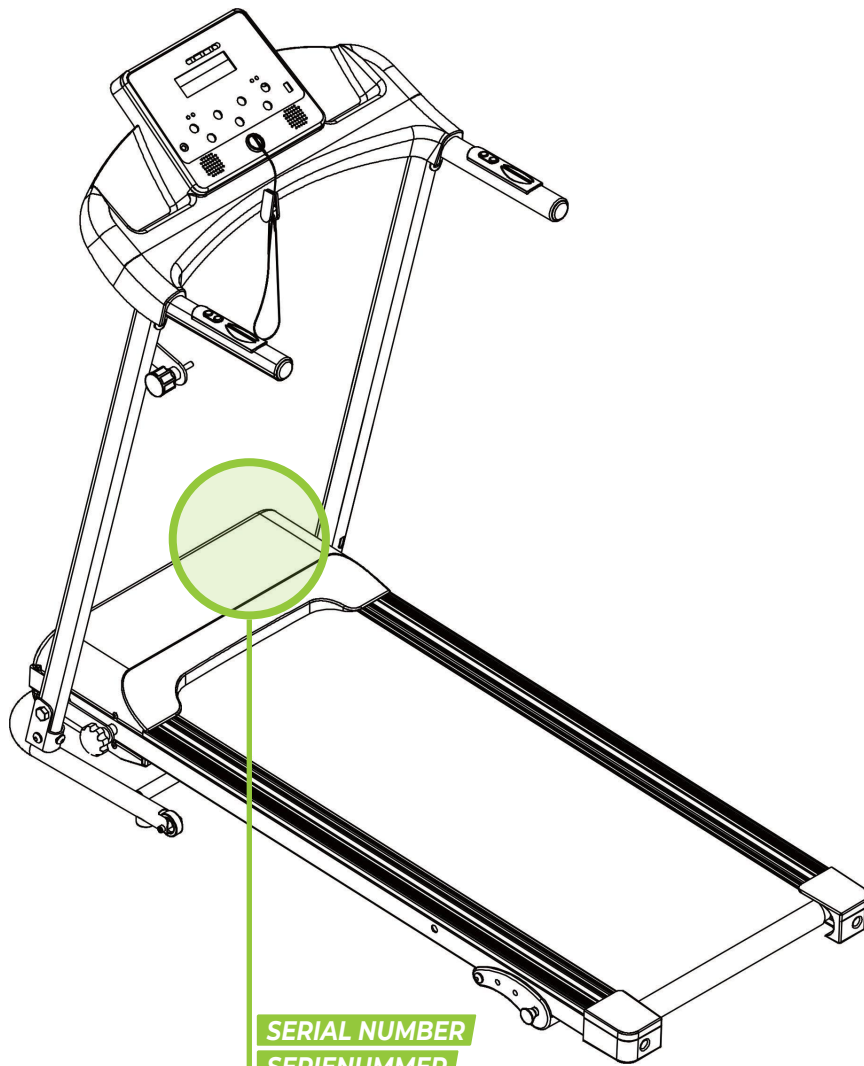


virtufit

Trendline Treadmill

VFLOTRENDL



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

ASSEMBLY
VIDEO



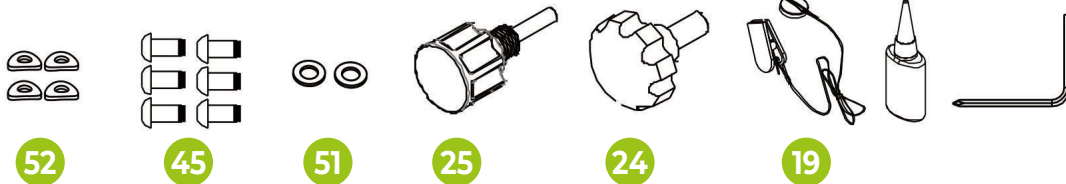
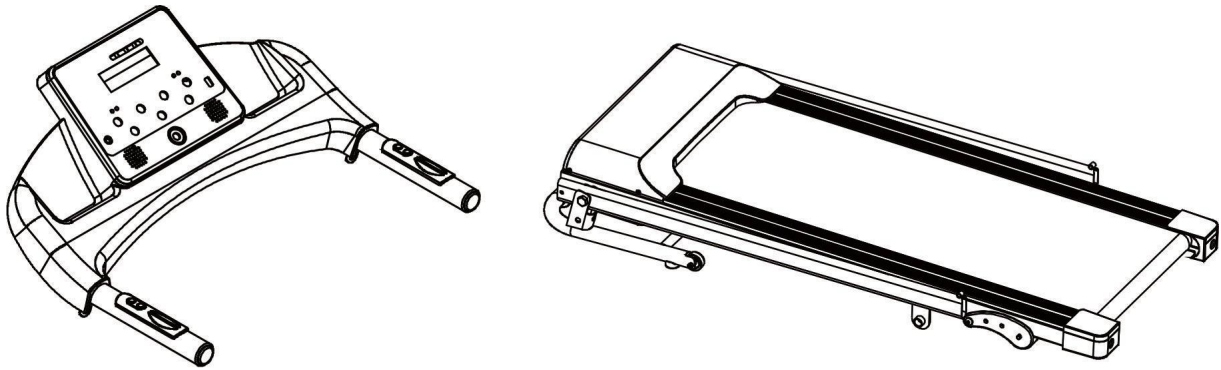
📍 @virtufit_fitness

▶️ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

TOOLKIT



#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
52	Pad Ø8	4	24	Cushion	1
51	Washer Ø8	2	19	Safety Key	1
45	Screw M8*16 mm	6	-	Silicon oil	1
25	Tension knob	1	-	Hex key	1

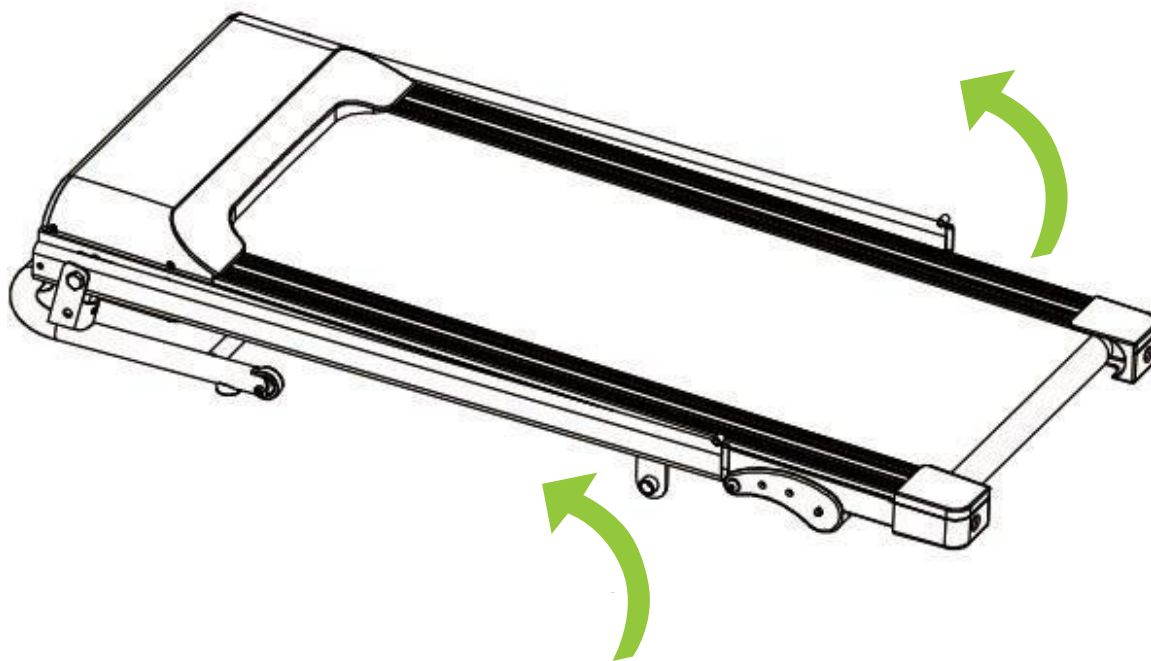
NOTE! Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

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

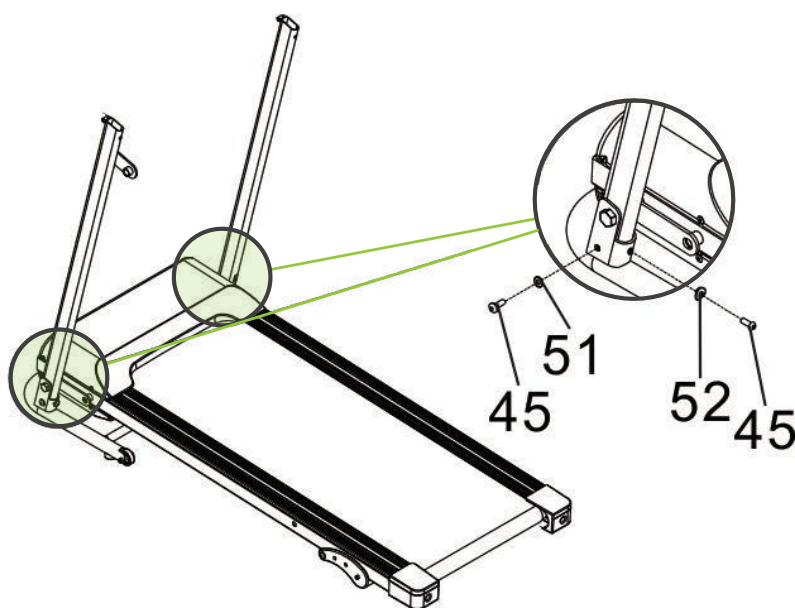
HINWEIS! Schließen Sie das Gerät erst dann an das Stromnetz an, wenn es vollständig montiert ist.

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

STEP 01



STEP 02



NOTE! Tighten the screws only after completing step 3.

LET OP! Draai de schroeven pas aan na het afronden van stap 3.

HINWEIS! Ziehen Sie die Schrauben erst nach Abschluss von Schritt 3 fest.

REMARQUE! Serrez les vis uniquement après avoir terminé l'étape 3.

STEP 03

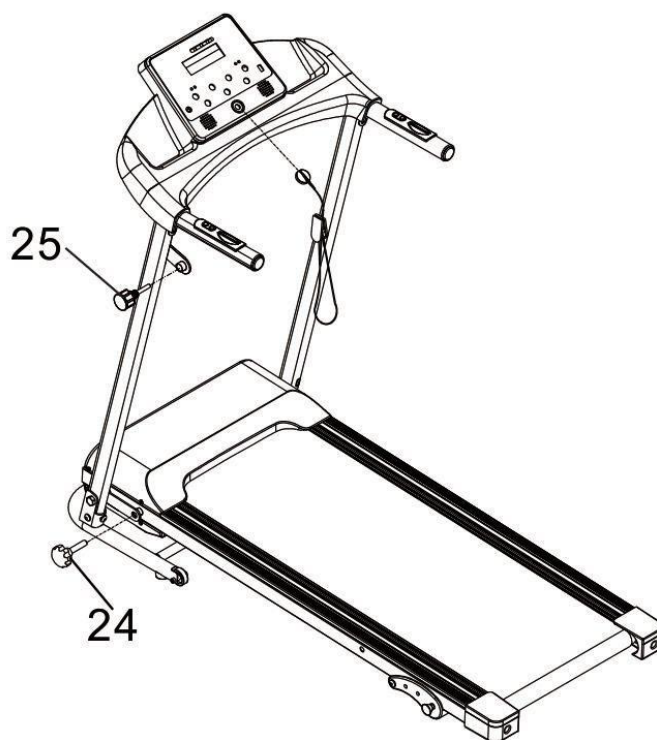
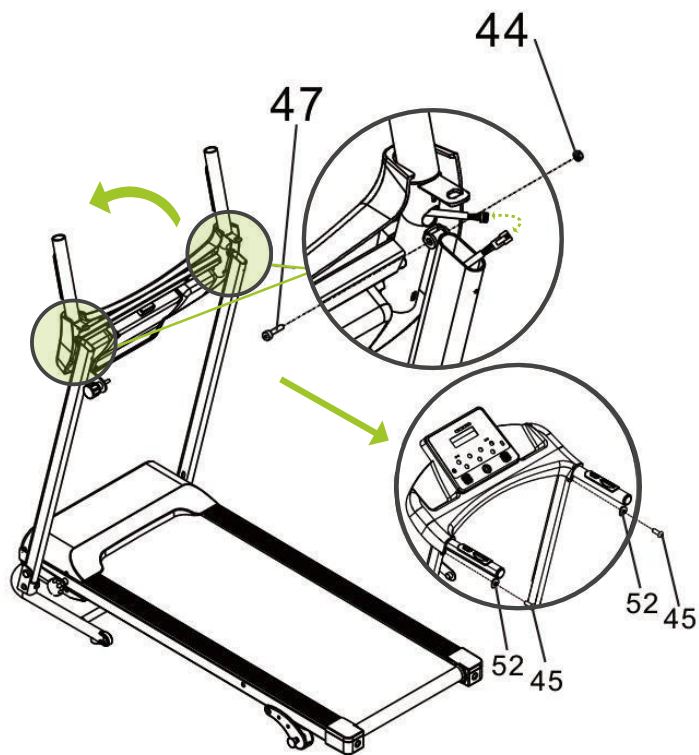


FIG. A

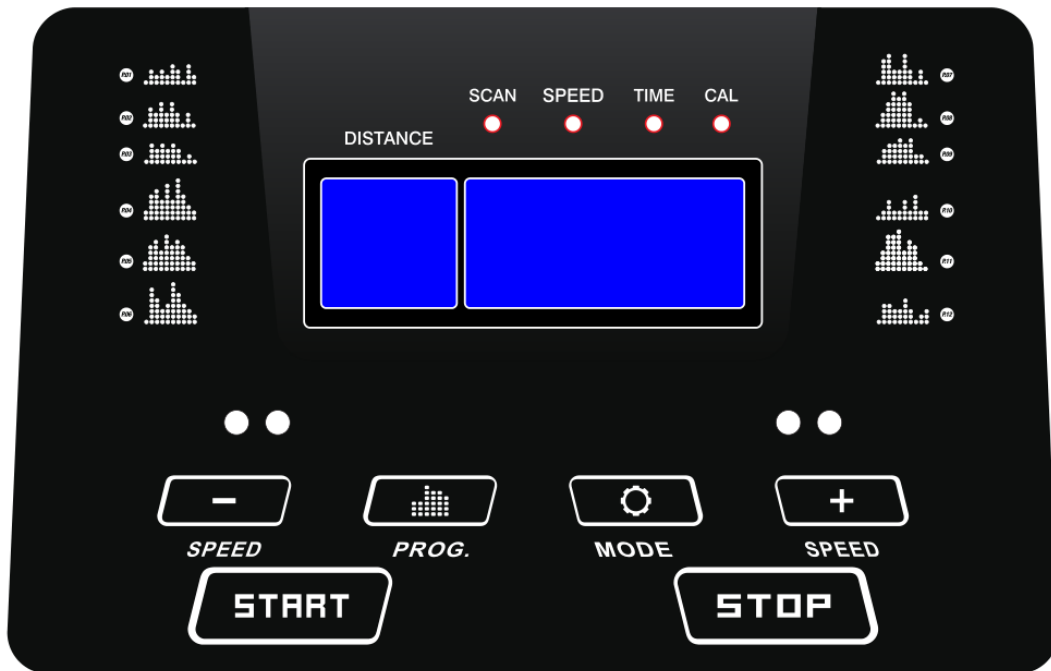


FIG. B

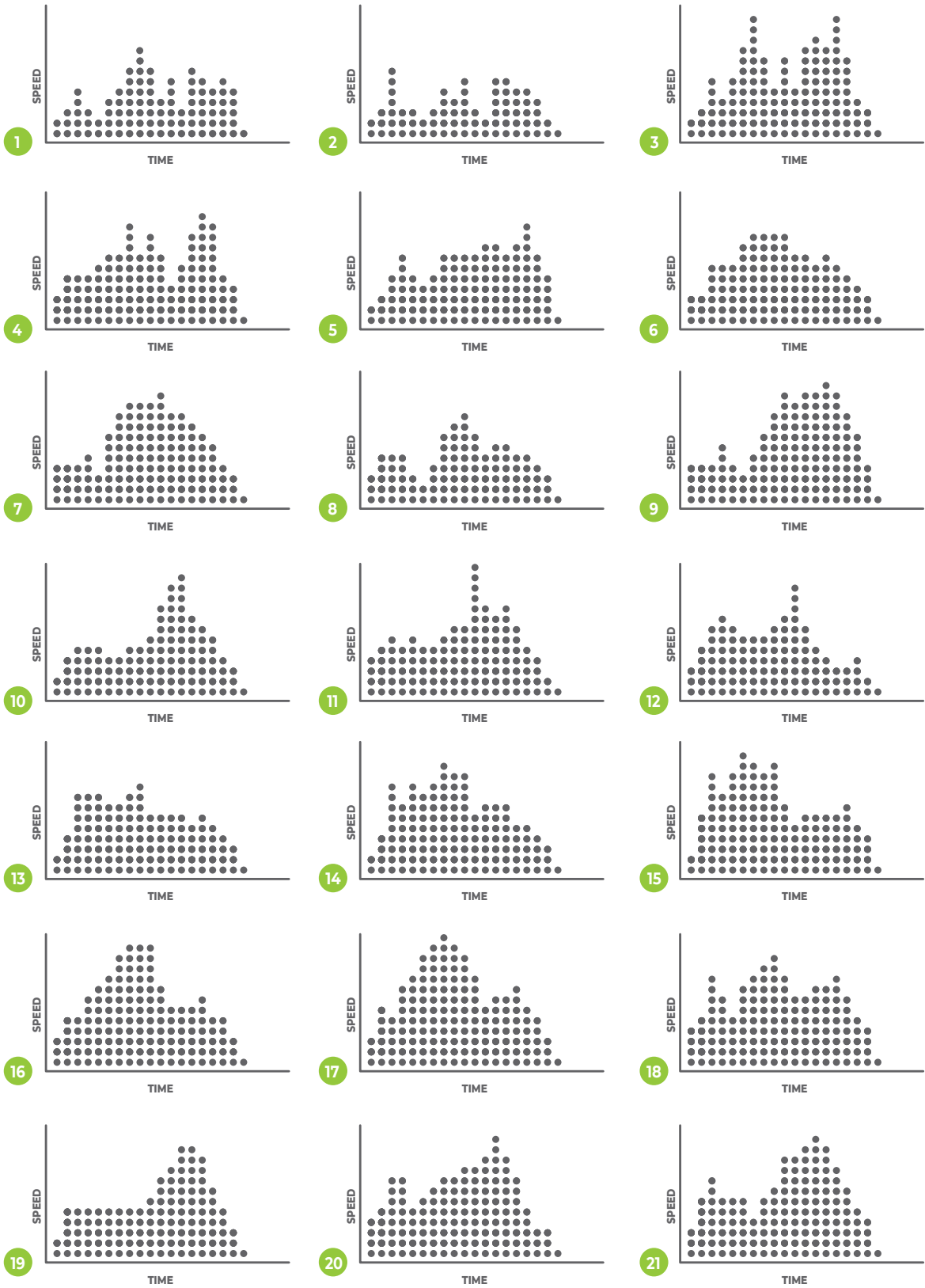


FIG. B

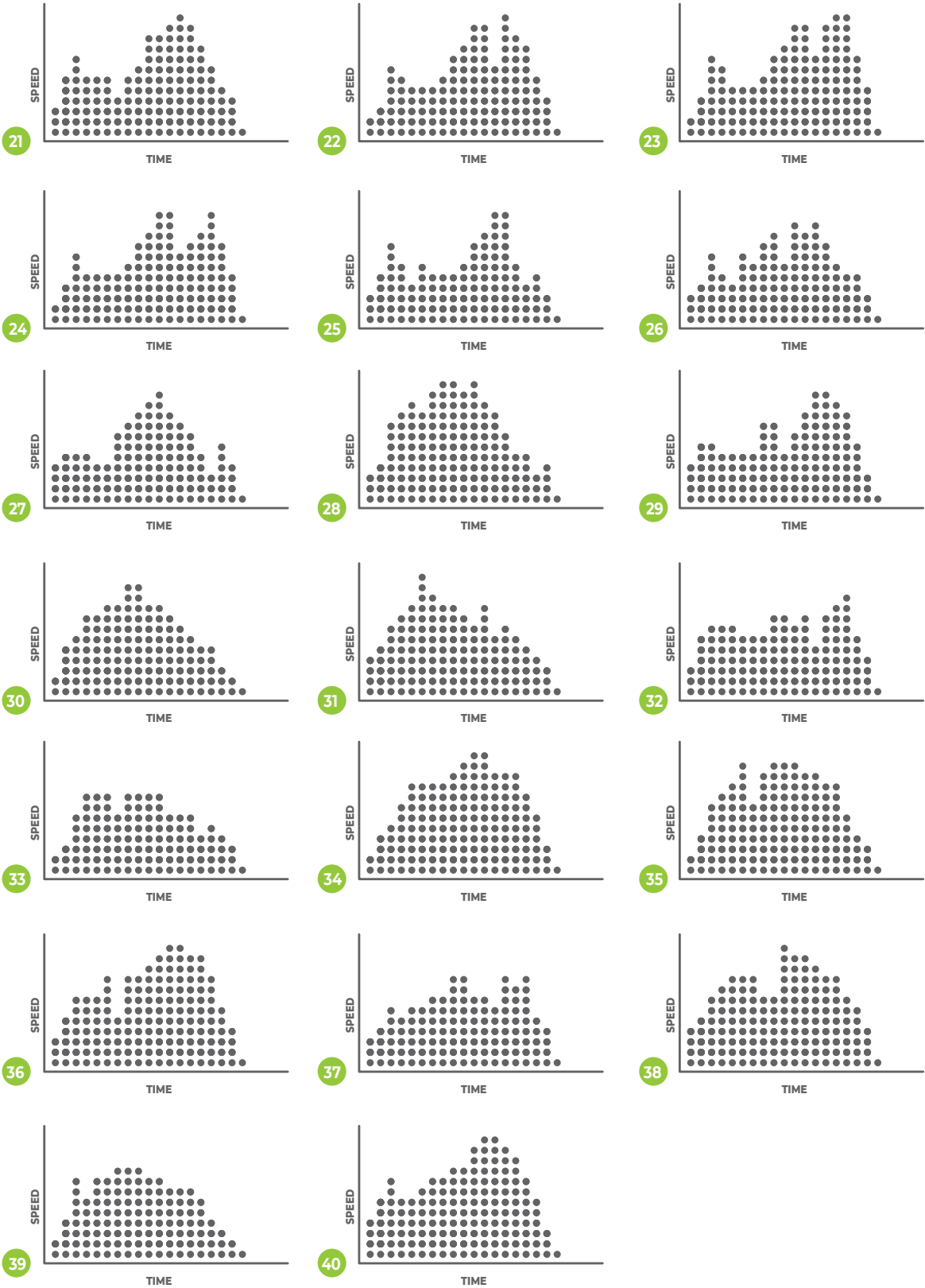
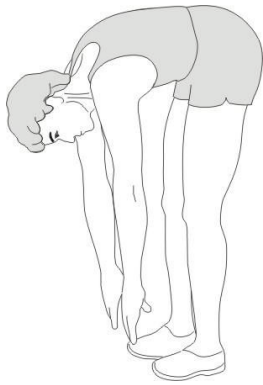


FIG. C



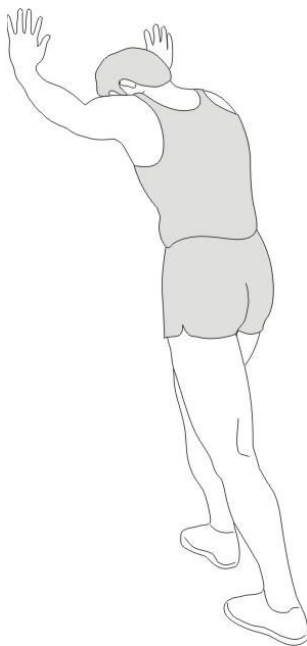
1



2



3



4



5

INDEX

Safety instructions	09
Guarantee	09
Assembly instructions	09
Adjusting	10
Folding instructions	10
Safety key	10
Training with heart rate	10
Maintenance	10
Lubricating	11
Troubleshooting	11
Error codes	12
Console	12
Programs	12
Training guidelines	12

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING!

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

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Lubricate all moving parts annually with petroleum jelly (acid-free) or silicone spray.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for

your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.

- Do not hold the machine by the seat when moving.
- 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 110 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-04)

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.

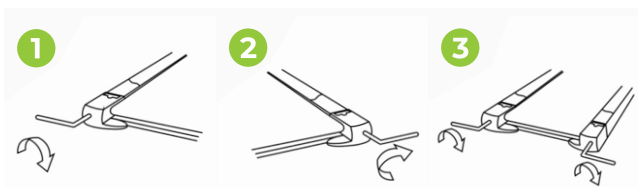
Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The aluminium feet of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the machine has been mounted, the aluminium feet of the console may be bent. Straightening the aluminium feet may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

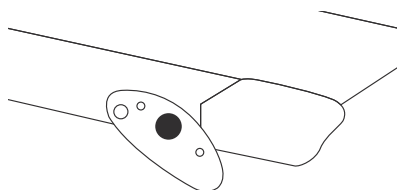
- The treadmill veers to the left:** Turn on the treadmill, set the speed to 2 to 3 km/h without forcing. Use the Allen key to turn the screw on the left side of the end of the treadmill a quarter turn to the right (1). Run the treadmill for 1 to 2 minutes without a load. Repeat the process until the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



Adjust inclination

There are incline blocks on both sides of the treadmill. It has a slope of 3 levels. Use the pins to adjust the slope level adjust.

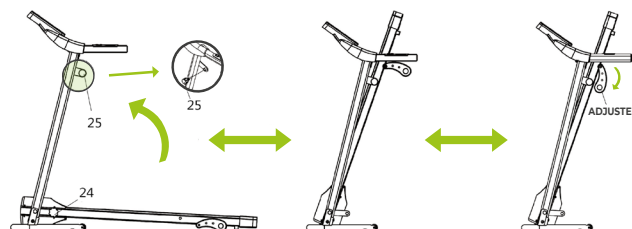
NOTE! The pins should have the same position for both sides while adjusting the slope.



FOLDING INSTRUCTIONS

NOTE! Store the Folding Exercise Bike in a dry place, out of reach of children, as shown in the diagram. Make sure the folding exercise

bike is stable and secure to prevent it from falling on pets or children.



Folding

- Loosen the Locking Knob (24) and pull the Adjuster downwards.
- Lift the treadmill up towards the frame to fold the treadmill
- Secure the treadmill to the frame by tightening the Side Knob (25) on the left upright tube

Unfolding

- Loosen the Side Knob (25) on the left upright tube.
- Unfold the treadmill by pushing the treadmill downwards.
- Pull up the Adjuster and tighten the Locking Knob (24) to lock the treadmill in the correct position.

SAFETY KEY

Remove the safety key for an emergency stop. The treadmill stops slowly and "Err" appears on the display. Replace the safety key and the display shows "OFF".

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

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

MAINTENANCE

Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to the moving parts of the unit. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Check the mobility of moving parts and components of the unit. Use silicone spray if necessary and appropriate.

We recommend the following:

- 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 low-maintenance, pre-lubricated treadmill. Wear and tear on the treadmill plays an important role in the operation and life of the treadmill, so it should be lubricated periodically. We recommend that you inspect the belt regularly. Contact us as soon as you notice any damage to the treadmill.

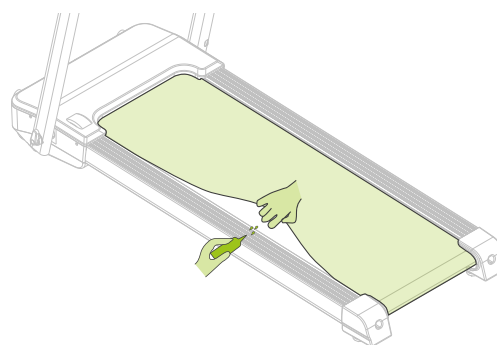
Recommended lubrication of the treadmill

- **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.

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

Instruction

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



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

TROUBLESHOOTING

The display does not show any values: Check that the sensor and console cables are properly attached and undamaged. If this does not solve the problem, carefully bend the sensor.

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

No power: Check that all cables are connected.

Motor failure: Check that the motor needs to be replaced.

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

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

ERROR CODES

Err(or E00): Security key is missing from the panel or is not properly attached.

- **Solution:** Attach the security key to the yellow part of the panel.

E2: Control board is broken.

- **Solution:** Replace the control board.

E4: Control board is broken.

- **Solution:** Replace the control board.

E5: Short circuit in the control board or the motor is blocked.

- **Solution:** Check if the motor is blocked. If this does not solve the problem, please contact the supplier.

E6: Motor broken or motor not connected properly

- **Solution:** Check if the motor is broken or incorrectly connected, reconnect the wiring if necessary. If this does not solve the problem, please contact the supplier.

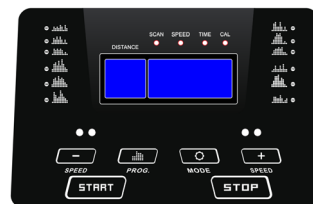
E7: Wires from control board to panel damaged or not connected properly.

- **Solution:** Check if the wires are connected properly and not damaged, if necessary connect the wires again. If this does not solve the problem, please contact the supplier.

E8: Appliance is receiving too much electrical power or is overloaded.

- **Solution:** Check that the load capacity is not exceeded. Reconnect power and restart the treadmill. If this does not correct the problem, contact the supplier.

CONSOLE (FIG. A)



- **START:** Press the "START" button and the treadmill will start at 1 km/h after three seconds.
- **+/-:** Press the "+" button to increase the pace and the "-" button to decrease it. The minimum speed is 0,8 km/h and the maximum speed is 14 km/h.
- **MODE:** Press the "MODE" button and the display will show "SPEED", "TIME" and "CALORIES". The display will light up every five seconds with the data of "SPEED", "TIME" and "CALORIES".

Functions

- **PROG:** In standby mode, press to select a programme (P1 - P40). Press "START" to start the treadmill.
- **MODE:** When the treadmill is ready, press this button to select the mode: TIME MODE COUNTDOWN, DISTANCE MODE COUNTDOWN, CALORIE MODE COUNTDOWN.
- **START:** Press this button to start the treadmill, after three seconds the treadmill will start at the lowest speed or at the speed of the standard program.
- **STOP:** Press this button to stop the treadmill, the treadmill will slowly come to a stop.
- **+/-:** Not available during automatic programs.

CAUTION! Remove the safety key for an emergency stop. The treadmill stops slowly and "Err" appears on the display. Replace the safety key and the display shows "OFF".

PROGRAMS (FIG.B)

The treadmill has 40 programs P1 - P40. Press "PROG" when the unit is in standby mode to set the programs and press "START" to turn the treadmill on. The programs are shown on page 06.

NOTE! During automatic program the "+" en "-" keys cannot be used.

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	14
Garantie	14
Montage Instructies	15
Afstellen	15
In- en uitklapinstructies	15
Veiligheidsleutel	15
Trainen met hartslag	15
Onderhoud	16
Insmeren van de loopband	16
Probleemoplossingen	17
Foutcodes	17
Console	17
Programma's	18
Trainingsrichtlijnen	18

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Smeer alle bewegende delen jaarlijks in met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het

toestel.

- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 110 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

GARANTIE

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

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

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-04)

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.

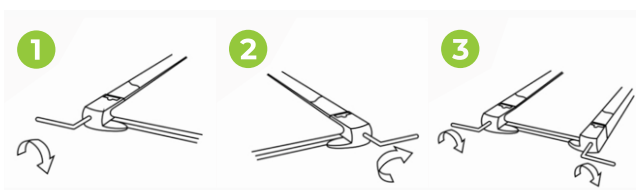
Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van het console zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Mocht het console een foutmelding geven na de montage van het toestel dan kan het zijn dat de aluminium pootjes van het console schuin staan. Buig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

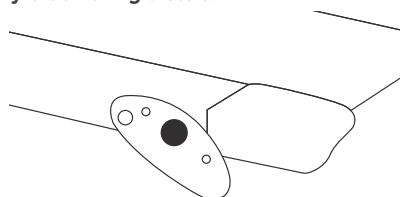
- Loopband wijkt af naar links:** Start de loopband, stel de snelheid in op 2 tot 3 km/u zonder de loopmat te belasten. Gebruik de inbusleutel om de schroef aan de linkerkant van het uiteinde een kwartslag naar rechts te draaien (1). Laat de loopband gedurende 1 tot 2 minuten zonder belasting draaien.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



Hellingshoek aanpassen

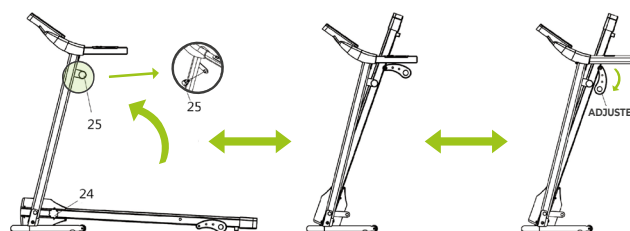
Er zijn hellingsblokken aan beide zijden van de loopband. Het heeft een helling van 3 niveaus. Gebruik de pinnen om het hellingsniveau aan te passen.

LET OP! De pinnen moeten voor beide zijden dezelfde positie hebben terwijl u de helling afstelt.



IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES

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



Inklappen

- Draai de Locking Knob (24) los en trek de Adjuster naar beneden.
- Til de loopmat omhoog richting het frame om de loopband in te klappen
- Zet de loopmat vast aan het frame door Side Knob (25) op de linker rechtopstaande buis vast te draaien

Uitklappen

- Draai de Side Knob (25) op de linker rechtopstaande buis los.
- Klap de loopband uit door de loopmat naar beneden te duwen.
- Trek de Adjuster omhoog en draai de Locking Knob (24) vast om de loopband in de juiste positie te vergrendelen.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Verwijder de veiligheidssleutel voor een noodstop. De loopband stopt langzaam en op het display verschijnt "Err". Plaats de veiligheidssleutel terug en op het display verschijnt "OFF".

TRAINEN MET HARTSLAG

Handsensoren

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

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

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

We raden aan het volgende te doen:

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

LET OP!

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

Schoonmaak

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

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

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.

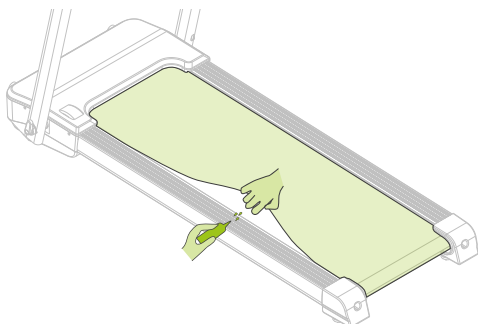
Aanbevolen smering van de loopmat:

- **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

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

Instructie

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



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

PROBLEEMOPLOSSINGEN

Display geeft geen waardes weer: Controleer of de sensorkabels en de kabels van het console goed zijn bevestigd en onbeschadigd zijn. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, verbuig de sensor voorzichtig.

Het apparaat piept: Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid. Druppel waar nodig siliconenspray.

Geen stroom: Controleer of de zekering goed is aangesloten en of de sensorkabel op de juiste manier is verbonden met het console.

Motor slaat op tilt: Controleer of de motor aan vervanging toe is.

Stroomstoring: Controleer of de sensorkabel goed is aangesloten.

Veiligheidssleutel werkt niet naar behoren: Controleer of de veiligheidssleutel goed is bevestigd. Open het console en controleer of de schakelaar en de kabel onbeschadigd zijn. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, vervang het console.

FOUTCODES

Err(or E00): Veiligheidssleutel mist op het paneel of is niet goed bevestigd.

- **Oplossing:** Bevestig de veiligheidssleutel aan het gele gedeelte van het paneel.

E2: Besturingskaart is kapot.

- **Oplossing:** Vervang de besturingskaart.

E4: De besturingskaart is kapot

- **Oplossing:** Vervang de besturingskaart.

E5: Kortsluiting in de besturingskaart of de motor is geblokkeerd.

- **Oplossing:** Controleer of de motor is geblokkeerd. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

E6: Motor kapot of motor is niet goed aangesloten

- **Oplossing:** Controleer of de motor kapot is of niet goed is aangesloten, sluit indien nodig de bedrading opnieuw aan. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

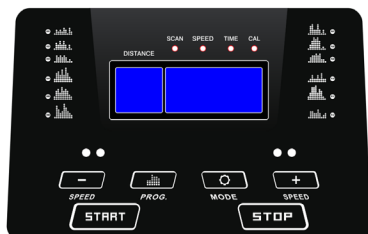
E7: Bedrading van de besturingskaart naar het paneel zijn beschadigd of niet goed aangesloten.

- **Oplossing:** Controleer of de bedrading goed is aangesloten en niet beschadigd is, sluit indien nodig de bedrading opnieuw aan. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

E8: Het toestel ontvangt een te hoog elektrisch vermogen of wordt te zwaar belast.

- **Oplossing:** Controleer of het belastbaar gewicht niet wordt overschreden. Sluit de stroom opnieuw aan en herstart de loopband. Mocht het probleem hierdoor niet zijn verholpen, neem contact op met de leverancier.

CONSOLE (FIG. A)



- **START:** Druk op de "START" -toets en de loopband start na drie seconden op 0,8 km/h.
- **+/-:** Druk op de "+" toets om het tempo te versnellen en op de "-" toets om het tempo te verlagen. De minimale snelheid is 0,8 km/h en de maximale snelheid is 14 km/h.
- **MODE:** Druk op de toets "MODE" en het display geeft "SPEED", "TIME" en "CALORIES" weer. Het display zal elke vijf seconden oplichten met de gegevens van "SPEED", "TIME" en "CALORIES".

Functies

- **PROG:** Druk in standby modus op deze knop om een programma (P1 - P40) te selecteren. Druk op "START" om de loopband te starten.
- **MODE:** Wanneer de loopband klaar is, druk op deze knop om de modus te kiezen: tijdmodus aftellen, afstand modus aftellen, calorie-modus aftellen.
- **START:** Druk op deze knop om de loopband te starten, de loopband zal na drie seconden starten met de laagste snelheid of met de snelheid van het standaard programma.
- **STOP:** Druk op deze knop om de loopband te stoppen, de loopband zal langzaam tot stilstand komen.
- **+/-:** Niet beschikbaar tijdens de automatische programma's.

LET OP! Verwijder de veiligheidssleutel voor een noodstop. De loopband stopt langzaam en op het display verschijnt "Err". Plaats de veiligheidssleutel terug en op het display verschijnt "OFF".

PROGRAMMA'S (FIG.B)

De loopband beschikt over 40 programma's P1 - P40. Druk op "PROG" wanneer het toestel in stand-by modus staat om de programma's in te stellen en druk op "START" om de loopband te starten. De programma's zijn op pagina 06 te zien.

LET OP! Tijdens de programma's kunnen de toetsen "+" en "-" niet worden gebruikt.

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	19
Bürgschaft	19
Anweisungen zum Einbau	19
Einstellen	20
Anleitung zum zusammenklappen	20
Sicherheitsschlüssel	20
Herzfrequenz-Training	20
Wartung	21
Schmierung des Förderbandes	21
Fehlersuche	22
Fehlercodes	22
Konsole	22
Programme	23
Trainingsrichtlinien	23

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG!

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (säurefrei) oder Silikon spray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 110 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

BÜRGSCHAFT

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

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

MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-04)

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.

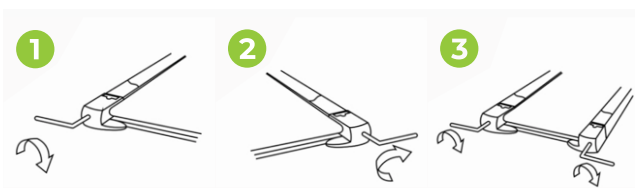
Fehlermeldung: Vergewissern Sie sich, dass alle Kabel sorgfältig angebracht sind. Die Aluminiumfüße der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole eine Fehlermeldung ausgibt, nachdem das Gerät montiert wurde, sind die Aluminiumfüße der Konsole möglicherweise verbogen.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

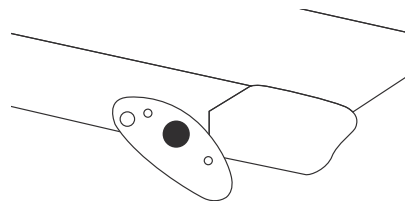
- Das Laufband neigt sich nach links:** Schalten Sie das Laufband ein, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2 bis 3 km/h ein, ohne zu forcieren. Drehen Sie die Schraube an der linken Seite des Laufbandes mit dem Inbusschlüssel eine Vierteldrehung nach rechts (1). Lassen Sie das Laufband 1 bis 2 Minuten lang ohne Belastung laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis sich das Laufband genau in der Mitte befindet.
- 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
- 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).



Neigungswinkel einstellen

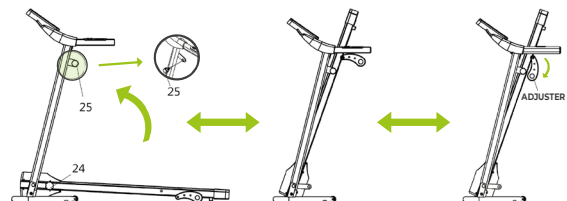
Auf beiden Seiten des Laufbands befinden sich Steigungsblöcke. Sie hat eine Neigung von 3 Stufen. Verwenden Sie die Stifte, um die Neigung einzustellen anpassen.

ACHTUNG! Die Stifte sollten bei der Einstellung der Neigung auf beiden Seiten die gleiche Position haben.



ANLEITUNG ZUM ZUSAMMENKLAPPEN

HINWEIS! Bewahren Sie den zusammenklappbaren Heimtrainer an einem trockenen, für Kinder unzugänglichen Ort auf, wie in der Abbildung gezeigt. Vergewissern Sie sich, dass der zusammenklappbare Heimtrainer stabil und sicher steht, damit er nicht auf Haustiere oder Kinder fallen kann.



Falten

- Lösen Sie den Feststellknopf (24) und ziehen Sie den Versteller nach unten.
- Heben Sie das Laufband nach oben in Richtung des Rahmens, um das Laufband zusammenzuklappen.
- Sichern Sie das Laufband am Rahmen, indem Sie den seitlichen Knopf (25) am linken Standrohr festziehen.

Entfalten

- Lösen Sie den Seitenknopf (25) am linken Standrohr.
- Klappen Sie das Laufband aus, indem Sie das Laufband nach unten drücken.
- Ziehen Sie den Versteller nach oben und ziehen Sie den Verriegelungsknopf (24) fest, um das Laufband in der richtigen Position zu fixieren.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel für einen Notstopp ab. Das Laufband stoppt langsam und auf dem Display erscheint "Err". Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein und auf dem Display erscheint "OFF".

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

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

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den

beweglichen Teilen des Geräts verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.

- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts. Bei Bedarf und Eignung Silikonspray verwenden.

Wir empfehlen Folgendes:

- 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 einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufband ausgestattet. Die Abnutzung des Laufbandes spielt eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes, daher sollte es regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen. Wenden Sie sich an uns,

sobald Sie eine Beschädigung des Laufbandes feststellen.

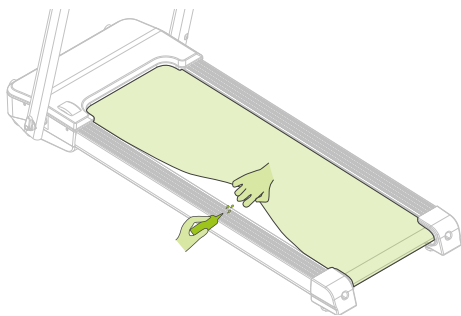
Empfohlene Schmierung des Laufbandes:

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

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

Anleitung

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



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

FEHLERSUCHE

Das Display zeigt keine Werte an: Prüfen Sie, ob die Kabel des Sensors und der Konsole richtig angeschlossen und unbeschädigt sind. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, biegen Sie den Sensor vorsichtig.

Der Gerät quietscht: Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Tragen Sie ggf. Silikon spray auf.

Kein Strom: Prüfen Sie, ob die Sicherung angeschlossen ist und ob das Sensorkabel an die Konsole angeschlossen ist.

Motorausfall: Prüfen Sie, ob der Motor ausgetauscht werden muss.

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

Der Dongle funktioniert nicht richtig: Prüfen Sie, ob der Dongle richtig angeschlossen ist. Öffnen Sie die Konsole und überprüfen Sie, ob der Schalter und das Kabel nicht beschädigt sind. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, tauschen Sie die Konsole aus.

FEHLERCODES

Err(or E00): Der Sicherheitsschlüssel fehlt am Bedienfeld oder ist nicht richtig angebracht.

- **Lösung:** Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel am gelben Teil des Bedienfelds an.

E2: Die Steuerplatine ist defekt.

- **Lösung:** Tauschen Sie die Steuerplatine aus.

E4: Die Steuerplatine ist defekt.

- **Lösung:** Tauschen Sie die Steuerplatine aus.

E5: Kurzschluss in der Steuerkarte oder der Motor ist blockiert.

- **Lösung:** Prüfen Sie, ob der Motor blockiert ist. Wenn dies das Problem nicht löst, wenden Sie sich bitte an den Lieferanten.

E6: Motor kaputt oder Motor nicht richtig angeschlossen

- **Lösung:** Prüfen Sie, ob der Motor defekt oder falsch angeschlossen ist, schließen Sie die Kabel ggf. neu an. Wenn das Problem dadurch nicht gelöst wird, wenden Sie sich bitte an den Lieferanten.

E7: Drähte von der Steuerplatine zur Schalttafel beschädigt oder nicht richtig angeschlossen.

- **Lösung:** Prüfen Sie, ob die Drähte richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind, schließen Sie die Drähte ggf. erneut an. Wenn das Problem dadurch nicht behoben werden kann, wenden Sie sich bitte an den Lieferanten.

E8: Das Gerät erhält zu viel Strom oder ist überlastet.

- **Lösung:** Überprüfen Sie, dass die Belastbarkeit nicht überschritten wird. Schließen Sie die Stromversorgung wieder an und starten Sie das Laufband neu. Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich an den Lieferanten.

CONSOLE (FIG. A)



- **START:** Drücken Sie die "START"-Taste und das Laufband startet nach drei Sekunden mit 0,8 km/h.
- **+/-:** Drücken Sie die "+"-Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, und die "-"-Taste, um sie zu verringern. Die minimale Geschwindigkeit ist 0,8 km/h und die maximale Geschwindigkeit ist 14 km/h.
- **MODE:** Drücken Sie die Taste "MODE" und auf dem Display werden "SPEED", "TIME" und "CALORIES" angezeigt. Die Anzeige leuchtet alle fünf Sekunden mit den Daten "SPEED", "TIME" und "CALORIES" auf.

Functies

- **PROG:** Drücken Sie im Standby-Modus, um ein Programm auszuwählen (P1 - P40). Drücken Sie "START", um das Laufband zu starten.
- **MODE:** Wenn das Laufband bereit ist, drücken Sie diese Taste, um den Modus zu wählen: Countdown im Zeitmodus, Countdown im Streckenmodus, Countdown im Kalorienmodus.
- **START:** Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten. Nach drei Sekunden startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder mit der Geschwindigkeit des Standardprogramms.
- **STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu stoppen, das Laufband kommt langsam zum Stillstand.
- **+/-:** Nicht verfügbar bei automatischen Programmen.

ACHTUNG! Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel für einen Notstopp ab. Das Laufband stoppt langsam und auf dem Display erscheint "Err". Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein und auf dem Display erscheint "OFF"

PROGRAMME (FIG.B)

Das Laufband verfügt über 12 Programme P1-P12. Drücken Sie "PROG", wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, um die Programme einzustellen und drücken Sie "START", um das Laufband einzuschalten. Die Programme sind auf Seite 06 dargestellt.

ACHTUNG! Während der Programme können die Tasten "+", "-" nicht verwendet werden.

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	24
Garanties	24
Instructions de montage	24
Ajustement	25
Instructions de pliage	25
Clé de sécurité	25
Entraînement avec la fréquence cardiaque	25
Instructions d'entretien	25
Graissage du tapis roulant	26
Dépannage	27
Codes d'erreur	27
Console	27
Programmes	28
Directives de formation	28

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

mobiles.

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

GARANTIE

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

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel.
- 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 01-04)

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.

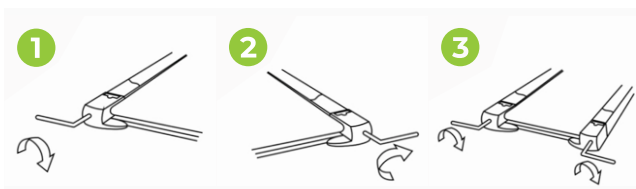
Message d'erreur: Veillez à ce que tous les câbles soient fixés avec soin. Les pieds en aluminium de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console donne un message d'erreur après le montage de la machine, il se peut que les pieds en aluminium de la console soient pliés. Redressez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

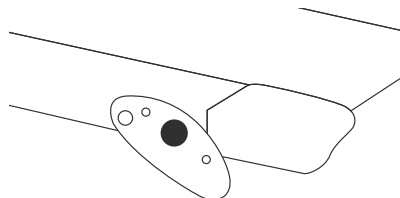
- Le tapis roulant dévie vers la gauche:** Mettez le tapis de course en marche, réglez la vitesse sur 2 à 3 km/h sans forcer. Utilisez la clé Allen pour tourner la vis située sur le côté gauche de l'extrémité d'un quart de tour vers la droite (1). Faites marcher le tapis roulant pendant 1 à 2 minutes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



Régler l'angle d'inclinaison

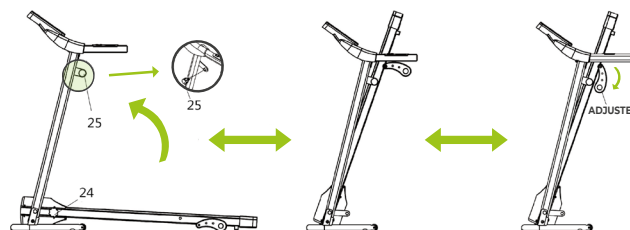
Il y a des blocs d'inclinaison des deux côtés du tapis de course. Il présente une pente de 3 niveaux. Utilisez les goupilles pour régler le niveau de la pente ajuster.

REMARQUE! Les goupilles doivent avoir la même position des deux côtés lors du réglage de la pente.



INSTRUCTIONS DE PLIAGE

REMARQUE! Rangez le vélo d'appartement pliable dans un endroit sec, hors de portée des enfants, comme indiqué sur le schéma. Assurez-vous que le vélo d'exercice pliable est stable et sécurisé pour éviter qu'il ne tombe sur des animaux ou des enfants.



Plier

- Desserrez le bouton de verrouillage (24) et tirez le dispositif de réglage vers le bas.
- Soulevez le tapis roulant vers le cadre pour le plier.
- Fixez le tapis de course au châssis en serrant le bouton latéral (25) sur le tube vertical gauche

Déplier

- Desserrez le bouton latéral (25) sur le tube vertical gauche.
- Dépliez le tapis roulant en le poussant vers le bas.
- Tirez vers le haut le dispositif de réglage et serrez le bouton de verrouillage (24) pour verrouiller le tapis roulant dans la bonne position.

CLÉ DE SÉCURITÉ

Retirez la clé de sécurité pour un arrêt d'urgence. Le tapis roulant s'arrête lentement et l'écran affiche "Err". Remettez la clé de sécurité en place et l'écran affiche "OFF".

ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

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

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Entretien semestriel

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

Nous 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.

AMORCER LE TAPIS ROULANT

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

Lubrification recommandée du tapis roulant:

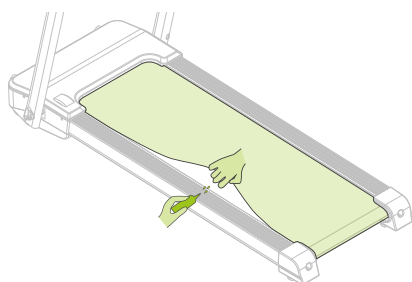
- **Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine):** une fois par an
- **Utilisation moyenne (3 à 5 heures par semaine):** tous les six mois
- **Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine):** tous les trois mois

Règle générale: Lubrifiez si le tapis semble sec. En cas de doute, contactez le fabricant. L'utilisation de vaseline (non acide) ou d'huile de

silicone est recommandée pour la lubrification du tapis de roulement.

Instructions

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



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

DÉPANNAGE

L'écran n'affiche aucune valeur: Vérifiez que les câbles du capteur et de la console sont correctement fixés et non endommagés. Si cela ne résout pas le problème, pliez soigneusement le capteur.

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

Pas d'alimentation: Vérifiez que le fusible est bien branché et que le câble du capteur est bien connecté à la console.

Moteur en panne: Vérifiez que le moteur doit être remplacé.

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

La clé de sécurité ne fonctionne pas correctement: Vérifiez que la clé de sécurité est correctement fixée. Ouvrez la console et vérifiez que le commutateur et le câble ne sont pas endommagés. Si cela ne résout pas le problème, remplacez la console.

CODES D'ERREURS

Err(or E00): La clé de sécurité est absente du panneau ou n'est pas

correctement fixée.

- **Solution:** Fixez la clé de sécurité sur la partie jaune du panneau.

E2: La carte de contrôle est cassée.

- **Solution:** Remplacez la carte de contrôle.

E4: La carte de contrôle est cassée.

- **Solution:** Remplacez la carte de contrôle : Remplacez la carte de commande.

E5: Court-circuit dans la carte de commande ou le moteur est bloqué.

- **Solution:** Vérifiez si le moteur est bloqué. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur.

E6: Moteur cassé ou moteur mal connecté.

- **Solution:** Vérifiez si le moteur est cassé ou mal connecté, reconnectez le câblage si nécessaire. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur.

E7: Les fils entre la carte de commande et le panneau sont endommagés ou mal connectés.

- **Solution:** Vérifiez que les fils sont correctement connectés et qu'ils ne sont pas endommagés, reconnectez-les si nécessaire. Si cela ne résout pas le problème, contactez le fournisseur.

E8: L'appareil reçoit trop de courant électrique ou est surchargé.

- **Solution:** Vérifiez que la capacité de charge n'est pas dépassée. Rebranchez l'alimentation et redémarrez le tapis de course. Si cela ne corrige pas le problème, contactez le fournisseur.

CONSOLE (FIG. A)



- **START:** Appuyez sur le bouton "START" et le tapis de course démarrera à 0,8 km/h après trois secondes.
- **+/-:** Appuyez sur le bouton "+" pour augmenter le rythme et sur le bouton "-" pour le diminuer. La vitesse minimale est de 0,8 km/h et la vitesse maximale est de 14 km/h.
- **MODE:** Appuyez sur le bouton "MODE" et l'écran affiche "SPEED", "TIME" et "CALORIES". L'écran s'allume toutes les cinq secondes avec les données de "SPEED", "TIME" et "CALORIES".

Functies

- **PROC:** En mode veille, appuyez sur pour sélectionner un programme (P1 - P40). Appuyez sur "START" pour démarrer le tapis de course.
- **MODE:** Lorsque le tapis de course est prêt, appuyez sur cette touche pour sélectionner le mode : décompte du mode temps, décompte du mode distance, décompte du mode calories.
- **START:** Appuyez sur ce bouton pour mettre le tapis roulant en marche. Après trois secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse la plus basse ou à la vitesse du programme standard.
- **STOP:** Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis de course, le tapis de course s'arrête lentement.
- **+/-:** Non disponible pendant les programmes automatiques.

ATTENTION! Retirez la clé de sécurité pour un arrêt d'urgence. Le tapis roulant s'arrête lentement et l'écran affiche "Err". Remettez la clé de sécurité en place et l'écran affiche "OFF".

PROGRAMMES (FIG.B)

Le tapis roulant dispose de 40 programmes P1-P40. Appuyez sur "PROC" lorsque l'appareil est en mode veille pour régler les programmes et appuyez sur "START" pour mettre le tapis roulant en marche. Les programmes sont présentés à la page 06.

ATTENTION! Pendant les programmes, les touches "+" et "-" ne peuvent pas être utilisées.

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.

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.

