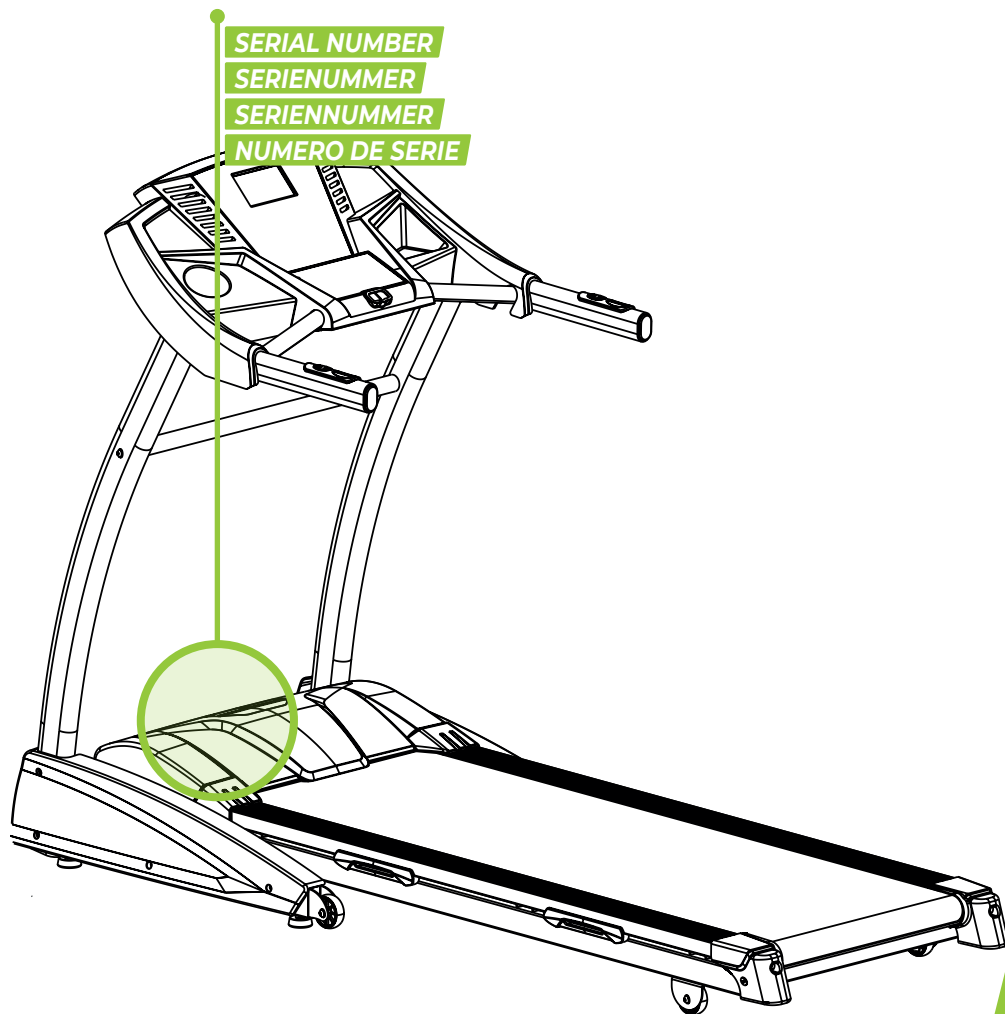


virtufit

TR-200i

VFLOTR200i



USER MANUAL

HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO

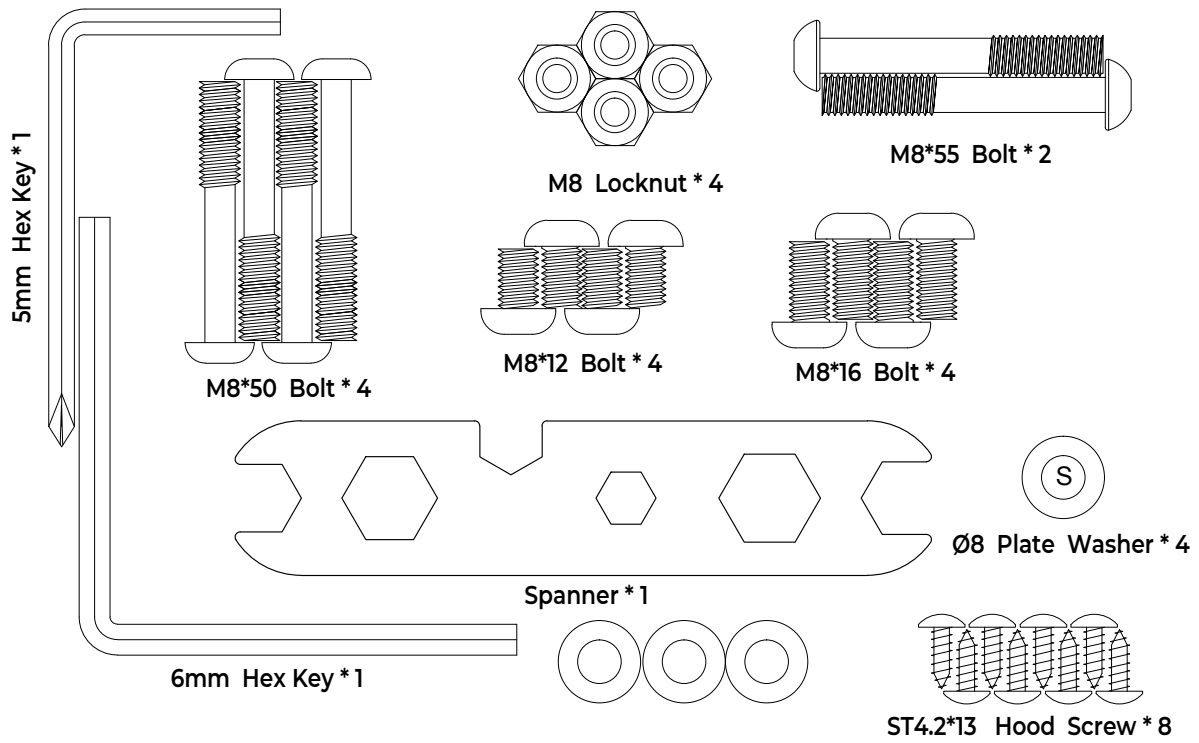


 @virtufit_fitness

 VirtuFit

 www.virtufit.com

TOOLKIT



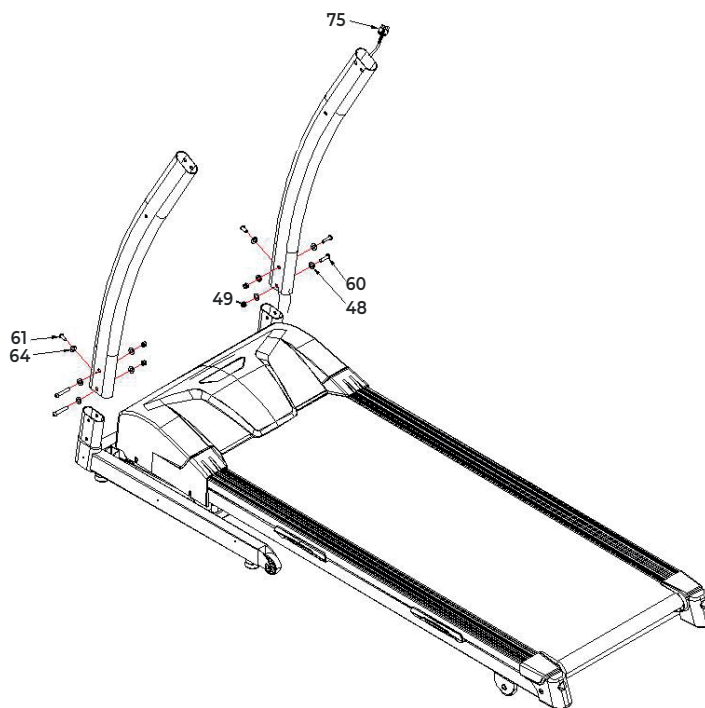
NOTE! Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

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

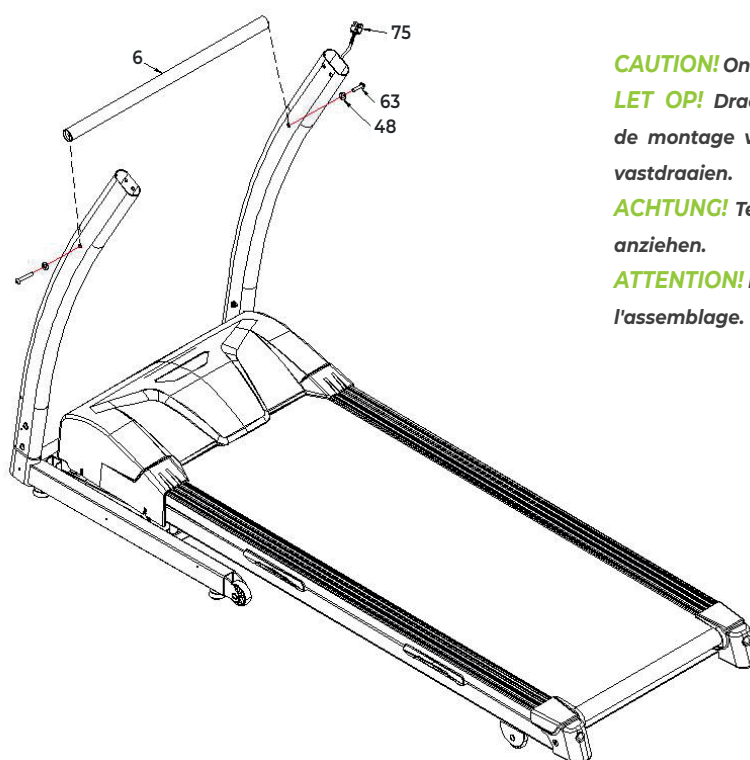
HINWEIS! Schließen Sie das Gerät erst dann an das Stromnetz an, wenn es vollständig montiert ist.

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

STEP 01



STEP 02



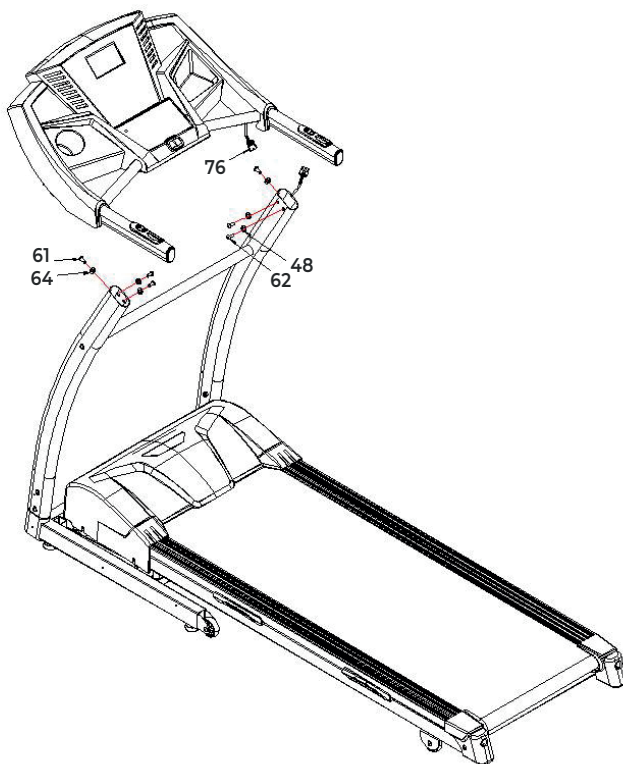
CAUTION! Only hand-tighten part 6 after assembly.

LET OP! Draai onderdeel 6 alleen handvast, na de montage van het scherm het onderdeel goed vastdraaien.

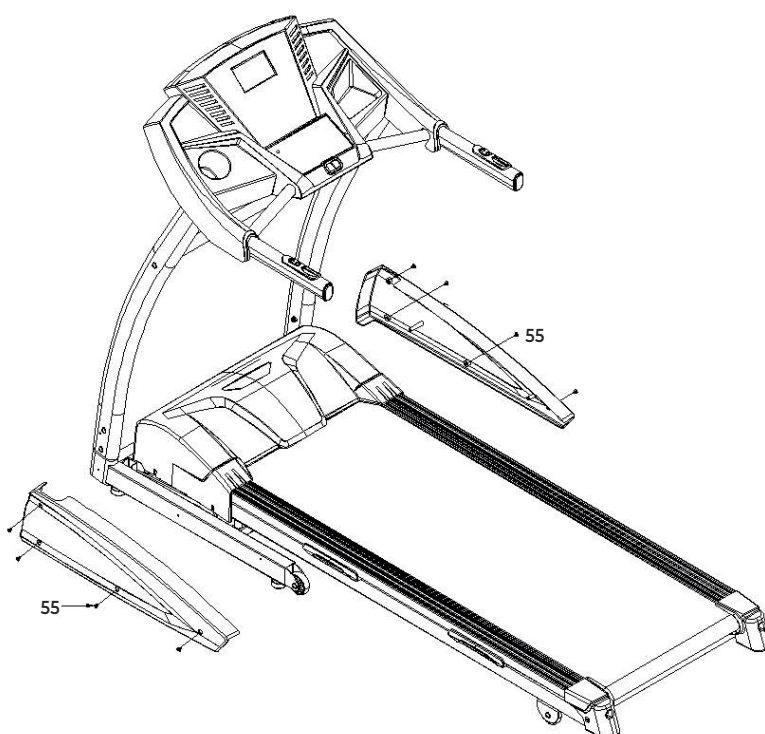
ACHTUNG! Teil 6 nach der Montage nur handfest anziehen.

ATTENTION! Ne serrer la pièce 6 qu'à la main après l'assemblage.

STEP 03



STEP 04



STEP 05

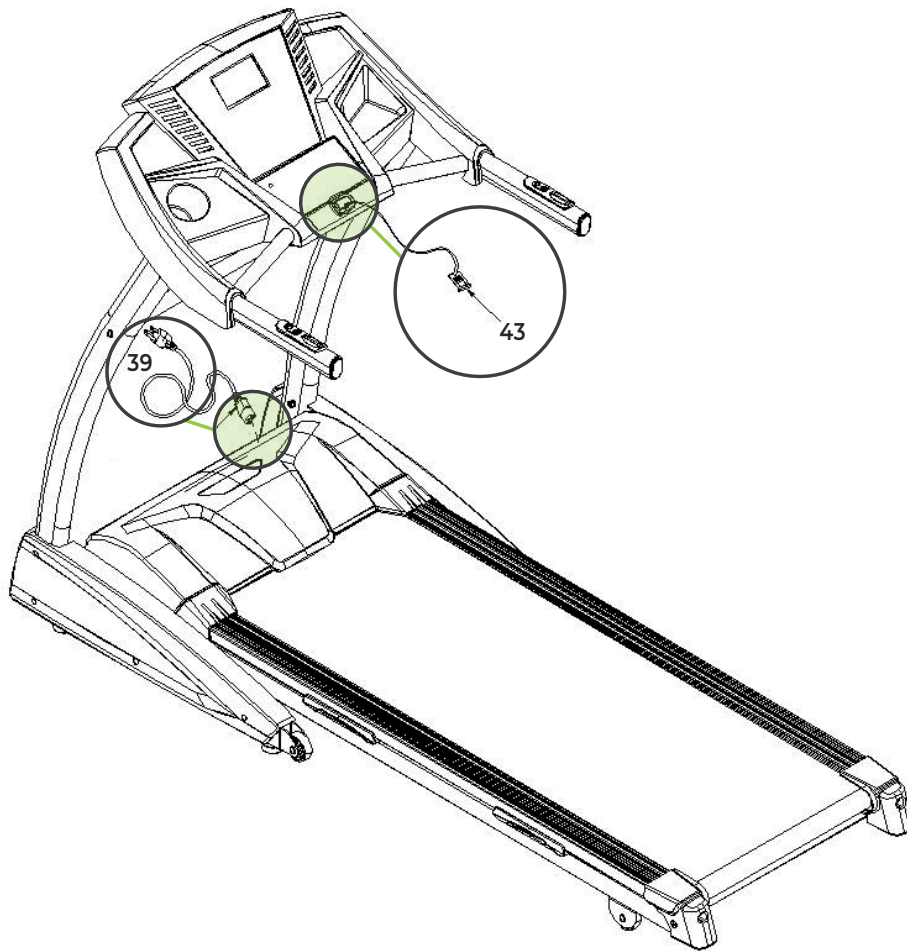


FIG. A



FIG. B - PROGRAMS

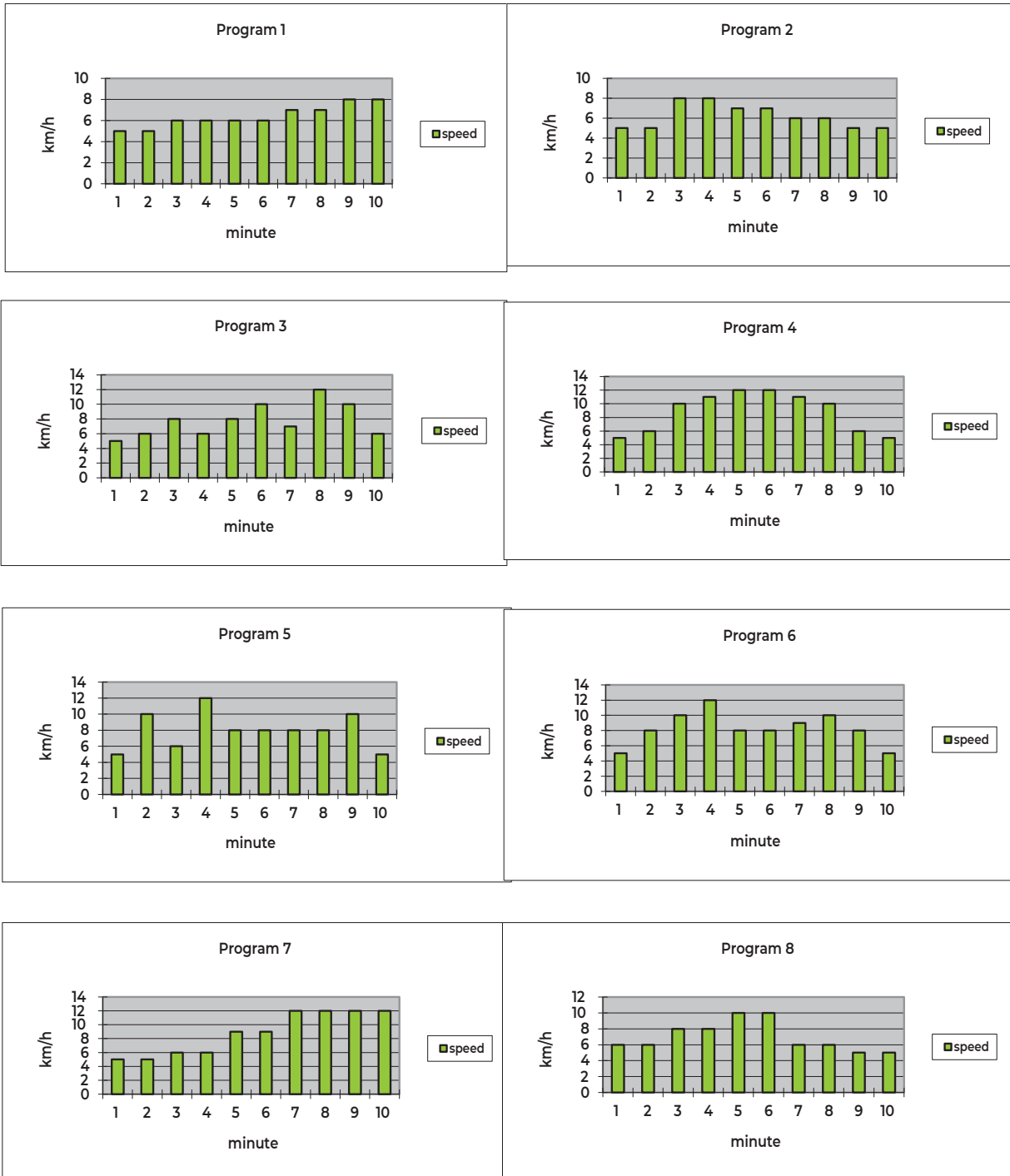


FIG. B - PROGRAMS

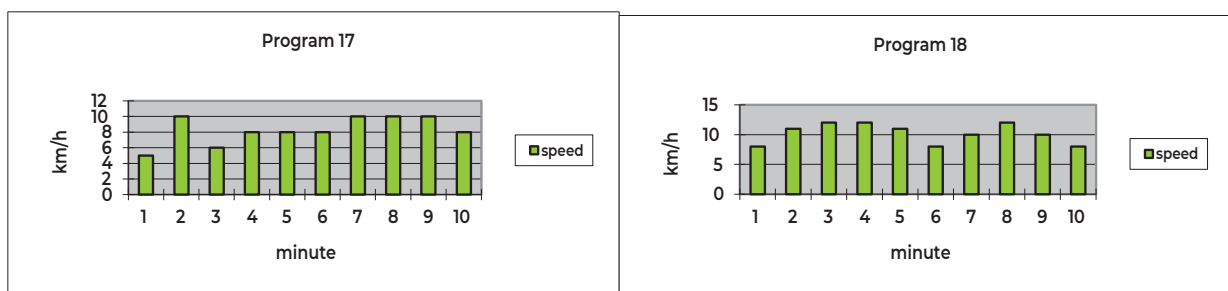
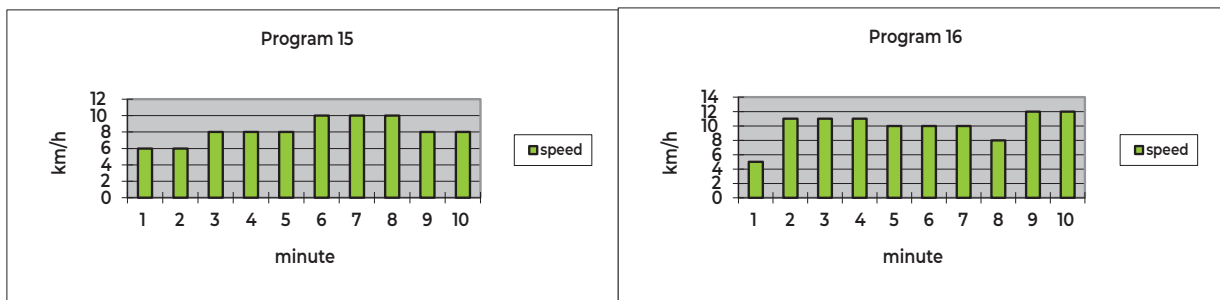
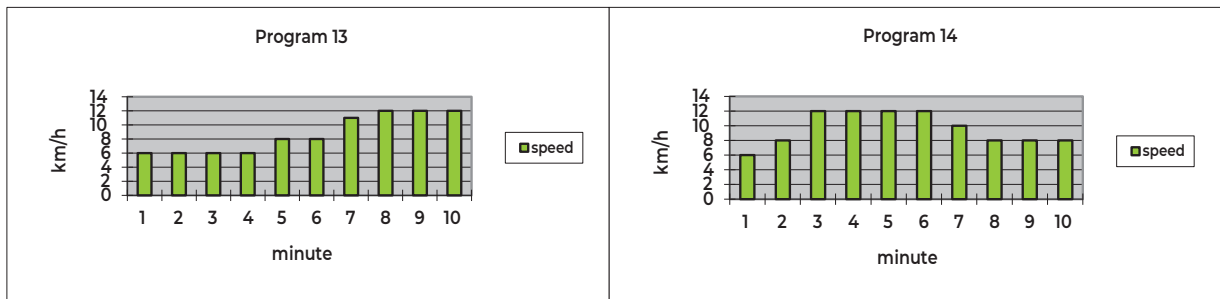
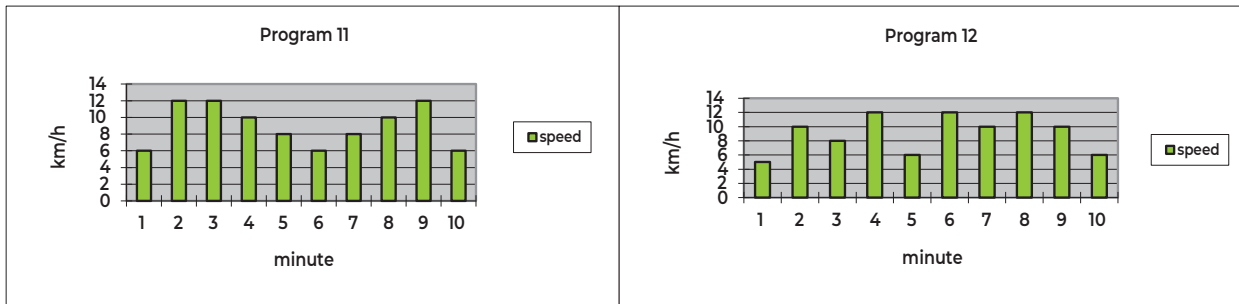
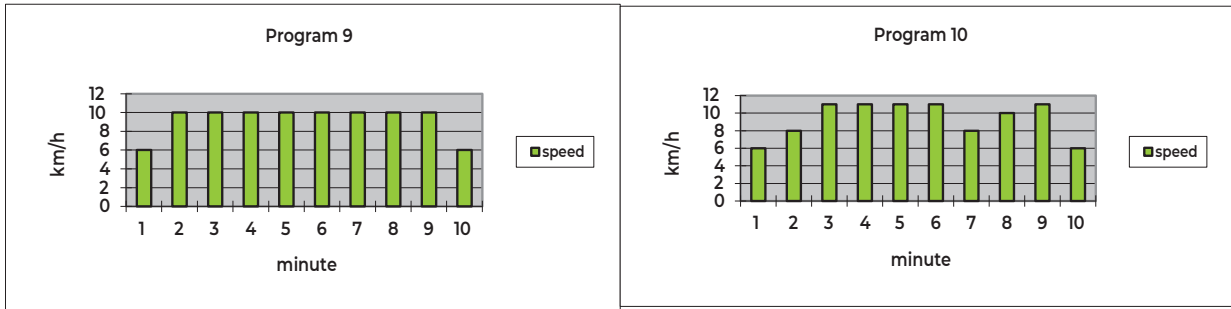


FIG. B - PROGRAMS

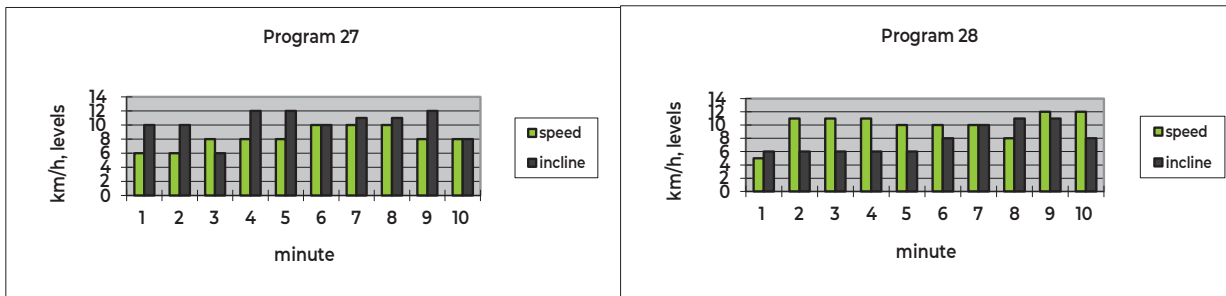
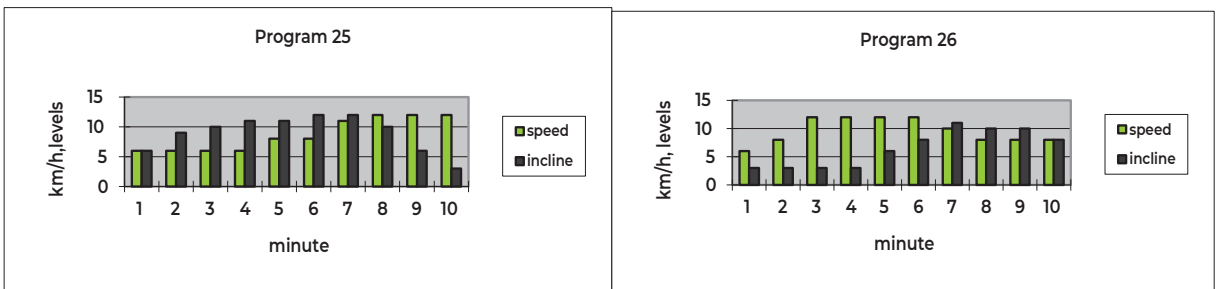
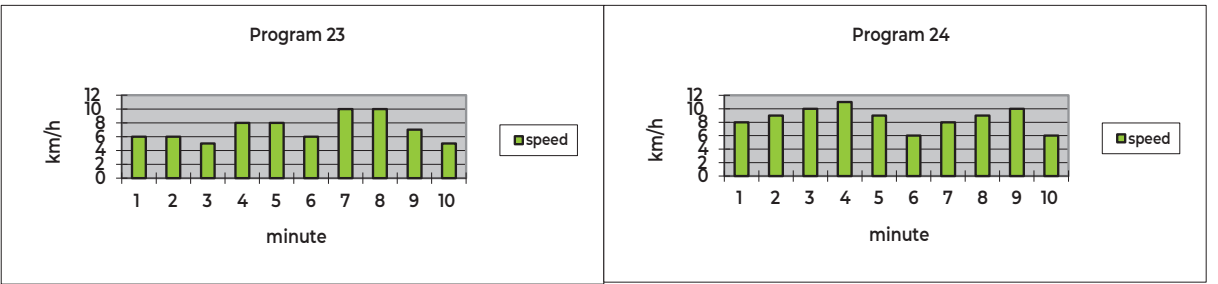
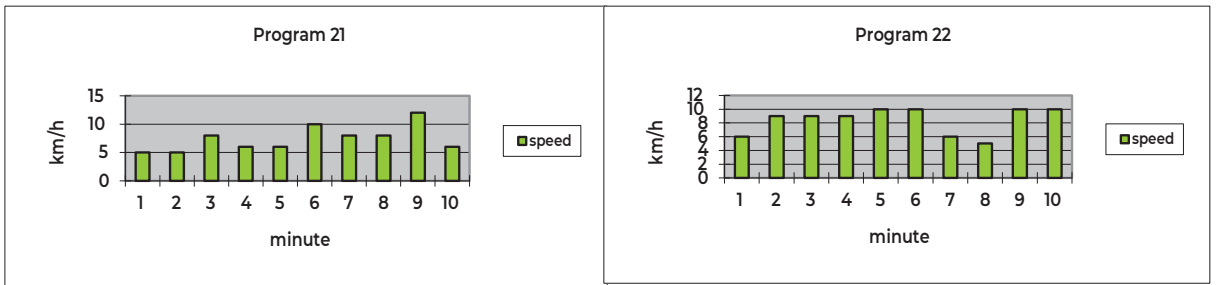
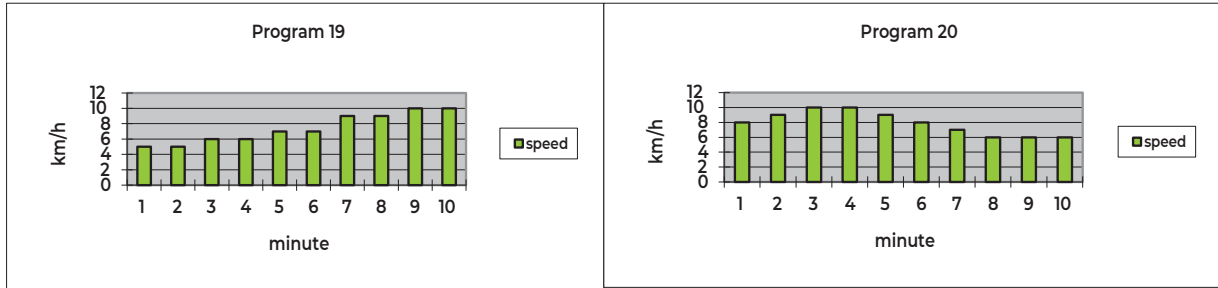


FIG. B - PROGRAMS

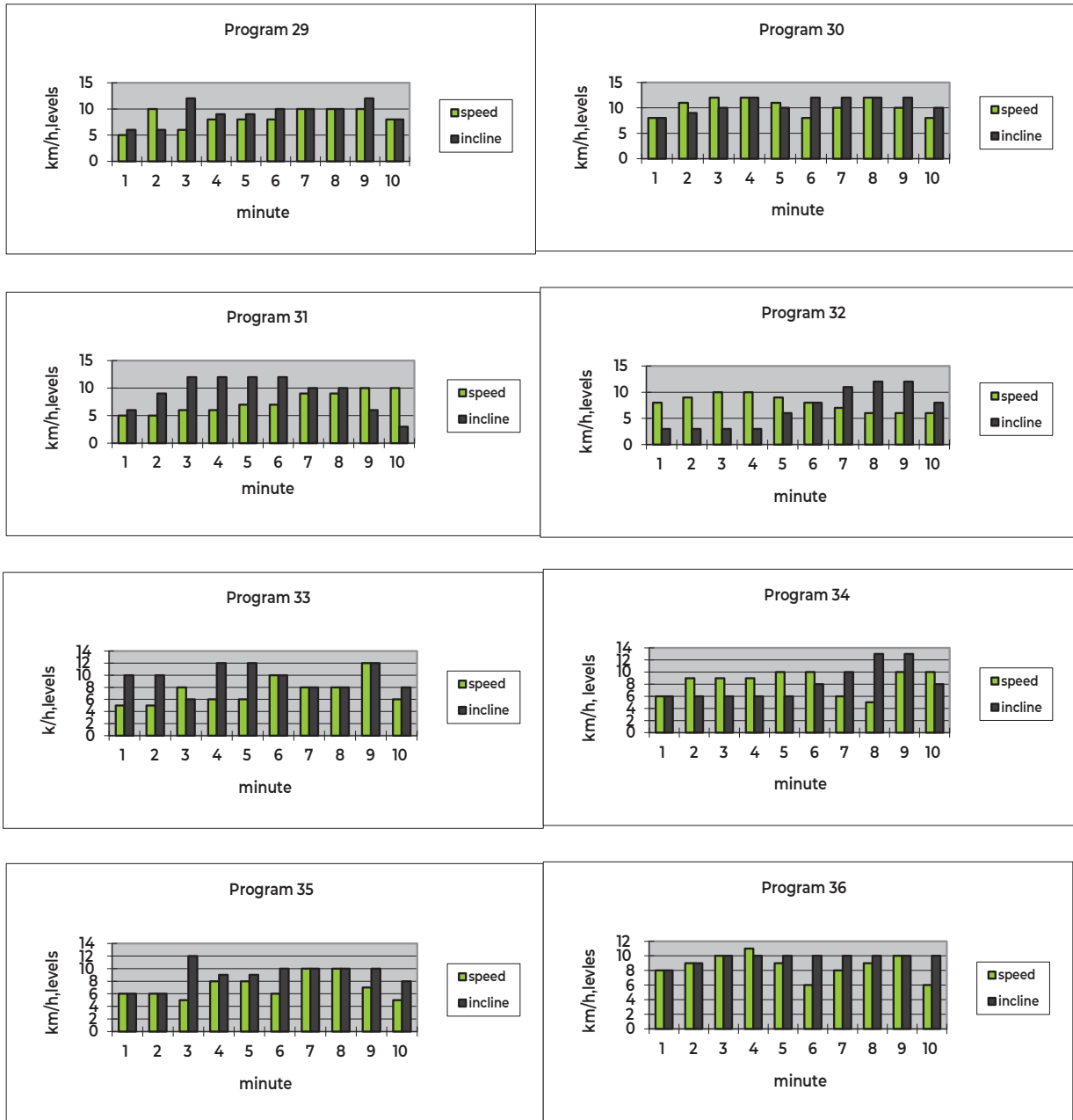
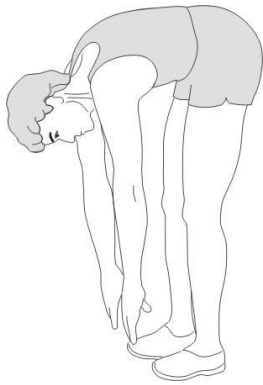


FIG. C



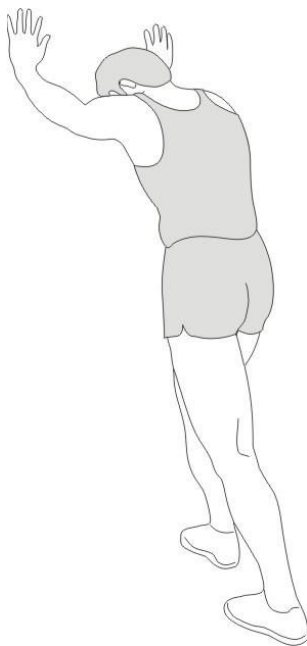
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	13
Guarantee	13
Assembly instructions	13
Adjusting	14
Folding instructions	14
Moving instructions	14
Training with heart rate	14
Training with fitness applications	15
Maintenance	15
Lubricating	16
Troubleshooting	16
Console	16
Programs	17
Training guidelines	18

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING!

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

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.
- This machine should only be used by one person at a time.

- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 140 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the appliance only in an insulated room with an ambient temperature between 10 °C and 35 °C. Only store the appliance only in an insulated room with an ambient ambient temperature between 5 °C and 45 °C.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-05)

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.

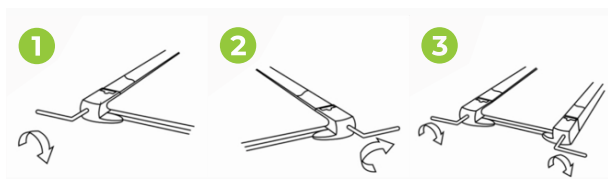
Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The aluminium feet of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the machine has been mounted, the aluminium feet of the console may be bent. Straightening the aluminium feet may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

ADJUSTING

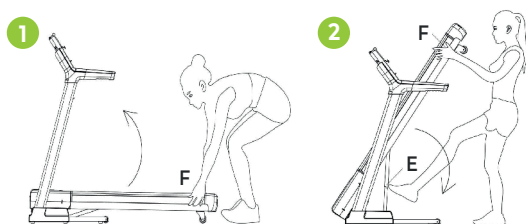
Adjusting

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



FOLDING AND UNFOLDING INSTRUCTIONS

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



Folding (1)

- Support the treadmill with your hands at point F.
- Push the treadmill upwards until you hear a click on the spring.
- The treadmill is folded.

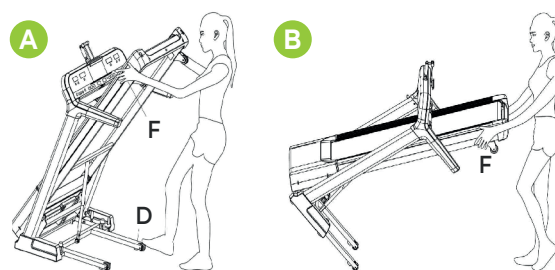
CAUTION! Do not fold the treadmill while it is in use.

Unfolding (2)

- Support the treadmill with your hands at point F.
- Press down on point E with your foot and the treadmill will unfold. Do not push the treadmill down, it will lower automatically.
- Hold the belt and guide it until it touches the floor.
- The treadmill is unfolded.

MOVING INSTRUCTIONS

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



- Support the treadmill with your hands at point F and your foot at point D.
- Using your hands (F), slowly push the treadmill towards the ground. When the lowest point of position F is reached, the wheels can be used.
- Push the treadmill to where it is to be placed.

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

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

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

Wireless heart rate receiver (5 kHz)

This VirtuFit fitness device is equipped with a wireless heart rate receiver. For the heart rate measurement with a wireless heart rate monitor, you use a heart rate monitor which works on a 5 kHz frequency. With a wireless heart rate monitor, it is important that the electrodes are slightly moist and the heart rate monitor fits well to your body. Refer to your heart rate monitor's user manual for proper instructions. Incorrect use of the heart rate monitor may result in abnormal readings.

NOTE!

- *A wireless heart rate monitor is not included as standard. Contact your dealer to purchase a wireless heart rate monitor.*
- *To avoid interference, never use the wireless heart rate monitor in combination with the hand sensors.*

⚠ WARNING!

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

TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

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

Instruction

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

MAINTENANCE

Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure that the appliance is maintained regularly. Parts that have been used and/or damaged must be replaced before the appliance is used again. The appliance should only be used and stored indoors. Long-term exposure to weather and temperature/humidity changes can have a serious impact on the electrical components and moving parts of the unit. Always unplug the power cord from the unit before cleaning or servicing it.

Daily maintenance

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Check that the unit is free of dust and dirt.
- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

Semi-annual maintenance

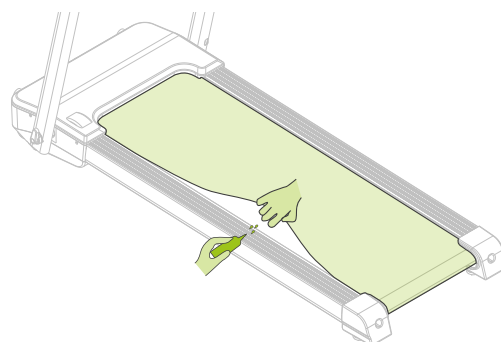
- Inspect all nuts and bolts on the moving parts of the machine. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Remove dust from the treadmill. Switch off the treadmill and remove the power supply. Carefully remove the cover and wipe off any dust and dirt with a soft cloth or use a (hand) Hoover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

We recommend the following:

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

CAUTION!

- Repairs must be carried out by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.
- To avoid slipping during exercise, the treadmill belt should not be too loose. To avoid abrasion between the roller and the treadmill and to ensure proper operation of the machine, the treadmill should not be too tight. The distance between the step and the belt can be adjusted. The distance between the step and the belt should be 50 to 75 mm on both sides.



Cleaning

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

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

LUBRICATING THE TREADMILL

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

Recommended lubrication of the treadmill

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

Instruction

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

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

TROUBLESHOOTING

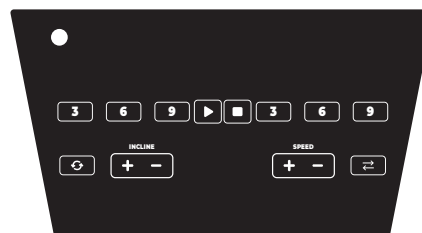
There is no signal when the power supply is connected

Check that the cables to the console are connected correctly. Make sure that all cables are securely fastened. The aluminium ends of the console cables are very sensitive and should be kept straight. If the console issues an error message, the aluminium ends of the cable may be tilted. Straighten the aluminium ends, which may resolve the error message.


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

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

CONSOLE





MODE

To choose the preset programmes, press  to restore the selection.



START/
STOP

To start a workout, press  during use to stop and view results. To reset the data, press  to set the training target in terms of time, distance and calories.



CLEAR/
SET

Om het doel van de training voor tijd, afstand en calorie in te stellen.



SPEED

During use, press to increase the speed by 0.5 km/h. When the button is held down, the speed is increased continuously.



SPEED

During use, press to reduce the speed by 0.5 km/h. When the button is held down, the speed is continuously reduced.

3 | 6 | 9

QUICK
SPEED

Speeds 3, 6 and 9 km/h. During use, press one of these buttons to quickly select the speed.



INCLINE

During operation, press to increase the gradient by one level. When the button is held down, the gradient increases continuously.



INCLINE

During operation, press to decrease the slope by one level. When the button is held down, the slope is continuously reduced.

3 | 6 | 9

QUICK
INCLINE

Slope 3%, 6% and 9%. Press one of these buttons during operation to quickly select the slope.

PROGRAMS (FIG. B)

Count-down

- Press to select the training TIME countdown.
- Press twice to select the training DISTANCE countdown.
- Press three times to select the CALORIE training countdown.
- Press to exit.

Time count-down

- Press and the display will show 30:00.
- Press SPEED to set the time between 5 and 99 minutes
- Press to start the workout. The treadmill will count down and stop when TIME 00:00 is displayed.

NOTE! The workout starts at a speed of 1.0 km/h. The speed can be adjusted by pressing SPEED .

Distance count-down

- Press twice and the display shows 1.0 km.
- Press SPEED to set the distance between 1.0 and 9.0 km.
- Press to start your workout. The treadmill will count down and stop when 0.00 is displayed in DISTANCE.

NOTE! The workout starts at a speed of 1.0 km/h. The speed can be adjusted by pressing SPEED .

Calorie count-down

- Press three times and the display will show 50CAL.
- Press SPEED to set the number of calories between 10 and 990 CAL.
- Press to start your workout. The treadmill will count down and stop when CAL 0 is displayed.

NOTE! The workout starts at a speed of 1.0 km/h. The speed can be adjusted by pressing SPEED .

Quickstart

Press START / STOP to start the treadmill at 1.0 km/h and set the desired speed by pressing or . To change speed quickly, press the SPEED **3 | 6 | 9** shortcut keys. You can also use the and keys on the handlebar during your workout.

Incline






The incline can be adjusted at any time during the workout. The incline cannot be returned to "0%" after removing the safety key. When the safety key is replaced and the treadmill is restarted, the incline can be adjusted again.

Pulse grip

Hold the two hand-held sensors in the handles and the display will show the heart rate measured during the workout within 15 seconds.

NOTE! To measure heart rate, the hand sensors on both handles must be held firmly. The heart rate measurement is an estimate and cannot be used for medical purposes.

Heart Rate Control (HRC)

- Press  button until "HRC" appears under the programme. Select the HRC programme by pressing .
- Select the desired heart rate by pressing  |  under SPEED.
- Press  to start the programme.

Speed and incline




During this programme, the speed and angle of incline change according to your heart rate. The speed and angle of incline increase as soon as the desired heart rate is not yet reached. If this heart rate is exceeded, the speed and incline angle will decrease.

Programs (FIG. B)

This treadmill has 36 preset programs (P1 to P36). The first 24 preset programs (P1 to P24) relate to speed. The other 12 preset programs (P25 to P36) are a combination of speed and incline (fatburn, hill and fittest).

Each preset program has a maximum speed level which is displayed when a desired workout is selected. The speed that the program in question will reach is displayed in the speed window. Each program has different speed changes.

Selecting a program

- Make sure the treadmill is stationary and press  to activate the reset state.
- Press  to select the required program (P1 to P36) and press  to start the program.

The speed window displays the preset speed of the selected program. Each program lasts 10 minutes. After each minute, the program and speed can be adjusted manually or automatically. 3 seconds before the end of the program, a signal sounds three times, after which the treadmill stops.

NOTE! All programmes are listed at the beginning of this manual.

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. B-5)

Cooling down

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

INHOUD

Veiligheidsinstructies	19
Garantie	19
Montage Instructies	19
Afstellen	20
In- en uitklapinstructies	20
Verplaatsen	20
Trainen met hartslag	21
Trainen met fitness apps	21
Onderhoud	21
Insmeren van de loopband	22
Probleemoplossingen	23
Foutcodes	23
Console	23
Programma's	23
Trainingsrichtlijnen	24

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de

trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.

- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 140 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een geïsoleerde ruimte met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op in een geïsoleerde ruimte met een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

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

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd. Mits anders door de leverancier aangegeven.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of 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.

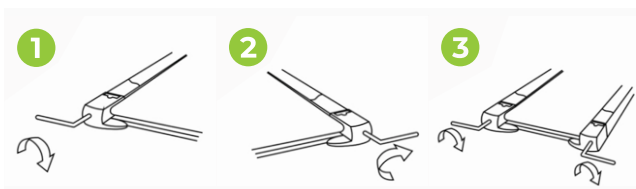
Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van het console zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Mocht het console een foutmelding geven na de montage van het toestel dan kan het zijn dat de aluminium pootjes van het console schuin staan. Buig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

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

AFSTELLEN

Band afstellen

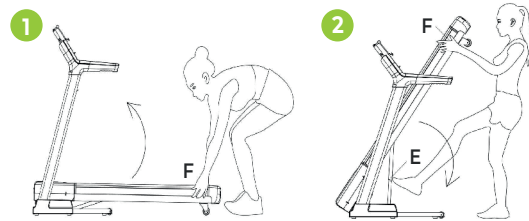
- 1. Loopband wijkt af naar links:** Start de loopband, stel de snelheid in op 2 tot 3 km/u zonder de loopmat te belasten. Gebruik de inbusleutel om de schroef aan de linkerkant van het uiteinde een kwartslag naar rechts te draaien (1). Laat de loopband gedurende 1 tot 2 minuten zonder belasting draaien.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



IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES

LET OP! Berg het apparaat op in een droge ruimte uit de buurt van kinderen. Zorg ervoor dat het apparaat stabiel en veilig staat

waardoor het niet om kan vallen op dieren of kinderen.



Inklappen (1)

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

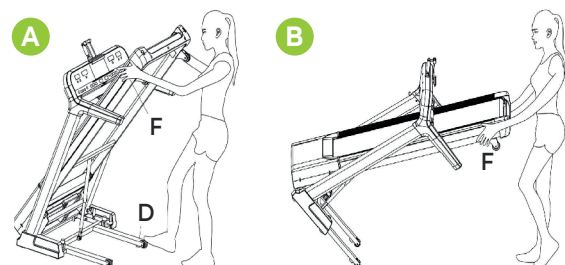
LET OP! De loopband niet inklappen wanneer deze in gebruik is.

Uitklappen (2)

- Ondersteun de loopband met je handen bij punt F.
- Druk tegen punt E met je voet en de loopband zal uitklappen. Druk de loopband niet omlaag, deze zal automatisch naar beneden zakken.
- Houd de band vast en begeleid het totdat het de grond raakt.
- De loopband is uitgeklaapt.

VERPLAATSEN

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



- Ondersteun de loopband met je handen bij punt F en met je voet bij punt D.
- Duw met je handen (F) de loopband langzaam richting de grond. Wanneer het laagste punt met positie F is bereikt, kunnen de wielen worden gebruikt.
- Duw de loopband naar de plek waar deze moet komen te staan.

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

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

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

Draadloze hartslagmeter (5 kHz)

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van een draadloze hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op een 5 kHz frequentie. Bij een Draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden licht vochtig zijn en de hartslagmeter goed aansluit op uw lichaam. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Contacteer uw dealer voor de aanschaf van een draadloze hartslagmeter.
- Gebruik de draadloze hartslagmeter nooit in combinatie met de handsensoren om storing te voorkomen.

⚠ WAARSCHUWING!

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

TRAINEN MET FITNESS APPS

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

Instructie

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ONDERHOUD

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd, moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel. Haal altijd de stroomkabel van het toestel uit het stopcontact voordat het apparaat wordt schoongemaakt of onderhouden.

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het toestel. Draai bouten en moeren vast indien nodig en zoals vereist.
- Maak de loopband stofvrij. Schakel de loopband uit en verwijder de stroomtoevoer. Verwijder voorzichtig de motorkap en veeg het stof en vuil weg met een zachte doek of maak eventueel gebruik van een (hand) stofzuiger. Plaats de motorkap terug en schakel de stroomtoevoer in.

We raden aan het volgende te doen:

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

LET OP!

- **Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Om uitglijden tijdens de training te vermijden dient de loopmat niet te los te zitten. Om het schuren tussen de roller en de loopmat te vermijden en te zorgen dat het toestel goed blijft functioneren moet de loopmat niet te strak zitten. De afstand tussen de loopplank en de loopmat kan afgesteld worden. De afstand tussen loopplank en de loopmat dient aan beide zijden 50 tot 75 mm te zijn.**

Schoonmaak

Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te 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.

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

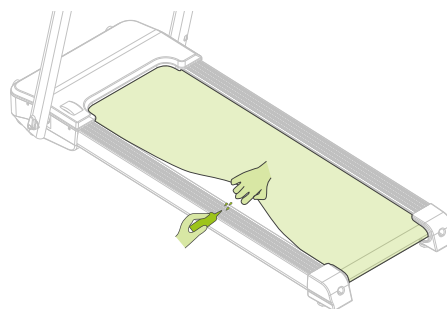
De loopband is voorzien van een voorgesmeerde, onderhoudsarme loopmat. De slijtage, van de loopmat speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van de loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de loopmat regelmatig te inspecteren. Neem contact met ons op zodra een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

Aanbevolen smering van de loopmat:

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

Instructie

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



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

PROBLEEMOPLOSSINGEN

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

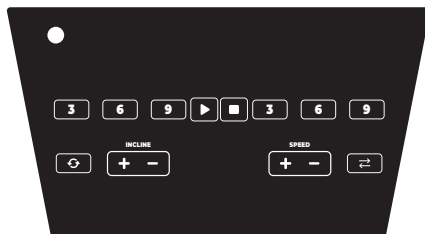
Geen stroom: Controleer of de netstroomkabel en de kabels goed zijn aangesloten.

Stroomstoring: Controleer of de sensor kabel goed is aangesloten


FOUTCODES?

Zijn er foutcodes? Deze komen hier.

CONSOLE





MODE

Om de vooraf ingestelde programma's te kiezen. Druk op  om de keuze te herstellen.



START/STOP

Om de training te starten. Druk tijdens het gebruik op  om te stoppen en de resultaten weer te geven. Druk op  om de gegevens te resetten.




CLEAR/SET

Om het doel van de training voor tijd, afstand en calorie in te stellen.




SPEED

Druk tijdens het gebruik op SPEED  om de snelheid met 0,5 km/u te verhogen. Wanneer de toets wordt ingehouden, wordt de snelheid continu verhoogd.



SPEED

Druk tijdens het gebruik op SPEED  om de snelheid met 0,5 km/u te verlagen. Wanneer de toets wordt ingehouden, wordt de snelheid continu verlaagd.




QUICK SPEED

Snelheid 3,6 en 9 km/u. Druk tijdens het gebruik op één van deze toetsen om de snelheid snel te kiezen.




INCLINE

Druk tijdens het gebruik op INCLINE  om de helling met 1 niveau te verhogen. Wanneer de toets wordt ingehouden, wordt de helling continu verhoogd.



INCLINE

Druk tijdens het gebruik op INCLINE  om de helling met 1 niveau te verlagen. Wanneer de toets wordt ingehouden, wordt de helling continu verlaagd.







QUICK INCLINE

Helling 3%, 6% en 9%. Druk tijdens het gebruik op één van deze toetsen om de helling snel te kiezen.



PROGRAMMA'S (FIG. B)

Count-down

- Druk op  om de count-down training TIME te selecteren.
- Druk twee keer op  om de count-down training DISTANCE te selecteren.
- Druk drie keer op  om de count-down training CALORIE te selecteren.
- Druk op  om af te sluiten.

Time count-down


- Druk op  en het display geeft 30:00 weer.
- Druk op SPEED   om de tijd tussen 5-99 minuten in te stellen.
- Druk op  om de training te starten. De loopband telt af en stopt wanneer bij TIME 00:00 wordt weergegeven.

LET OP! De training start in een snelheid van 1,0 km/u. De snelheid kan worden aangepast door op SPEED   te drukken.

Distance count-down





- Druk twee keer op  en het display geeft 1,0 km weer.
- Druk op SPEED   om de afstand tussen 1,0-9,0 km in te



stellen.

- Druk op  om de training te starten. De loopband telt af en stopt wanneer bij DISTANCE 0.00 wordt weergegeven.








LET OP! De training start in een snelheid van 1,0 km/u. De snelheid kan worden aangepast door op SPEED   te drukken.

Calorie count-down

- Druk drie keer op  en het display geeft 50CAL weer.
- Druk op SPEED   om de calorie tussen 10-990 CAL in te stellen.
- Druk op  om de training te starten. De loopband telt af en stopt wanneer bij CAL 0 wordt weergegeven.

LET OP! De training start in een snelheid van 1,0 km/u. De snelheid kan worden aangepast door op SPEED   te drukken.

Quickstart

Druk op START / STOP om de loopband te starten met 1,0 km/u en pas de gewenste snelheid aan door op  of  te drukken. Om snel naar een bepaalde snelheid te gaan druk dan op de sneltoetsen SPEED   . Tijdens de training kan ook gebruik worden gemaakt van de  en  toetsen op het handvat.

Incline






De helling kan op elk moment tijdens de training worden aangepast. De helling kan niet terug naar '0%' worden gezet na het verwijderen van de veiligheidsleutel, wanneer de veiligheidsleutel wordt teruggeplaatst en de loopband opnieuw wordt gestart, kan de helling weer worden aangepast.

Pulse grip

Houd beide handsensoren in de handvatten vast, het display geeft binnen 15 seconden de gemeten hartslag tijdens de training weer.

LET OP! Om de hartslag te kunnen meten moeten de handsensoren in beide handvatten goed worden vastgehouden. De hartslagmeting is een schatting en kan niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

Heart Rate Control (HRC)

- Druk op de toets  totdat er onder program "HRC" komt te staan. Selecteer het HRC programma door op  te drukken.
- Selecteer de gewenste hartslag door op   onder SPEED te drukken.
- Druk op  om het programma te starten.

Snelheid en hellingshoek




Tijdens dit programma veranderen de snelheid en de hellingshoek op basis van je hartslag. De snelheid en hellingshoek worden hoger zodra de vooraf ingevoerde gewenste hartslag nog niet bereikt is. Wordt deze hartslag overschreden, dan zal de snelheid en hellingshoek afnemen.

Programma's (FIG. B)

Deze loopband biedt 36 vooraf ingestelde programma's (P1 t/m P36). De eerste 24 vooraf ingestelde programma's (P1 t/m P24) zijn voor snelheid. De andere 12 vooraf ingestelde programma's (P25 t/m P36) zijn een combinatie van snelheid en helling (fatburn, hill en fittest).

Elk vooraf ingesteld programma heeft een maximumsnelheidsniveau dat wordt weergegeven wanneer een gewenste training wordt gekozen. De snelheid die het betreffende programma zal bereiken, wordt weergegeven in het snelheid venster. Elk programma heeft verschillende snelheidsveranderingen.

Selecteren van een programma

- Zorg ervoor dat de loopband stilstaat en druk op  om de resetstatus te activeren.
- Druk op  om het gewenste programma te kiezen (P1 t/m P36) en druk op  om het programma te starten.

Het snelheidsvenster geeft de vooraf ingestelde snelheid van het geselecteerde programma weer. Elk programma duurt 10 minuten. Na elke minuut kunnen het programma en de snelheid handmatig of automatisch worden aangepast. 3 seconden voor het einde van het programma klinkt er drie keer een zoemer, waarna de loopband tot stilstand komt.

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

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	26
Bürgschaft	26
Anweisungen zum Einbau	26
Einstellen	27
Anleitung zum zusammenklappen	27
Bewegen	27
Herzfrequenz-Training	28
Training mit Fitnessanwendunge	28
Wartung	29
Schmierung des Förderbandes	29
Fehlersuche	23
Fehlercodes	24
Konsole	24
Programme	24
Trainingsrichtlinien	24

SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG!

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr

Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.

- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 140 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einem isolierten Raum mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in einem isolierten Raum mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.

BÜRGSCHAFT

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

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

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-05)

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.

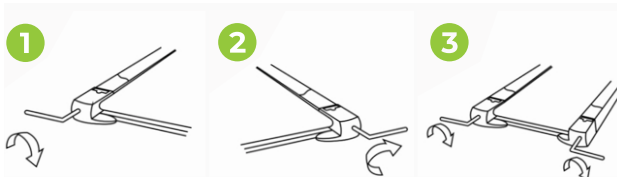
Fehlermeldung: Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sorgfältig angebracht sind. Die Aluminiumfüße der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Aluminiumfüße der Konsole möglicherweise verbogen.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

EINSTELLEN

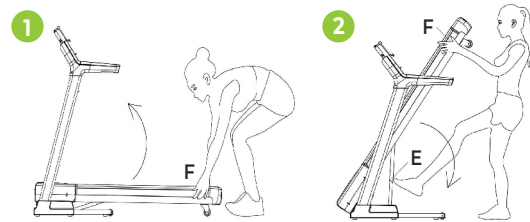
Einstellen des Laufbandes

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



ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENTFALTEN

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



Zusammenklappen (1)

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

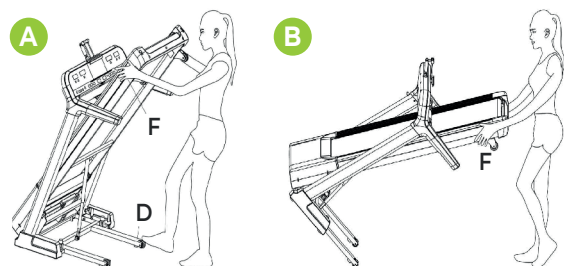
VORSICHT! Klappen Sie das Laufband nicht zusammen, während es in Gebrauch ist.

Entfalten (2)

- Stützen Sie das Laufband an Punkt F mit den Händen ab.
- Drücken Sie mit dem Fuß auf den Punkt E und das Laufband klappt aus. Drücken Sie das Laufband nicht nach unten, es senkt sich automatisch.
- Halten Sie das Laufband fest und führen Sie es, bis es den Boden berührt.
- Das Laufband ist ausgeklappt.

BEWEGEN

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



- Stützen Sie das Laufband mit den Händen an Punkt F und mit dem Fuß an Punkt D ab.
- Drücken Sie das Laufband mit den Händen (F) langsam in Richtung Boden. Wenn der tiefste Punkt der Position F erreicht

- ist, können die Räder benutzt werden.
- Schieben Sie das Laufband dorthin, wo Sie es abstellen möchten.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

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

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

Drahtloses Herzfrequenzmessgerät (5 kHz)

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Für die Herzfrequenzmessung mit einem drahtlosen Herzfrequenzmessgerät verwenden Sie ein Herzfrequenzmessgerät, das mit einer Frequenz von 5 kHz arbeitet. Bei einem kabellosen Herzfrequenzmessgerät ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und das Herzfrequenzmessgerät gut an Ihrem Körper anliegt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Herzfrequenzmessgeräts, um die richtigen Anweisungen zu erhalten. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts kann zu abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS!

- Ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät zu erwerben.
- Um Interferenzen zu vermeiden, verwenden Sie das drahtlose Herzfrequenzmessgerät niemals in Kombination mit den Handsensoren.

⚠️ WARNUNG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät verwenden.
- In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten wird empfohlen, genügend Abstand zu halten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.

- Versuchen Sie immer, das drahtlose Herzfrequenzmessgerät innerhalb eines Abstands von 1 Meter von der Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.
- Tragen Sie ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät immer direkt am Körper, unter der Kleidung.

TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

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

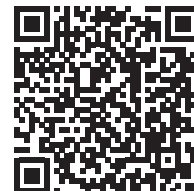
Anleitung

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

WARTUNG

Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Benutzte und/oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät wieder benutzt wird. Das Gerät sollte

nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum hinweg Witterungseinflüssen sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Geräts haben. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus dem Gerät, bevor Sie es reinigen oder warten.

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

Wir empfehlen Folgendes:

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

VORSICHT!

- **Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.**
- **Um ein Verrutschen während des Trainings zu vermeiden, sollte der Laufbandgurt nicht zu locker sein. Um einen Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu vermeiden und einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt**

werden. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband sollte auf beiden Seiten 50 bis 75 mm betragen.

Reinigung

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

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

SCHMIERUNG DES FÖRDERBANDES

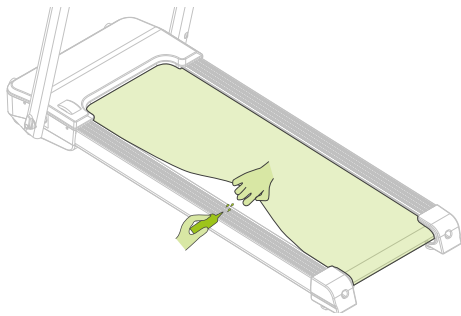
Das Laufband ist mit einer vorgeschmierten Beschichtung ausgestattet, die wenig Wartung erfordert. Die Abnutzung des Laufbandes spielt eine wichtige Rolle für die Funktion und Haltbarkeit des Laufbandes und sollte daher regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen.

Empfohlene Schmierung des Laufbandes

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

Anleitung

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



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

FEHLERSUCHE

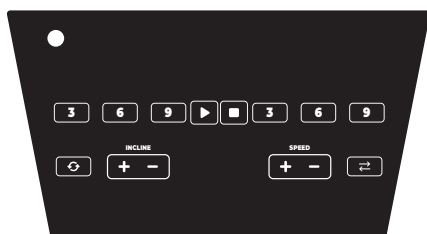
Kein Signal, wenn das Netzteil angeschlossen ist: Prüfen Sie, ob die Kabel an der Konsole richtig angeschlossen sind. Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sicher befestigt sind. Die Aluminiumenden der Konsolenkabel sind sehr empfindlich und sollten gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung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


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

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



Sicherheitsschlüssel funktioniert nicht: Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel richtig angebracht ist.

CONSOLE



Um die voreingestellten Programme zu wählen, drücken Sie  um die Auswahl wiederherzustellen.




Um ein Training zu starten, drücken Sie während der Benutzung  um es zu beenden und die Ergebnisse anzuzeigen. Um die Daten zurückzusetzen, drücken Sie .




Um das Trainingsziel in Bezug auf Zeit, Distanz und Kalorien einzustellen.



Drücken Sie während der Benutzung SPEED  um die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu erhöhen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit kontinuierlich erhöht.




Drücken Sie während der Benutzung SPEED  um die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu verringern. Wenn die Taste gedrückt gehalten wird, wird die Geschwindigkeit kontinuierlich verringert.




Geschwindigkeiten 3, 6 und 9 km/h. Drücken Sie während des Betriebs eine dieser Tasten, um die Geschwindigkeit schnell zu wählen.



Drücken Sie während des Betriebs INCLINE  um die Steigung um eine Stufe zu erhöhen. Wenn die Taste gedrückt gehalten wird, erhöht sich die Steigung kontinuierlich.







Drücken Sie während des Betriebs INCLINE  um die Steigung um eine Stufe zu verringern. Wenn die Taste gedrückt gehalten wird, wird die Steigung kontinuierlich verringert.







Steigung 3%, 6% und 9%. Drücken Sie eine dieser Tasten während des Betriebs, um die Steigung schnell auszuwählen.

PROGRAMME (FIG. B)

Count-down



- Drücken Sie  um den Countdown für die training TIME auszuwählen.
- Drücken Sie zweimal auf  um den Countdown für die training DISTANCE auszuwählen.
- Drücken Sie dreimal auf  um den Trainingscountdown CALORIE auszuwählen.
- Drücken Sie zum Beenden .

Time count-down

- Drücken Sie  und auf dem Display wird 30:00 angezeigt.
- Drücken Sie SPEED  , um die Zeit zwischen 5 und 99 Minuten einzustellen.
- Drücken Sie , um das Training zu starten. Das Laufband zählt rückwärts und hält an, wenn ZEIT 00:00 angezeigt wird.



HINWEIS! Das Training beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Die Geschwindigkeit kann durch Drücken von SPEED + | - angepasst werden.

Distance count-down

- Drücken Sie zweimal auf , und das Display zeigt 1,0 km an.
- Drücken Sie SPEED + | -, um die Distanz zwischen 1,0 und 9,0 km einzustellen.
- Drücken Sie , um Ihr Training zu beginnen. Das Laufband zählt rückwärts und stoppt, wenn 0.00 in DISTANCE angezeigt wird.

HINWEIS! Das Training beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Die Geschwindigkeit kann durch Drücken von SPEED + | - angepasst werden.

Calorie count-down

- Drücken Sie dreimal auf , und auf dem Display wird 50CAL angezeigt.
- Drücken Sie SPEED + | -, um die Anzahl der Kalorien zwischen 10 und 990 CAL einzustellen.
- Drücken Sie , um Ihr Training zu beginnen. Das Laufband zählt rückwärts und hält an, wenn CAL 0 angezeigt wird.

HINWEIS! Das Training beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Die Geschwindigkeit kann durch Drücken von SPEED + | - angepasst werden.

Quickstart

Drücken Sie START / STOP, um das Laufband mit 1,0 km/h zu starten, und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit durch Drücken von + oder - ein. Um die Geschwindigkeit schnell zu ändern, drücken Sie die Schnell Tasten SPEED 3 | 6 | 9. Sie können während des Trainings auch die Tasten + und - an der Lenkstange verwenden.

Incline




Die Steigung kann jederzeit während des Trainings eingestellt werden. Nach dem Entfernen des Sicherheitsschlüssels kann die Neigung nicht mehr auf "0%" zurückgestellt werden. Wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt und das Laufband neu gestartet wird, kann die Neigung wieder eingestellt werden.

Pulse grip

Halten Sie die beiden Handsensoren in den Griffen. Auf dem Display wird die während des Trainings gemessene Herzfrequenz innerhalb von 15 Sekunden angezeigt.

HINWEIS! Um die Herzfrequenz zu messen, müssen die Handsensoren an beiden Griffen fest gehalten werden. Die Messung der Herzfrequenz ist eine Schätzung und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Heart Rate Control (HRC)

- Drücken Sie die Taste  bis "HRC" unter dem Programm erscheint. Wählen Sie das HRC-Programm, indem Sie  drücken.
- Wählen Sie die gewünschte Herzfrequenz, indem Sie + | - unter SPEED (Geschwindigkeit) drücken.
- Drücken Sie , um das Programm zu starten.

Geschwindigkeit und Neigung

Während dieses Programms ändern sich die Geschwindigkeit und der Neigungswinkel entsprechend Ihrer Herzfrequenz. Die Geschwindigkeit und der Neigungswinkel erhöhen sich, sobald die gewünschte Herzfrequenz noch nicht erreicht ist. Wenn diese Herzfrequenz überschritten wird, verringern sich Geschwindigkeit und Neigungswinkel.



PROGRAMME (FIG. B)

Dieses Laufband verfügt über 36 voreingestellte Programme (P1 bis P36). Die ersten 24 voreingestellten Programme (P1 bis P24) beziehen sich auf die Geschwindigkeit. Die anderen 12 voreingestellten Programme (P25 bis P36) sind eine Kombination aus Geschwindigkeit und Steigung (Fatburn, Hill und Fittest).

Jedes voreingestellte Programm hat eine maximale Geschwindigkeit, die angezeigt wird, wenn ein gewünschtes Training ausgewählt wird.

Die Geschwindigkeit, die das betreffende Programm erreichen wird, wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt. Jedes Programm hat unterschiedliche Geschwindigkeitsstufen.

Auswählen eines Programms

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband stillsteht, und drücken Sie , um den Reset-Status zu aktivieren.
- Drücken Sie , um das gewünschte Programm (P1 bis P36)

auszuwählen, und drücken Sie , um das Programm zu starten.

Das Geschwindigkeitsfenster zeigt die voreingestellte Geschwindigkeit des gewählten Programms an. Jedes Programm hat eine Dauer von 10 Minuten. Nach jeder Minute können das Programm und die Geschwindigkeit manuell oder automatisch angepasst werden. 3 Sekunden vor dem Ende des Programms ertönt dreimal ein Signal, woraufhin das Laufband anhält.

HINWEIS! Alle Programme sind am Anfang dieser Bedienungsanleitung aufgeführt.

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	33
Garanties	33
Instructions de montage	33
Ajustement	34
Instructions de pliage	34
Déplacer	34
Entraînement avec la fréquence cardiaque	34
Entraînement avec des APPS de fitness	35
Instructions d'entretien	35
Lubrification du tapis roulant	36
Dépannage	36
Console	37
Programmes	38
Directives de formation	38

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT

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

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez votre équilibre lorsque vous utilisez l'appareil.
- Ne placez pas vos doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles.
- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez

immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.

- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 140 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans une pièce isolée dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Ne conservez l'appareil que dans une pièce isolée où la température ambiante est comprise entre 5 °C et 45 °C.

GARANTIE

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

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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-05)

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

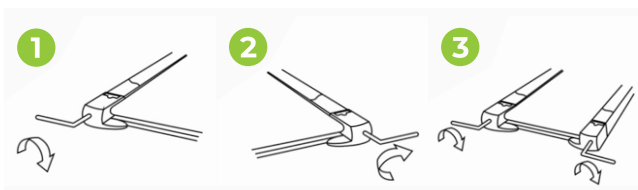
le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez les pieds en aluminium, cela peut faire disparaître le message d'erreur.

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.

AJUSTEMENT

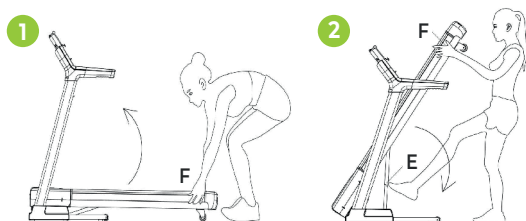
Réglage du tapis roulant

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



INSTRUCTIONS DE PLIAGE

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



Pliage

- Soutenir le tapis roulant avec les mains au point F.
- Pousser le tapis roulant vers le haut jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre au niveau du ressort.
- Le tapis roulant est plié.

ATTENTION! Ne pas plier le tapis roulant lorsqu'il est en cours d'utilisation.

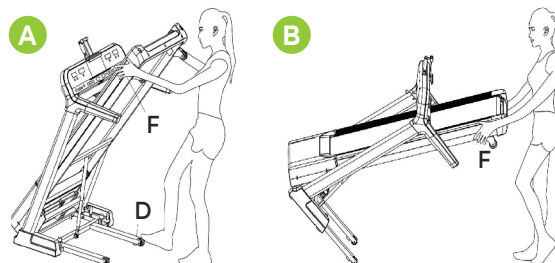
Dépliage

- Soutenir le tapis roulant avec les mains au point F.
- Appuyer sur le point E avec le pied et le tapis roulant se déplie. Ne pas pousser le tapis roulant vers le bas, il s'abaisse automatiquement.
- Tenez la bande et guidez-la jusqu'à ce qu'elle touche le sol.
- Le tapis roulant est déplié.

DÉPLACER

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

- Soutenir le tapis roulant avec les mains au point F et avec le pied au point D.
- Avec les mains (F), pousser lentement le tapis roulant vers le sol. Lorsque le point le plus bas de la position F est atteint, les roues peuvent être utilisées.
- Pousser le tapis roulant jusqu'à l'endroit où il doit être placé



ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels pour mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs manuels sont fixés à la

poignée et ne fonctionnent que si les deux capteurs sont maintenus pendant une période prolongée. Pour une performance optimale, il est important que les mains soient légèrement humides et exercent une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop humides peuvent entraîner des relevés anormaux.

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

Moniteur de fréquence cardiaque sans fil (5 kHz)

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer la fréquence cardiaque avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, vous devez utiliser un moniteur de fréquence cardiaque qui fonctionne sur une fréquence de 5 kHz. Avec un cardiofréquencemètre sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le cardiofréquencemètre soit bien adapté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre pour obtenir des instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des relevés anormaux.

REMARQUE!

- Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni en standard. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le cardiofréquencemètre sans fil en combinaison avec les capteurs manuels.

⚠ AVERTISSEMENT!

- Si vous avez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Dans les pièces où se trouvent plusieurs cardiofréquencemètres, il est recommandé de garder une distance suffisante pour éviter les interférences entre les différents appareils.
- Essayez toujours de maintenir le cardiofréquencemètre sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.
- Portez toujours un cardiofréquencemètre sans fil directement sur le corps, sous les vêtements.

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

VirtuFit ne fournit pas de service pour les applications de fitness

tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

Instruction

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

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

- Nettoyez et éliminez la sueur et l'humidité après chaque utilisation.

- Vérifiez que l'appareil est exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et maintenez l'appareil à l'abri de l'humidité.

Entretien semestriel

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

Nous recommandons ce qui suit:

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

ATTENTION!

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

Nettoyage

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

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

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

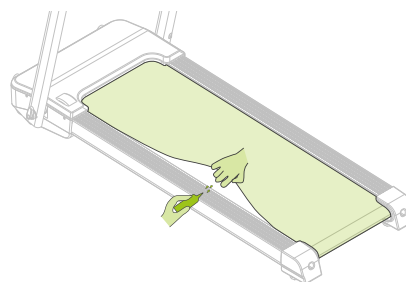
Le tapis roulant est équipé d'un revêtement pré-lubrifié qui nécessite peu d'entretien. L'usure du tapis roulant joue un rôle important dans le fonctionnement et la durabilité du tapis roulant, c'est pourquoi il doit être lubrifié périodiquement. Nous vous recommandons de contrôler régulièrement le tapis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

Lubrification recommandée du tapis roulant:

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

Instructions

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



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

DÉPANNAGE

Il n'y a pas de signal lorsque l'alimentation est connectée: Vérifiez que les câbles de la console sont correctement connectés. Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les extrémités en aluminium des câbles de la console sont très sensibles et doivent rester droites. Si la console émet un message d'erreur, il se peut que les extrémités en aluminium du câble soient inclinées. Redressez les extrémités en

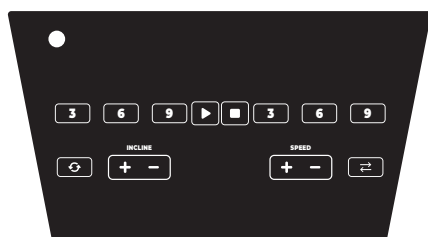
aluminium, ce qui peut résoudre le message d'erreur.

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


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

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

CONSOLE





MODE

Pour choisir les programmes pré-réglés, appuyez sur  pour rétablir la sélection.



START/
STOP

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur  pendant l'utilisation pour arrêter et afficher les résultats. Pour réinitialiser les données, appuyez sur .




CLEAR/
SET

Pour définir l'objectif d'entraînement en termes de temps, de distance et de calories.




SPEED

Pendant l'utilisation, appuyez sur SPEED  pour augmenter la vitesse de 0,5 km/h. Lorsque le bouton est maintenu enfoncé, la vitesse est augmentée en continu.



SPEED

En cours d'utilisation, appuyez sur SPEED  pour réduire la vitesse de 0,5 km/h. Lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse est réduite en continu.


3 | 6 | 9

QUICK
SPEED

Vitesse 3,6 et 9 km/h. En cours d'utilisation, appuyez sur l'un de ces boutons pour sélectionner rapidement la vitesse.




INCLINE

Pendant le fonctionnement, appuyez sur INCLINE  pour augmenter la pente d'un niveau. Lorsque la touche est maintenue enfoncée, la pente augmente continuellement.



INCLINE

Pendant le fonctionnement, appuyez sur INCLINE  pour diminuer la pente d'un niveau. Lorsque la touche est maintenue enfoncée, la pente est diminuée en continu.




3 | 6 | 9

QUICK
INCLINE




Pente 3 %, 6 % et 9 %. Appuyez sur l'une de ces touches en cours de fonctionnement pour sélectionner rapidement la pente.


PROGRAMME (FIG. B)

Count-down




- Appuyez sur  pour sélectionner le compte à rebours du TEMPS d'entraînement.
- Appuyez deux fois sur  pour sélectionner le compte à rebours de la DISTANCE d'entraînement.
- Appuyez trois fois sur  pour sélectionner le compte à rebours de l'entraînement CALORIE.


Time count-down

- Appuyez sur  et l'écran affichera 30:00.
- Appuyez sur SPEED  pour régler la durée entre 5 et 99 minutes.
- Appuyez sur  pour commencer l'entraînement. Le tapis roulant effectue un compte à rebours et s'arrête lorsque TIME 00:00 s'affiche.






REMARQUE ! La séance d'entraînement commence à une vitesse de 1,0 km/h. La vitesse peut être réglée en appuyant sur SPEED .



Distance count-down

- Appuyez trois fois sur  et l'écran affichera 50CAL.
- Appuyez sur SPEED  pour régler le nombre de calories entre 10 et 990 CAL.
- Appuyez sur  pour commencer la séance d'entraînement. Le tapis roulant effectue un compte à rebours et s'arrête lorsque CAL 0 s'affiche.





REMARQUE! La séance d'entraînement commence à une vitesse de 1,0 km/h. La vitesse peut être réglée en appuyant sur SPEED .

Calorie count-down

- Appuyez trois fois sur  et l'écran affichera 50CAL.
- Appuyez sur SPEED   pour régler le nombre de calories entre 10 et 990 CAL.
- Appuyez sur   pour commencer la séance d'entraînement. Le tapis roulant effectue un compte à rebours et s'arrête lorsque CAL 0 s'affiche.

REMARQUE! La séance d'entraînement commence à une vitesse de 1,0 km/h. La vitesse peut être réglée en appuyant sur SPEED  .

Quickstart

Appuyez sur START / STOP pour démarrer le tapis roulant à 1,0 km/h et réglez la vitesse souhaitée en appuyant sur  ou . Pour passer rapidement à une vitesse donnée, appuyez sur les touches de raccourci SPEED **3 | 6 | 9**. Pendant l'entraînement, vous pouvez également utiliser les touches  et  de la poignée.

Incline



L'inclinaison peut être réglée à tout moment pendant l'entraînement. L'inclinaison ne peut pas être ramenée à "0%" après avoir retiré la clé de sécurité. Lorsque la clé de sécurité est remise en place et que le tapis roulant est redémarré, l'inclinaison peut être réglée à nouveau.

Pulse grip


Tenez les deux capteurs manuels dans les poignées, l'écran affichera la fréquence cardiaque mesurée pendant la séance d'entraînement dans les 15 secondes.

REMARQUE! Pour mesurer la fréquence cardiaque, les capteurs manuels des deux poignées doivent être maintenus fermement. La mesure de la fréquence cardiaque est une estimation et ne peut être utilisée à des fins médicales.

Heart Rate Control (HRC)

- Appuyez sur la touche  jusqu'à ce que "HRC" apparaisse sous le programme. Sélectionnez le programme HRC en appuyant sur .
- Sélectionnez la fréquence cardiaque souhaitée en appuyant sur

  sous SPEED.

- Appuyez sur  pour démarrer le programme.

Vitesse et inclinaison





Au cours de ce programme, la vitesse et l'angle d'inclinaison changent en fonction de votre fréquence cardiaque. La vitesse et l'angle d'inclinaison augmentent dès que la fréquence cardiaque souhaitée n'est pas encore atteinte. Si cette fréquence cardiaque est dépassée, la vitesse et l'angle d'inclinaison diminuent.

PROGRAMME (FIG. B)

Ce tapis de course propose 36 programmes pré-réglés (P1 à P36). Les 24 premiers programmes pré-réglés (P1 à P24) concernent la vitesse. Les 12 autres programmes pré-réglés (P25 à P36) sont une combinaison de vitesse et d'inclinaison (fatburn, hill et fittest).

Chaque programme pré-réglé a un niveau de vitesse maximale qui s'affiche lorsqu'un entraînement souhaité est sélectionné. La vitesse que le programme en question atteindra est affichée dans la fenêtre de vitesse. Chaque programme comporte des changements de vitesse différents.

Auswählen eines Programms

- Assurez-vous que le tapis roulant est immobile et appuyez sur , pour activer l'état de réinitialisation.
- Appuyez sur  pour sélectionner le programme souhaité (P1 à P36) et appuyez sur   pour démarrer le programme.

La fenêtre de vitesse affiche la vitesse pré-réglée du programme sélectionné. Chaque programme dure 10 minutes. Après chaque minute, le programme et la vitesse peuvent être ajustés manuellement ou automatiquement. 3 secondes avant la fin du programme, un signal sonore retentit trois fois, après quoi le tapis de course s'arrête.

REMARQUE! Tous les programmes sont indiqués au début de ce manuel.

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

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

L'échauffement

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

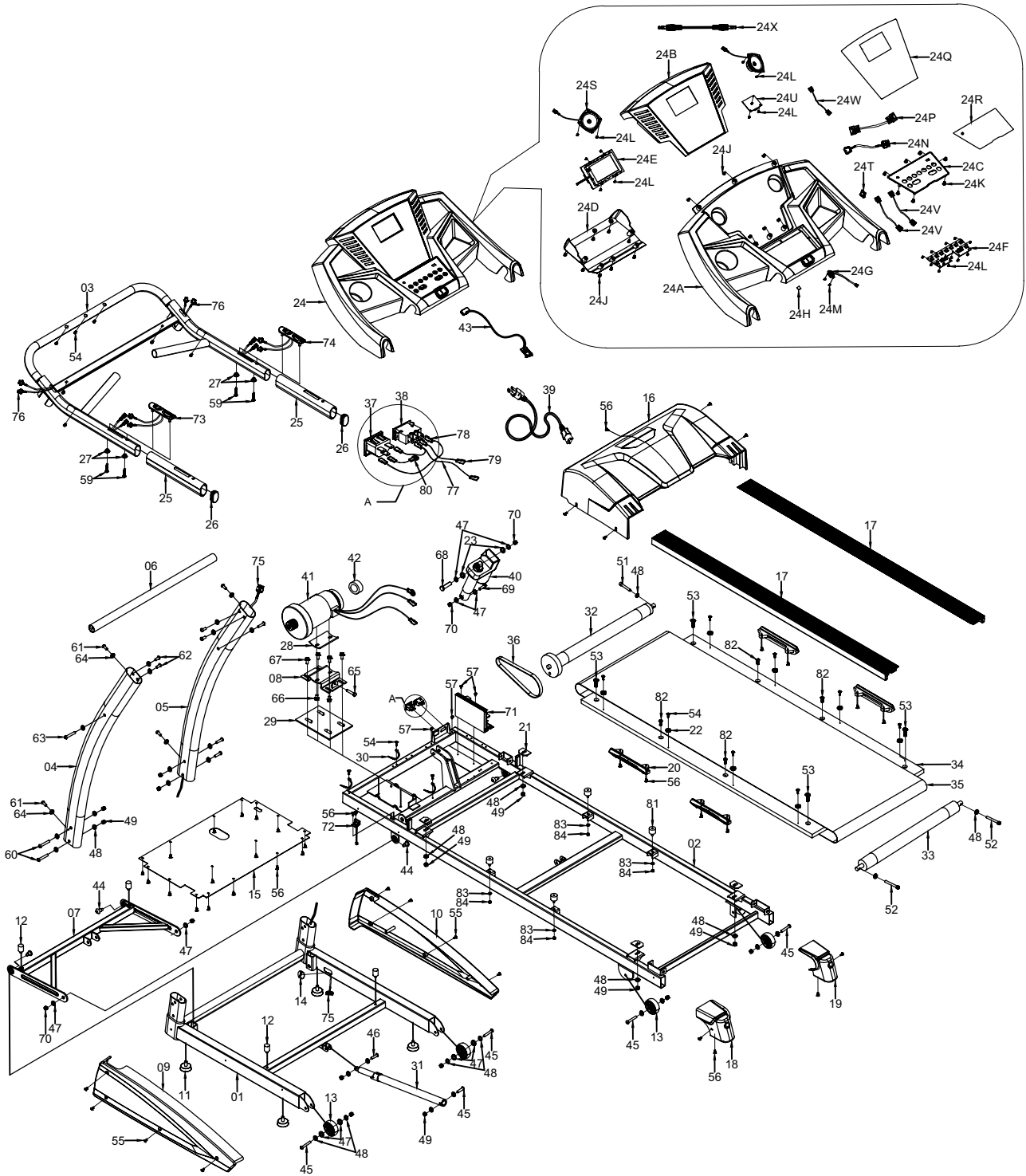
Étirements

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

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

Retour au calme

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



#	DESCRIPTION	QTY.
01	Basic frame	1
02	Main frame	1
03	Console bracket	1
04	Left upright	1
05	Right upright	1
06	Strengthen tube	1
07	Incline frame	1
08	Motor basic frame	1
09	Left side cover	1
10	Right side cover	1
11	Adjustable cushion	4
12	Cushion 35* Φ20	4
13	Moving wheel	4
14	Rubber stopper	1
15	Lower motor hood	1
16	Motor cover	1
17	Side rail	2
18	Left end cap	1
19	Right end cap	1
20	Cushion	4
21	Cushion for running deck	4
22	Side rail fixed buckle	8
23	Plastic cushion	2
24A	Upper console cover	1
24B	Console board	1
24C	Keyboard	1
24D	Lower console cover	1
24E	Main control board	1
24F	Button board	1
24G	Safety key sensor	1
24H	Sheet iron	1
24J	Pan head screw ST4.2*13	14
24K	Flat head screw ST4.2*13	7
24L	Round head screw ST3*8	23
24M	Flat head screw ST3*8	2
24N	Console cable	1
24P	Cable for button board	1
24Q	Console sticker - 1	1

#	DESCRIPTION	QTY.
24R	Console sticker - 2	1
24S	Speaker	2
24T	Audio head fixing plate	1
24U	Bluetooth receiver	1
24V	Audio head cable	2
24W	Speaker cable	1
24X	MP Audio head cable 3 cable	1
25	Handle foam	2
26	Oval end cap 50*30	2
27	Plastic screw socket	4
28	Motor Bumper Pad 1	1
29	Motor Bumper Pad 2	1
30	Tie	3
31	Air spring	1
32	Front roller	1
33	Rear roller	1
34	Running deck	1
35	Running belt	1
36	V-belt	1
37	Socket	1
38	Switch	1
39	Power cord	1
40	Incline motor	1
41	Motor	1
42	Magic ring	1
43	Safety key	1
44	Bolt M10*28	4
45	Bolt M8*45	3
46	Round head bolt M8*35	1
47	Flat washer class C Φ10	10
48	Flat washer class C Φ8	37
49	Nylon Nut M8	14
51	Bolt M8*55	1
52	Bolt M8*80	2
53	Countersunk head bolt M8*35	8
54	Cross pan head screw ST4.2*13	18
55	Flat head screw ST4.2*13	8
56	Cross umbrella screw ST4.2*13	35

#	DESCRIPTION	QTY.
57	Black zinc screw M4*8	2
59	Screw ST4.2*38	4
60	Screw M8*50	4
61	Screw M8*16	4
62	Screw M8*12	4
63	Screw M8*55	2
64	Saddle washer $\Phi 8$	4
65	Hexagon bolt M8*35	1
66	Bolt M8*12	2
67	Bolt M8*16	4
68	Bolt M10*50	1
69	Bolt M10*65	1
70	Non-metallic hexagon locknut M10	4
71	Controller	1
72	Speed sensor	1
73	Incline easy key	1
74	Speed easy key	1
75	Upright cable	1
76	Easy key cable	2
77	AC input cable (black)	1
78	AC output cable (red)	1
79	AC input cable (red)	1
80	Ground cable (yellow)	1
81	Spring cushion	4
82	Countersunk head bolt M6*25	4
83	Flat washer class C $\Phi 6$	4
84	Nylon nut M6	4

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.

