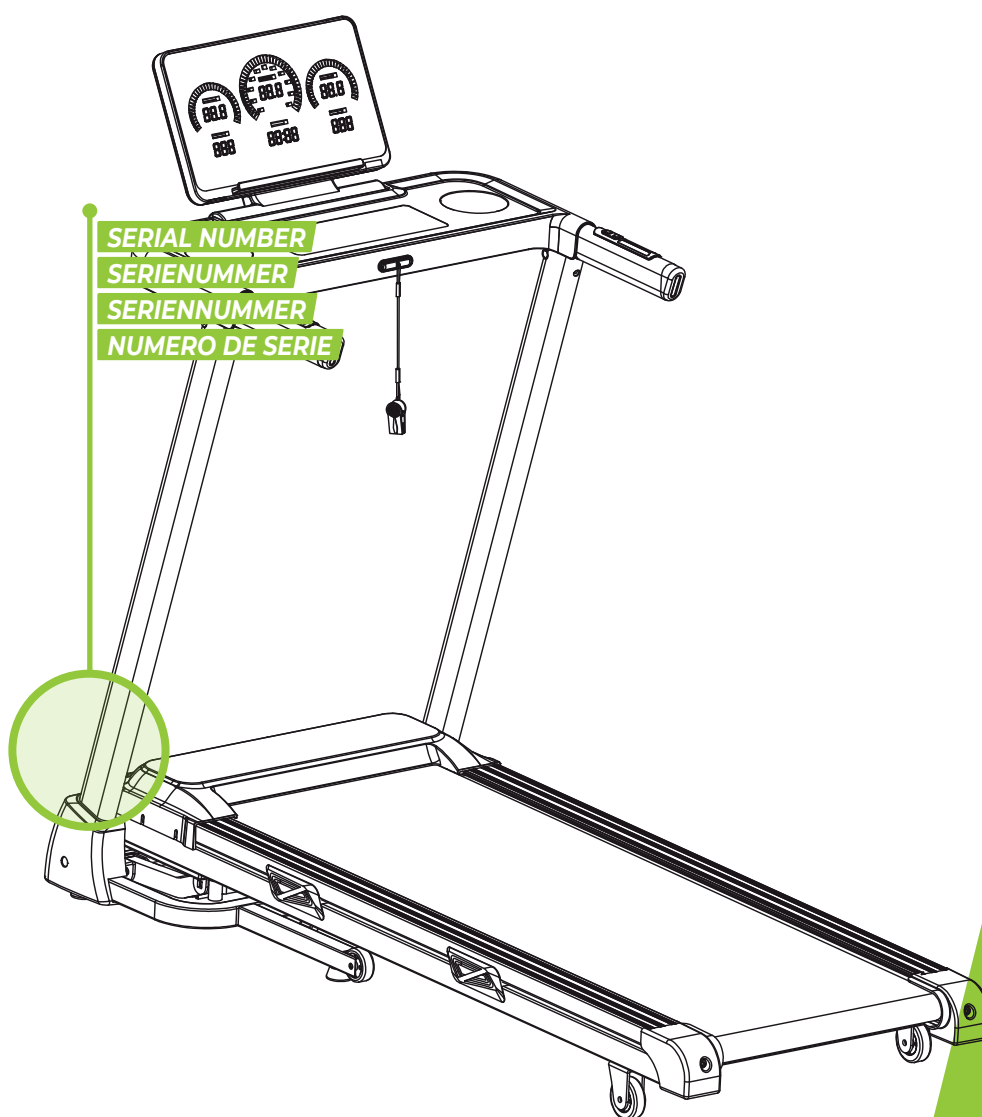


virtufit

TR90i
VF20308



USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

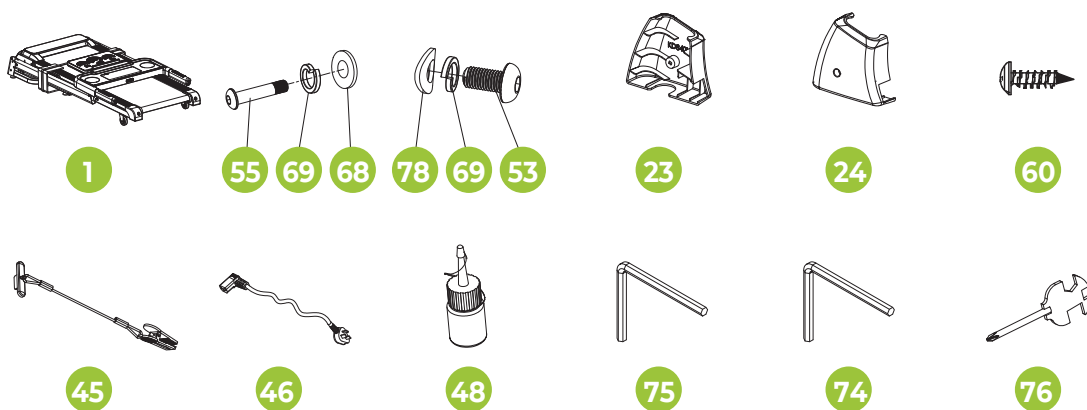


Instagram icon @virtufit_fitness

YouTube icon VirtuFit

Website icon www.virtufit.com

TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY
1	Frame	1
23	Right bottom cover	1
24	Left bottom cover	1
45	Safety key	1
46	Power cord	1
48	Oil bottle	1
55	Bolt M8*45	2
53	Bolt M8*16	4

#	DESCRIPTION	QTY
60	Bolt ST4.2*19	18
68	Flat washer Ø8	8
69	Spring washer Ø8	8
74	Allen wrench #5	1
75	Allen wrench #6	1
76	Cross wrench	1
78	Arc washer Ø8	4

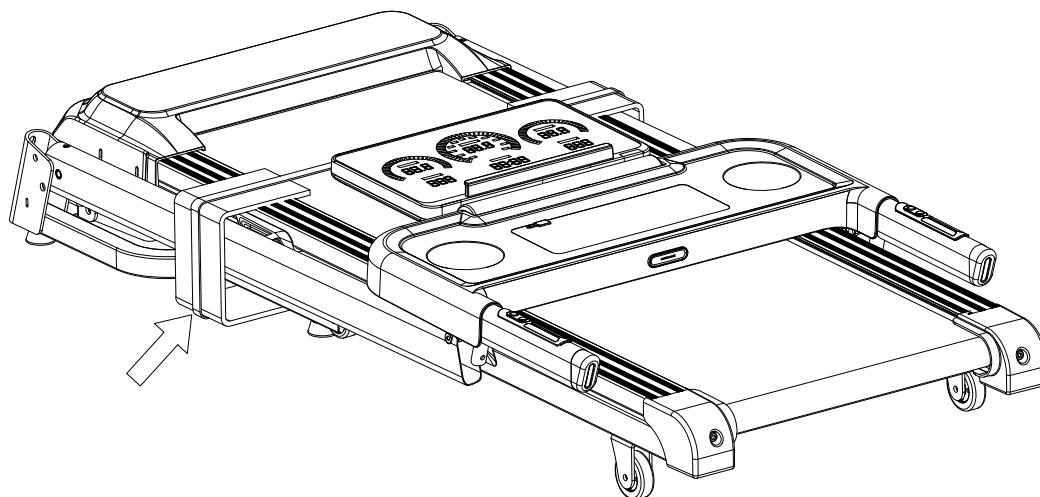
EN Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

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.

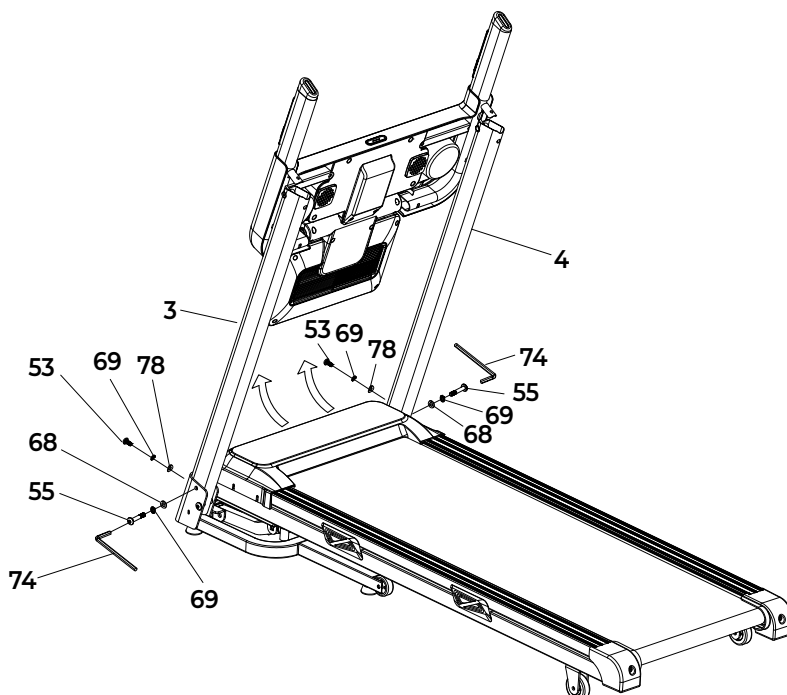
FR Ne connectez pas l'appareil à l'alimentation électrique avant qu'il ne soit entièrement assemblé.

STEP 01

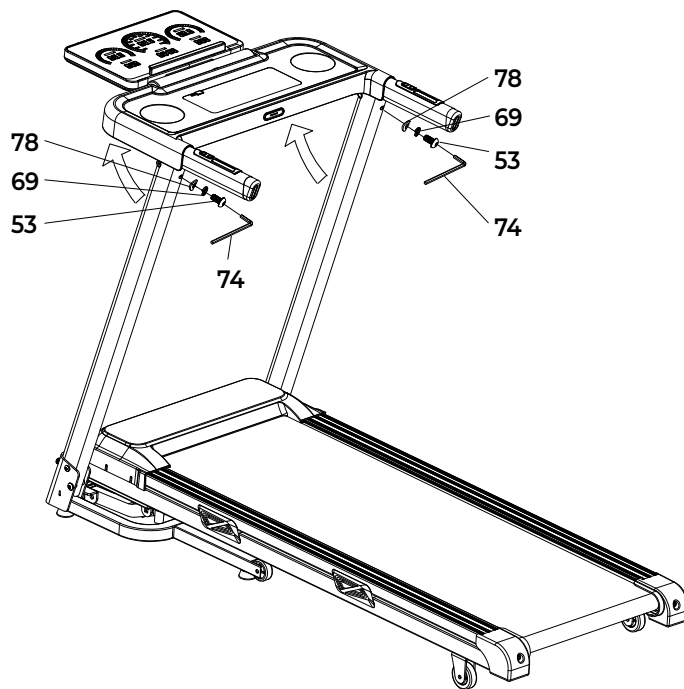


EN Remove the strap. NL Verwijder de band. DE Entfernen Sie den Gur. FR Retirer la sangle.

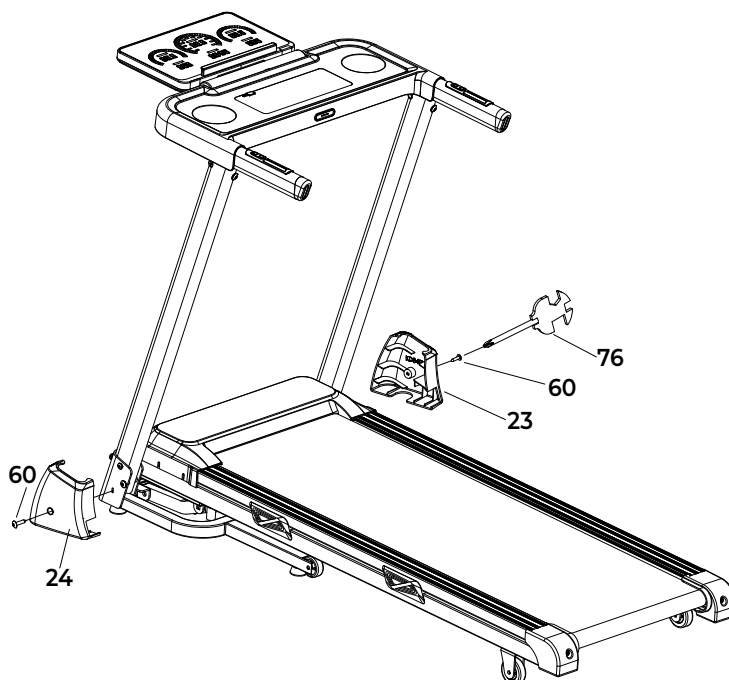
STEP 02



STEP 03



STEP 04



STEP 05

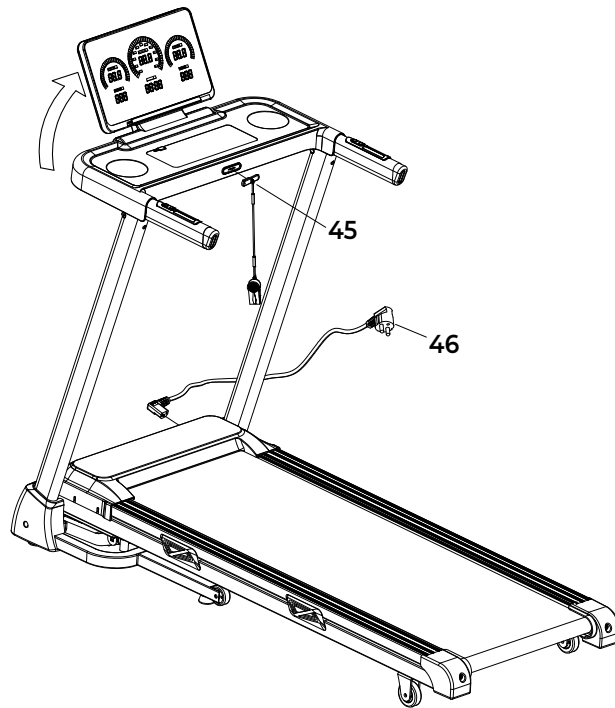


FIG. A

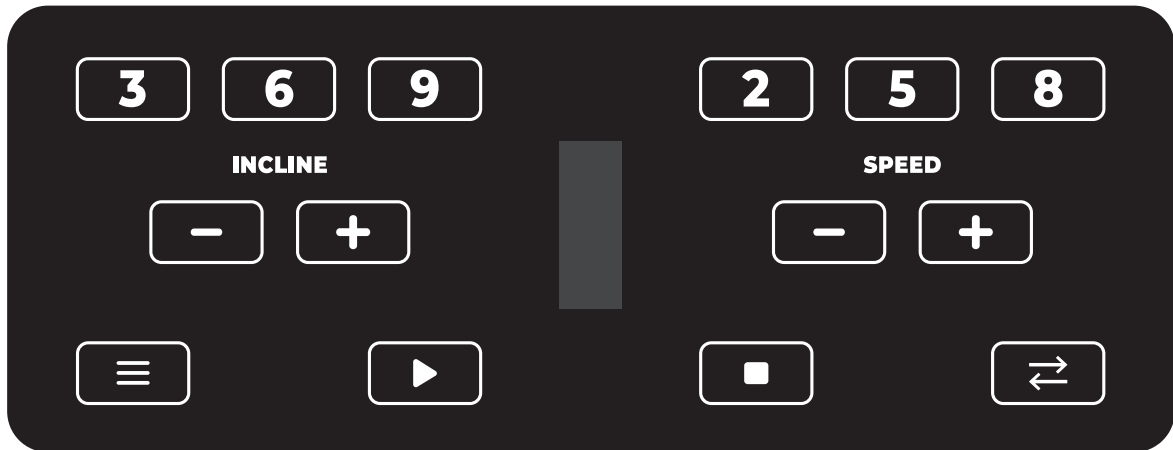
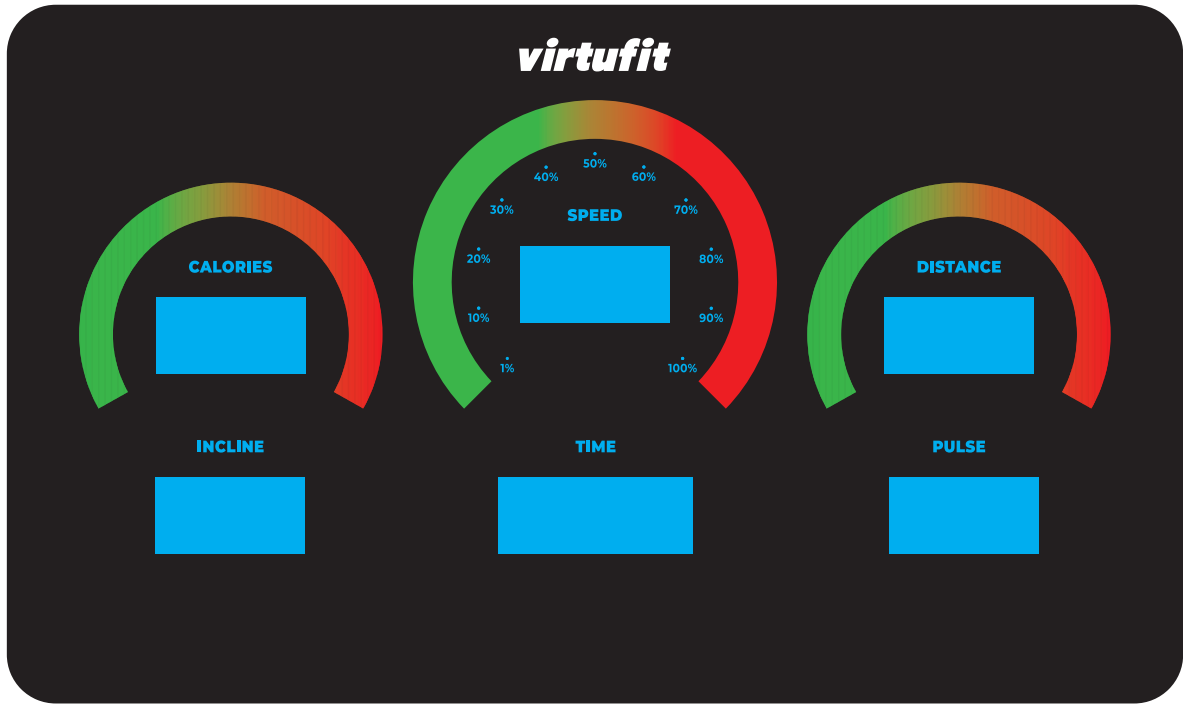


FIG. B

NOTE! The total set time is divided into 20 equal time segments. Each segment shows the duration for which the indicated speed is maintained.



FIG. B

NOTE! The total set time is divided into 20 equal time segments. Each segment shows the duration for which the indicated speed is maintained.

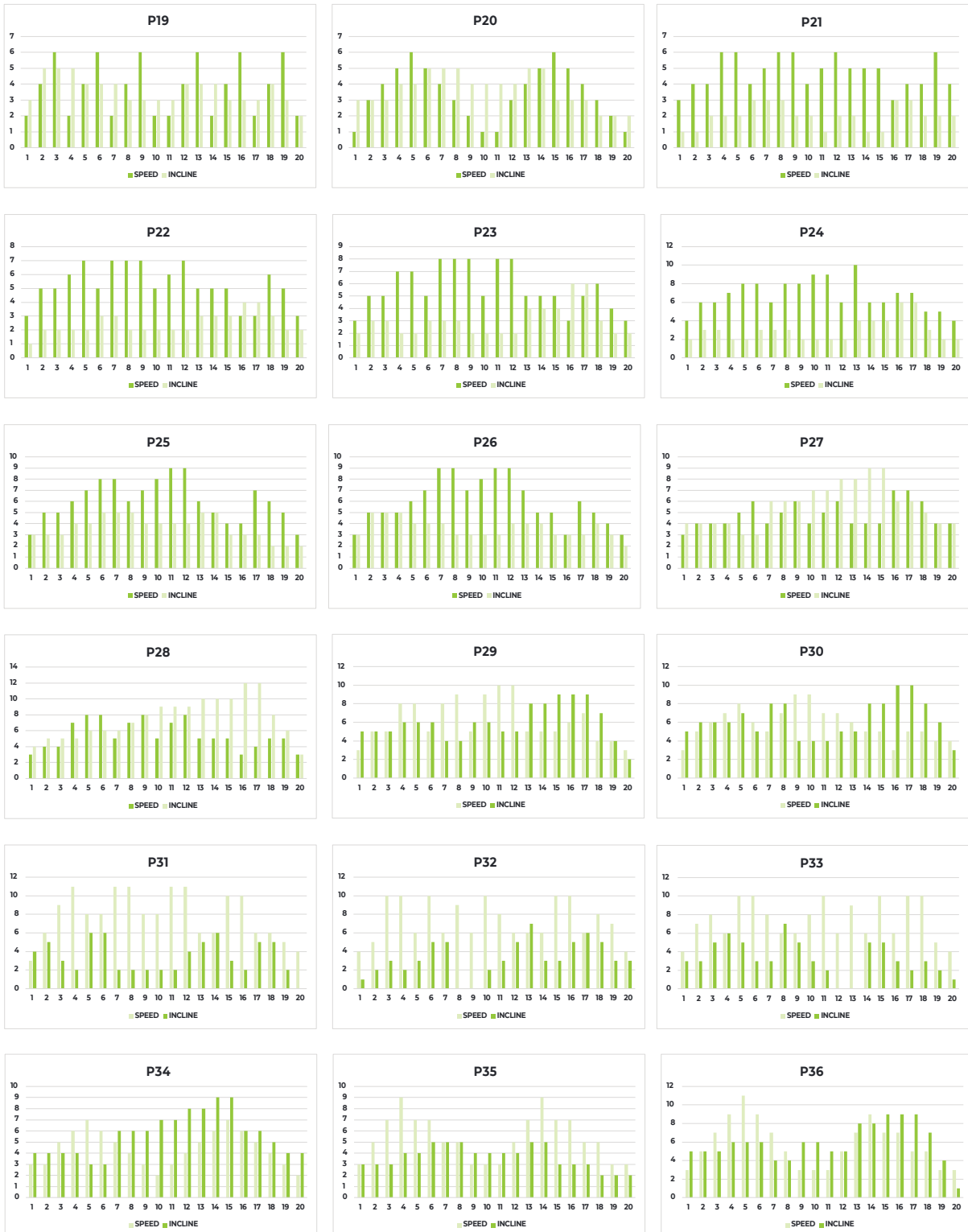
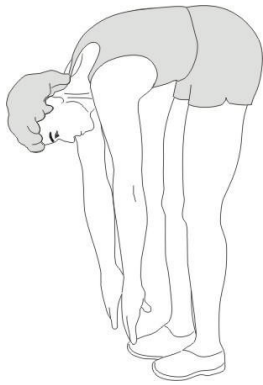


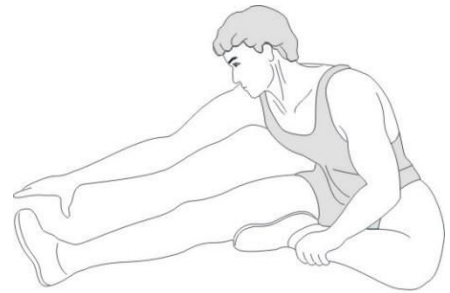
FIG. C



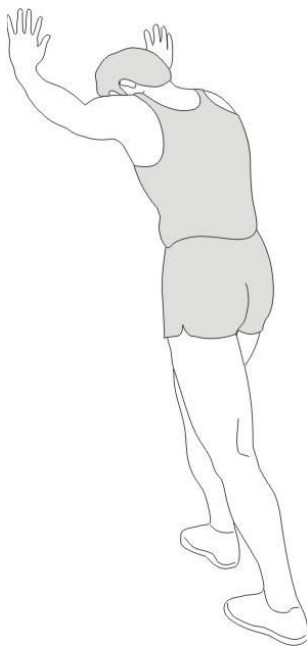
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	10
Guarantee	10
Assembly instructions	10
Folding, moving and storage	11
Adjusting the treadmill	11
Training with heart rate	12
Training with fitness applications	12
Maintenance	12
Lubricating	13
Console	13
Error codes	16
Training guidelines	16

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING!

Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the machine. VirtuFit assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the machine.

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Lubricate all moving parts annually with oil supplied from your dealer.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting,

headache, chest pain, tightness or any other discomfort.

- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 120 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-05)

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

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

Hex head bolts: Make sure that the hex head spanner is pushed into the bolt before applying force. This will prevent the head of the socket bolt from turning.

FOLDING, MOVING AND STORAGE

CAUTION! Store the treadmill in a dry place, out of the reach of children. Make sure that the treadmill is stable and safe so that it cannot fall on children or animals.

Folding

A. Power off

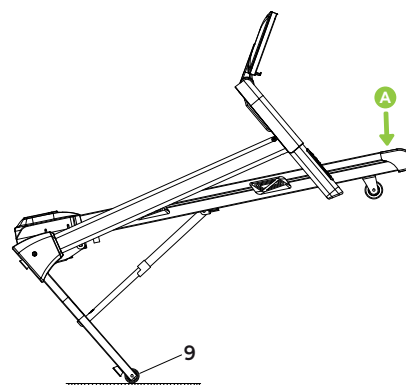
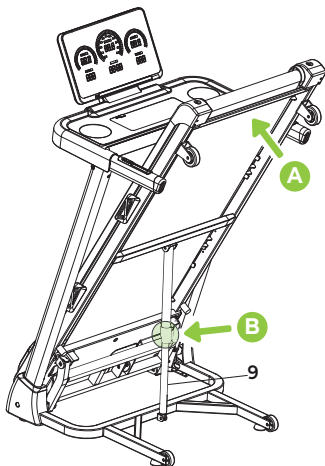
Before folding the treadmill, ensure that the power is turned off and the power cord is unplugged from the socket.

B. Lifting the running deck

With your left hand, hold the armrest tube firmly. Using your right hand, grasp the designated handle at position A. Carefully lift the running deck upwards and apply slight upward pressure until you hear a click from the safety latch at position B.

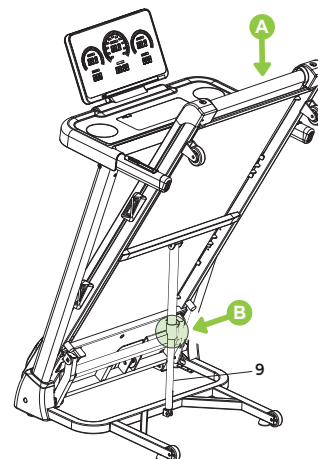
C. Securing with hydraulic support

Once you hear a secure clicking sound from both the hydraulic support and the safety latch at position B, you may safely release the running deck. The deck is now securely locked in the folded position.



Unfolding

Once the treadmill is stable, hold the armrest with your left hand and grasp position A with your right hand. Gently lift the running deck slightly, then press the safety latch located near the hydraulic support (position B) with your foot. While pressing the latch, carefully guide the running deck downward with your right hand, allowing it to lower slowly and in a controlled manner.



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.

ADJUSTING THE TREADMILL

Adjusting the belt

A. If the running belt shifts to the left

Turn on the treadmill and set the speed to 2-3 km/h. Do not stand on the treadmill during this process. Using the provided Allen key, turn the adjustment screw on the left side at the rear of the treadmill clockwise by 1/4 turn. Let the treadmill run for 1-2 minutes without a load. Repeat this process until the running belt is properly centered.

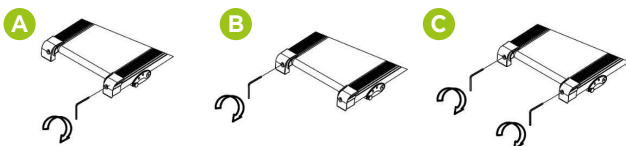
B. If the running belt shifts to the right

Start the treadmill and set the speed to 2-3 km/h. Without

placing any load on the treadmill, use the Allen key to turn the adjustment screw on the right side at the rear of the treadmill clockwise by 1/4 turn. Allow the treadmill to run for 1-2 minutes and observe the belt alignment. Repeat if necessary until the belt is centered.

C. If the running belt is jammed or not moving smoothly

Turn off the treadmill. Use the Allen key to turn both the left and right adjustment screws at the rear of the treadmill clockwise by 1/2 turn. Restart the treadmill and check whether the belt moves freely. Repeat this step if the issue persists until the running belt moves smoothly.



TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness machine is equipped with hand sensors to measure heart rate. The hand sensors are attached to the handle and only work if both sensors are held for a long time. For optimal performance, it is important that the hands are slightly damp and exert constant pressure on the sensors. Hands that are too dry or too wet may result in abnormal readings.

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

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

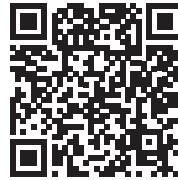
VirtuFit does not provide service for third party fitness applications such as Kinomap, iConsole, FitShow etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.

Instruction

- To scan the QR code with an Android or iOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app

manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

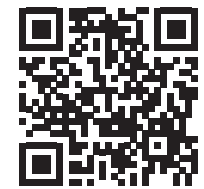
Zwift



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 silicone spray if necessary and appropriate.

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, we recommend 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

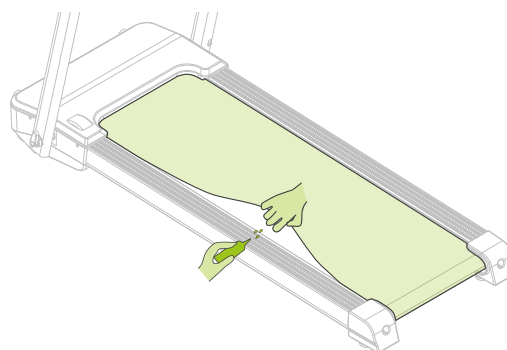
- **Low usage (less than 3 hours per week):** once a year.
- **Medium use (3 to 5 hours per week):** every six months.
- **Heavy use (more than 5 hours per week):** every three months.

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.

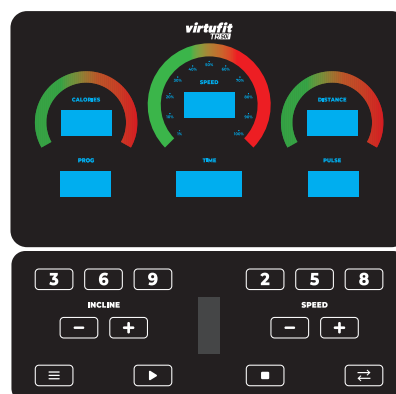
Instruction

- Lift the mat.
- Apply two to three drops of silicone oil along the length of the treadmill.
- Turn on the treadmill and run for three minutes without stressing the treadmill (i.e. without standing on the treadmill).



CAUTION! Regular maintenance will extend the life of the treadmill and prevent injury!









CONSOLE (FIG. A)



NOTE! When the safety key is pulled out, the treadmill makes an emergency stop and the treadmill stops slowly. When the safety key is replaced, the treadmill can be started again.

- **Time window:** Displays the exercise time.
- **Speed window:** Displays the speed of movement.
- **Calorie window:** Displays exercise calories.
- **Incline Window:** Displays the current slope segment.
- **Heart rate window:** Displays the current heart rate value.
- **Distance window:** Displays the distance of movement.
- **Calorie window:** Displays the calories burnt.

Functions

-  **PROGRAM:** The selection sequence is: P01-36, U1-U3, FAT, manual mode cycle.
-  **MODE:**
 - In standby mode, press the MODE button to cycle through: Manual Mode, Time Countdown, Distance Countdown, Calorie Countdown.
 - In Body Fat Measurement Mode, press the MODE button to set personal parameters in the following sequence: Surname, Age, Height, Weight.
-  **START:** Press this key, and the treadmill starts running at the lowest speed or the program default speed after 3 seconds.
-  **PAUSE/STOP:** Press this button during exercise to bring the treadmill to a gradual stop. All workout data (time, distance, calories, etc.) will be retained.
 - Press START again during pause to resume the workout from the last recorded values (the treadmill will resume at the lowest speed and incline for safety).
 - Press STOP again while paused to return to standby mode.
-  **SPEED:** Use these buttons to increase or decrease speed during your workout. When in standby, these buttons can be used to adjust other parameters.
-  **QUICK SPEED:** Quickly set the treadmill speed to 2 km/h, 5 km/h, or 8 km/h with a single press.
-  **INCLINE:** Use these buttons to raise or lower the incline level during a workout. They can also be used to set incline values while in standby.
-  **QUICK INCLINE:** Quickly adjust the incline to level 3, level 6, or level 9 with one press.
- **LEFT ARMREST:** Adjust incline level.
- **RIGHT ARMREST:** Adjust speed.

NOTE! When any button is pressed effectively, it will be accompanied by a prompt tone, and when the button is adjusted beyond the limit, it will be accompanied by a long tone prompt. There will be no prompt tone when the key is invalid.

Main functions

Turn on the power, all windows light up for 2 seconds, and then enter standby mode.

1. Quick start (manual mode)

To begin a workout in manual mode:

- Insert the safety key and press the START button.
- After a 3-second countdown, the treadmill will start running at the lowest speed.
- Use the SPEED + / - buttons to adjust the speed, and the INCLINE + / - buttons to adjust the incline level during your workout.
- To stop the treadmill at any time, press the STOP button.

2. Countdown mode

This mode allows you to run based on a preset time, distance, or calorie goal.

Steps:

- Press the MODE button repeatedly to select one of the following countdown types:
 - Time Countdown
 - Distance Countdown
 - Calorie Countdown
- The selected window will flash and show a default value.
- Use the SPEED + / - or INCLINE + / - buttons to set your desired target.
- Press the START button to begin. After the 3-second countdown, the treadmill will start at the lowest speed.
- During the workout, adjust speed and incline as needed.
- When the countdown reaches zero, the treadmill will gradually slow down to a complete stop.
- You can also press the STOP button at any time to end the session early.

3. Program Mode

This mode offers 36 preset training programs (P01-P36), each divided into 20 time segments with automatically changing speed and incline levels.

Steps:

- Press the PROGRAM button to cycle through and select one of the preset programs (P01-P36).
- The TIME window will flash with a default value.
- Use the SPEED + / - or INCLINE + / - buttons to set your desired total workout duration.
 - Each of the 20 segments will run for (Total Time) ÷ 20.
- Press the START button to begin. After the 3-second

countdown, the treadmill will start at the speed and incline defined for the first segment.

- As the program progresses, the treadmill will automatically transition between segments, adjusting speed and incline according to the program's design.
- You may manually adjust speed and incline during the workout, but the settings will reset to the programmed values at the start of each new segment.
- To end the workout at any time, press the STOP button.

End of program:

At the conclusion of a countdown or preset program, the display will flash, accompanied by 15 audible beeps. The treadmill will then return to standby mode, and all workout data will reset to zero.

Body fat measurement mode

To enter and use the Body Fat Measurement Mode:

1. Enter body fat mode

While in standby mode, press the PROGRAM button repeatedly until the display shows "FAT". This indicates that you have entered the body fat analysis function.

2. Input personal parameters

Press the MODE button to cycle through the required parameter categories. The display will show the following indicators:

- "1-" Gender
- "2-" Age
- "3-" Height
- "4-" Weight

Use the SPEED + / - buttons to adjust the value for each parameter.

3. Start measurement

After setting all parameters, press the MODE button once more. The display will show "5-" followed by "---", indicating that the device is ready to begin the measurement. Place both hands on the pulse sensors located on the armrests. After approximately 5 seconds, the display will show your Body Fat Index (BMI).

NOTE! The body fat index is for fitness reference only and should not be used for medical diagnostics.

PARAMETER	DEFAULT VALUE	SETTING RANGE	NOTES
Gender (1)	0 (Male)	0-1	0 = Male
Age (2)	25	10 – 99 years	1 = Female
Height (3)	170 cm	100 – 200 cm	
Body Weight (4)	70 kg	20 – 150 kg	

Sleep mode function

If the treadmill remains idle for more than 10 minutes while in a stopped state, the system will automatically enter sleep mode, turning off all display indicators to conserve energy. To wake the treadmill, simply press any key.

Safety key function

The safety key is a critical safety feature of the treadmill.

- If the safety key is removed or disconnected at any time during operation, the treadmill will immediately stop, and all workout data will be cleared to zero.
- All display windows will show "---", indicating that the system is halted.
- The treadmill can only be operated when the safety key is properly attached.

IMPORTANT! Always ensure the safety key is securely in place before starting any workout.

System parameters & settings

	DISPLAY RANGE	DEFAULT MANUAL MODE	DEFAULT PROGRAM MODE	USER SETTING RANGE
Speed	0.8 – 16.0 km/h	-	-	0.8 – 16.0 km/h
Incline	0 – 15%	-	-	0 – 15%
Time	0:00–99:59 (min:sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00
Distance	0.00 – 99.9 KM	1.00 KM	-	0.50 – 99.9 km
Calories	0 – 999 KCAL	50 KCAL	-	10 – 990 kcal

U1-U3 user-defined program functions

The treadmill includes three customizable workout programs: U1, U2, and U3. These allow users to create and save personalized training routines based on their fitness goals.

1. Setting a user program (U1-U3)

- Press the PROGRAM button repeatedly to cycle through the built-in programs (P01-P36) until you reach U1, U2, or U3.
- Once a user program is selected, press the MODE button to begin customizing the program.
- Use the SPEED + / - buttons or the speed shortcut keys (2, 5, 8) to set the desired speed for the current segment.
- Use the INCLINE + / - buttons or the incline shortcut keys (3, 6, 9) to set the incline level for the segment.
- Press the MODE button to advance to the next segment.
- Repeat this process for all 20 segments. Once completed,

press MODE again to save your custom program settings.

- The treadmill will store the custom settings automatically for future use. You may return to the program later to modify or reset the values as needed.

2. 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%

Programs (FIG. B, P1-P36)

This treadmill has 36 programs P1-P36. See FIG. B (page 07) for the programs.

ERROR CODES

ERROR CODE	PROBLEM	SOLUTION
E01	Overload Protection	Load may exceed rated capacity – restart the treadmill.
		Check for mechanical obstructions or lack of lubrication.
		Inspect motor for noise/smell – replace if needed.
		Replace controller if issue persists.
E02	Hall Sensor Error	Check and reconnect motor wires.
		Replace the motor.
		Replace the controller
E03	Hardware Overcurrent	Possible overload – restart the treadmill.
		Check all power and motor connections.
		Replace the controller if necessary.
E04	Phase Missing	Verify motor wire connections.
		Replace the motor.
		Replace the controller
E05	Undervoltage	Confirm that the input power supply is stable.
		Check for loose electrical connections.
E06	Overvoltage	Verify that the input voltage is within the normal range.

ERROR CODE	PROBLEM	SOLUTION
E07	Incline Adjustment Error	Check lift motor wiring.
		Reconnect and power on again.
		Recalibrate the incline.
E08	General Hardware Error	Check power and motor connections.
		Replace the controller.
E16	Incline Adjustment Error	Check lift motor cable connection.
		Reconnect and power on again.
		Recalibrate the incline.
E17	Incline Correction Error	Check lift motor wiring. Recalibrate after proper connection.
		Recalibrate after proper connection.
E21	Data Save Error	Disconnect power for 2 minutes and restart.
		If the error persists, replace the controller.
E22	Communication Error (Lower Board)	Inspect the connection between electronic display and controller.
		Check controller and display for damage.
		Restart after 2 minutes of power-off.
E30	Motor Calibration Error	Replace the controller.
E31	Motor Overtemperature	Wait until the motor cools down before restarting the treadmill.
E32	Motor Reversal Error	Verify proper connection of UVW motor wires.
E33	Motor Parameter Error	Verify proper connection of UVW motor wires.
E40 / SF / "..."	Safety Key Not Inserted	Ensure the safety key is properly inserted and moves freely.
		Check connection cable for looseness.
		Inspect safety switch board and display console.

TRAINING GUIDELINES (FIG. C, 1-5)

A balanced and effective training program consists of three key components: Warm-Up – Main Workout – Cool-Down.

For best results:

- Perform the complete training program at least 2 to 3 times per week.
- Allow at least one rest day between sessions to support recovery.
- After a few months of consistent training, you can gradually increase the frequency to 4 or 5 sessions per week, depending on your fitness level and goals.

TIP! *Consistency, proper recovery, and gradual progression are essential for long-term success.*

Warm-up

Warming up is essential to prepare your body for physical activity and reduce the risk of injury. Before starting your cardio or strength training session, perform a 2 to 5-minute warm-up to gradually increase your heart rate and activate the major muscle groups.

Recommended warm-up activities include:

- Light jogging or running
- Jumping jacks
- Skipping
- Marching or running in place

Stretch

Stretching after your warm-up, and again after your workout during the cool-down is important for flexibility, injury prevention, and muscle recovery. Stretch each major muscle group for 15 to 30 seconds, avoiding bouncing movements.

Examples of effective stretches:

- Toe touch (Fig. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)
- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-5)

TIP! *Always stretch when your muscles are warm to maximize effectiveness and reduce strain.*

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.

Examples of cool-down activities:

- Walking at a slow pace
- Gentle cycling or stepping in place
- Followed by a light stretching routine (as described above)

INHOUD

Veiligheidsinstructies	18
Garantie	18
Montagehandleiding	18
Vouwen, verplaatsen en opslag	19
De loopband aanpassen	19
Trainen met hartslag	20
Trainen met fitnessstoepassingen	20
Onderhoud	20
Smeren	21
Console	22
Foutcodes	24
Trainingsrichtlijnen	25

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING!

Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens het toestel gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit toestel. Lees deze handleiding zorgvuldig door, voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Smeer alle bewegende onderdelen jaarlijks met de olie die je van je dealer hebt ontvangen.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 120 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

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

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de dealer.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrek aan onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-05)

Missende onderdelen: Indien bepaalde onderdelen missen in de verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het

toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

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

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat er kracht op de sleutel wordt gezet. Op deze manier wordt voorkomen dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

VOUWEN, VERPLAATSEN EN OPSLAG

LET OP! Bewaar de loopband op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat de loopband stabiel en veilig staat, zodat hij niet op kinderen of dieren kan vallen.

Inklappen

A. Uitschakelen

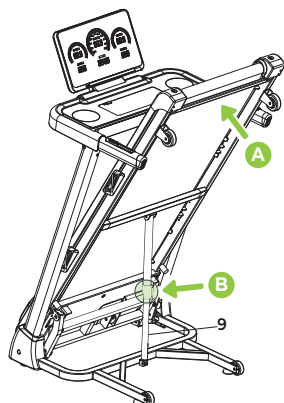
Voordat u de loopband opvouwt, moet u ervoor zorgen dat de stroom is uitgeschakeld en dat de stekker van het netsnoer uit het stopcontact is getrokken.

B. Het loopdek opheffen

Houd met uw linkerhand de buis van de armsteun stevig vast. Til het loopdek voorzichtig omhoog en oefen een lichte opwaartse druk uit totdat u een klik hoort van de veiligheidsgrendel op positie B.

C. Vastzetten met hydraulische steun

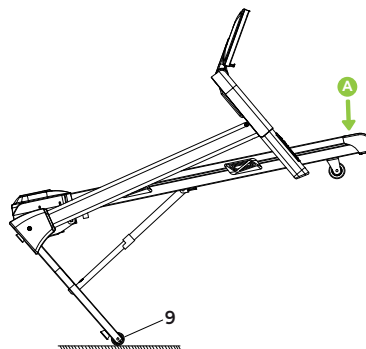
Zodra u een veilig klikgeluid hoort van zowel de hydraulische steun als de veiligheidsgrendel op positie B, kunt u het loopdek veilig losmaken. Het dek is nu veilig vergrendeld in de opgeklapte positie.



Verhuizen en opslag

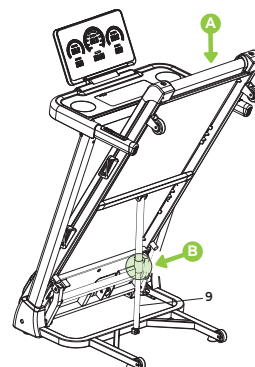
Pak met beide handen stevig het aangewezen gebied op positie A van de loopband vast. Druk zachtjes maar stevig om de loopband te kantelen tot hij rond de transportwielen draait. Zorg ervoor dat beide wielen contact maken met de vloer en vrij kunnen rollen. U kunt de loopband nu naar voren of naar achteren bewegen.

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



Uitklappen

Zodra de loopband stabiel staat, houdt u de armsteun met uw linkerhand vast en pakt u positie A met uw rechterhand vast. Til het loopdek voorzichtig een beetje op en druk dan met uw voet op de veiligheidsvergrendeling bij de hydraulische steun (positie B). Terwijl u op de vergrendeling drukt, leidt u het loopdek voorzichtig met uw rechterhand naar beneden en laat u het langzaam en gecontroleerd zakken.



DE LOOPBAND AANPASSEN

Band afstellen

A. Als de band afwijkt naar links

Zet de loopband aan en stel de snelheid in op 2-3 km/u. Ga tijdens dit proces niet op de loopband staan. Draai met de bijgeleverde inbus sleutel de stelschroef aan de linkerkant aan de achterkant

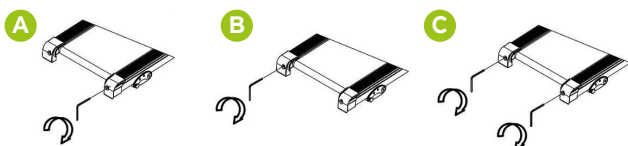
van de loopband 1/4 slag met de klok mee. Laat de loopband 1-2 minuten onbelast lopen. Herhaal dit proces totdat de loopband goed gecentreerd is.

B. Als de band afwijkt naar rechts

Start de loopband en stel de snelheid in op 2-3 km/u. Draai, zonder de loopband te belasten, met de inbussleutel de stelschroef aan de rechterkant aan de achterkant van de loopband 1/4 slag met de klok mee. Laat de loopband 1-2 minuten lopen en controleer de uitlijning van de band. Herhaal dit indien nodig totdat de band gecentreerd is.

C. Als de band vastloopt of niet soepel beweegt

Zet de loopband uit. Gebruik de inbussleutel om zowel de linker als de rechter stelschroef aan de achterkant van de loopband een halve slag met de klok mee te draaien. Start de loopband opnieuw en controleer of de riem vrij beweegt. Herhaal deze stap als het probleem zich blijft voordoen totdat de lopende band soepel beweegt.



TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

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

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

TRAINEN MET FITNESS APPS

VirtuFit verleent geen service voor fitness-apps van derde partijen zoals Kinomap, iConsole, FitShow etc.. Mocht u problemen ondervinden met een fitness-app van een derde partij, neem dan contact met de desbetreffende app-ontwikkelaar.

Instructie

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

Kinomap



APP STORE

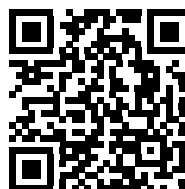


GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

ONDERHOUD

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel

regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd, moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel. Haal altijd de stroomkabel van het toestel uit het stopcontact voordat het apparaat wordt schoongemaakt of onderhouden.

Dagelijks onderhoud

- Reinig en verwijder zweet en vocht na elk gebruik.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.

Halfjaarlijks onderhoud

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het toestel. Draai bouten en moeren vast indien nodig en zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van het toestel. Gebruik siliconenspray indien nodig en zoals vereist.

We raden aan het volgende te doen:

- Haal na elk gebruik het netsnoer uit het stopcontact, vooral als er kinderen aanwezig zijn.
- Maak de loopband na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan- en uitschakelaar te reinigen.
- Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil op de loopband te verwijderen.
- Houd uw loopband op een veilige en droge plaats en uit de buurt van warmte en water.

LET OP!

- **Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Als er twee uur gebruik is gemaakt van de loopband, raden wij aan om tien minuten te wachten voordat het netsnoer uit het stopcontact wordt verwijderd. Dit is beter voor de levensduur van het toestel.**
- **Om uitglijden tijdens de training te vermijden dient de loopmat niet te los te zitten. Om het schuren tussen de roller en de loopmat te vermijden en te zorgen dat het toestel goed blijft functioneren moet de loopmat niet te strak zitten.**

De afstand tussen de loopplank en de loopmat kan afgesteld worden. De afstand tussen loopplank en de loopmat dient aan beide zijden 50 tot 75 mm te zijn.

Schoonmaak

Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van de loopband. Houd de machine stofvrij door deze regelmatig af te nemen, inclusief het zichtbare loopoppervlak en de voettreden aan beide zijden.

Voor grondig onderhoud wordt aangeraden om minstens eens per 6 maanden de motorkap te verwijderen en opgehoopt stof te verwijderen. Dit draagt bij aan een optimale werking van de machine.

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

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

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

Aanbevolen smering van de loopmat:

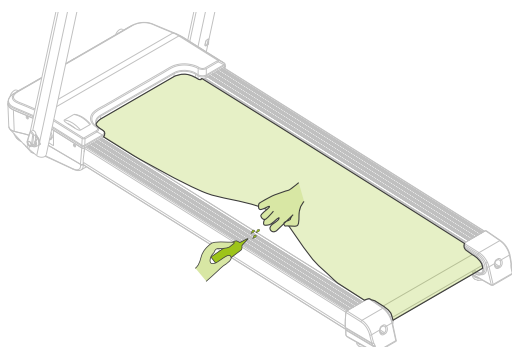
- **Weinig gebruik (minder dan 3 uur per week):** één keer per jaar
- **Gemiddeld gebruik (3 tot 5 uur per week):** om de zes maanden
- **Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week):** om de drie maanden

Smeerrichtlijn

Als vuistregel geldt: smeer de loopband wanneer het loopoppervlak droog aanvoelt of eruitziet. Twijfelt u of smeren nodig is? Neem dan contact op met de fabrikant of uw dealer voor advies. Voor de beste prestaties en om schade aan de machine te voorkomen, gebruikt u uitsluitend het meegeleverde smeermiddel of een middel dat door uw dealer is aanbevolen.

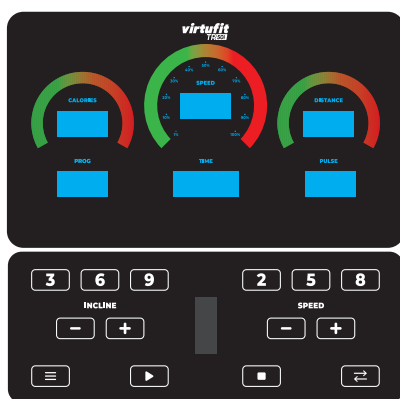
Instructie

- Til de loopmat op.
- Verdeel twee tot drie druppels siliconenolie over de lengte van de loopmat.
- Start de loopband en laat deze drie minuten draaien zonder de loopmat te belasten (dat wil zeggen dat er niet op de loopmat wordt gestaan).



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

CONSOLE (FIG. A)



OPMERKING! Wanneer de veiligheidssleutel eruit getrokken wordt, maakt de loopband een noodstop en stopt de loopband langzaam. Wanneer de veiligheidssleutel wordt teruggeplaatst, kan de loopband weer worden gestart.

- **Tijdvenster:** Geeft de totale tijd weer
- **Snelheidsvenster:** Geeft de snelheid weer.
- **Calorieënvenster:** Geeft tijdens het trainen het aantal verbrande calorieën weer.
- **Hellingvenster:** Geeft de huidige hellingsinstelling weer.
- **Hartslagvenster:** Geeft de actuele hartslagwaarde weer.
- **Afstandsvenster:** Geeft de afgelegde afstand weer.

Functies

- **PROGRAMMA:** De selectievolgorde is: P01-36, U1-U3, FAT, handmatige moduscyclus.
- **MODE:**
 - In stand-bymodus kun je met de MODE-knop schakelen tussen: Handmatige modus, Tijd aftellen, Afstand aftellen, Calorieën aftellen.

- In de lichaamsvetmetingsmodus gebruik je de MODE-knop om persoonlijke gegevens in te stellen in de volgende volgorde: Geslacht, Leeftijd, Lengte, Gewicht.
- **START:** Druk op deze toets en de loopband begint na 3 seconden te lopen op de laagste snelheid of de standaard snelheid van het programma.
- **PAUZE/STOP:** Druk tijdens het trainen op deze knop om de loopband geleidelijk te laten stoppen. Alle trainingsgegevens (tijd, afstand, calorieën, enz.) blijven bewaard.
 - Druk tijdens de pauze nogmaals op START om de training te hervatten vanaf de laatst opgenomen waarden (voor de veiligheid hervat de loopband op de laagste snelheid en helling).
 - Druk nogmaals op STOP terwijl u pauzeert om terug te keren naar de stand-bymodus.
- **SPEED:** Gebruik deze knoppen om de snelheid te verhogen of te verlagen tijdens je training. In stand-by kunnen deze knoppen worden gebruikt om andere parameters aan te passen.
- **QUICK SPEED:** Stel de snelheid van de loopband met één druk op de knop direct in op 2, 5 of 8 km/u.
- **INCLINE:** Gebruik deze knoppen om het hellingsniveau tijdens een training te verhogen of te verlagen. Je kunt ze ook gebruiken om het gewenste hellingsniveau in te stellen wanneer het apparaat in stand-bymodus staat.
- **QUICK INCLINE:** Stel de helling van de loopband met één druk op de knop direct in op 3, 6 of 9.
- **ARMSTEUN LINKS:** Pas het hellingsniveau aan.
- **ARMSTEUN LINKS:** Pas de snelheid aan.

OPMERKING! Wanneer een knop wordt ingedrukt, klinkt er een kort signaal. Wanneer een knop wordt gebruikt buiten de toegestane limiet, klinkt er een lang waarschuwingssignaal. Bij een ongeldige toetsinvoer klinkt er geen signaal.

Belangrijkste functies

Zet de stroom aan, alle vensters lichten 2 seconden op en gaan dan naar de stand-bymodus.

1. Snel aan de slag (handmatige modus)

Een training beginnen in de handmatige modus:

- Plaats de veiligheidssleutel en druk op de START-knop.
- Na 3 seconden aftellen begint de loopband te lopen op de laagste snelheid.
- Gebruik de toetsen SPEED + / - om de snelheid aan te passen en de toetsen INCLINE + / - om het hellingsniveau aan te passen tijdens je training.
- Druk op de STOP-knop om de loopband op elk moment te stoppen.

2. Aftelmodus

In deze modus kun je hardlopen op basis van een vooraf ingestelde tijd, afstand of caloriedoel.

Stappen:

- Druk herhaaldelijk op de MODE knop om een van de volgende afteltypes te selecteren:
 - Tijd aftellen
 - Afstand aftellen
 - Calorieën aftellen
- Het geselecteerde venster knippert en toont een standaardwaarde.
- Gebruik de toetsen SPEED +/- of INCLINE +/- om het gewenste doel in te stellen.
- Druk op de START-knop om te beginnen. Na het aftellen van 3 seconden op start de loopband op de laagste snelheid.
- Pas tijdens de training de snelheid en helling aan als dat nodig is.
- Wanneer het aftellen nul bereikt, zal de loopband geleidelijk vertragen tot een volledige stop.
- Je kunt ook op elk moment op de STOP-knop drukken om de sessie voortijdig te beëindigen.

3. Programma modus

Deze modus biedt 36 vooraf ingestelde trainingsprogramma's (P01-P36), elk onderverdeeld in 20 tijdsegmenten met automatisch veranderende snelheids- en hellingsniveaus.

Stappen:

- Druk op de PROGRAMMA knop om een van de voorgeprogrammeerde programma's (P01-P36) te doorlopen en te selecteren.
- Het TIJD-venster knippert met een standaardwaarde.
- Gebruik de toetsen SPEED +/- of INCLINE +/- om de gewenste totale trainingsduur van in te stellen.
- Elk van de 20 segmenten duurt $(\text{Totale tijd}) \div 20$.
- Druk op de START-knop om te beginnen. Na het aftellen van 3 seconden op start de loopband op de snelheid en helling die voor het eerste segment zijn gedefinieerd.
- Naarmate het programma vordert, zal de loopband automatisch overgaan tussen segmenten, waarbij de snelheid en helling worden aangepast volgens het ontwerp van het programma.
- U kunt de snelheid en helling handmatig aanpassen tijdens de training, maar de instellingen worden teruggezet naar de geprogrammeerde waarden aan het begin van elk nieuw segment.
- Druk op de STOP-knop om de training op elk gewenst moment te beëindigen.

Einde programma:

Aan het einde van een aftel- of vooraf ingesteld programma knippert

het scherm, vergezeld van 15 hoorbare piepjes. De loopband keert dan terug naar de stand-bymodus en alle trainingsgegevens worden op nul gezet.

Lichaamsvetmeting

1. Modus lichaamsvet activeren

Druk in de stand-bymodus herhaaldelijk op de knop PROGRAM totdat "FAT" op het scherm verschijnt. Dit geeft aan dat u de analysefunctie voor lichaamsvet hebt geactiveerd.

2. Persoonlijke parameters invoeren

Druk op de MODE knop om de gewenste parametercategorieën te doorlopen. Op het scherm verschijnen de volgende indicatoren:

- "-1-" Geslacht
- "-2-" Leeftijd
- "-3-" hoogte
- "-4-" Gewicht

Gebruik de toetsen SPEED +/- om de waarde voor elke parameter aan te passen.

3. Beginmeting

Druk na het instellen van alle parameters nogmaals op de MODE knop. Op het display verschijnt "-5-" gevolgd door "---", wat aangeeft dat het apparaat klaar is om de meting te starten. Plaats beide handen op de polssensoren op de armsteunen. Na ongeveer 5 seconden toont het scherm uw lichaamsvetindex (BMI).

OPMERKING! De lichaamsvetindex is alleen bedoeld als referentie voor fitness en mag niet worden gebruikt voor medische diagnostiek.

PARAMETER	STANDAARD WAARDE	INSTELLING BEREIK	OPMERKINGEN
Geslacht (1)	0 (MAN)	0-1	0 = man
Leeftijd (2)	25	10 - 99 jaar	1 = vrouw
Hoogte (3)	170 cm	100 - 200 cm	
Gewicht (4)	70 kg	20 - 150 kg	

Slaapstand functie

Als de loopband meer dan 10 minuten niet wordt gebruikt terwijl deze stilstaat, schakelt het systeem automatisch over naar de slaapmodus en worden alle display-indicatoren uitgeschakeld om energie te besparen. Druk op een willekeurige toets om de loopband te wekken.

Functie veiligheidssleutel

De veiligheidssleutel is een essentieel veiligheidskenmerk van de

loopband.

- Als de veiligheidssleutel op enig moment tijdens het gebruik van wordt verwijderd of losgekoppeld, stopt de loopband onmiddellijk en worden alle gegevens van de training op nul gezet.
- Alle displayvensters tonen "---", wat aangeeft dat het systeem is gestopt.
- De loopband kan alleen worden gebruikt als de veiligheidssleutel correct is bevestigd.

BELANGRIJK! Zorg er altijd voor dat de veiligheidssleutel goed op zijn plaats zit voordat je aan een training begint.

Systeemparameters en instellingen

	WEERGAVE BEREIK	STANDAARD MODUS	PROG. MODUS	GEBRUIKER INSELBEREIK
Snelheid	0.8 - 16,0 km/u	-	-	0.8 - 16,0 km/u
Helling	0 - 15%	-	-	0 - 15%
Tijd	0:00-99:59 (min:sec)	30:00	30:00	5:00 - 99:00
Afstand	0.00 - 99.9 KM	1.00 KM	-	0.50 - 99,9 km
Calorieën	0 - 999 KCAL	50 KCAL	-	10 - 990 kcal

U1-U3 Gebruikersprogramma's

De loopband bevat drie aanpasbare trainingsprogramma's: U1, U2 en U3. Hiermee kunnen gebruikers persoonlijke trainingsroutines creëren en opslaan op basis van hun fitnessdoelen.

1. Een gebruikersprogramma instellen (U1-U3)

- Druk herhaaldelijk op de PROGRAMMA knop om de ingebouwde programma's (P01-P36) te doorlopen tot je bij U1, U2 of U3 bent.
- Zodra een gebruikersprogramma is geselecteerd, drukt u op de knop MODE om te laten beginnen met het aanpassen van het programma.
- Gebruik de toetsen SPEED + / - of de sneltoetsen voor snelheid (2, 5, 8) om de gewenste snelheid voor het huidige segment in te stellen.
- Gebruik de INCLINE + / - knoppen of de incline sneltoetsen (3, 6, 9) om het incliniveau voor het segment in te stellen.
- Druk op de knop MODE om naar het volgende segment te gaan.
- Herhaal dit proces voor alle 20 segmenten. Zodra je klaar bent, druk je opnieuw op MODE om je aangepaste programma instellingen op te slaan.
- De loopband slaat de aangepaste instellingen automatisch op voor toekomstig gebruik. U kunt later naar het programma terugkeren om de waarden te wijzigen of opnieuw in te stellen als dat nodig is.

2. Fabrieksinstellingen (U1-U3)

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

Programma's (FIG. B, P1-P36)

Deze loopband heeft 36 programma's P1-P36. Zie FIG. B (pagina 07) voor de programma's.

FOUTCODES

FOUTCODE	PROBLEEM	OPLOSSING
E01	Bescherming tegen overbelasting	De belasting kan de nominale capaciteit overschrijden - start de loopband opnieuw.
		Controleer op mechanische obstructies of gebrek aan smering.
		Controleer de motor op lawaai/geur - indien nodig vervangen.
E02	Hall-sensorfout	Vervang de controller als het probleem aanhoudt.
		Controleer de motordraden en sluit ze opnieuw aan.
		Vervang de motor.
E03	Te hoge stroom in hardware	De controller vervangen
		Mogelijke overbelasting - start de loopband opnieuw.
		Controleer alle stroom- en motoraansluitingen.
E04	Ontbrekende fase	Vervang de controller indien nodig.
		Controleer de draadaansluitingen van de motor.
		Vervang de motor.
E05	Onderspanning	De controller vervangen
		Controleer of de stroomtoevoer stabiel is.
		Controleer op losse elektrische aansluitingen.

FOUTCODE	PROBLEEM	OPLOSSING
E06	Overspanning	Controleer of de ingangsspanning binnen het normale bereik ligt.
E07	Hellingaanpassingsfout	Controleer de bedrading van de liftmotor.
		Sluit opnieuw aan en schakel opnieuw in. Kalibreer de helling opnieuw.
E08	Algemene hardwarefout	Controleer de stroom- en motoraansluitingen.
		Vervang de controller.
E16	Hellingaanpassingsfout	Controleer de kabelaansluiting van de liftmotor.
		Sluit opnieuw aan en schakel opnieuw in.
		Kalibreer de helling opnieuw.
E17	Hellingcorrectiefout	Controleer de bedrading van de liftmotor. Herkalibreer na correcte aansluiting.
		Herkalibreer na correcte aansluiting.
E21	Opslagfout	Schakel de stroom 2 minuten uit en start opnieuw op.
		Vervang de controller als de fout zich blijft voordoen.
E22	Communicatiefout (onderste printplaat)	Controleer de verbinding tussen het elektronische display en de controller.
		Controleer de controller en het display op schade.
		Herstart na 2 minuten uitschakelen.
E30	Motorkalibratiefout	Vervang de controller.
E31	Motor oververhit	Wacht tot de motor is afgekoeld voordat je de loopband opnieuw start.
E32	Motoromkeerstoring	Controleer of de draden van de UVW-motor goed zijn aangesloten.
E33	Motorparameterfout	Controleer of de draden van de UVW-motor goed zijn aangesloten.
E40 / SF / "..."	Veiligheidsleutel niet ingestoken	Controleer of de veiligheidssleutel goed is aangebracht en vrij beweegt.
		Controleer de aansluitkabel op loszitten.
		Inspecteer het veiligheidsschakelbord en de displayconsole.

TRAININGSRICHTLIJNEN (AFB. C, 1-5)

Een uitgebalanceerd en effectief trainingsprogramma bestaat uit drie belangrijke onderdelen: Opwarming - Belangrijkste training - Afkoeling

Voor de beste resultaten:

- Voer het volledige trainingsprogramma minstens 2 tot 3 keer per week uit.
- Zorg voor minstens één rustdag tussen de sessies om herstel te ondersteunen.
- Na een paar maanden consequent trainen kun je geleidelijk de frequentie verhogen tot 4 of 5 sessies per week, afhankelijk van je fitnessniveau en doelen.

TIP! *Consistentie, goed herstel en geleidelijke progressie zijn essentieel voor succes op de lange termijn.*

Warm-up

Opwarmen is essentieel om je lichaam voor te bereiden op lichamelijke activiteit en het risico op blessures te verminderen. Voordat je aan je cardio- of krachttrainingssessie begint, doe je een warming-up van 2 tot 5 minuten om je hartslag geleidelijk te verhogen en de belangrijkste spiergroepen te activeren.

Aanbevolen opwarmactiviteiten zijn onder andere:

- Licht joggen of hardlopen
- Steeksprongen
- Overslaan
- Op de plaats marcheren of rennen

Stretch

Rekken na je warming-up en opnieuw na je training tijdens de cooling down is belangrijk voor flexibiliteit, blessurepreventie en spierherstel.

Rek elke belangrijke spiergroep 15 tot 30 seconden, vermijd stuitende bewegingen.

Voorbeelden van effectieve stretchoefeningen:

- Teen aanraken (Afb. C-1)
- Binnenste dij rek (Fig. C-2)
- Hamstringstrekking (Afb. C-3)
- Achilles strekken (Fig. C-4)
- Zijwaarts strekken (Fig. C-5)

TIP! *Rek altijd als je spieren warm zijn voor maximale effectiviteit en minder spanning.*

Cooling down

Een goede cooling-down helpt je lichaam om veilig terug te keren naar een rusttoestand en bevordert het herstel. Verminder na het sporten geleidelijk de intensiteit om je hartslag te verlagen en duizeligheid of spierpijn te voorkomen.

Voorbeelden van afkoelingsactiviteiten:

- Langzaam lopen
- Zachtjes fietsen of op de plaats stappen
- Gevolgd door een lichte rekoefening (zoals hierboven beschreven)

INHALTE

Sicherheitshinweise	27
Bürgschaft	27
Montageanleitung	27
Falten, Bewegen und Lagern	28
Einstellen des Laufbands	28
Training mit Herzfrequenz	29
Training mit Fitnessanwendungen	29
Wartung	30
Schmieren	30
Konsole	31
Fehlercodes	33
Ausbildungsrichtlinien	34

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. VirtuFit übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal jährlich mit dem Öl, das Sie von Ihrem Händler erhalten haben.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die

beweglichen Teile.

- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

BÜRGSCHAFT

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

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

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-05)

Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie

bitte sorgfältig den Styroporschaum und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben, usw.) sind bereits am Gerät angebracht.

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

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

FALTEN, BEWEGEN UND LAGERN

VORSICHT! Lagern Sie das Laufband an einem trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern. Stellen Sie sicher, dass das Laufband stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.

Klappbar

A. Ausschalten

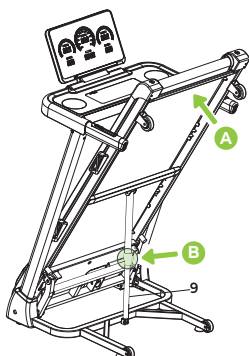
Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

B. Anheben des Laufdeckes

Halten Sie mit der linken Hand das Armlehnenrohr fest. Greifen Sie mit der rechten Hand den dafür vorgesehenen Griff an Position A. Heben Sie das Laufdeck vorsichtig nach oben und üben Sie leichten Druck nach oben aus, bis Sie ein Klicken der Sicherheitsverriegelung an Position B hören.

C. Sichern mit hydraulischer Unterstützung

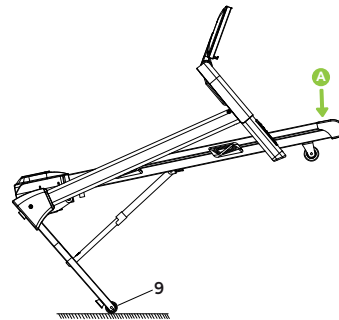
Sobald Sie ein sicheres Klickgeräusch von der hydraulischen Stütze und der Sicherheitsverriegelung in Position B hören, können Sie das Laufdeck sicher loslassen. Das Deck ist nun in der eingeklappten Position sicher verriegelt.



Umzug und Lagerung

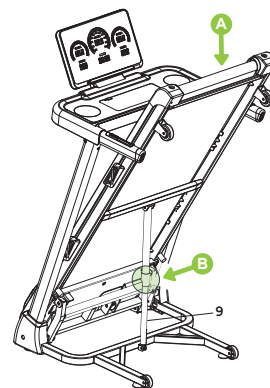
Greifen Sie mit beiden Händen fest in den vorgesehenen Bereich an Position A des Laufbands. Drücken Sie das Laufband leicht, aber fest nach unten, um es zu kippen, bis es sich um die Transporträder dreht. Vergewissern Sie sich, dass beide Räder den Boden berühren und frei rollen können. Sie können das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



Entfaltung

Sobald das Laufband stabil steht, halten Sie die Armlehne mit der linken Hand und greifen Sie mit der rechten Hand in Position A. Heben Sie das Laufband leicht an und drücken Sie dann mit dem Fuß auf die Sicherheitsverriegelung in der Nähe der Hydraulikstütze (Position B). Während Sie die Verriegelung drücken, führen Sie das Laufband mit der rechten Hand vorsichtig nach unten und lassen es langsam und kontrolliert absinken.



EINSTELLEN DES LAUFBANDES

Einstellen des Gurtes

A. Wenn sich das laufende Band nach links schiebt

Schalten Sie das Laufband ein und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h ein. Stellen Sie sich während

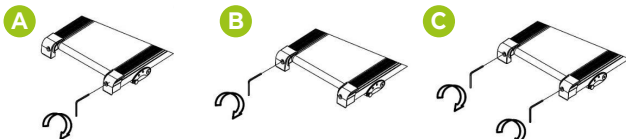
dieses Vorgangs nicht auf das Laufband. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die Einstellschraube auf der linken Seite an der Rückseite des Laufbandes um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Lassen Sie das Laufband für 1-2 Minuten ohne Belastung laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig zentriert ist.

B. Wenn sich das laufende Band nach rechts verschiebt

Starten Sie das Laufband und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h ein. Ohne das Laufband zu belasten, drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite an der Rückseite des Laufbandes mit dem Inbusschlüssel um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Lassen Sie das Laufband 1-2 Minuten laufen und beobachten Sie die Ausrichtung des Bandes. Wiederholen Sie den Vorgang, wenn nötig, bis der Gurt zentriert ist.

C. Wenn das Laufband klemmt oder nicht reibungslos läuft

Schalten Sie das Laufband aus. Drehen Sie mit dem Inbusschlüssel die linke und rechte Einstellschraube an der Rückseite des Laufbandes um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn. Starten Sie das Laufband neu und prüfen Sie, ob sich das Band frei bewegt. Wiederholen Sie diesen Schritt, wenn das Problem weiterhin besteht, bis sich das Laufband leichtgängig bewegt.



TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

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

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

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNGEN

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

Anleitung

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

WARTUNG

Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Benutzte und/oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät wieder benutzt wird. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum hinweg Witterungseinflüssen sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Geräts haben. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus dem Gerät, bevor Sie es reinigen oder warten.

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen des Geräts verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts. Bei Bedarf und Eignung Silikonspray verwenden.

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 die Bereiche um den Netzschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Laufband zu entfernen.
- Bewahren Sie Ihr Laufband an einem sicheren, trockenen Ort auf, der von Hitze und Wasser geschützt ist.

ACHTUNG!

- **Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.**
- **Wenn Sie das Laufband zwei Stunden lang benutzt haben,**

empfehlen wir Ihnen, zehn Minuten zu warten, bevor Sie den Stecker aus der Steckdose 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 einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt werden. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband sollte auf beiden Seiten 50 bis 75 mm betragen.*

Reinigung

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig abwischen, einschließlich der sichtbaren Lauffläche und der Trittflächen auf beiden Seiten.

Für eine gründliche Wartung wird empfohlen, die Motorhaube abzunehmen und den angesammelten Staub mindestens alle 6 Monate zu entfernen. Dies trägt zu einem optimalen Betrieb der Maschine bei.

VORSICHT! Tragen Sie stets saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern.

STARTEN 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. Wenden Sie sich an uns, sobald Sie eine Beschädigung des Laufbandes 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.

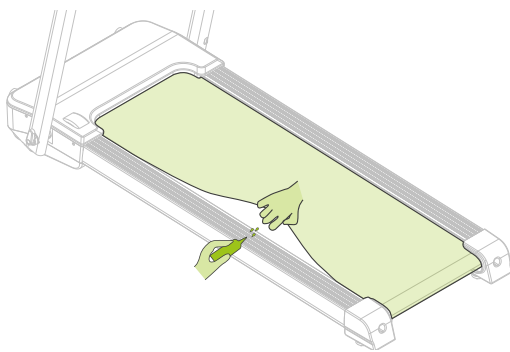
Schmierungsrichtlinien

Schmieren Sie das Laufband in der Regel, wenn die Lauffläche trocken erscheint. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Ihren Händler, um Rat zu erhalten. Um eine optimale

Leistung zu erzielen und Schäden zu vermeiden, verwenden Sie das mitgelieferte oder von Ihrem Händler empfohlene Schmiermittel.

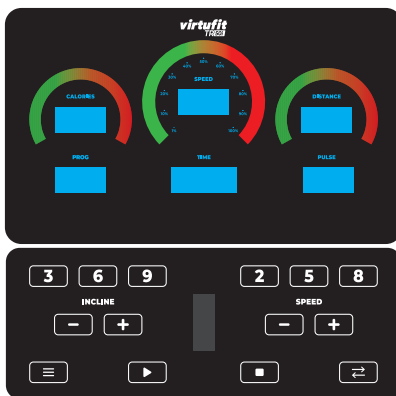
Anleitung

- Heben Sie die Matte an.
- Tragen Sie zwei bis drei Tropfen Silikonöl über die gesamte Länge des Laufbandes auf.
- Schalten Sie das Laufband ein und laufen Sie drei Minuten lang, ohne das Laufband zu belasten (d.h. ohne auf dem Laufband zu stehen).



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

KONSOLE (ABB. A)



HINWEIS: Wenn der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird, führt das Laufband einen Notstopp durch und stoppt langsam. Wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt wird, kann das Laufband wieder gestartet werden.

- **Zeitfenster:** Zeigt die Trainingszeit an.
- **Fenster Geschwindigkeit:** Zeigt die Geschwindigkeit der Bewegung an.
- **Kalorien-Fenster:** Zeigt die Trainingskalorien an.
- **Fenster Neigung:** Zeigt das aktuelle Neigungssegment an.

- **Fenster Herzfrequenz:** Zeigt den aktuellen Herzfrequenzwert an.
- **Fenster Entfernung:** Zeigt die Entfernung der Bewegung an.
- **Kalorien-Fenster:** Zeigt die verbrannten Kalorien an.

Funktionen

- **PROGRAMM:** Die Auswahlsequenz ist: P01-36, U1-U3, FAT, Zyklus im Handbetrieb.
- **MODUS:**
 - Drücken Sie im Standby-Modus die Taste MODE, um durch die verschiedenen Modi zu blättern:
 - Manueller Modus, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown.
- **START:** Drücken Sie diese Taste, und das Laufband beginnt nach 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der Standardgeschwindigkeit des Programms zu laufen.
- **PAUSE/STOP:** Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um das Laufband allmählich zu stoppen. Alle Trainingsdaten (Zeit, Distanz, Kalorien, etc.) bleiben erhalten.
 - Drücken Sie während der Pause erneut START, um das Training mit den zuletzt aufgezeichneten Werten von fortzusetzen (das Laufband wird aus Sicherheitsgründen mit der niedrigsten Geschwindigkeit und Steigung von fortgesetzt).
 - Drücken Sie im Pausemodus erneut STOP, um in den Standby-Modus zurückzukehren.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Mit diesen Tasten können Sie die Geschwindigkeit während Ihres Trainings erhöhen oder verringern. Im Standby-Modus können Sie mit diesen Tasten andere Parameter einstellen.
- **QUICK SPEED:** Schnelles SPEED: Stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes mit einem einzigen Druck auf 2 km/h, 5 km/h oder 8 km/h ein.
- **NEIGUNG:** Verwenden Sie diese Tasten, um die Neigung während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Sie können auch verwendet werden, um im Standby-Modus die Werte für die Steigung einzustellen.
- **QUICK INCLINE:** Schnelles Einstellen der Neigung auf Stufe 3, Stufe 6 oder Stufe 9 mit nur einem Druck.
- **LINKE ARMLEHNE:** Neigungsgrad einstellen.
- **RECHTE ARMLEHNE:** Geschwindigkeit einstellen.

HINWEIS: Wenn eine Taste effektiv gedrückt wird, ertönt ein Aufforderungston, und wenn die Taste über den Grenzwert hinaus eingestellt wird, ertönt ein langer Aufforderungston. Wenn die Taste ungültig ist, ertönt kein Aufforderungston.

Wichtigste Funktionen

Schalten Sie das Gerät ein, alle Fenster leuchten 2 Sekunden lang auf und schalten dann in den Standby-Modus.

1. Schnellstart (Manueller Modus)

So beginnen Sie ein Training im manuellen Modus:

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie die START-Taste.
- Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen.
- Mit den Tasten SPEED + / - stellen Sie die Geschwindigkeit ein, und mit den Tasten INCLINE + / - stellen Sie die Steigung während des Trainings auf ein.
- Um das Laufband jederzeit anzuhalten, drücken Sie die STOP-Taste.

2. Countdown-Modus

In diesem Modus können Sie auf der Grundlage einer voreingestellten Zeit, Distanz oder eines Kalorienziels laufen.

Schritte:

- Drücken Sie wiederholt die Taste MODE, um einen der folgenden Countdown-Typen auszuwählen:
 - Zeit-Countdown
 - Countdown für die Entfernung
 - Kalorien-Countdown
- Das ausgewählte Fenster blinkt und zeigt einen Standardwert an.
- Verwenden Sie die Tasten SPEED + / - oder INCLINE + / -, um Ihr gewünschtes Ziel einzustellen.
- Drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen. Nach dem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Passen Sie während des Trainings Geschwindigkeit und Steigung nach Bedarf an.
- Wenn der Countdown Null erreicht, verlangsamt sich das Laufband allmählich bis zum vollständigen Stillstand.
- Sie können auch jederzeit die STOP-Taste drücken, um die Sitzung vorzeitig zu beenden.

3. Programm-Modus

Dieser Modus bietet 36 voreingestellte Trainingsprogramme (P01-P36), jedes unterteilt in 20 Zeitabschnitte mit automatisch wechselnden Geschwindigkeits- und Steigungsstufen.

Schritte:

- Drücken Sie die Taste PROGRAM, um eines der voreingestellten Programme (P01-P36) zu wählen.
- Das Fenster TIME blinkt mit einem Standardwert.

- Verwenden Sie die Tasten SPEED + / - oder INCLINE + / -, um die gewünschte Gesamttrainingsdauer einzustellen.
 - Jedes der 20 Segmente läuft für (Gesamtzeit) ÷ 20.
- Drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen. Nach dem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der für das erste Segment festgelegten Geschwindigkeit und Steigung.
- Im Laufe des Programms wechselt das Laufband automatisch zwischen den Segmenten und passt Geschwindigkeit und Steigung entsprechend dem Programmdesign an.
- Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung während des Trainings manuell einstellen, aber die Einstellungen werden zu Beginn jedes neuen Abschnitts auf die programmierten Werte zurückgesetzt.
- Sie können das Training jederzeit beenden, indem Sie die STOP-Taste drücken.

Ende des Programms:

Am Ende eines Countdowns oder eines voreingestellten Programms blinkt das Display, begleitet von 15 akustischen Signaltönen. Das Laufband kehrt dann in den Standby-Modus zurück, und alle Trainingsdaten werden auf Null zurückgesetzt.

Modus Körperfettmessung

So rufen Sie den Modus für die Körperfettmessung auf und verwenden ihn:

1. Körperfett-Modus aktivieren

Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die PROGRAM-Taste, bis auf dem Display "FAT" angezeigt wird. Dies zeigt an, dass Sie die Funktion der Körperfettanalyse aufgerufen haben.

2. Persönliche Parameter eingeben

Drücken Sie die MODE-Taste, um die gewünschten Parameterkategorien zu durchlaufen. Auf dem Display werden die folgenden Anzeigen eingeblendet:

- "-1-" Geschlecht
- "-2-" Alter
- "-3-" Höhe
- "-4-" Gewicht

Verwenden Sie die Tasten SPEED + / -, um den Wert für jeden Parameter einzustellen.

3. Messung starten

Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie noch einmal die MODE-Taste. Auf dem Display erscheint "-5-", gefolgt von "--", was anzeigt, dass das Gerät bereit ist, mit der Messung zu beginnen. Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren in den Armlehnen. Nach etwa 5 Sekunden zeigt das Display Ihren Körperfettindex (BMI) an.

HINWEIS: Der Körperfettindex dient nur als Referenz für die Fitness

und sollte nicht für medizinische Diagnosen verwendet werden.

PARAMETER	DEFAULT WERT	EINSTELLUNG BEREICH	ANMERKUNGEN
Geschlecht (1)	0 (Männlich)	0-1	0 = Männlich
Alter (2)	25	10 - 99 Jahre	1 = Weiblich
Höhe (3)	170 cm	100 - 200 cm	
Körpergewicht (4)	70 kg	20 - 150 kg	

Schlafmodus-Funktion

Bleibt das Laufband im gestoppten Zustand länger als 10 Minuten untätig, schaltet das System automatisch in den Ruhemodus und schaltet alle Displayanzeigen aus, um Energie zu sparen. Um das Laufband aufzuwecken, drücken Sie einfach eine beliebige Taste.

Funktion der Sicherheitstaste

Der Sicherheitsschlüssel ist ein wichtiges Sicherheitsmerkmal des Laufbandes.

- Wenn der Sicherheitsschlüssel zu irgendeinem Zeitpunkt während des Betriebs entfernt oder abgezogen wird, stoppt das Laufband sofort und alle Trainingsdaten werden auf Null gesetzt.
- In allen Anzeigefenstern wird "--" angezeigt, was bedeutet, dass das System angehalten ist.
- Das Laufband kann nur betrieben werden, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß angebracht ist.

WICHTIG! Vergewissern Sie sich immer, dass der Sicherheitsschlüssel fest sitzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Systemparameter und Einstellungen

	ANZEIGE BEREICH	STANDARD MANUELLER MODUS	STANDARD PROGRAM MODUS	BENUTZER EINSTELLBEREICH
Geschwindigkeit	0.8 - 16,0 km/h	-	-	0.8 - 16,0 km/h
Neigung	0 - 15%	-	-	0 - 15%
Zeit	0:00-99:59 (Min:Sek)	30:00	30:00	5:00 - 99:00
Entfernung	0.00 - 99,9 KM	1.00 KM	-	0.50 - 99,9 km
Kalorien	0 - 999 KCAL	50 KCAL	-	10 - 990 kcal

U1-U3 Benutzerdefinierte Programmfunktionen

Das Laufband verfügt über drei anpassbare Trainingsprogramme: U1, U2 und U3. Diese ermöglichen es dem Benutzer, personalisierte Trainingsroutinen zu erstellen und zu speichern, die auf seine

Fitnessziele abgestimmt sind.

1. Einstellen eines Anwenderprogramms (U1-U3)

- Drücken Sie wiederholt die PROGRAM-Taste, um die integrierten Programme (P01-P36) zu durchlaufen, bis Sie U1, U2 oder U3 erreichen.
- Sobald Sie ein Benutzerprogramm ausgewählt haben, drücken Sie die MODE-Taste, um mit der Anpassung des Programms zu beginnen.
- Verwenden Sie die Tasten SPEED + / - oder die Geschwindigkeitskurztasten (2, 5, 8), um die gewünschte Geschwindigkeit für das aktuelle Segment einzustellen.
- Verwenden Sie die Tasten INCLINE + / - oder die Steigungskurztasten (3, 6, 9), um die Steigungsstufe für das Segment einzustellen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um zum nächsten Segment zu gelangen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 20 Segmente. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie erneut MODE, um Ihre benutzerdefinierten Programmeinstellungen zu speichern.
- Das Laufband speichert die benutzerdefinierten Einstellungen automatisch für zukünftige Verwendung. Sie können später zum Programm zurückkehren, um die Werte zu ändern oder zurückzusetzen.

2. 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%

FEHLERCODES

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
E01	Überlastungsschutz	Die Belastung kann die Nennkapazität überschreiten - starten Sie das Laufband neu.
		Prüfen Sie, ob mechanische Hindernisse oder fehlende Schmierung vorliegen.
		Prüfen Sie den Motor auf Geräusche/Geruch - ersetzen Sie ihn bei Bedarf.
		Tauschen Sie den Controller aus, wenn das Problem weiterhin besteht.

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
E02	Hall-Sensor-Fehler	Überprüfen Sie die Motordrähte und schließen Sie sie wieder an.
		Tauschen Sie den Motor aus.
		Ersetzen Sie den Controller
E03	Hardware Überstrom	Mögliche Überlastung - starten Sie das Laufband neu.
		Überprüfen Sie alle Strom- und Motoranschlüsse.
		Ersetzen Sie den Controller, falls erforderlich.
E04	Fehlende Phase	Überprüfen Sie die Kabelanschlüsse des Motors.
		Tauschen Sie den Motor aus.
		Ersetzen Sie den Controller
E05	Unterspannung	Stellen Sie sicher, dass die Eingangsstromversorgung stabil ist.
		Prüfen Sie auf lose elektrische Verbindungen.
E06	Überspannung	Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung innerhalb des normalen Bereichs liegt.
E07	Fehler bei der Einstellung der Steigung	Verkabelung des Aufzugmotors prüfen.
		Schließen Sie es wieder an und schalten Sie es erneut ein.
		Kalibrieren Sie die Neigung neu.
E08	Allgemeiner Hardware-Fehler	Strom- und Motoranschlüsse prüfen.
		Ersetzen Sie das Steuergerät.
E16	Fehler bei der Einstellung der Steigung	Prüfen Sie die Kabelverbindung des Aufzugmotors.
		Schließen Sie es wieder an und schalten Sie es erneut ein.
		Kalibrieren Sie die Neigung neu.
E17	Steigungskorrektur Fehler	Verkabelung des Aufzugmotors prüfen. Nach ordnungsgemäßem Anschluss neu kalibrieren.
		Nach ordnungsgemäßem Anschluss neu kalibrieren.

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
E21	Fehler beim Speichern von Daten	Trennen Sie die Stromversorgung für 2 Minuten und starten Sie erneut.
		Wenn der Fehler weiterhin besteht, tauschen Sie das Steuergerät aus.
E22	Kommunikationsfehler (Untere Platine)	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen der elektronischen Anzeige und dem Steuergerät.
		Prüfen Sie Controller und Display auf Beschädigungen.
		Neustart nach 2 Minuten nach dem Ausschalten.
E30	Motor-Kalibrierungsfehler	Ersetzen Sie das Steuergerät.
E31	Motorübertemperatur	Warten Sie, bis der Motor abgekühlt ist, bevor Sie das Laufband wieder in Betrieb nehmen.
E32	Fehler bei der Motorumkehr	Überprüfen Sie den korrekten Anschluss der UVW-Motordrähte.
E33	Motorparameter-Fehler	Überprüfen Sie den ordnungsgemäßen Anschluss der UVW-Motordrähte.
E40 / SF / "..."	Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt	Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel richtig eingesteckt ist und sich frei bewegen lässt.
		Anschlusskabel auf Lockerheit prüfen.
		Überprüfen Sie die Sicherheitsschalttafel und die Anzeigeconsole.

AUSBILDUNGSRICHTLINIEN (ABB. C, 1-5)

Ein ausgewogenes und effektives Trainingsprogramm besteht aus drei Hauptkomponenten: Aufwärmen - Haupttraining - Cool-Down

Für beste Ergebnisse:

- Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche durch.
- Lassen Sie zwischen den Trainingseinheiten mindestens einen Ruhetag ein, um die Erholung zu unterstützen .
- Nach einigen Monaten konsequenten Trainings können Sie die Häufigkeit schrittweise auf 4 oder 5 Sitzungen pro Woche erhöhen, je nach Ihrem Fitnessniveau und Ihren Zielen.

TIPP! *Beständigkeit, angemessene Erholung und schrittweises Vorgehen sind für den langfristigen Erfolg entscheidend.*

Das Aufwärmen

Aufwärmen ist wichtig, um Ihren Körper auf die körperliche Aktivität vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Führen Sie vor dem Cardio- oder Krafttraining ein 2- bis 5-minütiges Aufwärmtraining durch, um Ihre Herzfrequenz allmählich zu erhöhen und die wichtigsten Muskelgruppen zu aktivieren.

Zu den empfohlenen Aufwärmübungen gehören:

- Leichtes Joggen oder Laufen
- Hampelmänner
- Überspringen
- Marschieren oder Laufen auf der Stelle

Dehnen

Dehnen nach dem Aufwärmen und erneut nach dem Training während des Cool-downs ist wichtig für die Beweglichkeit, die Vorbeugung von Verletzungen und die Erholung der Muskeln. Dehnen Sie jede Hauptmuskelgruppe 15 bis 30 Sekunden lang und vermeiden Sie hüpfende Bewegungen.

Beispiele für effektive Dehnungen:

- Zehenaufsatz (Abb. C-1)
- Dehnung des inneren Oberschenkels (Abb. C-2)
- Dehnung der Kniesehne (Abb. C-3)
- Achillessehrendehnung (Abb. C-4)
- Seitliches Strecken (Abb. C-5)

TIPP! *Dehnen Sie sich immer, wenn Ihre Muskeln warm sind, um die Wirksamkeit zu maximieren und die Belastung zu verringern.*

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.

Beispiele für Cool-down-Aktivitäten:

- Langsames Gehen
- Sanftes Radfahren oder Steppen auf der Stelle
- Gefolgt von einer leichten Dehnungsübung (wie oben beschrieben)

SOMMAIRE

Instructions de sécurité	36
Garantie	36
Instructions de montage	36
Pliage, déplacement et stockage	37
Réglage du tapis de course	38
Entraînement avec fréquence cardiaque	38
Entraînement avec des applications de fitness	38
Maintenance	39
Lubrification	39
Console	40
Codes d'erreur	43
Lignes directrices en matière de formation	44

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine. VirtuFit n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser la machine.

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an avec l'huile fournie par votre revendeur.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- Installez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez votre équilibre lorsque vous utilisez l'appareil.
- Ne placez pas vos doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles.

- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

GARANTIE

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

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel. Sauf indication contraire du revendeur.
- En cas d'utilisation inappropriée, de négligence et/ou de mauvais entretien.
- Le fait de ne pas entretenir l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-05)

Des pièces manquantes: Si certaines pièces manquent dans l'emballage, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées à l'appareil.

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

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

LIAGE, DÉMÉNAGEMENT ET STOCKAGE

ATTENTION ! Ranger le tapis roulant dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Veillez à ce que le tapis roulant soit stable et sûr afin qu'il ne tombe pas sur des enfants ou des animaux.

Pliage

A. Mise hors tension

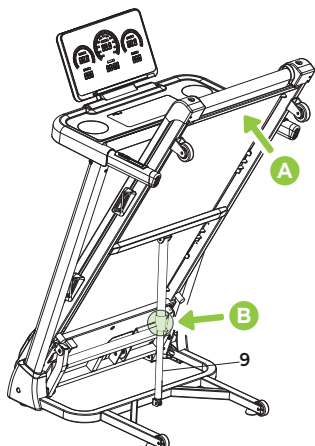
Avant de plier le tapis roulant, assurez-vous que l'appareil est hors tension et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise.

B. Lever le pont roulant

De la main gauche, tenez fermement le tube de l'accoudoir. De la main droite, saisissez la poignée désignée en position A. Soulevez avec précaution le plateau de course et exercez une légère pression vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez un déclic au niveau du verrou de sécurité en position B.

C. Fixation à l'aide d'un support hydraulique

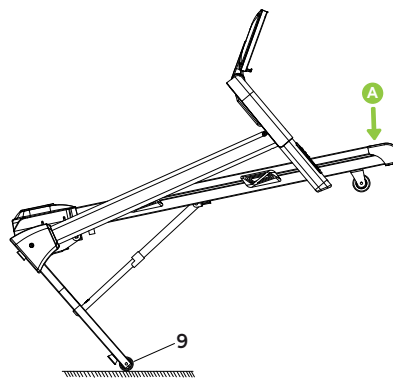
Lorsque vous entendez un clic sûr provenant du support hydraulique et du loquet de sécurité en position B, vous pouvez relâcher le plateau de course en toute sécurité. Le plateau est maintenant solidement verrouillé en position repliée.



Déménagement et entreposage

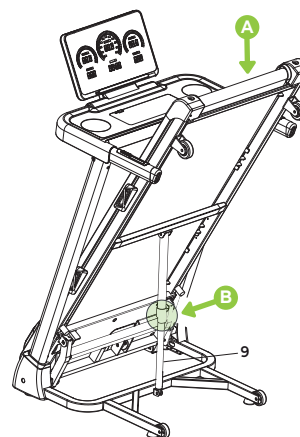
Avec les deux mains, saisissez fermement la zone désignée à la position A du tapis roulant. Appuyer doucement mais fermement pour incliner le tapis roulant jusqu'à ce qu'il pivote autour des roues de transport. Assurez-vous que les deux roues sont en contact avec le sol et peuvent rouler librement. Vous 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.



Dépliolement

Lorsque le tapis roulant est stable, tenir l'accoudoir de la main gauche et saisir la position A de la main droite. Soulever légèrement le tapis roulant, puis appuyer avec le pied sur le loquet de sécurité situé près du support hydraulique (position B). Tout en appuyant sur le loquet, guidez soigneusement le tapis roulant vers le bas avec votre main droite, en le laissant s'abaisser lentement et de manière contrôlée.



RÉGLAGE DU TAPIS ROULANT

Réglage de la ceinture

A. Si la courroie de transmission se déplace vers la gauche

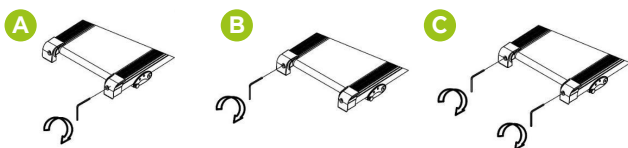
Mettre le tapis roulant en marche et régler la vitesse à 2-3 km/h. Ne pas se tenir debout sur le tapis roulant pendant cette opération. À l'aide de la clé Allen fournie, tourner la vis de réglage située sur le côté gauche à l'arrière du tapis roulant d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Laisser le tapis roulant fonctionner pendant 1 à 2 minutes sans charge. Répéter cette opération jusqu'à ce que la bande de course soit correctement centrée.

B. Si la courroie de transmission se déplace vers la droite

Démarrer le tapis roulant et régler la vitesse sur 2-3 km/h. Sans placer de charge sur le tapis roulant, utiliser la clé Allen pour tourner la vis de réglage située sur le côté droit à l'arrière du tapis roulant d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Laisser le tapis roulant fonctionner pendant 1 à 2 minutes et observer l'alignement de la courroie. Répéter l'opération si nécessaire jusqu'à ce que la courroie soit centrée.

C. Si la bande de roulement est bloquée ou ne se déplace pas régulièrement

Éteindre le tapis roulant. Utiliser la clé Allen pour tourner les vis de réglage gauche et droite à l'arrière du tapis roulant d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Redémarrer le tapis roulant et vérifier si la courroie se déplace librement. Répétez cette étape si le problème persiste jusqu'à ce que la courroie se déplace librement.



ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels permettant de mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs manuels sont fixés à la poignée et ne fonctionnent que si les deux capteurs sont maintenus pendant une longue période. Pour une performance optimale, il est important que les mains soient légèrement humides

et exercent une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop humides peuvent donner lieu à des lectures anormales.

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

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS

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

Instruction

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

ENTRETIEN

Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'appareil. L'appareil doit être utilisé et rangé uniquement à l'intérieur. Une exposition à long terme aux intempéries et aux changements de température/humidité peut avoir un impact sérieux sur les composants électriques et les pièces mobiles de l'appareil. Débranchez toujours le câble d'alimentation de l'appareil avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

Entretien quotidien

- Nettoyez et éliminez la sueur et l'humidité après chaque utilisation.
- Vérifiez que l'appareil est exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et maintenez l'appareil à l'abri de l'humidité.

Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous liés aux parties mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et selon les besoins.
- Vérifiez la mobilité des pièces et composants mobiles de l'appareil. Utilisez le spray silicone si nécessaire et selon les besoins.

Nous vous recommandons ceci:

- Débranchez le cordon d'alimentation après chaque utilisation, surtout si des enfants sont présents.
- Nettoyez 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 un détergent pour enlever les taches et la saleté tenaces sur le tapis roulant.

- Conservez votre tapis roulant dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

ATTENTION!

- Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.
- Si le tapis roulant a été utilisé pendant deux heures, nous vous recommandons 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, le tapis du tapis roulant ne doit pas être trop lâche. Pour éviter l'abrasion entre le rouleau et le tapis roulant et pour garantir le bon fonctionnement de l'appareil, le tapis roulant ne doit pas être trop serré. La distance entre le marchepied et le tapis doit être réglée. La distance entre le marchepied et le tapis doit être de 50 à 75 mm des deux côtés.

Nettoyage

Un nettoyage régulier prolonge la durée de vie du tapis de course. Gardez la machine exempte de poussière en l'essuyant régulièrement, y compris la surface de roulement visible et les marches des deux côtés.

Pour un entretien complet, il est recommandé de retirer le capot et d'enlever la poussière accumulée au moins une fois tous les 6 mois.

ATTENTION! Portez toujours des chaussures propres pour réduire le risque de salir la machine.

AMORCER LE TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est équipé d'un tapis de course pré-lubrifié et nécessitant peu d'entretien. L'usure du tapis de course joue un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis roulant, il faut donc le lubrifier périodiquement. Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement la courroie. Contactez-nous dès que vous constatez un quelconque dommage sur le tapis roulant.

Lubrification recommandée du tapis roulant:

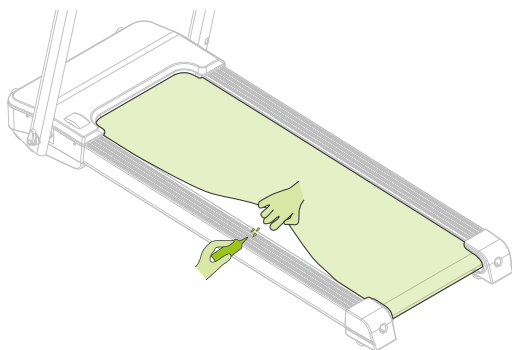
- **Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine):** une fois par an
- **Utilisation moyenne (3 à 5 heures par semaine):** tous les six mois
- **Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine):** tous les trois mois

Conseils de lubrification

En règle générale, lubrifiez la courroie 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 les dommages, utilisez le lubrifiant fourni ou recommandé par votre revendeur.

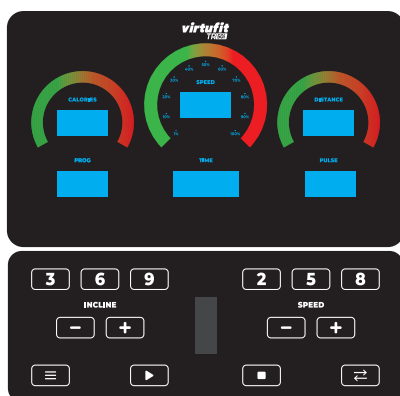
Instructions

- Soulevez le tapis.
- Appliquez deux à trois gouttes d'huile de silicone sur toute la longueur du tapis de course.
- Mettez le tapis roulant en marche et courez pendant trois minutes sans solliciter le tapis roulant (c'est-à-dire sans vous tenir debout sur le tapis roulant).



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

CONSOLE (FIG. A)



NOTE ! Lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis roulant effectue un arrêt d'urgence et le tapis roulant s'arrête lentement. Lorsque la clé de sécurité est remise en place, le tapis roulant peut être remis en marche.

- **Fenêtre de temps** : Affiche la durée de l'exercice.
- **Fenêtre de vitesse** : Affiche la vitesse de déplacement.
- **Fenêtre des calories** : Affiche les calories de l'exercice.
- **Fenêtre d'inclinaison** : Affiche le segment de pente actuel.
- **Fenêtre Fréquence cardiaque** : Affiche la valeur actuelle de la fréquence cardiaque.
- **Fenêtre de distance** : Affiche la distance du mouvement.
- **Fenêtre des calories** : Affiche les calories brûlées.

Fonctions

- **☰ LE PROGRAMME** : La séquence de sélection est la suivante : P01-36, U1-U3, FAT, cycle de mode manuel.
- **↔ MODE** :
 - En mode veille, appuyez sur la touche MODE pour passer d'un mode à l'autre :
 - Mode manuel, décompte du temps, décompte de la distance, Décompte des calories.
- **▶ START** : Appuyez sur cette touche, et le tapis roulant commence à fonctionner à la vitesse la plus basse ou la vitesse par défaut du programme après 3 secondes.
- **■ PAUSE/STOP** : Appuyez sur ce bouton pendant l'exercice pour arrêter progressivement le tapis roulant. Toutes les données de l'exercice (temps, distance, calories, etc.) seront conservées.
 - Appuyez à nouveau sur START pendant la pause pour reprendre l'entraînement à partir de les dernières valeurs enregistrées (le tapis roulant reprendra à la vitesse et à l'inclinaison les plus basses sur pour des raisons de sécurité).
 - Appuyez à nouveau sur STOP pendant la pause pour revenir en mode veille.
- **+|- VITESSE** : Utilisez ces boutons pour augmenter ou diminuer la vitesse pendant votre entraînement. En mode veille, ces boutons peuvent être utilisés pour régler d'autres paramètres.
- **[2][5][8] VITESSE RAPIDE** : VITESSE RAPIDE : Réglez rapidement la vitesse du tapis de course à 2 km/h, 5 km/h ou 8 km/h d'une simple pression sur .
- **+|- INCLINAISON** : Ces touches permettent d'augmenter ou de diminuer le niveau d'inclinaison au cours d'une séance d'entraînement. Elles peuvent également être utilisées pour régler les valeurs d'inclinaison en mode veille.
- **[3][6][9] INCLINAISON RAPIDE** : Réglez rapidement l'inclinaison au niveau 3, au niveau 6 ou au niveau 9 en appuyant sur une seule touche.
- **ACCOUDOIR GAUCHE** : Permet de régler le niveau d'inclinaison.
- **ACCOUDOIR DROIT** : Régler la vitesse.

REMARQUE ! Lorsqu'une touche est enfoncée efficacement, elle est accompagnée d'une tonalité d'invite, et lorsque la touche est réglée au-delà de la limite, elle est accompagnée d'une tonalité d'invite longue. Il n'y a pas de tonalité d'invite lorsque la touche n'est pas valide.

Principales fonctions

Mettez l'appareil sous tension, toutes les fenêtres s'allument pendant 2 secondes, puis entrez en mode veille.

1. Démarrage rapide (mode manuel)

Pour commencer une séance d'entraînement en mode manuel :

- Insérez la clé de sécurité et appuyez sur le bouton START.
- Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis roulant commence à fonctionner à la vitesse la plus basse.
- Utilisez les boutons SPEED + / - pour régler la vitesse et les boutons INCLINE + / - de pour régler le niveau d'inclinaison pendant votre entraînement sur.
- Pour arrêter le tapis roulant à tout moment, appuyez sur le bouton STOP.

2. Mode compte à rebours

Ce mode vous permet de courir en fonction d'une durée, d'une distance ou d'un objectif calorique prédéfini.

Les étapes :

- Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE pour sélectionner l'un des types de compte à rebours suivants : :
 - Compte à rebours
 - Compte à rebours de la distance
 - Compte à rebours des calories
- La fenêtre sélectionnée clignote et affiche une valeur par défaut.
- Utilisez les boutons SPEED + / - ou INCLINE + / - pour définir votre objectif.
- Appuyer sur la touche START pour commencer. Après le compte à rebours de 3 secondes sur, le tapis roulant démarre à la vitesse la plus basse.
- Pendant l'entraînement, réglez la vitesse et l'inclinaison selon vos besoins.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis roulant ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet.
- Vous pouvez également appuyer sur le bouton STOP à tout moment pour mettre fin prématurément à la session.

3. Mode programme

Ce mode offre 36 programmes d'entraînement prédéfinis (P01-P36),

chacun divisé en 20 segments de temps avec des niveaux de vitesse et d'inclinaison qui changent automatiquement.

Les étapes :

- Appuyez sur la touche PROGRAM pour parcourir et sélectionner l'un des programmes préréglés (P01-P36).
- La fenêtre TIME clignote avec une valeur par défaut.
- Utilisez les boutons SPEED + / - ou INCLINE + / - pour régler la durée totale de l'entraînement que vous souhaitez.
 - Chacun des 20 segments durera (temps total) ÷ 20.
- Appuyez sur le bouton START pour commencer. Après le compte à rebours de 3 secondes sur, le tapis roulant démarre à la vitesse et à l'inclinaison définies pour le premier segment.
- Au fur et à mesure que le programme progresse, le tapis de course passe automatiquement de l'un à l'autre des segments (), en ajustant la vitesse et l'inclinaison () en fonction de la conception du programme.
- Vous pouvez régler manuellement la vitesse et l'inclinaison pendant la séance d'entraînement, mais les paramètres seront réinitialisés aux valeurs programmées au début de chaque nouveau segment.
- Pour mettre fin à la séance d'entraînement à tout moment, appuyez sur le bouton STOP.

Fin du programme :

À la fin d'un compte à rebours ou d'un programme préréglé, l'affichage clignote, accompagné de 15 bips sonores. Le tapis roulant revient alors en mode d'attente et toutes les données de l'entraînement sont remises à zéro.

Mode de mesure de la graisse corporelle

Pour accéder au mode de mesure de la graisse corporelle et l'utiliser :

1. Passer en mode graisse corporelle

En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAM à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'écran affiche "FAT". Cela indique que vous êtes entré dans la fonction d'analyse de la graisse corporelle.

2. Saisie des paramètres personnels

Appuyez sur la touche MODE pour passer d'une catégorie de paramètres à l'autre. L'écran affiche les indicateurs suivants :

- "-1-" Genre
- "-2-" Âge
- hauteur "-3-"
- "-4-" Poids

Utilisez les boutons SPEED + / - pour régler la valeur de chaque paramètre.

3. Début de la mesure

Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez une nouvelle fois sur la touche MODE. L'écran affiche "-5-" suivi de "---", indiquant que l'appareil

est prêt à commencer la mesure. Placez les deux mains sur les capteurs de pouls situés sur les accoudoirs. Après environ 5 secondes, l'écran affiche votre indice de masse grasse (IMC).

REMARQUE : l'indice de graisse corporelle sert uniquement de référence pour la condition physique et ne doit pas être utilisé à des fins de diagnostic médical.

PARAMÈTRES	DÉFAUT VALEUR	RÉGLAGE GAMME	NOTES
Genre (1)	0 (hommes)	0-1	0 = Homme
Âge (2)	25	10 - 99 ans	1 = Femme
Hauteur (3)	170 cm	100 - 200 cm	
Poids corporel (4)	70 kg	20 - 150 kg	

Fonction de mise en veille

Si le tapis roulant reste inactif pendant plus de 10 minutes alors qu'il est à l'arrêt, le système passe automatiquement en mode veille, éteignant tous les indicateurs d'affichage pour économiser l'énergie. Pour réveiller le tapis roulant, il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche.

Fonction de la clé de sécurité

La clé de sécurité est un dispositif de sécurité essentiel du tapis roulant.

- Si la clé de sécurité est retirée ou déconnectée à tout moment pendant le fonctionnement de , le tapis roulant s'arrête immédiatement et toutes les données de la séance d'entraînement sont remises à zéro.
- Toutes les fenêtres d'affichage indiquent "---", ce qui signifie que le système est arrêté.
- Le tapis roulant ne peut être utilisé que si la clé de sécurité est correctement fixée.

IMPORTANT ! Assurez-vous toujours que la clé de sécurité est bien en place avant de commencer une séance d'entraînement.

Paramètres et réglages du système

	AFFICHAGE GAMME	DÉFAUT MODE MA-NUEL	PAR DÉFAUT MODE PRO-GRAMME	UTILISATEUR PLAGE DE RÉGLAGE
Vitesse	0.8 - 16,0 km/h	-	-	0.8 - 16,0 km/h
Incline	0 - 15%	-	-	0 - 15%

	AFFICHAGE GAMME	DÉFAUT MODE MA-NUEL	PAR DÉFAUT MODE PRO-GRAMME	UTILISATEUR PLAGE DE RÉGLAGE
L'heure	0:00-99:59 (min:sec)	30:00	30:00	5:00 - 99:00
Distance	0.00 - 99,9 KM	1.00 KM	-	0.50 - 99,9 km
Calories	0 - 999 KCAL	50 KCAL	-	10 - 990 kcal

U1-U3 fonctions du programme définies par l'utilisateur

Le tapis de course comprend trois programmes d'entraînement personnalisables : U1, U2 et U3. Ils permettent aux utilisateurs de créer et d'enregistrer des programmes d'entraînement personnalisés en fonction de leurs objectifs de remise en forme.

1. Définition d'un programme utilisateur (U1-U3)

- Appuyez plusieurs fois sur la touche PROGRAM pour faire défiler les programmes intégrés (P01-P36) jusqu'à ce que vous atteigniez U1, U2 ou U3.
- Une fois qu'un programme utilisateur est sélectionné, appuyez sur le bouton MODE pour commencer à personnaliser le programme.
- Utilisez les boutons SPEED + / - ou les touches de raccourci de vitesse (2, 5, 8) pour régler la vitesse souhaitée pour le segment en cours.
- Utilisez les boutons INCLINE + / - ou les touches de raccourci d'inclinaison (3, 6, 9) pour régler le niveau d'inclinaison du segment.
- Appuyez sur le bouton MODE pour passer au segment suivant.
- Répétez ce processus pour les 20 segments. Une fois l'opération terminée, appuyez à nouveau sur MODE pour enregistrer les paramètres de votre programme personnalisé.
- Le tapis roulant mémorise automatiquement les paramètres personnalisés pour une utilisation ultérieure. Vous pouvez revenir au programme plus tard pour modifier ou réinitialiser les valeurs si nécessaire.

2. 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%

CODES D'ERREUR

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
E01	Protection contre les surcharges	La charge peut dépasser la capacité nominale - redémarrer le tapis roulant.
		Vérifier qu'il n'y a pas d'obstruction mécanique ou de manque de lubrification.
		Inspecter le moteur pour vérifier qu'il n'y a pas de bruit ou d'odeur - le remplacer si nécessaire.
		Remplacer le contrôleur si le problème persiste.
E02	Erreur du capteur Hall	Vérifier et reconnecter les fils du moteur.
		Remplacer le moteur.
		Remplacer le contrôleur
E03	Surintensité matérielle	Surcharge possible - redémarrer le tapis roulant.
		Vérifier toutes les connexions électriques et du moteur.
		Remplacer le contrôleur si nécessaire.
E04	Phase manquante	Vérifier les connexions des fils du moteur.
		Remplacer le moteur.
		Remplacer le contrôleur
E05	Sous-tension	Confirmer que l'alimentation électrique d'entrée est stable.
		Vérifier que les connexions électriques ne sont pas desserrées.
E06	Surtension	Vérifier que la tension d'entrée se situe dans la plage normale.
E07	Erreur de réglage de l'inclinaison	Vérifier le câblage du moteur de levage.
		Reconnectez et remettez sous tension.
		Recalibrer l'inclinaison.
E08	Erreur matérielle générale	Vérifier l'alimentation et les connexions du moteur.
		Remplacer le contrôleur.

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
E16	Erreur de réglage de l'inclinaison	Vérifier la connexion du câble du moteur de levage.
		Reconnectez et remettez sous tension. Recalibrer l'inclinaison.
E17	Erreur de correction de l'inclinaison	Vérifier le câblage du moteur de levage. Recalibrer après une connexion correcte.
		Recalibrer après une connexion correcte.
E21	Erreur de sauvegarde des données	Débrancher l'alimentation pendant 2 minutes et redémarrer.
		Si l'erreur persiste, remplacez le contrôleur.
E22	Erreur de communication (carte inférieure)	Inspecter la connexion entre l'affichage électronique et le contrôleur.
		Vérifier que le contrôleur et l'écran ne sont pas endommagés.
		Redémarrage après 2 minutes de mise hors tension.
E30	Erreur d'étalonnage du moteur	Remplacer le contrôleur.
E31	Surchauffe du moteur	Attendez que le moteur refroidisse avant de redémarrer le tapis roulant.
E32	Erreur d'inversion du moteur	Vérifier la bonne connexion des fils du moteur UVW.
E33	Erreur de paramètre du moteur	Vérifier la bonne connexion des fils du moteur UVW.
E40 / SF / "..."	Clé de sécurité non insérée	S'assurer que la clé de sécurité est correctement insérée et qu'elle se déplace librement.
		Vérifier que le câble de connexion n'est pas desserré. Inspecter le tableau de distribution de sécurité et la console d'affichage.

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION (FIG. C, 1-5)

Un programme d'entraînement équilibré et efficace se compose de trois éléments clés : L'échauffement - L'entraînement principal - Le retour au calme

Pour de meilleurs résultats :

- Effectuer le programme d'entraînement complet au moins 2 à 3 fois par semaine.
- Prévoyez au moins un jour de repos entre les séances pour favoriser la récupération.
- Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pouvez progressivement augmenter la fréquence à 4 ou 5 séances par semaine, en fonction de votre niveau de forme et de vos objectifs.

CONSEIL ! La régularité, une bonne récupération et une progression graduelle sont essentielles pour un succès à long terme.

L'échauffement

L'échauffement est essentiel pour préparer le corps à l'activité physique et réduire le risque de blessure. Avant de commencer votre séance de cardio ou de musculation, effectuez un échauffement de 2 à 5 minutes pour augmenter progressivement votre fréquence cardiaque et activer les principaux groupes musculaires.

Les activités d'échauffement recommandées sont les suivantes

- Jogging léger ou course à pied
- Sauts d'obstacles
- Saut à la corde
- Marcher ou courir sur place

Étirements

Les étirements après l'échauffement, puis après l'entraînement pendant la phase de récupération, sont importants pour la souplesse, la prévention des blessures et la récupération musculaire. Étirez chaque grand groupe musculaire pendant 15 à 30 secondes, en évitant les mouvements de rebond.

Exemples d'étirements efficaces :

- Toucher d'orteil (Fig. C-1)
- Étirement de l'étrier intérieur (Fig. C-2)
- Étirement des ischio-jambiers (Fig. C-3)
- Étirement du tendon d'Achille (Fig. C-4)
- Étirement latéral (Fig. C-5)

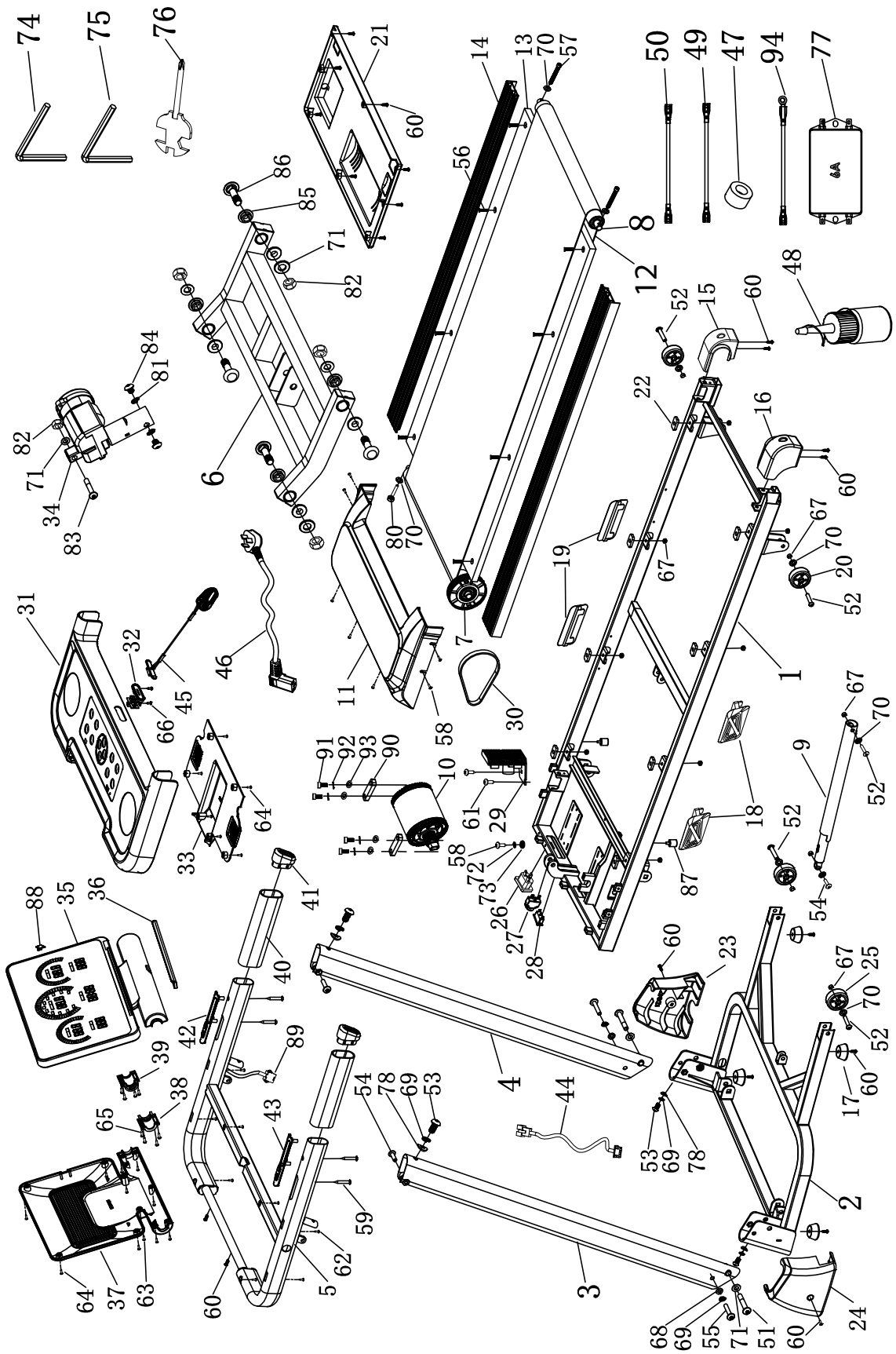
CONSEIL ! Pour maximiser l'efficacité des étirements et réduire les tensions, il faut toujours étirer les muscles lorsqu'ils sont chauds.

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 courbatures.

Exemples d'activités de récupération :

- Marcher à un rythme lent
- Cyclisme doux ou marche sur place
- Suivi d'une routine d'étirements légers (comme décrit ci-dessus)



#	SKU	DESCRIPTION	SPECS	QTY
1	VFSP000086	Main frame		1
2	VFSP000087	Base		1
3	VFSP000088	Left riser		1
4	VFSP000089	Right riser		1
5	VFSP000090	Display frame		1
6	VFSP000091	Lifting frame		1
7	VFSP000092	Front roller		1
8	VFSP000093	Rear roller		1
9	VFSP000094	Pneumatic bar		2
10	VFSP000095	Motor		1
11	VFSP000096	Motor upper cover		1
12	VFSP000097	Running belt		1
13	VFSP000098	Running board		1
14	VFSP000099	Edge strip		2
15	VFSP000100	Right rear corner guard		1
16	VFSP000101	Left rear corner guard		1
17	VFSP000102	Foot pad		4
18	VFSP000103	Left cushion		2
19	VFSP000104	Right cushion		2
20	VFSP000105	Roller wheel		2
21	VFSP000106	Motor lower cover		1
22	VFSP000107	Rubber mat		8
23	VFSP000108	Right bottom cover		1
24	VFSP000109	Left bottom cover		1
25	VFSP000110	Carrying wheel		2
26	VFSP000111	Electrical outlet		1
27	VFSP000112	Overload protector		1
28	VFSP000113	Power switch		1
29	VFSP000114	Control circuit board		1
30	VFSP000115	Multi-wedge belt		1
31	VFSP000116	Display upper cover		1
32	VFSP000117	Safety lock seat		1
33	VFSP000118	Display lower cover		1
34	VFSP000119	Lift motor		1
35	VFSP000120	Panel upper cover		1
36	VFSP000121	Tablet holder		1
37	VFSP000122	Panel lower cover		1
38	VFSP000123	Left tile pressure plate		1
39	VFSP000124	Right tile pressure plate		1
40	VFSP000125	Handlebar foam		2
41	VFSP000126	Inner tube flat plug		2
42	VFSP000127	Handlebar speed key (+/-)		1

#	SKU	DESCRIPTION	SPECS	QTY
43	VFSP000128	Handlebar incline key (+/-)		1
44	VFSP000129	Display lower segment line		1
45	VFSP000130	Safety key		1
46	VFSP000131	Power cord		1
47	VFSP000132	Magnetic ring		1
48	VFSP000133	Oil bottle		1
49	VFSP000134	Bolt	Line length 250 blue	2
50	VFSP000135	Bolt	Line Length 250 Brown	2
51	VFSP000136	Bolt	M10 * 45	2
52	VFSP000137	Bolt	M8 * 42	5
53	VFSP000138	Bolt	M8 * 16	4
54	VFSP000139	Bolt	M6 * 20	2
55	VFSP000140	Bolt	M8 * 45	2
56	VFSP000141	Bolt	M8 * 35	8
57	VFSP000142	Bolt	M8 * 60	3
58	VFSP000143	Bolt	M5 * 8	9
59	VFSP000144	Bolt	ST4.2 * 45	4
60	VFSP000145	Bolt	ST4.2 * 19	18
61	VFSP000146	Bolt	ST4.2 * 12	4
62	VFSP000147	Bolt	ST4.2 * 20	8
63	VFSP000148	Bolt	ST4.2 * 10 (scraper end)	2
64	VFSP000149	Bolt	ST4.2 * 13 (scraper end)	15
65	VFSP000150	Bolt	ST4.2 * 15 (scraper end)	8
66	VFSP000151	Bolt	ST2.9 * 8	2
67	VFSP000152	Bolt	M8	14
68	VFSP000153	Flat washer	φ8	8
69	VFSP000154	Standard spring washer	φ8	8
70	VFSP000155	Internal serrated locking washer	φ8	7
71	VFSP000156	Internal serrated locking washer	φ10	7
72	VFSP000157	Standard spring washer	φ5	2
73	VFSP000158	Internal serrated locking washer	φ5	2
74	VFSP000159	6 # allen wrench		1
75	VFSP000160	5 # allen wrench		1
76	VFSP000161	With cross wrench		1
77	VFSP000162	Inductive filter	4 Ampère	1
78	VFSP000163	Arc washer	φ8	4
79	VFSP000164	Bolt	ST4.2 * 25	4
80	VFSP000165	Bolt	M8 * 55	1
81	VFSP000166	Standard spring washer	φ10	2
82	VFSP000167	Bolt	M10	3
83	VFSP000168	Bolt	M10 * 42	1
84	VFSP000169	Bolt	M10 * 12	2

#	SKU	DESCRIPTION	SPECS	QTY
85	VFSP000170	Spacer sleeve		8
86	VFSP000171	Bolt	M10 * 45	4
87	VFSP000172	Buffer nut column	M6 * 20	2
88	VFSP000173	USB hole plug	Without USB	1
89	VFSP000174	Display upper segment line		1
90	VFSP000175	Motor fixing piece		2
91	VFSP000176	Bolt	M6 * 15	4
92	VFSP000177	Flat washer	Φ6	4
93	VFSP000178	Standard spring washer	Φ6	4
94	VFSP000179	Grounding wire		2
HWK	VFSP000180	Hardware Kit		1

virtufit

VIRTUFIT

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

VIRTUFIT SERVICE

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

