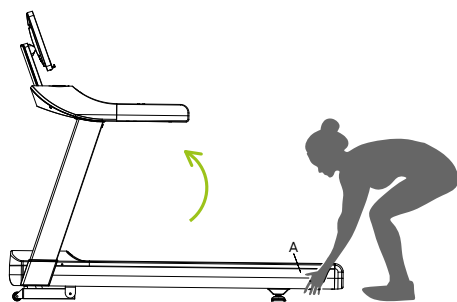
Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig befestigt sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Das Richten dieses Aluminiumteils kann die Fehlermeldung zum Verschwinden bringen.

Sechskant-Schrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt wird, bevor Sie Kraft anwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Innensechskantschraube dreht.

UMZUG UND LAGERUNG

Greifen Sie mit beiden Händen fest in den dafür vorgesehenen Bereich an Position A des Laufbandes. Drücken Sie das Laufband leicht, aber fest nach unten, um es zu kippen, bis es sich um die Transporträder dreht. Vergewissern Sie sich, dass beide Räder den Boden berühren und frei rollen können. Sie können das Laufband nun vorwärts oder rückwärts bewegen.

WICHTIG! Halten Sie das Laufband immer gut fest und bewegen Sie es vorsichtig, um Verletzungen oder Schäden zu vermeiden.



TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit Handsensoren an den Griffen ausgestattet, die die Herzfrequenz überwachen. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und kontinuierlich über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Um genaue Messwerte zu erhalten, sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßig Druck auf die Sensoren ausüben. Übermäßig trockene oder verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messungen führen.

VORSICHT! Verwenden Sie die Handsensoren niemals in Kombination mit einem drahtlosen Gerät, um Störungen zu vermeiden.

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 funktioniert. Bei einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und das Herzfrequenzmessgerät gut an Ihrem Körper anliegt. Lesen Sie das Benutzerhandbuch Ihres Herzfrequenzmessgeräts für die richtigen Anweisungen. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts kann zu abnormalen Messwerten führen.

ACHTUNG!

- Ein drahtloser Herzfrequenzgurt 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, sollten Sie vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt unter konsultieren.
- 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 Bereichs von 1 Meter von der Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.
- Tragen Sie ein kabelloses Herzfrequenzmessgerät immer direkt am Körper, unter der Kleidung.

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNGEN

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

Anleitung

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Telefon oder -Tablet, um direkt auf die Seite des App Store oder des Google Play Store zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch der Fitness-App aufzurufen. In der Anleitung wird Schritt für Schritt beschrieben, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet.

iKonsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY

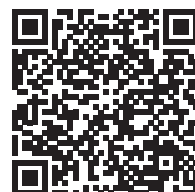


MANUAL

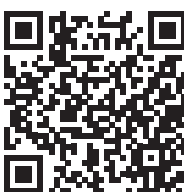
Kinomap



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 und entfernen Sie Schweiß und Feuchtigkeit nach jedem Gebrauch.
- Prüfen Sie, ob das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit fern.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen der Einheit verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts. Verwenden Sie das von Ihrem Händler gelieferte Öl.

Wir empfehlen Folgendes:

- Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Netzstecker, insbesondere wenn Kinder anwesend sind.
- Reinigen Sie das Laufband nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und den Bereich um den Netzschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Laufband zu entfernen.
- Lagern Sie Ihr Laufband an einem sicheren, trockenen Ort, fern von Hitze und Wasser.

VORSICHT!

- Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller hat etwas anderes angegeben.
- Wenn das Laufband zwei Stunden lang in Betrieb war, sollten Sie zehn Minuten warten, bevor Sie den Netzstecker ziehen. Dies ist besser für die Haltbarkeit des Geräts.
- 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 eine

einwandfreie Funktion des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu straff 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.

Anleitung zur Reinigung

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes. Halten Sie das Gerät frei von Staub, indem Sie es regelmäßig abwischen, einschließlich der freiliegenden Lauffläche und der Fußstützen auf beiden Seiten.

VORSICHT! Tragen Sie immer saubere Schuhe, wenn Sie das Laufband benutzen, um Schmutzablagerungen zu vermeiden. Für eine gründliche Wartung sollten Sie die Motorabdeckung mindestens alle 6 Monate entfernen, um angesammelten Staub zu entfernen und eine optimale Leistung zu gewährleisten.

SCHMIERUNG DES LAUFBANDES

Das Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufband ausgestattet. Die Abnutzung des Laufbandes spielt eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes, daher sollte es regelmäßig geschmiert werden.

Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, sobald Sie einen Schaden am Laufband feststellen.

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.

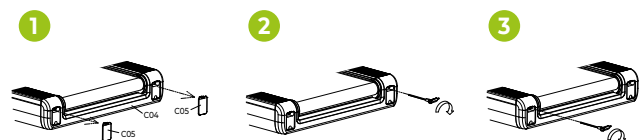
Richtlinie für die Schmierung

Generell gilt: Schmieren Sie das Laufband, wenn die Lauffläche trocken erscheint. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Ihren Händler. Um eine optimale Leistung zu erzielen und Schäden zu vermeiden, verwenden Sie das mitgelieferte oder von Ihrem Händler empfohlene Schmiermittel.

EINSTELLEN DES LAUFBANDES

Einstellen des Gurtes

- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
- Entfernen Sie die hintere Ecklochabdeckung. (Siehe Abbildung 1)
- Lassen Sie das Laufband mit 6-8 km/h laufen und beobachten Sie die Position des Bandes:
 - **Wenn sich der Gurt nach rechts verschiebt:**
 - Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
 - Drehen Sie die rechte Einstellschraube um $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
 - Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung. Wiederholen Sie den Vorgang, wenn erforderlich ist. (Siehe Abbildung 2)
 - **Wenn sich der Gurt nach links verschiebt:**
 - Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
 - Drehen Sie die linke Einstellschraube um $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
 - Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung. Wiederholen Sie den Vorgang, wenn erforderlich ist. (Siehe Abbildung 3)



Stromversorgung

Netzstrom.

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Wandsteckdose. Das Gerät ist nun einsatzbereit.

HINWEIS!

- **Verwenden Sie nur den Originaladapter.**
- **Ziehen Sie immer am Stecker, nicht am Kabel.**
- **Nur zur Verwendung in Innenräumen.**

KONSOLE (ABB. A)



Die Laufbandkonsole liefert über mehrere Anzeigefenster Trainingsrückmeldungen in Echtzeit:

1. Zeit

- Vorwärts zählen: Zählt die Trainingszeit aufwärts von 0:00 bis 18 Stunden. Nach Erreichen des Maximalwerts setzt die Anzeige auf 0:00 zurück und zählt weiter, während das Laufband weiterläuft.
- Countdown: Zählt von der eingestellten Zeit (bis zu 99 Minuten, angezeigt im Format MM:SS, z. B. 99:00) bis 0:00 herunter.
- Wenn der Countdown Null erreicht, verlangsamt sich das Laufband gleichmäßig, hält an und zeigt "Ende" an. Nach 5 Sekunden wechselt das Laufband in den Standby-Modus.

2. Entfernung

- Vorwärtszählung: Misst die Entfernung von 0,00 bis 99,99 km. Nach Erreichen des Maximalwerts wird der Wert auf 0,00 zurückgesetzt und die Zählung fortgesetzt.
- Countdown: Zählt von der voreingestellten Distanz auf 0,00 herunter. Nach Ablauf des Countdowns wird das Laufband sanft langsamer, hält an und zeigt "End" an. Nach 5 Sekunden schaltet es in den Standby-Modus.

3. Kalorien

- Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an.
- Bereich: 0.0 - 999 kcal.

4. Neigung

- Zeigt die aktuelle Steigungsstufe während der Benutzung an.
- Bereich: 0.0 - 15,0 Stufen.

5. Geschwindigkeit

- Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.
- Reichweite: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Herzfrequenz

- Zeigt die Herzfrequenz an, wenn beide Hände auf die Handpulssensoren gelegt werden oder ein Brustgurt angeschlossen ist.
- Bereich: 50 - 200 BPM.
- **Hinweis:** Die Herzfrequenzdaten dienen nur als Referenz und sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden

7. Tempo

- Zeigt das aktuelle Lauftempo an.
- Einheit: Minuten pro Kilometer (min/km).

8. Punktmatrix

- Grafische Anzeige von Steigungs- und Geschwindigkeitsprofilen im Programm P.

TASTENFUNKTIONEN (BILD. A)

2. START

- Startet den Betrieb des Laufbandes, wenn das Gerät eingeschaltet ist und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.
- Wird nach einem 3-Sekunden-Countdown aktiviert.

2. STOPP

- Während des Betriebs: Pausiert das Laufband und zeigt "PAU" an.
- Während ich innehielt:
 - Drücken Sie START, um fortzufahren.
 - Drücken Sie erneut STOP, um das Gerät auszuschalten, zurückzusetzen und alle Daten zu löschen.

3. MODUS

- Wechselt durch die Countdown-Modi:
 - 30:00 → Countdown der Zeit (Minuten: Sekunden)
 - 1.00 → Countdown für die Entfernung (Kilometer)
 - 50 → Kalorienzähler (kcal)
- Der ausgewählte Wert blinkt. Stellen Sie ihn mit SPEED +/- oder INCLINE +/- ein, und drücken Sie dann START, um zu beginnen.

4. PROGRAMME

- Durchläuft die verfügbaren Programme:
 - P1 (Manuell), P2 (Intervall), P3 (Abnehmen), P4 (Laufen), P5 (Joggen), P6 (Gehen) und P7-P40, sowie der FAT-Modus.

3. Programm-Verknüpfungen

- Direkter Zugang zu spezifischen Programmen:
 - MANUELL → P1
 - INTERVALL → P2
 - GEWICHT VERLIEREN → P3
 - LAUF → P4
 - JOG → P5

- WALK → P6
- Nach der Auswahl wird im Fenster ZEIT 30:00 angezeigt. Passen Sie die Dauer mit INCLINE +/- oder SPEED +/- an, oder drücken Sie direkt START, um zu beginnen.

6. GESCHWINDIGKEIT + / GESCHWINDIGKEIT -

- Im Einstellmodus: Voreingestellte Werte einstellen.
- Während des Trainings: Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h einstellen.
- Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit stufenweise erhöht oder verringert.

7. NEIGUNG + / NEIGUNG -

- Im Einstellmodus: Voreingestellte Werte einstellen.
- Während des Trainings: Stellen Sie die Steigung in Schritten von 0,5 Stufen ein.
- Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird die Steigung schrittweise erhöht oder verringert.

8. Steigungsabkürzungen (3, 5, 7, 9)

- Sofortige Einstellung der Neigung auf die gewählte Stufe.

9. Geschwindigkeitsabkürzungen (3, 6, 8, 10)

- Setzt die Geschwindigkeit sofort auf den gewählten Wert (km/h).

10. Taste für die Parametereinstellung

- Dient zur Einstellung von Parametern in Programmen, Modi und im FAT-Modus.

MANUELLER MODUS

Schnellstart

- Schalten Sie den Netzschalter ein und befestigen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel sicher unter der Konsole.
- Drücken Sie die START-Taste. Ein 3-sekündiger Countdown beginnt, begleitet von einem Signalton. Nach Ablauf des Countdowns startet das Laufband mit seiner niedrigsten Geschwindigkeit.

Passen Sie die Einstellungen nach Bedarf an:

- Geschwindigkeit: Verwenden Sie die Tasten SPEED +/- oder die Geschwindigkeitskurztasten.
- Steigung: Verwenden Sie die Tasten INCLINE +/- oder die Steigungskurztasten.

Zeit-Countdown-Modus

- Drücken Sie im Standby-Modus einmal auf MODE.
- Im TIME-Fenster wird 30:00 (blinkend) angezeigt.

- Stellen Sie mit der Parametereinstellungstaste die Trainingszeit ein (5:00 - 99:00).

Countdown-Modus für die Entfernung

- Drücken Sie erneut MODE, um in den Entfernungsmodus zu gelangen.
- Im Fenster DISTANCE wird 1.00 (blinkend) angezeigt.
- Benutzen Sie die Parametereinstellungstaste, um die Entfernung einzustellen (0,50 - 99,90 km).

Kalorien-Countdown-Modus

- Drücken Sie erneut MODE, um den Kalorienmodus aufzurufen.
- Im Fenster KALORIEN wird 50 (blinkend) angezeigt.
- Verwenden Sie die Parametereinstellungstaste, um Kalorien einzustellen (10 - 999 kcal).

Beginn der Übung

- Nachdem Sie einen der Countdown-Modi eingestellt haben, drücken Sie START.
- Das Laufband startet nach einer Verzögerung von 3 Sekunden.
- Stellen Sie Geschwindigkeit und Steigung mit SPEED +/- und INCLINE +/- ein.
- Drücken Sie jederzeit STOP, um das Training zu beenden.

SCHNELLPROGRAMME & INTEGRIERTE PROGRAMME

1. Auswahl des Programms

- Drücken Sie eine beliebige Schnellprogrammtaste oder die Taste PROGRAMME, um ein Programm auszuwählen.
- Im Fenster ZEIT wird die Standardzeit 30:00 angezeigt.
- Stellen Sie die Trainingszeit mit der Parametereinstellungstaste ein und drücken Sie dann START. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband mit der Geschwindigkeit und Steigung der ersten Stufe.

2. Struktur des Programms

- Jedes Programm besteht aus 16 Segmenten.
Segmentzeit = Gesamteinstellzeit ÷ 16.
- Am Ende eines jeden Segments stellt sich das Laufband automatisch auf die programmierte Geschwindigkeit und Steigung des nächsten Segments ein.
- Nach Beendigung des Programms kehrt die Steigung auf 0 zurück, und das Laufband verlangsamt sich allmählich bis zum Stillstand.

3. Während der Übung

- Sie können die Geschwindigkeit (SPEED +/-) oder die Steigung (INCLINE +/-) jederzeit manuell einstellen.
- Zu Beginn eines jeden neuen Segments kehrt das Laufband jedoch zu den voreingestellten Programmwerten zurück.
- Um anzuhalten, drücken Sie STOP oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.

BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM (UI - MANUELL)

Das Laufband ist mit einem benutzerdefinierten Programm (UI) ausgestattet, mit dem Sie die Einstellungen nach Ihren persönlichen Vorlieben anpassen können.

1. Einstellung des benutzerdefinierten Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste MANUAL, um das Programm MANUAL aufzurufen, oder drücken Sie die Taste PROGRAMS so oft, bis im Fenster "UI" angezeigt wird.
2. Das Fenster TIME blinkt mit einem Standardwert von 30:00.
 - Stellen Sie mit der Parametereinstellungstaste die gewünschte Gesamttrainingszeit ein.
3. Drücken Sie die MODE-Taste, um mit der Programmierung der Trainingsabschnitte zu beginnen.
 - Jedes Programm ist in 16 Zeitabschnitte unterteilt.
 - Für jedes Segment:
 - Stellen Sie die Geschwindigkeit mit SPEED +/- oder den Geschwindigkeitskurztasten ein.
 - Stellen Sie die Steigung mit INCLINE +/- oder den Steigungskurztasten ein.
 - Drücken Sie MODE, um jedes Segment zu bestätigen und mit dem nächsten fortzufahren.
4. Nachdem Sie alle 16 Segmente programmiert haben, werden die Einstellungen automatisch gespeichert.
 - Die Geschwindigkeits- und Steigungsdaten werden dauerhaft gespeichert, bis sie geändert werden.
 - Die Trainingszeit wird immer auf die Standardzeit von 30:00 zurückgesetzt, wenn Sie das Programm erneut starten.
 - Die Einstellungen bleiben erhalten, auch wenn das Laufband ausgeschaltet wird.

2. Starten des benutzerdefinierten Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste MANUAL oder die

Taste PROGRAMS, bis im Display "UI" angezeigt wird.

2. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein.
3. Drücken Sie START. Nach dem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband gemäß Ihrem gespeicherten Programm zu laufen.

3. Wichtige Hinweise

1. Die Programmzeit ist in 16 gleiche Abschnitte unterteilt.
2. Sie müssen die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen für alle 16 Segmente vornehmen, bevor Sie das Programm speichern und das Laufband starten können.

FITNESS TEST PROGRAMM

HINWEIS: Es wird dringend empfohlen, bei der Verwendung dieses Programms einen drahtlosen Brustgurt zur Überwachung der Herzfrequenz zu tragen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Das FITNESS TEST-Programm dient der Simulation und Bewertung des maximalen Sauerstoffverbrauchs (VO₂max), einem wichtigen Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit. Eine höhere VO₂max entspricht einer größeren aeroben Ausdauer.

1. Auswählen des Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die Taste PROGRAMME, bis im Fenster DISTANZ "FIT" angezeigt wird.
2. Im Fenster TIME wird 15:00 angezeigt.
3. Im Fenster KALORIEN wird "Pro" (blinkend) angezeigt.

2. Einstellungen für Benutzerinformationen

- Das Laufband lädt standardmäßig Informationen zu Geschlecht und Alter.
- Zum Ändern:
 - Halten Sie MODE 3 Sekunden lang gedrückt, während Sie den Bildschirm FITNESS TEST aufrufen.
- Anpassen:
 - Geschlecht: Standardwert = 1 (männlich). Optionen: 1 = Männlich, 2 = Weiblich
 - Alter: Voreinstellung = 30 Jahre. Bereich = 15 - 80 Jahre.
 - Verwenden Sie SPEED +/- oder INCLINE +/- zum Anpassen.
- Halten Sie MODE 3 Sekunden lang gedrückt, um zu speichern und zu beenden.

3. Auswahl des Modus

- Wenn das Fenster KALORIEN blinkt, wählen Sie zwischen:
 - Pro = Standard-Programm-Modus.
 - Hrc = Intelligenter Herzfrequenz-Kontrollmodus.
- Wählen Sie mit SPEED +/- oder INCLINE +/-, und drücken Sie dann MODE (oder Bestätigen).
- Im Hrc-Modus müssen Sie außerdem einen Schwierigkeitsgrad wählen: 65, 75 oder 85.

4. Struktur des Programms

- Gesamtdauer: 15 Minuten
- Erste 3 Minuten = Aufwärmen mit 3,0 km/h (Geschwindigkeit und Steigung können vom Benutzer angepasst werden).
- Nächste 12 Minuten = Fitness-Test

a. Profi-Modus

- Beginnt bei 8,5 km/h.
- Die Geschwindigkeit erhöht sich in den ersten 8 Minuten um 0,5 km/h pro Minute.
- Die Geschwindigkeit bleibt in den letzten 4 Minuten konstant.
- Der Benutzer kann die Geschwindigkeit jederzeit manuell einstellen.

b. HRC-Modus (erfordert Brustgurt)

- Beginnt bei 8,5 km/h.
- Alle 10 Sekunden passt das Laufband die Geschwindigkeit auf der Grundlage der Herzfrequenz im Verhältnis zum Zielgrenzwert an:
 - Grenze = $(220 - \text{Alter}) \times \text{Schwierigkeitskoeffizient}$.
 - <60% des Grenzwertes $\rightarrow +1,0$ km/h
 - 60-69% $\rightarrow +0,5$ km/h
 - 70-79% $\rightarrow +0,3$ km/h
 - 80-85% \rightarrow Keine Veränderung
 - 86-90% $\rightarrow -0,5$ km/h
 - 90% $\rightarrow -1,0$ km/h
- Mindestgeschwindigkeit: 8,5 km/h (sofern nicht manuell reduziert).
- Wenn die Herzfrequenz 30 Sekunden lang über 90 % des Grenzwertes liegt, stoppt das Laufband.
- Wenn kein HR-Signal erkannt wird:
 - Nach 10 Sekunden: Die Konsole blinkt "NO HR".
 - Nach 20 Sekunden: Das Laufband stoppt.
- Höchstgeschwindigkeit (automatisch oder manuell): 16.0 km/h.

5. Testabschluss & Ergebnisse

- Nach 15 Minuten wird das Laufband allmählich langsamer, bis es zum Stillstand kommt.

- Die Punktmatrixanzeige zeigt an:
 - RE: auf der linken Seite.
 - Punktzahl (1-5) auf der rechten Seite.

6. Bewertung der Ergebnisse

- $VO_2\text{max}$ wird berechnet als:
 - $VO_2 = (D12 - 504,9) \div 44,73$
 - D12 = gelaufene Strecke in 12 Minuten
- Die Punktzahl wird von 1 bis 5 angezeigt, was den Leistungsstufen entspricht:

ERGEBNIS	LEISTUNGSNIVEAU	BESCHREIBUNG
1	Extrem Schwach	VO ₂ unter normal
2	Schwach	Niedriges aerobes Niveau
3	Normal	Durchschnittliche Fitness
4	Gut	Überdurchschnittlich
5	Ausgezeichnet	Hohe Ausdauer

VO₂max-Referenztafel

Männlich

ALTER	EXTREM SCHWACH	SCHWACH	NORMAL	GUT	AUSGEZEICHNET
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Weiblich

ALTER	EXTREM SCHWACH	SCHWACH	NORMAL	GUT	AUSGEZEICHNET
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

HERZFREQUENZ-PROGRAMM (HP1)

Das HP1-Programm passt Geschwindigkeit und Steigung automatisch an, um die Herzfrequenz des Benutzers nahe an einem ausgewählten Zielwert zu halten und so das Herz-Kreislauf-Training zu optimieren.

Herzfrequenz-Programm (HP1)

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROGRAMME, bis im Fenster DISTANZ "HP1" angezeigt wird.
- Wenn Sie sofort START drücken, während "HP1" angezeigt wird, lädt das System automatisch die Standardeinstellungen:
 - Alter: 30 Jahre
 - Zielherzfrequenz: 114 bpm
 - Höchstgeschwindigkeit: 10,0 km/h

Programm einrichten

1. Alterseinstellung

- Drücken und halten Sie MODE 3 Sekunden lang.
- Standardalter = 30 Jahre (Bereich: 15-80 Jahre).
- Stellen Sie mit SPEED +/- oder INCLINE +/- ein.
- Referenzwerte können der HRC-Tabelle entnommen werden.

2. Einstellung der Zielherzfrequenz

- Nachdem Sie das Alter bestätigt haben, drücken Sie erneut MODE.
- Die Konsole zeigt eine empfohlene Ziel-HR auf der Grundlage des Alters an.
- Stellen Sie bei Bedarf mit SPEED +/- oder INCLINE +/- ein.
- Wählbarer Bereich: 84-195 bpm.

3. Einstellung der Höchstgeschwindigkeit

- Drücken Sie erneut MODE, um die maximale Geschwindigkeit einzustellen.
- Bereich: 3,0-20,0 km/h (Standard = 10,0 km/h).
- Diese Einstellung gilt nur für die aktuelle Sitzung.

4. Zeiteinstellung

- Drücken Sie erneut MODE, um die Trainingsdauer einzustellen.
- Standardzeit = 30:00 Minuten (einstellbar 10:00 - 99:00).

5. Bestätigen & starten

- Drücken Sie erneut MODE, um zum Standby-Bildschirm zurückzukehren, oder drücken Sie direkt START.

Betrieb des Programms

- Das Laufband beginnt bei 3,0 km/h.

- Alle 20 Sekunden überprüft das System die Herzfrequenz des Benutzers und passt die Geschwindigkeit bzw. Steigung wie folgt an:

HERZFREQUENZ VS. ZIEL	ANPASSUNG
HR < Ziel -10%	+1,0 km/h
HR < Ziel -5%	+0,5 km/h
HR > Zielwert +10%	-1,0 km/h
HR > Zielwert +5%	-0,5 km/h
HR innerhalb von ±5%	±0,3 km/h
HR innerhalb von ±3 bpm	Keine Änderung

- Wenn die Geschwindigkeit die Höchstgeschwindigkeit erreicht und die Herzfrequenz immer noch unter dem Zielwert liegt, erhöht das Laufband automatisch die Steigung um jeweils eine Stufe, bis die Herzfrequenz im Bereich liegt.
- Sobald die Herzfrequenz innerhalb von ±3 bpm vom Zielwert liegt, bleiben Geschwindigkeit und Steigung unverändert.

Sicherheitsmerkmale

- Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz erkannt wird, zeigt die Konsole "NO HR" an und blinkt.
- Wenn nach weiteren 20 Sekunden keine Herzfrequenz erkannt wird, stoppt das Laufband automatisch.

KÖRPERFETTPROGRAMM (FAT)

HINWEIS: Dieser Test liefert nur Referenzdaten. Er ist nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.

Start des Körperfetttests

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROGRAMME so oft, bis im Fenster DISTANZ "FAT" angezeigt wird.
2. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Parametereinstellungen aufzurufen:
 - F-1 → Geschlecht
 - F-2 → Alter
 - F-3 → Höhe
 - F-4 → Gewicht
 - F-5 → Körperfett-Test
3. Verwenden Sie SPEED +/-, um die Werte anzupassen.

Parameter-Einstellungen

- F-1 Geschlecht:
 - 01 = Männlich
 - 02 = Weiblich
- F-2 Alter:
 - Standard = 25 Jahre
 - Bereich = 10 - 99 Jahre
- F-3 Höhe:
 - Standard = 170 cm
 - Reichweite = 100 - 200 cm
- F-4 Gewicht:
 - Voreinstellung = 70 kg
 - Bereich = 20 - 150 kg

Körperfett-Test (F-5)

1. Wenn F-5 angezeigt wird, erscheint im Fenster "----".
2. Legen Sie beide Hände fest auf die Herzfrequenzsensoren.
3. 5-6 Sekunden lang halten.
4. Die Konsole zeigt innerhalb von 8 Sekunden Ihren Körperfettindex (FAT-Wert) an.

FAT-Wert-Referenz

FAT-WERT	KATEGORIE	BEDEUTUNG
≤19	Dünn	Untergewicht
20-25	Normal	Idealgewicht
26-29	Übergewicht	Überdurchschnittlich
≥30	Fettleibig	Hoher Körperfettanteil

Sicherheitsschlossfunktion

- Das Laufband ist mit einer magnetischen Sicherheitsverriegelung für den Notbetrieb ausgestattet.
- In jedem Fall wird der Betrieb des Laufbandes durch das Entfernen der Sicherheitssperre sofort unterbrochen.
- Wenn aktiviert:
 - Das Laufband wird abrupt anhalten.
 - Alle Anzeigefenster bleiben aktiv.
 - Solange die Sicherheitsverriegelung nicht wieder angebracht ist, können keine weiteren Arbeiten durchgeführt werden.
 - Nachdem Sie die Sicherheitssperre wieder korrekt angebracht haben, kehrt das Laufband in den Standby-Modus zurück und ist bereit für neue Eingaben.

Kabelloses Laden

Dieses Laufband ist mit einer kabellosen Ladefunktion für Mobiltelefone ausgestattet.

Hinweis: Die Ladeleistung kann beeinträchtigt werden durch:

- Die Dicke der Handyhülle.
- Die Höhe oder Platzierung des Kameramoduls des Telefons.

5. Werkseitige Standardwerte (U1-U3)

BENUTZER PROGRAMM	STANDARD-GESCHWINDIGKEIT	STANDARD-NEIGUNG
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Spezifikationen der Konsole

	ANZEIGE BEREICH	URSPRÜNGLICHE WERT	EINSTELLUNG ANFANGSWERT	BENUTZER EINSTELLBEREICH
Geschwindigkeit	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Steigung (Stufen)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Zeit	0:00-99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Entfernung	0.00 - 99,9 KM	0.00	-	-
Herzfrequenz	50 - 200 (Schläge/min)	0	-	-
Kalorien	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Technische Daten

TECHNISCHE DATEN	
Länge	196,5 cm
Breite	96 cm
Höhe	170,4 cm
Gewicht	120 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

LEITLINIEN FÜR DIE TRAINING

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und eine Abkühlphase. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser aber 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 fünf Mal pro Woche.

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 Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig. Es verringert das Risiko von Verletzungen. Die Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlung

Eine angemessene Abkühlung hilft Ihrem Körper, sicher in den Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Erholung. Verringern Sie nach dem Training allmählich die Intensität, um Ihre Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater zu vermeiden.

AUSTAUSCHTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der vorderen Umschlagseite dieses Handbuchs. Um Ihnen effizient helfen zu können, bitten wir Sie, die folgenden Angaben zu machen, wenn Sie unser Support-Team kontaktieren:

- Modellnummer und Seriennummer des Produkts
- Der Produktname
- Die Teilenummer und eine klare Beschreibung des/der benötigten Teils/Teile (wie in der Teileliste aufgeführt und in der Explosionszeichnung in diesem Handbuch dargestellt). Die Angabe genauer Informationen hilft uns, Ihre Anfrage schnell und effektiv zu bearbeiten.

Ergänzende Informationen

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Wir bei VirtuFit sind bestrebt, die Umweltbelastung zu reduzieren. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien in Übereinstimmung mit den nationalen Initiativen zur Abfallreduzierung über ausgewiesene Recyclinganlagen zu recyceln.

Produktentsorgung

Ihr VirtuFit-Gerät ist für eine langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn die Zeit gekommen ist, das Produkt auszumustern, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-

Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen, um es sicher und umweltgerecht zu recyceln.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt die folgenden Anforderungen erfüllt

folgende Normen und Richtlinien:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Funkanlagenrichtlinie (RED): 2014/53/EU
- RoHS-Konformität: 2011/65/EU + 2015/863

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Die Niederlande

INDEX

Consignes de sécurité	42
Garantie	42
Instructions d'assemblage (étapes 1 à 7)	43
Déplacement et entreposage	43
Entraînement avec la fréquence cardiaque	43
Entraînement avec des applications defitness	44
Maintenance	44
Lubrification du tapis roulant	45
Réglage du tapis roulant	45
Console	45
Consignes d'entraînement	51
Pièces de rechange	52
Déclaration du fabricant	52

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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 l'appareil. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray au silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenir un bon équilibre à tout moment lors de l'utilisation de cet équipement.

- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous avez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids maximum de 150 kg.
- Prévoyez un espace de 1 à 2 mètres derrière l'équipement pour éviter les accidents.
- Placez l'appareil sur une surface plane et propre. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela peut empêcher une bonne ventilation. Évitez de placer l'appareil à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter d'endommager l'équipement.
- Utilisez cet appareil exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'appareil que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Conservez l'appareil dans un environnement dont la température est comprise entre -10°C et 60°C.

GARANTIE

Les réclamations au titre de la garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de :

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel.
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Non-entretien de l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (ÉTAPE 1-7)

Pièces manquantes : S'il manque des pièces 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.

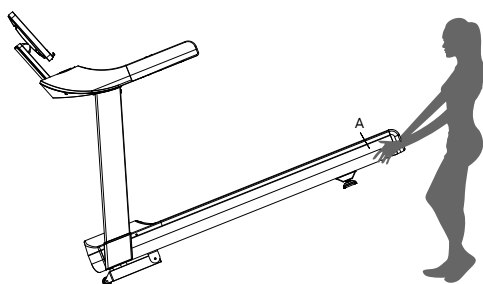
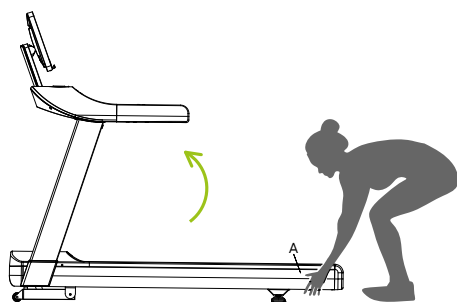
Message d'erreur : Veillez à ce que tous les câbles soient soigneusement attachés. Les supports de la console sont très sensibles et doivent être maintenus droits. Si la console émet un message d'erreur après le montage de l'équipement, il se peut que les supports de la console soient déformés. Le fait de redresser cette pièce en aluminium peut faire disparaître le message d'erreur.

Boulons à tête hexagonale : Assurez-vous que la clé à tête hexagonale est enfoncée dans le boulon avant d'appliquer la force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.

DÉMÉNAGEMENT ET ENTREPOSAGE

Avec les deux mains, saisir fermement la zone désignée à la position A du tapis roulant. Appuyer doucement mais fermement pour incliner le tapis roulant jusqu'à ce qu'il pivote autour des roues de transport. S'assurer que les deux roues sont en contact avec le sol et peuvent rouler librement. Vous pouvez maintenant déplacer le tapis roulant vers l'avant ou vers l'arrière.

IMPORTANT ! Maintenez toujours une prise ferme et déplacez le tapis roulant avec précaution pour éviter les blessures ou les dommages.



ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs situés sur les poignées pour la surveillance de la fréquence cardiaque. Les capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux mains sont tenues simultanément et continuellement pendant une période prolongée. Pour obtenir des relevés précis, les mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains excessivement sèches ou moites peuvent entraîner des mesures inexactes ou irrégulières.

ATTENTION! N'utilisez jamais les capteurs manuels en combinaison avec un appareil sans fil afin d'éviter les interférences.

Bluetooth

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque avec un cardio-fréquencemètre sans fil, utiliser un cardio-fréquencemètre fonctionnant avec Bluetooth. Avec un cardiofréquencemètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquencemètre s'adapte bien à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre pour obtenir les instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du cardiofréquencemètre peut entraîner des résultats anormaux.

REMARQUE !

- La ceinture cardiaque sans fil n'est pas incluse en standard.
- Contactez votre revendeur pour acheter un cardiofréquencemètre sans fil.
- Pour éviter les interférences, n'utilisez jamais le cardiofréquencemètre sans fil avec les capteurs manuels.

ATTENTION !

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, il est recommandé de consulter votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre 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.
- Pour une réception optimale, essayez toujours de maintenir le cardiofréquencemètre sans fil à une distance de 1 mètre de la console.
- Portez toujours le cardiofréquencemètre sans fil directement sur le corps, sous les vêtements.

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS DEFITNESS

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

Instruction

- Scannez le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou iOS, 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 fonctionne l'application de fitness et quelles sont ses capacités.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

MAINTENANCE

Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il vous incombe de veiller à ce

que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant que l'appareil ne soit réutilisé. L'appareil ne doit être utilisé et stocké qu'à l'intérieur. Une exposition prolongée aux intempéries et aux variations de température et d'humidité peut avoir de graves conséquences sur les composants électriques et les pièces mobiles de l'appareil. Débranchez toujours le cordon 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 conservez l'appareil à l'abri de l'humidité.

Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et approprié.
- Vérifier la mobilité des pièces mobiles et des composants de l'appareil. Utilisez l'huile fournie par votre revendeur.

Nous recommandons ce qui suit :

- Débranchez le cordon d'alimentation après chaque utilisation, surtout si des enfants sont présents sur le site.
- Nettoyer le tapis roulant après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur d'alimentation.
- Utilisez un chiffon doux et propre et du détergent pour enlever les taches tenaces et la saleté du tapis roulant.
- Ranger le tapis roulant dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

ATTENTION !

- **Toutes les réparations doivent être effectuées par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**
- **Si le tapis roulant a été utilisé pendant deux heures, il est recommandé d'attendre dix minutes avant de débrancher le cordon d'alimentation. C'est mieux pour la durabilité de l'appareil.**
- **Pour éviter de glisser pendant l'exercice, la bande du tapis de course ne doit pas être trop lâche. Pour éviter l'abrasion entre le rouleau et le tapis de course et pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil, le tapis de course ne doit pas être trop serré. La distance entre la marche et la bande peut être réglée. La distance entre la marche et la bande doit être de 50 à 75 mm des deux côtés.**

Instructions de nettoyage

Un nettoyage régulier permet de prolonger la durée de vie du tapis de course. Veillez à ce que l'appareil ne soit pas poussiéreux en l'essuyant régulièrement, y compris la surface de roulement exposée et les repose-pieds des deux côtés.

ATTENTION ! Portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez le tapis de course afin d'éviter l'accumulation de saletés. Pour un entretien approfondi, retirez le couvercle du moteur au moins une fois tous les 6 mois pour nettoyer la poussière accumulée et garantir des performances optimales.

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est équipé d'une bande de roulement prélubrifiée nécessitant peu d'entretien. L'usure du tapis roulant joue un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie de la bande de roulement, qui doit donc être lubrifiée périodiquement.

Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement la courroie. Contactez-nous dès que vous constatez un dommage sur le tapis de course.

Lubrification recommandée du tapis roulant

- **Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine)** : une fois par an.
- **Utilisation moyenne (3 à 5 heures par semaine)** : tous les six mois.
- **Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine)** : tous les trois mois.

Guide de lubrification

En règle générale, lubrifiez la bande du tapis de course si la surface de roulement semble sèche. En cas de doute, veuillez consulter le fabricant ou votre revendeur pour obtenir des conseils. Pour des performances optimales et pour éviter tout dommage, utilisez le lubrifiant fourni ou recommandé par votre revendeur.

RÉGLAGE DU TAPIS ROULANT

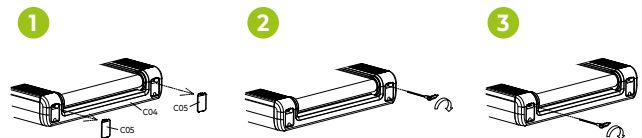
Réglage de la ceinture

- Placer le tapis roulant sur une surface plane.
- Retirer le couvercle de l'orifice du coin arrière (Voir figure 1).
- Faites fonctionner le tapis roulant à 6-8 km/h et observez la position de la bande :
 - **Si la courroie se déplace vers la droite**
 - Éteindre le tapis roulant et le débrancher.

- Tourner la vis de réglage droite de ¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Redémarrer le tapis roulant et vérifier l'alignement. Répéter si est nécessaire. (Voir figure 2)

- Si la courroie se déplace vers la gauche :

- Éteindre le tapis roulant et le débrancher.
- Tourner la vis de réglage gauche de ¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Redémarrer le tapis roulant et vérifier l'alignement. Répéter si est nécessaire. (Voir figure 3)



Alimentation électrique

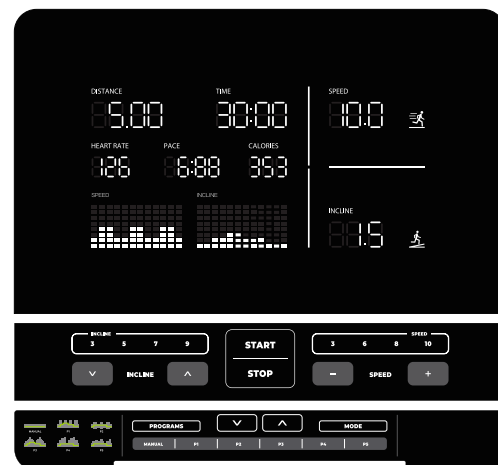
Alimentation secteur.

Connectez l'adaptateur fourni au port de l'adaptateur situé à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

REMARQUE !

- **N'utilisez que l'adaptateur d'origine.**
- **Tirez toujours sur la fiche et non sur le cordon.**
- **Pour une utilisation à l'intérieur uniquement.**

CONSOLE (FIG. A)



La console du tapis de course fournit des informations en temps réel sur l'entraînement grâce à plusieurs fenêtres d'affichage:

1. L'heure

- **Compte avant** : Compte la durée de l'exercice à partir de 0:00 jusqu'à 18 heures. Après avoir atteint la valeur maximale, l'affichage revient à 0:00 et continue à compter pendant que le tapis roulant continue à fonctionner.

- Compte à rebours : Compte à rebours à partir de la durée programmée (jusqu'à 99 minutes, affichées au format MM:SS, par exemple 99:00) jusqu'à 0:00.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis roulant ralentit doucement, s'arrête et affiche "End". Après 5 secondes, le tapis roulant passe en mode veille.

2. Distance

- Compte à rebours : Mesure la distance de 0,00 à 99,99 km. Une fois la valeur maximale atteinte, il se remet à 0,00 et continue à compter.
- Compte à rebours : Compte à rebours à partir de la distance pré-réglée jusqu'à 0,00. Lorsque le compte à rebours est terminé, le tapis roulant ralentit doucement, s'arrête et affiche "End", puis passe en mode veille après 5 secondes.

3. Calories

- Affiche les calories brûlées pendant l'exercice.
- Plage de valeurs : 0.0 - 999 kcal.

4. Inclinaison

- Affiche le niveau d'inclinaison actuel pendant l'utilisation.
- Plage de réglage : 0.0 - 15.0 niveaux.

5. Vitesse

- Affiche la vitesse de marche actuelle.
- Plage d'utilisation : 1.0 - 22,0 km/h.

6. Fréquence cardiaque

- Affiche la fréquence cardiaque lorsque les deux mains sont placées sur les capteurs de pouls ou que la ceinture thoracique est connectée.
- Gamme : 50 - 200 BPM.
- **Remarque** : les données relatives à la fréquence cardiaque sont fournies à titre indicatif et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales

7. Rythme

- Affiche le rythme de course actuel.
- Unité : minutes par kilomètre (min/km).

8. Matrice à points

- Affiche graphiquement les profils d'inclinaison et de vitesse lors de l'exécution du programme P.

FONCTIONS DES BOUTONS (FIG. A)

1. START

- Commence à fonctionner lorsque le tapis roulant est sous tension et que la clé de sécurité est insérée.

- S'active après un compte à rebours de 3 secondes.

2. STOP

- Pendant le fonctionnement : Met le tapis roulant en pause et affiche "PAU".
- Tout en faisant une pause :
 - Appuyer sur START pour reprendre.
 - Appuyez à nouveau sur STOP pour mettre l'appareil hors tension, le réinitialiser et effacer toutes les données.

3. MODE

- Fait défiler les modes de compte à rebours :
 - 30:00 → Décompte du temps (minutes:secondes)
 - 1.00 → Décompte de la distance (kilomètres)
 - 50 → Décompte des calories (kcal)
- La valeur sélectionnée clignote. Réglez-la avec SPEED +/- ou INCLINE +/-, puis appuyez sur START pour commencer.

4. PROGRAMMES

- Fait défiler les programmes disponibles :
 - P1 (manuel), P2 (intervalle), P3 (perte de poids), P4 (course), P5 (jogging), P6 (marche) et P7-P40, plus le mode FAT.

5. Raccourcis de programmes

- Accès direct à des programmes spécifiques :
 - MANUEL → P1
 - INTERVALLE → P2
 - PERDRE DU POIDS → P3
 - RUN → P4
 - JOG → P5
 - WALK → P6
- Après la sélection, la fenêtre TIME affiche 30:00. Ajustez la durée avec INCLINE +/- ou SPEED +/-, ou appuyez directement sur START pour commencer.

6. VITESSE + / VITESSE -

- En mode réglage : Ajuster les valeurs prédéfinies.
- Pendant l'exercice : Régler la vitesse par incréments de 0,1 km/h.
- En maintenant le bouton enfoncé, la vitesse augmente ou diminue progressivement.

7. INCLINAISON + / INCLINAISON -

- En mode réglage : Ajuster les valeurs prédéfinies.
- Pendant l'exercice : Régler l'inclinaison par incréments de 0,5 niveau.
- Le fait de maintenir le bouton enfoncé permet d'augmenter ou de diminuer progressivement l'inclinaison.

8. Raccourcis d'inclinaison (3, 5, 7, 9)

- Régler instantanément l'inclinaison au niveau sélectionné.

9. Raccourcis rapides (3, 6, 8, 10)

- Régler instantanément la vitesse à la valeur sélectionnée (km/h).

10. Touche de paramétrage

- Permet de régler les paramètres des programmes, des modes et du mode FAT.

MODE MANUEL**Démarrage rapide**

- Mettez l'interrupteur en marche et fixez la clé magnétique de sécurité sous la console.
- Appuyez sur le bouton START. Un compte à rebours de 3 secondes commence, accompagné d'un signal sonore. Une fois le compte à rebours terminé, le tapis roulant démarre à sa vitesse la plus basse.

Ajustez les paramètres si nécessaire :

- Vitesse : Utilisez les boutons SPEED +/- ou les boutons de raccourci de vitesse.
- Inclinaison : Utilisez les boutons INCLINE +/- ou les boutons de raccourci d'inclinaison.

Mode compte à rebours

- En mode veille, appuyez une fois sur MODE.
- La fenêtre TIME affiche 30:00 (clignotant).
- Utilisez la touche de réglage des paramètres pour définir la durée de l'exercice (5:00 - 99:00).

Mode de compte à rebours de la distance

- Appuyez à nouveau sur MODE pour accéder au mode Distance.
- La fenêtre DISTANCE affiche 1.00 (clignotant).
- Utilisez la touche de paramétrage pour régler la distance (0,50 - 99,90 km).

Mode compte à rebours des calories

- Appuyez à nouveau sur MODE pour accéder au mode Calories.
- La fenêtre CALORIES affiche 50 (clignotant).
- Utilisez la touche de réglage des paramètres pour régler les calories (10 - 999 kcal).

Exercice de départ

- Après avoir réglé l'un des modes de compte à rebours, appuyez sur START.
- Le tapis roulant démarre après un délai de 3 secondes.
- Réglez la vitesse et l'inclinaison avec SPEED +/- et INCLINE +/-.
- Appuyez sur STOP à tout moment pour mettre fin à la séance d'entraînement.

PROGRAMMES RAPIDES ET PROGRAMMES INTÉGRÉS**1. Sélection du programme**

- Appuyez sur n'importe quelle touche de programme rapide ou sur la touche PROGRAMMES pour sélectionner un programme.
- La fenêtre TIME affiche la valeur par défaut 30:00.
- Régler la durée de l'exercice à l'aide de la touche de réglage des paramètres, puis appuyez sur START. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse et à l'inclinaison de la première étape.

2. Structure du programme

- Chaque programme est composé de 16 segments.
Durée du segment = Durée totale ÷ 16.
- A la fin de chaque segment, le tapis roulant se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.
- Lorsque le programme se termine, l'inclinaison revient à 0 et le tapis roulant s'arrête progressivement.

3. Pendant l'exercice

- Vous pouvez régler manuellement la vitesse (SPEED +/-) ou l'inclinaison (INCLINE +/-) à tout moment.
- Cependant, au début de chaque nouveau segment, le tapis roulant revient aux valeurs du programme pré-réglé.
- Pour arrêter, appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité.

PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR (U1 - MANUEL)

Le tapis de course est équipé d'un programme défini par l'utilisateur (U1) qui vous permet de personnaliser les réglages en fonction de vos préférences personnelles.

1. Réglage du programme défini par l'utilisateur

1. En mode veille, appuyez sur la touche MANUEL pour accéder au programme MANUEL, ou appuyez sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que la fenêtre affiche "U1".
2. La fenêtre TIME clignote avec une valeur par défaut de 30:00.
 - Utilisez la touche de réglage des paramètres pour régler la durée totale de l'entraînement.

3. Appuyez sur la touche MODE pour commencer à programmer les segments de la séance d'entraînement.
 - Chaque programme est divisé en 16 segments de temps.
 - Pour chaque segment :
 - Réglez la vitesse à l'aide de SPEED +/- ou des touches de raccourci de la vitesse.
 - Réglez l'inclinaison à l'aide de INCLINE +/- ou des touches de raccourci de l'inclinaison.
 - Appuyez sur MODE pour confirmer chaque segment et passer au suivant.
4. Après avoir programmé les 16 segments, les réglages sont automatiquement sauvegardés.
 - Les données relatives à la vitesse et à l'inclinaison sont enregistrées de manière permanente jusqu'à ce qu'elles soient modifiées.
 - La durée de la séance d'entraînement sera toujours réinitialisée à la valeur par défaut de 30:00 lors du redémarrage du programme.
 - Les réglages sont conservés même si le tapis de course est éteint.

2. Lancement du programme défini par l'utilisateur

1. En mode veille, appuyez sur la touche MANUEL ou sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que l'écran affiche "U".
2. Réglez la durée d'entraînement souhaitée.
3. Appuyez sur START. Après le compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course commence à fonctionner selon le programme enregistré.

3. Remarques importantes

1. La durée du programme est divisée en 16 segments égaux.
2. Vous devez terminer les réglages de vitesse et d'inclinaison pour les 16 segments avant de pouvoir enregistrer le programme et démarrer le tapis de course.

PROGRAMME FITNESS TEST

REMARQUE: pour une expérience optimale, il est fortement recommandé de porter un cardiofréquence-mètre à sangle thoracique sans fil lors de l'utilisation de ce programme.

Le programme FITNESS TEST est conçu pour simuler et évaluer la consommation maximale d'oxygène (VO₂max), un indicateur important de la capacité d'exercice aérobie. Une VO₂max plus élevée correspond à une plus grande endurance aérobie.

1. Sélection du programme

1. En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche "FIT".
2. La fenêtre TIME affiche 15:00.
3. La fenêtre CALORIES affiche "Pro" (clignotant).

2. Paramètres des informations sur l'utilisateur

- Le tapis roulant charge par défaut les informations relatives au sexe et à l'âge.
- Pour modifier:
 - Appuyez sur MODE pendant 3 secondes lorsque l'écran FITNESS TEST est affiché.
- Ajuster:
 - Sexe : Valeur par défaut = 1 (homme). Options : 1 = Homme, 2 = Femme
 - Âge : Défaut = 30 ans. Plage = 15 - 80 ans.
 - Utilisez SPEED +/- ou INCLINE +/- pour ajuster.
- Appuyez sur MODE pendant 3 secondes pour sauvegarder et quitter.

3. Sélection du mode

- Lorsque la fenêtre CALORIES clignote, choisissez l'une des options suivantes :
 - Pro = Mode programme standard.
 - Hrc = Mode de contrôle intelligent de la fréquence cardiaque.
- Utilisez SPEED +/- ou INCLINE +/- pour sélectionner, puis appuyez sur MODE (ou Confirmer).
- En mode Hrc, vous devez également sélectionner un coefficient de difficulté : 65, 75 ou 85.

4. Structure du programme

- Durée totale : 15 minutes
- 3 premières minutes = Échauffement à 3,0 km/h (l'utilisateur peut ajuster la vitesse et l'inclinaison).
- 12 minutes suivantes = Test de condition physique

a. Mode pro

- Démarrage à 8,5 km/h.
- La vitesse augmente de 0,5 km/h par minute pendant les 8 premières minutes.
- La vitesse reste constante pendant les 4 dernières minutes.
- L'utilisateur peut régler la vitesse manuellement à tout moment.

b. Mode HRC (nécessite une sangle de poitrine)

- Démarrage à 8,5 km/h.
- Toutes les 10 secondes, le tapis roulant ajuste la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque par rapport à la limite cible:

- Limite = $(220 - \text{âge}) \times \text{coefficient de difficulté}$.
- <60% de la limite → +1,0 km/h
- 60-69% → +0,5 km/h
- 70-79% → +0,3 km/h
- 80-85% → Pas de changement
- 86-90% → -0,5 km/h
- 90% → -1,0 km/h
- Vitesse minimale : 8,5 km/h (sauf réduction manuelle).
- Si la FC est supérieure à 90 % de la limite pendant 30 secondes consécutives, le tapis roulant s'arrête.
- Si aucun signal HR n'est détecté :
 - Après 10 secondes : La console clignote "NO HR".
 - Après 20 secondes : Le tapis roulant s'arrête.
- Vitesse maximale (automatique ou manuelle) : 16.0 km/h.

5. Achèvement et résultats des tests

- Au bout de 15 minutes, le tapis roulant ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt.
- L'écran matriciel affiche :
 - RE : à gauche.
 - Score (1-5) à droite.

6. Évaluation des résultats

- La $VO_2\text{max}$ est calculée comme suit :
 - $VO_2 = (D12 - 504,9) \div 44,73$
 - D12 = distance parcourue en 12 minutes
- La note est affichée de 1 à 5, ce qui correspond à des niveaux de performance:

SCORE	NIVEAU DE PERFORMANCE	DESCRIPTION
1	Extrêmement faible	VO_2 inférieur à la normale
2	Faible	Faible niveau aérobie
3	Normal	Forme physique moyenne
4	Bon	Supérieure à la moyenne
5	Excellent	Haute endurance

Tableau de référence $VO_2\text{max}$

Homme

L'ÂGE	EXTRÊME-MENT FAIBLE	FAIBLE	NORMAL	BON	EXCELLENT
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48

L'ÂGE	EXTRÊME-MENT FAIBLE	FAIBLE	NORMAL	BON	EXCELLENT
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Femme

L'ÂGE	EXTRÊME-MENT FAIBLE	FAIBLE	NORMAL	BON	EXCELLENT
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HPI)

Le programme HPI ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque de l'utilisateur proche d'une valeur cible sélectionnée, ce qui permet d'optimiser l'entraînement cardiovasculaire.

Programme de fréquence cardiaque (HPI)

- En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche "HPI".
- Si vous appuyez sur START immédiatement lorsque "HPI" est affiché, le système chargera automatiquement les paramètres par défaut :
 - Âge : 30 ans
 - Fréquence cardiaque cible : 114 bpm
 - Vitesse maximale : 10,0 km/h

Configuration du programme

1. Fixation de l'âge

- Appuyez sur MODE pendant 3 secondes.
- Âge par défaut = 30 ans (intervalle : 15-80 ans).
- Régler en utilisant SPEED +/- ou INCLINE +/-.
- Les valeurs de référence sont indiquées dans le tableau HRC.

2. Réglage de la fréquence cardiaque cible

- Après avoir confirmé l'âge, appuyez à nouveau sur MODE.
- La console affichera une recommandation de RH cible en fonction de l'âge.

- Ajustez si nécessaire en utilisant SPEED +/- ou INCLINE +/-.
- Plage sélectionnable : 84-195 bpm.

3. Réglage de la vitesse maximale

- Appuyez à nouveau sur MODE pour accéder aux réglages de la vitesse maximale.
- Plage de valeurs : 3,0-20,0 km/h (par défaut = 10,0 km/h).
- Ce paramètre ne s'applique qu'à la session en cours.

4. Réglage de l'heure

- Appuyez à nouveau sur MODE pour régler la durée de l'exercice.
- Temps par défaut = 30:00 minutes (réglable de 10:00 à 99:00).

5. Confirmer et démarrer

- Appuyez à nouveau sur MODE pour revenir à l'écran de veille, ou appuyez directement sur START.

Fonctionnement du programme

- Le tapis roulant démarre à 3,0 km/h.
- Toutes les 20 secondes, le système vérifie la fréquence cardiaque de l'utilisateur et ajuste la vitesse/l'inclinaison comme suit:

FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR RAPPORT À L'OBJECTIF	AJUSTEMENT
RH < objectif -10%	+1,0 km/h
RH < objectif -5%	+0,5 km/h
RH > Objectif +10%	-1,0 km/h
FC > objectif +5%	-0,5 km/h
HR à ±5%	±0,3 km/h
FC à ±3 bpm	Pas de changement

- Si la vitesse atteint la vitesse maximale et que la FC est toujours inférieure à l'objectif, le tapis roulant augmente automatiquement l'inclinaison d'un niveau à la fois jusqu'à ce que la FC soit dans la plage.
- Lorsque la FC se situe à ±3 bpm de l'objectif, la vitesse et l'inclinaison restent inchangées.

Les dispositifs de sécurité

- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 30 secondes, la console affiche "NO HR" et clignote.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée après 20 secondes supplémentaires, le tapis roulant s'arrête automatiquement.

PROGRAMME DE GRAISSE CORPORELLE (FAT)

NOTE : Ce test ne fournit que des données de référence. Il n'est pas destiné à un usage médical.

Commencer le test de graisse corporelle

1. En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAMMES à plusieurs reprises jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche "FAT".
2. Appuyez sur la touche MODE pour accéder aux réglages des paramètres :
 - F-1 → Sexe
 - F-2 → Âge
 - F-3 → Hauteur
 - F-4 → Poids
 - F-5 → Test de graisse corporelle
3. Utiliser SPEED +/- pour ajuster les valeurs.

Réglages des paramètres

- F-1 Genre :
 - 01 = Homme
 - 02 = Femme
- F-2 Âge :
 - Valeur par défaut = 25 ans
 - Fourchette = 10 - 99 ans
- F-3 Hauteur :
 - Valeur par défaut = 170 cm
 - Portée = 100 - 200 cm
- F-4 Poids :
 - Valeur par défaut = 70 kg
 - Gamme = 20 - 150 kg

Test d'adiposité (F-5)

1. Lorsque F-5 est affiché, la fenêtre indique "---".
2. Placez les deux mains fermement sur les capteurs de fréquence cardiaque.
3. Maintenez la position pendant 5 à 6 secondes.
4. La console affiche votre indice de graisse corporelle (valeur FAT) dans les 8 secondes qui suivent.

Référence de la valeur FAT

VALEUR FAT	CATÉGORIE	SIGNIFICATION
≤19	Mince	Sous-pondération
20-25	Normal	Poids idéal
26-29	Surcharge pondérale	Supérieure à la moyenne
≥30	Obèse	Taux élevé de graisse corporelle

Fonction de verrouillage de sécurité

- Le tapis roulant est équipé d'un verrou de sécurité magnétique pour une utilisation en cas d'urgence.
- Quel que soit l'état de l'appareil, le retrait du verrou de sécurité interrompt immédiatement le fonctionnement du tapis roulant.
- Lorsqu'il est activé :
 - Le tapis roulant s'arrête brusquement.
 - Toutes les fenêtres d'affichage restent actives.
 - Aucune autre opération ne peut être effectuée tant que le verrou de sécurité n'est pas remis en place.
- Après avoir réinstallé correctement le verrou de sécurité, le tapis roulant revient en mode d'attente, prêt à recevoir de nouvelles données.

Chargement sans fil

Ce tapis de course est équipé d'une fonction de recharge de téléphone sans fil.

Note : La performance de chargement peut être affectée par :

- L'épaisseur de l'étui du téléphone.
- La hauteur ou l'emplacement du module de l'appareil photo du téléphone.

5. Valeurs par défaut (U1-U3)

UTILISATEUR PROGRAMME	VITESSE PAR DÉFAUT	INCLINAISON PAR DÉFAUT
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Spécifications de la console

	AFFICHAGE GAMME	INITIALE VALEUR	PARAMÈTRES VALEUR INITIALE	UTILISATEUR PLAGE DE RÉGLAGE
Vitesse	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Inclinaison (niveaux)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
L'heure	0:00-99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distance	0.00 - 99,9 KM	0.00	-	-
Fréquence cardiaque	50 - 200 (battements/min)	0	-	-
Calories	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Données techniques

DONNÉES TECHNIQUES	
Longueur	196,5 cm
Largeur	96 cm
Hauteur	170,4 cm
Poids	120 kg
Poids max. de l'utilisateur	150 kg

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION

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 fois, 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.

Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance de cardio ou de musculation. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Des exemples de ce type d'activité sont la course à pied, le jogging, les sauts d'obstacles, le saut à la corde et la course sur place.

Étirer

Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et une bonne récupération. Ils réduisent le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

Un bon retour au calme permet à votre corps de revenir à un état de repos en toute sécurité et favorise la récupération. Après l'exercice, réduisez progressivement l'intensité afin d'abaisser votre fréquence cardiaque et d'éviter les vertiges ou les douleurs musculaires.

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement VirtuFit, veuillez vous référer aux informations figurant sur la couverture de ce manuel. Afin de vous aider efficacement, nous vous demandons de bien vouloir fournir les détails suivants lorsque vous contactez notre équipe d'assistance :

- Le numéro de modèle et le numéro de série du produit
- Le nom du produit
- La référence et une description claire de la (des) pièce(s) requise(s) (telle(s) que listée(s) dans la liste des pièces et illustrée(s) dans la section "vue éclatée" de ce manuel). Des informations précises nous aideront à traiter votre demande rapidement et efficacement.

Informations complémentaires

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire l'impact sur l'environnement. Nous vous demandons de bien vouloir recycler tous les matériaux d'emballage dans des installations de recyclage désignées, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination des produits

L'équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit au rebut, veiller à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cela signifie que le produit doit être remis à un point de collecte agréé pour un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

VirtuFit déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- EN ISO 20957
- CEM (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/EU)
- Directive relative aux équipements hertziens (RED) : 2014/53/EU
- Conformité RoHS : 2011/65/EU + 2015/863

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	53
Garanzia	53
Istruzioni di montaggio (passaggi 1-7)	53
Trasporto e conservazione	54
Allenamento con frequenza cardiaca	54
Allenamento con applicazioni fitness	54
Manutenzione	55
Lubrificazione del tapis roulant	56
Regolazione del tapis roulant	56
Console	56
Linee guida per l'allenamento	62
Parti di ricambio	62
Dichiarazione del produttore	63

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultate il vostro medico prima di iniziare l'attività fisica. Questo è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'apparecchiatura.

- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima dell'uso.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno con uno spray al silicone.
- Evitare di indossare abiti larghi per evitare che si impiglino nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e piana.
- Durante l'utilizzo dell'attrezzatura, indossare sempre scarpe sportive pulite.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante l'uso.
- Mantenere sempre un equilibrio corretto durante l'utilizzo di questa apparecchiatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.

- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultare il proprio medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'uso del farmaco in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolori al petto, fitte o altri disturbi.
- L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questa apparecchiatura è progettata solo per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio libero dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti.
- Posizionare l'apparecchiatura su una superficie piana e pulita. Non utilizzare l'apparecchiatura su tappeti spessi, perché potrebbero ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchiatura all'aperto o in prossimità dell'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni all'apparecchiatura.
- Utilizzare questa apparecchiatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con temperatura ambiente compresa tra 0°C e 40°C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con temperatura compresa tra -10°C e 60°C.

GARANZIA

Le richieste di garanzia sono escluse se la causa del difetto è dovuta a:

- Interventi di manutenzione e riparazione non eseguiti da un concessionario ufficiale.
- Uso improprio, negligenza e/o scarsa manutenzione.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio secondo le istruzioni del produttore.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (FASI 1-7)

Parti mancanti: Se mancano dei pezzi dall'imballaggio, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcuni pezzi (bulloni, viti, ecc.) sono già fissati all'apparecchio.

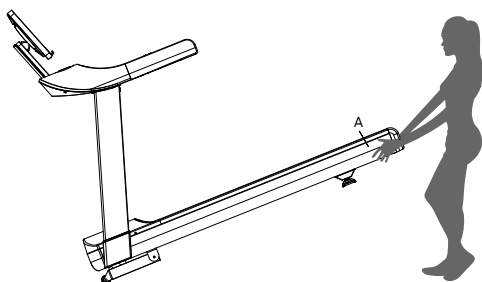
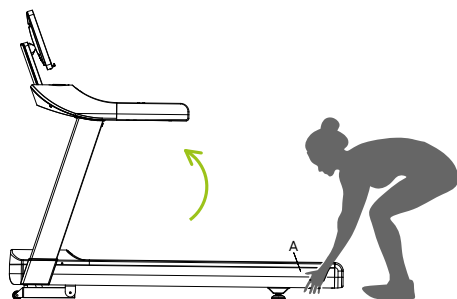
Messaggio di errore: Assicurarsi che tutti i cavi siano fissati con cura. Le staffe della console sono molto delicate e devono essere mantenute diritte. Se la console emette un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console siano piegate. Raddrizzando questa parte in alluminio, il messaggio di errore potrebbe scomparire.

Bulloni a testa esagonale: Assicurarsi che la chiave a testa esagonale sia inserita nel bullone prima di applicare la forza. In questo modo si impedisce alla testa del bullone di girare.

TRASPORTO E CONSERVAZIONE

Con entrambe le mani, afferrare saldamente l'area designata nella posizione A del tapis roulant. Premere delicatamente ma con decisione per inclinare il tapis roulant fino a farlo ruotare intorno alle ruote di trasporto. Assicurarsi che entrambe le ruote siano a contatto con il pavimento e possano rotolare liberamente. A questo punto è possibile spostare il tapis roulant in avanti o indietro.

IMPORTANTE! *Mantenere sempre una presa salda e spostare il tapis roulant con attenzione per evitare lesioni o danni.*



ALLENAMENTO CON LA FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di sensori palmari situati

sulle maniglie per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo se vengono tenuti contemporaneamente e continuamente per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente asciutte o sudate possono causare misurazioni imprecise o irregolari.

ATTENZIONE! *Non utilizzare mai i sensori manuali in combinazione con un dispositivo wireless per evitare interferenze.*

Bluetooth

Questo dispositivo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore di frequenza cardiaca wireless. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, utilizzare un cardiofrequenzimetro che funzioni con il Bluetooth. Con un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro si adatti bene al corpo. Per le istruzioni corrette, consultare il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. L'uso non corretto del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

NOTA!

- *La cintura di frequenza cardiaca wireless non è inclusa nella dotazione standard.*
- *Per acquistare un cardiofrequenzimetro wireless, rivolgersi al proprio rivenditore.*
- *Per evitare interferenze, non utilizzare mai il cardiofrequenzimetro wireless in combinazione con i sensori palmari.*

ATTENZIONE!

- *Se si dispone di un pacemaker, si raccomanda di consultare il medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.*
- *In ambienti con più cardiofrequenzimetri, si consiglia di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.*
- *Per una ricezione ottimale, cercare sempre di tenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console.*
- *Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto gli indumenti.*

ALLENAMENTO CON APPLICAZIONI PERIL FITNESS

VirtuFit non fornisce servizi per applicazioni di fitness di terze parti come Kinomap, iConsole, Zwift ecc. Se si riscontrano problemi con un'applicazione di fitness di terze parti, contattare lo sviluppatore dell'applicazione in questione.

Istruzioni

- Scansionare il codice QR con un telefono o un tablet Android o iOS, per andare direttamente alla pagina dell'App Store o del Google Play Store dove è possibile scaricare l'app per il fitness.
- Scansionare il codice QR sulla destra per accedere al manuale dell'app per il fitness. Il manuale descrive passo per passo come collegare l'app per il fitness al dispositivo, come funziona l'app per il fitness e quali sono le sue funzionalità.

iConsole+



APP STORE

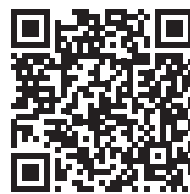


GOOGLE PLAY



MANUALE

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUALE

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUALE

MANUTENZIONE

Un utilizzo sicuro ed efficiente è possibile solo se l'apparecchio è installato e sottoposto a manutenzione in modo corretto. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Le parti utilizzate e/o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare l'apparecchio. L'apparecchio deve essere utilizzato e conservato solo in ambienti chiusi. L'esposizione prolungata alle intemperie e agli sbalzi di temperatura/umidità può avere gravi conseguenze sui componenti elettrici e sulle parti mobili dell'apparecchio. Scollegare sempre il cavo di alimentazione dall'apparecchio prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione.

Manutenzione giornaliera

- Pulire e rimuovere il sudore e l'umidità dopo ogni utilizzo.
- Verificare che l'unità sia priva di polvere e sporcizia.
- Non utilizzare detergenti aggressivi e tenere il dispositivo lontano dall'umidità.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili dell'unità. Serrare i bulloni e i dadi come necessario e appropriato.
- Controllare la mobilità delle parti mobili e dei componenti dell'unità. Utilizzare l'olio fornito dal rivenditore.

Si consiglia quanto segue:

- Scollegare il cavo di alimentazione dopo ogni utilizzo, soprattutto in presenza di bambini.
- Pulire il tapis roulant dopo l'uso.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo e le aree intorno all'interruttore di alimentazione.
- Utilizzare un panno morbido e pulito e un detergente per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco dal tapis roulant.
- Conservare il tapis roulant in un luogo sicuro e asciutto, lontano da fonti di calore e acqua.

ATTENZIONE!

- **Tutte le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico professionista, se non diversamente specificato dal fornitore o dal produttore.**
- **Se il tapis roulant è stato utilizzato per due ore, si raccomanda di attendere dieci minuti prima di scollegare il cavo di alimentazione. In questo modo si garantisce una maggiore durata dell'unità.**
- **Per evitare di scivolare durante l'esercizio, il nastro del tapis roulant non deve essere troppo allentato. Per evitare l'abrasione tra il rullo e il tapis roulant e per garantire il corretto funzionamento della macchina, il nastro del tapis roulant non deve essere troppo stretto. La distanza tra il gradino e il nastro può essere regolata. La distanza tra il gradino e il nastro deve essere compresa tra 50 e 75 mm su entrambi i lati.**

Istruzioni per la pulizia

Una pulizia regolare contribuisce a prolungare la durata del tapis roulant. Mantenete la macchina libera dalla polvere pulendola regolarmente, compresa la superficie di corsa esposta e i poggiatesta su entrambi i lati.

ATTENZIONE! Indossare sempre scarpe pulite quando si utilizza il tapis roulant per evitare l'accumulo di sporco. Per una manutenzione accurata, rimuovere il coperchio del motore almeno una volta ogni 6 mesi per eliminare la polvere accumulata e garantire prestazioni ottimali.

LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT

Il tapis roulant è dotato di un nastro di corsa pre-lubrificato che richiede poca manutenzione. L'usura del tapis roulant svolge un ruolo importante nel funzionamento e nella durata del nastro di corsa, che deve quindi essere lubrificato periodicamente.

Si consiglia di ispezionare regolarmente il nastro. Contattateci non appena notate un danno al tapis roulant.

Lubrificazione consigliata del tapis roulant

- **Basso utilizzo (meno di 3 ore alla settimana):** una volta all'anno.
- **Uso medio (da 3 a 5 ore alla settimana):** ogni sei mesi.
- **Uso intenso (più di 5 ore alla settimana):** ogni tre mesi.

Linee guida per la lubrificazione

Come regola generale, lubrificare il nastro del tapis roulant se la superficie di scorrimento appare asciutta. In caso di dubbi, consultare il produttore o il rivenditore. Per ottenere prestazioni ottimali ed evitare danni, utilizzare il lubrificante fornito o consigliato dal rivenditore.

REGOLAZIONE DEL TAPIS ROULANT

Regolazione della cintura

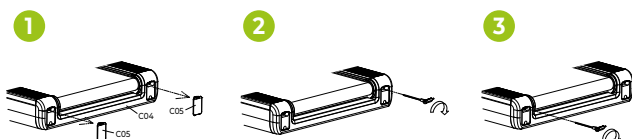
- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- Rimuovere il coperchio del foro posteriore. (Vedere Figura 1)
- Far funzionare il tapis roulant a 6-8 km/h e osservare la posizione del nastro:

- Se il nastro si sposta a destra:

- Spegnerne il tapis roulant e staccare la spina.
 - Ruotare la vite di regolazione destra in senso orario di ¼ di giro.
 - Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento.
- Ripetere l'operazione se necessario. (Vedere Figura 2)

- Se il nastro si sposta a sinistra:

- Spegnerne il tapis roulant e staccare la spina.
 - Ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario di ¼ di giro.
 - Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento.
- Ripetere l'operazione se necessario. (Vedere Figura 3)



Alimentazione

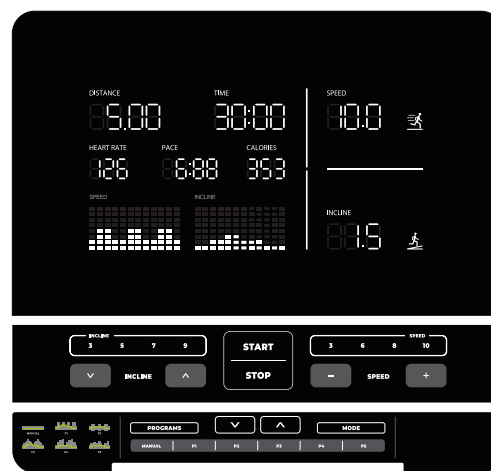
Alimentazione di rete.

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta dell'adattatore sul retro del dispositivo. Collegare l'adattatore a una presa di corrente. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

NOTA!

- Utilizzare solo l'adattatore originale.
- Tirare sempre la spina, non il cavo.
- Solo per uso interno.

CONSOLE (FIG. A)



La console del tapis roulant fornisce un feedback in tempo reale sull'allenamento attraverso diverse finestre di visualizzazione:

1. Tempo

- Conteggio in avanti: Conta il tempo di esercizio da 0:00 a 18 ore. Dopo aver raggiunto il valore massimo, il display torna a 0:00 e continua a contare mentre il tapis roulant continua a funzionare.
- Conto alla rovescia: Conta alla rovescia dall'ora impostata (fino a 99 minuti, visualizzati in formato MM:SS, ad esempio 99:00) a 0:00.
- Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il tapis roulant rallenta dolcemente, si ferma e visualizza "Fine". Dopo 5 secondi, il tapis roulant entra in modalità standby.

2. Distanza

- Conteggio in avanti: Misura la distanza da 0,00 a 99,99 km. Una volta raggiunto il valore massimo, si azzerà a 0,00 e continua il conteggio.
- Conto alla rovescia: Conta alla rovescia dalla distanza preimpostata a 0,00. Al termine del conto alla rovescia, il tapis roulant rallenta dolcemente, si ferma e visualizza "Fine", quindi entra in modalità standby dopo 5 secondi.

3. Calorie

- Visualizza le calorie bruciate durante l'esercizio.
- Intervallo: 0.0 - 999 kcal.

4. Inclinazione

- Visualizza il livello di pendenza attuale durante l'uso.
- Gamma: 0.0 - 15,0 livelli.

5. Velocità

- Visualizza la velocità di marcia attuale.
- Intervallo: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Frequenza cardiaca

- Visualizza la frequenza cardiaca quando entrambe le mani sono posizionate sui sensori del polso o quando è collegata la fascia toracica.
- Gamma: 50 - 200 BPM.
- **Nota:** i dati sulla frequenza cardiaca sono solo di riferimento e non devono essere utilizzati per scopi medici

7. Pace

- Visualizza il ritmo di corsa attuale.
- Unità: minuti per chilometro (min/km).

8. Matrice a punti

- Visualizza graficamente i profili di pendenza e velocità quando si esegue il programma P.

FUNZIONI DEI PULSANTI (FIG. A)**1. INIZIO**

- Inizia a funzionare quando il tapis roulant è acceso e la chiave di sicurezza è inserita.
- Si attiva dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

2. STOP

- Durante il funzionamento: Mette in pausa il tapis roulant e visualizza "PAU".
- In pausa:
 - Premere START per riprendere.
 - Premere nuovamente STOP per spegnere, resettare e cancellare tutti i dati.

3. MODO

- Consente di scorrere le modalità di conto alla rovescia:
 - 30:00 → Conto alla rovescia (minuti:secondi)
 - 1.00 → Conto alla rovescia della distanza (chilometri)
 - 50 → Conto alla rovescia delle calorie (kcal)
- Il valore selezionato lampeggia. Regolarlo con SPEED +/- o INCLINE +/-, quindi premere START per iniziare.

4. PROGRAMMI

- Esegue il ciclo dei programmi disponibili:
 - P1 (Manuale), P2 (Intervallo), P3 (Perdere peso), P4 (Corsa), P5 (Jog), P6 (Camminata) e P7-P40, oltre alla modalità FAT.

5. Collegamenti al programma

- Accesso diretto a programmi specifici:
 - MANUALE → P1
 - INTERVALLO → P2
 - PERDERE PESO → P3
 - ESEGUIRE → P4
 - JOG → P5
 - CAMMINARE → P6
- Dopo la selezione, la finestra TEMPO visualizza 30:00. Regolare la durata con INCLINE +/- o SPEED +/-, oppure premere direttamente START per iniziare.

6. VELOCITÀ + / VELOCITÀ -

- In modalità di impostazione: Regolare i valori preimpostati.
- Durante l'esercizio: Regolare la velocità con incrementi di 0,1 km/h.
- Tenendo premuto il pulsante, la velocità aumenta o diminuisce gradualmente.

7. INCLINAZIONE + / INCLINAZIONE -

- In modalità di impostazione: Regolare i valori preimpostati.
- Durante l'esercizio: Regolare l'inclinazione con incrementi di 0,5 livelli.
- Tenendo premuto il pulsante, la pendenza aumenta o diminuisce gradualmente.

8. Scorciatoie per l'inclinazione (3, 5, 7, 9)

- Imposta istantaneamente l'inclinazione al livello selezionato.

9. Scorciatoie di velocità (3, 6, 8, 10)

- Imposta istantaneamente la velocità sul valore selezionato (km/h).

10. Tasto di impostazione dei parametri

- Utilizzato per regolare i parametri nei programmi, nelle modalità e nella modalità FAT.

MODALITÀ MANUALE**Avvio rapido**

- Accendere l'interruttore di alimentazione e fissare saldamente la chiave di sicurezza magnetica sotto la console.
- Premere il pulsante START. Inizia un conto alla rovescia di 3 secondi, accompagnato da un segnale acustico. Al termine del conto alla rovescia, il tapis roulant si avvia alla velocità più bassa.

Regolare le impostazioni come necessario:

- Velocità: utilizzare i pulsanti SPEED +/- o i pulsanti di scelta rapida della velocità.
- Inclinazione: Utilizzare i pulsanti INCLINE +/- o i pulsanti di scelta rapida dell'inclinazione.

Modalità conto alla rovescia

- In modalità standby, premere una volta MODE.
- La finestra dell'ora visualizza 30:00 (lampeggiante).
- Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare la durata dell'esercizio (5:00 - 99:00).

Modalità conto alla rovescia della distanza

- Premere nuovamente MODE per accedere alla modalità Distanza.
- Nella finestra DISTANZA viene visualizzato 1,00 (lampeggiante).
- Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare la distanza (0,50 - 99,90 km).

Modalità conto alla rovescia delle calorie

- Premere nuovamente MODE per accedere alla modalità Calorie.
- Nella finestra CALORIE viene visualizzato 50 (lampeggiante).
- Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare le calorie (10 - 999 kcal).

Esercizio iniziale

- Dopo aver impostato una delle modalità di conto alla rovescia, premere AVVIO.
- Il tapis roulant si avvia dopo un ritardo di 3 secondi.
- Regolare la velocità e l'inclinazione con SPEED +/- e INCLINE +/-.
- Premere STOP in qualsiasi momento per terminare l'allenamento.

PROGRAMMI RAPIDI E PROGRAMMI INTEGRATI**1. Selezione del programma**

- Premere un pulsante di programma rapido o il pulsante PROGRAMMI per selezionare un programma.
- La finestra dell'ORA visualizzerà l'impostazione predefinita di 30:00.
- Regolare il tempo di esercizio utilizzando il tasto di impostazione dei parametri, quindi premere AVVIO. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizia alla velocità e all'inclinazione della prima fase.

2. Struttura del programma

- Ogni programma è costituito da 16 segmenti.
Tempo del segmento = Tempo totale impostato ÷ 16.

- Al termine di ogni segmento, il tapis roulant si regola automaticamente sulla velocità e sull'inclinazione programmate per il segmento successivo.
- Al termine del programma, la pendenza torna a 0 e il tapis roulant rallenta gradualmente fino a fermarsi.

3. Durante l'esercizio fisico

- È possibile regolare manualmente la velocità (SPEED +/-) o l'inclinazione (INCLINE +/-) in qualsiasi momento.
- Tuttavia, all'inizio di ogni nuovo segmento, il tapis roulant tornerà ai valori del programma preimpostato.
- Per fermarsi, premere STOP o rimuovere la chiave di sicurezza.

PROGRAMMA DEFINITO DALL'UTENTE (UI - MANUALE)

Il tapis roulant è dotato di 1 programma definito dall'utente (UI) che consente di personalizzare le impostazioni in base alle preferenze personali.

1. Impostazione del programma definito dall'utente

1. In modalità standby, premere il tasto MANUAL per accedere al programma MANUAL, oppure premere ripetutamente il tasto PROGRAMMI finché la finestra non visualizza "UI".
2. La finestra dell'ORA lampeggia con un valore predefinito di 30:00.
 - Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare il tempo totale di allenamento desiderato.
3. Premere il tasto MODE per iniziare la programmazione dei segmenti di allenamento.
 - Ogni programma è suddiviso in 16 segmenti temporali.
 - Per ogni segmento:
 - Impostare la velocità utilizzando SPEED +/- o i tasti di scelta rapida per la velocità.
 - Impostare la pendenza utilizzando INCLINE +/- o i tasti di scelta rapida per la pendenza.
 - Premere MODE per confermare ogni segmento e passare al successivo.
4. Dopo aver programmato tutti i 16 segmenti, le impostazioni vengono salvate automaticamente.
 - I dati di velocità e pendenza vengono salvati in modo permanente fino a quando non vengono modificati.
 - Il tempo di allenamento viene sempre riportato al valore predefinito di 30:00 quando si riavvia il programma.
 - Le impostazioni vengono mantenute anche se il tapis roulant è spento.

2. Avvio del programma definito dall'utente

1. In modalità standby, premere il tasto MANUAL o premere il tasto PROGRAMMI finché il display non visualizza "UI".
2. Impostare il tempo di allenamento desiderato.
3. Premere START. Dopo il conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizia a funzionare secondo il programma salvato.

3. Note importanti

1. Il tempo del programma è suddiviso in 16 segmenti uguali.
2. È necessario completare le impostazioni di velocità e pendenza per tutti i 16 segmenti prima di poter salvare il programma e avviare il tapis roulant.

PROGRAMMA FITNESS TEST

NOTA: per un'esperienza ottimale, si consiglia di indossare una fascia cardio toracica wireless quando si utilizza questo programma.

Il programma FITNESS TEST è progettato per simulare e valutare il consumo massimo di ossigeno (VO₂max), un importante indicatore della capacità di esercizio aerobico. Un VO₂max più elevato corrisponde a una maggiore resistenza aerobica.

1. Selezione del programma

1. In modalità standby, premere ripetutamente il tasto PROGRAMMI finché la finestra DISTANZA non visualizza "FIT".
2. La finestra dell'ORA visualizzerà 15:00.
3. La finestra CALORIE visualizza "Pro" (lampeggiante).

2. Impostazioni delle informazioni utente

- Il tapis roulant carica le informazioni sul sesso e sull'età per impostazione predefinita.
- Per modificare:
 - Tenere premuto MODE per 3 secondi nella schermata FITNESS TEST.
- Regola:
 - Genere: Predefinito = 1 (maschio). Opzioni: 1 = Maschio, 2 = Femmina
 - Età: Predefinito = 30 anni. Intervallo = 15-80 anni.
 - Usare VELOCITÀ +/- o INCLINO +/- per regolare.
- Tenere premuto MODE per 3 secondi per salvare e uscire.

3. Selezione della modalità

- Quando la finestra CALORIE lampeggia, scegliere tra:
 - Pro = Modalità di programma standard.

- Hrc = Modalità di controllo intelligente della frequenza cardiaca.
- Utilizzare SPEED +/- o INCLINO +/- per selezionare, quindi premere MODE (o Conferma).
- In modalità Hrc, si deve anche selezionare un coefficiente di difficoltà: 65, 75 o 85.

4. Struttura del programma

- Durata totale: 15 minuti
- Primi 3 minuti = Riscaldamento a 3,0 km/h (l'utente può regolare la velocità e l'inclinazione).
- 12 minuti successivi = Test di fitness

a. Modalità Pro

- Inizia a 8,5 km/h.
- La velocità aumenta di 0,5 km/h al minuto per i primi 8 minuti.
- La velocità rimane costante per gli ultimi 4 minuti.
- L'utente può regolare la velocità manualmente in qualsiasi momento.

b. Modalità HRC (richiede la fascia toracica)

- Inizia a 8,5 km/h.
- Ogni 10 secondi, il tapis roulant regola la velocità in base alla frequenza cardiaca relativa al limite target:
 - Limite = (220 - età) × coefficiente di difficoltà.
 - <60% del limite → +1,0 km/h
 - 60-69% → +0,5 km/h
 - 70-79% → +0,3 km/h
 - 80-85% → Nessuna variazione
 - 86-90% → -0,5 km/h
 - 90% → -1,0 km/h
- Velocità minima: 8,5 km/h (salvo riduzione manuale).
- Se la FC >90% del limite per 30 secondi consecutivi, il tapis roulant si ferma.
- Se non viene rilevato alcun segnale HR:
 - Dopo 10 secondi: La console lampeggia "NO HR".
 - Dopo 20 secondi: Il tapis roulant si ferma.
- Velocità massima (automatica o manuale): 16.0 km/h.

5. Completamento del test e risultati

- Al termine dei 15 minuti, il tapis roulant rallenta gradualmente fino a fermarsi.
- Il display a matrice di punti visualizza:
 - RE: a sinistra.
 - Punteggio (1-5) a destra.

6. Valutazione dei risultati

- Il VO₂max è calcolato come:
 - $VO_2 = (D12 - 504,9) \div 44,73$
 - D12 = distanza percorsa in 12 minuti
- Il punteggio viene visualizzato da 1 a 5, corrispondente ai livelli di prestazione:

PUNTEGGIO	LIVELLO DI PRESTAZIONE	DESCRIZIONE
1	Estremamente debole	VO ₂ inferiore alla norma
2	Debole	Basso livello aerobico
3	Normale	Forma fisica media
4	Buono	Superiore alla media
5	Eccellente	Elevata resistenza

Tabella di riferimento VO₂max

Uomo

ETÀ	ESTREMA-MENTE DEBOLE	DEBOLE	NORMALE	BUONO	ECCELLENTI
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Donna

ETÀ	ESTREMA-MENTE DEBOLE	DEBOLE	NORMALE	BUONO	ECCELLENTI
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

PROGRAMMA DI FREQUENZA CARDIACA (HPI)

Il programma HPI regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente vicino al valore target selezionato, contribuendo a ottimizzare l'allenamento cardiovascolare.

Programma di frequenza cardiaca (HPI)

- In modalità standby, premere il pulsante PROGRAMMI finché la finestra DISTANZA non visualizza "HPI".
- Se si preme immediatamente START mentre è visualizzato "HPI", il sistema caricherà automaticamente le impostazioni predefinite:
 - Età: 30 anni
 - Frequenza cardiaca target: 114 bpm
 - Velocità massima: 10,0 km/h

Impostazione del programma

1. Impostazione dell'età

- Tenere premuto MODE per 3 secondi.
- Età predefinita = 30 anni (range: 15-80 anni).
- Regolare con SPEED +/- o INCLINE +/-.
- I valori di riferimento sono riportati nella tabella HRC.

2. Impostazione della frequenza cardiaca target

- Dopo aver confermato l'età, premere nuovamente MODE.
- La console visualizzerà una FC target consigliata in base all'età.
- Se necessario, regolare con SPEED +/- o INCLINE +/-.
- Intervallo selezionabile: 84-195 bpm.

3. Impostazione della velocità massima

- Premere nuovamente MODE per accedere alle impostazioni di velocità massima.
- Intervallo: 3,0-20,0 km/h (default = 10,0 km/h).
- Questa impostazione si applica solo alla sessione corrente.

4. Impostazione del tempo

- Premere nuovamente MODE per impostare la durata dell'esercizio.
- Tempo predefinito = 30:00 minuti (regolabile da 10:00 a 99:00).

5. Confermare e avviare

- Premere nuovamente MODE per tornare alla schermata di standby, oppure premere direttamente START.

Funzionamento del programma

- Il tapis roulant parte a 3,0 km/h.
- Ogni 20 secondi, il sistema controlla la frequenza cardiaca dell'utente e regola la velocità/inclinazione come segue:

FREQUENZA CARDIACA VS. OBIETTIVO	REGOLAZIONE
FC < Obiettivo -10%	+1,0 km/h
FC < Obiettivo -5%	+0,5 km/h
FC > Obiettivo +10%	-1,0 km/h
FC > Obiettivo +5%	-0,5 km/h
FC entro $\pm 5\%$	$\pm 0,3$ km/h
FC entro ± 3 bpm	Nessuna variazione

- Se la velocità raggiunge la velocità massima e la FC è ancora inferiore all'obiettivo, il tapis roulant aumenta automaticamente la pendenza di 1 livello alla volta fino a quando la FC rientra nell'intervallo.
- Una volta che la FC è entro ± 3 bpm dall'obiettivo, sia la velocità che la pendenza rimangono invariate.

Caratteristiche di sicurezza

- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca per 30 secondi, la console visualizza "NO HR" e lampeggia.
- Se dopo altri 20 secondi non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il tapis roulant si arresta automaticamente.

PROGRAMMA GRASSO CORPOREO (FAT)

NOTA: questo test fornisce solo dati di riferimento. Non è destinato all'uso medico.

Avvio del test del grasso corporeo

1. In modalità standby, premere ripetutamente il tasto PROGRAMMI finché la finestra DISTANZA non visualizza "FAT".
2. Premere il pulsante MODE per accedere alle impostazioni dei parametri:
 - F-1 → Genere
 - F-2 → Età
 - F-3 → Altezza
 - F-4 → Peso
 - F-5 → Test del grasso corporeo
3. Utilizzare SPEED +/- per regolare i valori.

Impostazioni dei parametri

- F-1 Genere:
 - 01 = Maschio
 - 02 = Donna
- F-2 Età:
 - Predefinito = 25 anni
 - Intervallo = 10 - 99 anni

- F-3 Altezza:
 - Predefinito = 170 cm
 - Portata = 100 - 200 cm
- F-4 Peso:
 - Predefinito = 70 kg
 - Gamma = 20 - 150 kg

Test del grasso corporeo (F-5)

1. Quando è visualizzato F-5, la finestra mostra "---".
2. Posizionare saldamente entrambe le mani sui sensori di frequenza cardiaca.
3. Mantenere per 5-6 secondi.
4. La console visualizzerà l'indice di massa grassa (valore FAT) entro 8 secondi.

Riferimento valore FAT

VALORE FAT	CATEGORIA	SIGNIFICATO
≤ 19	Sottile	Sottopeso
20-25	Normale	Peso ideale
26-29	Sovrappeso	Superiore alla media
≥ 30	Obeso	Grasso corporeo elevato

Funzione di blocco di sicurezza

- Il tapis roulant è dotato di un blocco di sicurezza magnetico per l'uso in caso di emergenza.
- In qualsiasi condizione, la rimozione del blocco di sicurezza interrompe immediatamente il funzionamento del tapis roulant.
- Quando è attivato:
 - Il tapis roulant si arresta bruscamente.
 - Tutte le finestre di visualizzazione rimarranno attive.
 - Non è possibile eseguire altre operazioni fino a quando il blocco di sicurezza non viene riattaccato.
- Dopo aver reinstallato correttamente il blocco di sicurezza, il tapis roulant tornerà in modalità standby, pronto per un nuovo ingresso.

Ricarica wireless

Questo tapis roulant è dotato di una funzione di ricarica wireless del telefono.

Nota: le prestazioni di carica possono essere influenzate da:

- Lo spessore della custodia del telefono.
- L'altezza o il posizionamento del modulo della fotocamera del telefono.

5. Valori di fabbrica (U1-U3)

UTENTE PROGRAMMA	VELOCITÀ PREDEFINITA	INCLINAZIONE PREDEFINITA
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Specifiche della console

	DISPLAY GAMMA	INIZIALE VALORE	IMPOSTAZIONE VALORE INIZIALE	UTENTE CAMPO DI IMPOSTAZIONE
Velocità	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Inclinazione (livelli)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Tempo	0:00-99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distanza	0.00 - 99,9 KM	0.00	-	-
Frequenza cardiaca	50 - 200 (battiti/min)	0	-	-
Calorie	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Dati tecnici

DATI TECNICI	
Lunghezza	196,5 cm
Larghezza	96 cm
Altezza	170,4 cm
Peso	120 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Un programma di allenamento efficace comprende il riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e il raffreddamento. Eseguite il programma di allenamento completo almeno due, ma preferibilmente tre volte alla settimana e mantenete un giorno di riposo tra le sessioni di allenamento. Dopo qualche mese, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio fino a quattro o cinque volte alla settimana.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e

ridurre il rischio di lesioni. Riscaldare il corpo per due o cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardio o di forza. Fate esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e riscaldano i muscoli che lavorano. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto e la corsa sul posto.

Stretch

Lo stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e raffreddamento. Riduce il rischio di lesioni. Gli esercizi di stretching devono essere tenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

Un raffreddamento adeguato aiuta il corpo a tornare allo stato di riposo in modo sicuro e favorisce il recupero. Dopo l'esercizio, ridurre gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca e prevenire vertigini o indolenzimento muscolare.

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per l'apparecchiatura VirtuFit, fare riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per potervi assistere in modo efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contattate il nostro team di assistenza:

- Il numero di modello e il numero di serie del prodotto
- Il nome del prodotto
- Il numero di parte e una descrizione chiara della parte o delle parti richieste (come elencate nell'elenco delle parti e mostrate nella sezione esplosi di questo manuale). Fornire informazioni accurate ci aiuterà a elaborare la richiesta in modo rapido ed efficace.

Informazioni aggiuntive**Smaltimento responsabile degli imballaggi**

VirtuFit si impegna a ridurre l'impatto ambientale. Vi chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio attraverso impianti di riciclaggio designati, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

L'apparecchiatura VirtuFit è costruita per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando si deciderà di dismettere il prodotto, è necessario assicurarsi che venga smaltito in conformità con la direttiva europea WEEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e responsabile dal punto di vista ambientale.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

Con la presente VirtuFit dichiara che questo prodotto è conforme alla normativa

seguenti standard e direttive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (RED): 2014/53/UE
- Conformità RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	64
Garantía	64
Instrucciones de montaje (pasos 1-7)	64
Traslado y almacenamiento	65
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	65
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	65
Mantenimiento	66
Lubricación de la cinta de correr	66
Ajuste de la cinta de correr	67
Consola	67
Directrices de entrenamiento	73
Piezas de repuesto	73
Declaración del fabricante	74

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales derivados del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de su uso.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evite llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloque y utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Lleve siempre calzado deportivo limpio mientras utiliza el equipo.
- Mantenga a los niños y animales domésticos a una distancia segura durante su uso.
- Mantenga un equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de

ejercicios para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas en función de su edad y condición física. Suspenda su uso inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.

- El equipo está destinado a ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de usuario de 150 kg.
- Deje 1-2 metros de espacio libre detrás del equipo para evitar accidentes.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede obstruir la ventilación adecuada. Evite colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga la zona de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para los fines previstos.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente entre 0°C y 40°C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura entre -10°C y 60°C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto es consecuencia de:

- Trabajos de mantenimiento y reparación no realizados por un concesionario oficial.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No realizar el mantenimiento del aparato de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASO 1-7)

Piezas que faltan: Si falta alguna pieza del embalaje, compruebe cuidadosamente la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (pernos, tornillos, etc.) ya están fijadas al aparato.

Mensaje de error: Asegúrese de que todos los cables están bien sujetos. Los soportes de la consola son muy sensibles y deben mantenerse rectos. Si la consola da un mensaje de error después de haber montado el equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta

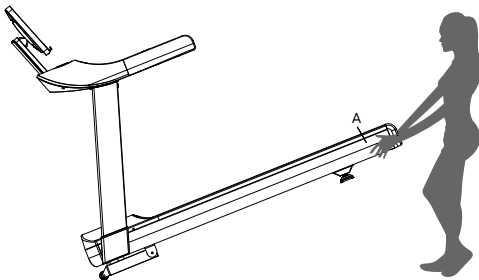
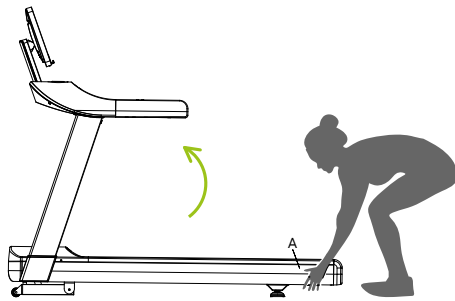
pieza de aluminio puede hacer desaparecer el mensaje de error.

Pernos de cabeza hexagonal: Asegúrese de que la llave hexagonal se introduce en el perno antes de aplicar fuerza. Esto evitará que la cabeza del perno de cabeza hueca gire.

TRASLADO Y ALMACENAMIENTO

Con ambas manos, sujete firmemente la zona designada en la posición A de la cinta de correr. Presione suavemente pero con firmeza para inclinar la cinta de correr hasta que gire alrededor de las ruedas de transporte. Asegúrese de que ambas ruedas estén en contacto con el suelo y puedan rodar libremente. Ahora puede mover la cinta de correr hacia delante o hacia atrás.

¡IMPORTANTE! Mantenga siempre un agarre firme y mueva la cinta de correr con cuidado para evitar lesiones o daños.



ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de fitness VirtuFit está equipado con sensores de mano situados en las empuñaduras para la monitorización de la frecuencia cardíaca. Los sensores sólo funcionan cuando ambos se mantienen simultáneamente y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Unas manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones

inexactas o irregulares.

PRECAUCIÓN No utilice nunca los sensores manuales en combinación con un dispositivo inalámbrico para evitar interferencias.

Bluetooth

Este dispositivo de fitness VirtuFit está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico. Para medir tu frecuencia cardíaca con un pulsómetro inalámbrico, utiliza un pulsómetro que funcione con Bluetooth. Con un pulsómetro inalámbrico, es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el pulsómetro se ajuste bien a tu cuerpo. Consulta el manual de usuario de tu monitor de frecuencia cardíaca para obtener instrucciones adecuadas. El uso incorrecto del pulsómetro puede dar lugar a lecturas anómalas.

¡ATENCIÓN!

- No se incluye de serie un cinturón de frecuencia cardíaca inalámbrico.
- Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un pulsómetro inalámbrico.
- Para evitar interferencias, no utilice nunca el pulsómetro inalámbrico en combinación con los sensores de mano.

¡AVISO!

- Si tiene un marcapasos, se recomienda que consulte a su médico antes de utilizar un pulsómetro inalámbrico.
- En habitaciones con varios monitores de frecuencia cardíaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los distintos dispositivos.
- Intente siempre mantener el pulsómetro inalámbrico dentro de un rango de 1 metro de la consola para una recepción óptima.
- Lleve siempre un pulsómetro inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.

ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES DE FITNESS

VirtuFit no proporciona servicio para aplicaciones de fitness de terceros como Kinomap, iConsole, Zwift, etc. Si tiene problemas con una aplicación de fitness de terceros, póngase en contacto con el desarrollador de la aplicación en cuestión.

Instrucciones

- Escanee el código QR con un teléfono o tableta Android o iOS, para ir directamente a la página de App Store o Google Play Store donde se puede descargar la aplicación de fitness.
- Escanee el código QR de la derecha para acceder al manual de la aplicación de fitness. El manual describe paso a paso cómo conectar la app de fitness al dispositivo, cómo funciona la app

de fitness y cuáles son sus capacidades.

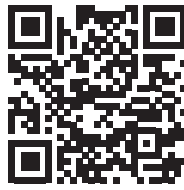
iConsola



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



APP STORE

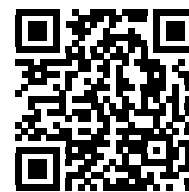


GOOGLE PLAY



MANUAL

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

MANTENIMIENTO

Sólo puede conseguirse un uso seguro y eficaz si el aparato se instala y mantiene correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se mantiene con regularidad. Las piezas usadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. El aparato sólo debe utilizarse y almacenarse en interiores. La exposición prolongada a la intemperie y a los cambios de temperatura/humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles del aparato. Desenchufe siempre el cable de alimentación del aparato antes de limpiarlo o repararlo.

Mantenimiento diario

- Limpiar y eliminar el sudor y la humedad después de cada uso.
- Compruebe que la unidad esté libre de polvo y suciedad.
- No utilice productos de limpieza agresivos y mantenga el aparato alejado de la humedad.

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles de la unidad. Apriete los pernos y tuercas según sea

necesario y apropiado.

- Compruebe la movilidad de las piezas móviles y los componentes de la unidad. Utilice el aceite suministrado por su distribuidor.

Recomendamos lo siguiente:

- Desenchufe el cable de alimentación después de cada uso, especialmente si hay niños presentes.
- Limpie la cinta de correr después de utilizarla.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control y las zonas alrededor del interruptor de encendido.
- Utilice un paño suave y limpio y detergente para eliminar las manchas difíciles y la suciedad de la cinta de correr.
- Guarde la cinta de correr en un lugar seguro, seco y alejado del calor y del agua.

¡CUIDADO!

- **Todas las reparaciones deben ser realizadas por un técnico profesional, a menos que el proveedor o el fabricante especifiquen lo contrario.**
- **Si la cinta de correr ha estado en uso durante dos horas, se recomienda que espere diez minutos antes de desenchufar el cable de alimentación. Esto es mejor para la durabilidad de la unidad.**
- **Para evitar deslizamientos durante el ejercicio, la cinta de correr no debe estar demasiado floja. Para evitar la abrasión entre el rodillo y la cinta rodante y garantizar un funcionamiento correcto de la máquina, la cinta rodante no debe estar demasiado tensa. La distancia entre el peldaño y la cinta puede ajustarse. La distancia entre el peldaño y la cinta debe ser de 50 a 75 mm en ambos lados.**

Instrucciones de limpieza

La limpieza periódica ayuda a prolongar la vida útil de la cinta de correr. Mantenga la máquina libre de polvo limpiándola con regularidad, incluida la superficie de carrera expuesta y los reposapiés de ambos lados.

PRECAUCIÓN Lleve siempre calzado limpio cuando utilice la cinta de correr para evitar la acumulación de suciedad. Para un mantenimiento exhaustivo, retire la cubierta del motor al menos una vez cada 6 meses para limpiar el polvo acumulado y garantizar un rendimiento óptimo.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr está equipada con una cinta prelubricada de bajo mantenimiento. El desgaste de la cinta de correr desempeña un papel importante en el funcionamiento y la vida útil de la cinta de correr, por lo que debe lubricarse periódicamente.

- **Sólo para uso en interiores.**

Le recomendamos que inspeccione la correa con regularidad. Póngase en contacto con nosotros en cuanto observe algún daño en la cinta de correr.

Lubricación recomendada de la cinta de correr

- **Poco uso (menos de 3 horas a la semana):** una vez al año.
- **Uso medio (de 3 a 5 horas semanales):** cada seis meses.
- **Uso intensivo (más de 5 horas a la semana):** cada tres meses.

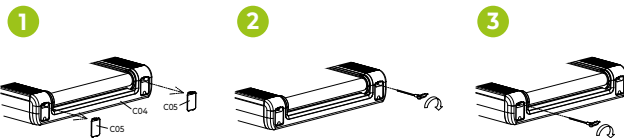
Guía de lubricación

Como norma general, lubrique la cinta de correr si la superficie de rodadura parece seca. Si no está seguro, consulte al fabricante o a su distribuidor. Para obtener un rendimiento óptimo y evitar daños, utilice el lubricante suministrado o recomendado por su distribuidor.

AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

Ajuste del cinturón

- Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada.
- Retire la tapa del orificio de la esquina trasera (Véase la figura 1).
- Haga funcionar la cinta a 6-8 km/h y observe la posición de la cinta:
 - **Si el cinturón se desplaza hacia la derecha**
 - Apague la cinta de correr y desenchúfela de la corriente.
 - Gire el tornillo de ajuste derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
 - Reinicie la cinta de correr y compruebe la alineación. Repita la operación si es necesario (Véase la figura 2)
 - **Si el cinturón se desplaza hacia la izquierda:**
 - Apague la cinta de correr y desenchúfela de la corriente.
 - Gire el tornillo de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
 - Reinicie la cinta de correr y compruebe la alineación. Repita la operación si es necesario. (Véase la figura 3)



Alimentación

Alimentación de red.

Conecte el adaptador suministrado al puerto del adaptador situado en la parte posterior del dispositivo. Enchufe el adaptador a una toma de corriente. El aparato ya está listo para funcionar.

¡NOTA!

- **Utilice sólo el adaptador original.**
- **Tire siempre del enchufe, no del cable.**

CONSOLA (FIG. A)



La consola de la cinta de correr proporciona información sobre el entrenamiento en tiempo real a través de varias ventanas de visualización:

1. Tiempo

- **Cuenta hacia delante:** Cuenta hacia arriba el tiempo de ejercicio desde 0:00 hasta 18 horas. Tras alcanzar el valor máximo, la pantalla vuelve a 0:00 y continúa contando mientras la cinta sigue funcionando.
- **Cuenta atrás:** Cuenta atrás desde la hora programada (hasta 99 minutos, mostrada en formato MM:SS, por ejemplo, 99:00) hasta 0:00.
- Cuando la cuenta atrás llega a cero, la cinta frena suavemente, se detiene y muestra "Fin". Transcurridos 5 segundos, la cinta de correr entra en modo de espera.

2. Distancia

- **Cuenta hacia delante:** Mide la distancia desde 0,00 hasta 99,99 km. Una vez alcanzado el valor máximo, se reinicia a 0,00 y continúa contando.
- **Cuenta atrás:** Cuenta atrás desde la distancia preestablecida hasta 0,00. Cuando finaliza la cuenta atrás, la cinta se ralentiza suavemente, se detiene, muestra "Fin" y entra en modo de espera después de 5 segundos.

3. Calorías

- Muestra las calorías quemadas durante el ejercicio.
- Rango: 0.0 - 999 kcal.

4. Incline

- Muestra el nivel de inclinación actual durante el uso.
- Rango: 0.0 - 15.0 niveles.

5. Velocidad

- Muestra la velocidad de marcha actual.

- Alcance: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Frecuencia cardíaca

- Muestra la frecuencia cardíaca cuando se colocan ambas manos en los sensores de pulso manual o se conecta la correa pectoral.
- Rango: 50 - 200 BPM.
- **Nota:** Los datos de frecuencia cardíaca son sólo de referencia y no deben utilizarse con fines médicos

7. Pace

- Muestra el ritmo de carrera actual.
- Unidad: minutos por kilómetro (min/km).

8. Matriz de puntos

- Muestra gráficamente los perfiles de inclinación y velocidad cuando se ejecuta el Programa P.

FUNCIONES DE LOS BOTONES (FIG. A)

1. INICIO

- Inicia el funcionamiento de la cinta cuando se conecta la alimentación y se introduce la llave de seguridad.
- Se activa tras una cuenta atrás de 3 segundos.

2. STOP

- Durante el funcionamiento: Pone en pausa la cinta de correr y muestra "PAU".
- Mientras hacía una pausa:
 - Pulse START para reanudar.
 - Pulse STOP de nuevo para apagar, reiniciar y borrar todos los datos.

3. MODO

- Recorre los modos de cuenta atrás:
 - 30:00 → Cuenta atrás de tiempo (minutos:segundos)
 - 1.00 → Cuenta atrás de distancia (kilómetros)
 - 50 → Cuenta atrás de calorías (kcal)
- El valor seleccionado parpadeará. Ajústelo con SPEED +/- o INCLINE +/-, luego pulse START para comenzar.

4. PROGRAMAS

- Recorre los programas disponibles:
 - P1 (Manual), P2 (Intervalo), P3 (Adelgazar), P4 (Correr), P5 (Jog), P6 (Caminar), y P7-P40, además del modo FAT.

5. Atajos de programa

- Acceso directo a programas específicos:
 - MANUAL → P1
 - INTERVALO → P2
 - PERDER PESO → P3
 - RUN → P4

- JOG → P5

- WALK → P6

- Después de seleccionar, la ventana TIEMPO muestra 30:00. Ajuste la duración con INCLINE +/- o SPEED +/-, o pulse directamente START para comenzar.

6. VELOCIDAD + / VELOCIDAD -

- En modo ajuste: Ajuste los valores predefinidos.
- Durante el ejercicio: Ajuste la velocidad en incrementos de 0,1 km/h.
- Si mantiene pulsado el botón, la velocidad aumentará o disminuirá gradualmente.

7. INCLINACIÓN + / INCLINACIÓN -

- En modo ajuste: Ajuste los valores predefinidos.
- Durante el ejercicio: Ajuste la inclinación en incrementos de 0,5 niveles.
- Si mantiene pulsado el botón, la inclinación aumentará o disminuirá gradualmente.

8. Atajos de inclinación (3, 5, 7, 9)

- Ajuste instantáneamente la inclinación al nivel seleccionado.

9. Atajos de velocidad (3, 6, 8, 10)

- Ajuste instantáneamente la velocidad al valor seleccionado (km/h).

10. Tecla de ajuste de parámetros

- Se utiliza para ajustar los parámetros en Programas, Modos y modo FAT.

MODO MANUAL

Inicio rápido

- Conecte el interruptor de alimentación y fije la llave magnética de seguridad debajo de la consola.
- Pulse el botón START. Se iniciará una cuenta atrás de 3 segundos acompañada de un zumbido. Una vez finalizada la cuenta atrás, la cinta de correr se pondrá en marcha a su velocidad más baja.

Ajuste la configuración según sea necesario:

- Velocidad: Utilice los botones SPEED +/- o los botones de acceso directo a la velocidad.
- Inclinación: Utilice los botones INCLINE +/- o los botones de acceso directo a la inclinación.

Modo de cuenta atrás

- En modo de espera, pulse MODE una vez.
- La ventana HORA mostrará 30:00 (parpadeando).
- Utilice la tecla de ajuste de parámetros para ajustar el tiempo

de ejercicio (5:00 - 99:00).

Modo de cuenta atrás de distancia

- Pulse MODE de nuevo para entrar en el modo Distancia.
- La ventana DISTANCIA mostrará 1,00 (parpadeando).
- Utilice la tecla de ajuste de parámetros para ajustar la distancia (0,50 - 99,90 km).

Modo de cuenta atrás de calorías

- Pulse MODE de nuevo para entrar en el modo Calorías.
- La ventana CALORÍAS mostrará 50 (parpadeando).
- Utilice la tecla de ajuste de parámetros para ajustar las calorías (10 - 999 kcal).

Ejercicio inicial

- Después de configurar uno de los modos de cuenta atrás, pulse START.
- La cinta se pondrá en marcha tras un retardo de 3 segundos.
- Ajuste la velocidad y la inclinación con SPEED +/- e INCLINE +/-.
- Pulse STOP en cualquier momento para finalizar el entrenamiento.

PROGRAMAS RÁPIDOS Y PROGRAMAS INTEGRADOS

1. Selección de programas

- Pulse cualquier botón de Programa Rápido o el botón PROGRAMAS para seleccionar un programa.
- La ventana HORA mostrará por defecto 30:00.
- Ajuste el tiempo de ejercicio con la tecla de ajuste de parámetros y pulse START. Después de una cuenta atrás de 3 segundos, la cinta empieza a la velocidad e inclinación de la primera etapa.

2. Estructura del programa

- Cada programa consta de 16 segmentos.
Tiempo de segmento = Tiempo de programa total ÷ 16.
- Al final de cada segmento, la cinta se ajusta automáticamente a la velocidad e inclinación programadas para el siguiente segmento.
- Cuando finaliza el programa, la inclinación vuelve a 0 y la cinta se detiene gradualmente.

3. Durante el ejercicio

- Puede ajustar manualmente la velocidad (SPEED +/-) o la inclinación (INCLINE +/-) en cualquier momento.
- Sin embargo, al inicio de cada nuevo segmento, la cinta volverá a los valores del programa preestablecido.

- Para parar, pulse STOP o retire la llave de seguridad.

PROGRAMA DEFINIDO POR EL USUARIO (U1 - MANUAL)

La cinta de correr está equipada con 1 programa definido por el usuario (U1) que le permite personalizar los ajustes según sus preferencias personales.

1. Ajuste del programa definido por el usuario

1. En el modo de espera, pulse la tecla MANUAL para entrar en el programa MANUAL, o pulse la tecla PROGRAMAS repetidamente hasta que la ventana muestre "U1".
2. La ventana HORA parpadeará con un valor por defecto de 30:00.
 - Utilice la tecla de ajuste de parámetros para ajustar el tiempo total de entrenamiento deseado.
3. Pulse la tecla MODE para iniciar la programación de los segmentos de entrenamiento.
 - Cada programa se divide en 16 segmentos de tiempo.
 - Para cada segmento:
 - Ajuste la velocidad utilizando VELOCIDAD +/- o las teclas de acceso directo de velocidad.
 - Ajuste la inclinación utilizando INCLINE +/- o las teclas de acceso directo de inclinación.
 - Pulse MODE para confirmar cada segmento y pasar al siguiente.
4. Una vez programados los 16 segmentos, los ajustes se guardan automáticamente.
 - Los datos de velocidad e inclinación se guardan de forma permanente hasta que se modifican.
 - El tiempo de entrenamiento siempre se restablecerá al valor predeterminado de 30:00 al volver a iniciar el programa.
 - Los ajustes se conservan aunque la cinta se apague.

2. Inicio del programa definido por el usuario

1. En el modo de espera, pulse la tecla MANUAL, o pulse la tecla PROGRAMAS hasta que la pantalla muestre "U1".
2. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado.
3. Pulse START. Tras la cuenta atrás de 3 segundos, la cinta empezará a funcionar según el programa guardado.

3. Notas importantes

1. El tiempo de programa se divide en 16 segmentos iguales.
2. Debe completar los ajustes de velocidad e inclinación de los 16 segmentos antes de poder guardar el programa y poner en

marcha la cinta.

PROGRAMA FITNESS TEST

NOTA: Para obtener la mejor experiencia, se recomienda encarecidamente llevar un pulsómetro inalámbrico de banda pectoral cuando se utilice este programa.

El programa FITNESS TEST está diseñado para simular y evaluar el consumo máximo de oxígeno (VO₂max), un importante indicador de la capacidad de ejercicio aeróbico. Un mayor VO₂max corresponde a una mayor resistencia aeróbica.

1. Seleccionar el programa

1. En el modo de espera, pulse repetidamente la tecla PROGRAMAS hasta que en la ventana DISTANCIA aparezca "FIT".
2. La ventana HORA mostrará 15:00.
3. La ventana CALORÍAS mostrará "Pro" (parpadeando).

2. Configuración de la información del usuario

- La cinta de correr carga la información de sexo y edad por defecto.
- Para modificar:
 - Mantenga pulsado MODO durante 3 segundos mientras se encuentra en la pantalla PRUEBA DE APTITUD.
- Ajuste:
 - Género: Por defecto = 1 (Masculino). Opciones: 1 = Masculino, 2 = Femenino
 - Edad: Por defecto = 30 años. Rango = 15 - 80 años.
 - Utilice VELOCIDAD +/- o INCLINE +/- para ajustar.
- Mantenga pulsado MODE durante 3 segundos para guardar y salir.

3. Selección de modo

- Cuando la ventana CALORÍAS parpadea, elija entre:
- Pro = Modo de programa estándar.
- Hrc = Modo de control inteligente de la frecuencia cardiaca.
- Utilice SPEED +/- o INCLINE +/- para seleccionar y, a continuación, pulse MODE (o Confirmar).
- En el modo Hrc, también debe seleccionar un coeficiente de dificultad: 65, 75 u 85.

4. Estructura del programa

- Duración total: 15 minutos
- Primeros 3 minutos = Calentamiento a 3,0 km/h (el usuario puede ajustar la velocidad y la inclinación).
- Próximos 12 minutos = Fitness Test

a. Modo Pro

- Arranca a 8,5 km/h.
- La velocidad aumenta 0,5 km/h por minuto durante los 8 primeros minutos.
- La velocidad se mantiene constante durante los últimos 4 minutos.
- El usuario puede ajustar la velocidad manualmente en cualquier momento.

b. Modo HRC (requiere correa pectoral)

- Arranca a 8,5 km/h.
- Cada 10 segundos, la cinta ajusta la velocidad en función de la frecuencia cardiaca en relación con el límite objetivo:
 - Límite = (220 - edad) × coeficiente de dificultad.
 - <60% del límite → +1,0 km/h
 - 60-69% → +0,5 km/h
 - 70-79% → +0,3 km/h
 - 80-85% → Sin cambios
 - 86-90% → -0,5 km/h
 - 90% → -1,0 km/h
- Velocidad mínima: 8,5 km/h (a menos que se reduzca manualmente).
- Si la FC >90% del límite durante 30 segundos consecutivos, la cinta se detiene.
- Si no se detecta ninguna señal HR:
 - Transcurridos 10 segundos: En la consola parpadea "NO HR".
 - Después de 20 segundos: La cinta se para.
- Velocidad máxima (automática o manual): 16.0 km/h.

5. Finalización y resultados de las pruebas

- Al cabo de 15 minutos, la cinta se ralentiza gradualmente hasta detenerse.
- La pantalla de matriz de puntos muestra:
 - RE: a la izquierda.
 - Puntuación (1-5) a la derecha.

6. Evaluación de resultados

- VO₂max se calcula como:
 - VO₂ = (D12 - 504,9) ÷ 44,73
 - D12 = distancia recorrida en 12 minutos
- La puntuación se muestra de 1 a 5, correspondiente a los niveles de rendimiento:

PUNTUACIÓN	NIVEL DE RENDIMIENTO	DESCRIPCIÓN
1	Extremadamente débil	VO ₂ por debajo de lo normal
2	Débil	Bajo nivel aeróbico
3	Normal	Aptitud media
4	Bien	Por encima de la media
5	Excelente	Alta resistencia

Tabla de referencia VO₂max

Hombre

EDAD	EXTREMADAMENTE DÉBIL	DÉBIL	NORMAL	BIEN	EXCELENTE
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Mujer

EDAD	EXTREMADAMENTE DÉBIL	DÉBIL	NORMAL	BIEN	EXCELENTE
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

PROGRAMA DE RITMO CARDÍACO (HPI)

El programa HPI ajusta automáticamente la velocidad y la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca del usuario cerca de un valor objetivo seleccionado, lo que ayuda a optimizar el entrenamiento cardiovascular.

Programa de ritmo cardíaco (HPI)

- En el modo de espera, pulse el botón PROGRAMAS hasta que la ventana DISTANCIA muestre "HPI".
- Si pulsa START inmediatamente mientras se muestra "HPI", el sistema cargará automáticamente los ajustes por defecto:
 - Edad: 30 años

- Ritmo cardíaco objetivo: 114 lpm
- Velocidad máxima: 10,0 km/h

Configuración del programa

1. Edad

- Mantenga pulsado MODE durante 3 segundos.
- Edad por defecto = 30 años (intervalo: 15-80 años).
- Ajuste con SPEED +/- o INCLINE +/-.
- Los valores de referencia se encuentran en la tabla HRC.

2. Ajuste de la frecuencia cardíaca objetivo

- Después de confirmar la edad, pulse MODE de nuevo.
- La consola mostrará una FC objetivo recomendada en función de la edad.
- Ajustelo si es necesario utilizando VELOCIDAD +/- o INCLINE +/-.
- Rango seleccionable: 84-195 lpm.

3. Velocidad máxima

- Pulse MODE de nuevo para entrar en los ajustes de velocidad máxima.
- Alcance: 3.0-20,0 km/h (por defecto = 10,0 km/h).
- Esta configuración sólo se aplica a la sesión actual.

4. Ajuste de la hora

- Pulse MODE de nuevo para ajustar la duración del ejercicio.
- Tiempo por defecto = 30:00 minutos (ajustable 10:00 - 99:00).

5. Confirmar e iniciar

- Pulse MODE de nuevo para volver a la pantalla de espera, o pulse directamente START.

Funcionamiento del programa

- La cinta arranca a 3,0 km/h.
- Cada 20 segundos, el sistema comprueba la frecuencia cardíaca del usuario y ajusta la velocidad/clina de la siguiente manera:

RITMO CARDÍACO FRENTE AL OBJETIVO	AJUSTE
HR < Objetivo -10%	+1,0 km/h
FC < Objetivo -5	+0,5 km/h
FC > Objetivo +10	-1,0 km/h
FC > Objetivo +5	-0,5 km/h
FC dentro de ±5	±0,3 km/h
FC dentro de ±3 lpm	Sin cambios

- Si la velocidad alcanza la velocidad máxima y la FC sigue estando por debajo del objetivo, la cinta aumentará automáticamente la inclinación en 1 nivel cada vez hasta que la FC esté dentro del intervalo.
- Una vez que la FC está a ± 3 lpm del objetivo, tanto la velocidad como la inclinación permanecen invariables.

Características de seguridad

- Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca durante 30 segundos, la consola mostrará "NO HR" y parpadeará.
- Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca después de 20 segundos adicionales, la cinta se detendrá automáticamente.

PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (FAT)

NOTA: Esta prueba sólo proporciona datos de referencia. No está pensada para uso médico.

Iniciar la prueba de grasa corporal

1. En el modo de espera, pulse repetidamente el botón PROGRAMAS hasta que en la ventana DISTANCIA aparezca "FAT".
2. Pulse el botón MODE para acceder a la configuración de los parámetros:
 - F-1 → Sexo
 - F-2 → Edad
 - F-3 → Altura
 - F-4 → Peso
 - F-5 → Prueba de grasa corporal
3. Utilice SPEED +/- para ajustar los valores.

Configuración de los parámetros

- F-1 Sexo:
 - 01 = Hombre
 - 02 = Mujer
- F-2 Edad:
 - Por defecto = 25 años
 - Rango = 10 - 99 años
- F-3 Altura:
 - Por defecto = 170 cm
 - Alcance = 100 - 200 cm
- Peso F-4:
 - Por defecto = 70 kg
 - Gama = 20 - 150 kg

Prueba de grasa corporal (F-5)

1. Cuando aparece F-5, la ventana muestra "----".
2. Coloque ambas manos firmemente sobre los sensores de frecuencia cardíaca.
3. Mantenga durante 5-6 segundos.
4. La consola mostrará su Índice de Grasa Corporal (valor FAT) en 8 segundos.

Referencia del valor FAT

VALOR FAT	CATEGORÍA	SIGNIFICADO
≤19	Delgado	Bajo peso
20-25	Normal	Peso ideal
26-29	Sobrepeso	Por encima de la media
≥30	Obesos	Grasa corporal elevada

Función de bloqueo de seguridad

- La cinta de correr está equipada con un cierre magnético de seguridad para casos de emergencia.
- En cualquier estado, la retirada del bloqueo de seguridad detendrá inmediatamente el funcionamiento de la cinta.
- Cuando se activa:
 - La cinta se detendrá bruscamente.
 - Todas las ventanas de visualización permanecerán activas.
 - No se pueden realizar más operaciones hasta que se vuelva a colocar el cierre de seguridad.
- Después de reinstalar el cierre de seguridad correctamente, la cinta de correr volverá al modo de espera, lista para una nueva entrada.

Carga inalámbrica

Esta cinta de correr está equipada con una función de carga inalámbrica del teléfono.

Nota: El rendimiento de carga puede verse afectado por:

- El grosor de la funda del teléfono.
- La altura o ubicación del módulo de la cámara del teléfono.

5. Valores por defecto (U1-U3)

USUARIO PROGRAMA	VELOCIDAD POR DEFECTO	INCLINACIÓN POR DEFECTO
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Especificaciones de la consola

	MOSTRAR GAMA	INICIAL VALOR	CONFIGURACIÓN VALOR INICIAL	USUARIO RANGO DE AJUSTE
Velocidad	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Inclinación (niveles)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Tiempo	0:00-99:59 (min:seg)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distancia	0.00 - 99,9 KM	0.00	-	-
Frecuencia cardíaca	50 - 200 (pulsaciones/min)	0	-	-
Calorías	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Datos técnicos

DATOS TÉCNICOS	
Longitud	196,5 cm
Anchura	96 cm
Altura	170,4 cm
Peso	120 kg
Peso máx. del usuario	150 kg

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, el entrenamiento propiamente dicho y un enfriamiento. Realice el programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces por semana, y guarde un día de descanso entre las sesiones de entrenamiento. Al cabo de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo a cuatro o cinco veces por semana.

Calentamiento

La finalidad del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo de dos a cinco minutos antes de empezar una sesión de entrenamiento cardiovascular o de fuerza. Realice ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que trabajan. Ejemplos de este tipo de actividad son correr, hacer footing, saltar a la comba, saltar a la comba y correr en el mismo sitio.

Estire

Estirar mientras los músculos están calientes es muy importante después de un buen calentamiento y enfriamiento. Reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

Un enfriamiento adecuado ayuda al cuerpo a volver a un estado de reposo de forma segura y favorece la recuperación. Después del ejercicio, reduce gradualmente la intensidad para bajar el ritmo cardíaco y evitar mareos o agujetas.

PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo VirtuFit, consulte la información que figura en la portada de este manual. Para poder atenderle con eficacia, le rogamos que nos facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro equipo de asistencia:

- El número de modelo y de serie del producto
- El nombre del producto
- El número de pieza y una descripción clara de la(s) pieza(s) requerida(s) (tal y como figura en la lista de piezas y se muestra en la sección de despiece de este manual). Proporcionar información precisa nos ayudará a procesar su solicitud con rapidez y eficacia.

Información adicional

Eliminación responsable de los envases

En VirtuFit nos comprometemos a reducir el impacto medioambiental. Le rogamos que recicle todos los materiales de embalaje a través de las instalaciones de reciclaje designadas, en línea con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación de productos

Su equipo VirtuFit ha sido fabricado para ofrecer rendimiento y fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrese de que se desecha de acuerdo con la directiva europea RAEE. Esto significa llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y responsable con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

VirtuFit declara por la presente que este producto cumple la siguientes normas y directivas:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Directiva sobre equipos radioeléctricos (DER): 2014/53/UE
- Conformidad RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

INDEKS

Instrukcje bezpieczeństwa	75
Gwarancja	75
Instrukcja montażu (krok 1-7)	75
Przenoszenie i przechowywanie	76
Trening z tętnem	76
Trening z aplikacjami fitness	76
Konserwacja	77
Smarowanie bieżni	78
Regulacja bieżni	78
Konsola	78
Wytyczne dotyczące szkolenia	84
Części zamienne	84
Deklaracja producenta	85

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub uszkodzenia mienia wynikające z korzystania z tego sprzętu. Przed przystąpieniem do montażu i/lub użytkowania sprzętu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie jest w pełni zmontowane, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Raz w roku należy nasmarować wszystkie ruchome części silikonem w sprayu.
- Unikaj noszenia luźnych ubrań, aby zapobiec ich zahaczeniu o ruchome części.
- Umieść i używaj urządzenia na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas użytkowania trzymać dzieci i zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości.
- Podczas pracy z urządzeniem należy zawsze utrzymywać równowagę.
- Nie wolno wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniej częstotliwości, czasu trwania i intensywności w zależności od wieku i kondycji fizycznej. Należy natychmiast przerwać stosowanie produktu, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenia, ból głowy, ból w klatce piersiowej, ucisk lub jakikolwiek inny dyskomfort.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Należy pozostawić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom.
- Urządzenie należy umieścić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie używaj go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Miejsce przechowywania powinno być czyste, suche i wypoziomowane, aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowisku o temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeśli przyczyna wady jest wynikiem:

- Prace konserwacyjne i naprawcze niewykonane przez oficjalnego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Niekonserwowanie urządzenia zgodnie z instrukcjami producenta.

INSTRUKCJE MONTAŻU (KROK 1-7)

Brakujące części: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek części, należy dokładnie sprawdzić styropian i samo urządzenie. Niektóre części (śruby, wkrety itp.) są już przymocowane do urządzenia.

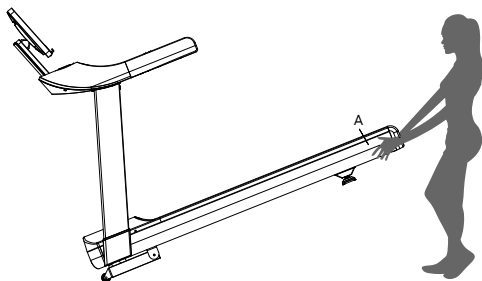
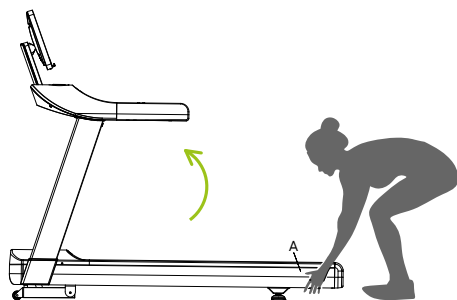
Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są dokładnie podłączone. Wsporniki konsoli są bardzo delikatne i muszą być utrzymywane prosto. Jeśli konsola wyświetla komunikat o błędzie po zamontowaniu sprzętu, wsporniki konsoli mogą być wygięte. Wyprostowanie tej aluminiowej części może sprawić, że komunikat o błędzie zniknie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Upewnij się, że klucz z łbem sześciokątnym jest wciśnięty w śrubę przed przyłożeniem siły. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby z gniazdem.

PRZEPROWADZKI I MAGAZYNOWANIE

Obiema rękami mocno chwyć wyznaczony obszar w pozycji A bieżni. Naciśnij delikatnie, ale mocno, aby przechylić bieżnię, aż obróci się wokół kółek transportowych. Upewnij się, że oba koła stykają się z podłogą i mogą się swobodnie obracać. Można teraz przesunąć bieżnię do przodu lub do tyłu.

WAŻNE! Bieżnię należy zawsze trzymać pewnie i przenieść z zachowaniem ostrożności, aby uniknąć obrażeń lub uszkodzeń.



TRENING Z TĘTNEM

Czujniki ręczne

Ten sprzęt fitness VirtuFit jest wyposażony w czujniki dłoni umieszczone na uchwytach w celu monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy są trzymane jednocześnie i nieprzerwanie

przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Nadmiernie suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

UWAGA! Nigdy nie używaj czujników dłoni w połączeniu z urządzeniem bezprzewodowym, aby uniknąć zakłóceń.

Bluetooth

To urządzenie fitness VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby zmierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy użyć czujnika tętna działającego w technologii Bluetooth. W przypadku bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko wilgotne, a czujnik tętna dobrze przylegał do ciała. Odpowiednie instrukcje można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe korzystanie z czujnika tętna może skutkować nieprawidłowymi odczytami.

UWAGA!

- *Bezprzewodowy pas do pomiaru tętna nie jest dołączony w standardzie.*
- *Skontaktuj się ze sprzedawcą w celu zakupu bezprzewodowego czujnika tętna.*
- *Aby uniknąć zakłóceń, nigdy nie używaj bezprzewodowego czujnika tętna w połączeniu z czujnikami ręcznymi.*

OSTRZEŻENIE!

- *W przypadku posiadania rozrusznika serca zaleca się skonsultowanie z lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z bezprzewodowego monitora pracy serca.*
- *W pomieszczeniach z wieloma monitorami tętna zaleca się zachowanie wystarczającej odległości, aby uniknąć interferencji między różnymi urządzeniami.*
- *Zawsze staraj się utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w zasięgu 1 metra od konsoli, aby zapewnić optymalny odbiór.*
- *Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.*

TRENING Z APLIKACJAMI FITNESS

VirtuFit nie świadczy usług dla aplikacji fitness innych firm, takich jak Kinomap, iConsole, Zwift itp. W przypadku napotkania problemów z aplikacją fitness innej firmy należy skontaktować się z jej twórcą.

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub iOS, aby przejść bezpośrednio do strony App Store lub Google Play Store, gdzie można pobrać aplikację fitness.

- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja opisuje krok po kroku, jak podłączyć aplikację fitness do urządzenia, jak działa aplikacja fitness i jakie są jej możliwości.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



INSTRUKCJA OBSŁUGI

KONSERWACJA

Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zainstalowane i konserwowane. Obowiązkiem użytkownika jest zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Przed ponownym użyciem urządzenia należy wymienić zużyte i/lub uszkodzone części. Urządzenie powinno być używane i przechowywane wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych. Długotrwała ekspozycja na warunki pogodowe i zmiany temperatury/wilgotności może mieć poważny wpływ na podzespoły elektryczne i ruchome części urządzenia. Przed przystąpieniem do czyszczenia lub serwisowania urządzenia należy zawsze odłączyć od niego przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Czyść i usuwaj pot i wilgoć po każdym użyciu.
- Sprawdź, czy urządzenie jest wolne od kurzu i brudu.

- Nie używaj agresywnych środków czyszczących i trzymaj urządzenie z dala od wilgoci.

Konserwacja półroczna

- Sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami urządzenia. Dokręć śruby i nakrętki odpowiednio do potrzeb.
- Sprawdzić ruchomość ruchomych części i podzespołów urządzenia. Należy używać oleju dostarczonego przez sprzedawcę.

Zalecamy następujące rozwiązania:

- Odłączać przewód zasilający po każdym użyciu, zwłaszcza jeśli w pobliżu znajdują się dzieci.
- Bieżnię należy czyścić po użyciu.
- Do czyszczenia panelu sterowania i obszarów wokół przełącznika zasilania należy używać suchej szmatki.
- Użyj miękkiej, czystej szmatki i detergentu, aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z bieżni.
- Bieżnię należy przechowywać w bezpiecznym, suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wody.

UWAGA!

- *Wszystkie naprawy muszą być wykonywane przez profesjonalnego technika, chyba że dostawca lub producent określi inaczej.*
- *Jeśli bieżnia była używana przez dwie godziny, zaleca się odczekanie dziesięciu minut przed odłączeniem przewodu zasilającego. Jest to korzystne dla trwałości urządzenia.*
- *Aby uniknąć poślizgnięcia się podczas ćwiczeń, pas bieżni nie powinien być zbyt luźny. Aby uniknąć ścierania się rolki i pasa bieżni oraz zapewnić prawidłowe działanie urządzenia, pas bieżni nie powinien być zbyt ciasny. Odległość między stopniem a pasem można regulować. Odległość między stopniem a pasem powinna wynosić od 50 do 75 mm po obu stronach.*

Instrukcja czyszczenia

Regularne czyszczenie pomaga wydłużyć żywotność bieżni. Utrzymuj urządzenie wolne od kurzu, regularnie je wycierając, w tym odsłoniętą powierzchnię bieżni i podnóżki po obu stronach.

UWAGA! Podczas korzystania z bieżni należy zawsze nosić czyste obuwie, aby zapobiec gromadzeniu się brudu. W celu dokładnej konserwacji należy zdejmować pokrywę silnika co najmniej raz na 6 miesięcy, aby usunąć nagromadzony kurz i zapewnić optymalną wydajność.

SMAROWANIE BIEŻNI

Bieżnia jest wyposażona w niewymagający konserwacji, wstępnie nasmarowany pas bieżny. Zużycie bieżni odgrywa ważną rolę w działaniu i żywotności pasa bieżnego, dlatego należy go okresowo smarować.

Zalecamy regularną kontrolę pasa. Skontaktuj się z nami, gdy tylko zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenie bieżni.

Zalecane smarowanie bieżni

- **Niskie zużycie (mniej niż 3 godziny tygodniowo):** raz w roku.
- **Średnie użytkowanie (od 3 do 5 godzin tygodniowo):** co sześć miesięcy.
- **Intensywne użytkowanie (ponad 5 godzin tygodniowo):** co trzy miesiące.

Wytyczne dotyczące smarowania

Zasadniczo pas bieżni należy smarować, jeśli powierzchnia bieżni wydaje się sucha. W razie wątpliwości należy skonsultować się z producentem lub sprzedawcą. Aby uzyskać optymalną wydajność i uniknąć uszkodzeń, należy używać smaru dostarczonego lub zalecanego przez sprzedawcę.

REGULACJA BIEŻNI

Regulacja paska

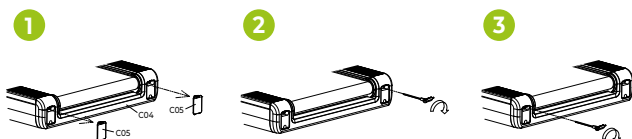
- Umieść bieżnię na równej powierzchni.
- Zdejmij pokrywę tylnego otworu narożnego (Patrz Rysunek 1).
- Uruchom bieżnię z prędkością 6-8 km/h i obserwuj położenie pasa:

- Jeśli pasek przesunie się w prawo

- Wyłącz bieżnię i odłącz zasilanie.
- Obróć prawą śrubę regulacyjną w prawo o ¼ obrotu.
- Uruchom ponownie bieżnię i sprawdź wyrównanie. Powtórz, jeśli konieczne. (Patrz Rysunek 2)

- Jeśli pasek przesunie się w lewo:

- Wyłącz bieżnię i odłącz zasilanie.
- Obróć lewą śrubę regulacyjną w prawo o ¼ obrotu.
- Uruchom ponownie bieżnię i sprawdź wyrównanie. Powtórz, jeśli konieczne. (Patrz Rysunek 3)



Zasilanie

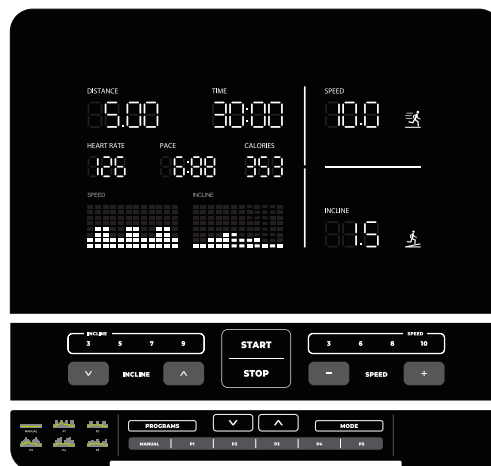
Zasilanie sieciowe.

Podłącz dostarczony adapter do portu adaptera z tyłu urządzenia. Podłącz adapter do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA!

- **Należy używać wyłącznie oryginalnego adaptera.**
- **Zawsze wyciągaj wtyczkę, a nie przewód.**
- **Tylko do użytku wewnątrz pomieszczeń.**

KONSOLA (RYS. A)



Konsola bieżni zapewnia informacje zwrotne dotyczące treningu w czasie rzeczywistym za pośrednictwem wielu okien wyświetlacza:

1. Czas

- Zliczanie do przodu: Zlicza czas ćwiczeń w górę od 0:00 do 18 godzin. Po osiągnięciu wartości maksymalnej wyświetlacz resetuje się do 0:00 i kontynuuje zliczanie, gdy bieżnia pracuje.
- Odliczanie: Odlicza w dół od ustawionego czasu (do 99 minut, wyświetlane w formacie MM:SS, np. 99:00) do 0:00.
- Gdy odliczanie osiągnie zero, bieżnia płynnie zwolni, zatrzyma się i wyświetli komunikat "End" (Koniec). Po 5 sekundach bieżnia przejdzie w tryb czuwania.

2. Odległość

- Zliczanie do przodu: Mierzy odległość od 0,00 do 99,99 km. Po osiągnięciu maksymalnej wartości resetuje się do 0,00 i kontynuuje zliczanie.
- Odliczanie: Odlicza w dół od ustawionej odległości do 0,00. Po zakończeniu odliczania bieżnia płynnie zwalnia, zatrzymuje się i wyświetla komunikat "End" (Koniec), a po 5 sekundach przechodzi w tryb czuwania.

3. Kalorie

- Wyświetla kalorie spalone podczas ćwiczeń.
- Zakres: 0.0 - 999 kcal.

4. Nachylenie

- Wyświetla bieżący poziom nachylenia podczas użytkowania.
- Zakres: 0.0 - 15,0 poziomów.

5. Prędkość

- Wyświetla bieżącą prędkość biegu.
- Zakres: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Tętno

- Wyświetla tętno po umieszczeniu obu dłoni na czujnikach tętna lub podłączeniu pasa piersiowego.
- Zakres: 50 - 200 BPM.
- **Uwaga:** Dane dotyczące tętna służą wyłącznie jako odniesienie i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych

7. Tempo

- Wyświetla bieżące tempo biegu.
- Jednostka: minuty na kilometr (min/km).

8. Matryca punktowa

- Graficznie wyświetla profile nachylenia i prędkości podczas korzystania z programu P.

- INTERVAL → P2
- SCHUDNAĆ → P3
- RUN → P4
- JOG → P5
- WALK → P6
- Po dokonaniu wyboru w oknie CZAS pojawi się 30:00. Dostosuj czas trwania za pomocą INCLINE +/- lub SPEED +/- lub naciśnij START bezpośrednio, aby rozpocząć.

6. PRĘDKOŚĆ + / PRĘDKOŚĆ -

- W trybie ustawień: Dostosuj wstępnie ustawione wartości.
- Podczas ćwiczeń: Dostosuj prędkość w krokach co 0,1 km/h.
- Przytrzymanie przycisku w sposób ciągły powoduje stopniowe zwiększanie lub zmniejszanie prędkości.

7. NACHYLENIE + / NACHYLENIE -

- W trybie ustawień: Dostosuj wstępnie ustawione wartości.
- Podczas ćwiczeń: Regulacja nachylenia w krokach co 0,5 poziomu.
- Przytrzymanie przycisku powoduje stopniowe zwiększanie lub zmniejszanie nachylenia.

8. Skróty nachylenia (3, 5, 7, 9)

- Natychmiastowe ustawienie nachylenia do wybranego poziomu.

9. Skróty prędkości (3, 6, 8, 10)

- Natychmiastowe ustawienie prędkości na wybraną wartość (km/h).

10. Przycisk ustawień parametrów

- Służy do regulacji parametrów w programach, trybach i trybie FAT.

FUNKCJE PRZYCISKÓW (RYS. A)**1. START**

- Rozpoczyna działanie bieżni po włączeniu zasilania i włożeniu klucza bezpieczeństwa.
- Aktywuje się po 3-sekundowym odliczaniu.

2. STOP

- Podczas pracy: Wstrzymuje bieżnię i wyświetla "PAU".
- Podczas paury:
 - Naciśnij START, aby wznowić.
 - Naciśnij STOP ponownie, aby wyłączyć zasilanie, zresetować i wyczyścić wszystkie dane.

3. TRYB

- Przełącza między trybami odliczania:
 - 30:00 → Odliczanie czasu (minuty:sekundy)
 - 1.00 → Odliczanie dystansu (kilometry)
 - 50 → Odliczanie kalorii (kcal)
- Wybrana wartość będzie migać. Dostosuj ją za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-, a następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć.

4. PROGRAMY

- Cyklicznie przegląda dostępne programy:
 - P1 (Ręczny), P2 (Interwał), P3 (Schudnij), P4 (Bieg), P5 (Jog), P6 (Spacer) i P7-P40 oraz tryb FAT.

5. Skróty do programów

- Bezpośredni dostęp do określonych programów:
 - MANUAL → P1

TRYB RĘCZNY**Szybki start**

- Włącz przełącznik zasilania i zamocuj magnetyczny klucz bezpieczeństwa pod konsolą.
- Naciśnij przycisk START. Rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, któremu towarzyszyć będzie sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu odliczania bieżnia rozpocznie pracę z najniższą prędkością.

W razie potrzeby dostosuj ustawienia:

- Prędkość: Użyj przycisków SPEED +/- lub przycisków skrótów prędkości.
- Nachylenie: Użyj przycisków INCLINE +/- lub przycisków skrótów nachylenia.

Tryb odliczania czasu

- W trybie czuwania naciśnij MODE jeden raz.
- Okno TIME wyświetli 30:00 (migające).
- Użyj przycisku ustawień parametrów, aby ustawić czas ćwiczeń (5:00 - 99:00).

Tryb odliczania dystansu

- Naciśnij ponownie MODE, aby przejść do trybu odległości.
- W oknie DISTANCE (Odległość) zostanie wyświetlona wartość 1,00 (migająca).
- Użyj przycisku ustawień parametrów, aby ustawić odległość (0,50-99,90 km).

Tryb odliczania kalorii

- Naciśnij ponownie MODE, aby przejść do trybu kalorii.
- W oknie CALORIES (Kalorie) zostanie wyświetlone 50 (migające).
- Użyj przycisku ustawień parametrów, aby ustawić kalorie (10 - 999 kcal).

Rozpoczęcie ćwiczeń

- Po ustawieniu jednego z trybów odliczania naciśnij START.
- Bieżnia uruchomi się po 3-sekundowym opóźnieniu.
- Dostosuj prędkość i nachylenie za pomocą przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-.
- Naciśnij STOP w dowolnym momencie, aby zakończyć trening.

SZYBKE PROGRAMY I PROGRAMY WBUDOWANE**1. Wybór programu**

- Naciśnij dowolny przycisk szybkiego programu lub przycisk PROGRAMY, aby wybrać program.
- W oknie CZAS zostanie wyświetlona domyślna godzina 30:00.
- Dostosuj czas ćwiczeń za pomocą przycisku ustawień parametrów, a następnie naciśnij START. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia rozpocznie bieg z prędkością i nachyleniem z pierwszego etapu.

2. Struktura programu

- Każdy program składa się z 16 segmentów.
Czas segmentu = Całkowity ustawiony czas ÷ 16.
- Po zakończeniu każdego segmentu bieżnia automatycznie dostosowuje się do zaprogramowanej prędkości i nachylenia następnego segmentu.
- Po zakończeniu programu nachylenie powraca do 0, a bieżnia stopniowo zwalnia aż do zatrzymania.

3. Podczas ćwiczeń

- W dowolnym momencie można ręcznie dostosować prędkość (SPEED +/-) lub nachylenie (INCLINE +/-).
- Jednak na początku każdego nowego segmentu bieżnia powróci do wstępnie ustawionych wartości programu.
- Aby zatrzymać, naciśnij STOP lub wyjmij przycisk bezpieczeństwa.

PROGRAM ZDEFINIOWANY PRZEZ UŻYTKOWNIKA (U1 - RĘCZNY)

Bieżnia jest wyposażona w 1 program zdefiniowany przez użytkownika (U1), który umożliwia dostosowanie ustawień do osobistych preferencji.

1. Ustawianie programu zdefiniowanego przez użytkownika

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk MANUAL, aby przejść do programu MANUAL, lub naciskaj przycisk PROGRAMS, aż w oknie pojawi się "U1".
2. Okno TIME będzie migać z domyślną wartością 30:00.
 - Użyj przycisku ustawień parametrów, aby ustawić żądany całkowity czas treningu.
3. Naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć programowanie segmentów treningu.
 - Każdy program jest podzielony na 16 segmentów czasowych.
 - Dla każdego segmentu:
 - Ustaw prędkość za pomocą przycisków SPEED +/- lub przycisków skrótu prędkości.
 - Ustaw nachylenie za pomocą przycisków INCLINE +/- lub przycisków skrótu nachylenia.
 - Naciśnij MODE, aby potwierdzić każdy segment i przejść do następnego.
2. Po zaprogramowaniu wszystkich 16 segmentów ustawienia są automatycznie zapisywane.
 - Dane dotyczące prędkości i nachylenia są zapisywane na stałe do momentu ich zmiany.
 - Czas treningu będzie zawsze resetowany do domyślnej wartości 30:00 przy ponownym uruchomieniu programu.
 - Ustawienia są zachowywane nawet po wyłączeniu bieżni.

2. Uruchamianie programu zdefiniowanego przez użytkownika

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk MANUAL lub naciskaj przycisk PROGRAMS, aż na wyświetlaczu pojawi się "U1".

2. Ustaw żądany czas treningu.
3. Naciśnij START. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia rozpocznie pracę zgodnie z zapisanym programem.

3. Ważne uwagi

1. Czas programu jest podzielony na 16 równych segmentów.
2. Przed zapisaniem programu i uruchomieniem bieżni należy wprowadzić ustawienia prędkości i nachylenia dla wszystkich 16 segmentów.

PROGRAM FITNESS TEST

UWAGA: Aby uzyskać najlepsze wrażenia, zdecydowanie zaleca się noszenie bezprzewodowego czujnika tętna z paskiem na klatkę piersiową podczas korzystania z tego programu.

Program FITNESS TEST został zaprojektowany w celu symulacji i oceny maksymalnego zużycia tlenu (VO₂max), ważnego wskaźnika tlenowej zdolności wysiłkowej. Wyższy VO₂max odpowiada większej wytrzymałości tlenowej.

1. Wybór programu

1. W trybie czuwania naciskaj przycisk PROGRAMS, aż w oknie DISTANCE wyświetlony zostanie komunikat "FIT".
2. W oknie CZAS zostanie wyświetlona godzina 15:00.
3. W oknie CALORIES (Kalorie) zostanie wyświetlone "Pro" (migające).

2. Ustawienia informacji o użytkowniku

- Bieżnia domyślnie ładuje informacje o płci i wieku.
- Aby zmodyfikować:
 - Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy na ekranie FITNESS TEST.
- Dostosuj:
 - Płeć: Domyślnie = 1 (mężczyzna). Opcje: 1 = Mężczyzna, 2 = Kobieta
 - Wiek: Domyślnie = 30 lat. Zakres = 15-80 lat.
 - Użyj SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby dostosować.
- Naciśnij i przytrzymaj MODE przez 3 sekundy, aby zapisać i wyjść.

3. Wybór trybu

- Gdy miga okno CALORIES, wybierz pomiędzy:
 - Pro = standardowy tryb programu.
 - Hrc = tryb inteligentnej kontroli tętna.
- Użyj SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby wybrać, a następnie naciśnij MODE (lub Potwierdź).

- W trybie Hrc należy również wybrać współczynnik trudności: 65, 75 lub 85.

4. Struktura programu

- Całkowity czas trwania: 15 minut
- Pierwsze 3 minuty = rozgrzewka z prędkością 3,0 km/h (użytkownik może dostosować prędkość i nachylenie).
- Następne 12 minut = test sprawności fizycznej

a. Tryb Pro

- Startuje przy prędkości 8,5 km/h.
- Prędkość wzrasta o 0,5 km/h na minutę przez pierwsze 8 minut.
- Prędkość pozostaje stała przez ostatnie 4 minuty.
- Użytkownik może ręcznie dostosować prędkość w dowolnym momencie.

b. Tryb HRC (wymaga pasa piersiowego)

- Startuje przy prędkości 8,5 km/h.
- Co 10 sekund bieżnia dostosowuje prędkość w oparciu o tętno w stosunku do limitu docelowego:
 - Limit = (220 - wiek) × współczynnik trudności.
 - <60% limitu → +1,0 km/h
 - 60-69% → +0,5 km/h
 - 70-79% → +0,3 km/h
 - 80-85% → Bez zmian
 - 86-90% → -0,5 km/h
 - 90% → -1,0 km/h
- Prędkość minimalna: 8,5 km/h (o ile nie zostanie zmniejszona ręcznie).
- Jeśli HR >90% limitu przez 30 kolejnych sekund, bieżnia zatrzymuje się.
- Jeśli nie zostanie wykryty żaden sygnał HR:
 - Po 10 sekundach: Na konsoli miga komunikat "NO HR".
 - Po 20 sekundach: Bieżnia zatrzymuje się.
- Prędkość maksymalna (automatyczna lub ręczna): 16,0 km/h.

5. Zakończenie testu i wyniki

- Po upływie 15 minut bieżnia stopniowo zwalnia aż do zatrzymania.
- Wyświetlacz z matrycą punktową pokazuje:
 - RE: po lewej stronie.
 - Wynik (1-5) po prawej stronie.

6. Ocena wyników

- VO₂max oblicza się jako:
 - VO₂ = (D12 - 504,9) ÷ 44,73
 - D12 = dystans przebiegnięty w 12 minut

- Wynik jest wyświetlany od 1 do 5, co odpowiada poziomom wydajności:

WYNIK	POZIOM WYDAJNOŚCI	OPIS
1	Bardzo słaby	VO ₂ poniżej normy
2	Słaby	Niski poziom tlenowy
3	Normalny	Średnia kondycja
4	Dobry	Powyżej średniej
5	Doskonały	Wysoka wytrzymałość

Tabela referencyjna VO₂max

Mężczyzna

WIEK	BARDZO SŁABY	SŁABY	NORMALNY	DOBRY	DOSKONAŁY
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Kobieta

WIEK	BARDZO SŁABY	SŁABY	NORMALNY	DOBRY	DOSKONAŁY
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

PROGRAM TĘTNA (HPI)

Program HPI automatycznie dostosowuje prędkość i nachylenie, aby utrzymać tętno użytkownika blisko wybranej wartości docelowej, pomagając zoptymalizować trening sercowo-naczyniowy.

Program tętna (HPI)

- W trybie czuwania naciskaj przycisk PROGRAMY, aż w oknie ODLEGŁOŚĆ pojawi się "HPI".
- W przypadku natychmiastowego naciśnięcia przycisku START,

gdy wyświetlany jest komunikat "HPI", system automatycznie załaduje ustawienia domyślne:

- Wiek: 30 lat
- Docelowe tętno: 114 uderzeń na minutę
- Prędkość maksymalna: 10,0 km/h

Konfiguracja programu

1. Ustawienie wieku

- Naciśnij i przytrzymaj MODE przez 3 sekundy.
- Domyślny wiek = 30 lat (zakres: 15-80 lat).
- Dostosuj za pomocą funkcji SPEED +/- lub INCLINE +/-.
- Wartości referencyjne można znaleźć w tabeli HRC.

2. Docelowe ustawienie tętna

- Po potwierdzeniu wieku naciśnij ponownie przycisk MODE.
- Konsola wyświetli zalecaną docelową wartość HR w oparciu o wiek.
- W razie potrzeby wyreguluj za pomocą funkcji SPEED +/- lub INCLINE +/-.
- Zakres do wyboru: 84-195 bpm.

3. Ustawienie prędkości maksymalnej

- Naciśnij ponownie MODE, aby wprowadzić ustawienia maksymalnej prędkości.
- Zakres: 3.0-20,0 km/h (domyślnie = 10,0 km/h).
- To ustawienie dotyczy tylko bieżącej sesji.

4. Ustawienie czasu

- Naciśnij ponownie MODE, aby ustawić czas trwania ćwiczenia.
- Domyślny czas = 30:00 minut (regulowany od 10:00 do 99:00).

5. Potwierdź i rozpocznij

- Naciśnij ponownie MODE, aby powrócić do ekranu gotowości lub naciśnij bezpośrednio START.

Działanie programu

- Bieżnia uruchamia się z prędkością 3,0 km/h.
- Co 20 sekund system sprawdza tętno użytkownika i dostosowuje prędkość/ nachylenie w następujący sposób:

TĘTNO A WARTOŚĆ DOCELOWA	DOSTOSOWANIE
HR < Cel -10%	+1,0 km/h
HR < Cel -5%	+0,5 km/h
HR > Cel +10%	-1,0 km/h
HR > Cel +5%	-0,5 km/h
HR w zakresie ±5%	±0,3 km/h
HR w zakresie ±3 bpm	Bez zmian

- Jeśli prędkość osiągnie prędkość maksymalną, a tętno nadal będzie poniżej wartości docelowej, bieżnia automatycznie zwiększy nachylenie o 1 poziom na raz, aż tętno znajdzie się w zakresie.
- Gdy tętno mieści się w zakresie ± 3 bpm od wartości docelowej, zarówno prędkość, jak i nachylenie pozostają niezmiennione.

Funkcje bezpieczeństwa

- Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez 30 sekund, konsola wyświetli komunikat "NO HR" i zacznie migać.
- Jeśli tętno nie zostanie wykryte po kolejnych 20 sekundach, bieżnia zatrzyma się automatycznie.

PROGRAM BODY FAT (FAT)

UWAGA: Ten test zawiera wyłącznie dane referencyjne. Nie jest przeznaczony do użytku medycznego.

Rozpoczęcie testu tkanki tłuszczowej

1. W trybie czuwania naciśnij kilkakrotnie przycisk PROGRAMY, aż w oknie ODLEGŁOŚĆ wyświetlony zostanie napis "FAT".
2. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień parametrów:
 - F-1 → Płeć
 - F-2 → Wiek
 - F-3 → Wysokość
 - F-4 → Waga
 - F-5 → Test tkanki tłuszczowej
3. Użyj przycisków SPEED +/-, aby dostosować wartości.

Ustawienia parametrów

- F-1 Płeć:
 - 01 = Mężczyzna
 - 02 = Kobieta
- F-2 Wiek:
 - Domyślnie = 25 lat
 - Zakres = 10-99 lat
- F-3 Wysokość:
 - Domyślnie = 170 cm
 - Zasięg = 100 - 200 cm
- F-4 Waga:
 - Domyślnie = 70 kg
 - Zakres = 20 - 150 kg

Test tkanki tłuszczowej (F-5)

1. Gdy wyświetlany jest symbol F-5, w oknie wyświetlany jest komunikat "---".
2. Umieść obie dłonie mocno na czujnikach tętna.
3. Przytrzymaj przez 5-6 sekund.
4. Konsola wyświetli wskaźnik tkanki tłuszczowej (wartość FAT) w ciągu 8 sekund.

Odniesienie do wartości FAT

WARTOŚĆ FAT	KATEGORIA	ZNACZENIE
≤19	Cienki	Niedowaga
20-25	Normalny	Idealna waga
26-29	Nadwaga	Powyżej średniej
≥30	Otyłość	Wysoki poziom tkanki tłuszczowej

Funkcja blokady bezpieczeństwa

- Bieżnia jest wyposażona w magnetyczną blokadę bezpieczeństwa do użytku awaryjnego.
- W każdym przypadku usunięcie blokady bezpieczeństwa spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.
- Po aktywacji:
 - Bieżnia zatrzyma się nagle.
 - Wszystkie okna wyświetlacza pozostaną aktywne.
 - Nie można wykonywać żadnych dalszych operacji, dopóki blokada bezpieczeństwa nie zostanie ponownie założona.
- Po prawidłowym zainstalowaniu blokady bezpieczeństwa bieżnia powróci do trybu gotowości i będzie gotowa do wprowadzenia nowych danych.

Ładowanie bezprzewodowe

Bieżnia jest wyposażona w funkcję bezprzewodowego ładowania telefonu.

Uwaga: Na wydajność ładowania może mieć wpływ:

- Grubość obudowy telefonu.
- Wysokość lub umiejscowienie modułu kamery telefonu.

5. Domyślne wartości fabryczne (U1-U3)

UŻYTKOWNIK PROGRAM	PRĘDKOŚĆ DOMYŚLNA	DOMYŚLNE NACHYLENIE
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Specyfikacja konsoli

	WYŚWIET- LACZ ZAKRES	POCZĄ- KOWY WARTOŚĆ	USTAWIENIE WARTOŚĆ POCZĄTKO- WĄ	UŻYTKOWNI- K ZAKRES USTAWIEN
Prędkość	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Nachylenie (poziomy)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Czas	0:00-99:59 (min:sek)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Odległość	0.00 - 99,9 KM	0.00	-	-
Tętno	50 - 200 (uderzenia/ min)	0	-	-
Kalorie	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Dane techniczne

DANE TECHNICZNE	
Długość	196,5 cm
Szerokość	96 cm
Wysokość	170,4 cm
Waga	120 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLENIA

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, właściwy trening i odpoczynek. Wykonuj kompletny program treningowy co najmniej dwa razy, ale najlepiej trzy razy w tygodniu i zachowaj dzień odpoczynku między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach intensywność treningu można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Rozgrzewaj ciało przez dwie do pięciu minut przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego. Wykonuj ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykłady tego typu aktywności to bieganie, jogging, skakanie na skakance, skakanie na skakance i bieg w miejscu.

Rozciągnięcie

Rozciąganie, gdy mięśnie są rozgrzane, jest bardzo ważne po dobrej rozgrzewce i schłodzeniu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane przez 15-30 sekund.

Chłodzenie

Prawidłowe schłodzenie pomaga ciału bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i wspomaga regenerację. Po ćwiczeniach należy stopniowo zmniejszać intensywność, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bolesności mięśni.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, należy zapoznać się z informacjami na przedniej okładce niniejszej instrukcji. W celu zapewnienia skutecznej pomocy uprzejmie prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- Numer modelu i numer seryjny produktu
- Nazwa produktu
- Numer części i jasny opis wymaganych części (wymienionych na liście części i pokazanych w sekcji widoku rozłożonego w niniejszej instrukcji). Podanie dokładnych informacji pomoże nam w szybkim i skutecznym przetworzeniu zgłoszenia.

Dodatkowe informacje

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit jesteśmy zaangażowani w zmniejszanie wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o recykling wszystkich materiałów opakowaniowych za pośrednictwem wyznaczonych zakładów recyklingu, zgodnie z krajowymi inicjatywami dotyczącymi redukcji odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został skonstruowany z myślą o zapewnieniu długotrwałej wydajności i niezawodności. Kiedy w końcu nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy upewnić się, że jest on utylizowany zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

DEKLARACJA PRODUCENTA

VirtuFit niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następujące standardy i dyrektywy:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (RED): 2014/53/UE
- Zgodność z dyrektywą RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

W rezultacie produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Bezpečnostní pokyny	86
Záruka	86
Návod k montáži (krok 1-7)	86
Stěhování a skladování	87
Trénink s tepovou frekvencí	87
Trénink s fitness aplikacemi	87
Údržba	88
Mazání běžeckého pásu	88
Nastavení běžeckého pásu	89
Konzole	89
Pokyny pro školení	95
Náhradní díly	95
Prohlášení výrobce	95

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenesе žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Jednou ročně namažte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Vyvarujte se nošení volného oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Zařízení umístěte a používejte na stabilním, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením vždy udržujte správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzickou kondici. Pokud se u vás

objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, napětí nebo jiné potíže, okamžitě přestaňte přípravek užívat.

- Zařízení je určeno pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití a podporuje maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by mohly bránit správnému větrání. Neumísťujte toto zařízení venku nebo v blízkosti vody.
- Skladovací prostor udržujte čistý, suchý a rovný, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k určenému účelu.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Nároky ze záruky jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

- Údržba a opravy, které neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby spotřebiče v souladu s pokyny výrobce.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROK 1-7)

Chybějící díly: Pokud v balení chybí nějaké díly, pečlivě zkontrolujte pěnový polystyren a samotný spotřebič. Některé díly (šrouby, vruty atd.) jsou již k přístroji připevněny.

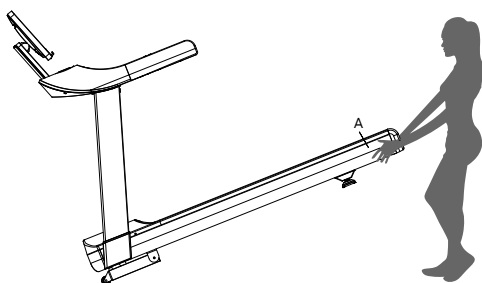
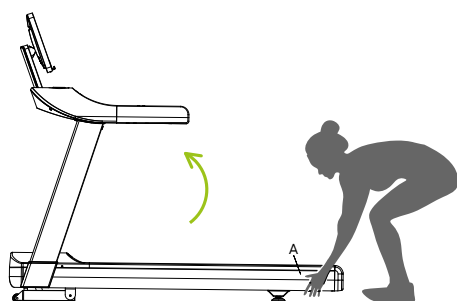
Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být rovné. Pokud konzola po montáži zařízení vydá chybové hlášení, mohou být držáky konzoly ohnuté. Narovnáním této hliníkové části může chybové hlášení zmizet.

Šrouby se šestihrannou hlavou: Před použitím síly se ujistěte, že je klíč se šestihrannou hlavou zasunut do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

STĚHOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ

Oběma rukama pevně uchopte vyznačenou plochu na pozici A běžecího pásu. Jemným, ale silným stisknutím běžecí pás nakloníte, dokud se neotočí kolem transportních koleček. Ujistěte se, že se obě kola dotýkají podlahy a mohou se volně otáčet. Nyní můžete běžecím pásem pohybovat dopředu nebo dozadu.

DŮLEŽITÉ! Běžecí pás vždy pevně držte a pohybujte s ním opatrně, aby nedošlo ke zranění nebo poškození.



TRÉNINK SE SRDEČNÍ FREKVENCÍ

Ruční senzory

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními senzory umístěnými na rukojetích pro monitorování srdeční frekvence. Snímače fungují pouze tehdy, pokud jsou obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné snímání by vaše ruce měly být mírně vlhké a měly by vyvíjet na snímače stálý tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou mít za následek nepřesné nebo nepravidelné měření.

POZOR! Nikdy nepoužívejte ruční snímače v kombinaci s bezdrátovým zařízením, aby nedocházelo k rušení.

Bluetooth

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno bezdrátovým přijímačem

srdečního tepu. Chcete-li měřit tepovou frekvenci pomocí bezdrátového snímače tepové frekvence, použijte snímač tepové frekvence, který funguje na technologii Bluetooth. U bezdrátového snímače srdečního tepu je důležité, aby byly elektrody mírně navlhčené a snímač srdečního tepu dobře přiléhal k vašemu tělu. Správné pokyny naleznete v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné používání snímače srdečního tepu může mít za následek abnormální hodnoty.

POZNÁMKA!

- Bezdrátový pás pro měření srdečního tepu není součástí standardní výbavy.
- Pro zakoupení bezdrátového snímače srdečního tepu se obraťte na svého prodejce.
- Abyste zabránili rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový snímač srdečního tepu v kombinaci s ručními snímači.

POZOR!

- Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme před použitím bezdrátového snímače srdečního tepu konzultovat s lékařem.
- V místnostech s více monitory srdečního tepu se doporučuje dodržovat dostatečnou vzdálenost, aby nedocházelo k rušení mezi jednotlivými zařízeními.
- Pro optimální příjem se vždy snažte udržovat bezdrátový snímač srdečního tepu v dosahu 1 metru od konzole.
- Bezdrátový snímač srdečního tepu vždy noste přímo na těle pod oblečením.

TRÉNINK S FITNESSAPLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje služby pro fitness aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, Zwift atd. Pokud se setkáte s problémy s fitness aplikací třetí strany, obraťte se na vývojáře dané aplikace.

Pokyny

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu se systémem Android nebo iOS a přejděte na stránku, kde si můžete stáhnout fitness aplikaci.
- Naskenováním QR kódu vpravo získáte přístup k příručce fitness aplikace. V příručce je krok za krokem popsáno, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

iConsole+

OBCHOD S APLIKACEM



GOOGLE PLAY



MANUÁL

Kinomapa

OBCHOD S APLIKACEM



GOOGLE PLAY



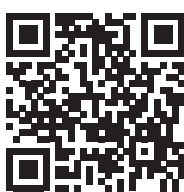
MANUÁL

Zwift

OBCHOD S APLIKACEM



GOOGLE PLAY



MANUÁL

ÚDRŽBA

Bezpečného a účinného používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je spotřebič správně nainstalován a udržován. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu spotřebiče. Použité a/nebo poškozené díly je nutné před dalším použitím spotřebiče vyměnit. Spotřebič by se měl používat a skladovat pouze v interiéru. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části přístroje. Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte napájecí kabel od přístroje.

Denní údržba

- Po každém použití je očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je přístroj zbaven prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem jednotky. Podle potřeby a potřeby šrouby a matice utáhněte.

- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a součástí jednotky. Používejte olej dodaný prodejcem.

Doporučujeme následující:

- Po každém použití odpojte napájecí kabel, zejména pokud jsou přítomny děti.
- Po použití běžecký pás vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z běžeckého pásu použijte měkký čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Běžecký pás skladujte na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

POZOR!

- **Veškeré opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.**
- **Pokud byl běžecký pás používán po dobu dvou hodin, doporučujeme před odpojením napájecího kabelu počkat deset minut. Je to lepší pro životnost přístroje.**
- **Abyste zabránili prokluzování během cvičení, neměl by být pás běžeckého pásu příliš volný. Aby nedocházelo k oděru mezi válečkem a běžeckým pásem a aby byl zajištěn správný provoz stroje, neměl by být běžecký pás příliš napnutý. Vzdálenost mezi stupátkem a pásem lze nastavit. Vzdálenost mezi stupátkem a pásem by měla být 50 až 75 mm na obou stranách.**

Pokyny k čištění

Pravidelné čištění pomáhá prodloužit životnost běžeckého pásu. Pravidelným otíráním udržujte stroj bez prachu, včetně odkryté běžecké plochy a opěrek nohou na obou stranách.

POZOR! Při používání běžeckého pásu noste vždy čistou obuv, abyste zabránili usazování nečistot. Pro důkladnou údržbu sejměte kryt motoru alespoň jednou za 6 měsíců, abyste vyčistili nahromaděný prach a zajistili optimální výkon.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecký pás je vybaven předmazaným běžeckým pásem s nízkými nároky na údržbu. Opotřeбенí běžeckého pásu hraje důležitou roli v provozu a životnosti běžeckého pásu, proto by měl být pravidelně mazán.

Doporučujeme řemen pravidelně kontrolovat. Jakmile si všimnete jakéhokoli poškození běžeckého pásu, kontaktujte nás.

Doporučené mazání běžeckého pásu

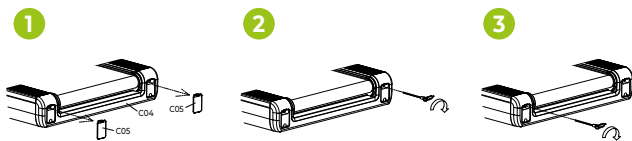
- **Nízké využití (méně než 3 hodiny týdně):** jednou ročně.
- **Středně náročné použití (3 až 5 hodin týdně):** každých šest měsíců.
- **Intenzivní používání (více než 5 hodin týdně):** každé tři měsíce.

Pokyny pro mazání

Obecně platí, že pokud se běžecký pás zdá být suchý, namažte jej. Pokud si nejste jisti, obraťte se na výrobce nebo prodejce, aby vám poradil. Pro dosažení optimálního výkonu a zamezení poškození používejte dodané mazivo nebo mazivo doporučené vašim prodejcem.

NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU**Nastavení pásu**

- Umístěte běžecký pás na rovný povrch.
- Sejměte zadní rohový kryt otvoru (C05).
- Rozjedte běžecký pás rychlostí 6-8 km/h a sledujte polohu pásu:
 - **Pokud se pás posune doprava**
 - Vypněte běžecký pás a odpojte jej od napájení.
 - Otočte pravý seřizovací šroub o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček.
 - Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte seřízení. Pokud je to nutné, zopakujte. (Viz obrázek 1)
 - **Pokud se pás posune doleva:**
 - Vypněte běžecký pás a odpojte jej od napájení.
 - Otočte levým seřizovacím šroubem o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček.
 - Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte seřízení. Pokud je to nutné, zopakujte. (Viz obrázek 2)

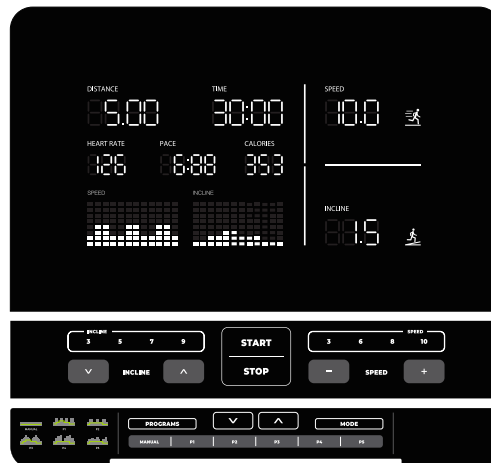
**Napájení**

Napájení ze sítě.

Připojte dodaný adaptér k portu adaptéru na zadní straně zařízení. Adaptér zapojte do zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZOR!

- **Používejte pouze originální adaptér.**
- **Vždy vytahujte zástrčku, nikoli kabel.**
- **Pouze pro vnitřní použití.**

KONZOLA (OBR. A)

Konzola běžeckého pásu poskytuje zpětnou vazbu o tréninku v reálném čase prostřednictvím několika oken:

1. Čas

- **Počítání dopředu:** Počítá čas cvičení směrem nahoru od 0:00 do 18 hodin. Po dosažení maximální hodnoty se displej vrátí na 0:00 a pokračuje v počítání, zatímco běžecký pás běží dál.
- **Odpočítávání:** Odpočítává od nastaveného času (až 99 minut, zobrazuje se ve formátu MM:SS, např. 99:00) do 0:00.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, běžecký pás plynule zpomalí, zastaví se a zobrazí se nápis "End". Po 5 sekundách přejde běžecký pás do pohotovostního režimu.

2. Vzdálenost

- **Počítání dopředu:** Měří vzdálenost od 0,00 do 99,99 km. Po dosažení maximální hodnoty se vynuluje na 0,00 a pokračuje v počítání.
- **Odpočítávání:** Odpočítává od nastavené vzdálenosti do 0,00. Po skončení odpočítávání běžecký pás plynule zpomalí, zastaví se a zobrazí se nápis "End", po 5 sekundách přejde do pohotovostního režimu.

3. Kalorie

- Zobrazuje spálené kalorie během cvičení.
- Rozsah: 0.0 - 999 kcal.

4. Sklon

- Během používání zobrazuje aktuální úroveň sklonu.
- Rozsah: 0.0 - 15,0 úrovní.

5. Rychlost

- Zobrazuje aktuální rychlost běhu.
- Rozsah: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Srdeční frekvence

- Zobrazuje tepovou frekvenci, když jsou obě ruce položeny na ručních snímačích tepu nebo je připojen hrudní pás.
- Rozsah: 50 - 200 BPM.
- **Poznámka:** Údaje o srdeční frekvenci jsou pouze referenční a neměly by být používány pro lékařské účely

7. Pace

- Zobrazuje aktuální tempo běhu.
- Jednotka: minuty na kilometr (min/km).

8. Bodová matice

- Při spuštění programu P graficky zobrazuje profily sklonu a rychlosti.

FUNKCE TLAČÍTEK (OBR. A)**1. START**

- Zahájí provoz běžeckého pásu po zapnutí napájení a vložení bezpečnostního klíče.
- Aktivuje se po 3sekundovém odpočítávání.

2. STOP

- Během provozu: Pozastaví běžecký pás a zobrazí "PAU".
- Přitom se odmlčel:
- Stisknutím tlačítka START pokračujte v práci.
- Opětovným stisknutím tlačítka STOP vypnete, resetujete a vymažete všechna data.

3. REŽIM

- Cyklicky přepíná režimy odpočítávání:
 - 30:00 → Odpočítávání času (minuty:sekundy)
 - 1.00 → Odpočet vzdálenosti (v kilometrech)
 - 50 → Odpočet kalorií (kcal)
- Vybraná hodnota bude blikat. Upravte ji pomocí SPEED +/- nebo INCLINE +/- a poté stiskněte START pro zahájení.

4. PROGRAMY

- Prochází dostupné programy:
 - P1 (Manuální), P2 (Intervalový), P3 (Hubnutí), P4 (Běh), P5 (Jog), P6 (Chůze) a P7-P40, plus režim FAT.

5. Programové zkratky

- Přímý přístup ke konkrétním programům:
 - MANUAL → P1
 - INTERVAL → P2
 - ZHUBNOUT → P3
 - RUN → P4
 - JOG → P5
 - WALK → P6

- Po výběru se v okně ČAS zobrazí 30:00. Nastavte délku trvání pomocí INCLINE +/- nebo SPEED +/-, nebo stiskněte přímo START pro zahájení.

6. RYCHLOST + / RYCHLOST -

- V režimu nastavení: Nastavte přednastavené hodnoty.
- Během cvičení: Nastavte rychlost v krocích po 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka plynule zvyšujete nebo snižujete rychlost.

7. SKLON + / SKLON -

- V režimu nastavení: Nastavte přednastavené hodnoty.
- Během cvičení: Nastavte sklon v krocích po 0,5 stupně.
- Podržením tlačítka se sklon plynule zvyšuje nebo snižuje.

8. Zkratky stoupání (3, 5, 7, 9)

- Okamžitě nastavte sklon na zvolenou úroveň.

9. Rychlé zkratky (3, 6, 8, 10)

- Okamžitě nastavení rychlosti na zvolenou hodnotu (km/h).

10. Tlačítko pro nastavení parametrů

- Slouží k nastavení parametrů v režimech Programy, Režimy a FAT.

RUČNÍ REŽIM**Rychlý start**

- Zapněte vypínač a pod konzolou pevně připevněte magnetický bezpečnostní klíč.
- Stiskněte tlačítko START. Spustí se třísekundové odpočítávání doprovázené zvukovým signálem. Po skončení odpočítávání se běžecký pás rozběhne na nejnižší rychlost.

Podle potřeby upravte nastavení:

- Rychlost: Použijte tlačítka SPEED +/- nebo tlačítka rychlostních zkratk.
- Stoupání: Použijte tlačítka INCLINE +/- nebo tlačítka zkráceného stoupání.

Režim odpočítávání času

- V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko MODE.
- V okně ČAS se zobrazí 30:00 (bliká).
- Pomocí tlačítka nastavení parametrů nastavte čas cvičení (5:00 - 99:00).

Režim odpočítávání vzdálenosti

- Opětovným stisknutím tlačítka MODE přejdete do režimu vzdálenosti.
- V okně DISTANCE se zobrazí 1,00 (bliká).
- Pomocí tlačítka nastavení parametrů nastavte vzdálenost (0,50 - 99,90 km).

Režim odpočítávání kalorií

- Opětovným stisknutím tlačítka MODE přejdete do režimu Kalorie.
- V okně KALORIE se zobrazí 50 (bliká).
- Pomocí tlačítka pro nastavení parametrů nastavte kalorie (10 - 999 kcal).

Zahájení cvičení

- Po nastavení jednoho z režimů odpočítávání stiskněte tlačítko START.
- Běžecký pás se spustí po 3sekundové prodlevě.
- Nastavte rychlost a sklon pomocí SPEED +/- a INCLINE +/-.
- Trénink ukončíte kdykoli stisknutím tlačítka STOP.

RYCHLÉ PROGRAMY A VESTAVĚNÉ PROGRAMY**1. Výběr programu**

- Stisknutím libovolného tlačítka Rychlý program nebo tlačítka PROGRAMY vyberte program.
- V okně ČAS se zobrazí výchozí čas 30:00.
- Pomocí tlačítka pro nastavení parametrů nastavte dobu cvičení a stiskněte tlačítko START. Po 3sekundovém odpočítávání začne běžecký pás pracovat rychlostí a sklonem prvního stupně.

2. Struktura programu

- Každý program se skládá ze 16 segmentů.
Čas segmentu = celkový nastavený čas ÷ 16.
- Na konci každého segmentu se běžecký pás automaticky nastaví na naprogramovanou rychlost a sklon dalšího segmentu.
- Po dokončení programu se sklon vrátí na 0 a běžecký pás se postupně zpomalí až na doraz.

3. Během cvičení

- Rychlost (SPEED +/-) nebo sklon (INCLINE +/-) můžete kdykoli nastavit ručně.
- Na začátku každého nového segmentu se však běžecký pás vrátí k přednastaveným hodnotám programu.
- Chcete-li zastavit, stiskněte tlačítko STOP nebo vyjměte bezpečnostní klíč.

PROGRAM DEFINOVANÝ UŽIVATELEM (U1 - MANUÁLNÍ)

Běžecký pás je vybaven 1 uživatelským programem (U1), který umožňuje přizpůsobit nastavení podle vašich osobních preferencí.

1. Nastavení uživatelsky definovaného programu

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MANUAL pro vstup do programu MANUAL nebo opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se v okně nezobrazí "U1".
2. V okně ČAS bliká výchozí hodnota 30:00.
 - Pomocí tlačítka nastavení parametrů nastavte požadovanou celkovou dobu cvičení.
3. Stisknutím tlačítka MODE začnete programovat segmenty tréninku.
 - Každý program je rozdělen do 16 časových úseků.
 - Pro každý segment:
 - Nastavte rychlost pomocí klávesové zkratky SPEED +/- nebo rychlost.
 - Nastavte sklon pomocí klávesové zkratky INCLINE +/- nebo sklon.
 - Stisknutím tlačítka MODE potvrďte každý segment a přejděte k dalšímu.
2. Po naprogramování všech 16 segmentů se nastavení automaticky uloží.
 - Údaje o rychlosti a sklonu jsou uloženy trvale, dokud nejsou změněny.
 - Při opětovném spuštění programu se čas tréninku vždy vrátí na výchozí hodnotu 30:00.
 - Nastavení zůstane zachováno, i když je běžecký pás vypnutý.

2. Spuštění uživatelsky definovaného programu

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MANUAL nebo stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se na displeji nezobrazí "U1".
2. Nastavte požadovanou dobu cvičení.
3. Stiskněte tlačítko START. Po odpočítávání 3 sekund začne běžecký pás běžet podle uloženého programu.

3. Důležité poznámky

1. Čas programu je rozdělen na 16 stejných úseků.
2. Před uložením programu a spuštěním běžeckého pásu musíte dokončit nastavení rychlosti a sklonu pro všech 16 segmentů.

PROGRAM FITNESS TEST

POZNÁMKA: Pro co nejlepší zážitek se při používání tohoto programu důrazně doporučuje nosit bezdrátový hrudní pás se snímačem srdečního tepu.

Program FITNESS TEST je určen k simulaci a vyhodnocení maximální spotřeby kyslíku (VO₂max), která je důležitým ukazatelem aerobní výkonnosti. Vyšší VO₂max odpovídá větší aerobní vytrvalosti.

1. Výběr programu

1. V pohotovostním režimu opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMY, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí "FIT".
2. V okně ČAS se zobrazí 15:00.
3. V okně CALORIES se zobrazí (blikající) nápis "Pro".

2. Nastavení informací o uživateli

- Běžecský pás ve výchozím nastavení načítá informace o pohlaví a věku.
- Úprava:
 - Na obrazovce FITNESS TEST stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund.
- Upraveno:
 - Pohlaví: Výchozí hodnota = 1 (muž). Volby: 1 = muž, 2 = žena
 - Věk: Výchozí = 30 let. Rozsah = 15 - 80 let.
 - Pro nastavení použijte SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
- Stisknutím a podržením tlačítka MODE po dobu 3 sekund uložíte a ukončíte.

3. Výběr režimu

- Když bliká okno KALORIE, vyberte mezi:
 - Pro = standardní programový režim.
 - Hrc = inteligentní režim řízení tepové frekvence.
- Pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- vyberte a stiskněte tlačítko MODE (nebo Potvrdit).
- V režimu Hrc musíte také zvolit koeficient obtížnosti: 65, 75 nebo 85.

4. Struktura programu

- Celková doba trvání: 15 minut
- První 3 minuty = zahřívání při rychlosti 3,0 km/h (uživatel může upravit rychlost a sklon).
- Následujících 12 minut = Fitness test

a. Režim Pro

- Startuje rychlostí 8,5 km/h.
- Po dobu prvních 8 minut se rychlost zvyšuje o 0,5 km/h za minutu.
- Rychlost zůstává konstantní po dobu posledních 4 minut.
- Uživatel může kdykoli ručně nastavit rychlost.

b. Režim HRC (vyžaduje hrudní pás)

- Startuje rychlostí 8,5 km/h.
- Každých 10 sekund běžecský pás upraví rychlost na základě tepové frekvence vzhledem k cílovému limitu:
 - Limit = (220 - věk) × koeficient obtížnosti.
 - <60 % limitu → +1,0 km/h
 - 60-69 % → +0,5 km/h
 - 70-79 % → +0,3 km/h
 - 80-85 % → beze změny
 - 86-90 % → -0,5 km/h
 - 90% → -1,0 km/h
- Minimální rychlost: 8,5 km/h (pokud není manuálně snížena).
- Pokud HR >90 % limitu po dobu 30 po sobě jdoucích sekund, běžecský pás se zastaví.
- Pokud není detekován žádný signál HR:
 - Po 10 sekundách: Bliká "NO HR".
 - Po 20 sekundách: Běžecský pás se zastaví.
- Maximální rychlost (automatická nebo manuální): 16,0 km/h.

5. Dokončení testu a výsledky

- Po uplynutí 15 minut se běžecský pás postupně zpomalí až zastaví.
- Na jehličkovém displeji se zobrazí:
 - RE: vlevo.
 - Hodnocení (1-5) vpravo.

6. Vyhodnocení výsledků

- VO₂max se vypočítá jako:
 - $VO_2 = (D12 - 504,9) \div 44,73$
 - D12 = vzdálenost uběhnutá za 12 minut
- Skóre se zobrazuje od 1 do 5, což odpovídá úrovní výkonu:

SKÓRE	ÚROVEŇ VÝKONU	POPIS
1	Extrémně slabé	VO ₂ pod normálem
2	Slabé	Nízká aerobní úroveň
3	Normální	Průměrná kondice
4	Dobrý	Nadprůměrný
5	Vynikající	Vysoká odolnost

Referenční tabulka VO₂max

Muži

VĚK	EXTRÉMNĚ SLABÝ	SLABÉ	NORMÁLNÍ	DOBŘÝ	VYNIKAJÍCÍ
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Samice

VĚK	EXTRÉMNĚ SLABÝ	SLABÉ	NORMÁLNÍ	DOBŘÝ	VYNIKAJÍCÍ
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

PROGRAM SRDEČNÍ FREKVENCE (HPI)

Program HPI automaticky upravuje rychlost a sklon tak, aby udržoval tepovou frekvenci uživatele blízko zvolené cílové hodnoty, a pomáhá tak optimalizovat kardiovaskulární trénink.

Program srdeční frekvence (HPI)

- V pohotovostním režimu stisknete tlačítko PROGRAMY, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí "HPI".
- Pokud při zobrazení "HPI" okamžitě stisknete tlačítko START, systém automaticky načte výchozí nastavení:
 - Věk: 30 let
 - Cílová tepová frekvence: 114 tepů za minutu
 - Maximální rychlost: 10,0 km/h

Nastavení programu

1. Nastavení věku

- Stisknete a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund.
- Výchozí věk = 30 let (rozmezí: 15-80 let).
- Nastavení provedte pomocí SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
- Referenční hodnoty naleznete v tabulce HRC.

2. Nastavení cílové tepové frekvence

- Po potvrzení věku znovu stisknete tlačítko MODE.
- Konzola zobrazí doporučený cílový HR na základě věku.
- V případě potřeby proveďte nastavení pomocí SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
- Volitelný rozsah: 84-195 tepů za minutu.

3. Nastavení maximální rychlosti

- Opětovným stisknutím tlačítka MODE vstoupíte do nastavení maximální rychlosti.
- Rozsah: 3,0-20,0 km/h (výchozí = 10,0 km/h).
- Toto nastavení platí pouze pro aktuální relaci.

4. Nastavení času

- Opětovným stisknutím tlačítka MODE nastavíte délku cvičení.
- Výchozí čas = 30:00 minut (nastavitelný od 10:00 do 99:00).

5. Potvrzení a spuštění

- Opětovným stisknutím tlačítka MODE se vrátíte na pohotovostní obrazovku nebo přímo stisknete tlačítko START.

Provoz programu

- Běžecský pás se rozjede rychlostí 3,0 km/h.
- Každých 20 sekund systém zkontroluje tepovou frekvenci uživatele a upraví rychlost/sklon podle následujícího postupu:

TEPOVÁ FREKVENCE VS. CÍL	NASTAVENÍ
HR < Cílová hodnota -10 %	+1,0 km/h
HR < Cílová hodnota -5%	+0,5 km/h
HR > Cílová hodnota +10 %	-1,0 km/h
HR > Cílová hodnota +5 %	-0,5 km/h
HR v rozmezí ±5 %	±0,3 km/h
HR v rozmezí ±3 bpm	Žádná změna

- Pokud rychlost dosáhne maximální rychlosti a HR je stále pod cílovou hodnotou, běžecský pás automaticky zvýší sklon o 1 stupeň, dokud HR nedosáhne cílové hodnoty.
- Jakmile je HR v rozmezí ±3 bpm od cílové hodnoty, rychlost i sklon zůstávají nezměněny.

Bezpečnostní prvky

- Pokud není po dobu 30 sekund zjištěna žádná srdeční frekvence, na displeji konzoly se zobrazí nápis "NO HR" a začne blikat.
- Pokud po dalších 20 sekundách nebude zjištěna žádná tepová frekvence, běžecský pás se automaticky zastaví.

PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU (FAT)

POZNÁMKA: Tento test poskytuje pouze referenční údaje. Není určen pro lékařské použití.

Zahájení testu tělesného tuku

- V pohotovostním režimu opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMY, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí "FAT".
- Stisknutím tlačítka MODE vstoupíte do nastavení parametrů:
 - F-1 → Pohlaví
 - F-2 → Věk
 - F-3 → Výška
 - F-4 → Hmotnost
 - F-5 → Test tělesného tuku
- Hodnoty nastavte pomocí SPEED +/-.

Nastavení parametrů

- F-1 Pohlaví:
 - 01 = Muž
 - 02 = žena
- F-2 Věk:
 - Výchozí hodnota = 25 let
 - Rozsah = 10 - 99 let
- F-3 Výška:
 - Výchozí hodnota = 170 cm
 - Rozsah = 100 - 200 cm
- F-4 Hmotnost:
 - Výchozí hodnota = 70 kg
 - Rozsah = 20 - 150 kg

Test tělesného tuku (F-5)

- Když je zobrazen F-5, v okně se zobrazí "---".
- Obě ruce pevně položte na snímače srdečního tepu.
- Podržte 5 až 6 sekund.
- Během 8 sekund se na konzole zobrazí hodnota indexu tělesného tuku (FAT).

Odkaz na hodnotu FAT

HODNOTA FAT	KATEGORIE	VÝZNAM
≤19	Tenké	Podváha
20-25	Normální	Ideální hmotnost
26-29	Nadváha	Nadprůměrný
≥30	Obézní	Vysoký obsah tělesného tuku

Funkce bezpečnostního zámku

- Běžecký pás je vybaven magnetickým bezpečnostním zámkem pro nouzové použití.
- Odstranění bezpečnostního zámku v jakémkoli stavu okamžitě zastaví provoz běžeckého pásu.
- Při aktivaci:
 - Běžecký pás se náhle zastaví.
 - Všechna okna displeje zůstanou aktivní.
 - Dokud není bezpečnostní zámek znovu nasazen, nelze provádět žádné další operace.
- Po správné instalaci bezpečnostního zámku se běžecký pás vrátí do pohotovostního režimu a bude připraven k novému vstupu.

Bezdrátové nabíjení

Tento běžecký pás je vybaven funkcí bezdrátového nabíjení telefonu.

Poznámka: Výkon nabíjení může být ovlivněn:

- Tloušťka pouzdra telefonu.
- Výška nebo umístění modulu fotoaparátu telefonu.

5. Výchozí hodnoty z výroby (U1-U3)

UŽIVATEL PROGRAM	VÝCHOZÍ RYCHLOST	VÝCHOZÍ SKLON
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Specifikace konzoly

	ZOBRAZIT ROZSAH	ÚVODNÍ STRÁNKÁ HODNOTA	NAŠTAVENÍ POČATEČNÍ HODNOTA	UŽIVATEL ROZSAH NAŠTAVENÍ
Rychlost	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Sklon (úrovně)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Čas	0:00-99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Vzdálenost	0.00 - 99,9 KM	0.00	-	-
Srdeční frekvence	50 - 200 (tepů/min)	0	-	-
Kalorie	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Technické údaje

TECHNICKÉ ÚDAJE	
Délka	196,5 cm
Šířka	96 cm
Výška	170,4 cm
Hmotnost	120 kg
Maximální hmotnost uživatele	150 kg

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a ochlazení. Kompletní tréninkový program provádějte nejméně dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřívejte tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, poskoky, skákání a běh na místě.

Stretch

Protahování svalů v teple je velmi důležité po dobrém zahřátí a ochlazení. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15-30 sekund.

Ochlazení

Správné ochlazení pomáhá tělu bezpečně se vrátit do klidového stavu a podporuje regeneraci. Po cvičení postupně snižujte intenzitu, abyste snížili tepovou frekvenci a předešli závratím nebo bolestem svalů.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si vyžádat náhradní díly pro zařízení VirtuFit, nahlédněte do informací na přední straně této příručky. Abychom vám mohli účinně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu podpory uvedli následující údaje:

- Číslo modelu a sériové číslo výrobku
- Název produktu

- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu (díků) (jak je uvedeno v seznamu dílů a zobrazeno v části tohoto návodu s rozbořem). Poskytnutí přesných informací nám pomůže rychle a efektivně zpracovat váš požadavek.

Doplňující informace**Odpovědná likvidace obalů**

Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Žádáme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snížení množství odpadu.

Likvidace výrobku

Zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až přijde čas vyřadit výrobek z provozu, zajistěte, aby byl zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních. To znamená, že výrobek odevzdáte na autorizovaném sběrném místě k bezpečné a ekologické recyklaci.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost VirtuFit tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se zákonem o ochraně spotřebitele následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (RED): 2014/53/EU
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

Díky tomu má výrobek certifikát CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	96
Garanție	96
Instrucțiuni de asamblare (pasul 1-7)	96
Mutare și depozitare	97
Antrenament cu ritm cardiac	97
Antrenament cu aplicații de fitness	97
Întreținere	98
Lubrifierea benzii de alergare	99
Reglarea benzii de alergare	99
Consolă	99
Recomandări de antrenament	105
Piese de schimb	105
Declarația producătorului	106

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ AVERTIZARE!

Consultați-vă medicul înainte de a începe să faceți exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio responsabilitate pentru rănilor sau daunele materiale rezultate în urma utilizării acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt bine strânse înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an folosind spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă, plană.
- Purtați întotdeauna pantofi sport curați în timpul utilizării echipamentului.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți un echilibru adecvat în permanență în timpul utilizării acestui echipament.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în nicio piesă în mișcare.

- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice pentru a determina frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârsta și condiția dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă prezentați greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, strângere sau orice alt disconfort.
- Nu mutați echipamentul ținându-l de scaun.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană în același timp.
- Acest echipament este proiectat numai pentru uz casnic și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană. Nu îl utilizați pe covorașe groase, deoarece acestea pot obstrucționa ventilația corespunzătoare. Evitați amplasarea acestui echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și nivelată pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv pentru scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă între 0°C și 40°C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10°C și 60°C.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse în cazul în care cauza defectului este rezultatul:

- Lucrări de întreținere și reparații neefectuate de un dealer oficial.
- Utilizare necorespunzătoare, neglijență și/sau întreținere necorespunzătoare.
- Neîntreținerea aparatului în conformitate cu instrucțiunile producătorului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PASUL 1-7)

Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție spuma de polistiren și aparatul în sine. Unele piese (șuruburi, bolțuri etc.) sunt deja atașate la aparat.

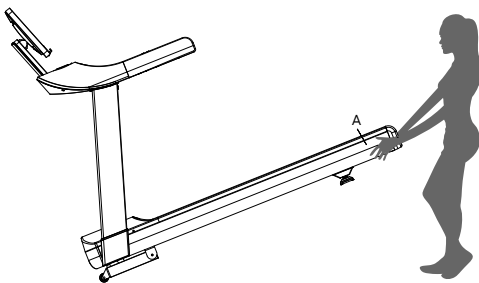
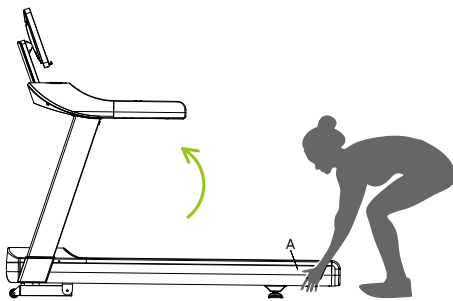
Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt atașate cu grijă. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie să fie menținute drepte. Dacă consola emite un mesaj de eroare după ce echipamentul a fost montat, este posibil ca suporturile consolei să fie îndoite. Îndreptarea acestei piese din aluminiu poate face să dispară mesajul de eroare.

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia cu cap hexagonal este împinsă în șurub înainte de a aplica forță. Acest lucru va împiedica rotirea capului șurubului cu soclu.

MUTARE ȘI DEPOZITARE

Cu ambele mâini, prindeți ferm zona desemnată la poziția A a benzii de alergare. Apăsăți ușor, dar ferm în jos pentru a înclina banda de alergare până când aceasta pivotează în jurul roților de transport. Asigurați-vă că ambele roți sunt în contact cu podeaua și pot rula liber. Acum puteți deplasa banda de alergare înainte sau înapoi.

IMPORTANT! Mențineți întotdeauna o prindere fermă și mutați banda de alergare cu grijă pentru a evita rănirea sau deteriorarea.



ANTRENAMENTUL CU RITMUL CARDIAC

Senzori de mână

Acest echipament de fitness VirtuFit este echipat cu senzori de mână situați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii

funcționează numai atunci când ambii sunt ținute simultan și continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru citiri precise, mâinile dvs. trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

ATENȚIE! Nu utilizați niciodată senzorii de mână în combinație cu un dispozitiv fără fir pentru a evita interferențele.

Bluetooth

Acest dispozitiv de fitness VirtuFit este echipat cu un receptor de ritm cardiac fără fir. Pentru a vă măsura ritmul cardiac cu un monitor de ritm cardiac fără fir, utilizați un monitor de ritm cardiac care funcționează pe Bluetooth. Cu un monitor de ritm cardiac fără fir, este important ca electrozii să fie ușor umezi, iar monitorul de ritm cardiac să se potrivească bine corpului dumneavoastră. Consultați manualul de utilizare al monitorului ritmului cardiac pentru instrucțiuni adecvate. Utilizarea incorectă a monitorului de ritm cardiac poate duce la citiri anormale.

NOTĂ!

- Nu este inclusă standard o centură fără fir pentru ritm cardiac.
- Contactați dealerul dvs. pentru a achiziționa un monitor de ritm cardiac fără fir.
- Pentru a evita interferențele, nu utilizați niciodată monitorul de ritm cardiac fără fir în combinație cu senzorii de mână.

AVERTISMENT!

- Dacă aveți un stimulator cardiac, este recomandat să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor de ritm cardiac fără fir.
- În camerele cu mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă să păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.
- Încercați întotdeauna să mențineți monitorul de ritm cardiac fără fir la o distanță de 1 metru de consolă pentru o recepție optimă.
- Purtați întotdeauna un monitor de ritm cardiac fără fir direct pe corpul, sub haine.

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DEFITNESS

VirtuFit nu oferă servicii pentru aplicații de fitness terțe, cum ar fi Kinomap, iConsole, Zwift etc. Dacă întâmpinați probleme cu o aplicație de fitness terță parte, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației în cauză.

Instrucțiuni

- Scanați codul QR cu un telefon sau o tabletă Android sau iOS, pentru a merge direct la pagina App Store sau Google Play Store de unde aplicația de fitness poate fi descărcată.

- Scanați codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas modul de conectare a aplicației de fitness la dispozitiv, cum funcționează aplicația de fitness și care sunt capacitățile acesteia.

iConsole+



MAGAZIN DE APLICAȚII



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



MAGAZIN DE APLICAȚII



GOOGLE PLAY



MANUAL

Zwift



MAGAZIN DE APLICAȚII



GOOGLE PLAY



MANUAL

ÎNȚREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă poate fi obținută numai dacă aparatul este instalat și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este întreținut în mod regulat. Piese care au fost utilizate și/sau deteriorate trebuie înlocuite înainte ca aparatul să fie utilizat din nou. Aparatul trebuie să fie utilizat și depozitat numai în interior. Expunerea îndelungată la intemperii și la schimbările de temperatură/umiditate poate avea un impact serios asupra componentelor electrice și a părților mobile ale aparatului. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare de la aparat înainte de curățarea sau întreținerea acestuia.

Întreținerea zilnică

- Curățați și îndepărtați transpirația și umezeala după fiecare utilizare.
- Verificați dacă unitatea este lipsită de praf și murdărie.

- Nu utilizați agenți de curățare agresivi și păstrați dispozitivul departe de umiditate.

Întreținere semestrială

- Inspectați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile ale unității. Strângeți șuruburile și piulițele după cum este necesar și adecvat.
- Verificați mobilitatea părților mobile și a componentelor unității. Utilizați uleiul furnizat de dealerul dvs.

Vă recomandăm următoarele:

- Deconectați cablul de alimentare după fiecare utilizare, în special dacă sunt prezenți copii.
- Curățați banda de alergare după utilizare.
- Utilizați o cârpă uscată pentru a curăța panoul de control și zonele din jurul comutatorului de alimentare.
- Utilizați o cârpă moale, curată și detergent pentru a îndepărta petele persistente și murdăria de pe banda de alergare.
- Depozitați banda de alergare într-un loc sigur, uscat, departe de căldură și apă.

ATENȚIE!

- **Toate reparațiile trebuie efectuate de un tehnician profesionist, cu excepția cazului în care se specifică altfel de către furnizor sau producător.**
- **Dacă banda de alergare a fost utilizată timp de două ore, este recomandat să așteptați zece minute înainte de a deconecta cablul de alimentare. Acest lucru este mai bun pentru durabilitatea unității.**
- **Pentru a evita alunecarea în timpul exercițiilor, curea benzii de alergat nu trebuie să fie prea slăbită. Pentru a evita abraziunea dintre rolă și banda de alergare și pentru a asigura funcționarea corectă a aparatului, banda de alergare nu trebuie să fie prea strânsă. Distanța dintre treaptă și curea poate fi reglată. Distanța dintre treaptă și curea trebuie să fie între 50 și 75 mm pe ambele părți.**

Instrucțiuni de curățare

Curățarea regulată ajută la prelungirea duratei de viață a benzii de alergare. Mențineți aparatul lipsit de praf ștergându-l în mod regulat, inclusiv suprafața de rulare expusă și suporturile pentru picioare de pe ambele părți.

ATENȚIE! Purtați întotdeauna pantofi curați atunci când utilizați banda de alergare pentru a preveni acumularea de murdărie. Pentru o întreținere temeinică, scoateți capacul motorului cel puțin o dată la 6 luni pentru a curăța praful acumulat și a asigura performanțe optime.

LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE

Banda de alergare este echipată cu o bandă de alergare cu întreținere redusă, pre-lubrifiată. Uzura benzii de alergare joacă un rol important în funcționarea și durata de viață a benzii de alergare, astfel încât aceasta trebuie lubrifiată periodic.

Vă recomandăm să inspectați cureaua în mod regulat. Contactați-ne imediat ce observați orice deteriorare a benzii de alergare.

Lubrifierea recomandată a benzii de alergare

- **Utilizare redusă (mai puțin de 3 ore pe săptămână):** o dată pe an.
- **Utilizare medie (3 până la 5 ore pe săptămână):** la fiecare șase luni.
- **Utilizare intensă (mai mult de 5 ore pe săptămână):** la fiecare trei luni.

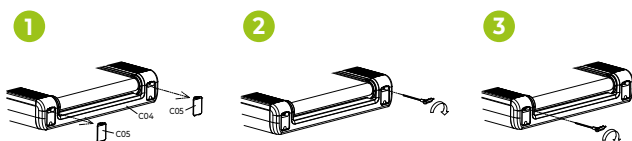
Ghid de lubrifiere

Ca regulă generală, lubrifiați cureaua benzii de alergare dacă suprafața de rulare pare uscată. Dacă nu sunteți sigur, consultați producătorul sau dealerul dvs. pentru îndrumare. Pentru performanțe optime și pentru a evita deteriorarea, utilizați lubrifiantul furnizat sau recomandat de dealerul dvs.

REGLAREA BENZII DE ALERGARE

Reglarea curelei

- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană.
- Îndepărtați capacul orificiului din colțul din spat.
(A se vedea figura 1)
- Rulați banda de alergare la 6-8 km/h și observați poziția curelei:
 - **Dacă cureaua se deplasează spre dreapta**
 - Opriti banda de alergare și scoateți-o din priză.
 - Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu ¼ de tură.
 - Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați dacă este necesar. (A se vedea figura 2)
 - **Dacă cureaua se deplasează spre stânga:**
 - Opriti banda de alergare și scoateți-o din priză.
 - Rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu ¼ de tură.
 - Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați dacă este necesar. (A se vedea figura 3)



Sursă de alimentare

Rețea de alimentare.

Conectați adaptorul furnizat la portul adaptorului din partea din spate a dispozitivului. Conectați adaptorul la o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

NOTĂ!

- **Utilizați numai adaptorul original.**
- **Trageți întotdeauna de fișă, nu de cablu.**
- **Numai pentru utilizare în interior.**

CONSOLĂ (FIG. A)



Consola benzii de alergare oferă feedback în timp real despre antrenament prin intermediul mai multor ferestre de afișare:

1. Timp

- Numărare înainte: Numără timpul de exercițiu în sus de la 0:00 la 18 ore. După atingerea valorii maxime, afișajul se resetează la 0:00 și continuă numărătoarea în timp ce banda de alergare continuă să funcționeze.
- Numărătoare inversă: Numărătoare inversă de la ora setată (până la 99 de minute, afișată în format MM:SS, de exemplu, 99:00) la 0:00.
- Când numărătoarea inversă ajunge la zero, banda de alergare încetinește ușor, se oprește și afișează "End". După 5 secunde, banda de alergare intră în modul de așteptare.

2. Distanța

- Numărătoare înainte: Măsoară distanța de la 0,00 până la 99,99 km. După atingerea valorii maxime, se resetează la 0,00 și continuă numărătoarea.
- Numărătoare inversă: Numărătoare inversă de la distanța presetată la 0,00. Când numărătoarea inversă se termină, banda de alergare încetinește ușor, se oprește și afișează "End", apoi intră în modul standby după 5 secunde.

3. Calorii

- Afișează caloriiile arse în timpul exercițiilor fizice.
- Interval: 0.0 - 999 kcal.

4. Înclinare

- Afișează nivelul curent de înclinare în timpul utilizării.
- Gama: 0.0 - 15.0 niveluri.

5. Viteza

- Afișează viteza curentă de rulare.
- Gama: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Ritmul cardiac

- Afișează ritmul cardiac atunci când ambele mâini sunt plasate pe senzorii de puls de mână sau când este conectată cureaua toracică.
- Gama: 50 - 200 BPM.
- **Notă:** Datele privind ritmul cardiac sunt doar pentru referință și nu trebuie utilizate în scopuri medicale

7. Pace

- Afișează ritmul curent de alergare.
- Unitate: minute pe kilometru (min/km).

8. Matrice cu puncte

- Afișează grafic profilurile de înclinație și viteză la rulare Programului P.

FUNȚIILE BUTOANELOR (FIG. A)**1. START**

- Începe funcționarea benzii de alergare atunci când alimentarea este pornită și cheia de siguranță este introdusă.
- Se activează după o numărătoare inversă de 3 secunde.

2. STOP

- În timpul funcționării: Oprește banda de alergare și afișează "PAU".
- În timp ce făcea o pauză:
 - Apăsați START pentru a relua.
 - Apăsați din nou STOP pentru a opri, reseta și șterge toate datele.

3. MOD

- Defilează prin modurile de numărătoare inversă:
 - 30:00 → Numărătoare inversă a timpului (minute:secunde)
 - 1.00 → Numărătoare inversă a distanței (kilometri)
 - 50 → Numărătoare inversă a caloriiilor (kcal)
- Valoarea selectată va clipi. Reglați-o cu SPEED +/- sau INCLINE +/-, apoi apăsați START pentru a începe.

4. PROGRAME

- Cicluri prin programele disponibile:
 - P1 (Manual), P2 (Interval), P3 (Pierdere în greutate), P4 (Run), P5 (Jog), P6 (Walk) și P7-P40, plus modul FAT.

5. Comenzi rapide de program

- Acces direct la programe specifice:
 - MANUAL → P1
 - INTERVAL → P2
 - PIERDE ÎN GREUTATE → P3
 - RUN → P4
 - JOG → P5
 - WALK → P6
- După selectare, fereastra TIME afișează 30:00. Reglați durata cu INCLINE +/- sau SPEED +/-, sau apăsați direct START pentru a începe.

6. VITEZĂ + / VITEZĂ -

- În modul de setare: Reglați valorile presetate.
- În timpul exercițiilor fizice: Reglați viteza în trepte de 0,1 km/h.
- Ținând apăsat butonul continuu, viteza crește sau scade treptat.

7. ÎNCLINARE + / ÎNCLINARE -

- În modul de setare: Reglați valorile presetate.
- În timpul exercițiilor fizice: Reglați înclinarea în trepte de 0,5 niveluri.
- Ținând apăsat butonul, înclinarea crește sau scade treptat.

8. Comenzi rapide de înclinare (3, 5, 7, 9)

- Setati instantaneu înclinarea la nivelul selectat.

9. Comenzi rapide de viteză (3, 6, 8, 10)

- Setati instantaneu viteza la valoarea selectată (km/h).

10. Tasta de setare a parametrilor

- Utilizat pentru reglarea parametrilor în Programe, Moduri și modul FAT.

MOD MANUAL**Start rapid**

- Porniți întrerupătorul de alimentare și fixați bine cheia magnetică de siguranță sub consolă.
- Apăsați butonul START. Va începe o numărătoare inversă de 3 secunde, însoțită de un buzzer. Odată ce numărătoare inversă se încheie, banda de alergare va porni la cea mai mică viteză.

Reglați setările după cum este necesar:

- Viteză: Utilizați butoanele SPEED +/- sau butoanele de comutare rapidă a vitezei.

- Înclinare: Utilizați butoanele INCLINE +/- sau butoanele de comandă rapidă pentru înclinare.

Modul de numărătoare inversă a timpului

- În modul de așteptare, apăsați MODE o dată.
- Fereastra TIME va afișa 30:00 (intermitent).
- Utilizați tasta de setare a parametrilor pentru a seta timpul de exercițiu (5:00 - 99:00).

Modul de numărătoare inversă a distanței

- Apăsați din nou MODE pentru a intra în modul Distanță.
- Fereastra DISTANȚĂ va afișa 1.00 (intermitent).
- Utilizați tasta de setare a parametrilor pentru a seta distanța (0,50 - 99,90 km).

Modul de numărătoare inversă a caloriilor

- Apăsați din nou MODE pentru a intra în modul Calorie.
- Fereastra CALORIES va afișa 50 (intermitent).
- Utilizați tasta de setare a parametrilor pentru a seta caloriile (10 - 999 kcal).

Exercițiu de pornire

- După setarea unuia dintre modurile de numărătoare inversă, apăsați START.
- Banda de alergare va porni după o întârziere de 3 secunde.
- Reglați viteza și înclinarea cu SPEED +/- și INCLINE +/-.
- Apăsați STOP în orice moment pentru a încheia antrenamentul.

PROGRAME RAPIDE ȘI PROGRAME ÎNCORPORATE

1. Selectarea programului

- Apăsați orice buton Quick Program sau butonul PROGRAMS pentru a selecta un program.
- Fereastra TIME va afișa valoarea implicită 30:00.
- Reglați timpul de exercițiu utilizând tasta de setare a parametrilor, apoi apăsați START. După o numărătoare inversă de 3 secunde, banda de alergare începe la viteza și înclinarea din prima etapă.

2. Structura programului

- Fiecare program este format din 16 segmente.
Timp segment = Timp total setat ÷ 16.
- La sfârșitul fiecărui segment, banda de alergare se ajustează automat la viteza și înclinația programate pentru segmentul următor.
- Când programul se termină, înclinarea revine la 0, iar banda de alergare încetinește treptat până la oprire.

3. În timpul exercițiului

- Puteți regla manual viteza (SPEED +/-) sau înclinarea (INCLINE +/-) în orice moment.
- Cu toate acestea, la începutul fiecărui segment nou, banda de alergare va reveni la valorile prestabilite ale programului.
- Pentru a opri, apăsați STOP sau scoateți cheia de siguranță.

PROGRAM DEFINIT DE UTILIZATOR (UI - MANUAL)

Banda de alergare este echipată cu 1 program definit de utilizator (UI) care vă permite să personalizați setările în funcție de preferințele dvs. personale.

1. Setarea programului definit de utilizator

- În modul standby, apăsați tasta MANUAL pentru a intra în programul MANUAL sau apăsați tasta PROGRAMS în mod repetat până când fereastra afișează "U1".
- Fereastra TIME va clipi cu o valoare implicită de 30:00.
 - Utilizați tasta de setare a parametrilor pentru a seta timpul total de antrenament dorit.
- Apăsați tasta MODE pentru a începe programarea segmentelor de antrenament.
 - Fiecare program este împărțit în 16 segmente de timp.
 - Pentru fiecare segment:
 - Setati viteza utilizând tastele SPEED +/- sau tastele de comandă rapidă viteză.
 - Setati înclinarea utilizând tastele INCLINE +/- sau tastele de comandă rapidă înclinare.
 - Apăsați MODE pentru a confirma fiecare segment și treceți la următorul.
- După programarea tuturor celor 16 segmente, setările sunt salvate automat.
 - Datele privind viteza și înclinarea sunt salvate permanent până când sunt modificate.
 - Timpul de antrenament se va reseta întotdeauna la valoarea implicită 30:00 atunci când porniți din nou programul.
 - Setările sunt păstrate chiar dacă banda de alergare este oprită.

2. Pornirea programului definit de utilizator

- În modul standby, apăsați tasta MANUAL sau apăsați tasta PROGRAMS până când pe afișaj apare "U1".
- Setati timpul de antrenament dorit.
- Apăsați START (PORNIRE). După numărătoare inversă de 3 secunde, banda de alergare va începe să ruleze conform programului salvat.

3. Note importante

1. Timpul programului este împărțit în 16 segmente egale.
2. Trebuie să finalizați setările de viteză și înclinație pentru toate cele 16 segmente înainte de a putea salva programul și porni banda de alergare.

PROGRAMUL FITNESS TEST

NOTĂ: Pentru o experiență optimă, este recomandat să purtați un monitor de ritm cardiac cu curea toracică wireless atunci când utilizați acest program.

Programul FITNESS TEST este conceput pentru a simula și evalua consumul maxim de oxigen (VO₂max), un indicator important al capacității de efort aerob. Un VO₂max mai ridicat corespunde unei rezistențe aerebe mai mari.

1. Selectarea programului

1. În modul standby, apăsați tasta PROGRAMS în mod repetat până când fereastra DISTANȚĂ afișează "FIT".
2. Fereastra TIME va afișa 15:00.
3. Fereastra CALORIES va afișa "Pro" (intermitent).

2. Setări informații utilizator

- Banda de alergare încarcă în mod implicit informații privind sexul și vârsta.
- Pentru a modifica:
 - Apăsați și mențineți apăsat MODE timp de 3 secunde în timp ce sunteți pe ecranul FITNESS TEST.
- Adjust:
 - Sex: Implicit = 1 (bărbat). Opțiuni: 1 = bărbat, 2 = femeie
 - Vârsta: Implicit = 30 de ani. Interval = 15 - 80 de ani.
 - Utilizați SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a regla.
- Apăsați și mențineți apăsat MODE timp de 3 secunde pentru a salva și a ieși.

3. Selectarea modului

- Când fereastra CALORIES clipește, alegeți între:
 - Pro = Mod program standard.
 - Hrc = Mod inteligent de control al ritmului cardiac.
- Utilizați SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a selecta, apoi apăsați MODE (sau Confirmați).
- În modul Hrc, trebuie să selectați și un coeficient de dificultate: 65, 75 sau 85.

4. Structura programului

- Durata totală: 15 minute
- Primele 3 minute = Încălzire la 3,0 km/h (utilizatorul poate regla viteza și înclinarea).
- Următoarele 12 minute = Test de fitness

a. Modul Pro

- Începe la 8,5 km/h.
- Viteza crește cu 0,5 km/h pe minut pentru primele 8 minute.
- Viteza rămâne constantă pentru ultimele 4 minute.
- Utilizatorul poate regla manual viteza în orice moment.

b. Modul HRC (necesită curea toracică)

- Începe la 8,5 km/h.
- La fiecare 10 secunde, banda de alergare ajustează viteza în funcție de ritmul cardiac raportat la limita țintă:
 - Limită = (220 - vârstă) × coeficient de dificultate.
 - <60% din limită → +1,0 km/h
 - 60-69% → +0,5 km/h
 - 70-79% → +0,3 km/h
 - 80-85% → Nici o schimbare
 - 86-90% → -0,5 km/h
 - 90% → -1,0 km/h
- Viteza minimă: 8,5 km/h (dacă nu este redusă manual).
- Dacă HR >90% din limită timp de 30 de secunde consecutive, banda de alergare se oprește.
- Dacă nu este detectat niciun semnal HR:
 - După 10 secunde: Consola clipește "NO HR".
 - După 20 de secunde: Banda de alergare se oprește.
- Viteza maximă (automată sau manuală): 16,0 km/h.

5. Finalizarea și rezultatele testelor

- La sfârșitul celor 15 minute, banda de alergare încetinește treptat până la oprire.
- Afișajul cu matrice de puncte arată:
 - RE: pe stânga.
 - Punctaj (1-5) pe dreapta.

6. Evaluarea rezultatelor

- VO₂max se calculează ca:
 - VO₂ = (D12 - 504.9) ÷ 44.73
 - D12 = distanța parcursă în 12 minute
- Punctajul este afișat de la 1 la 5, corespunzând nivelurilor de performanță:

PUNCTAJ	NIVELUL DE PERFORMANȚĂ	DESCRIERE
1	Extrem de slabă	VO ₂ sub normal
2	Slab	Nivel scăzut de aerobic
3	Normal	Forma fizică medie
4	Bun	Peste medie
5	Excelentă	Rezistență ridicată

Tabel de referință VO₂max

Masculin

VÂRSTA	EXTREM DE SLABĂ	SLAB	NORMAL	BUN	EXCELENT
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Femei

VÂRSTA	EXTREM DE SLABĂ	SLAB	NORMAL	BUN	EXCELENTĂ
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

PROGRAM DE RITM CARDIAC (HPI)

Programul HPI ajustează automat viteza și înclinarea pentru a menține ritmul cardiac al utilizatorului aproape de o valoare țintă selectată, contribuind la optimizarea antrenamentului cardiovascular.

Program de ritm cardiac (HPI)

- În modul de așteptare, apăsați butonul PROGRAMS până când fereastra DISTANCE afișează "HPI".
- Dacă apăsați START imediat în timp ce "HPI" este afișat, sistemul va încărca automat setările implicite:
 - Vârsta: 30 de ani
 - Ritmul cardiac țintă: 114 bpm
 - Viteza maximă: 10,0 km/h

Configurarea programului

1. Stabilirea vârstei

- Apăsați și mențineți apăsat MODE timp de 3 secunde.
- Vârsta implicită = 30 de ani (interval: 15-80 de ani).
- Reglați folosind SPEED +/- sau INCLINE +/-.
- Valorile de referință pot fi găsite în tabelul HRC.

2. Setarea ritmului cardiac țintă

- După confirmarea vârstei, apăsați din nou MODE.
- Consola va afișa un HR țintă recomandat în funcție de vârstă.
- Reglați dacă este necesar folosind SPEED +/- sau INCLINE +/-.
- Interval selectabil: 84-195 bpm.

3. Setarea vitezei maxime

- Apăsați din nou MODE pentru a intra în setările de viteză maximă.
- Interval: 3.0-20,0 km/h (implicit = 10,0 km/h).
- Această setare se aplică numai pentru sesiunea curentă.

4. Setarea timpului

- Apăsați din nou MODE pentru a seta durata exercițiului.
- Timp implicit = 30:00 minute (reglabil 10:00 - 99:00).

5. Confirmați și porniți

- Apăsați din nou MODE pentru a reveni la ecranul de așteptare, sau apăsați direct START.

Funcționarea programului

- Banda de alergare pornește la 3,0 km/h.
- La fiecare 20 de secunde, sistemul verifică ritmul cardiac al utilizatorului și ajustează viteza/inclinația după cum urmează:

RITMUL CARDIAC FAȚĂ DE ȚINTĂ	AJUSTARE
HR < țintă -10%	+1,0 km/h
HR < țintă -5%	+0,5 km/h
HR > Țintă +10%	-1,0 km/h
HR > Țintă +5%	-0,5 km/h
HR în ±5%	±0,3 km/h
HR în ±3 bpm	Nicio modificare

- Dacă viteza atinge viteza maximă și HR este încă sub țintă, banda de alergare va crește automat înclinarea cu câte un nivel până când HR este în interval.
- Odată ce HR este la ±3 bpm de țintă, atât viteza, cât și înclinarea rămân neschimbate.

Caracteristici de siguranță

- Dacă nu este detectată nicio frecvență cardiacă timp de 30 de secunde, consola va afișa "NO HR" și va clipi.
- Dacă nu este detectată nicio frecvență cardiacă după încă 20 de secunde, banda de alergare se va opri automat.

PROGRAMUL DE GRĂSIME CORPORALĂ (FAT)

NOTĂ: Acest test furnizează numai date de referință. Acesta nu este destinat utilizării medicale.

Începerea testului de grăsime corporală

1. În modul standby, apăsați butonul PROGRAMS în mod repetat până când fereastra DISTANȚĂ afișează "FAT".
2. Apăsați butonul MODE pentru a intra în setările parametrilor:
 - F-1 → Sex
 - F-2 → Vârsta
 - F-3 → Înălțime
 - F-4 → Greutate
 - F-5 → Test de grăsime corporală
3. Utilizați SPEED +/- pentru a regla valorile.

Setări de parametri

- F-1 Sex:
 - 01 = bărbat
 - 02 = Femeie
- F-2 Vârsta:
 - Implicit = 25 de ani
 - Interval = 10 - 99 ani
- F-3 Înălțime:
 - Implicit = 170 cm
 - Gama = 100 - 200 cm
- F-4 Greutate:
 - Implicit = 70 kg
 - Gama = 20 - 150 kg

Testul de grăsime corporală (F-5)

1. Când este afișat F-5, fereastra afișează "---".
2. Puneți ambele mâini ferm pe senzorii de ritm cardiac.
3. Țineți timp de 5-6 secunde.
4. Consola va afișa indicele de grăsime corporală (valoarea FAT) în decurs de 8 secunde.

Referință valoare FAT

VALOAREA FAT	CATEGORIE	ÎNȚELES
≤19	Subțire	Subponderare
20-25	Normal	Greutatea ideală
26-29	Supraponderal	Peste medie
≥30	Obez	Grăsime corporală ridicată

Funcția de blocare de siguranță

- Banda de alergare este echipată cu o blocare magnetică de siguranță pentru utilizare în caz de urgență.
- În orice stare, îndepărtarea blocării de siguranță va opri imediat funcționarea benzii de alergare.
- Când este activat:
 - Banda de alergare se va opri brusc.
 - Toate ferestrele de afișare vor rămâne active.
 - Nu pot fi efectuate alte operații până când nu este atașat din nou blocajul de siguranță.
- După reinstalarea corectă a încuietorii de siguranță, banda de alergare va reveni la modul de așteptare, fiind pregătită pentru noi intrări.

Încărcare fără fir

Această bandă de alergare este echipată cu o funcție de încărcare wireless a telefonului.

Notă: Performanța de încărcare poate fi afectată de:

- Grosimea carcasei telefonului.
- Înălțimea sau amplasarea modului de cameră foto a telefonului.

5. Valori implicite din fabrică (U1-U3)

UTILIZATOR PROGRAM	VITEZĂ IMPLICITĂ	ÎNCLINAȚIE IMPLICITĂ
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Specificațiile consolei

	AFISAJ GAMA	INITIAL VALOARE	SETARE VALOAREA INITIALĂ	UTILIZATOR INTERVAL DE SETARE
Viteza	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Înclinație (niveluri)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Timp	0:00-99:59 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distanța	0.00 - 99.9 KM	0.00	-	-
Ritmul cardiac	50 - 200 (bătăi/min)	0	-	-
Calorii	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Date tehnice

DATE TEHNICE	
Lungime	196,5 cm
Lățime	96 cm
Înălțime	170,4 cm
Greutate	120 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

RECOMANDĂRI DE ANTRENAMENT

Un program de antrenament de succes include o încălzire, antrenamentul propriu-zis și o răcire. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar preferabil de trei ori pe săptămână și păstrați o zi de odihnă între sesiunile de antrenament. După câteva luni, intensitatea antrenamentului poate fi crescută, de exemplu la patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți-vă corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Faceți exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii de lucru. Exemple de acest tip de activitate sunt alergarea, joggingul, săriturile, săriturile și alergatul pe loc.

Întindere

Întinderea în timp ce mușchii sunt calzi este foarte importantă după o încălzire și o răcire bune. Aceasta reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie ținute timp de 15-30 de secunde.

Răcire

O răcire adecvată vă ajută organismul să revină în siguranță la starea de repaus și favorizează recuperarea. După antrenament, reduceți treptat intensitatea pentru a reduce ritmul cardiac și pentru a preveni amețelile sau durerile musculare.

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dumneavoastră VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta din față a acestui manual. Pentru a vă asista eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- Numărul modelului și numărul de serie ale produsului
- Denumirea produsului
- Numărul piesei și o descriere clară a piesei (pieselor) necesare (așa cum sunt enumerate în lista de piese și prezentate în secțiunea cu vedere explodată din acest manual). Furnizarea de informații exacte ne va ajuta să procesăm cererea dumneavoastră rapid și eficient.

Informații suplimentare**Eliminarea responsabilă a ambalajelor**

La VirtuFit, ne angajăm să reducem impactul asupra mediului. Vă rugăm să reciclați toate materialele de ambalare prin intermediul instalațiilor de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul dumneavoastră VirtuFit este construit pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni timpul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană WEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru o reciclare sigură și responsabilă față de mediu.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs este în conformitate cu următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Directiva privind echipamentele radio (RED): 2014/53/UE
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

INDEX

Biztonsági utasítások	107
Garancia	107
Összeszerelési útmutató (1-7 lépés)	107
Szállítás és tárolás	108
Edzés pulzuszámolóval	108
Edzés fitneszalkalmazásokkal	108
Karbantartás	109
A futópad kenése	110
A futópad beállítása	110
Konzol	110
Edzési irányelvek	116
Pótalkatrészek	116
A gyártó nyilatkozata	117

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő emberek számára. Kérjük, a berendezés használata előtt olvassa el az összes használati utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, hogy a berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és használat előtt minden anyát és csavart biztonságosan meghúzott.
- Évente egyszer kenje be az összes mozgó alkatrészt szilikon spray-vel.
- Kerülje a bő ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- A berendezést stabil, vízszintes felületen helyezze el és használja.
- A berendezés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa biztonságos távolságban a gyermekeket és a háziállatokat.
- A berendezés működtetése közben mindig tartsa meg a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugja ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.

- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az életkorának és fizikai állapotának megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást meghatározhassa. Azonnal hagyja abba az alkalmazást, ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorítást vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal.
- Ne mozgassa a berendezést az ülésnél fogva.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ezt a berendezést kizárólag otthoni használatra tervezték, és a felhasználó maximális súlya 150 kg.
- A balesetek elkerülése érdekében hagyjon 1-2 méter szabad teret a berendezés mögött.
- Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Kerülje a berendezés kültéren vagy víz közelében történő elhelyezését.
- Tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintes, hogy megelőzze a berendezés károsodását.
- Kizárólag a rendeltetésszerű használatra használja ezt a berendezést.
- A berendezést csak 0°C és 40°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben üzemeltesse. A berendezést -10°C és 60°C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

GARANCIA

A jótállási igények kizártak, ha a hiba oka a következőkből ered:

- Nem hivatalos márkakereskedő által végzett karbantartási és javítási munkák.
- Nem megfelelő használat, hanyagság és/vagy rossz karbantartás.
- A készülék karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-7 LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha bármelyik alkatrész hiányzik a csomagolásból, gondosan ellenőrizze a polisztirolhabot és magát a készüléket. Egyes alkatrészek (csavarok, csavarok stb.) már fel vannak erősítve a készülékre.

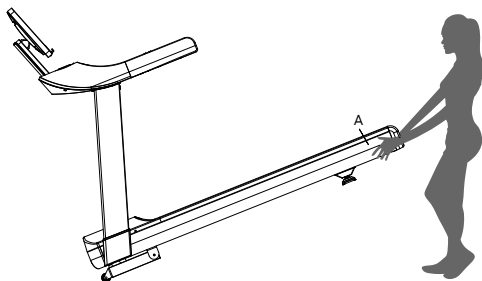
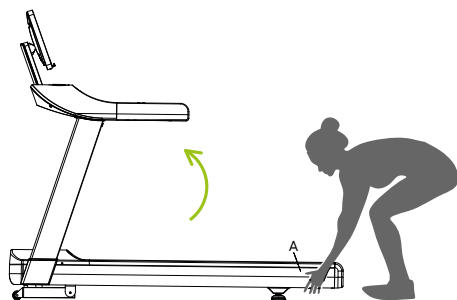
Hibaüzenet: Győződjön meg róla, hogy minden kábelt gondosan csatlakoztatott. A konzol konzoljai nagyon érzékenyek, és egyenesen kell tartani őket. Ha a konzol a berendezés felszerelése után hibaüzenetet ad, akkor a konzol konzol konzoljai elhajolhattak. Ennek az alumínium résznek a kiegyenesítése eltüntetheti a hibaüzenetet.

Hatlapfejű csavarok: Győződjön meg róla, hogy a hatlapfejű csavarkulcs az erő alkalmazása előtt a csavarba van nyomva. Ez megakadályozza, hogy a csavarkulcs feje elforduljon.

SZÁLLÍTÁS ÉS TÁROLÁS

Fogja meg mindkét kezével erősen a futópad A pozíciójában kijelölt területet. Finoman, de határozottan nyomja lefelé a futópadot, amíg az el nem fordul a szállító kerekek körül. Győződjön meg arról, hogy mindkét kerék érintkezik a padlóval és szabadon gurul. A futópadot most már előre vagy hátrafelé mozgathatja.

FONTOS! A sérülések vagy sérülések elkerülése érdekében mindig tartsa szilárdan a kezét, és óvatosan mozgassa a futópadot.



EDZÉS A PULZUSSZÁMMAL

Kézi érzékelők

Ez a VirtuFit fitnesskészülék a fogantyúkon elhelyezett kézérzékelőkkel van felszerelve a pulzusszám monitorozásához. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és folyamatosan, hosszabb ideig

tartják. A pontos leolvasás érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlságosan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan méréseket eredményezhetnek.

FIGYELEM! Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a kézérzékelőket vezeték nélküli eszközzel együtt.

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitnesskészülék vezeték nélküli pulzusszám-vevővel van felszerelve. Ha a pulzusszámot vezeték nélküli pulzusmérővel szeretné mérni, használjon Bluetooth-on működő pulzusmérőt. A vezeték nélküli pulzusmérő esetében fontos, hogy az elektródák kissé nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A megfelelő utasításokért olvassa el a pulzusmérő felhasználói kézikönyvét. A pulzusmérő helytelen használata rendellenes mérési eredményeket eredményezhet.

MEGJEGYZÉS!

- A vezeték nélküli pulzusmérő öv alapfelszereltségként nem tartozik a készülékhez.
- Vezeték nélküli pulzusmérő vásárlásához forduljon a kereskedőhöz.
- Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézérzékelőkkel együtt.

FIGYELEM!

- Ha Ön pacemakerrel rendelkezik, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt ajánlott konzultálni a címen elérhető orvossal.
- Több pulzusmérővel rendelkező helyiségekben ajánlott, hogy elegendő távolságot tartson, hogy elkerülje a interferenciát a különböző készülékek között.
- Az optimális vétel érdekében a vezeték nélküli pulzusmérőt mindig próbálja a 1 méteres távolságon belül tartani a konzoltól.
- A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testén, a ruházat alatt viselje.

EDZÉS FITNESSALKALMAZÁSOKKAL

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást harmadik fél fitnessalkalmazásaihoz, mint például a Kinomap, iConsole, Zwift stb. Ha harmadik féltől származó fitnessalkalmazással kapcsolatban problémái merülnek fel, kérjük, forduljon az adott alkalmazás fejlesztőjéhez.

Utasítás

- Szkenelje be a QR-kódot Android vagy iOS telefonjával vagy táblagéppel, a közvetlenül az App Store vagy a Google Play

Store oldalára lép, ahol a fitneszalkalmazás letölthető.

- Szkenelje be a jobb oldalon található QR-kódot a fitneszalkalmazás kézikönyvének eléréséhez. A kézikönyv lépésről lépésre leírja, hogyan csatlakoztassa a fitneszalkalmazást a készülékhez, hogyan működik a fitneszalkalmazás, és milyen képességekkel rendelkezik.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



KÉZIKÖNYV

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



KÉZIKÖNYV

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



KÉZIKÖNYV

KARBANTARTÁS

A biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha a készüléket megfelelően telepítik és karbantartják. A készülék rendszeres karbantartása az Ön felelőssége. A használt és/vagy sérült alkatrészeket a készülék újbóli használata előtt ki kell cserélni. A készüléket csak beltérben szabad használni és tárolni. Az időjárásnak és a hőmérséklet/páratartalom változásainak való hosszú távú kitétség komoly hatással lehet a készülék elektromos alkatrészeire és mozgó részeire. Tisztítás vagy szervizelés előtt mindig húzza ki a készülékből a tápkábelt.

Napi karbantartás

- Minden használat után tisztítsa meg és távolítsa el az izzadságot és a nedvességet.

- Ellenőrizze, hogy a készülék nem tartalmaz-e port és szennyeződést.
- Ne használjon agresszív tisztítószeret, és tartsa a készüléket nedvességtől távol.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze a egység mozgó részeihez csatlakozó összes csavart és anyát. Szükség szerint és megfelelően húzza meg a csavarokat és anyákat.
- Ellenőrizze a készülék mozgó részeinek és alkatrészeinek mozgékonyágát. Használja a kereskedő által szállított olajat.

A következőket ajánljuk:

- Minden használat után húzza ki a tápkábelt, különösen, ha gyermekek is jelen vannak.
- Használat után tisztítsa meg a futópadozt.
- Száraz ruhával tisztítsa meg a kezelőpanelt és a hálózati kapcsoló körüli területeket.
- Puha, tiszta ruhával és mosószerrel távolítsa el a makacs foltokat és a szennyeződések a futópadról.
- Tárolja a futópadozt biztonságos, száraz, hőtől és víztől védett helyen.

FIGYELEM!

- **Minden javítást szakképzett szakembernek kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másként nem rendelkezik.**
- **Ha a futópadozt két órán keresztül használta, javasoljuk, hogy várjon tíz percet, mielőtt kihúzza a tápkábelt. Ez jobb a készülék tartóssága szempontjából.**
- **Az edzés közbeni csúszás elkerülése érdekében a futópadozt övének nem szabad túl lazának lennie. A görgő és a futópadozt közötti kopás elkerülése és a gép megfelelő működése érdekében a futópadozt nem lehet túl szoros. A lépcsőfok és a futószalag közötti távolság állítható. A lépcsőfok és az öv közötti távolságnak mindkét oldalon 50-75 mm-nek kell lennie.**

Tisztítási utasítás

A rendszeres tisztítás segít meghosszabbítani a futópadozt élettartamát. Tartsa pormentesen a gépet rendszeres áttöréssel, beleértve a szabadon lévő futófelületet és a lábtartókat mindkét oldalon.

VIGYÁZAT! A futópadozt használatakor mindig tiszta cipőt viseljen, hogy elkerülje a szennyeződések felhalmozódását. Az alapos karbantartás érdekében legalább 6 havonta egyszer vegye le a motorburkolatot, hogy megtisztítsa a felgyülemlt portól és biztosítsa az optimális teljesítményt.

A FUTÓPAD KENÉSE

A futópád alacsony karbantartási igényű, előolajozott futópáddal van felszerelve. A futószalag működésében és élettartamában fontos szerepet játszik a futószalag elhasználódása, ezért azt rendszeresen kenje be.

Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a szíjat. Vegye fel velünk a kapcsolatot, amint bármilyen sérülést észlel a futópádon.

A futópád ajánlott kenése

- **Alacsony használat (heti 3 óránál kevesebb):** évente egyszer.
- **Közepes használat (heti 3-5 óra):** hathavonta.
- **Erős igénybevétel (heti 5 óránál több):** háromhavonta.

Kenési irányelv

Általános szabályként kenje be a futópád övét, ha a futófelület száraznak tűnik. Ha bizonytalan, kérjük, forduljon a gyártóhoz vagy a kereskedőhöz útmutatásért. Az optimális teljesítmény és a sérülések elkerülése érdekében használja a mellékelt vagy a kereskedő által ajánlott kenőanyagot.

A FUTÓPAD BEÁLLÍTÁSA

Az öv beállítása

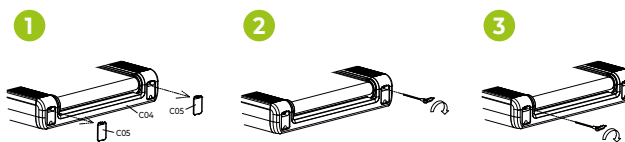
- Helyezze a futópádot vízszintes felületre.
- Távolítsa el a hátsó sarokfurat fedelét (Lásd az 1. ábrát).
- Futtassa a futópádot 6-8 km/h sebességgel, és figyelje a futószalag helyzetét:

- Ha a szíj jobbra tolódik

- Kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki az áramot.
- Forgassa el a jobb oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba ¼ fordulatot.
- Indítsa újra a futópádot, és ellenőrizze az igazítást. Ismételve meg, ha szükséges. (Lásd az 2. ábrát)

- Ha a szíj balra tolódik:

- Kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki az áramot.
- Fordítsa el a bal oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba ¼ fordulatot.
- Indítsa újra a futópádot, és ellenőrizze az igazítást. Ismételve meg, ha szükséges. (Lásd a 3. ábrát)



Tápegység

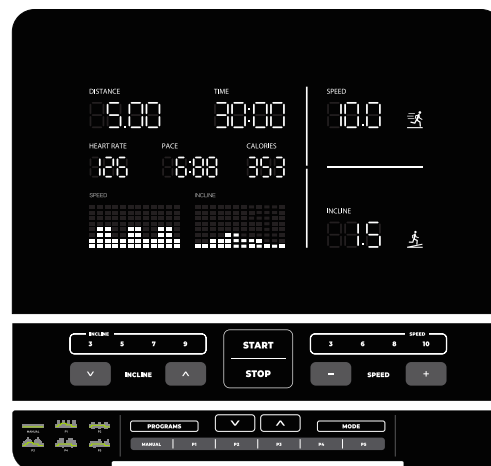
Hálózati áram.

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátoldalán található adaptercsatlakozóhoz. Csatlakoztassa az adaptert egy fali aljzathoz. A készülék most már használatra kész.

MEGJEGYZÉS!

- **Csak az eredeti adaptert használja.**
- **Mindig a dugót húzza ki, ne a kábelt.**
- **Csak beltéri használatra.**

KONZOL (A ÁBRA)



A futópád konzolja több kijelzőablakon keresztül valós idejű edzés-visszacsatolást biztosít:

1. Idő

- **Előre számolás:** Az edzési időt 0:00 órától 18 óráig számolja felfelé. A maximális érték elérése után a kijelző visszaáll 0:00-ra, és folytatja a számlálást, miközben a futópád tovább fut.
- **Visszaszámlálás:** Visszaszámlálás a beállított időponttól (legfeljebb 99 percig, MM:SS formátumban megjelenítve, pl. 99:00) 0:00-ig.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a futópád egyenletesen lelassul, megáll, és megjelenik a "Vége" felirat. A futópád 5 másodperc múlva készenléti üzemmódba lép.

2. Távolság

- **Előre számolás:** A távolságot 0,00 és 99,99 km között méri. A maximális érték elérése után visszaáll 0,00-ra és folytatja a

számlálást.

- Visszaszámlálás: Visszaszámlálás az előre beállított távolságtól 0,00-ig. Amikor a visszaszámlálás befejeződik, a futópad egyenletesen lelassul, megáll, és megjelenik a "End" felirat, majd 5 másodperc múlva készenléti üzemmódba lép.

3. Kalóriák

- Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriákat.
- Hatótávolság: 0.0 - 999 kcal.

4. Dőlésszög

- Használat közben megjeleníti az aktuális emelkedési szintet.
- Hatótávolság: 0.0 - 15.0 szintek.

5. Sebesség

- Megjeleníti az aktuális futási sebességet.
- Hatótávolság: 1.0 - 22,0 km/h.

6. Szívritmus

- Megjeleníti a pulzusszámot, ha mindkét kezét a kézi pulzusérzékelőkre helyezi, vagy ha a mellkasi pánt csatlakoztatva van.
- Hatótávolság: 50 - 200 BPM.
- **Megjegyzés:** A pulzusszám adatok csak referenciaként szolgálnak, és nem használhatók orvosi célokra

7. Pace

- Megjeleníti az aktuális futótempót.
- Egység: perc/kilométer (min/km).

8. Pontmátrix

- Grafikusan megjeleníti a lejtő- és sebességprofilokat a P program futtatásakor.

GOMBFUNKCIÓK (A ÁBRA)

1. START

- Megkezdi a futópad működését, amikor a készülék bekapcsol és a biztonsági kulcsot behelyezi.
- 3 másodperces visszaszámlálás után aktiválódik.

2. STOP

- Működés közben: A futópaddat szünetelteti és megjeleníti a "PAU" feliratot.
- Miközben szünetet tartott:
 - A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
 - Nyomja meg újra a STOP gombot a kikapcsoláshoz, a visszaállításához és az összes adat törléséhez.

3. MODE

- Visszaszámlálási módok váltogatása:
 - 30:00 → Visszaszámlálás (perc:másodperc)

- 1.00 → Távolság visszaszámlálás (kilométer)
- 50 → Kalóriaszámlálás (kcal)
- A kiválasztott érték villogni fog. Állítsa be a SPEED +/- vagy INCLINE +/- értékkel, majd nyomja meg a START gombot a kezdéshez.

4. PROGRAMOK

- A rendelkezésre álló programokon keresztül ciklikusan végigmegy:
 - P1 (kézi), P2 (intervallum), P3 (fogyás), P4 (futás), P5 (kocogás), P6 (séta) és P7-P40, valamint FAT üzemmód.

3. Program parancsikonok

- Közvetlen hozzáférés az egyes programokhoz:
 - MANUAL → P1
 - INTERVAL → P2
 - FOGYNI → P3
 - RUN → P4
 - JOG → P5
 - WALK → P6
- A kiválasztás után a TIME ablakban 30:00 jelenik meg. Állítsa be az időtartamot az INCLINE +/- vagy SPEED +/- gombokkal, vagy nyomja meg közvetlenül a START gombot a kezdéshez.

4. SEBESSÉG + / SEBESSÉG -

- Beállítási módban: Állítsa be az előre beállított értékeket.
- Edzés közben: A sebességet 0,1 km/h lépésekben állítsa be.
- A gomb folyamatos nyomva tartása fokozatosan növeli vagy csökkenti a sebességet.

7. DŐLÉS + / DŐLÉS -

- Beállítási módban: Állítsa be az előre beállított értékeket.
- Edzés közben: 0,5 fokozatban állítsa be a dőlésszöveget.
- A gomb nyomva tartása folyamatosan növeli vagy fokozatosan csökkenti a meredekséget.

8. Meredekség rövidítések (3, 5, 7, 9)

- Azonnal állítsa be a dőlésszöveget a kiválasztott szintre.

9. Sebesség gyorsbillentyűk (3, 6, 8, 10)

- Azonnali sebesség beállítása a kiválasztott értékre (km/h).

10. Paraméterbeállító gomb

- A Programok, a Módok és a FAT üzemmód paramétereinek beállítására szolgál.

KÉZI ÜZEMMÓD

Gyors indítás

- Kapcsolja be a hálózati kapcsolót, és a mágneses biztonsági kulcsot biztonságosan rögzítse a konzol alatt.

- Nyomja meg a START gombot. Egy 3 másodperces visszaszámlálás kezdődik, amelyet egy hangjelzés kísér. A visszaszámlálás végeztével a futópad a legalacsonyabb sebességgel indul.

Szükség szerint módosítsa a beállításokat:

- Sebesség: Használja a SPEED +/- gombokat vagy a sebesség gyorsgombokat.
- Dőlésszög: Használja az INCLINE +/- gombokat vagy a lejtés gyorsgombokat.

Idő visszaszámlálás mód

- Készenléti üzemmódban nyomja meg egyszer a MODE gombot.
- A TIME ablakban 30:00 (villogó) jelenik meg.
- A paraméterbeállító billentyűvel állítsa be az edzés idejét (5:00 - 99:00).

Távolság visszaszámláló mód

- Nyomja meg ismét a MODE gombot a távolság üzemmódba való belépéshez.
- A TÁVOLSÁG ablakban 1.00 (villogó) jelenik meg.
- A paraméterbeállító billentyűvel állítsa be a távolságot (0,50 - 99,90 km).

Kalória visszaszámláló mód

- Nyomja meg ismét a MODE gombot a Kalória üzemmódba való belépéshez.
- A KALÓRIÁK ablakban 50 (villogó) jelenik meg.
- A paraméterbeállító billentyűvel állítsa be a kalóriákat (10 - 999 kcal).

Kezdő gyakorlat

- A visszaszámlálási módok egyikének beállítása után nyomja meg a START gombot.
- A futópad 3 másodperces késleltetés után elindul.
- Állítsa be a sebességet és a dőlésszöget a SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal.
- Az edzés befejezéséhez bármikor nyomja meg a STOP gombot.

GYORSPROGRAMOK ÉS BEÉPÍTETT PROGRAMOK

1. Program kiválasztása

- Nyomja meg bármelyik gyorsprogram gombot vagy a PROGRAMOK gombot egy program kiválasztásához.
- A TIME ablakban az alapértelmezett 30:00 jelenik meg.

- Állítsa be az edzésidőt a paraméterbeállító billentyűvel, majd nyomja meg a START gombot. A 3 másodperces visszaszámlálás után a futópad az első szakasz sebességével és emelkedésével indul.

2. A program felépítése

- Minden program 16 szegmensből áll.
Szegmensidő = Teljes beállított idő ÷ 16.
- Az egyes szegmensek végén a futópad automatikusan beállítja a következő szegmens beprogramozott sebességét és emelkedését.
- Amikor a program befejeződik, a meredekség visszaáll 0-ra, és a futópad fokozatosan lelassul és megáll.

3. Edzés közben

- A sebességet (SPEED +/-) vagy a dőlésszöget (INCLINE +/-) bármikor kézzel is beállíthatja.
- Minden új szegmens kezdetén azonban a futópad visszaáll az előre beállított programértékekre.
- A leállításhoz nyomja meg a STOP gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.

FELHASZNÁLÓ ÁLTAL DEFINIÁLT PROGRAM (U1 - KÉZI)

A futópad 1 felhasználó által meghatározott programmal (U1) van felszerelve, amely lehetővé teszi, hogy a beállításokat az Ön személyes preferenciáinak megfelelően alakítsa ki.

1. A felhasználó által meghatározott program beállítása

1. Készenléti üzemmódban nyomja meg a MANUAL billentyűt a MANUAL programba való belépéshez, vagy nyomja meg többször a PROGRAMS billentyűt, amíg az ablakban az "U1" nem jelenik meg.
2. A TIME ablakban villogni fog az alapértelmezett 30:00 érték.
 - A paraméterbeállító billentyűvel állítsa be a kívánt teljes edzésidőt.
3. Nyomja meg a MODE gombot az edzésszegmensek programozásának megkezdéséhez.
 - Minden program 16 időszegmensre van osztva.
 - Minden egyes szegmenshez:
 - Állítsa be a sebességet a SPEED +/- vagy a sebesség gyorsbillentyűkkel.
 - Állítsa be a meredekséget az INCLINE +/- vagy a meredekség gyorsbillentyűkkel.

- Nyomja meg a MODE gombot az egyes szegmensek megerősítéséhez, és lépjen a következőre.
4. Mind a 16 szegmens programozása után a beállítások automatikusan elmentésre kerülnek.
- A sebesség- és emelkedési adatok módosításáig tartósan elmentésre kerülnek.
 - A program újbóli indításakor az edzésidő mindig visszaáll az alapértelmezett 30:00-ra.
 - A beállítások akkor is megmaradnak, ha a futópad ki van kapcsolva.

2. A felhasználó által definiált program indítása

1. Készenléti üzemmódban nyomja meg a MANUAL billentyűt, vagy nyomja meg a PROGRAMS billentyűt, amíg a kijelzőn az "U1" nem jelenik meg.
2. Állítsa be a kívánt edzési időt.
3. Nyomja meg a START gombot. A 3 másodperces visszaszámlálás után a futópad elkezd futni az Ön által elmentett program szerint.

3. Fontos megjegyzések

1. A programidő 16 egyenlő szegmensre van osztva.
2. A program mentése és a futópad elindítása előtt mind a 16 szegmens sebesség- és emelkedésbeállítását el kell végeznie.

FITNESS TEST PROGRAM

MEGJEGYZÉS: A legjobb élmény érdekében erősen ajánlott a program használata során vezeték nélküli mellkasi pulzusmérő viselése.

A FITNESS TEST program célja a maximális oxigénfogyasztás (VO₂max) szimulálása és értékelése, amely az aerob edzőkapacitás fontos mutatója. A magasabb VO₂max nagyobb aerob állóképességnek felel meg.

1. A program kiválasztása

1. Készenléti üzemmódban nyomja meg többször a PROGRAMOK gombot, amíg a TÁVOLSÁG ablakban megjelenik a "FIT".
2. A TIME ablakban 15:00 jelenik meg.
3. A KALÓRIÁK ablakban a "Pro" (villogó) felirat jelenik meg.

2. Felhasználói információk beállításai

- A futópad alapértelmezés szerint betölti a nemre és az

életkorra vonatkozó információkat.

- Módosítani:
 - A FITNESS TEST képernyőn tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig.
- Beállítás:
 - Nem: Nem: Alapértelmezett = 1 (férfi). Beállítások:
 - Kor: Alapértelmezett = 30 év. Tartomány = 15 - 80 év.
 - A beállításhoz használja a SPEED +/- vagy INCLINE +/- értéket.
- A mentéshez és a kilépéshez tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig.

3. Mód kiválasztása

- Amikor a KALÓRIÁK ablak villog, válasszon a következők közül:
- Pro = Standard programmód.
- Hrc = Intelligens pulzuskontroll üzemmód.
- Használja a SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombot a kiválasztáshoz, majd nyomja meg a MODE (vagy a Megerősítés) gombot.
- Hrc módban ki kell választania egy nehézségi együtthatót is: 65, 75 vagy 85.

4. A program felépítése

- Teljes időtartam: 15 perc
- Az első 3 perc = bemelegítés 3,0 km/h sebességgel (a felhasználó beállíthatja a sebességet és az emelkedőt).
- Következő 12 perc = Fitness teszt

a. Pro mód

- 8,5 km/h sebességgel indul.
- A sebesség az első 8 percben percenként 0,5 km/h-val nő.
- A sebesség az utolsó 4 percben állandó marad.
- A felhasználó bármikor beállíthatja a sebességet manuálisan.

b. HRC üzemmód (mellkasi pánt szükséges)

- 8,5 km/h sebességgel indul.
- A futópad 10 másodpercenként beállítja a sebességet a célértékhez viszonyított pulzusszám alapján:
 - Határérték = (220 - életkor) × nehézségi együttható.
 - <60%-a a határértéknek → +1,0 km/h
 - 60-69% → +0,5 km/h
 - 70-79% → +0,3 km/h
 - 80-85% → Nincs változás
 - 86-90% → -0,5 km/h
 - 90% → -1,0 km/h
- Minimális sebesség: 8,5 km/h (kivéve, ha kézzel csökkentik).
- Ha a pulzusszám 30 egymást követő másodpercen keresztül meghaladja a határérték 90%-át, a futópad leáll.

- Ha nem érzel HR jelet:
 - 10 másodperc múlva: A konzolon villog a "NO HR" felirat.
 - 20 másodperc múlva: A futópád leáll.
- Maximális sebesség (automatikus vagy manuális): 16.0 km/h.

5. A tesztek befejezése és eredményei

- A 15 perc leteltével a futópád fokozatosan lelassul és megáll.
- A pontmátrix kijelzőn megjelenik:
 - RE: a bal oldalon.
 - Értékelés (1-5) a jobb oldalon.

6. Eredményértékelés

- A VO₂max kiszámítása a következőképpen történik:
 - $VO_2 = (DI2 - 504,9) \div 44,73$
 - DI2 = 12 perc alatt lefutott távolság
- A pontszám 1-től 5-ig jelenik meg, ami megfelel a teljesítményszinteknek:

SCORE	TELJESÍTMÉNYSZINT	LEÍRÁS
1	Rendkívül gyenge	VO ₂ normál érték alatt
2	Gyenge	Alacsony aerob szint
3	Normál	Átlagos fittség
4	Jó	Átlagon felüli
5	Kiváló	Nagy állóképesség

VO₂max referencia táblázat

Férfi

KOR	RENDKÍVÜL GYENGE	GYENGE	NORMÁL	JÓ	KIVÁLÓ
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Női

KOR	RENDKÍVÜL GYENGE	GYENGE	NORMÁL	JÓ	KIVÁLÓ
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37

KOR	RENDKÍVÜL GYENGE	GYENGE	NORMÁL	JÓ	KIVÁLÓ
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

SZÍVRITMUS PROGRAM (HPI)

A HPI program automatikusan beállítja a sebességet és a dőlésszöveget, hogy a felhasználó pulzusszámát a kiválasztott célérték közelében tartsa, így segítve a szív- és érrendszeri edzés optimalizálását.

Szívrítmus program (HPI)

- Készenléti üzemmódban nyomja meg a PROGRAMOK gombot, amíg a TÁVOLSÁG ablakban megjelenik a "HPI".
- Ha azonnal megnyomja a START gombot, miközben a "HPI" kijelzőn megjelenik, a rendszer automatikusan betölti az alapértelmezett beállításokat:
 - Életkor: 30 év
 - Cél pulzusszám: 114 bpm
 - Maximális sebesség: 10,0 km/h

Program beállítása

1. Korhatár beállítása

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig.
- Alapértelmezett életkor = 30 év (tartomány: 15-80 év).
- Állítsa be a SPEED +/- vagy INCLINE +/- segítségével.
- A referenciaértékek a HRC táblázatban találhatóak.

2. Cél pulzusszám beállítása

- A kor megerősítése után nyomja meg ismét a MODE gombot.
- A konzol megjeleníti az életkor alapján ajánlott célértéket.
- Szükség esetén állítsa be a SPEED +/- vagy INCLINE +/- segítségével.
- Választható tartomány: 84-195 bpm.

3. Maximális sebesség beállítása

- Nyomja meg ismét a MODE gombot a maximális sebességbeállítások megadásához.
- Hatótávolság: 3.km/h (alapértelmezett = 10,0 km/h).
- Ez a beállítás csak az aktuális munkamenetre vonatkozik.

4. Időbeállítás

- Nyomja meg újra a MODE gombot az edzés időtartamának beállításához.
- Alapértelmezett idő = 30:00 perc (állítható 10:00 - 99:00).

5. Megerősítés és indítás

- Nyomja meg ismét a MODE gombot a készenléti képernyőre való visszatéréshez, vagy nyomja meg közvetlenül a START gombot.

A program működése

- A futópád 3,0 km/h sebességgel indul.
- A rendszer 20 másodpercenként ellenőrzi a felhasználó pulzusszámát, és a következőképpen állítja be a sebességet/hajlásszöveget:

SZÍVFREKVENCIA VS CÉL	BEÁLLÍTÁS
HR < cél -10%	+1,0 km/h
HR < cél -5%	+0,5 km/h
HR > célérték +10%	-1,0 km/h
HR > célérték +5%	-0,5 km/h
HR \pm 5%-on belül	\pm 0,3 km/h
HR \pm 3 bpm-en belül	Nincs változás

- Ha a sebesség eléri a maximális sebességet, és a pulzusszám még mindig a célérték alatt van, a futópád automatikusan növeli a meredekséget egyszerre 1 szinttel, amíg a pulzusszám a tartományba nem kerül.
- Amint a pulzusszám \pm 3 bpm-en belül van a célértékhez képest, a sebesség és a meredekség változatlan marad.

Biztonsági jellemzők

- Ha 30 másodpercig nem észlel pulzusszámot, a konzol a "NO HR" feliratot jeleníti meg és villogni kezd.
- Ha további 20 másodperc elteltével nem észlel pulzusszámot, a futópád automatikusan leáll.

TESTZSÍR PROGRAM (FAT)

MEGJEGYZÉS: Ez a vizsgálat csak referenciaadatokat szolgáltat. Nem orvosi felhasználásra szolgál.

A testsír-teszt megkezdése

- Készenléti üzemmódban nyomja meg többször a PROGRAMOK gombot, amíg a TÁVOLSÁG ablakban megjelenik a "FAT".
- Nyomja meg a MODE gombot a paraméterbeállítások megadásához:
 - F-1 \rightarrow Nem

- F-2 \rightarrow Életkor
- F-3 \rightarrow Magasság
- F-4 \rightarrow Súly
- F-5 \rightarrow Testsír-teszt

- Az értékek beállításához használja a SPEED +/- gombot.

Paraméterbeállítások

- F-1 Nem:
 - 01 = Férfi
 - 02 = Nő
- F-2 Kor:
 - Alapértelmezett = 25 év
 - Tartomány = 10 - 99 év
- F-3 magasság:
 - Alapértelmezett = 170 cm
 - Hatótávolság = 100 - 200 cm
- F-4 Súly:
 - Alapértelmezett = 70 kg
 - Tartomány = 20 - 150 kg

Testsír-teszt (F-5)

- Amikor az F-5 jelenik meg, az ablakban a "---" felirat jelenik meg.
- Helyezze mindkét kezét határozottan a pulzusmérő érzékelőkre.
- Tartsa 5-6 másodpercig.
- A konzol 8 másodpercen belül megjeleníti a testsírindexét (FAT érték).

FAT értékreferencia

FAT ÉRTÉK	KATEGÓRIA	JELENTÉSE
\leq 19	Vékony	Alulsúlyos
20-25	Normál	Ideális súly
26-29	Túlsúlyos	Átlagon felüli
\geq 30	Elhízott	Magas testsír

Biztonsági zár funkció

- A futópád mágneses biztonsági zárral van felszerelve a vészhelyzet esetére.
- A biztonsági zár eltávolítása bármely állapotban azonnal leállítja a futópád működését.
- Aktíváláskor:
 - A futópád hirtelen megáll.
 - Minden kijelzőablak aktív marad.
 - A biztonsági zár visszahelyezéséig további műveletek nem végezhetők.
- A biztonsági zár megfelelő visszahelyezése után a futópád visszatér készenléti üzemmódba, készen áll az új bemenetre.

Vezeték nélküli töltés

Ez a futópad vezeték nélküli telefontöltési funkcióval van felszerelve.

Megjegyzés: A töltési teljesítményt befolyásolhatja:

- A telefon tokjának vastagsága.
- A telefon kameramoduljának magassága vagy elhelyezése.

5. Gyári alapértelmezett értékek (U1-U3)

FELHASZNÁLÓ PROGRAM	ALAPÉRTELMEZETT SEBESSÉG	ALAPÉRTELMEZETT DÖLÉSSZÖG
U1	1 km/h	0%
U2	2 km/h	0%
U3	3 km/h	0%

Konzol specifikációk

	MEG-JELENTÉS TARTOMÁNY	KEZDETI ÉRTÉK	A BEÁLLÍTÁSA KEZDETI ÉRTÉK	FEL-HASZNÁLÓ BEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNY
Sebesség	1.0 - 22.0 km/h	0.0	1.0	1.0 - 22.0
Merekség (szintek)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Idő	0:00-99:59 (perc:másodperc)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Távolság	0.00 - 99.9 KM	0.00	-	-
Szívritmus	50 - 200 (ütés/perc)	0	-	-
Kalóriák	0 - 999 KCAL	0.0	-	-

Műszaki adatok

TECHNIKAI ADATOK	
Hosszúság	196,5 cm
Szélesség	96 cm
Magasság	170,4 cm
Súly	120 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

EDZÉSI IRÁNYELVEK

A sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a lehülést. A teljes edzésprogramot hetente legalább

kétszer, de lehetőleg háromszor hajtsa végre, és tartson pihenőnapot az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitása növelhető, például heti négy vagy öt alkalomra.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülés kockázatát. A kardió- vagy erőnléti edzés megkezdése előtt két-öt percig melegítse be a testét. Olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a dolgozó izmokat. Ilyen típusú tevékenység például a futás, a kocogás, az ugrókötelezés, az ugrálás és a helyben futás.

Stretch

A jó bemelegítés és lehülés után nagyon fontos a nyújtás, amíg az izmok melegek. Csökkenti a sérülés kockázatát. A nyújtógyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Lehülés

A megfelelő lehülés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentse az intenzitást, hogy csökkentse a pulzusszámot, és megelőzze a szédülést vagy az izomfájdalmat.

PÓTALKATRÉSZEK

A VirtuFit készülékhez szükséges cserealkatrészek igényléséhez kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv előlső borítóján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék modell- és sorozatszám
- A termék neve
- Az alkatrészszám és a szükséges alkatrész(ek) egyértelmű leírása (az alkatrészjegyzékben felsoroltak és a kézikönyv robbantott nézetű részén láthatóak szerint). A pontos információk megadása segít nekünk abban, hogy gyorsan és hatékonyan dolgozzuk fel a kérését.

További információk

A csomagolás felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elköteleztünk vagyunk a környezeti hatások csökkentése mellett. Kérjük, hogy a nemzeti hulladékcsökkentési kezdeményezésekkel összhangban minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítson.

A termék ártalmatlanítása

Az Ön VirtuFit-berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra készültek. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az Európai WEEE-irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsák. Ez azt jelenti, hogy a terméket biztonságos és környezettudatos újrahasznosítás céljából el kell vinni egy erre felhatalmazott gyűjtőhelyre.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A VirtuFit ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványok és irányelvek:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Rádióberendezésekről szóló irányelv (RED): 2014/53/EU
- RoHS-megfelelőség: 2011/65/EU + 2015/863

Ennek eredményeképpen a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
A01	VFSP000720	Motor mouting plate	1
A02	VFSP000721	Main Frame	1
A03	VFSP000722	Incline Frame	1
A04	VFSP000723	Display Frame	1
A05	VFSP000724	Control Panel Support Frame	1
A06	VFSP000725	Panel Fixing Plate	1
A07	VFSP000726	Tapered Shaft Mounting Plate	2
A08	VFSP000727	Left Upright	1
A09	VFSP000728	Right Upright	1
A10	VFSP000729	Side rail fixation plate	4
A11	VFSP000730	Side rail washer	6
B01	VFSP000731	Right motor mount	1
B02	VFSP000732	Universal joint screw	2
B03	VFSP000733	Pulse Iron Sheet 1	2
B04	VFSP000734	Pulse Iron Sheet 2	2
B05	VFSP000735	Safety key spring sheet A	1
B06	VFSP000736	Safety key spring sheet B	1
B07	VFSP000737	Front roller	1
B08	VFSP000738	Rear roller	1
B09	VFSP000739	Compression Spring	4
B10	VFSP000740	Allen wrench #8	1
B11	VFSP000741	T-shaped Allen wrench	1
B12	VFSP000742	Screw driver	1
B13	VFSP000743	Incline Rotating Sleeve	2
B14	VFSP000744	Left motor mount	1
C01	VFSP000745	Motor Front Cover	1
C02	VFSP000746	Motor Upper Cover	1
C03	VFSP000747	Tablet holder	1
C04	VFSP000748	Rear Protective Cover	1
C05	VFSP000749	Rear Protective Cover End Cover	2
C06	VFSP000750	Upper Side Rail	2
C07	VFSP000751	Wheel Cover	2
C08	VFSP000752	Left Bottom Cover	1
C09	VFSP000753	Right Bottom Cover	1

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
C10	VFSP000754	Top Display Cover	1
C11	VFSP000755	Bottom Display Cover	1
C12	VFSP000756	Bottom Display Small Cover	1
C13	VFSP000757	Left Foamed Handle	1
C14	VFSP000758	Right Foamed Handle	1
C15	VFSP000759	Front Upper Handlebar Cover	1
C16	VFSP000760	Front Lower Handlebar Cover	1
C17	VFSP000761	Quick Button Housing (Incline)	1
C18	VFSP000762	Quick Button Housing (Speed)	1
C19	VFSP000763	Quick Direction Button	2
C20	VFSP000764	Quick Speed Increase Button	1
C21	VFSP000765	Quick Speed Decrease Button	1
C22	VFSP000766	Front Part of The Rear Cover of The Panel	1
C23	VFSP000767	Rear Part of The Rear Cover of The Panel	1
C24	VFSP000768	Panel Screw Cover	1
C25	VFSP000769	Panel Upper Cover	1
C26	VFSP000770	Panel Lower Cover	1
C27	VFSP000771	Running Belt	1
C28	VFSP000772	Safety Key	1
C29	VFSP000773	Lubrication Hole Cover	1
C30	VFSP000774	Fixation buckle	1
C31	VFSP000775	Universal foot pad	2
C32	VFSP000776	Transport Wheel	2
C33	VFSP000777	Cushion Pad	4
C34	VFSP000778	Upper Cover of The Oil Guide Pipe	1
C35	VFSP000779	Lower Cover of The Oil Guide Pipe	1
C36	VFSP000780	Cushion Pad	2
C37	VFSP000781	Poly-V Belt	1
C38	VFSP000782	Trapezoidal Cushion Pad	4
C39	VFSP000783	Motor top cover bracket	2
C40	VFSP000784	Cable Protection Plug	1

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
C41	VFSP000785	Cushion pad	2
C42	VFSP000786	LED display panel	1
D01	VFSP000787	Hexagon Flange Nut M8	2
D02	VFSP000788	Inner hexagon pan head screw M5*15	2
D03	VFSP000789	Type I Non-Metallic Hexagon Nuts M8	9
D04	VFSP000790	Type I Non-Metallic Hexagon Nuts M10	3
D05	VFSP000791	Spring washer Ø8	16
D06	VFSP000792	Inner Hexagon Pan Head Screw M10*45	1
D07	VFSP000793	Inner Hexagon Pan Head Screw M10*55	2
D08	VFSP000794	Spring washer Ø10	10
D09	VFSP000795	Inner Hexagon cylinder Head Screw M10*20	12
D10	VFSP000796	Washer Ø10	10
D11	VFSP000797	Spring washer Ø6	6
D12	VFSP000798	Cross pan head countersunk screw M5*15	4
D13	VFSP000799	Internal toothed washer Ø6	6
D14	VFSP000800	Inner Hexagon Pan Head Screw M6*10	8
D15	VFSP000801	Inner Hexagon countersunk Screw M10*20	6
D16	VFSP000802	Inner Hexagon countersunk Screw M8*25	4
D17	VFSP000803	Inner Hexagon Cylinder Head Screw M8*65	2
D18	VFSP000804	Inner Hexagon Cylinder Head Screw M8*50	1
D19	VFSP000805	Inner Hexagon Cylinder Head Screw M8*15	4
D20	VFSP000806	Internal toothed washer Ø5	2
D21	VFSP000807	Inner Hexagon Cylinder Head Screw M6*30	4
D22	VFSP000808	Inner Hexagon Pan Head Screw M6*15	6
D23	VFSP000809	Inner Hexagon Cylinder Head Screw M6*10	6
D24	VFSP000810	Cross Pan Head Self-Tapping and Drilling Screws ST4.2*16	14
D25	VFSP000811	Cross Pan Head Self-Tapping and Drilling Screws ST4.2*16	8
D26	VFSP000812	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*50	2
D27	VFSP000813	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*65	4
D28	VFSP000814	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*20	2
D29	VFSP000815	Spring washer Ø5	2

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
D30	VFSP000816	Cross Pan Head Screw M5*12	6
D31	VFSP000817	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*12	46
D32	VFSP000818	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*12	1
D33	VFSP000819	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST3.5*12	5
D34	VFSP000820	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST2.9*16	3
D35	VFSP000821	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST2.9*8	16
D36	VFSP000822	Inner hexagon pan head screw M5*8	4
D37	VFSP000823	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*10	2
D38	VFSP000824	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST2.9*6	35
D39	VFSP000825	Cross Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2*16	6
D40	VFSP000826	Washer Ø8	8
D41	VFSP000827	Washer Ø6	10
D42	VFSP000828	Inner hex cylinder head screw M8*20	4
D43	VFSP000829	Cross pan head screw M5*12	2
D44	VFSP000830	Internal Toothed Lock Washers Ø10	3
D45	VFSP000831	Internal Toothed Lock Washers Ø8	5
D46	VFSP000832	Cross pan head screw M4*12	4
D47	VFSP000833	Big washer Ø50*Ø11*3	2
E01	VFSP000834	Display	1
E02	VFSP000835	Control Panel	1
E03	VFSP000836	Key adapter panel	1
E04	VFSP000837	Display PCB	1
E05	VFSP000838	Mother board connection cable	1
E06	VFSP000839	Display Upper cable	1
E07	VFSP000840	Display Extension cable 1	1
E08	VFSP000841	Display Extension cable 2	1
E09	VFSP000842	Display Lower cable	1
E10	VFSP000843	Incline Quick Connection cable	1
E11	VFSP000844	Speed Quick Connection cable	1
E12	VFSP000845	Pulse Sensor Upper cable	1
E13	VFSP000846	Pulse Sensor Lower cable	2

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
E14	VFSP000847	Safety Key Connection cable	1
E15	VFSP000848	Incline quick connection lower cable	1
E16	VFSP000849	Speed quick connection lower cable	1
E17	VFSP000850	Safety key lower connection cable	1
E18	VFSP000851	Frequency converter power box	1
E19	VFSP000852	Upper cable for the main panel buttons	1
E20	VFSP000853	Lower cable for the main panel buttons	1
E21	VFSP000854	Running Board	1
E22	VFSP000855	Power Cable	1
E23	VFSP000856	Power Switch	1
E24	VFSP000857	Power Socket	1
E25	VFSP000858	Overload Protector	1
E26	VFSP000859	AC Single cable Blue 350mm	1
E27	VFSP000860	AC Single cable Brown 350mm	3
E28	VFSP000861	AC Single cable Brown 200mm	3
E29	VFSP000862	Ground cable	1
E30	VFSP000863	Magnetic Core	1
E31	VFSP000864	Brushless Motor	1
E32	VFSP000865	Incline Motor	1
E33	VFSP000866	Thin film key	1
E34	VFSP000867	Power box connection cable	1
F01	VFSP000868	Filter	1
F02	VFSP000869	Inductor	1
F03	VFSP000870	Cross Pan Head Screw M5*10	4
F04	VFSP000871	AC Single cable 350mm	1
F05	VFSP000872	Earthed cable	1
F08	VFSP000873	Connection cable of cableless Charging Board	1
F09	VFSP000874	Wireless Charging Board	1
F10	VFSP000875	Wireless Charging Dock	1
F11	VFSP000876	Cross Pan Head Self-Drilling Screw ST2.9*8.0	4
F12	VFSP000877	Bluetooth Adapter Board	1

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
F13	VFSP000878	Bluetooth Power Connection cable	1
F14	VFSP000879	Bluetooth Audio Connection cable	1
F15	VFSP000880	Speaker	2
F16	VFSP000881	Speaker cable	2
F17	VFSP000882	Cross Pan Head Self-Drilling Screw ST4.2*12	8
	VFSP000883	Hardware kit	1

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.

