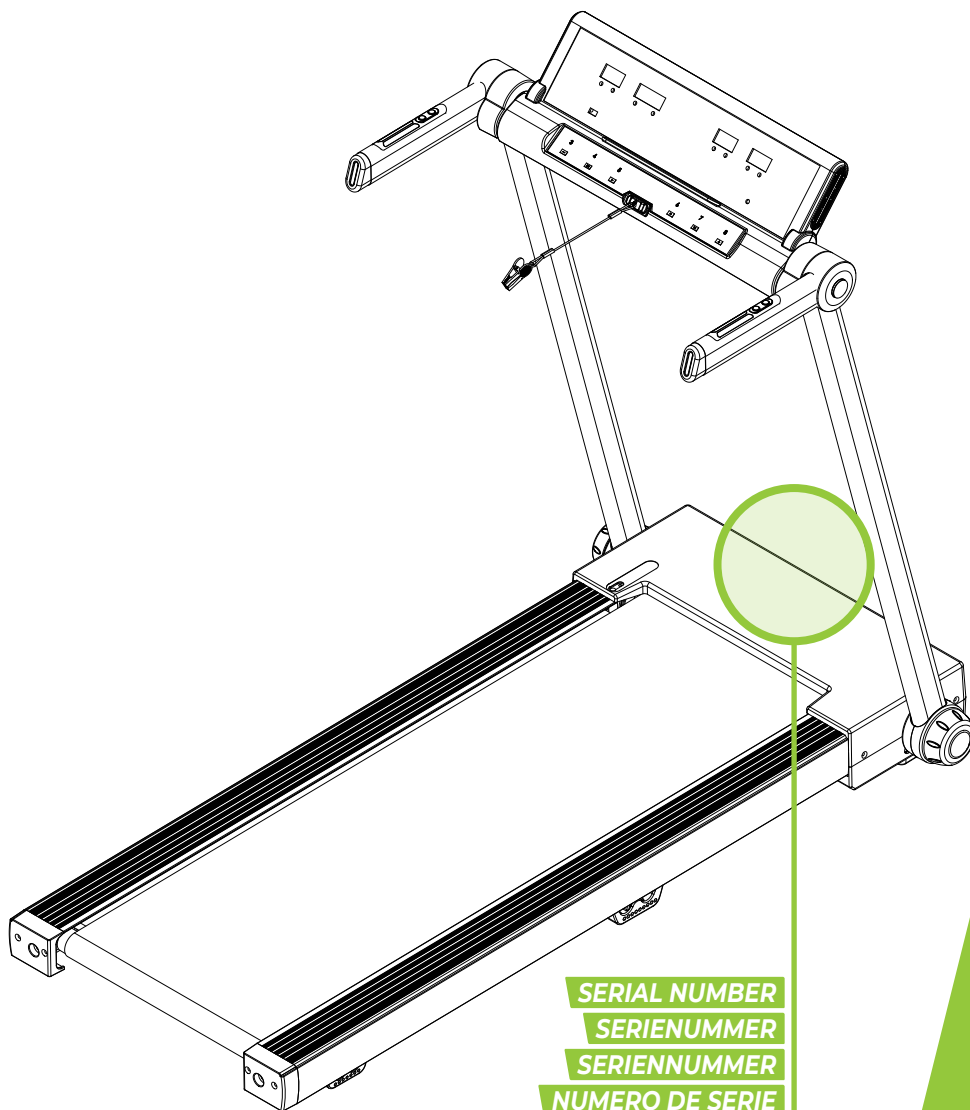


virtufit

Run Fit Foldable

VFLORUNFIT



USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

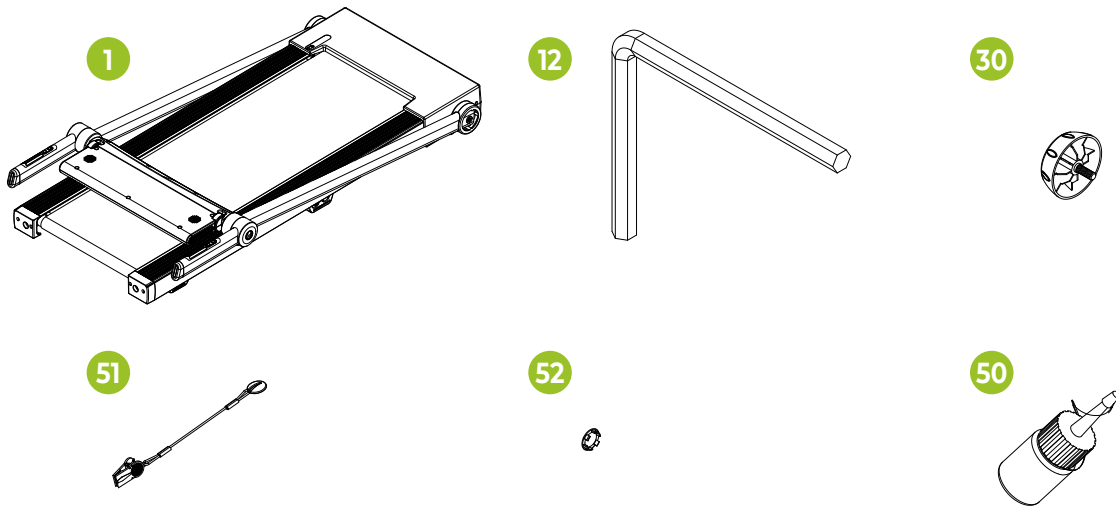


 @virtufit_fitness

 VirtuFit

 www.virtufit.com

TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	51	Safety key	1
12	Allen key 6mm	1	52	Handbar plug	2
30	Rotary knob set	2	50	Oil bottle	1

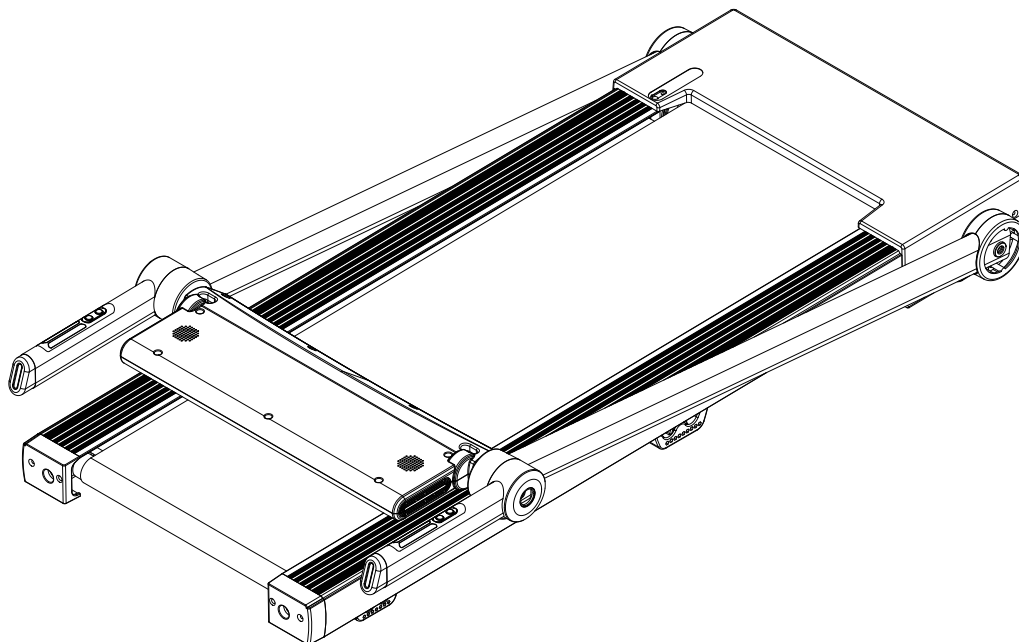
NOTE! Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

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

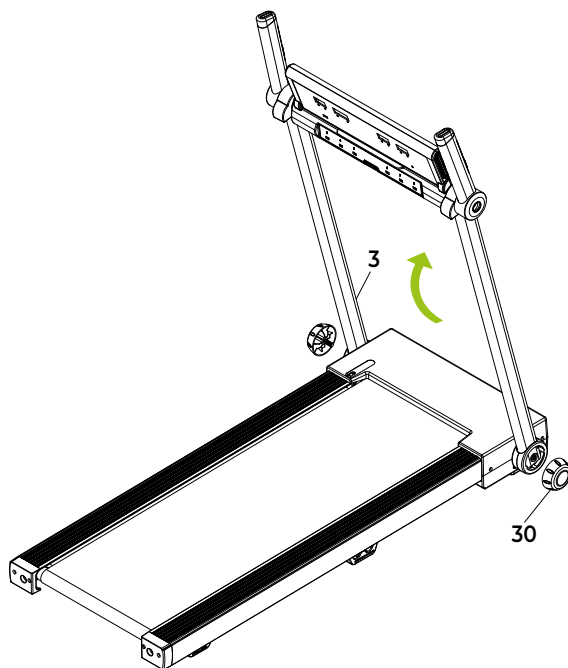
HINWEIS! Schließen Sie das Gerät erst dann an das Stromnetz an, wenn es vollständig montiert ist.

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

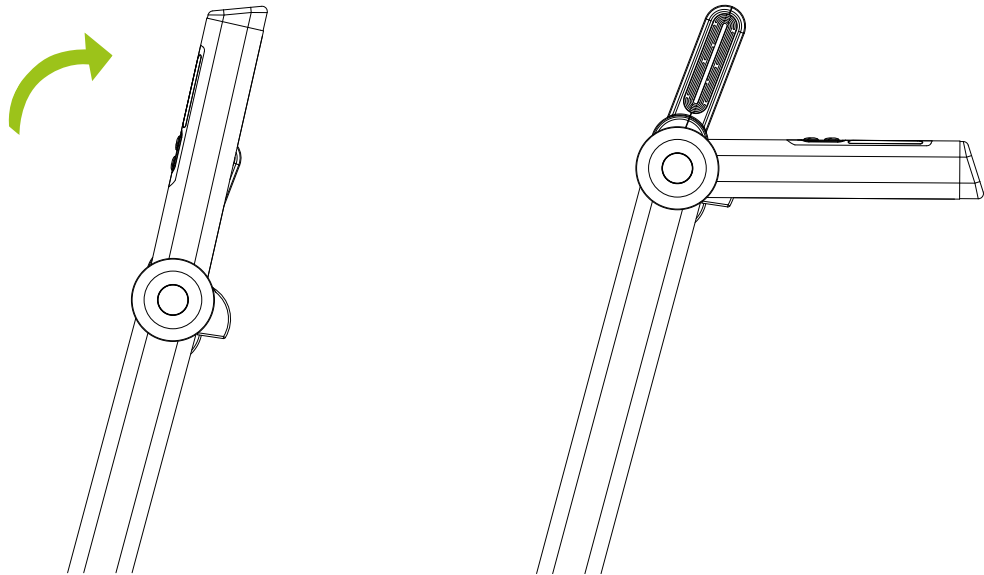
STEP 01



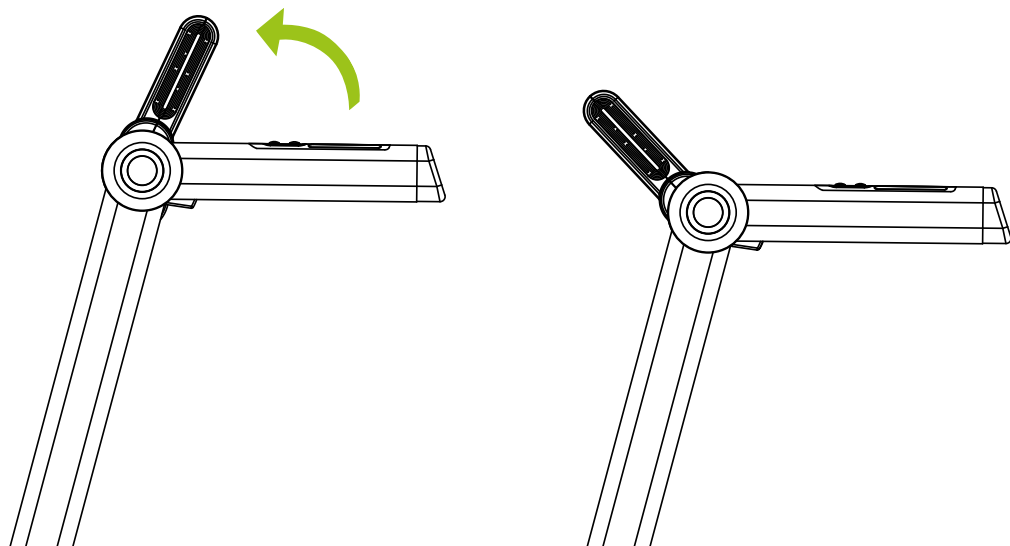
STEP 02



STEP 03



STEP 04



STEP 05

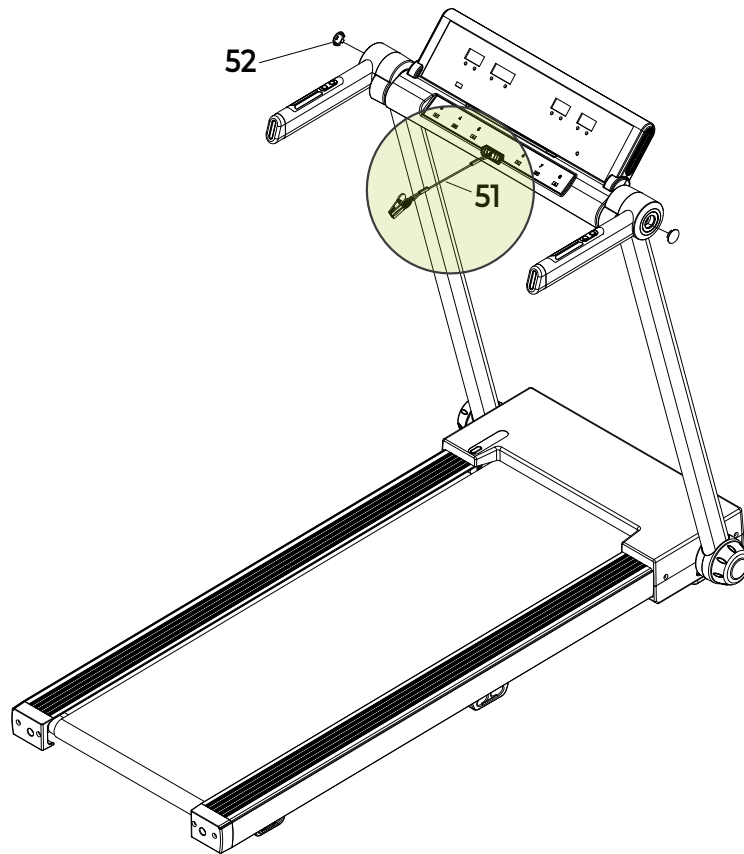


FIG. A

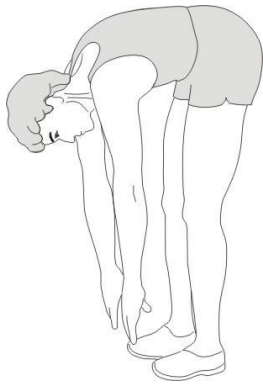


FIG. B

PROGRAM		SETTING TIME/20= INTERVAL RUNNING TIME																			
STEP		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

PROGRAM		SETTING TIME/20= INTERVAL RUNNING TIME																			
P34	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

FIG. C



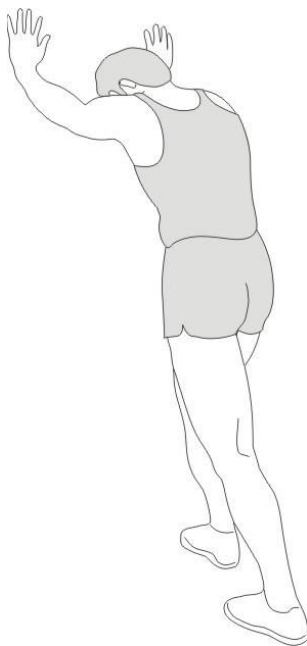
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	10
Guarantee	10
Assembly instructions	10
Adjusting	10
Folding instructions	11
Safety key	11
Training with heart rate	11
Maintenance	11
Lubricating	12
Troubleshooting	12
Error codes	13
Console	13
Programs	13
Training guidelines	14

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING!

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

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- 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 115 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 supplier indicated.
- 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.

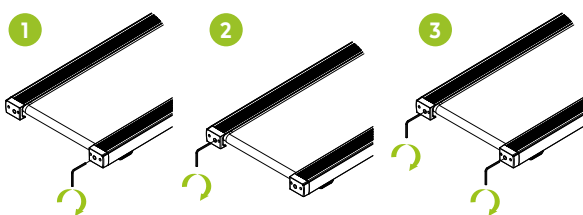
ADJUSTING

Adjusting

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

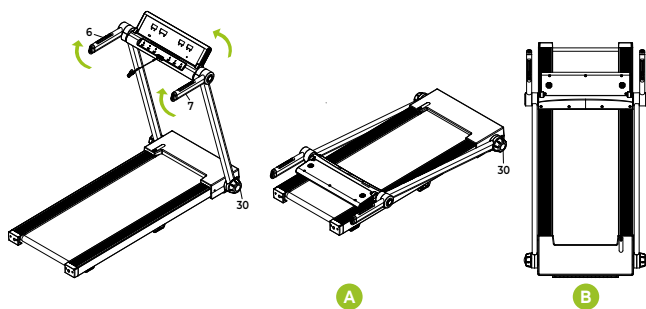
speed to 2 to 3 km/h without a load on the treadmill. Using the hexagonal key, turn the screw on the right side of the end of the treadmill a quarter turn to the right (2). Run the treadmill for 1 to 2 minutes without a load.

3. **The treadmill has jammed:** Use the Allen spanner to turn the screw on the right side of the end half a turn to the right and the screw on the left side of the end half a turn to the right as well. Repeat the process until the blockage is resolved (3).



FOLDING AND STORAGE

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



Storage

This device supports two storage methods. The first is flat as shown in figure (A) and the second is standing against the wall as shown in figure (B).

CAUTION! When the second storage method is used (B), it must be placed against the wall. If children or pets can come near the treadmill, it is better to choose storage method A.

Folding

- Fold the console down to the level of the upright and turn both handles up also to the level of the upright.
- Hold the upright and loosen the rotary knob (30) until the upright can be pushed down to fold the treadmill. See in the illustration (A).

- Tighten the rotary knob (30) again.

Unfolding

- Loosen the rotary knob (30) until the stand can be rotated upwards and folded out.
- Tighten the rotary knob (30) again.
- Fold out the console and handles until they are in the correct position.

SAFETY KEY

Pull the safety cord and the treadmill stops immediately. Attach the magnet end of the safety cord to the console and the treadmill will start again.

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.

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

Clean the treadmill from dust. Switch off the treadmill and remove the power supply. Carefully remove the bonnet and wipe off the dust and dirt with a soft cloth or use a (hand) Hoover if necessary. Replace the bonnet and switch on the power supply.

We recommend the following:

- Clean the unit after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel and the areas around the on/off switch.
- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn marks and dirt from the unit.
- Store the unit in a safe, dry place away from heat and water.

CAUTION!

- *Repairs must be carried out by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.*
- *To avoid slipping during exercise, the treadmill belt should not be too loose. To avoid abrasion between the roller and the treadmill and to ensure proper operation of the machine, the treadmill should not be too tight. The distance between the step and the belt can be adjusted.*

Cleaning

General cleaning of the unit will extend its life. Keep the appliance clean by dusting it regularly. Regular maintenance will prolong the life of your appliance and prevent injuries! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

Grounding method

This product should be placed on the floor. In the event of a treadmill malfunction or breakdown, grounding minimizes the risk of electric shock. This product is equipped with a grounding conductor and a grounding plug. The plug must be connected to a suitable and professionally installed earthed socket.

⚠ WARNING!

- *Improper connection of grounded equipment can increase*

the risk of electric shock.

- *This appliance is suitable for a 220-240/100-120 volt grounded outlet. Make sure that the appliance is plugged into an outlet with the same configuration as the plug.*

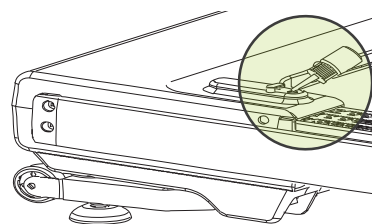
LUBRICATING THE TREADMILL

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 treadmill, 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.

As a general rule: Lubricate if the mat appears dry. If in doubt, contact the manufacturer. The use of silicone oil is recommended for lubricating the treadmill.

Instructie

- Open the filler cap, insert the supplied bottle of silicone oil into the filler opening and lubricate the treadmill with it. Then close the filler cap again.
- Start the unit and let it run for 3 minutes without loading the treadmill.
- The treadmill is ready for use.



Smeermiddel herinneringsfunctie

Every 100 KM, the treadmill beeps three times and the message "OIL" appears on the time display. This is repeated up to 3 times. The treadmill then beeps again after 200 KM.

TROUBLESHOOTING

The display does not show any values: Check that the sensor and console cables are properly attached and undamaged.

The device squeaks: Check that all bolts and nuts are tight.

No power: Check that all cables are connected.

Power failure: Check that the sensor cable is properly connected.

Safety Key does not work properly: Check that the safety key is properly attached.

ERROR CODES

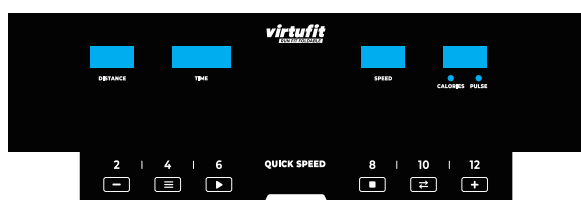
"----" **The signal from the safety key is not recognised by the computer.**

- **Solution:** Check that the magnetic points of the dongle are correctly attached. If this does not solve the problem, contact the supplier. If this does not solve the problem, contact the supplier.

E07/E08: Console chip damaged.

- **Solution:** Contact the supplier.

CONSOLE (FIG. A)



- **≡ (PROG)** In manual mode, press ≡ to select a programme (P1 - P12) or "FAT".
- **↔ (MODE)** Press ↔ and the display lights up every 5 seconds with the values of "SPEED", "TIME" and "CALORIES".
- **▶ (START)** Press ▶ to start the device. The appliance starts after 3 seconds in the lowest speed or in the speed of the standard programme.
- **■ (STOP)** Press ■ to stop the appliance. The device will come to a slow stop. All data will be retained.
- **+/-** Press to increase or decrease the speed.
- **SPEED (2-4-6-8-10-12)** Adjust the speed in quick increments.

Functions

- **TIME** The total time of the workout is displayed.
- **DISTANCE** The distance covered is displayed.
- **CALORIES** The total calories burned during the workout are displayed.
- **PULSE** When using heart rate sensors, your heart rate is displayed during exercise. When no heart rate is detected, "P" is

displayed.

- **SPEED** The speed during training is displayed.

PROGRAMS (FIG. B)

Quick start

Attach the magnetic end of the safety key to the console and press ▶ to start the machine. The treadmill will start at the lowest speed. Press the QUICK SPEED modes to adjust the speed. Press ■ or remove the safety key to stop the machine.

Countdown mode

- Press ↔ to set workout time, distance or calories. The display will show the summary data.
- Press "SPEED" and "INCLINE" simultaneously to set the data and press ▶ to start the unit.
- Press "SPEED" to set the speed and "INCLINE" to set the incline.
- When a program is complete, the treadmill will slowly stop. Press ■ or remove the safety key to stop the machine early.


Programs



Press ≡ to select a program (P12 to P12). The TIME display shows the summary data. Press "SPEED" to set the duration of the workout. Each program is divided into 20 parts and each workout time is the set time/20. Press ▶ to start the machine in first speed mode. When the first phase is completed, the machine automatically switches to the next phase. In each phase the speed increases or decreases. During the workout, the speed and incline can be adjusted by pressing "SPEED" or "INCLINE". When the program enters the next phase, it returns to the current speed. When the program ends, the treadmill will slowly stop. Press ■ or remove the safety key to stop the machine early.

Heart Rate Test

The heart rate will be displayed after 5 seconds if the sensors are held with both hands. To accurately measure the heart rate, first perform a test with the unit turned off. To do this, hold the handles with the hand sensors for more than 30 seconds. The heart rate values are given as an example and cannot be compared with medical data.

Body fat test

Press  and hold the button until "FAT" appears on the display. "FAT" is a test to calculate body fat.

- Press  to enter the following variables: 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT'. The "TIME/DIST" display shows "-1-", "-2-", "-3-", "-4-".
- As each variable is entered, press "SPEED" and "INCLINE" to confirm the data.
- The CAL/ PULSE screen displays the recorded data.
- Press  to confirm and the display will show "-5-" and "---". The unit is ready to start.
- Hold the sensors with both hands and your BMI will be displayed after 5 seconds.

TYPE	STANDARD	RANGE	EXPLANATION
GENDER (-1-)	0 (MALE)	0 - 1	0=MALE, 1=FEMALE
AGE (-2-)	25	10 - 99	
LENGTH (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
WEIGHT (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Underweight
19 - 26	Normal weight
26 - 30	Overweight
>30	Obesity

Sleep mode

If the treadmill is not used for 10 minutes, it will go into sleep mode. Press any button to turn it back on.

Running data

	RANGE	STANDARD PROGRAM	DEFAULT MODE	SETTING TYPE RANGE
KM/H	0.8 - 14	-	-	-
MIN	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
KM	0.00 - 99.9	-	1	0.5 - 99.9
CAL	0 - 999	-	50	10 - 990

TRAINING GUIDELINES (FIG. C, 1-5)

A successful training program includes a warm-up, the actual training and a cool-down. Perform the complete training program at least twice, but preferably three times a week and keep a rest day between training sessions. After a few months, the intensity of the training can be increased, for example to four or five times a week.

The warm-up

The purpose of a warm-up is to prepare the body for training and to reduce the risk of injury. Warm up your body for two to five minutes before starting a cardio or strength training session. Do exercises that increase the heart rate and warm up the working muscles. Examples of this type of activity are running, jogging, jumping jacks, skipping and running in place.

Stretching

Stretching while the muscles are warm is very important after a good warm-up and cool-down. It reduces the risk of injury. Stretching exercises should be held for 15-30 seconds. Here are some examples of stretching exercises:

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

Cooling down

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

INHOUD

Veiligheidsinstructies	15
Garantie	15
Montage Instructies	15
Afstellen	16
In- en uitklapinstructies	16
Veiligheidsleutel	16
Trainen met hartslag	16
Onderhoud	17
Insmeren van de loopband	17
Probleemoplossingen	18
Foutcodes	18
Console	18
Programma's	18
Trainingsrichtlijnen	19

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING!

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

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- 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 115 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 door de leverancier aangegeven.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkelijk onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-05)

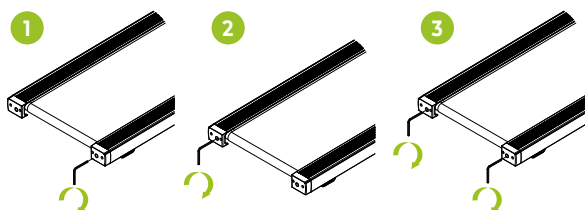
Missende onderdelen: Indien bepaalde onderdelen missen in de verpakking, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel

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

AFSTELLEN

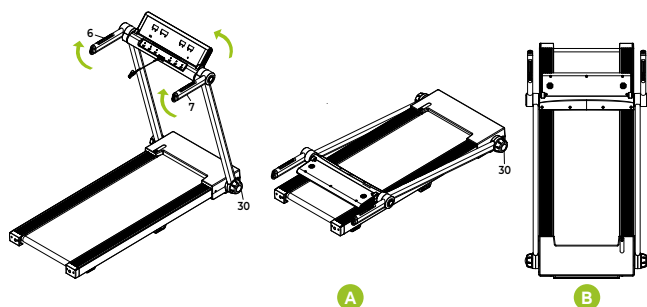
Band afstellen

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



IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES EN OPBERGEN

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



Opbergen

Dit apparaat ondersteunt twee opslagmethoden. De eerste is plat zoals getoond in afbeelding (A) en de tweede is staand tegen de muur zoals getoond in afbeelding (B).

LET OP! Wanneer de tweede opslagmethode (B) wordt gebruikt, moet deze tegen de muur worden geplaatst. Wanneer er kinderen of huisdieren in de buurt van de loopband kunnen komen dan kan beter voor opslagmethode (A) worden gekozen.

Inklappen

- Klap het console omlaag tot het niveau van de staander en draai beide handgrepen omhoog ook tot het niveau van de staander.
- Houd de staander vast en draai de draaiknop (30) los totdat de staander naar beneden kan worden geduwd, zodat de loopband kan worden ingeklapt. Zie in de afbeelding (B).
- Draai de draaiknop (30) weer vast.

Uitklappen

- Draai de draaiknop (30) los totdat de staander naar boven gedraaid kan worden en wordt uitgeklaapt.
- Draai de draaiknop (30) weer vast.
- Klap het console en de handgrepen uit, totdat ze in de juiste positie staan.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd, maakt de loopband een noodstop en stopt direct. Alle gegevens worden gereset en er verschijnt in alle vensters "---". Bevestig de veiligheidssleutel weer aan het console en de loopband zal starten.

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstoel 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.

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

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

We raden aan het volgende te doen:

- Maak het toestel na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan- en uitschakelaar te reinigen.
- Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil op het toestel te verwijderen.
- Houd het toestel op een veilige en droge plaats en uit de buurt van warmte en water.

LET OP!

- **Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Om uitglijden tijdens de training te vermijden dient de loopmat niet te los te zitten. Om het schuren tussen de roller en de loopmat te vermijden en te zorgen dat het toestel goed blijft functioneren moet de loopmat niet te strak zitten.**

De afstand tussen de loopplank en de loopmat kan afgesteld worden.

Schoonmaak

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

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

Aardingsmethode

Dit product moet worden geaard. Bij een storing of bij het defect van de loopband zorgt aarding ervoor dat de kans op een elektrische schok geminimaliseerd wordt. Dit product is voorzien van een aardgeleider en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt en professioneel geïnstalleerd geaard stopcontact.

⚠ WAARSCHUWING!

- **Onjuiste aansluiting van geaarde apparatuur kan het risico op elektrische schokken verhogen.**
- **Dit apparaat is geschikt voor een nominale D220-240/100-120-volt geaarde stroomaansluiting. Zorg dat het product is aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker.**

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

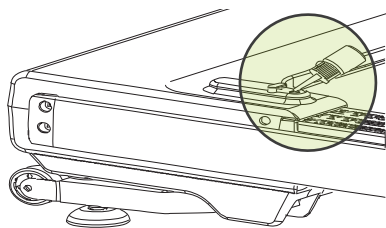
De loopband is voorzien van een voorgesmeerde, onderhoudsarme loopmat. De slijtage, van de loopmat speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van de loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de loopmat regelmatig te inspecteren. Neem contact met ons op zodra een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

Als huisregel geldt: Smeer indien de loopmat droog aanvoelt. Bij twijfel contact opnemen met de fabrikant. Aangeraden wordt om voor het insmeren van de loopmat siliconenolie te gebruiken.

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

Instructie

- Open de vuldop, steek het meegeleverde flesje met siliconenolie in de vulopening en smeer hiermee de loopband. Sluit daarna de vuldop weer.
- Start het toestel en laat deze 3 minuten draaien zonder de loopband te belasten.
- De loopband is klaar voor gebruik.



Smeermiddel herinneringsfunctie

Na elke 100 KM zal de loopband drie keer piepen en verschijnt de melding "OIL" op het tijdsdisplay. Dit zal tot 3 keer herhaaldelijk voorkomen. Daarna zal de loopband weer een herinneringssignaal geven wanneer er weer 200 KM is verstreken.

PROBLEEMOPLOSSINGEN

Display geeft geen waardes weer: Controleer of de sensorkabels en de kabels van het console goed zijn bevestigd en onbeschadigd zijn.

Het apparaat piept: Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid.

Geen stroom: Controleer of de stroomkabel goed is aangesloten.

Stroomstoring: Controleer of de sensorkabel goed is aangesloten.

Veiligheidssleutel werkt niet naar behoren: Controleer of de veiligheidssleutel goed is bevestigd.

FOUTCODES

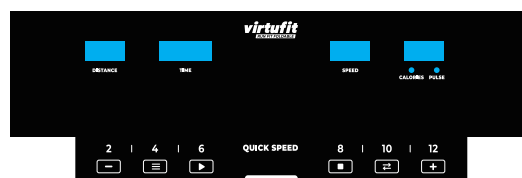
"----": Signaal van de veiligheidssleutel wordt niet herkend door de computer.

- **Oplossing:** Controleer of de magnetische punten van de veiligheidssleutel goed zijn bevestigd. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

E07/E08: Console Chip beschadiging.

- **Oplossing:** Neem contact op met de leverancier.

CONSOLE (FIG. A)



- **≡ (PROG)** Druk in de handmatige modus op ≡ om een programma (P1 - P12) of "FAT" te selecteren.
- **↔ (MODE)** Druk op ↔ en het display licht elke 5 seconden op met de waardes van "SPEED", "TIME" en "CALORIES".
- **▶ (START)** Druk op ▶ om het toestel te starten. Het toestel start na 3 seconden in de laagste snelheid of in de snelheid van het standaard programma.
- **■ (STOP)** Druk op ■ om het toestel te stoppen. Het toestel zal langzaam tot stilstand komen. Alle gegevens blijven behouden.
- **+/-** Druk op deze knop om de snelheid te verlagen of te verhogen.
- **SPEED (2-4-6-8-10-12)** Pas de snelheid in snelle stappen aan.

Functies

- **TIME** De totale tijd van de training wordt weergegeven
- **DISTANCE** De afgelegde afstand wordt weergegeven.
- **CALORIES** Het totaal aan verbrande calories tijdens de training wordt weergegeven.
- **PULSE** Bij gebruik van de hartslagsensoren wordt tijdens de training uw hartslag weergegeven. Wanneer geen hartslag wordt gedetecteerd wordt "P" weergegeven.
- **SPEED** De snelheid tijdens de training wordt weergegeven.

PROGRAMMA'S (FIG. B)

Snelle start

Bevestig het magneet-einde van de veiligheidssleutel aan het console en druk op ▶ om het toestel te starten. De loopband zal starten op de laagste snelheid. Druk op de standen bij QUICK SPEED om de snelheid aan te passen. Druk op ■ of verwijder de veiligheidssleutel om het toestel te stoppen.

Aftelmodus

- Druk op om trainings- tijd, afstand of calorieën in te stellen. Het display geeft de samengevatte gegevens weer.
- Druk tegelijkertijd op "SPEED" en "INCLINE" om de gegevens in te stellen en druk op om het toestel te starten.
- Druk op "SPEED" om de snelheid aan te passen en op "INCLINE" om de helling aan te passen.
- Wanneer een programma is afgelopen, zal de loopband langzaam tot stilstand komen. Druk op of verwijder de veiligheidssleutel om het toestel eerder te stoppen.

Programma's

Druk op om een programma te kiezen (P12 t/m P12). TIME display zal de samengevatte gegevens weergeven. Druk op "SPEED" om de trainingstijd in te stellen. Elk programma is onderverdeeld in 20 onderdelen en elke trainingstijd is de ingestelde tijd/20. Druk op om het toestel in de eerste snelheidsstand te starten. Wanneer de eerste fase voorbij is, gaat het automatisch door naar de volgende fase. In elke fase verhoogt of verlaagt de snelheid. Tijdens de training kan de snelheid en helling worden aangepast door op "SPEED" of "INCLINE" te drukken. Wanneer het programma de volgende fase nadert, zal het toestel terugschakelen naar de huidige snelheid. Wanneer het programma is afgelopen zal de loopband langzaam tot stilstand komen. Druk op of verwijder de veiligheidssleutel om het toestel eerder te stoppen.

Hartslagtest

De hartslag wordt na 5 seconden op het display weergegeven indien de handsensoren met beide handen worden vastgehouden. Om de hartslag nauwkeurig te meten, gelieve eerst te testen wanneer het toestel in stilstand is. Houdt de handvatten met handsensoren hiervoor langer dan 30 seconden vast. De waarden van de hartslag zijn als voorbeeld en kunnen dus niet vergeleken worden met medische gegevens.

Lichaamsvet test

Houd ingedrukt, totdat "FAT" wordt weergegeven op het display. "FAT" is een test om het lichaamsvet te berekenen.

- Druk op om de volgende variabelen in te voeren: ' SEX (geslacht) / AGE (leeftijd)/ HEIGHT (lengte)/ WEIGHT(gewicht)'. Dit wordt in het "TIME/DIST"-display als "-1-", "-2-", "-3-", "-4-" weergegeven.

- Wanneer elk variabel is ingevuld, druk op "SPEED" en "INCLINE" om de gegevens te bevestigen.
- Het CAL/ PULSE display toont de opgeslagen gegevens.
- Druk op om te bevestigen en het display toont een "-5-" en "---". Het toestel is klaar om te starten.
- Houd de handsensoren met beide handen vast en na 5 seconden word je BMI weergegeven.

TYPE	STANDAARD	BEREIK	UITLEG
GESLACHT (-1-)	0 (MALE)	0 - 1	0=MAN, 1=VROUW
LEEFTIJD (-2-)	25	10 - 99	
LENGTE (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
GEWICHT (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Ondergewicht
19 - 26	Normaal gewicht
26 - 30	Overgewicht
>30	Obesitas

Slaapstand

Wanneer de loopband 10 minuten niet wordt gebruikt, zal de loopband in slaapmodus gaan. Druk op een willekeurige knop om de loopband weer aan te zetten.

Hardloopegegevens

	BEREIK	STANDAARD PROGRAMMA	STANDAARD MODUS	INTEL TYPE BEREIK
KM/H	0.8 - 14	-	-	-
MIN	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
KM	0.00 - 99.9	-	1	0.5 - 99.9
CAL	0 - 999	-	50	10 - 990

TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. C, 1-5)

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer de hele training minstens twee, maar bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsintensiteit worden verhoogd tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm het lichaam op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

Stretchen

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Voorbeelden van stretchoefeningen zijn:

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

Cooling-down

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

INHALTE

Sicherheitshinweise	21
Bürgschaft	21
Anweisungen zum Einbau	21
Einstellen	22
Anleitung zum zusammenklappen	22
Sicherheitsschlüssel	22
Herzfrequenz-Training	22
Wartung	23
Schmierung des Förderbandes	24
Fehlersuche	24
Fehlercodes	24
Konsole	25
Programme	25
Trainingsrichtlinien	26

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG!

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- 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 115 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

BÜRGSCHAFT

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

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

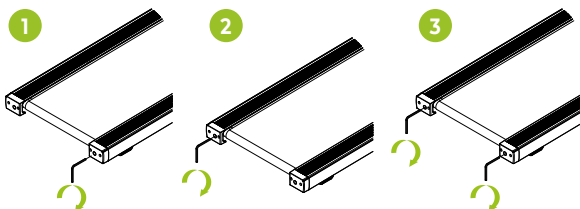
MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-05)

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.

EINSTELLEN

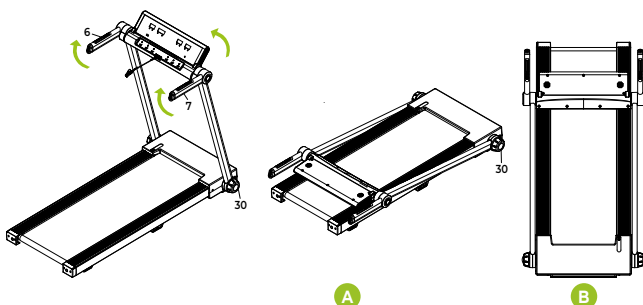
Einstellen des Laufbandes

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



ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWAHREN

ACHTUNG! Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Achten Sie darauf, dass das Gerät stabil und sicher steht, damit es nicht auf Tiere oder Kinder fallen kann.



Aufbewahrung

Dieses Gerät kann auf zwei Arten gelagert werden. Die erste ist flach, wie in Abbildung (A) gezeigt, und die zweite ist an der Wand stehend, wie in Abbildung (B) gezeigt.

ACHTUNG! Bei der zweiten Aufbewahrungsmethode (B) muss das Gerät an der Wand aufgestellt werden. Wenn Kinder oder Haustiere in die Nähe des Laufbandes kommen können, ist es besser, die Aufbewahrungsmethode A zu wählen.

Zusammenklappen

- Klappen Sie die Konsole auf die Höhe des Ständers herunter und drehen Sie beide Griffe ebenfalls auf die Höhe des Ständers.
- Halten Sie den Ständer fest und lösen Sie den Drehknopf (30), bis der Ständer nach unten gedrückt werden kann, um das Laufband einzuklappen. Siehe Abbildung (A).
- Ziehen Sie den Drehknopf (30) wieder fest.

Ausklappen

- Lösen Sie den Drehknopf (30), bis der Ständer nach oben gedreht und ausgeklappt werden kann.
- Ziehen Sie den Drehknopf (30) wieder fest.
- Klappen Sie die Konsole und die Griffe aus, bis sie sich in der richtigen Position befinden.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Ziehen Sie an der Sicherheitsschnur und das Laufband stoppt sofort. Befestigen Sie das magnetische Ende des Sicherheitskabels an der Konsole und das Laufband läuft wieder an.

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.

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

Reinigen Sie das Laufband von Staub. Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Nehmen Sie die Motorhaube vorsichtig ab und wischen Sie den Staub und Schmutz mit einem weichen Tuch ab oder benutzen Sie einen Staubsauger. Bringen Sie die Motorhaube wieder an und schalten Sie die Stromversorgung ein.

Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Ein-/Ausschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Gerät zu entfernen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, der vor Hitze und Wasser geschützt ist.

VORSICHT!

- **Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.**
- **Um ein Verrutschen während des Trainings zu vermeiden, sollte der Laufbandgurt nicht zu locker sein. Um einen Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu vermeiden und**

einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt werden.

Reinigung

Eine allgemeine Reinigung des Geräts verlängert dessen Lebensdauer. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. Eine regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihres Geräts und beugt Verletzungen vor! Für weitere Informationen besuchen Sie bitte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

Erdungsmethode

Dieses Gerät sollte auf den Boden gestellt werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls des Laufbandes minimiert die Erdung das Risiko eines elektrischen Schlages. Dieses Gerät ist mit einem Erdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss an eine geeignete und fachgerecht installierte Schutzkontaktsteckdose angeschlossen werden.

! WARNUNG!

- **Ein unsachgemäßer Anschluss von geerdeten Geräten kann das Risiko eines Stromschlags erhöhen.**
- **Dieses Gerät ist für eine geerdete 220-240/100-120-Volt-Steckdose geeignet. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit der gleichen Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist.**

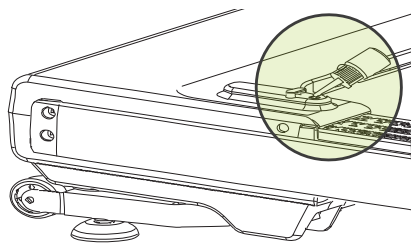
SCHMIERUNG DES FÖRDERBANDES

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.

Als allgemeine Regel gilt: Schmieren Sie die Matte, wenn sie trocken erscheint. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an den Hersteller. Zum Schmieren des Laufbandes wird Silikonöl empfohlen.

Anleitung

- Öffnen Sie den Einfülldeckel, führen Sie die mitgelieferte Flasche Silikonöl in die Einfüllöffnung ein und schmieren Sie das Laufband damit. Schließen Sie dann den Einfülldeckel wieder.
- Start het toestel en laat deze 3 minuten draaien zonder de loopband te belasten.
- De loopband is klaar voor gebruik.



Schmiermittel-Erinnerungsfunktion

Alle 100 km gibt das Laufband drei Signaltöne ab und die Meldung "OIL" erscheint auf der Zeitanzeige. Dies wird bis zu 3 Mal wiederholt. Nach 200 KM gibt das Laufband erneut einen Signalton ab.

FEHLERSUCHE

Das Display zeigt keine Werte an: Prüfen Sie, ob die Kabel des Sensors und der Konsole richtig angeschlossen und unbeschädigt sind.

Der Gerät quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Kein Strom: Prüfen Sie, ob die Stromkabel angeschlossen ist.

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

Der Dongle funktioniert nicht richtig: Prüfen Sie, ob der Dongle richtig angeschlossen ist.

FEHLERCODES

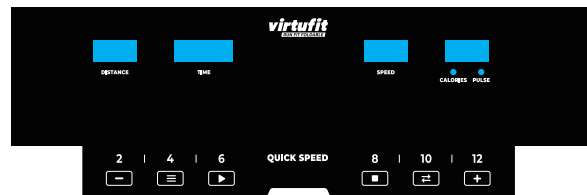
"----": Das Signal des Sicherheitsschlüssels wird vom Computer nicht erkannt.

- **Lösung:** Prüfen Sie, ob die magnetischen Punkte des Dongles richtig angebracht sind. Wenn das Problem dadurch nicht gelöst wird, wenden Sie sich an den Lieferanten. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich an den Lieferanten.

E07/E08: Konsolenchip beschädigt.

- **Lösung:** Wenden Sie sich an den Lieferanten.

KONSOLE (FIG. A)



- **≡ (PROG)** Im manuellen Modus drücken Sie ≡ um ein Programm (P1 - P12) oder "FAT" auszuwählen.
- **↔ (MODE)** Drücken Sie ↔ die Taste und die Anzeige leuchtet alle 5 Sekunden mit den Werten von "SPEED", "TIME" und "CALORIES" auf.
- **▶ (START)** Drücken Sie ▶ um das Gerät zu starten. Das Gerät startet nach 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder mit der Geschwindigkeit des Standardprogramms.
- **■ (STOP)** Drücken Sie ■ um das Gerät anzuhalten. Das Gerät schaltet sich langsam aus. Alle Daten bleiben erhalten.
- **+/-** Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
- **SPEED (2-4-6-8-10-12)** Zum Einstellen der Geschwindigkeit in schnellen Schritten.


Funktionen

- **TIME** Die Gesamtzeit des Trainings wird angezeigt.
- **DISTANCE** Es wird die zurückgelegte Strecke angezeigt.
- **CALORIES** Die während des Trainings verbrannten Gesamtkalorien werden angezeigt.
- **PULSE** Wenn Sie die Herzfrequenzsensoren verwenden, wird Ihre Herzfrequenz während des Trainings angezeigt. Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, wird "P" angezeigt.
- **SPEED** Die Geschwindigkeit während des Trainings wird angezeigt.




PROGRAMME (FIG. B)

Schnellstart




Befestigen Sie das magnetische Ende des Sicherheitsschlüssels an der Konsole und drücken Sie ▶ um das Gerät zu starten. Das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Drücken Sie die QUICK

SPEED-Modi, um die Geschwindigkeit einzustellen. Drücken Sie  den Sicherheitsschlüssel oder ziehen Sie ihn ab, um das Gerät anzuhalten.

Countdown-Modus

- Drücken Sie auf  um die Trainingszeit, die Distanz oder den Kalorienverbrauch einzustellen. Auf dem Display wird eine Zusammenfassung der Daten angezeigt.
- Drücken Sie gleichzeitig auf "SPEED" und "INCLINE", um die Daten einzustellen, und drücken Sie auf  um das Gerät zu starten.
- Drücken Sie "SPEED", um die Geschwindigkeit einzustellen, und "INCLINE", um die Steigung einzustellen.
- Wenn ein Programm abgeschlossen ist, hält das Laufband langsam an. Drücken Sie  oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Gerät vorzeitig zu stoppen.


Programme



Drücken Sie  um ein Programm auszuwählen (P12 bis P12). Auf der Anzeige TIME werden die Kurzdaten angezeigt. Drücken Sie "SPEED", um die Dauer des Trainings einzustellen. Jedes Programm ist in 20 Teile unterteilt und jede Trainingszeit entspricht der eingestellten Zeit/20. Drücken Sie  um das Gerät im ersten Geschwindigkeitsmodus zu starten. Wenn die erste Phase beendet ist, schaltet das Gerät automatisch zur nächsten Phase um. In jeder Phase erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit. Während des Trainings können die Geschwindigkeit und die Steigung durch Drücken von "SPEED" oder "INCLINE" eingestellt werden. Wenn das Programm in die nächste Phase übergeht, kehrt es zur aktuellen Geschwindigkeit zurück. Wenn das Programm endet, hält das Laufband langsam an. Drücken Sie  oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Gerät vorzeitig zu stoppen.

Herzfrequenz-Test

Die Herzfrequenz wird nach 5 Sekunden angezeigt, wenn die Sensoren mit beiden Händen gehalten werden. Um die Herzfrequenz genau zu messen, führen Sie zunächst einen Test bei ausgeschaltetem Gerät durch. Halten Sie dazu die Griffe mit den Handsensoren mehr als 30 Sekunden lang fest. Die Herzfrequenzwerte werden als Beispiel angegeben und können nicht mit medizinischen Daten verglichen werden.

Körperfett-Test

Drücken Sie die Taste  und halten Sie sie gedrückt, bis "FAT" auf dem Display erscheint. "FAT" ist ein Test zur Berechnung des Körperfetts.

- Drücken Sie  um die folgenden Variablen einzugeben: 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT'. Auf der Anzeige "TIME/DIST" erscheint "-1-", "-2-", "-3-", "-4-".
- Drücken Sie bei der Eingabe jeder Variable "SPEED" und "INCLINE", um die Daten zu bestätigen.
- Auf dem Bildschirm CAL/ PULSE werden die aufgezeichneten Daten angezeigt.
- Drücken Sie  zur Bestätigung auf und auf dem Display erscheinen "-5-" und "---". Das Gerät ist nun startbereit.
- Halten Sie die Sensoren mit beiden Händen und Ihr BMI wird nach 5 Sekunden angezeigt.

TYP	STANDARD	BEREICH	ERLÄUTERUNG
GESCHLECHT (-1-)	0 (MÄNNLICH)	0 - 1	0=MANN, 1=FRAU
ALTER (-2-)	25	10 - 99	
LÄNGE (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
GEWICHT (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Untergewicht
19 - 26	Normalgewicht
26 - 30	Übergewicht
>30	Adipositas

Schlafmodus

Wenn das Laufband 10 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet es in den Ruhemodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es wieder einzuschalten.

Laufende Daten

	BEREICH	STANDARD PROGRAMM	STANDARD MODUS	EINSTELLEN BEREICHTYP
KM/H	0.8 - 14	-	-	-
MIN	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
KM	0.00 - 99.9	-	1	0.5 - 99.9
CAL	0 - 999	-	50	10 - 990

TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. C, 1-5)

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlungsprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch

dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings erhöht werden, zum Beispiel auf vier- oder fünfmal pro Woche.

Das Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühltraining sehr wichtig. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden. Hier sind einige Beispiele für Dehnungsübungen:

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

Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

SOMMAIRE

Consignes de sécurité	27
Garanties	27
Instructions de montage	27
Ajustement	28
Instructions de pliage	28
Clé de sécurité	28
Entraînement avec la fréquence cardiaque	28
Instructions d'entretien	29
Graissage du tapis roulant	29
Dépannage	30
Codes d'erreur	30
Console	30
Programmes	30
Directives de formation	31

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT

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

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- 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 115 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

GARANTIE

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

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

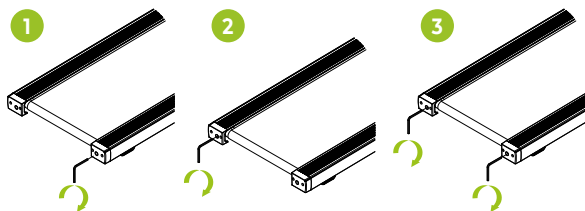
INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-05)

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.

AJUSTEMENT

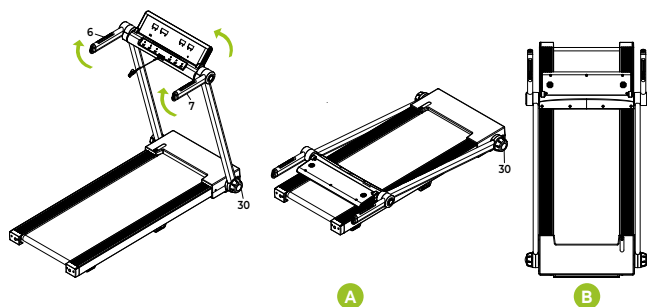
Réglage du tapis roulant

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



DE PLIAGE ET STOCKAGE

ATTENTION! Conservez l'appareil dans une pièce sèche et hors de portée des enfants. Veillez à ce que l'appareil soit stable et sûr, afin d'éviter qu'il ne tombe sur des animaux ou des enfants.



Rangement

Cet appareil peut être rangé de deux façons. La première est à plat,

comme le montre la figure (A), et la seconde est debout contre le mur, comme le montre la figure (B).

ATTENTION! Lorsque la deuxième méthode de stockage est utilisée (B), elle doit être placée contre le mur. Si des enfants ou des animaux domestiques peuvent s'approcher du tapis roulant, il est préférable de choisir la méthode de rangement A.

Pliage

- Plier la console jusqu'au niveau du montant et tourner les deux poignées vers le haut également jusqu'au niveau du montant.
- Tenir le montant et desserrer le bouton rotatif (30) jusqu'à ce que le montant puisse être poussé vers le bas pour plier le tapis roulant. Voir l'illustration (A).
- Resserrer le bouton rotatif (30).

Dépliage

- Desserrer le bouton rotatif (30) jusqu'à ce que le support puisse être tourné vers le haut et déplié.
- Resserrer le bouton rotatif (30).
- Déployer la console et les poignées jusqu'à ce qu'elles soient dans la bonne position.

CLÉ DE SÉCURITÉ

Tirez le cordon de sécurité et le tapis roulant s'arrête immédiatement. Fixer l'extrémité de l'aimant du cordon de sécurité à la console et le tapis roulant redémarre.

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.

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

Nettoyer le tapis roulant de la poussière. Éteignez le tapis roulant et débranchez l'alimentation électrique. Retirez soigneusement le capot et essuyez la poussière et la saleté à l'aide d'un chiffon doux ou d'un aspirateur (à main) si nécessaire. Remettez le capot en place et mettez le tapis roulant sous tension.

Nous recommandons ce qui suit:

- Nettoyez l'appareil après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur marche/arrêt.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour éliminer les marques et les saletés tenaces sur l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

ATTENTION!

- **Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**
- **Pour éviter de glisser pendant l'exercice, le tapis du tapis roulant ne doit pas être trop lâche. Pour éviter l'abrasion entre le rouleau et le tapis roulant et pour garantir le bon fonctionnement de l'appareil, le tapis roulant ne doit pas être trop serré. La distance entre le marchepied et le tapis peut être réglée.**

Nettoyage

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

ATTENTION! Portez des chaussures propres pour réduire le risque de salir l'appareil. Au moins une fois par an, retirez le capot pour le dépoussiérer.

Méthode de mise au sol

Ce produit doit être mis au sol. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis roulant, la mise au sol permet de minimiser le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un conducteur et d'une fiche de mise au sol. La fiche doit être branchée sur une prise de courant appropriée et mise à la terre par un professionnel.

! AVERTISSEMENT!

- **Le branchement incorrect d'un équipement mis au sol peut augmenter le risque d'électrocution.**
- **Cet appareil est adapté à une prise de courant nominale de 220-240/100-120 volts reliée au sol. Veillez à ce que l'appareil soit branché sur une prise dont la configuration est identique à celle de la fiche.**

AMORCER LE TAPIS ROULANT

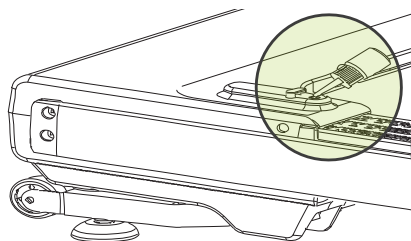
Le tapis roulant est équipé d'un tapis de course pré-lubrifié et nécessitant peu d'entretien. L'usure du tapis de course joue un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis roulant, il faut donc le lubrifier périodiquement. Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement la courroie.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

Règle générale: Lubrifiez si le tapis semble sec. En cas de doute, contactez le fabricant. L'utilisation d'huile de silicone est recommandée pour la lubrification du tapis de roulement.

Instructions

- Ouvrez le bouchon de remplissage, insérez la bouteille d'huile de silicone fournie dans l'orifice de remplissage et lubrifiez le tapis roulant avec cette huile. Refermez ensuite le bouchon de remplissage.

- Démarrer l'appareil et le laisser fonctionner pendant 3 minutes sans charger le tapis roulant.
- Le tapis roulant est prêt à l'emploi.



Fonction de rappel de lubrifiant

Tous les 100 KM, le tapis roulant émet trois bips et le message "OIL" apparaît sur l'affichage de l'heure. Cette opération se répète jusqu'à 3 fois. Ensuite, le tapis roulant émet à nouveau un signal sonore lorsque 200 KM se sont écoulés.

DÉPANNAGE

L'écran n'affiche aucune valeur: Vérifiez que les câbles du capteur et de la console sont correctement fixés et non endommagés.

L'appareil grince: Vérifiez que tous les boulons et écrous fermement serrés.

Pas d'alimentation: Vérifiez que le câble d'alimentation est bien branché.

Panne d'alimentation: Vérifiez que le câble du capteur est correctement connecté.

La clé de sécurité ne fonctionne pas correctement: Vérifiez que la clé de sécurité est correctement fixée.

CODES D'ERREURS

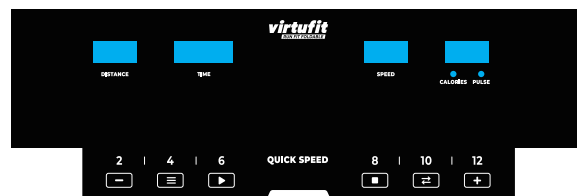
"----": Le signal de la clé de sécurité n'est pas reconnu par l'ordinateur.

- **Solution:** Vérifiez que les points magnétiques de la clé de sécurité sont correctement fixés. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur.

E07/E08: Puce de la console endommagée.

- **Solution:** Contactez le fournisseur.

CONSOLE (FIG. A)



- **≡ (PROG)** En mode manuel, appuyez sur ≡ pour sélectionner un programme (P1 - P12) ou "FAT".
- **↔ (MODE)** Appuyez sur ↔ cette touche et l'écran s'allume toutes les 5 secondes avec les valeurs "SPEED", "TIME" et "CALORIES".
- **▶ (START)** Appuyez sur ▶ cette touche pour démarrer l'appareil. L'appareil démarre après 3 secondes à la vitesse la plus basse ou à la vitesse du programme standard.
- **■ (STOP)** Appuyez sur ■ cette touche pour arrêter l'appareil. L'appareil s'arrête lentement. Toutes les données sont conservées.
- **+/-** Appuyez sur cette touche pour augmenter ou diminuer la vitesse.
- **SPEED (2-4-6-8-10-12)** Permet de régler la vitesse par paliers rapides.

Fonctions




- **TIME** La durée totale de la séance d'entraînement est affichée.
- **DISTANCE** La distance parcourue est affichée.
- **CALORIES** Le nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement est affiché.
- **PULSE** En cas d'utilisation de capteurs de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque s'affiche pendant l'exercice. Lorsqu'aucune fréquence cardiaque n'est détectée, "P" s'affiche.
- **SPEED** La vitesse pendant l'entraînement est affichée.

PROGRAMMES (FIG. B)




Démarrage rapide

Fixez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité à la console et appuyez ▶ pour démarrer l'appareil. Le tapis roulant démarre à la vitesse la plus basse. Appuyez sur les modes de QUICK SPEED pour régler la vitesse. Appuyez sur ■ ou retirez la clé de sécurité pour arrêter prématurément l'appareil.

Mode compte à rebours

- Appuyez sur  pour régler la durée de l'entraînement, la distance ou les calories. L'écran affiche les données résumées.
- Appuyez simultanément sur "SPEED" et "INCLINE" pour régler les données et appuyez sur  pour démarrer l'appareil.
- Appuyez sur "SPEED" pour régler la vitesse et sur "INCLINE" pour régler l'inclinaison.
- Lorsqu'un programme est terminé, le tapis roulant s'arrête lentement. Appuyez sur  ou retirez la clé de sécurité pour arrêter prématurément l'appareil.


Programmes


Appuyez sur  pour sélectionner un programme (P12 à P12). L'écran TIME affiche les données résumées. Appuyez sur "SPEED" pour régler la durée de l'entraînement. Chaque programme est divisé en 20 parties et chaque durée d'entraînement correspond à la durée réglée/20. Appuyez sur  pour démarrer l'appareil en mode première vitesse. Lorsque la première phase est terminée, l'appareil passe automatiquement à la phase suivante. Dans chaque phase, la vitesse augmente ou diminue. Pendant l'entraînement, la vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées en appuyant sur "SPEED" ou "INCLINE". Lorsque le programme aborde la phase suivante, il revient à la vitesse actuelle. Lorsque le programme se termine, le tapis de course s'arrête lentement. Appuyez sur  ou retirez la clé de sécurité pour arrêter prématurément l'appareil.


Test de fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque s'affiche au bout de 5 secondes si les capteurs sont tenus à deux mains. Pour mesurer la fréquence cardiaque avec précision, effectuez d'abord un test lorsque l'appareil est à l'arrêt. Pour ce faire, tenez les poignées avec les capteurs manuels pendant plus de 30 secondes. Les valeurs de fréquence cardiaque sont données à titre d'exemple et ne peuvent donc pas être comparées à des données médicales.

Test de graisse corporelle

Maintenez la touche  enfoncée jusqu'à ce que "FAT" s'affiche à l'écran. "FAT" est un test permettant de calculer le taux de graisse corporelle.

- Appuyez sur  pour saisir les variables suivantes : ' SEX (sexe) / AGE (âge) / HEIGHT (taille) / WEIGHT (poids)'. L'affichage "TIME DIST" indique "-1-", "-2-", "-3-", "-4-".

- Lorsque chaque variable est saisie, appuyez sur "SPEED" et "INCLINE" pour confirmer les données.
- L'écran CAL/ PULSE affiche les données enregistrées.
- Appuyez sur  pour confirmer et l'écran affichera "-5-" et "---". L'appareil est prêt à démarrer.
- Tenez les capteurs à deux mains et votre IMC s'affichera au bout de 5 secondes.

TYPE	STANDARD	GAMME	EXPLICATION
SEXE (-1-)	0 (HOMME)	0 - 1	0=HOMME, 1=FEMME
ÂGE (-2-)	25	10 - 99	
TAILLE (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
POIDS (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Insuffisance pondérale
19 - 26	Poids normal
26 - 30	Surpoids
>30	Obésité

Mode veille

Si le tapis roulant n'est pas utilisé pendant 10 minutes, il se met en mode veille. Appuyer sur n'importe quel bouton pour le remettre en marche.

Données d'exécution

	ÉCHELLE	STANDARD PROGRAMME	STANDARD MODE	TYPE DE GAMME
KM/H	0.8 - 14	-	-	-
MIN	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
KM	0.00 - 99.9	-	1	0.5 - 99.9
CAL	0 - 999	-	50	10 - 990

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

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

l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

L'échauffement

L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Réchauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Exemples de ce type d'activités: course, jogging, jumping jacks, saut à la corde et course sur place.

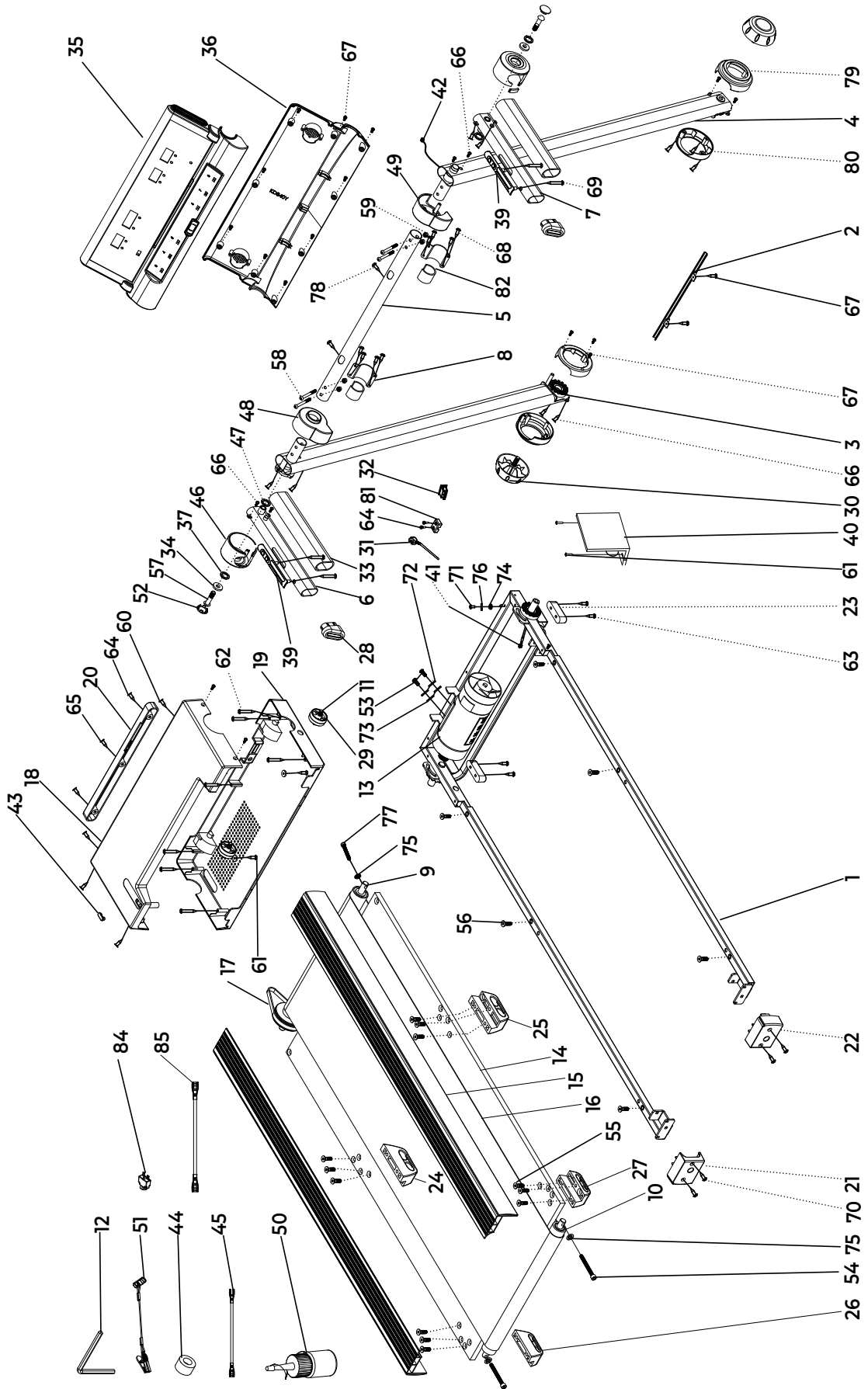
Étirements

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

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

Retour au calme

Le but du refroidissement est de ramener le corps à sa position de repos (presque) normale à la fin de l'entraînement. Un bon retour au calme réduit lentement votre rythme cardiaque et favorise la récupération.



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Main Frame	1
2	Oil guide plate Frame	1
3	Left Upright frame	1
4	Right Upright frame	1
5	Computer frame	1
6	Left hand bar frame	1
7	Right hand bar frame	1
8	Rotating plate	2
9	Front Roller	1
10	Back Roller	1
11	Roll rachis	2
12	6#Allen wrench	1
13	DC Motor	1
14	Running board	1
15	Side Rail	2
16	Running belt	1
17	Motor Belt	1
18	Motor Cover	1
19	Motor Bottom Cover	1
20	Front Motor Cover	1
21	Right End Cap	1
22	Left End Cap	1
23	main frame foot pad	2
24	Middle Left foot pad	1
25	Middle Right foot pad	1
26	Left Rear foot pad	1
27	Right Rear foot pad	1
28	Inner tube	2
29	Wheel	2
30	Rotary knob set	2
31	Standard power line	1
32	Power switch	1
33	Foam	2
34	Isolation nylon pad	2
35	Computer Up cover	1
36	Computer bottom cover	1
37	Fixed plated	2
38	Speed + - shortcut key	1

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Stop/start shortcut key	1
40	Control board	1
41	Computer bottom Wire	1
42	Computer up Wire	1
43	oil plug	1
44	Magnetic ring	1
45	Brown Single Wire	1
46	Hand bar cover	2
47	Wave washer	2
48	Left Upright Up cover	1
49	Right Upright Up cover	1
50	Oil bottle	1
51	Safety key	1
52	Hand bar plug	2
53	Bolt	2
54	Bolt	2
55	Bolt	12
56	Bolt	6
57	Bolt	2
58	Bolt	4
59	Screw	4
60	Bolt	6
61	Bolt	4
62	Bolt	7
63	Bolt	4
64	Bolt	4
65	Bolt	1
66	Bolt	12
67	Bolt	17
68	Bolt	8
69	Bolt	4
70	Bolt	4
71	Bolt	1
72	Lock washer C Level	2
73	Lock washer	2
74	Lock washer	1
75	Lock washer	3
76	Lock washer	1

#	DESCRIPTION	QTY.
77	Bolt	1
78	Bolt	2
79	Upright outside cover	2
80	Upright inside cover	2
81	Line card	1
82	Rotating sleeve	2
84	Overload protector	1
85	Brown Single Wire	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.

