

virtuafit

Elite Smart Touch Loopband

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5 - 6
MONTAGE INSTRUCTIES	7 - 17
IN- EN UITKLAP INSTRUCTIES	18
AFSTELLEN EN VERPLAATSEN	19 - 20
ONDERHOUD	21 - 23
PROBLEEMOPLOSSINGEN	24 - 25
BEDIENINGSGIDS	26 - 40
APP INSTRUCTIES	41
TECHNISCHE TEKENING	42 - 43
ONDERDELENLIJST	44 - 46
TRAININGSRICHTLIJNEN	47

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of 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 product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren 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 sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.

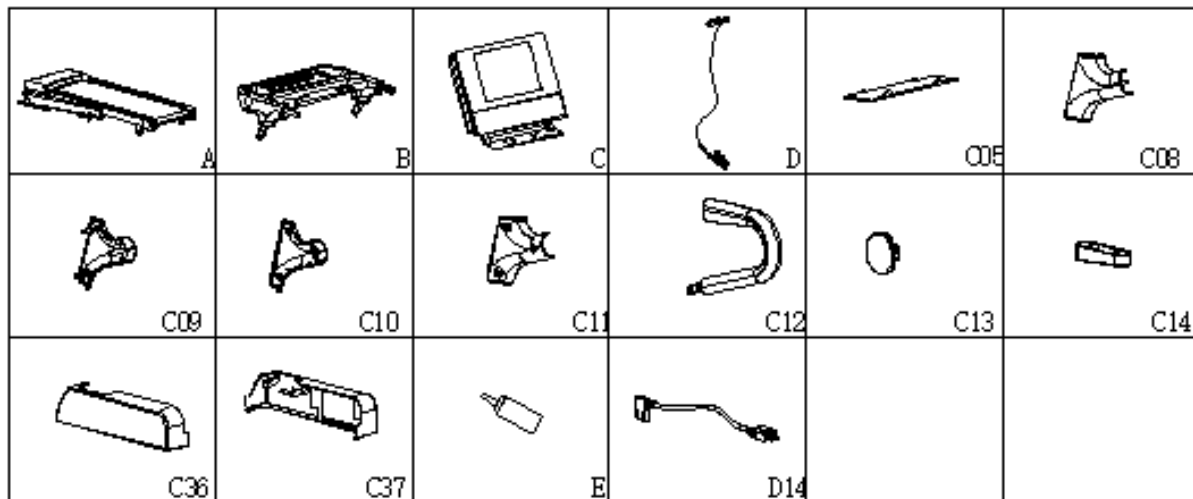
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 150 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. 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.

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 fitnessstoestel.

ONDERDELEN

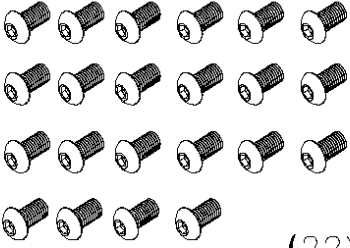
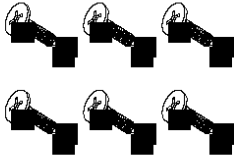
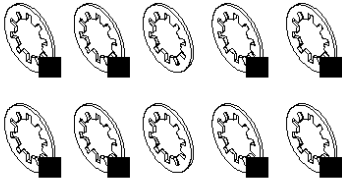
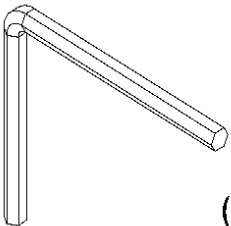
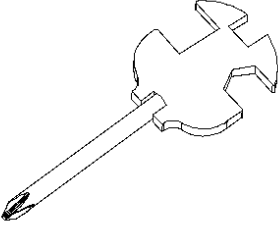
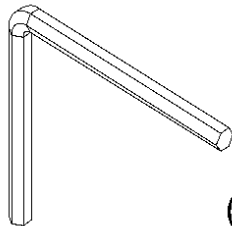
Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.



#	OMSCHRIJVING	AANT.
A	Hoofdframe	1
B	Console- ondersteuningsframe	1
C	Console	1
D	Veiligheidssleutel	1
D14	Stroomkabel	1
C05	Onderste beschermkap console	1
C08	Beschermkap buitenzijde linker staander	1
C09	Beschermkap buitenzijde rechter staander	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
C10	Beschermkap binnenzijde linker staander	1
C11	Beschermkap binnenzijde rechter staander	1
C12	Foam armsteun	2
C13	Afsluitplug staanders	4
C14	Afdekkap armsteun	2
C36	Bescheermkap linksonder	1
C37	Bescheermkap rechtsonder	1
E	Smeerolie	1

GEREEDSCHAP

<p>E15 M8*15</p>  <p>(22X)</p>	<p>E24 ST4.2*15</p>  <p>(6X)</p>	<p>E32 ø8</p>  <p>(10X)</p>
<p>B07 S5</p>  <p>(1X)</p>	<p>B08 S=13 14 15</p>  <p>(1X)</p>	<p>B11 S6</p>  <p>(1X)</p>

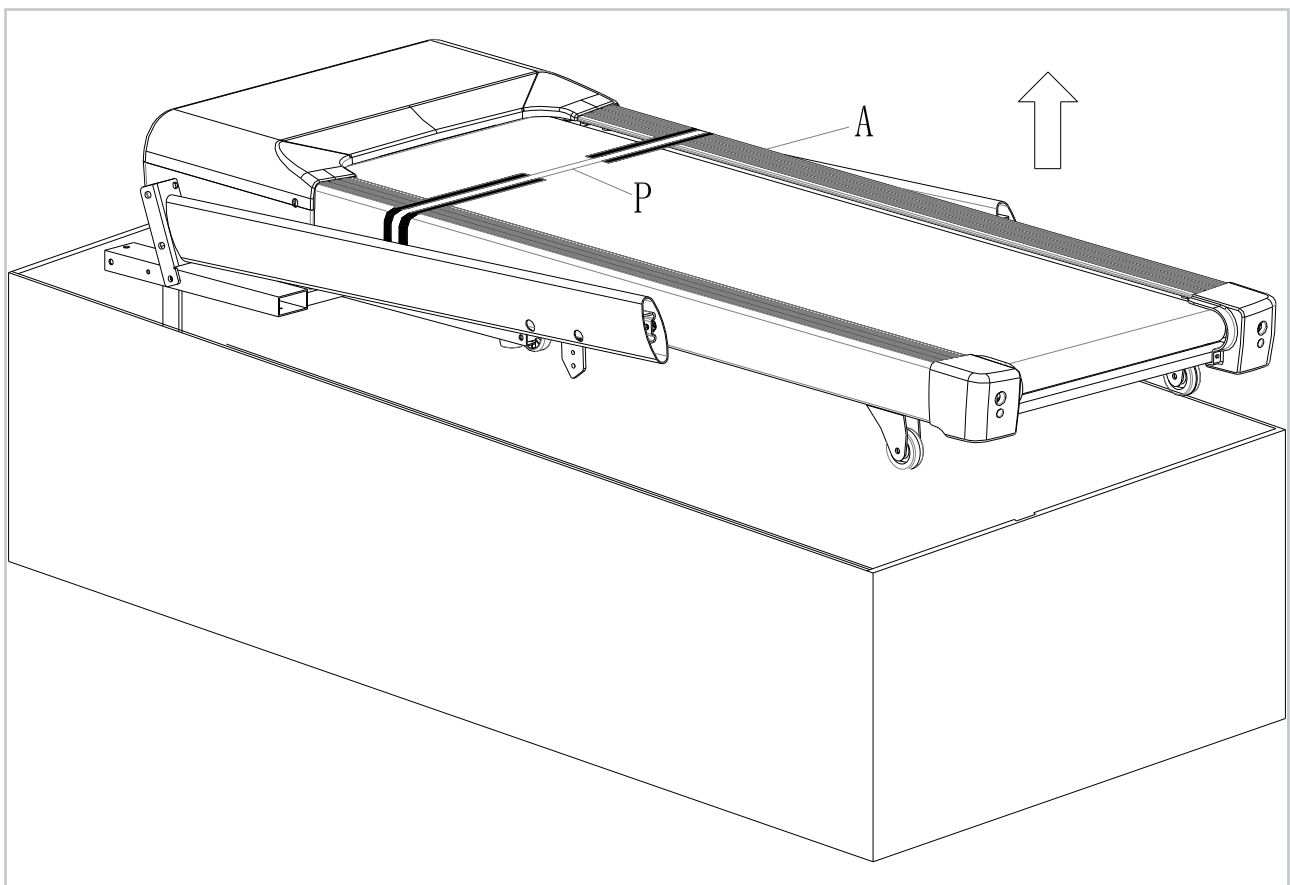
Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van de connector zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

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

LET OP! Steek de stekker niet in het stopcontact voordat de installatie is afgerond.

STAP 1



- Open de verpakking en plaats het hoofdframe (A) op de vloer.

STAP 2



- Installeer de linker en de rechter staander (A03, A04). Til deze rechtop zoals op de afbeelding weergegeven.
- Monteer de linker en rechter staander (A07, A08) aan het hoofdframe met behulp van de inbussleutel (B07), de M8*15 bout (E15) en de borgring (E32)

STAP 3



- Installeer nu het Display-ondersteuningsframe (B).
- Sluit de bovenste kabel (D09) aan op de onderste kabel (D10). Deze loopt uit de rechter staander (A04). Belangrijk is dat de kabels voorzichtig worden bevestigd.
- Gebruik inbusleutel 5 (B07) en de M8*15 bouten (E15) om het ondersteuningsframe te bevestigen aan het frame.
- Gebruik afsluitplug (C14) om de bouten netjes af te sluiten.

STAP 4



- Installeer het beeldscherm (C).
- Verbind de kabels van het beeldscherm (C) aan de kabels van het ondersteuningsframe (B).

STAP 5



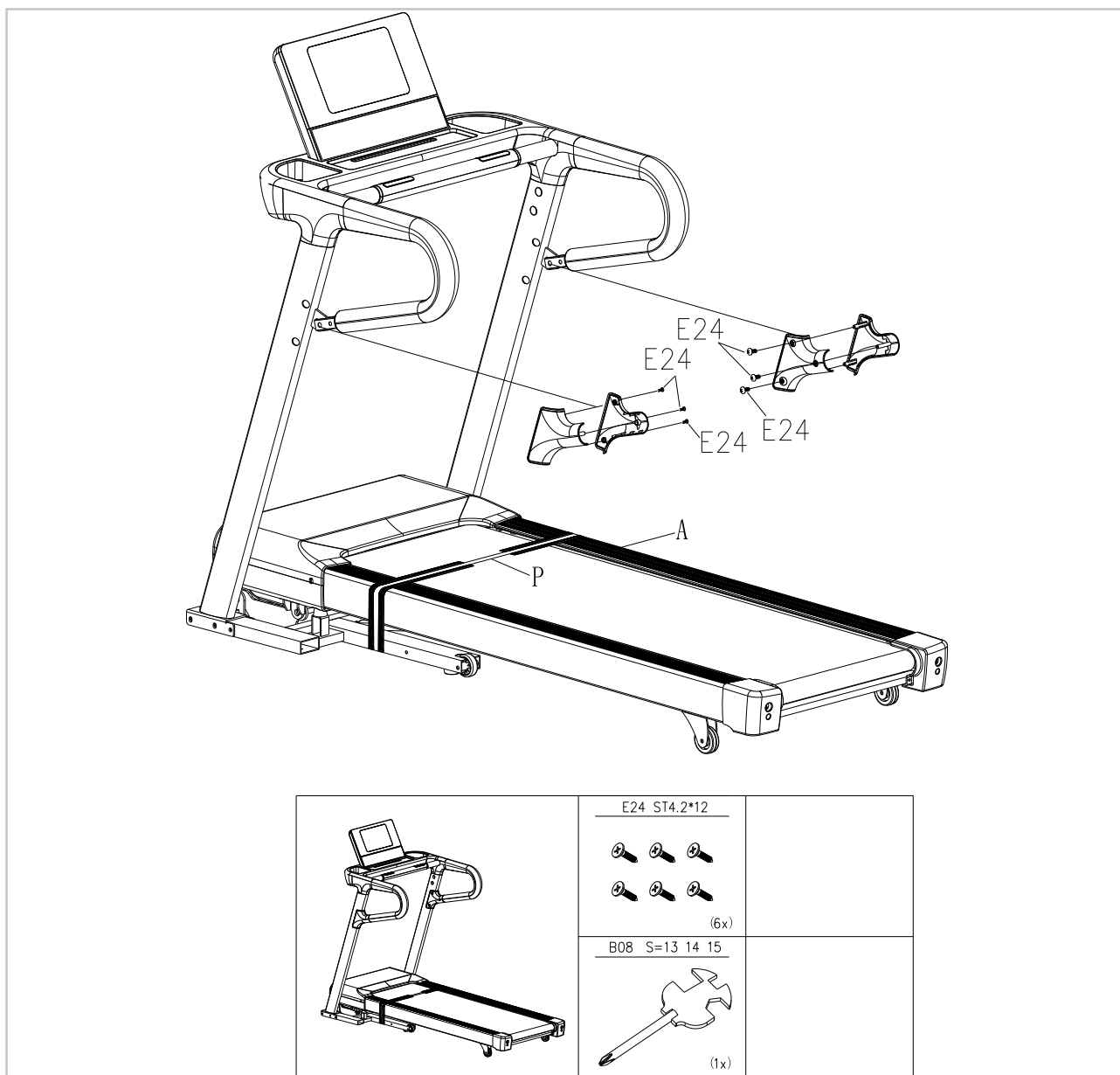
- Plaats het beschermkapje (C05) onder het ondersteuningsframe (B)
- Bevestig het beeldscherm (C) aan het ondersteuningsframe (B). Gebruik hiervoor inbussleutel 5 (B07) en de en de M8*15 bouten (E15) met de bijbehorende borgringen (E32).

STAP 6



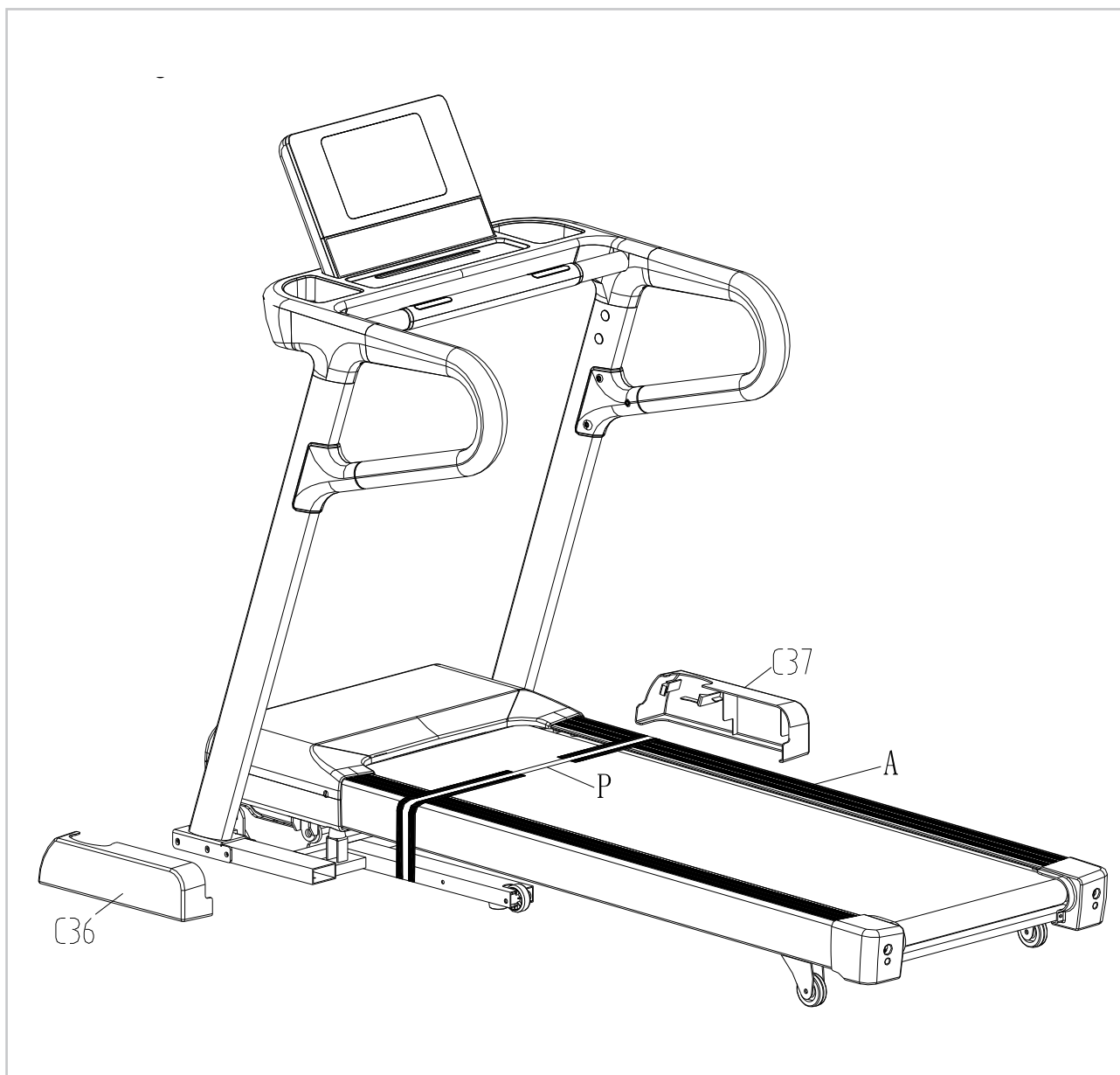
- Plaats de linker en rechter handsteunen (C12)
- Gebruik inbusleutel 5 (B07) en de en de M8*15 bouten (E15) om de handsteunen te bevestigen aan het ondersteuningsframe.
- Sluit de bouten af met de bijbehorende afsluitplugs (C15)

STAP 7



- Bevestig de beschermkappen (E24).
- Gebruik de kruiskopschroevendraaier (B08) en de schroeven (E24) om de afdekking te bevestigen.

STAP 8



- Bevestig de linker en rechter beschermstukken. (C36, C37).

STAP 9



- Knip het verpakkingsband (P) door.

STAP 10



- Gebruik de inbussleutel 5 (B07) en draai de M8 * 15-bout los om de f-module (G) te verwijderen.

LET OP

- **Wanneer u de loopband in gebruik neemt, ga dan ten allen tijde voordat de loopband rolt op de rails staan. Als de band eenmaal rolt dan kunt u op het loopplatform gaan staan. Op deze wijze wordt de motor het minst belast.**
- **Schakel na gebruik van de loopband de schakelaar (on/off) uit. Gebruik de noodstop daarnaast niet onnodig, enkel in gevallen van nood. Op deze manier wordt de printplaat het minste belast.**

VEILIGHEIDSSLEUTEL



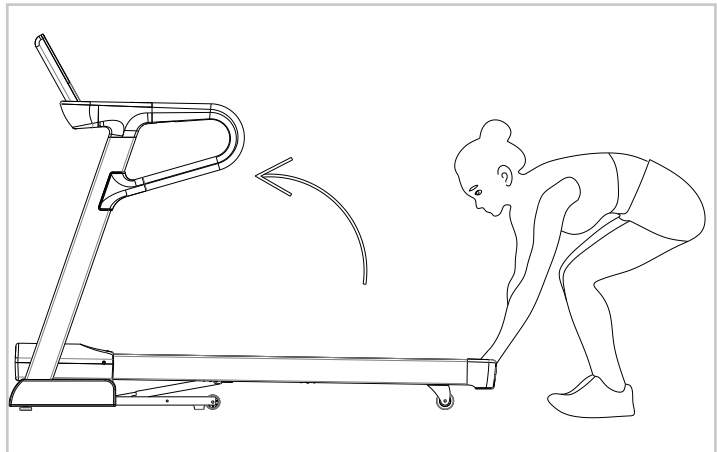
- Bevestig de veiligheidssleutel op het console.
- Wanneer u begint met lopen, bevestig de veiligheidssleutel aan uw kleding. Trek bij een noodgeval aan het veiligheidskoord van de sleutel en de loopband zal direct stoppen.

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

INKLAPPEN

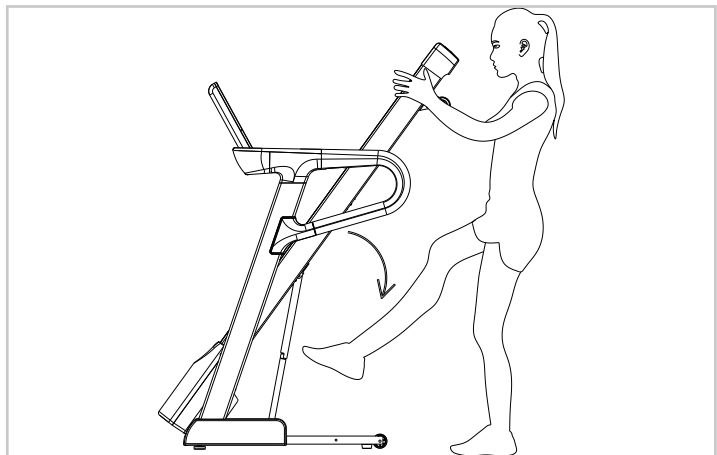
Houdt de loopband vast aan het uiteinde. Duw de loopband omhoog totdat u een klik van de gasveer hoort.

LET OP! Vouw de loopband niet op wanneer deze nog in gebruik is.



UITKLAPPEN

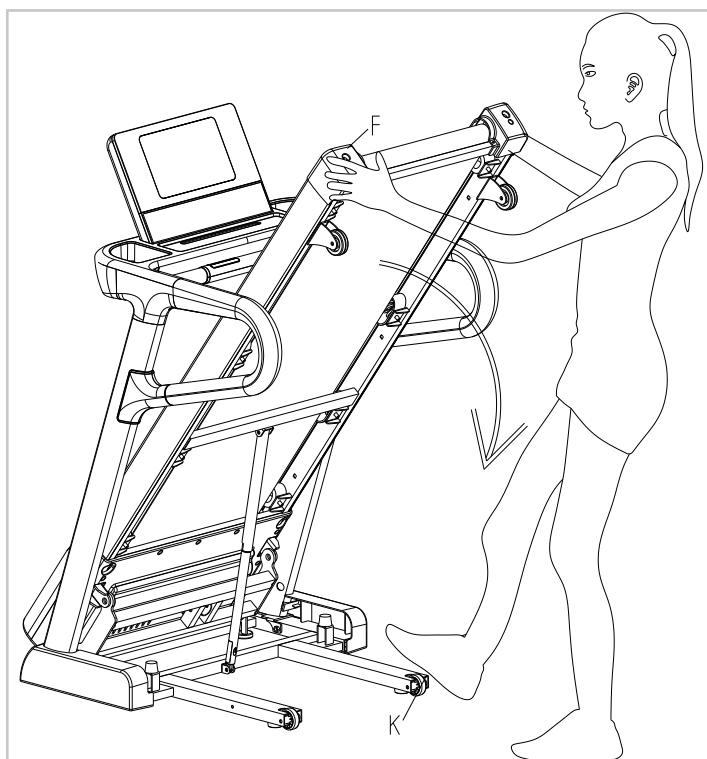
Houdt de loopband vast aan het uiteinde. Druk tegen de gasveer met uw voet. Druk het loopplatform naar beneden en trek uw voet weg. Het loopplatform zal dan automatisch naar beneden gaan.



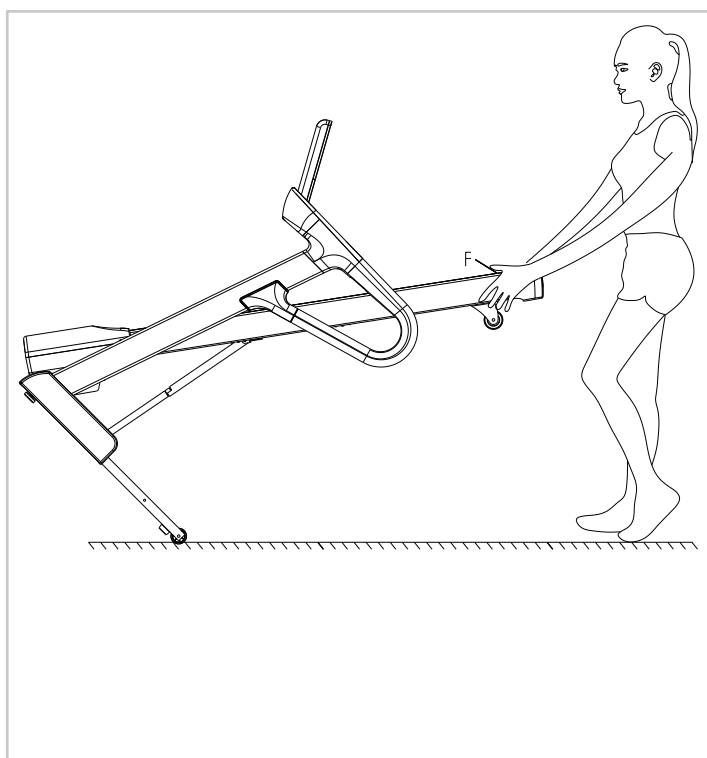
VERPLAATSEN

Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet deze ingeklapt zijn.

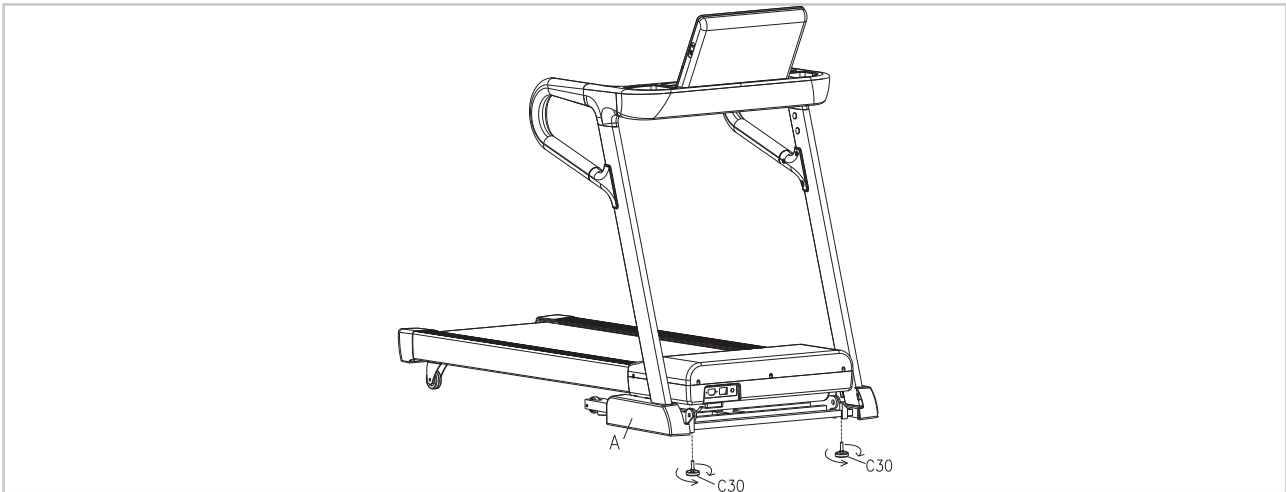
Hou het loopplatform stevig vast, stap met uw voet op één van de wielen.



Druk het loopplatform naar beneden totdat de transportwielen beiden op de grond staan. Vanaf dit moment kan de loopband verplaatst worden.

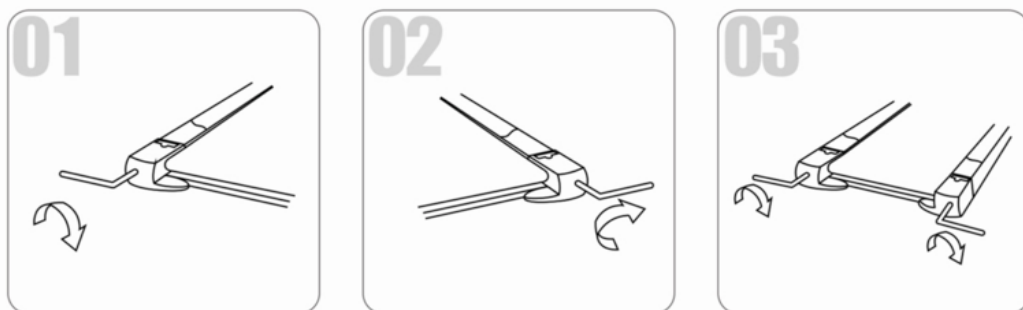


AFSTELLEN



De loopband heeft in de fabriek de gelijkmatigheid test doorstaan. Mocht het zo zijn dat de vloer oneven is dan kunt u de hoogte van de loopband aanpassen met behulp van knop C30. Het is erg belangrijk dat de loopband waterpas op de vloer staat.

LOOPBAND AFSTELLEN



(1) Loopband wijkt af naar links - Start de machine, stel de snelheid in op 2-3 km/u zonder de riem te belasten, gebruik de inbussleutel om de schroef een kwartslag te draaien (zie fig. 1). Laat de machine vervolgens gedurende 1-2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de riem centraal staat.

(2) Loopband wijkt af naar rechts - Start de machine, stel de snelheid in op 2-3 km/u zonder een belasting op de riem, gebruik de inbussleutel om de schroef een kwartslag te draaien (zie fig. 2). Laat de machine vervolgens gedurende 1-2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de riem centraal staat.

(3) Loopband vastgelopen - Als de loopband zich in een dode positie bevindt, gebruikt u de inbussleutel om de schroef een 1/2 a draai naar links en rechts te draaien totdat de blokkering is opgelost (zie fig. 3).

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.

DAGELIJKS ONDERHOUD

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

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

SCHOONMAKEN

WAARSCHUWING:

Haal altijd de stroomkabel van het toestel uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken of onderhoud gaat verrichten.

Schoonmaken: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd de het apparaat schoon door regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat u het blootgestelde deel van de band en de voetrails van de loopband schoonmaakt aan beide kanten.

Draag daarnaast schone schoenen zodat de kans op vervuiling van de loopband vermindert. Haal minimaal één keer per jaar de motorkap eraf om daaronder te stofzuigen.

Voor meer informatie: www.virtuFit.nl/service/faq/#toggle-id-1

INSMEREN VAN DE LOOPBAND (VOORBEREIDING)

De loopband is voorzien van een vooraf gesmeerde, onderhoudsarme band. De slijting van de band speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van uw loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de band regelmatig te inspecteren. Neem contact met ons op zodra u een beschadiging aan de band ontdekt.

Wij raden smering van de band aan volgens het volgende schema:

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

Als huisregel geldt: Smeer indien de plank droog aanvoelt. Bij twijfel contact opnemen met de fabrikant. Wij raden aan om voor het insmeren van de loopplank vaseline (zonder zuren) of siliconenolie te gebruiken.

LET OP: *Elke reparatie moet door een professionele technicus gedaan worden tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.*

- Als u twee uur gebruik hebt gemaakt van de loopband, raden wij aan om 10 minuten te wachten voordat u de stekker uit het stopcontact haalt. Dit is goed voor de levensduur van het apparaat.
- Om uitglijden tijdens het lopen te vermijden moet de band niet te los zitten. Om het schuren tussen de roller en band te vermijden en te zorgen dat het apparaat goed blijft lopen moet de band niet te strak zitten. U kunt de afstand tussen de loopplank en loopmat afstellen. De afstand tussen loopplank en de loopmat moet aan beide zijden ongeveer 50-75 mm zijn en daarbij niet te los en niet te strak zitten.

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

Til de loopband op. Leg vervolgens siliconenolie recht op de treeplank. Start nu de machine en laat deze 3 minuten draaien zonder de riem te belasten (dat wil zeggen dat u niet op de loopmat staat).



We raden u aan om het volgende te doen:

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

Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw loopband en voorkomt letsel!

FOUTMELDINGEN

Communicatiestoring

- Controleer of de kabel goed verbonden is
- Vervang de kabel
- Vervang het bedieningspaneel
- Vervang de aandrijver

Blokkeerbeveiliging

- Controleer of de kabel goed verbonden is
- Vervang de motor
- Vervang de aandrijver

Geen signaal snelheidssensor

- Controleer of de kabels van de snelheidssensor goed verbonden zijn
- Vervang de kabel van de snelheidssensor
- Vervang de aandrijver

Hellingshoek storing

- Controleer of de kabel goed verbonden is
- Vervang de hellingshoek motor
- Vervang de aandrijver

Overstroombeveiliging

- Verlaag de belasting
- Controleer de versnellings onderdelen, smeer deze door met de speciale olie
- Vervang de motor
- Vervang de aandrijver

Motor storing

- Controleer of de motorkabels goed verbonden zijn.
- Vervang de motor

Opslag storing

- Controleer 24C02
- Vervang de motor

Omkeringsstoring

- Zet de loopband horizontaal
- Vervang de aandrijver

Onmiddellijke overstroom storing

- Vervang de motor
- Controleer de versnellingsonderdelen, smeer deze door met de speciale olie

Externe overspanning

- Stop het gebruik en controleer de externe stroomtoevoer

Externe onderspanning

- Stop het gebruik en controleer de externe stroomtoevoer

CONSOLE



FUNCTIE

INCLINE +/-	Verstelbaar bereik is 0-15 hellingsniveaus.
SPEED +/-	Verstelbaar bereik 0.8-18 km/h. Verstelbaar per 0.1 km/tijd, wanneer de knop wordt ingehouden voor 0.5 seconden, dan wordt de snelheid automatisch verhoogd of verlaagd.
HOME	Met behulp van de home knop kunt u vanuit elk scherm terugkeren naar het hoofdmenu.
START/ STOP	Wanneer de loopband aan staat en de veiligheidssleutel is verbonden, dan kan met behulp van deze knop de loopband gestart en gestopt worden. Als de loopband op de handmatige modus staat, dan zal de loopband beginnen op de laagste snelheid met de laagste helling.
BACK	Hiermee kunt u terugkeren naar het vorige scherm

FUNCTIES

FUNCTIES	
<p>19:25 02/08/2019</p>	<p>Tijd en datum: Wanneer de loopband is verbonden met uw Wi-Fi netwerk zal dit automatisch worden afgesteld.</p>
	<p>Hartslag: Wanneer de loopband een hartslag detecteert, dan zal dit icoon oplichten (wanneer de loopband is verbonden met een draadloze hartslagmeter dan zal prioriteit uitgaan naar de data van de draadloze hartslagmeter.)</p>
	<p>Bluetooth: Wanneer de loopband is verbonden met de bijbehorende APP dan zal dit icoon oplichten</p>
	<p>Wi-Fi: Wanneer de loopband is verbonden met uw Wi-Fi netwerk dan zal dit icoon oplichten.</p>
	<p>Volumeknop: Verstel het volume van het geluid door te scrollen.</p>
	<p>Instellingen.</p>
<p>Runner 1 Let's start!</p>	<p>Huidige gebruiker.</p>
	<p>Verwissel snel van gebruiker.</p>
	<p>Afstand instellen.</p>
	<p>Tijd</p>
	<p>Calorieën.</p>

FUNCTIES

FUNCTIE	
	Stappen
	Opstarten
	Ingebouwde HRC, looptraject, trainingsprogramma's.
	ingebouwde gebruikersinformatie instellingen, mijn resultaten, mijn programma's, mijn testen.
	Scene trainings modus
	Lokale Muziek en video bestandsbeheer en afspelen.
	Externe App.
	Gebruikershandleiding.
	Terug.
	Homepagina.

ATTENTIE

- *Om een normale werking te garanderen is het belangrijk dat er geen andere software wordt gedownload.*
- *Om de werkingssnelheid te garanderen is het belangrijk dat u regelmatig de cache leeg maakt.*
- *De loopband maakt mogelijk geen verbinding met uw Wi-Fi netwerk, dit heeft mogelijk een web verificatie nodig.*
- *Voordat u de loopband voor de eerste keer gaat gebruiken, is het makkelijk om u eerst te registreren met uw persoonlijke account. Op deze manier ervaart u nog beter de krachtige functies van de PRM (De Persoonlijke Running Manager)*

UITLEG CONSOLE

START-UP

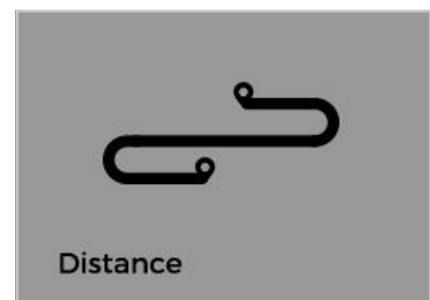
- Controleer of de veiligheidssleutel op de juiste manier is bevestigd en schakel dan de stroom in.
- Na het opstarten zal het scherm een laadscherm tonen. Hij zal automatisch overgaan naar het hoofdmenu wanneer de voortgangsbalk 100% is.

SNELLE START

Bij het drukken op "START", zal de loopband starten op de laagste snelheid en de laagste hellingshoek. Om de gewenste snelheid in te stellen gebruik "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▲ / INCINE ▼" om de hellingshoek te veranderen.

AFSTAND

- Na het drukken op het icoon worden vijf systeem programma's (5KM, 10KM 15 KM, Halve Marathon, Marathon) en andere aanpasbare (Customize) programma's beschikbaar gesteld.
- Na het instellen van het gewenste trainingsprogramma, druk op "START" om het programma te beginnen. (druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▲ / INCINE ▼" om de hellingshoek te veranderen.)
- Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



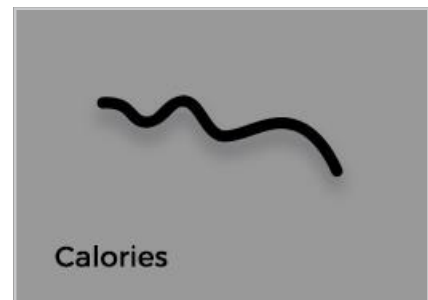
TIJD

- Na het drukken op het icoon worden vijf systeem programma's (10 MIN, 20 MIN, 30 MIN, 40 MIN, 60 MIN) en andere aanpasbare (Customize) programma's beschikbaar gesteld.
- Na het instellen van het gewenste trainingsprogramma, druk op "START" om het programma te beginnen. (druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▲ / ▼" om de hellingshoek te veranderen).
- Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm



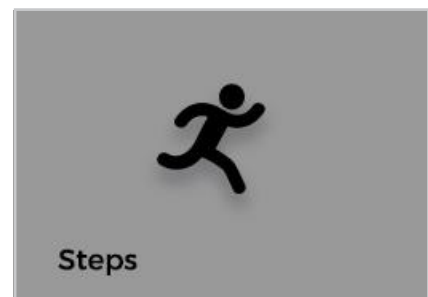
AANTAL CALORIEËN

- Na het drukken op het icoon worden vijf systeem programma's (150 KCAL, 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) en andere aanpasbare (Customize) programma's beschikbaar gesteld.
- Na het instellen van het gewenste trainingsprogramma, druk op "START" om het programma te beginnen. (druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▲ / ▼" om de hellingshoek te veranderen).
- Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



AANTAL STAPPEN

- Na het drukken op het icoon worden vijf systeem programma's (1.000 stappen, 2.000 stappen, 5.000 stappen, 8.000 stappen, 10.000 stappen) en andere aanpasbare (Customize) programma's beschikbaar gesteld.
- Na het instellen van het gewenste trainingsprogramma, druk op "START" om het programma te beginnen. (druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▲ / ▼" om de hellingshoek te veranderen).
- Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.

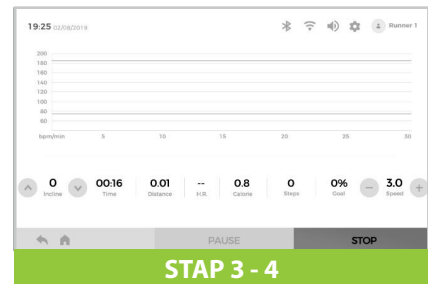
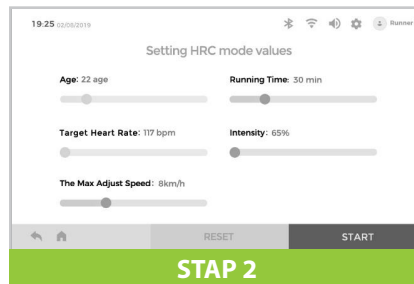
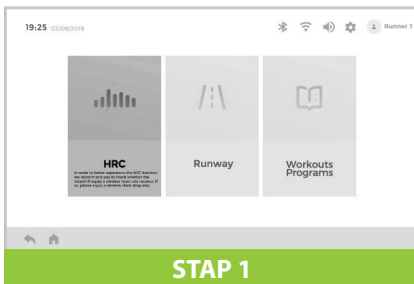


PROGRAMMA'S

HRC

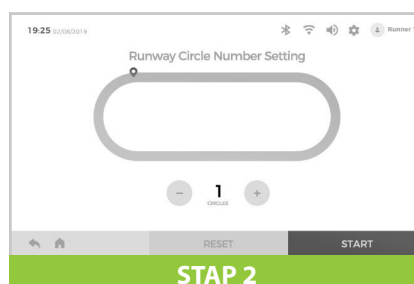
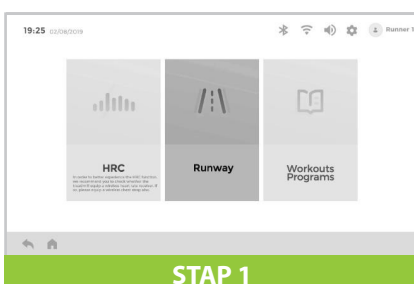
LET OP! Om ervoor te zorgen dat het programma een optimale gebruikservaring geeft wordt het aangeraden om zowel een draadloze hartslagmeter en een borstband te gebruiken.

1. Druk op "HRC".
2. Stel alle variabelen in zoals gewenst. Na het instellen, druk op "START" om de oefening te beginnen.
LET OP! Leeftijd kan hierin niet worden aangepast. Dit moet aangepast worden bij de gebruikersinformatie.
3. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼ / ▲" om de hellingshoek te veranderen.
LET OP: De roze lijn staat voor de maximale hartslag, de blauwe lijn staat voor de doel gestelde hartslag, en de rode lijn staat voor de gebruikers huidige hartslag.
4. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



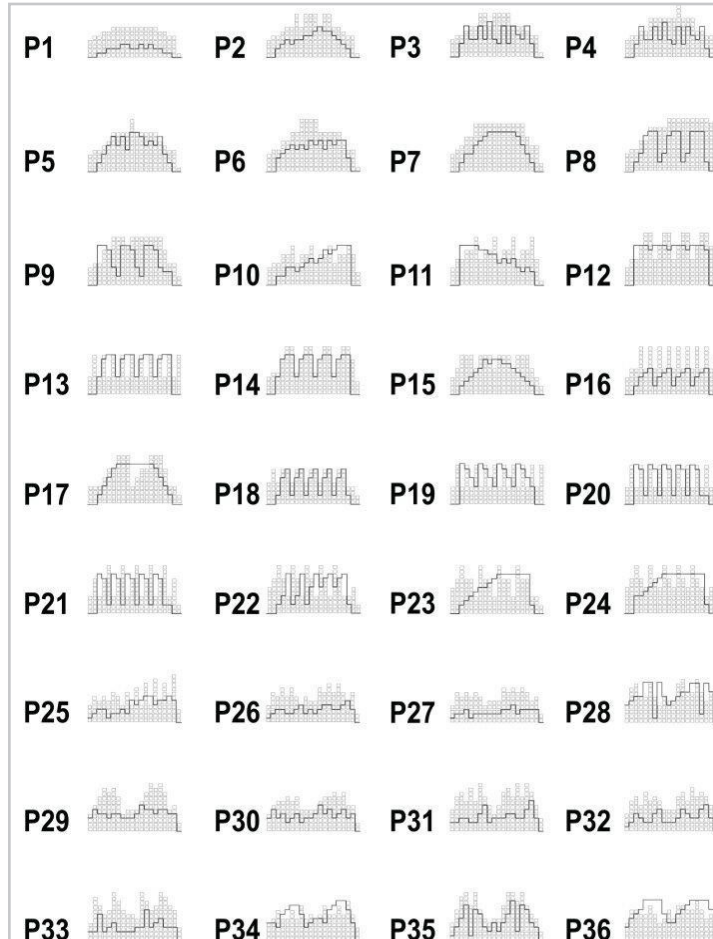
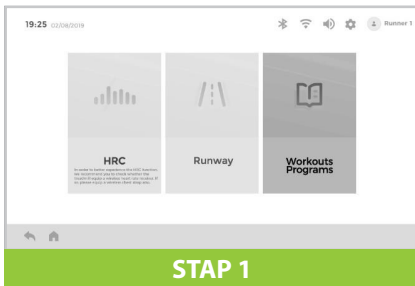
RUNWAY

1. Druk op "RUNWAY"
2. Stel het aantal gewenste rondes in (400m per ronde). Na het instellen, druk op "START" om de oefening te beginnen.
3. Wanneer het looptraject oplicht voor één ronde, het aantal voltooide rondes is dan 1, wanneer de oefening minder is dan één ronde, dan zal deze niet geteld worden.
4. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼ / ▲" om de hellingshoek te veranderen. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



WORKOUT PROGRAMMA'S

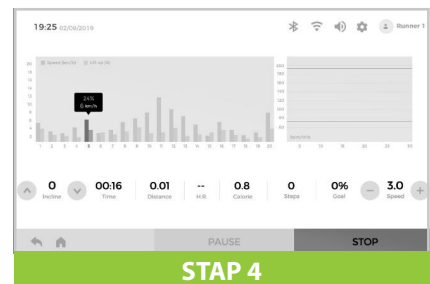
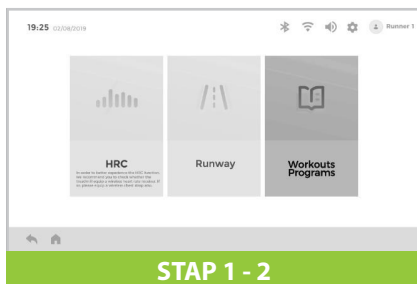
1. Druk op "WORKOUT PROGRAMS".
2. Druk licht op de lijn van "P1-P14", en scroll naar links en rechts om de verschillende programma's te zien. Druk op een programma om deze te selecteren. Wanneer de naam van het programma oplicht is het programma geselecteerd, het staafdiagram geeft de bijbehorende data weer wat betreft de snelheid en de hellingshoek.
3. Stel de trainingstijd in. Na het instellen, druk op "START" om de oefening te beginnen.
4. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼ / ▲" om de hellingshoek te veranderen.
5. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



MIJN TRAINING

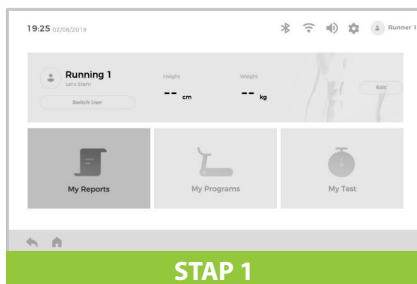
Registreer en verander gebruikersinformatie.

1. Registreer nieuwe gebruiker: druk op "EDIT".
2. Geregistreerde gebruikers: Om te bevestigen of de huidige gebruikersnaam correct is, kunt u op "SWITCH USER" drukken of van gebruiker te wisselen: om de huidige gebruikersinformatie te veranderen drukt u op "EDIT".
3. Druk op "EDIT INFORMATION".
4. Vul alle informatie in en druk op "NEXT" om terug te keren naar het vorige scherm en de gegevens op te slaan.



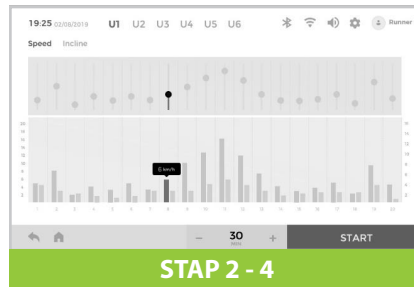
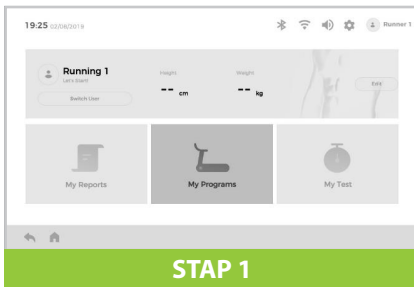
MIJN RAPPORTEN

1. Druk op "MY REPORTS".
2. Geeft de totale trainingsgegevens weer.
3. Druk op "CLEAR DATA" om alle gegevens te verwijderen.



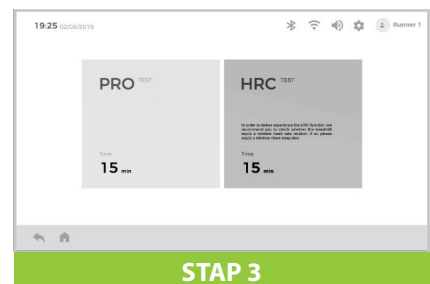
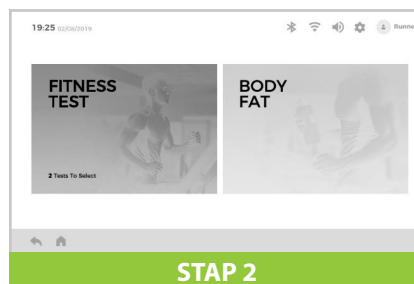
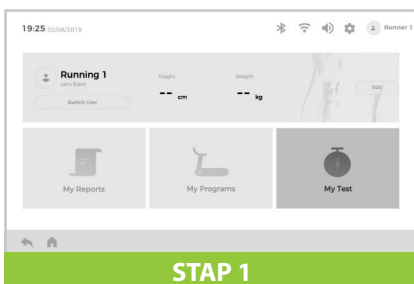
MIJN PROGRAMMA'S

1. Klik op "MY PROGRAMS".
2. Druk op "SPEED" of "INCLINE" en scrol de ronde schuifknop om de bijbehorende waarde van "SPEED" of "INCLINE" te veranderen.
3. Stel de trainingstijd in. Na het instellen druk op "START" om de oefening te beginnen.
4. Elke gebruiker kan maximaal 6 aangepaste trainingsprogramma's instellen.
5. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼ / ▲" om de hellingshoek te veranderen.
6. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



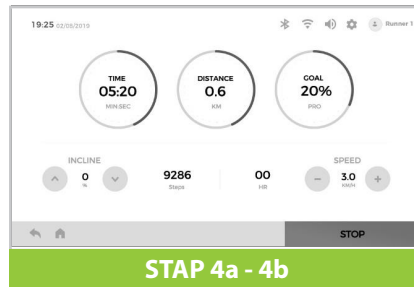
MIJN TEST - FITNESS TEST

1. Druk op "MY TEST".
2. Druk op "FITNESS TEST".
3. Kies "PRO" (3) of "HRC" (4).
4. "PRO": Bevestig de gebruikersinformatie. Mocht er iets niet kloppen ga dan naar de gebruikersinformatie om dit aan te passen, of verander van gebruiker. Na het instellen druk op "START" om de test te starten.
 - a. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼/▲" om de hellingshoek te veranderen.
 - b. Na de 15-minuten test, zal automatisch de resultaten van de huidige test worden weergegeven..
LET OP! Als u tijdens de test op de "STOP" knop drukt, zal de test stoppen en is deze niet voltooid. Er zullen dan geen resultaten zijn.
3. "HRC": Stel de gegevens in zoals gewenst. Na het instellen druk op "START" om de test te beginnen.
 - a. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼/▲" om de hellingshoek te veranderen.
 - b. Na de 15-minuten test, zal automatisch de resultaten van de huidige test worden weergegeven.
LET OP! Als u tijdens de test op de "STOP" knop drukt, zal de test stoppen en is deze niet voltooid. Er zullen dan geen resultaten zijn.

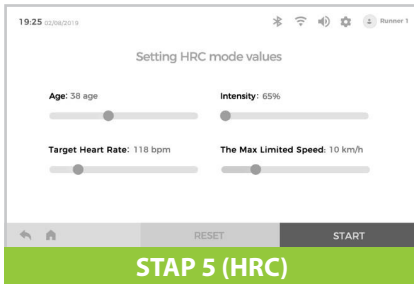




STAP 4 (PRO)



STAP 4a - 4b



STAP 5 (HRC)



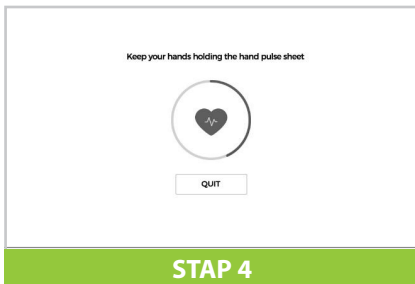
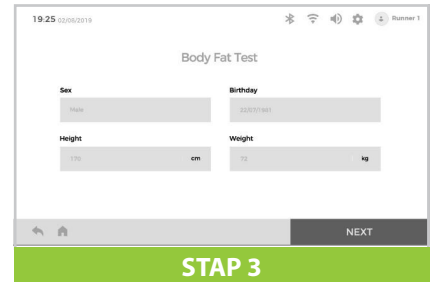
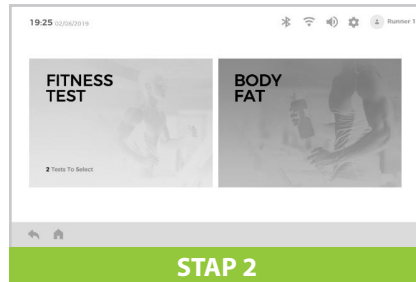
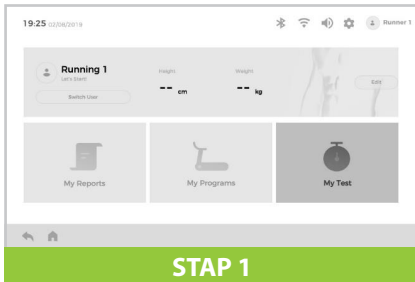
STAP 5a - 5b

De formule voor het resultaat is $V_{O2} = (d12 - 504,9) / 44,73$. V_{O2} is het testresultaat, $D12$ is de afstand van de oefening in 12 minuten.

	Age	V _{O2} MAX (ml/min/kg)				
Male	20-29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
	30-39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≥48
	40-49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≥46
	50-59	V<32	32≤V<36	32≤V<39	39≤V<43	V≥43
	60-69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≥40
	70-79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≥37
Female	20-29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≥44
	30-39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≥42
	40-49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≥40
	50-59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≥37
	60-69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≥33
	70-79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≥31
Class		Fail	Pass	Good	Great	Excellent
Result		E	D	C	B	A

MIJN TEST - LICHAAMSVET

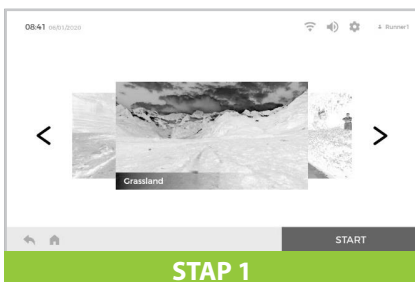
1. Druk op "MY TEST".
2. Druk op "BODY FAT".
3. Stel de persoonsgegevens in. Na het instellen druk op "NEXT".
4. Houdt met uw handen de polssensor vast voor minimaal 8 seconden. Daarna zal op het scherm uw BMI getoond worden.



< 19	THIN
= (20 - 25)	NORMAL
= (26 - 29)	WEIGHT
> 30	FAT

VIRTUELE TRAINING

1. Scroll links en rechts om uw gewenste omgeving te selecteren, druk dan op "START" om de oefening te beginnen.
2. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼/▲" om de hellingshoek te veranderen.
3. Druk op "▼" links onderin het beeldscherm om te wisselen naar full-screen mode, en druk op "▲" rechts onderin om te wisselen naar de originele weergave.
4. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm.



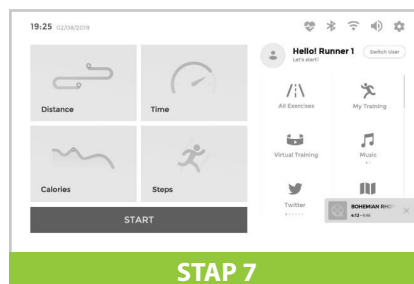
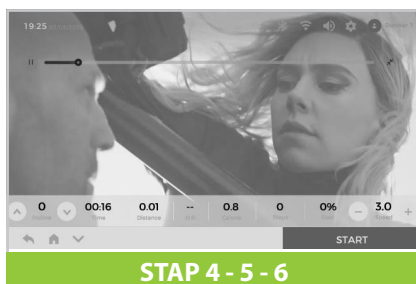
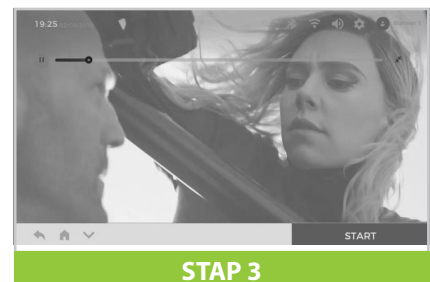
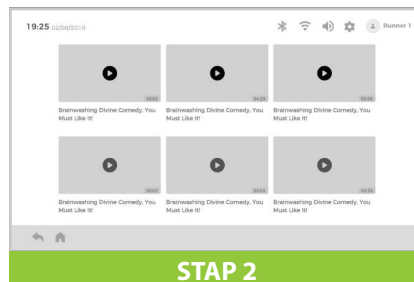
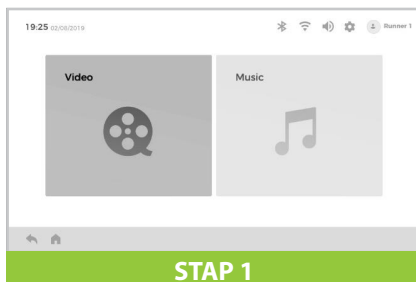
VIDEO

Beheer en speel de muziek en video bestanden af die op het systeem staan of vanuit een externe USB, bestanden in MP3, APE, MP4, MOV en andere gebruikelijke muziek en video formaten worden ondersteund om afgespeeld te worden.

1. Druk op "VIDEO".
2. Selecteer de video die u wilt bekijken.
3. Druk op "START" om de oefening te starten.

LET OP! Wanneer de video wordt afgespeeld kan de gebruiker drukken op '⊗' om uit te zoomen tot een compact scherm (of kies ervoor om te drukken op "||" om de video te pauzeren). Op dit moment is het mogelijk voor de gebruiker om andere functies op het systeem te bedienen.

4. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼/▲" om de hellingshoek te veranderen.
5. Druk op "▼" links onderin het beeldscherm om te wisselen naar full-screen mode, en druk op "▲" rechts onderin om te wisselen naar de originele weergave.
6. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm. Nadat deze handelingen voltooid zijn, druk op het compacte scherm om te wisselen naar het menu voor het afspelen van de video



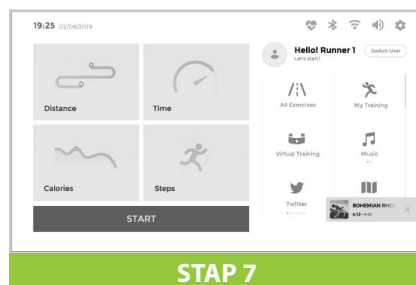
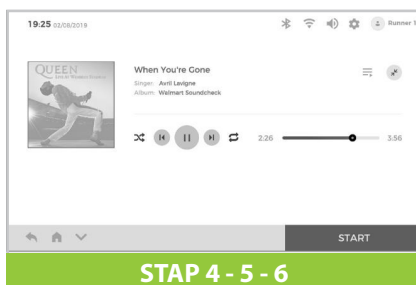
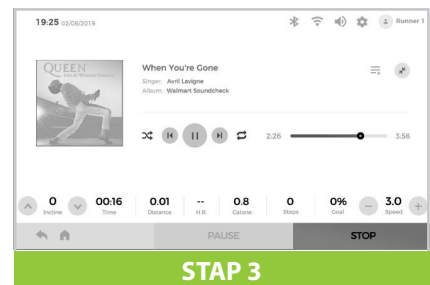
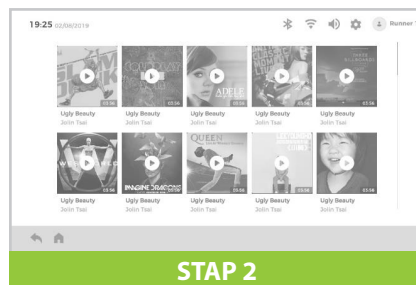
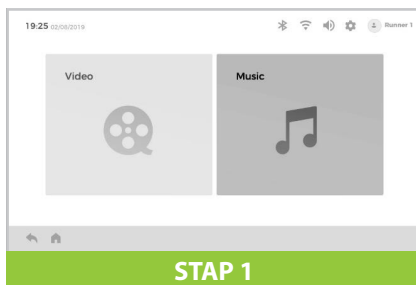
MUZIEK

Beheer en speel de muziek en video bestanden af die op het systeem staan of vanuit een externe USB, bestanden in MP3, APE, MP4, MOV en andere gebruikelijke muziek en video formaten worden ondersteund om afgespeeld te worden.

1. Druk op "MUSIC".
2. Selecteer het audio bestand dat u wil afspelen.
3. Na het drukken op de playlist "≡", kan de gebruiker verschillende muziekbestanden selecteren. Nadat "⌂" of "↺" oplicht kan de gebruiker de volgorde van afspelen veranderen.
4. Druk op "START" om de oefening te starten.

LET OP! Wanneer de muziek wordt afgespeeld kan de gebruiker drukken op "*" om uit te zoomen tot een compact scherm. Op dit moment is het mogelijk voor de gebruiker om andere functies op het systeem te bedienen.

5. Waar nodig, druk op "SPEED + / SPEED -" om de snelheid te veranderen. Druk op "INCLINE ▼/▲" om de hellingshoek te veranderen.
6. Druk op "PAUZE" om het trainingsprogramma te pauzeren. Druk op "STOP" om het trainingsprogramma te stoppen. Hierna wordt automatisch de gerelateerde data weergegeven op het scherm. Nadat deze handelingen voltooid zijn, druk op het compacte scherm of te wisselen naar het scherm voor het afspelen van muziek.

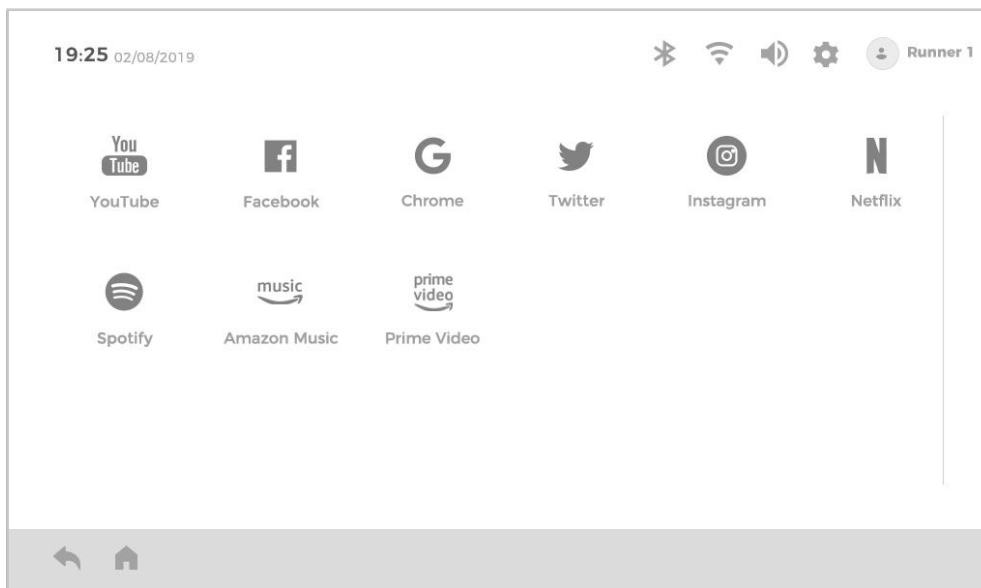


APP INSTRUCTIES

Ingebouwde Externe Apps: YouTube, Amazon Music, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook en Prime Video.

Door verschillende wetten betreft netwerkbeheer in verschillende regio's, kan het zijn dat sommige APP functies niet beschikbaar zijn. Voor het gebruik van de APPs is Wi-Fi netwerk vereist.

Gebruik de APP niet tijdens een oefening, dit verhoogd namelijk het risico op blessures en ongelukken.



GUIDE ME

Het wordt aangeraden om Instruction and Prompt te lezen in Quide Me voor de oefening.

INSTELLINGEN

- **Wi-Fi**
Schakel het Wi-Fi signaal in, scrol door de lijst met Wi-Fi netwerken. Selecteer de naam van het gewenste Wi-Fi netwerk om te verbinden, voer het wachtwoord in om te verbinden.
- **Display & Brightness**
Scroll op en neer om de helderheid van het scherm te veranderen.
- **Language**
Scroll op en neer door de lijst met verschillende talen, selecteer de gewenste taal.
- **Unit Change**
Verwissel tussen het de eenheden.
- **Time Setting**
Druk om de tijdzone te selecteren waarin u zich bevindt.
- **Clear Cache**
Het wordt aangeraden om maandelijks de cache schoon te maken.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Verwijder de veiligheidssleutel wanneer de machine onmiddellijk stopt. Ondertussen toont alle vensters "---" en klinkt er een pieper. Om de loopband opnieuw te starten, steekt u het magnetische uiteinde van de veiligheidssleutel in het bedieningspaneel en drukt u op "START".

USB OPLADEN

U kunt uw elektronische apparaten tijdens het sporten opladen via de USB-poort.

MP3

U kunt uw mobiele telefoon aansluiten met mp3-kabel om muziek af te spelen, muziek te kiezen en het muziekvolume aan te passen met de knoppen van uw mobiele telefoon.

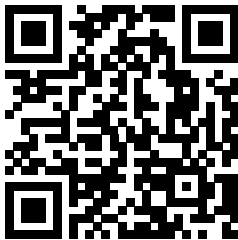
ATTENTIE

- 1. Controleer voor de training of de stroom en de veiligheidssleutel goed zijn of niet.**
- 2. Mocht er een ongeluk gebeuren tijdens de training, trek dan onmiddellijk de beveiliging uit tot deze stopt.**
- 3. Als er iets mis is met de machine, neem dan zo snel mogelijk contact op met de leverancier.**
- 4. Het is niet toegestaan om de apparatuur door een leek te repareren.**
- 5. U kunt op elk moment de stekker uit het stopcontact trekken en hierdoor wordt de loopband niet beschadigd.**

INSTRUCTIE

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

ZWIFT



APP STORE
ZWIFT

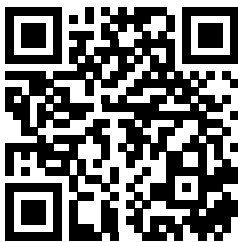


GOOGLE PLAY
ZWIFT

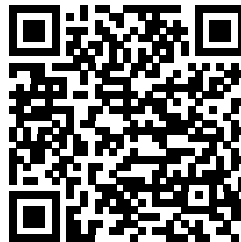


HANDLEIDING
ZWIFT

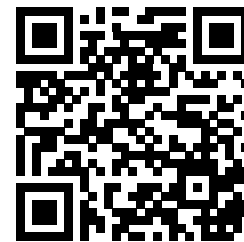
FITSHOW



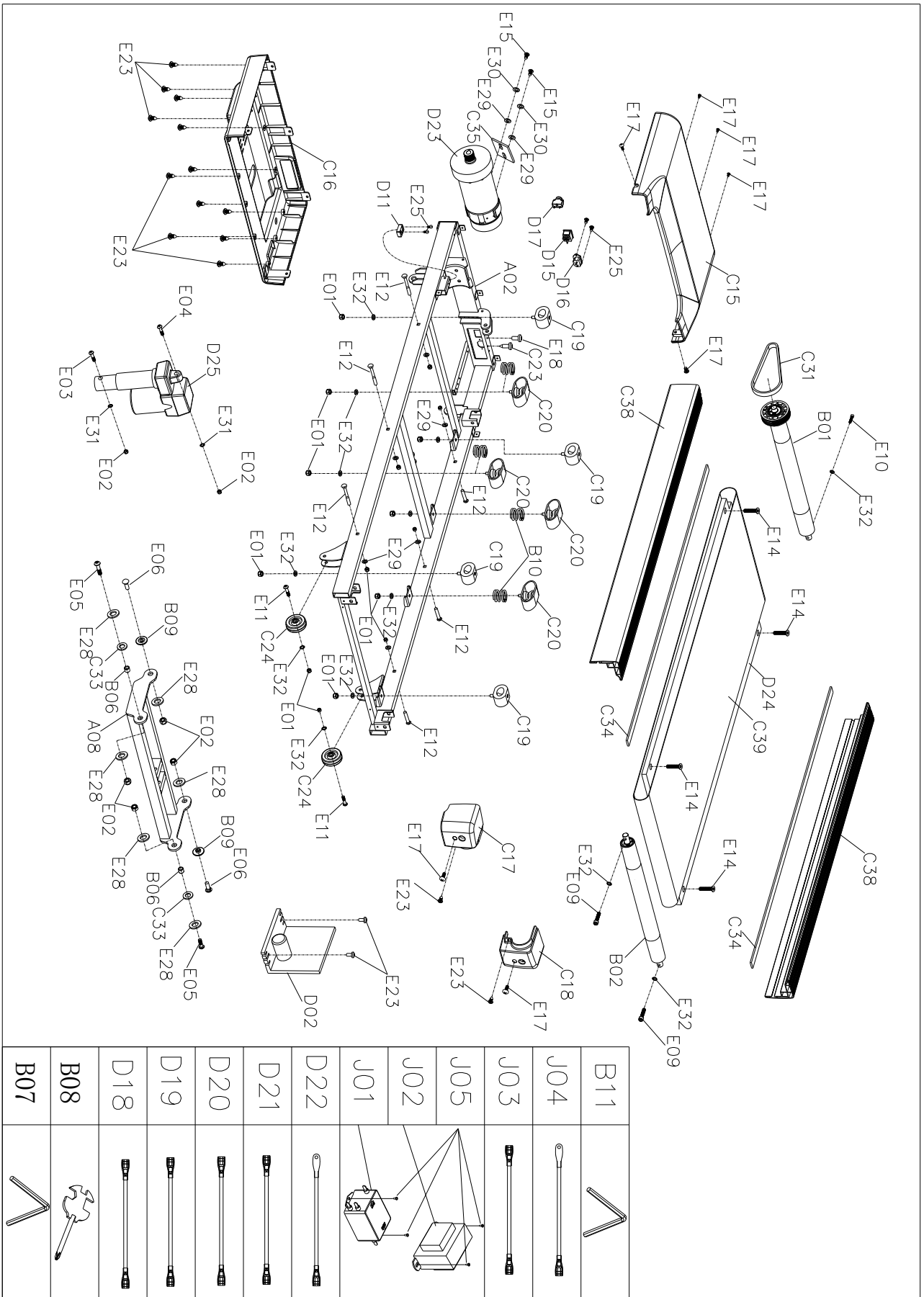
APP STORE
FITSHOW

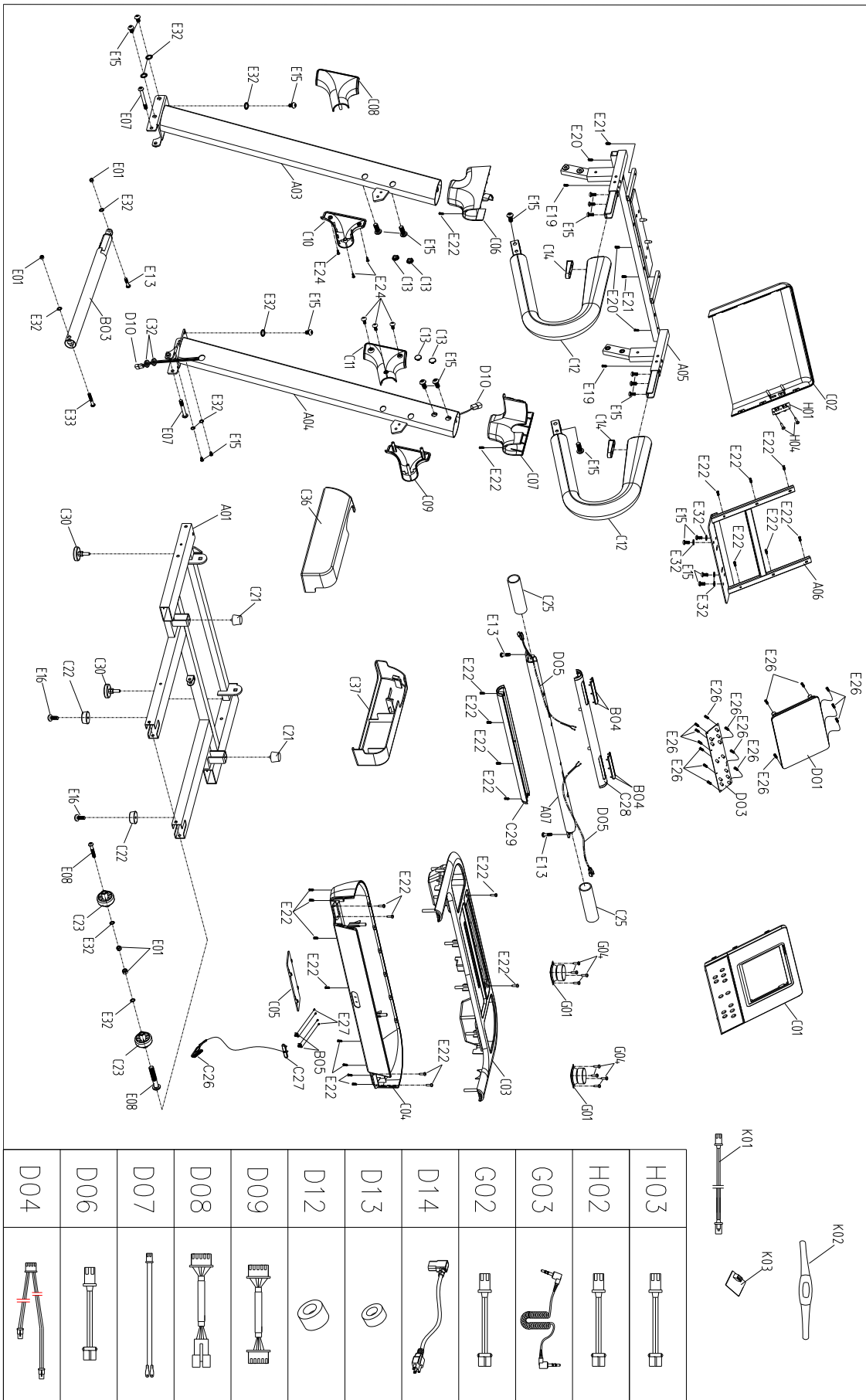


GOOGLE PLAY
FITSHOW

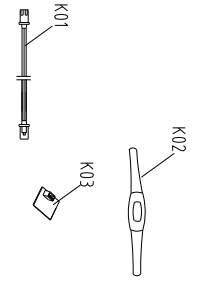


HANDLEIDING
FITSHOW





D04	
D06	
D07	
D08	
D09	
D12	
D13	
D14	
G02	
G03	
H02	
H03	



#	OMSCHRIJVING	AANT.
A01	Onderste Frame	1
A02	Hoofdframe	1
A03	Linker staander	1
A04	Rechter staander	1
A05	Console ondersteuningsframe	1
A06	Console bevestigingsframe	1
A07	Horizontale armsteun	1
A08	Hijframe	1
B01	Voorste roller $\Phi 50 \times t 3.0 \times 562$	1
B02	Achterste roller $\Phi 46 \times t 3.0 \times 560$	1
B03	Luchtdrukcilinder	1
B04	Roestvrije handpuls sensoren	4
B05	Veiligheidsveer	2
B06	Huls	2
B07	#5 Allen moersleutel	1
B08	Multifunctionele sleutel	1
B09	Rubber huls	2
B10	Veer 1	4
B11	6# inbussleutel	1
C01	Bovenste afdekkap console	1
C02	Onderste kap console	1
C03	Bovenste kap console ondersteuningsframe	1
C04	Onderste kap console ondersteuningsframe	1
C05	Onderste beschermkap console	1
C06	Linker beschermkap ondersteuningsframe	1
C07	Rechter beschermkap ondersteuningsframe	1
C08	Beschermkap buitenzijde linker staander	1
C09	Beschermkap buitenzijde rechter staander	1
C10	Beschermkap binnenzijde linker staander	1
C11	Beschermkap binnenzijde rechter staander	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
C12	Foam armsteunen	2
C13	Afsluitplug staanders	4
C14	Afsluitplug armsteun	2
C15	Bovenste motorkap	1
C16	Onderste motorkap	1
C17	Beschermkap links achter	1
C18	Beschermkap rechts achter	1
C19	Ovaal kussen	4
C20	Kussen	4
C21	Toelopend kussen	2
C22	Vlakke voetplaat	2
C23	Ondersteunings wiel	2
C24	Verstelbare roller	2
C25	Handgreep	2
C26	Veiligheidsklem	1
C27	Veiligheidssleutel	1
C28	Bovenste Kap handpuls sensoren	1
C29	Onderste Kap handpuls sensoren	1
C30	Verstelbare stelvoet	2
C31		1
C32	Ringdraadplug	2
C33	Kunststof pakking	2
C34	EVA-kussen 1190*20*2.0	2
C35	EVA-kussen 80*64*3.0	1
C36	Beschermkap linksonder	1
C37	Beschermkap rechtsonder	1
C38	Zijbalk	2
C39	Loopband	1
D01	Console scherm	1
D02	Bedieningsprintplaat	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
D03	knoppenpaneel	1
D04	EKG-hand puls bovenste kabel	1
D05	EKG-hand puls onderste kabel	2
D06	Veiligheidsschakelaar bovenste kabel	1
D07	Veiligheidsschakelaar onderste kabel	1
D08	Console bovenste kabel	1
D09	Console middelste kabel	1
D10	Console onderste kabel	1
D11	Magneetsensor	1
D12	Magneetring	1
D13	Kern	1
D14	Stroomkabel	1
D15	Vierkante schakelaar	1
D16	Contactdoos	1
D17	Overbelastingsbeveiliging	1
D18	AC Individuele kabel Kabellengte 200, blauw	1
D19	AC Individuele kabel Kabellengte 200, bruin	2
D20	AC Individuele kabel Kabellengte 350, bruin	1
D21	AC Individuele kabel Kabellengte 350, blauw	1
D22	Aardingskabel Geel-Groen	1
D23	DC-motor	1
D24	Loopvlak	1
D25	Hefmotor	1
E01	Borgmoer M8	20
E02	Borgmoer M10	6
E03	Inbusschroef M10*90	1
E04	Inbusschroef M10*45	1
E05	Inbusschroef M10*30	2
E06	Bout M10*30	2
E07	Inbusschroef M8*80	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
E08	Inbusschroef M8*70	2
E09	Inbusschroef M8*65	2
E10	Inbusschroef M8*55	1
E11	Inbusschroef M8*40	2
E12	Bout M8*35	6
E13	Inbusschroef M8*30	3
E14	Inbusschroef M8*25	4
E15	Inbusschroef M8*15	24
E16	Kruiskopschroef M5*16	2
E17	Kruiskopschroef M5*12	7
E18	Kruiskopschroef M5*8	1
E19	Kruiskopschroef ST4.2*30	2
E20	Kruiskopschroef ST4.2*25	3
E21	Kruiskopschroef ST4.2*20	2
H01	USB-module	1
H02	USB-kabel	1
H03	Audio input kabel	1
H04		2
E22	Kruiskopschroef ST4.2*12	26
E23	Kruiskopschroef ST4.2*12	17
E24	Kruiskopschroef ST4.2*12	6
E25	Kruiskopschroef ST2.9*8	4
E26	Kruiskopschroef ST2.9*6.0	16
E27	Kruiskopschroef ST2.5*6	4
E28	Borgring $\varnothing 10 * \varnothing 26 * 2.0$	6
E29	Borgring 8	8
E30	Borgring 8	2
E31	Borgring 10	2
E32	Borgring 8	27
E33	Inbusschroef M8*45	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
E34	Kruiskopschroef ST4.2*15	6
G01	Zoemer	2
G02	Kabel zoemer	2
G03	MP3-verbindingkabel	1
G04	Kruiskopschroef	8
J01	Filter	1
J02	Reactor	1
J03	AC individuele lijn, lengte 350, blauw	1
J04	Aardingsdraad, lengte 350, geel-groen	1
J05	Zelfborende kruiskopschroef met verzonken kop, ST4. 2*12	4
K01	Draadloze hartslag onderlijn	1
K03	POLAR draadloze ontvanger	1

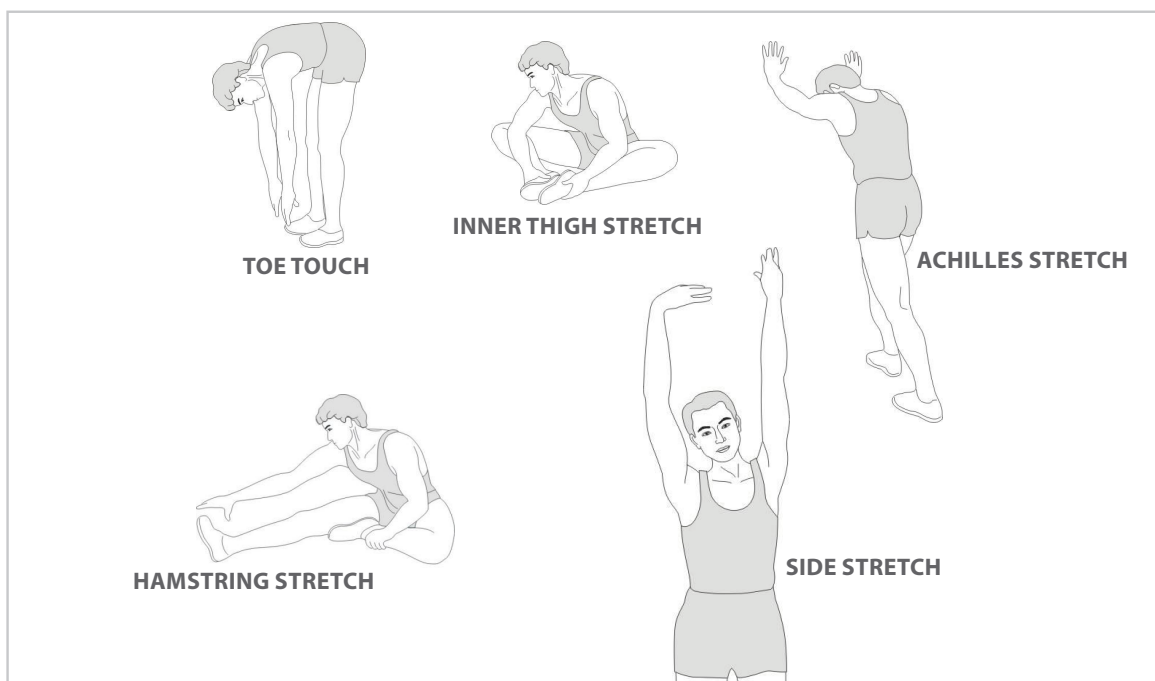
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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

WARMING UP

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

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

virtuafit

*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl