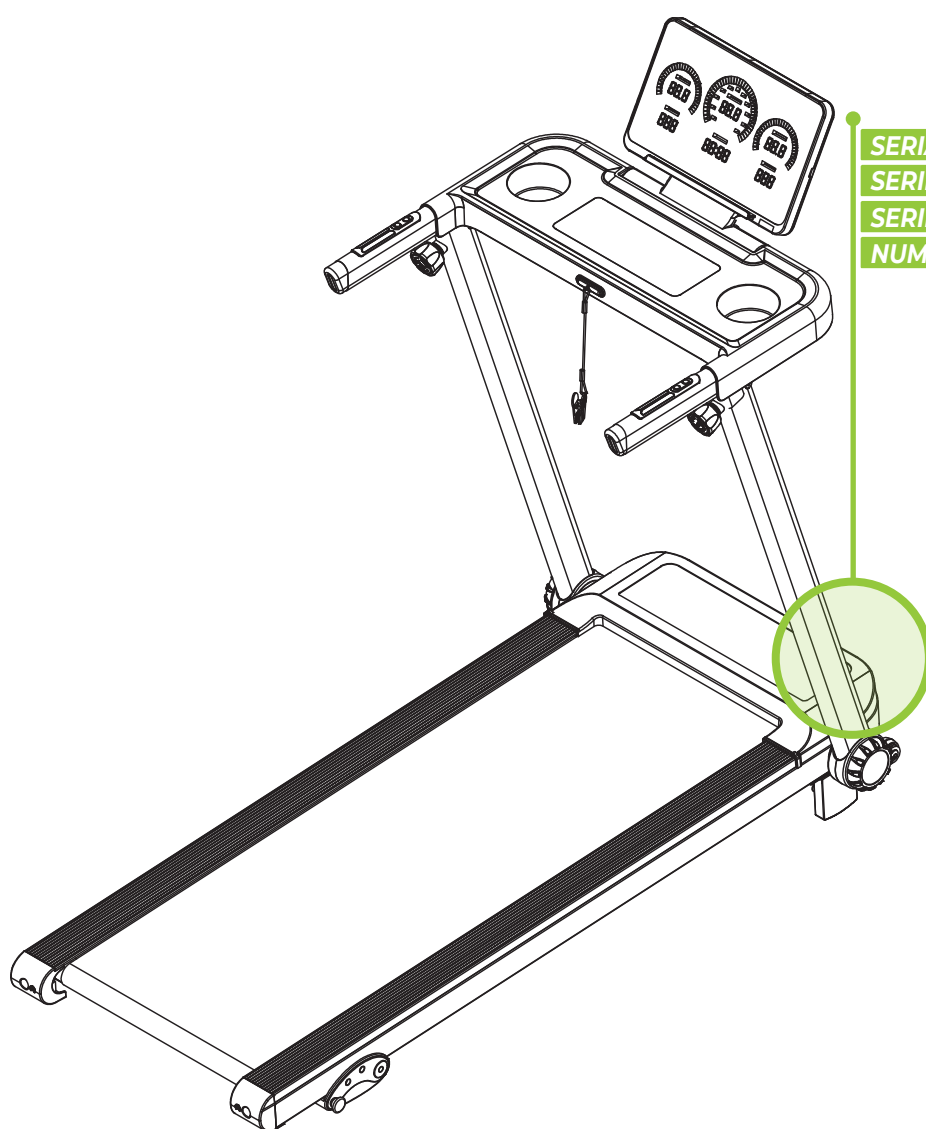


# virtufit

TR75i  
VF20305



SERIAL NUMBER  
SERIENUMMER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

HOW TO  
RECYCLE



ASSEMBLY  
VIDEO

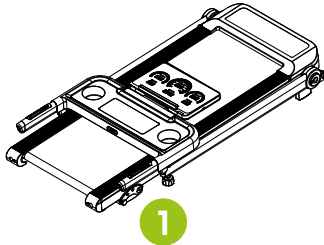


Instagram icon @virtufit\_fitness

YouTube icon VirtuFit

Globe icon www.virtufit.com

## TOOLKIT



1



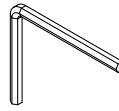
22



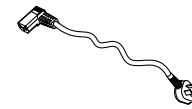
76



77



78



81

#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	22	Knob cover	2
76	Safety key	1	77	Silicon oil	1
78	Allen wrench	1	81	Power cord	1

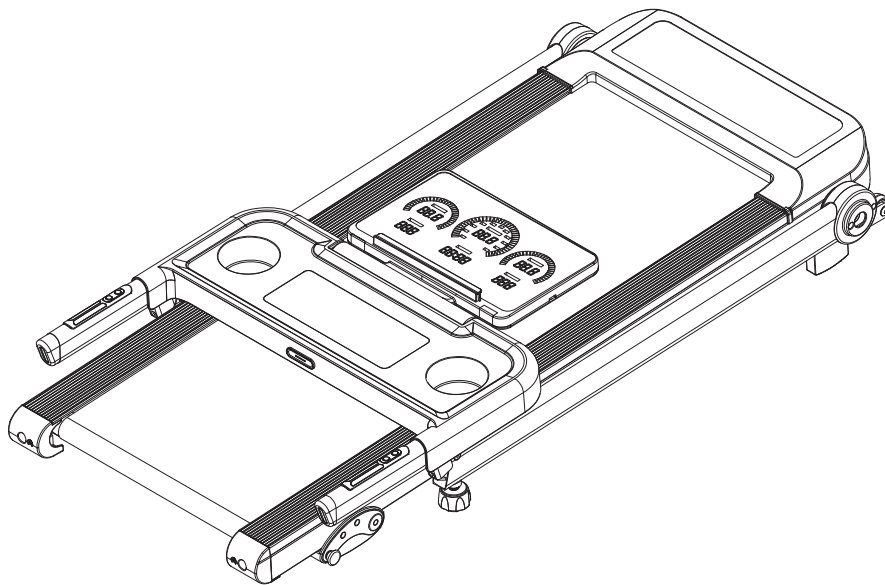
**NOTE!** Do not connect the unit to the power supply until it is fully assembled.

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

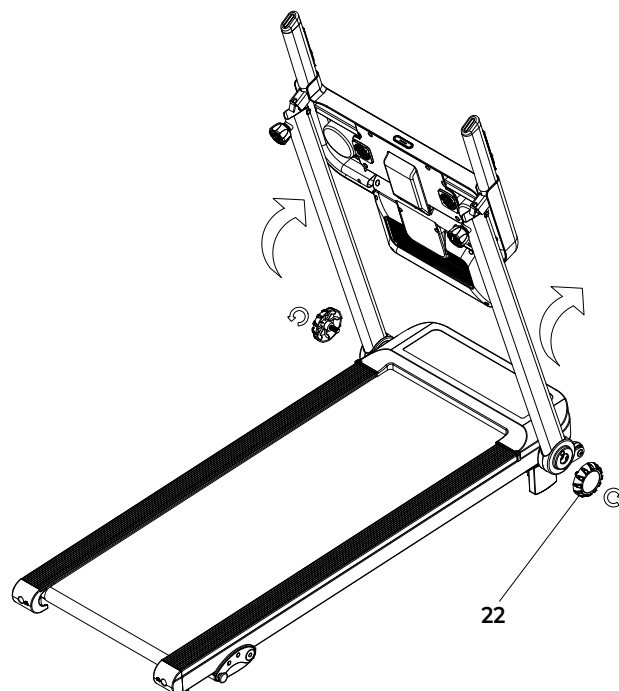
**HINWEIS!** Schließen Sie das Gerät erst dann an das Stromnetz an, wenn es vollständig montiert ist.

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

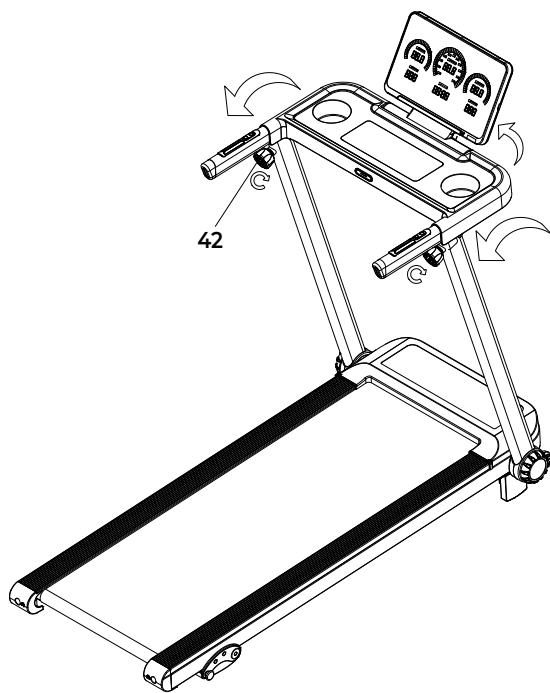
STEP 01



STEP 02



STEP 03



STEP 04

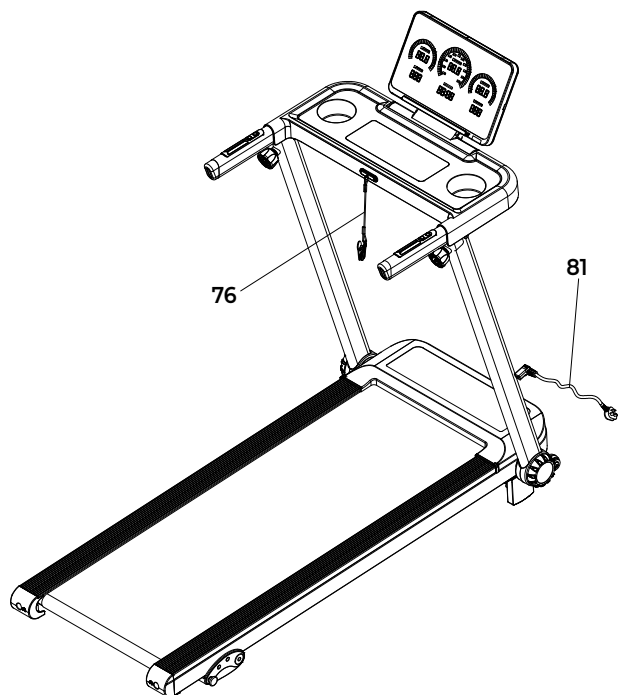
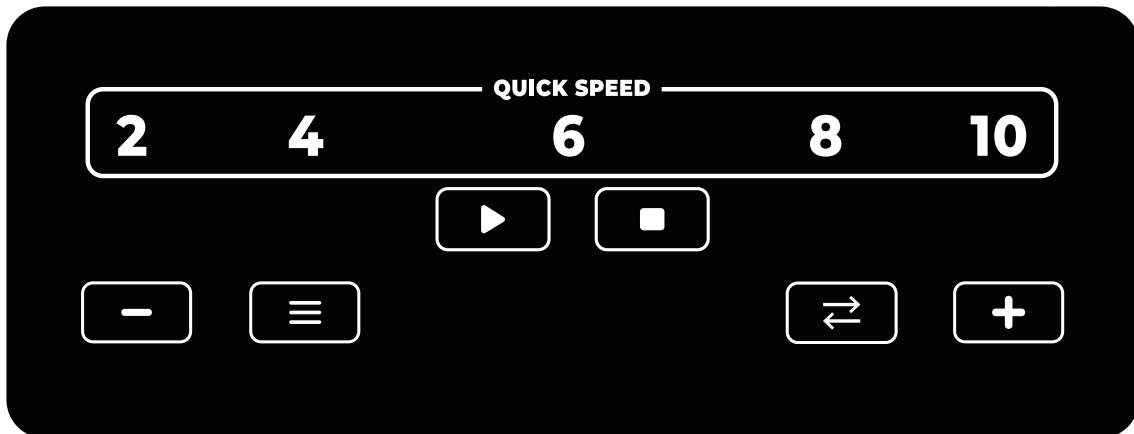
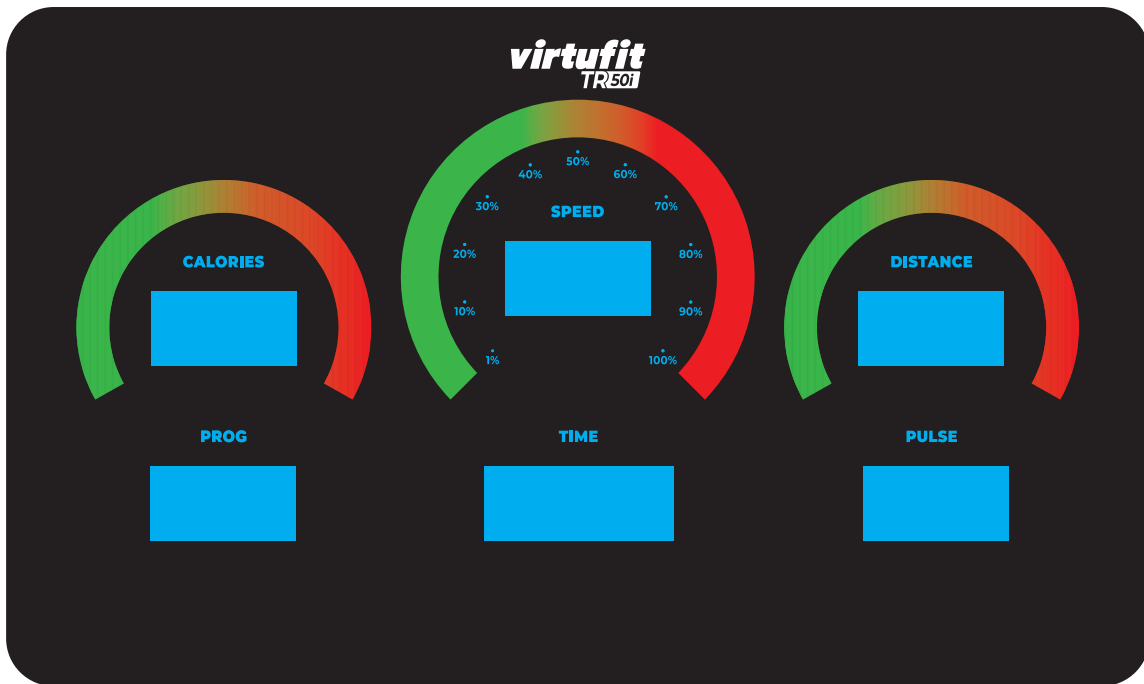


FIG. A



## FIG. B

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

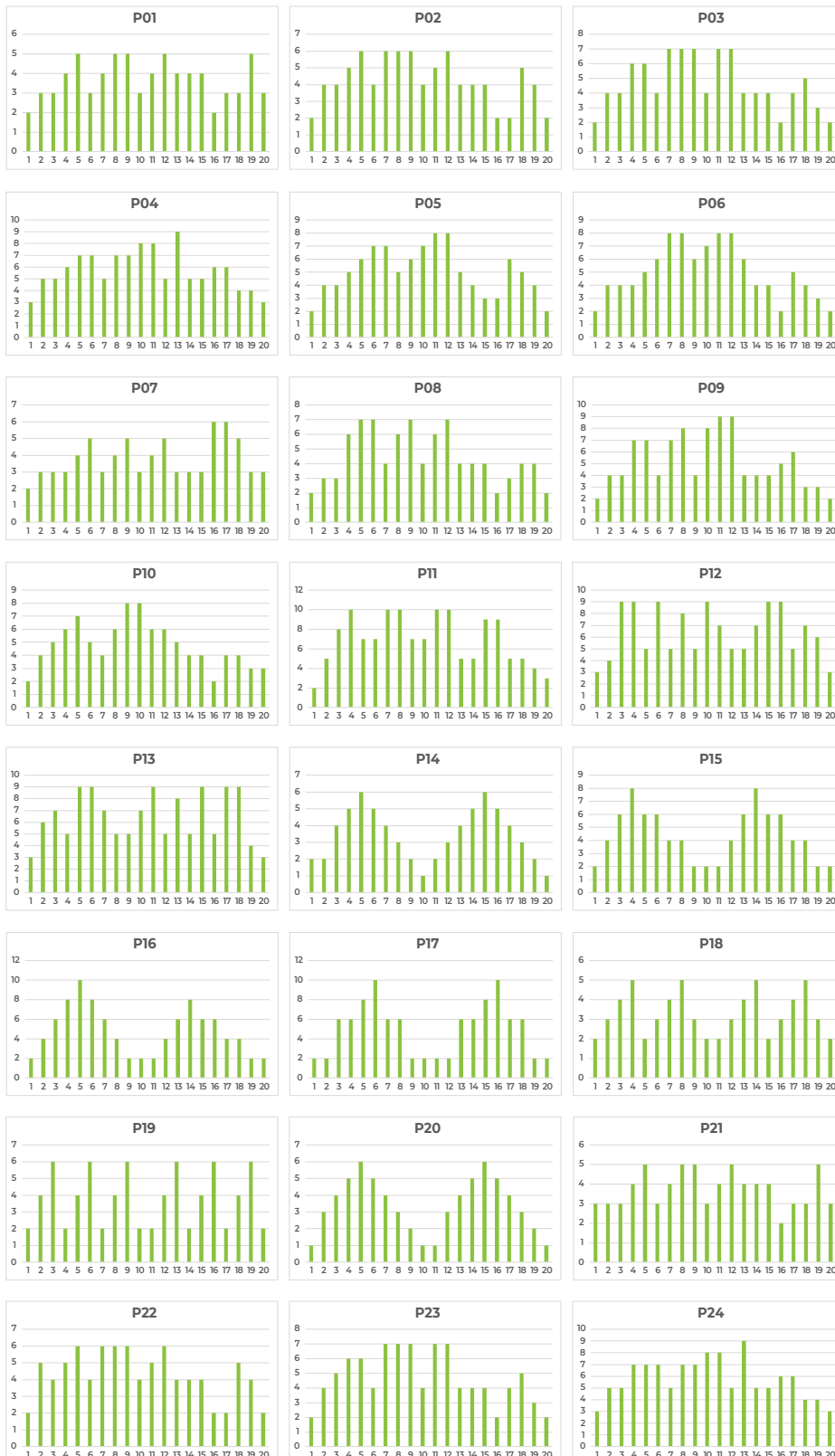


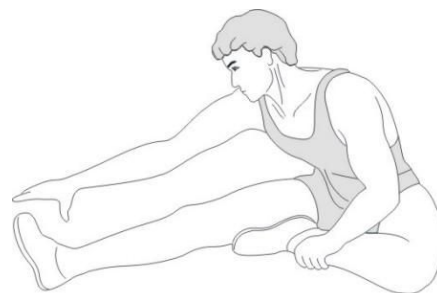
FIG. C



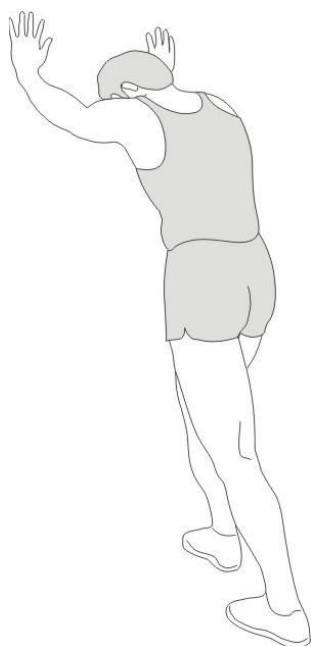
1



2



3



4



5

## INDEX

<b>Safety instructions</b>	<b>08</b>
<b>Guarantee</b>	<b>08</b>
<b>Assembly instructions</b>	<b>08</b>
<b>Folding, moving and storage</b>	<b>09</b>
<b>Adjusting the treadmill</b>	<b>09</b>
<b>Training with heart rate</b>	<b>10</b>
<b>Training with fitness applications</b>	<b>10</b>
<b>Maintenance</b>	<b>10</b>
<b>Lubricating</b>	<b>11</b>
<b>Error codes</b>	<b>12</b>
<b>Console</b>	<b>12</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>14</b>

## 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 silicone oil.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.

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

## GUARANTEE

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

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

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 01-04)

**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.

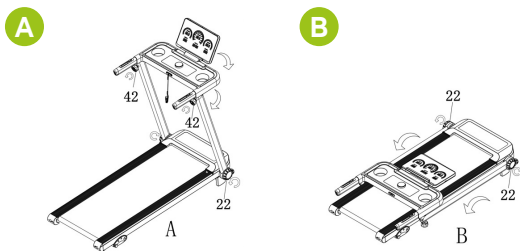
**Hex head bolts:** Make sure that the hex head spanner is pushed into the bolt before applying force. This will prevent the head of the socket bolt from turning.

## FOLDING, MOVING AND STORAGE

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

### Folding (FIG. A-B)

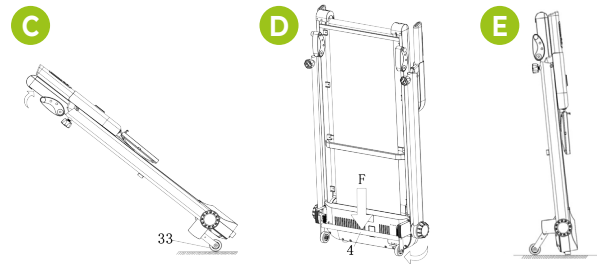
- Before folding, cut off the power supply, unplug the power plug, and loosen the left and right armrest tightening pins (42) and knobs (22) counterclockwise in the unfolded state until the display and the column can be flattened down.
- As shown in the figure below, the display completely overlaps the machine after folding, and then fix the column on the main frame of the machine with the knob (22) clockwise and lock it left and right to ensure that the column cannot be folded upward.



### Moving and storage (FIG. C-E)

- As shown in the below figure, lift the machine to an upright angle of the human body by hand, hold both sides of the tail of the machine by hand, and then rely on the moving wheel (33) to carry the mobile machine.
- As shown in the below figure, stand up the machine table, let the support foot pad in front of the machine table bear force, and then step down the folding support assembly (4) vigorously with the foot until the slide rail slides and the folding support assembly can be forked outward to release the foot.
- As shown in the figure below, after the folding support assembly is fully unfolded, it is stuck in the limit slot, and the handle can be released only after the machine is completely stabilized.

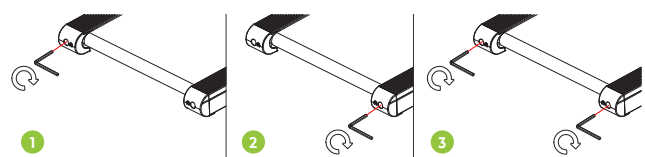
**NOTE!** Place the machine horizontally and against the wall to prevent the danger caused by unstable placement or accidental collision!



## ADJUSTING THE TREADMILL

### Adjusting the belt

- 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).

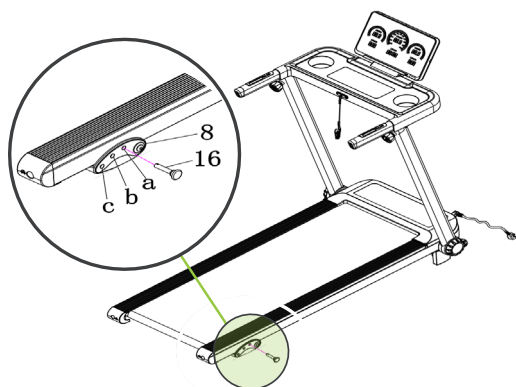


### Incline adjustment

- This machine has three kinds of slope manual adjustment functions, namely a, b and c. A has the flattest slope and c has the highest slope.
- When adjusting, the machine must be in a stationary state, and the power supply of the machine must be turned off.
- Grasp the position A of the machine table with the right hand and raise the machine table up about 200mm or more from the ground. Pull out the fixed bolt (16) on the adjustable foot pad (8) with the left hand forcefully, and then insert the fixed bolt (16) into the hole at any gear slope position of a, b and c on the adjustable foot pad (8). Note that the fixed bolt must completely pass through the adjustable foot pad (8) when inserted into any

hole to ensure that the bolt marbles can be effectively limited on the adjustable foot pad.

- Do the same with the fixing bolt (16) on the adjustable foot pad (8) on the other side. Note that the fixing bolt (16) must be inserted into the holes in the same position of the adjustable foot pad (8) on the left and right sides (e.g. a-a, b-b or c-c).
- Finally, gently lower the machine until it reaches to the ground before it can be used.



## TRAINING WITH HEART RATE

### Hand sensors

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

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

## TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

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

### Instruction

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

downloaded.

- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

### Kinomap



APP STORE

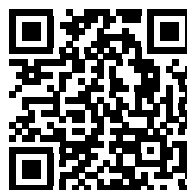


GOOGLE PLAY



MANUAL

### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## MAINTENANCE

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

### Daily maintenance

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Check that the unit is free of dust and dirt.

- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

## Semi-annual maintenance

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

### We recommend the following:

- Unplug the power cord after each use, especially if children are present.
- Clean the treadmill after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel and areas around the power switch.
- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn stains and dirt from the treadmill.
- Store your treadmill in a safe, dry place away from heat and water.

### CAUTION!

- **All repairs must be performed by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.**
- **If the treadmill has been in use for two hours, we recommend that you wait ten minutes before unplugging the power cord. This is better for the durability of the unit.**
- **To avoid slipping during exercise, the treadmill belt should not be too loose. To avoid abrasion between the roller and the treadmill and to ensure proper operation of the machine, the treadmill should not be too tight. The distance between the step and the belt can be adjusted. The distance between the step and the belt should be 50 to 75 mm on both sides.**

## Cleaning Instructions

Regular cleaning helps extend the lifespan of the treadmill. Keep the machine free of dust by wiping it down regularly, including the exposed running surface and the footrests on both sides.

**CAUTION!** Always wear clean shoes when using the treadmill to prevent dirt buildup. For thorough maintenance, remove the motor cover at least once every 6 months to clean out accumulated dust and ensure optimal performance.

## LUBRICATING THE TREADMILL

The treadmill is equipped with a low-maintenance, pre-lubricated treadmill. Wear and tear on the treadmill plays an important role in the

operation and life of the 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

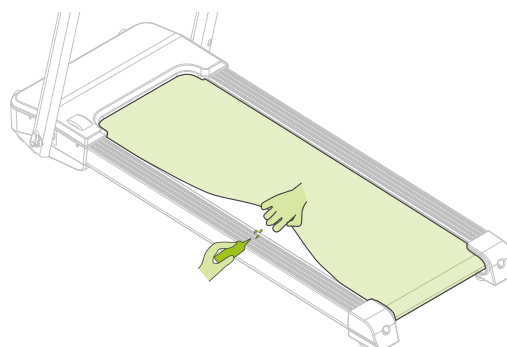
- **Low usage (less than 3 hours per week):** once a year.
- **Medium use (3 to 5 hours per week):** every six months.
- **Heavy use (more than 5 hours per week):** every three months.

### Lubrication Guideline

As a general rule, lubricate the treadmill belt if the running surface appears dry. If you are unsure, please consult the manufacturer or your dealer for guidance. For optimal performance and to avoid damage, use the lubricant supplied or recommended by your dealer.

## Instruction

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



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

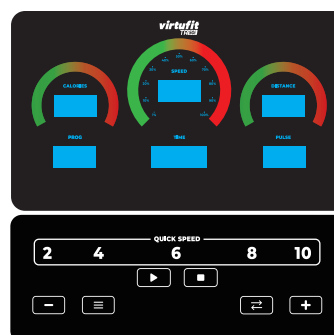
## ERROR CODES

ERROR CODE	PROBLEM	SOLUTION
E01 Abnormal communication between display and control board	The communication wire of the display is not connected properly, broken, and has poor contact	Check the communication cable
	Display has no signal output	Replacement display, to be repaired
	Down control no signal output	Replace the lower control, to be repaired

ERROR CODE	PROBLEM	SOLUTION
<b>E02</b> Abnormal voltage detection between control board and motor	Supply voltage is less than 50% of normal voltage	Retest with the correct voltage specification
	Motor wires are not properly connected	Check that the motor wires are connected correctly
	There is no voltage output or abnormal voltage output to the motor under control board	Replace the control board, to be repaired
	Motor failure	Replace the motor
<b>E03</b> No sensing signal (No sensing cancellation)	No speed sensor signal detected for 30 seconds	Check if the sensor plug is not plugged in or if the magnetic sensor is Cracked or damaged, Plug it in or replace the magnetic sensor.
<b>E05</b> Overcurrent protection of downward control measurement motor	The treadmill load exceeds the rated working current of the motor, and the system protects itself	Recommended within the rated operating current range of the motor
	There is a problem with the assembly structure of treadmill and motor, causing the motor to fail to rotate	Adjust the treadmill and restart it
	Check the motor for overflow noise or burning smell when running	If yes, replace motor
	Current limiting system malfunction on control board	Check the control board for burning smell. If there is any replacement control, it will be repaired
<b>E06</b> Controller self-test error	Supply voltage is too low	Please check whether the power supply line is normal
	Lower control board test circuit failure	Replace the lower control, to be repaired
<b>E07</b>	Parameters lost	Replace the lower control, to be repaired
<b>E08</b>	EEPROM corruption	Replace the lower control, to be repaired
<b>---</b> Safety key not put in place	Safety magnet decircuited	Please ensure that the safety lock is properly inserted into the designated slot on the console.
	Display safety lock system failure	Replacement Display

ERROR CODE	PROBLEM	SOLUTION
<b>Motor not running after starting</b>	Abnormal circuit related to control motor	Check whether the wiring of the control motor is plugged in correctly and properly
	The motor cable is not plugged in properly	Check whether the motor wire is loose and plug in the motor wire
	Damage or detachment of lower control fuse	Check the fuse on the control board, install or replace it
	IGBT on lower control burns out	Use a multimeter to measure whether the IGBT on the lower control is burned out, and replace the IGBT on the lower control or the lower control

## CONSOLE (FIG. A)



- **TIME** window: Displays the motion TIME.
- **SPEED** window: Displays the SPEED of motion.
- **Calorie** window: Displays exercise CALORIES.
- **Heart Rate** window: Displays the heart rate.
- **DISTANCE** window: Displays the DISTANCE of motion.
- **Program** window: shows the currently running program
- **Dashboard scale** window: Displays the real-time speed level as a percentage. The lowest speed is shown as 0%, and the highest as 100%, representing the relative speed intensity.

## Functions

- **≡ PROGRAM**: The selection sequence is: manual mode, P01-P24, U1-U3, FAT, manual mode cycle
- **↔ MODE**: The selection sequence is: manual mode, time countdown, distance countdown, Calorie countdown cycle.
  - Select the key for countdown mode in standby mode. The selection sequence is: manual mode, time countdown, distance countdown, heat countdown cycle.
  - Select the key for lipid measurement parameters under the lipid measurement model: the selection order is:

"surname", "age", "height" and "weight".

- ▶ **START:** Press this key, and the treadmill starts running at the lowest speed or the program default speed after 3 seconds.
- **PAUSE/STOP:** Press this key during exercise, and the treadmill slowly slows down to a pause state, keeping all counts unchanged. If pressing the start key again resumes the movement from the count before the pause; Pause state, press this key again to return to standby state, and the data is cleared.
- +|- **SPEED:** The speed can be adjusted during exercise; It can be used to adjust parameters when stopped.
- QUICK SPEED**  
2 4 6 8 10 **QUICK SPEED:** Shortcut adjustment key.

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

## Main functions

Turn on the power and all windows light up for 2 seconds before entering standby mode.

### Quick start (manual mode)

Put on the safety lock, press the start key, after the 3-second countdown, start the treadmill from the lowest speed, press +|- to adjust the speed. To stop runtime, just press the stop button.

### Countdown mode

Press ⇄ to select: time countdown, distance countdown and heat countdown in turn. The corresponding window displays the default value and flashes. At this time, press +|- to adjust to the required value. Press ▶ after the 3-second countdown, the treadmill starts running from the lowest speed, and press +|- to adjust the speed. When the window value counts down to "0", the treadmill slowly slows down to stop. Of course, you can also directly press ■ to stop running.

### Program mode

Press ≡ and select any one of P1-P24 to be the built-in program. The TIME window displays the default value and flash, press +|- to adjust to the desired movement time. The built-in program is divided into 20 segments, and the running time of each segment is set time/20. Press the START key, and the treadmill will START running at the speed of the first segment after 3 seconds of countdown. When the previous segment of running ends, it will automatically enter the next segment of running, and the speed will automatically adjust to the value of this segment. All segments are run. At the end of the program, the treadmill slowly slows down to stop. You can press +|- or armrest button to adjust the speed during operation. But it will automatically adjust to the program default value when you enter the next paragraph. You can

also directly press ■ to stop running during exercise.

**NOTE!** The window corresponding to the end of the mode program movement will flash with 15 prompt tones, after which all data will be cleared to 0 and enter the standby state.

## Fat measurement mode

In the standby state, press ≡. When the window displays "FAT", it means that it enters the lipid measurement mode. Press ⇄ to select the parameter category ("Last Name", "Age", "Height", "Weight"). The corresponding window displays "-1-", "-2-", "-3-" and "-4-". Each time you select a parameter category, press +|- to adjust the parameter values. When all parameters are adjusted, press ⇄ again. The corresponding window will display "-5-" and "----" respectively, indicating that you have entered the state to be tested. At this time, hold the left and right armrest steel sheets with both hands. After about 5 seconds, the corresponding window shows your body fat index.

### Input parameter display and setting range

PARAMETER CATEGORY	DEFAULT VALUE	SETTING RANGE	REMARK
Gender (1)	0 (M)	0—1	0 = male
Age (2)	25	10-99	1 = female
Height (3)	170 CM	100-240 CM	
Body Weight (4)	70 KG	20-160 KG	

### Body Fat Index Control

BODY FAT INDEX (BMI)	DEGREE OF OBESITY
<19	Skinny
19--26	Normal
27--30	Overweight
>30	Obesity

## Sleep mode function

When there is no operation for more than 10 minutes when stopped, the system turns off all displays and enters the sleep state. Press any key to wake up.

## Safety key function

Remove the safety key and the treadmill stops immediately. All windows display "-", the buzzer sounds "B-B -" three times, and the treadmill stops. Attach the end of the safety cord to the computer and the treadmill will start up again.

## Motion parameter display and setting range

	DISPLAY RANGE	DEFAULT MANUAL MODE	USER SETTING RANGE
<b>Velocity</b>	0.8-12KM	-----	0.8-12KM
<b>Time</b>	0:00—99:59	30:00	5:00---99:00
<b>Mileage</b>	0.00-99.99 KM	1.00 KM	0.5-99.9 KM
<b>Calories</b>	0-999.9KCL	50KCL	10-990KCL

## U1-U3 user-defined program functions

The treadmill allows continuous operation through programs P1-P24 as well as three user-defined programs: U1, U2, and U3.

### 1. To use a custom program (U1, U2, or U3):

- Select the desired U program and set the workout duration.
- The program will function similarly to the built-in ones, but you can personalize the speed settings.

### 2. If you want to adjust the factory-set values of a U program:

- Select the U program (U1, U2, or U3) and press the confirmation button to enter customization mode.
- Use the + or - buttons to adjust the speed for the current time segment.
- Press the confirmation button again to move to the next segment.
- Repeat until all 20 segments are configured.
- Press the confirmation button once more to save the custom settings.

### 3. To modify or reset a U program later, simply repeat these steps.

#### Factory default speed settings:

- U1: 1 km/h
- U2: 2 km/h
- U3: 3 km/h

All programs have a default incline of 0.

## Programs (FIG. B, P1-P24)

This treadmill has 24 programs P1-P24. See FIG. B (page 06) for the programs.

## TRAINING GUIDELINES (FIG. C, 1-5)

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

be increased, for example to four or five times a week.

## The warm-up

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

## Stretching

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

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

## Cooling down

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

## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>16</b>
<b>Garantie</b>	<b>16</b>
<b>Montage Instructies</b>	<b>17</b>
<b>Inklappen, verplaatsen en opbergen</b>	<b>17</b>
<b>Afstellen van de loopband</b>	<b>17</b>
<b>Trainen met hartslag</b>	<b>17</b>
<b>Trainen met fitness apps</b>	<b>17</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>18</b>
<b>Insmeren van de loopband</b>	<b>19</b>
<b>Foutcodes</b>	<b>20</b>
<b>Console</b>	<b>20</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>21</b>

## 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 siliconenolie.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.

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

## GARANTIE

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

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

## MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 01-04)

**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.

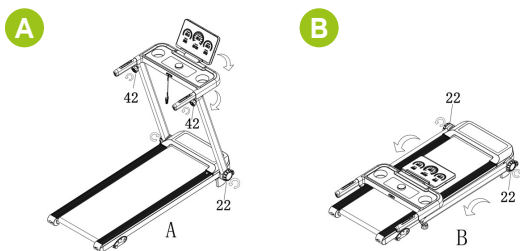
**Inbusbouten:** Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat er kracht op de sleutel wordt gezet. Op deze manier wordt voorkomen dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

## INKLAPPEN, VERPLAATSEN EN OPBERGEN

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

### Inklappen (FIG. A-B)

- Trek eerst de stekker uit het stopcontact. Draai vervolgens, terwijl de loopband is uitgeklaapt, de bevestigingspennen (42) en knoppen (22) van de linker- en rechterarmsteun linksom los tot dat het console en het frame plat kunnen worden gelegd.
- Zoals op de afbeelding hieronder te zien is, bedekt het console de machine volledig na het opvouwen. Draai vervolgens knop (22) rechtsonderaan om de kolom stevig op het hoofdframe te bevestigen, en vergrendel deze aan beide zijden zodat de kolom niet omhoog kan klappen.



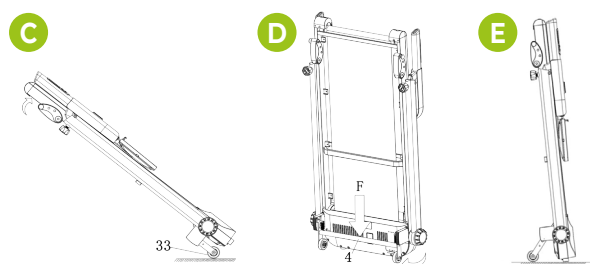
### Verplaatsen en opbergen (FIG. C-E)

- Til de machine met beide handen op tot deze een rechte hoek vormt ten opzichte van uw lichaam. Houd de machine vast aan beide zijden van de achterzijde (staart). Laat het transportwiel (33) het gewicht dragen en verplaats de machine voorzichtig naar de gewenste locatie.
- Zet de machinetafel rechtop, zoals weergegeven op de onderstaande afbeelding. Zorg ervoor dat het steunvoetje contact maakt met de vloer. Druk vervolgens met uw voet de

inklapbare steunconstructie (4) krachtig naar beneden totdat de glijrail begint te schuiven en de constructie volledig naar buiten draait. Laat daarna uw voet los.

- Controleer of de vouwsteun volledig is uitgeklaapt. Deze moet stevig vastklikken in de limietsleuf, zoals te zien is in de afbeelding. Laat de hendel pas los wanneer de machine stabiel en veilig is geplaatst.

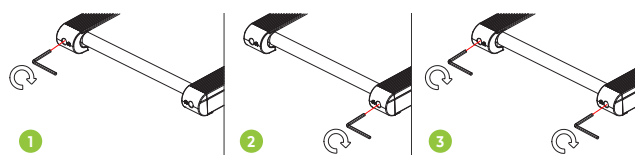
**LET OP!** Plaats de machine horizontaal en tegen een muur om het risico op instabiliteit of een ongeluk door een botsing te voorkomen!



## AFSTELLEN VAN DE LOOPBAND

### 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 inbus sleutel 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 inbus sleutel 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 inbus sleutel 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).

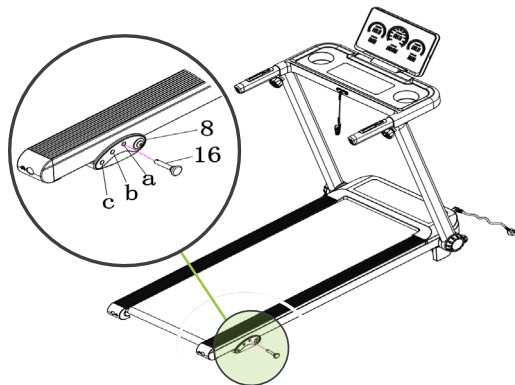


### Helling aanpassen

Deze machine beschikt over drie handmatige standen voor hellingsaanpassing: a, b en c. Stand a heeft de vlakste helling, terwijl stand c de steilste is.

**LET OP!** Voer de hellingsaanpassing alleen uit wanneer de machine volledig stilstaat en de stroom is uitgeschakeld.

- Pak met uw rechterhand positie A van de machinetafel vast en til deze tot minimaal 200 mm boven de grond.
- Trek met uw linkerhand de bevestigingsbout (16) stevig uit het verstelbare voetstuk (8).
- Steek de bout (16) in het gat van de gewenste hellingspositie (a, b of c) op het verstelbare voetstuk.
- Zorg ervoor dat de bout volledig door het voetstuk wordt gestoken, zodat de borgkogels van de bout goed vastgrijpen.
- Voer dezelfde handeling uit aan de andere kant van de machine. Let op: de linker- en rechterkant moeten altijd in dezelfde stand worden geplaatst (bijv. a-a, b-b of c-c).
- Laat de machinetafel voorzichtig zakken totdat deze stevig op de grond staat. De machine is nu klaar voor gebruik.



## TRAINEN MET HARTSLAG

### Handsensoren

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

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

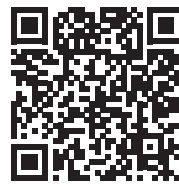
## TRAINEN MET FITNESS APPS

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

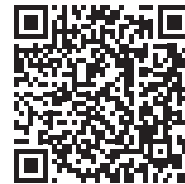
### Instructie

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

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

### Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



HANDLEIDING

## ONDERHOUD

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

## Dagelijks onderhoud

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

## Halfjaarlijks onderhoud

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

## We raden aan het volgende te doen:

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

## LET OP!

- **Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Als er twee uur gebruik is gemaakt van de loopband, raden wij aan om tien minuten te wachten voordat het netsnoer uit het stopcontact wordt verwijderd. Dit is beter voor de levensduur van het toestel.**
- **Om uitglijden tijdens de training te vermijden dient de**

*loopmat niet te los te zitten. Om het schuren tussen de roller en de loopmat te vermijden en te zorgen dat het toestel goed blijft functioneren moet de loopmat niet te strak zitten. De afstand tussen de loopplank en de loopmat kan afgesteld worden. De afstand tussen loopplank en de loopmat dient aan beide zijden 50 tot 75 mm te zijn.*

## Schoonmaak

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

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

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

## INSMEREN VAN DE LOOPBAND

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

## Aanbevolen smering van de loopmat:

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

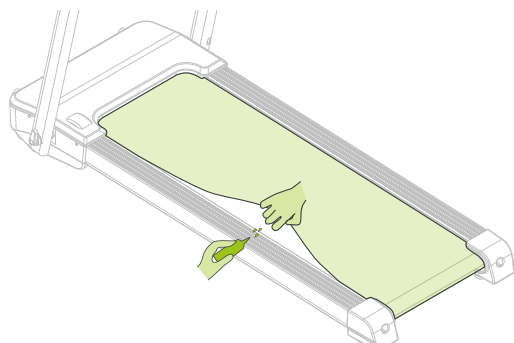
## Smeerrichtlijn

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

## Instructie

- Til de loopmat op.
- Verdeel twee tot drie druppels siliconenolie over de lengte van de loopmat.
- Start de loopband en laat deze drie minuten draaien zonder

de loopmat te belasten (dat wil zeggen dat er niet op de loopmat wordt gestaan).



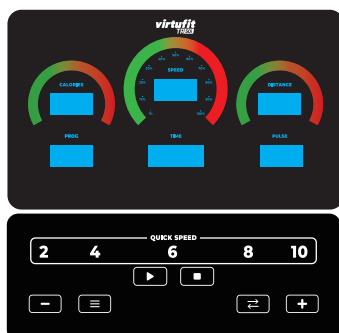
**LET OP!** Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur de loopband en voorkomt letsels!

## FOUTCODES

FOUTCODE	PROBLEEM	OPLOSSING
<b>E01 Abnormale communicatie tussen console en elektronische besturing</b>	De communicatiedraad van het console is niet goed aangesloten, gebroken of heeft een slecht contact	Check de communicatiekabel
	Console heeft geen signaaluitgang	Vervang het console, ter reparatie
	Omlaagbesturing geen signaaluitgang	Vervang de onderste regelaar, ter reparatie
<b>E02 Abnormale spanningsdetectie tussen downcontrol en motor</b>	Voedingsspanning is minder dan 50% van de normale spanning	Test opnieuw met de juiste spanningspecificatie
	De motordraden zijn niet goed aangesloten	Controleer of de motordraden correct zijn aangesloten
	Er is geen spanningsuitvoer of een abnormale spanningsuitvoer naar de gecontroleerde motor.	Vervang de onderste besturing
	Motorstoring	Vervang de motor
<b>E03 Geen detectiesignaal (Geen detectieannulering)</b>	Geen snelheidssensorsignaal gedetecteerd gedurende 10 seconden	Controleer of de stekker van de sensor in het stopcontact zit of dat de magnetische sensor gebast is, Steek de stekker in het stopcontact of vervang de magnetische sensor.

FOUTCODE	PROBLEEM	OPLOSSING
<b>E05 Overstroombeveiliging van motor voor meten met neerwaartse besturing</b>	De belasting van de loopband overschrijdt de nominale werkstroom van de motor en het systeem beschermt zichzelf	Aanbevolen binnen het nominale werkstroombereik van de motor
	Er is een probleem met de montagestructuur van de loopband en de motor, waardoor de motor niet draait	Stel de loopband bij en start hem opnieuw op (zie hoofdstuk "Afstellen van de loopband")
	Controleer de motor op overlooptgeluiden of een brandlucht tijdens het lopen	Zo ja, vervang de motor
	Storing in het stroombegrenzingsstelsel van de lagere regeling	Controleer de besturing op brandlucht. Als er een vervangende besturing is, wordt deze gerepareerd.
<b>E06 Fout zelftest besturing</b>	Voedingsspanning is te laag	Controleer of de voedingslijn normaal is
	Storing testcircuit onderste regelaar	Vervang de onderste regelaar, ter reparatie
<b>E07</b>	Parameters verloren	Vervang de onderste regelaar, ter reparatie
<b>E08</b>	EEPROM corruptie	Vervang de onderste besturing, ter reparatie
<b>--- Veiligheidsleutel niet geplaatst</b>	Defecte veiligheidsmagneet	Plaats de veiligheidsvergrendeling in de daarvoor bestemde positie van het console
	Storing in het veiligheidsslot van het console	Vervang het console
<b>Motor draait niet na het starten</b>	Abnormaal circuit met betrekking tot de besturingsmotor	Controleer of de bedrading van de besturingsmotor correct en goed is aangesloten.
	De motorkabel is niet goed aangesloten	Controleer of de motorkabel los zit. Is dit het geval, sluit de motorkabel dan weer goed aan.
	Beschadiging of losraken van de zekering van de onderste besturing	Controleer de zekering van de elektronische besturing en installeer of vervang deze.
	IGBT op de onderste regelaar brandt door	Gebruik een multimeter om te meten of de IGBT op de onderste regelaar is doorgebrand. Vervang de IGBT op de onderste regelaar als dit het geval is

## CONSOLE (FIG. A)



- TIME-venster: Toont de bewegingstijd.
- SPEED-venster: Toont de snelheid van de beweging.
- CALORIE-venster: Toont het aantal verbrande calorieën tijdens het trainen.
- HEART RATE-venster: Toont de hartslag.
- DISTANCE-venster: Toont de afstand van de beweging.
- PROGRAM-venster: Toont het actief geselecteerde programma.
- Dashboard schaalvenster: Toont het realtime snelheidsniveau in procenten. De laagste snelheid wordt weergegeven als 0% en de hoogste als 100%, wat de relatieve snelheidsintensiteit weergeeft.

## Functies

### ☰ PROGRAM

Selectievolgorde: handmatige modus → P01 t/m P24 → U1 t/m U3 → FAT (vetmeting) → handmatige modus (herhaling).

### ↔ MODE

Selectievolgorde: handmatige modus → tijdsafrekening → afstandsafrekening → calorieafrekening (herhaling).

Selecteer deze toets in de standby-stand om een aftelmodus te kiezen. Bij het selecteren van vetmetingsparameters is de volgorde: achternaam, leeftijd, lengte, gewicht.

### ▶ START

Druk op deze knop om de loopband te starten. Na een aftelling van 3 seconden begint het apparaat te lopen op de laagste snelheid of de standaard snelheid van het gekozen programma. Druk tijdens een onderbreking op ▶ om het programma voort te zetten vanaf het punt van onderbreking.

### ■ PAUZE/STOP

- Druk tijdens het gebruik op deze knop om de loopband geleidelijk tot stilstand te brengen. Alle tellerstanden blijven behouden.
- Druk nogmaals op ■ om terug te keren naar de standby-stand. Alle gegevens worden dan gewist.

### +|- SPEED

De snelheid kan tijdens het gebruik worden aangepast. Ook kunnen hiermee instellingen worden gewijzigd wanneer de machine stilstaat.

### QUICK SPEED 2 4 6 8 10 QUICK SPEED

Sneltoets voor directe snelheidsaanpassing.

**LET OP!** Wanneer een knop effectief wordt ingedrukt, hoort u een korte pieptoon. Bij het overschrijden van de limiet klinkt een lange pieptoon. Bij een ongeldige knopdruk klinkt er geen toon.

## Hoofdfunctionaliteiten

### Opstarten

Schakel de stroom in. Alle schermen lichten 2 seconden op voordat de machine in de standby-modus gaat.

### Snelle start (handmatige modus)

- Bevestig de veiligheidssleutel.
- Druk op ▶.
- Na een aftelling van 3 seconden begint de loopband op de laagste snelheid.
- Gebruik de snelheidstoetsen om de snelheid aan te passen.
- Druk op ■ om het programma te beëindigen.


### Aftelmodus

- Druk op ↔ om te schakelen tussen: TIJD, AFSTAND, CALORIE.
- Het bijbehorende venster toont een knipperende standaardwaarde.
- Gebruik de pijltjestoetsen om de gewenste waarde in te stellen.
- Druk op ▶. Na 3 seconden begint de loopband op de laagste snelheid.
- Pas indien gewenst de snelheid aan.
- Zodra de waarde in het venster "0" bereikt, stopt de loopband automatisch.
- U kunt ook op elk moment op ■ drukken om handmatig te stoppen.

### Programmamodus

- Druk op ☰ en kies een programma (P01 t/m P24).
- Het TIME-venster toont een knipperende standaardwaarde.
- Pas de gewenste trainingstijd aan.
- Elk programma bestaat uit 20 segmenten; elk segment duurt tijd / 20.
- Druk op ▶. De loopband begint na 3 seconden op de snelheid van het eerste segment.
- Na elk segment schakelt de loopband automatisch naar het volgende segment en past de snelheid aan.
- Tijdens het programma kunt u de snelheid aanpassen met de

toetsen of de armsteunknoppen.

- Bij het volgende segment keert de snelheid terug naar de standaardwaarde van het programma.
- Druk op  om het programma op elk moment handmatig te beëindigen.


**LET OP!** Na afloop van het programma klinkt 15 keer een waarschuwingssignaal. Daarna worden alle gegevens gewist en gaat het apparaat terug naar de standby-modus.

## Hartslagmeting

- Plaats beide handen op de metalen sensoren van de armsteunen.
- Na ongeveer 5 seconden verschijnt uw hartslag in het PULSE-venster.
- Voor een nauwkeurige meting: Sta stil op de loopband. Houd de sensoren ten minste 30 seconden vast.

**LET OP!** De hartslagmeting is uitsluitend bedoeld als indicatie van trainingsintensiteit en is niet bedoeld voor medisch gebruik.

## Vetmeting (FAT-modus)

- Zorg dat de machine in standby staat.
- Druk op PROGRAM totdat "FAT" in het venster verschijnt. U bevindt zich nu in de vetmeetmodus.
- Gebruik de pijltjestoetsen om achtereenvolgens de volgende parameters te selecteren:
  - Achternaam ("-1-")
  - Leeftijd ("-2-")
  - Lengte ("-3-")
  - Gewicht ("-4-")
- Stel elke parameter in met **+|-**.
- Wanneer alle gegevens zijn ingevoerd, druk opnieuw op .
- Het venster toont "-5-" en "—", wat betekent dat de meting kan beginnen.
- Houd nu beide metalen sensoren van de armsteunen vast.
- Na ongeveer 5 seconden wordt uw lichaamsvetindex weergegeven.

### Weergave van invoerparameters en instelbereik

CATEGORIE	STANDAARD WAARDE	INTEL BEREIK	OPMERKING
Geslacht (1)	0 (M)	0—1	0 = Man
Leeftijd (2)	25	10-99	1 = Vrouw
Lengte (3)	170 CM	100-240 CM	
Gewicht (4)	70 KG	20-160 KG	

## Body Fat Index Control

BODY FAT INDEX (BMI)	MATE
<19	Mager
19--26	Normaal
27--30	Overgewicht
>30	Obesitas

## Slaapstand

Wanneer de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt (en stil staat), schakelt het systeem automatisch alle displays uit en gaat het apparaat in slaapstand. Druk op een willekeurige knop om de loopband weer te activeren.

## Veiligheidsleutel

Wanneer de veiligheidssleutel op enig moment wordt losgekoppeld, stopt de loopband onmiddellijk en worden alle gegevens gereset naar 0. Alle vensters tonen dan "—".


**LET OP!** De loopband werkt alleen wanneer de veiligheidssleutel correct is bevestigd.

## Weergave- en instelbereik bewegingsparameters

	WEERGAVE BEREIK	STANDAARD	PROGRAM	INTEL BEREIK
Snelheid	0.8-12KM	-----	-----	0.8-12KM
Tijd	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
KM-stand	0.00-99.99	1.00 KM	-----	0.5-99.9 KM
Calories	0-999.9KCL	50KCL	-----	10-990KCL

## U1-U3

De loopband beschikt over drie instelbare gebruikersprogramma's: U1, U2 en U3.

- Druk herhaaldelijk op  om te schakelen tussen P1 t/m P24 en vervolgens naar U1, U2 of U3.
- Selecteer een van de U-programma's (bijv. U1) en stel de gewenste trainingstijd in. Deze programma's werken verder zoals de ingebouwde programma's.
- Als u niet tevreden bent met de fabriekinstellingen van een U-programma, kunt u deze handmatig aanpassen:
  - Selecteer het gewenste U-programma (U1, U2 of U3).
  - Druk op de instelknop om het programma te openen voor aanpassing.
  - Gebruik de snelheidstoetsen **+|-** om per segment de

snelheid in te stellen.

- Druk op OK (of ►) om naar het volgende segment te gaan.
- Herhaal dit tot alle segmenten zijn ingesteld.
- Druk na afloop opnieuw op OK om de aangepaste gegevens op te slaan.
- Bij een volgende keer kunt u het programma herhalen of aanpassen door dezelfde stappen te volgen.

Standaard fabrieksinstellingen van de U-programma's:

- U1: Snelheid 1 km/u, helling 0
- U2: Snelheid 2 km/u, helling 0
- U3: Snelheid 3 km/u, helling 0

## Ingebouwde Programma's (P1-P24)

---

Deze loopband beschikt over 24 vooraf ingesteldetrainingsprogramma's (P1 t/m P24). Zie Afbeelding B op pagina 06 van deze handleiding voor een overzicht van de programma's.

## 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	23
Bürgschaft	23
Montageanleitung	23
Zusammenklappen, Transport und Lagerung	24
Einstellen des Laufbandes	24
Herzfrequenz-Training	25
Training mit Fitnessanwendungen	25
Wartung	26
Schmierung	26
Fehlercodes	27
Konsole	28
Trainingsrichtlinien	30

## 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 Silikonöl.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.

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

## BÜRGSCHAFT

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

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

## MONTAGEANLEITUNG (STEP 01-04)

**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.

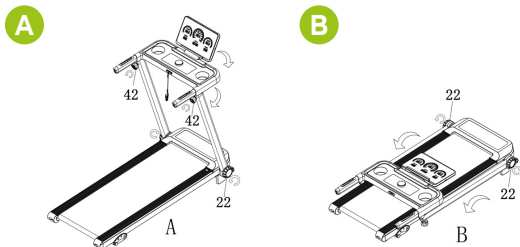
**Sechskant-Schrauben:** Achten Sie darauf, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt wird, bevor Sie Kraft anwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Innensechskantschraube dreht.

## ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORT, LAGERUNG

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

### Zusammenklappen (FIG. A-B)

- Stromversorgung, ziehen Sie den Netzstecker und lösen Sie die Feststellstifte (42) und Knöpfe (22) der linken und rechten Armlehne im ausgeklappten Zustand gegen den Uhrzeigersinn, bis sich die elektronische Uhr und die Säule flach hinunterdrücken lassen.
- Wie in der nachstehenden Abbildung gezeigt, liegt die elektronische Uhr nach dem Zusammenklappen vollständig über dem Gerät, und dann wird die Säule am Hauptrahmen des Geräts mit dem Knopf (22) im Uhrzeigersinn befestigt und links und rechts verriegelt, um sicherzustellen, dass die Säule nicht nach oben geklappt werden kann.

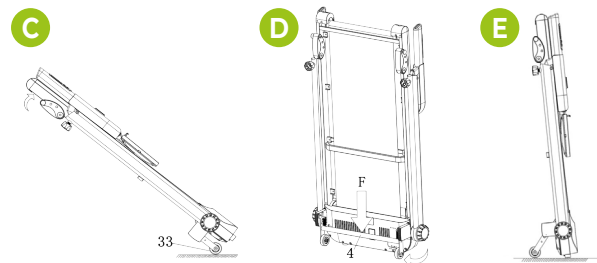


### Transport und Lagerung (FIG. C-E)

- Wie in der nachstehenden Abbildung gezeigt, heben Sie die Maschine mit der Hand in einen aufrechten Winkel des menschlichen Körpers, halten Sie beide Seiten des Maschinenhecks mit der Hand fest und stützen Sie sich dann auf das bewegliche Rad (33), um die mobile Maschine zu tragen.

- Wie in der nachstehenden Abbildung gezeigt, stellen Sie den Maschinentisch auf, lassen Sie das Stützfußpolster vor dem Maschinentisch Kraft ausüben und treten Sie dann die klappbare Stützbaugruppe (4) kräftig mit dem Fuß herunter, bis die Gleitschiene gleitet und die klappbare Stützbaugruppe nach außen gegabelt werden kann, um den Fuß freizugeben.
- Wie in der nachstehenden Abbildung gezeigt, bleibt die Klappstütze nach dem vollständigen Ausklappen im Endschlitz stecken, und der Griff kann erst losgelassen werden, wenn die Maschine vollständig stabilisiert ist.

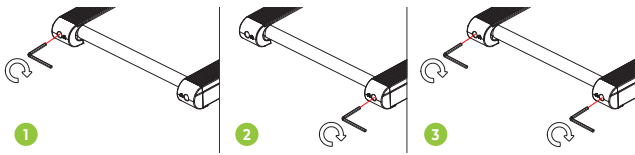
**ACHTUNG!** Stellen Sie die Maschine waagrecht und an eine Wand, um Gefahren durch eine instabile Platzierung oder versehentliche Kollisionen zu vermeiden!



## EINSTELLEN

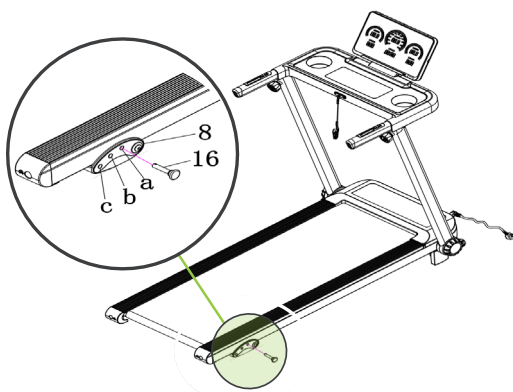
### Einstellen des Laufbandes

- 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).



## Neigungseinstellung

- Diese Maschine verfügt über drei Arten von manuellen Neigungsverstellfunktionen, nämlich a, b und c. A hat die flachste Neigung und c die größte Neigung.
- Bei der Einstellung muss sich die Maschine im Stillstand befinden und die Stromversorgung der Maschine muss ausgeschaltet sein.
- Ergreifen Sie die Position A des Maschinentisches mit der rechten Hand und heben Sie den Maschinentisch etwa 200 mm oder mehr vom Boden an. Ziehen Sie den festen Bolzen (16) an der verstellbaren Fußplatte (8) mit der linken Hand kräftig heraus und setzen Sie dann den festen Bolzen (16) in das Loch an einer beliebigen Neigungsposition von a, b und c an der verstellbaren Fußplatte (8) ein. Beachten Sie, dass der feste Bolzen beim Einführen in eine beliebige Bohrung vollständig durch die verstellbare Fußplatte (8) hindurchgehen muss, damit die Bolzenkugeln auf der verstellbaren Fußplatte wirksam begrenzt werden können.
- Verfahren Sie mit dem Befestigungsbolzen (16) an der verstellbaren Fußplatte (8) auf der anderen Seite genauso. Beachten Sie, dass der Befestigungsbolzen (16) in die Löcher in der gleichen Position der verstellbaren Fußplatte (8) auf der linken und rechten Seite eingesetzt werden muss (z. B. a-a, b-b oder c-c).



## TRAINING MIT HERZFREQUENZ

### Handsensoren

Dieses VirtuFit Fitnessgerät ist mit Handsensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet. Die Handsensoren sind am Handgriff befestigt und funktionieren nur, wenn beide Sensoren über einen

längeren Zeitraum gehalten werden. Für eine optimale Leistung ist es wichtig, dass die Hände leicht feucht sind und einen konstanten Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder zu nasse Hände können zu abnormalen Messwerten führen.

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

## TRAINING MIT FITNESSANWENDUNGEN

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

### Anleitung

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

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

### Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

## Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



ANLEITUNG

## WARTUNG

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

### Tägliche Wartung

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

### Halbjährliche Wartung

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

### Wir empfehlen Folgendes:

- Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Netzstecker, insbesondere wenn Kinder anwesend sind.
- Reinigen Sie das Laufband nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Netzschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und

Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Laufband zu entfernen.

- Bewahren Sie Ihr Laufband an einem sicheren, trockenen Ort auf, der von Hitze und Wasser geschützt ist.

### ACHTUNG!

- *Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.*
- *Wenn Sie das Laufband zwei Stunden lang benutzt haben, empfehlen wir Ihnen, zehn Minuten zu warten, bevor Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen. Dies ist besser für die Haltbarkeit des Geräts.*
- *Um ein Verrutschen während des Trainings zu vermeiden, sollte der Laufbandgurt nicht zu locker sein. Um einen Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu vermeiden und einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt werden. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband sollte auf beiden Seiten 50 bis 75 mm betragen.*

## Reinigung

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

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

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

## STARTEN DES LAUFBANDES

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

### Empfohlene Schmierung des Laufbandes:

- **Geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche):** einmal pro Jahr

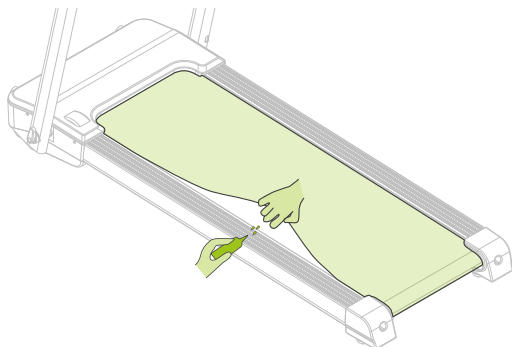
- **Mittlere Nutzung (3 bis 5 Stunden pro Woche):** alle sechs Monate
- **Starke Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche):** alle drei Monate.

### Schmierungsrichtlinien

Schmieren Sie das Laufband in der Regel, wenn die Lauffläche trocken erscheint. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Ihren Händler, um Rat zu erhalten. Um eine optimale Leistung zu erzielen und Schäden zu vermeiden, verwenden Sie das mitgelieferte oder von Ihrem Händler empfohlene Schmiermittel.

### Anleitung

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



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

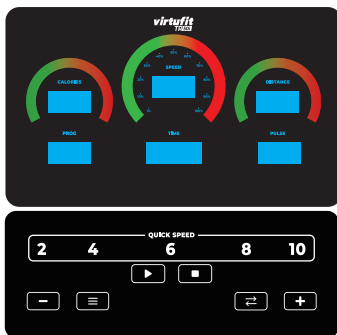
### FEHLERCODES

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
<b>E01 Abnormale Kommunikation zwischen elektronischer Uhr und elektronischer Steuerung</b>	Das Kommunikationskabel der elektronischen Uhr ist nicht richtig angeschlossen, unterbrochen oder hat einen schlechten Kontakt	Bitte schließen Sie das Kommunikationskabel wieder an
	Elektronische Uhr hat keinen Signalausgang	Austausch der elektronischen Uhr, muss repariert werden
	Abwärtssteuerung hat keinen Signalausgang	Ersetzen Sie die untere Steuerung, sie muss repariert werden

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
<b>E02 Abnormale Spannungserfassung zwischen Abwärtssteuerung und Motor</b>	Die Versorgungsspannung beträgt weniger als 50% der normalen Spannung	Erneuter Test mit der korrekten Spannungsangabe
	Die Motordrähte sind nicht richtig angeschlossen	Prüfen Sie, ob die Motorkabel richtig angeschlossen sind.
	Es wird keine oder eine abnormale Spannung an den zu steuernden Motor ausgegeben	Ersetzen Sie die untere Steuerung
	Motorausfall	Austausch des Motors
<b>E03 Kein Erfassungssignal (keine Erfassungsaufhebung)</b>	10 Sekunden lang kein Signal des Geschwindigkeitssensors erkannt	Prüfen Sie, ob der Sensorstecker nicht eingesteckt ist oder ob der Magnetsensor gerissen oder beschädigt ist, stecken Sie ihn ein oder tauschen Sie den Magnetsensor aus.
<b>E05 Überstromschutz des Messmotors der Abwärtssteuerung</b>	Die Belastung des Laufbandes übersteigt den Nennbetriebsstrom des Motors, und das System schützt sich selbst	Empfohlen innerhalb des Nennbetriebsstrombereichs des Motors
	Es gibt ein Problem mit dem Zusammenbau von Laufband und Motor, was dazu führt, dass sich der Motor nicht dreht.	Stellen Sie das Laufband einfach ein und starten Sie es neu.
	Prüfen Sie den Motor auf Überlaufgeräusche oder Brandgeruch beim Laufen.	Wenn ja, Motor austauschen
	Ausfall des Strombegrenzungssystems der unteren Steuerung	Prüfen Sie das Steuergerät auf Brandgeruch. Wenn es eine Ersatzsteuerung gibt, wird sie repariert.
<b>E06 Fehler beim Selbsttest der Steuerung</b>	Die Versorgungsspannung ist zu niedrig	Prüfen Sie, ob die Stromversorgungsleitung normal ist.
	Untere Steuerplatine Testschaltung defekt	Untere Steuerung austauschen, wird repariert
<b>E07</b>	Parameter verloren	Ersetzen Sie die untere Steuerung, sie muss repariert werden
<b>E08</b>	EEPROM-Fehler	Untere Steuerung auswechseln und reparieren lassen
<b>--- Sicherheitsschloss nicht angebracht</b>	Sicherheitsmagnet entkoppelt	Bitte bringen Sie das Sicherheitsschloss an der vorgesehenen Stelle der elektronischen Uhr an.
	Ausfall des Sicherheitssystems der elektronischen Uhr	Elektronische Uhr austauschen, reparieren lassen

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
Motor läuft nach dem Start nicht an	Anormaler Stromkreis im Zusammenhang mit dem Steuermotor	Prüfen Sie, ob die Verdrahtung des Steuermotors korrekt und ordnungsgemäß eingesteckt ist
	Das Motorkabel ist nicht richtig eingesteckt	Prüfen Sie, ob das Motorkabel lose ist, und stecken Sie das Motorkabel ein
	Die Sicherung der unteren Steuerung ist beschädigt oder hat sich gelöst	Überprüfen Sie die Sicherung der elektronischen Steuerung, setzen Sie sie ein oder ersetzen Sie sie
	IGBT an der unteren Steuerung brennt durch	Messen Sie mit einem Multimeter, ob der IGBT an der unteren Steuerung durchgebrannt ist, und ersetzen Sie den IGBT an der unteren Steuerung oder die untere Steuerung

## CONSOLE (FIG. A)



- Zeitfenster: Zeigt die Bewegungszeit an.
- Geschwindigkeitsfenster: Zeigt die Geschwindigkeit der Bewegung an.
- Kalorienfenster: Zeigt die beim Training verbrannten Kalorien an.
- Herzfrequenzfenster: Zeigt die Herzfrequenz an.
- Distanzfenster: Zeigt die zurückgelegte Distanz an.
- Programmanzeige: Zeigt das aktuell laufende Programm an.
- Skalenanzeige auf dem Dashboard: Zeigt die entsprechende Geschwindigkeitsamplitude an. Die Skalenanzeige zeigt die Amplitude der aktuellen Geschwindigkeit in Echtzeit an, d.h. die niedrigste Geschwindigkeit entspricht 0 % und die höchste 100%.

## Funktionen

- **PRORAM:** Die Auswahlreihenfolge ist: manueller Modus, P01-P24, U1-U3, FAT, manueller Modus (Wiederholung).
- **MODE:** Die Auswahlreihenfolge ist: manueller Modus, Zeit-

Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown (Zyklus).

- Wählen Sie im Standby-Modus die Taste für den Countdown-Modus. Die Auswahlreihenfolge ist: manueller Modus, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown (Zyklus).
- Wählen Sie im Körperfettmessmodus die Taste zur Eingabe der Messparameter. Die Eingabereihenfolge ist: „Nachname“, „Alter“, „Größe“ und „Gewicht“.
- **▶ START:** Drücken Sie diese Taste. Das Laufband startet nach 3 Sekunden mit der niedrigsten oder der programmdefinierten Geschwindigkeit.
- **■ PAUSE/STOP:** Drücken Sie diese Taste während des Trainings. Das Laufband verlangsamt sich langsam und pausiert, wobei alle Zähler erhalten bleiben. Wird anschließend erneut die START-Taste gedrückt, setzt das Gerät das Training mit dem vorherigen Wert fort. Im Pausenmodus kann dieselbe Taste erneut gedrückt werden, um in den Standby-Modus zurückzukehren. Dabei werden die Daten gelöscht.
- **+ | - SPEED:** Die Geschwindigkeit kann während des Trainings angepasst werden; im Stillstand kann sie zur Parametereinstellung verwendet werden.
- **QUICK SPEED 2 4 6 8 10 QUICK SPEED:** Taste zur Schnellanpassung der Geschwindigkeit.

**HINWEIS!** Bei erfolgreichem Tastendruck ertönt ein Signalton. Wird eine Taste über den zulässigen Bereich hinaus betätigt, ertönt ein langer Ton. Bei ungültigen Tasten erfolgt kein Signalton.

## Hauptfunktionen

**Einschalten:** Beim Einschalten leuchten alle Anzeigen 2 Sekunden auf, bevor das Gerät in den Standby-Modus wechselt.

### Schnellstart (Manueller Modus)

Sicherheitsmagnet anbringen, START-Taste drücken. Nach dem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Geschwindigkeit kann mit den Pfeiltasten angepasst werden. Zum Anhalten einfach die STOP-Taste drücken.

### Countdown-Modus

Taste drücken, um zwischen Zeit-, Distanz- und Kalorien-Countdown zu wählen. Das entsprechende Fenster zeigt den Standardwert blinkend an. Mit den Pfeiltasten kann der gewünschte Wert eingestellt werden. Nach dem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Die Geschwindigkeit kann während des Trainings angepasst werden. Sobald der Countdown "0" erreicht, verlangsamt sich das Laufband automatisch und stoppt. Natürlich kann das Training auch jederzeit manuell mit der STOP-Taste beendet werden.

## Programm-Modus

Taste drücken und ein beliebiges Programm von P1-P24 wählen. Das ZEIT-Fenster zeigt den voreingestellten Wert blinkend an. Mit den Pfeiltasten kann die gewünschte Trainingszeit eingestellt werden. Das Programm besteht aus 20 Segmenten, wobei die Dauer jedes Segments Zeit/20 beträgt. Nach dem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der Geschwindigkeit des ersten Segments. Nach jedem Segment wechselt das Laufband automatisch in das nächste Segment und passt die Geschwindigkeit entsprechend an. Am Ende des Programms verlangsamt sich das Laufband und stoppt. Die Geschwindigkeit kann während des Programms manuell angepasst werden, wird jedoch beim nächsten Segment automatisch auf den Programmwert zurückgesetzt. Auch hier kann das Training jederzeit mit der STOP-Taste beendet werden.

**HINWEIS!** Nach Abschluss des Programms blinkt das entsprechende Fenster 15-mal mit Signalton. Danach werden alle Daten zurückgesetzt und der Standby-Modus wird aktiviert.

## Herzfrequenzmessung

Halten Sie mit beiden Händen die metallischen Handläufe links und rechts. Nach ca. 5 Sekunden zeigt das „PULSE“-Fenster Ihren Herzschlag an. Um einen möglichst genauen Wert zu erhalten, sollte die Messung im Stand auf dem Laufband und für mindestens 30 Sekunden erfolgen. Die Herzfrequenzdaten dienen nur als Anhaltspunkt für den Trainingszustand und sind nicht medizinisch verwertbar.

## Körperfettmessmodus

Im Standby-Modus die entsprechende Taste drücken. Sobald das Fenster „FAT“ anzeigt, befindet sich das Gerät im Körperfettmessmodus. Mit den Pfeiltasten können die Parameterkategorien „Nachname“, „Alter“, „Größe“ und „Gewicht“ gewählt werden. Die jeweiligen Fenster zeigen „-1-“, „-2-“, „-3-“ und „-4-“ an. Nach Auswahl der Kategorie kann der Wert angepasst werden. Wenn alle Parameter eingegeben sind, drücken Sie erneut die Bestätigungstaste. Das Fenster zeigt dann „-5-“ und „-“, was bedeutet, dass Sie nun zur Messung bereit sind. Halten Sie mit beiden Händen die metallischen Handläufe. Nach ca. 5 Sekunden zeigt das Fenster Ihren Körperfettindex an.

### Anzeige der Eingabeparameter und Einstellbereich

KATEGORIE	STANDARD WERT	EINSTELL BEREICH	BEMERKUNG
<b>Geschlecht (1)</b>	0 (M)	0-1	0 = männlich
<b>Alter (2)</b>	25	10-99	1 = weiblich
<b>Größe (3)</b>	170 CM	100-240 CM	
<b>Gewicht (4)</b>	70KG	20-160KG	

## Body Fat Index Control

BODY FAT INDEX (BMI)	GRAD DER FETTLLEIBIGKEIT
<19	Dünn
19--26	Normal
27--30	Übergewichtig
>30	Fettleibig

## Ruhezustandsfunktion

Wenn das Laufband im Stillstand länger als 10 Minuten nicht bedient wird, schaltet das System alle Anzeigen aus und wechselt in den Schlafmodus. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird das Gerät wieder aktiviert.

## Sicherheitsverschluss-Funktion



Wird der Sicherheitsverschluss während des Betriebs entfernt, stoppt das Laufband sofort und alle Daten werden auf 0 zurückgesetzt. Alle Anzeigen zeigen „—“ an. Der normale Betrieb ist nur möglich, wenn der Sicherheitsverschluss korrekt angebracht ist.

## Anzeige und Einstellbereich der Bewegungsparameter

	ANZEIGE BEREICH	STANDAR WERTE	PROGRAMM	EINSTELL BEREICH
<b>Tempo</b>	0.8-12KM	-----	-----	0.8-12KM
<b>Zeit</b>	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
<b>KM-stand</b>	0.00-99.99 KM	1.00 KM	-----	0.5-99.9 KM
<b>KALORIEN</b>	0-999.9KCL	50KCL	-----	10-990KCL

## U1-U3

Betätigen Sie kontinuierlich die Programmtaste, um zwischen P1-P24, U1, U2 und U3 zu wechseln. Wählen Sie ein U-Programm aus, stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein. Die Funktionen entsprechen denen der integrierten Programme.

Wenn Sie mit den werkseitig voreingestellten Daten eines U-Programms nicht zufrieden sind, wählen Sie das entsprechende U-Programm, drücken Sie die Taste zur Bearbeitung und treten Sie in den benutzerdefinierten Modus zur Änderung der Programmdateien ein. Verwenden Sie anschließend die Tasten  oder , um den GESCHWINDIGKEITSwert anzupassen.

Nach dem Einstellen eines Segments drücken Sie erneut, um das nächste Segment einzurichten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Segmente eingestellt sind. Drücken Sie anschließend erneut, um

die benutzerdefinierten Daten zu speichern.

Wenn Sie das Programm zu einem späteren Zeitpunkt zurücksetzen oder ändern möchten, wiederholen Sie diesen Vorgang entsprechend.

Die werkseitige Standardgeschwindigkeit beträgt:

- U1: 1 km/h, Steigung 0
- U2: 2 km/h, Steigung 0
- U3: 3 km/h, Steigung 0

## Programme (FIG. B, P1-P24)

---

Dieses Laufband verfügt über 24 voreingestellte Programme (P1-P24). Siehe Abbildung B auf Seite 06 für eine Übersicht der Programme.

## 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

<b>Consignes de sécurité</b>	<b>31</b>
<b>Garantie</b>	<b>31</b>
<b>Instructions de montage</b>	<b>31</b>
<b>Pliage, déplacement et rangement</b>	<b>32</b>
<b>Réglage du tapis roulant</b>	<b>32</b>
<b>Entraînement avec la fréquence cardiaque</b>	<b>33</b>
<b>Entraînement avec des applications de fitness</b>	<b>33</b>
<b>Instructions d'entretien</b>	<b>34</b>
<b>Lubrification</b>	<b>34</b>
<b>Codes d'erreur</b>	<b>35</b>
<b>Console</b>	<b>36</b>
<b>Directives de formation</b>	<b>38</b>

## 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 l'huile de 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.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

## GARANTIE

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

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

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE (STEP 01-04)

**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.

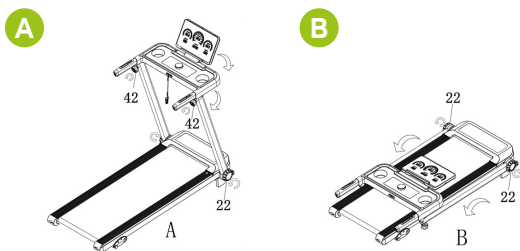
**Boulons à tête hexagonale:** Assurez-vous que la clé hexagonale est bien enfoncée dans le boulon avant d'appliquer la force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.

## PLIAGE, DÉPLACEMENT ET STOCKAGE

**ATTENTION !** Rangez l'outil dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil est stable et sûr, afin qu'il ne puisse pas tomber sur des enfants ou des animaux.

### Pliage (FIG. A-B)

- Avant de plier le tapis roulant, coupez l'alimentation électrique, débranchez la fiche d'alimentation et desserrez les goupilles de serrage (42) et les boutons (22) de l'accoudoir gauche et droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'état déplié jusqu'à ce que la montre électronique et la colonne puissent être aplaties.
- Comme le montre la figure ci-dessous, la montre électronique recouvre complètement la machine après le pliage, puis fixez la colonne sur le châssis principal de la machine à l'aide du bouton (22) dans le sens des aiguilles d'une montre et verrouillez-la à gauche et à droite pour garantir que la colonne ne peut pas être repliée vers le haut.



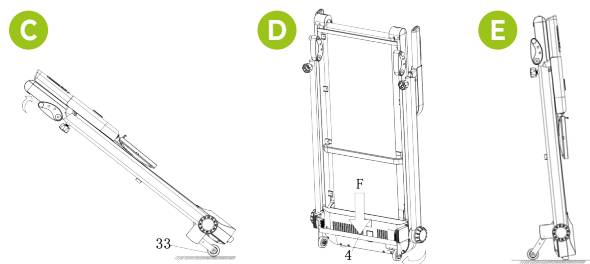
### Déplacement et stockage (FIG. C-E)

- Comme le montre la figure ci-dessous, soulever la machine à la main jusqu'à un angle droit du corps humain, tenir les deux côtés de la queue de la machine à la main, puis s'appuyer sur la roue mobile (33) pour transporter la machine mobile.
- Comme le montre la figure ci-dessous, levez la table de la machine, laissez le pied de support devant la table de la machine supporter la force, puis abaissez vigoureusement l'ensemble de support pliant (4) avec le pied jusqu'à ce que la glissière

glisse et que l'ensemble de support pliant puisse être bifurqué vers l'extérieur pour relâcher le pied.

- Comme le montre la figure ci-dessous, une fois que le support de pliage est complètement déplié, il est coincé dans la fente d'arrêt, et la poignée ne peut être libérée qu'une fois que la machine est complètement stabilisée.

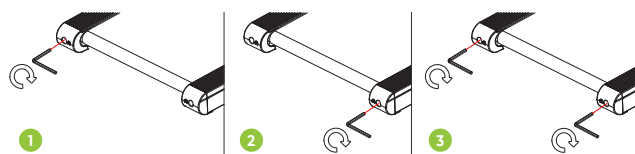
**ATTENTION !** Placez la machine à l'horizontale et contre un mur afin d'éviter tout risque lié à une installation instable ou à une collision accidentelle.



## RÉGLAGE DU TAPIS ROULANT

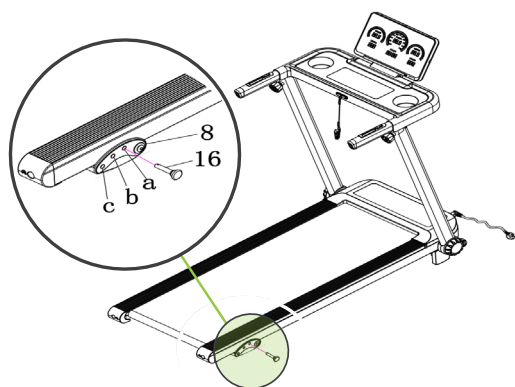
### Réglage du tapis roulant

- 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)



## Réglage de l'inclinaison

- Cette machine dispose de trois types de fonctions de réglage manuel de la pente, à savoir a, b et c. A est la pente la plus plate et c est la pente la plus élevée.
- Lors du réglage, la machine doit être à l'arrêt et l'alimentation électrique de la machine doit être coupée.
- Saisir la position A de la table de la machine avec la main droite et soulever la table de la machine d'environ 200 mm ou plus du sol. Tirer avec force le boulon fixe (16) du repose-pieds réglable (8) avec la main gauche, puis insérer le boulon fixe (16) dans le trou à n'importe quelle position d'inclinaison d'engrenage de a, b et c sur le repose-pieds réglable (8). Notez que le boulon fixe doit passer complètement à travers la semelle réglable (8) lorsqu'il est inséré dans n'importe quel trou, afin de garantir que les billes du boulon puissent être efficacement limitées sur la semelle réglable.
- Faites de même avec le boulon de fixation (16) sur la semelle réglable (8) de l'autre côté. Notez que le boulon de fixation (16) doit être inséré dans les trous situés dans la même position du repose-pied réglable (8) sur les côtés gauche et droit (par exemple a-a, b-b ou c-c).
- Enfin, abaissez doucement la machine jusqu'à ce qu'elle tombe au sol avant de pouvoir l'utiliser.



## ENTRAÎNEMENT AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### Capteurs de main

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

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

## ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS

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

### Instruction

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

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

### Kinomap



APP STORE

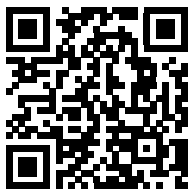


GOOGLE PLAY



MANUEL

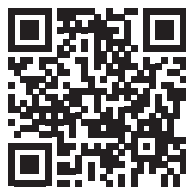
## Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUEL

## ENTRETIEN

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

### Entretien quotidien

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

### Entretien semestriel

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

### Nous vous recommandons ceci:

- Débranchez le cordon d'alimentation après chaque utilisation, surtout si des enfants sont présents.
- Nettoyez le tapis roulant après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur d'alimentation.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour enlever les taches et la saleté tenaces sur le tapis roulant.

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

### ATTENTION!

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

### Nettoyage

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

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

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

## AMORCER LE TAPIS ROULANT

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

### Lubrification recommandée du tapis roulant:

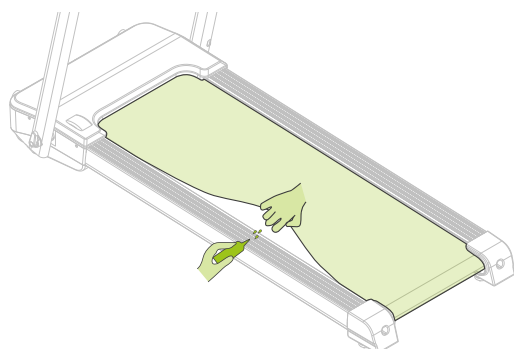
- **Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine):** une fois par an
- **Utilisation moyenne (3 à 5 heures par semaine):** tous les six mois
- **Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine):** tous les trois mois

## Conseils de lubrification

En règle générale, lubrifiez la courroie du tapis de course si la surface de roulement semble sèche. En cas de doute, veuillez consulter le fabricant ou votre revendeur pour obtenir des conseils. Pour des performances optimales et pour éviter les dommages, utilisez le lubrifiant fourni ou recommandé par votre revendeur.

## Instructions

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



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

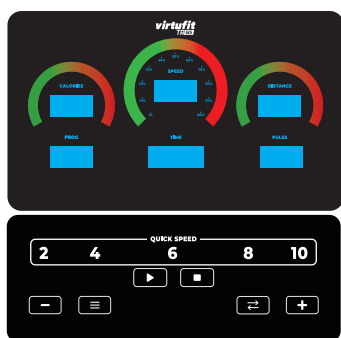
## CODES D'ERREURS

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
<b>E01 Communication anormale entre la montre électronique et la commande électronique</b>	Le fil de communication de la montre électronique n'est pas connecté correctement, est cassé ou a un mauvais contact.	Veuillez reconnecter le câble de communication
	La montre électronique n'émet aucun signal	Remplacement de la montre électronique, à réparer
	Le contrôle de descente n'émet pas de signal	Remplacer la commande inférieure, à réparer

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
<b>E02 Détection de tension anormale entre la commande de descente et le moteur</b>	La tension d'alimentation est inférieure à 50 % de la tension normale	Refaire le test avec la tension correcte
	Les fils du moteur ne sont pas correctement connectés	Vérifier que les fils du moteur sont correctement connectés
	Il n'y a pas de tension en sortie ou une tension anormale en sortie du moteur contrôlé.	Remplacer la commande inférieure
	Défaillance du moteur	Remplacer le moteur
<b>E03 Pas de signal de détection (pas d'annulation de la détection)</b>	Aucun signal de capteur de vitesse détecté pendant 10 secondes	Vérifier si la fiche du capteur n'est pas branchée ou si le capteur magnétique est fissuré ou endommagé, le brancher ou remplacer le capteur magnétique.
<b>E05 Protection contre les surintensités du moteur de mesure du contrôle de descente</b>	La charge du tapis roulant dépasse le courant de fonctionnement nominal du moteur et le système se protège.	Recommandé dans la plage de courant de fonctionnement nominal du moteur.
	Il y a un problème avec la structure d'assemblage du tapis roulant et du moteur, ce qui fait que le moteur ne tourne pas.	Il suffit d'ajuster le tapis roulant et de le redémarrer.
	Vérifier que le moteur n'émet pas de bruit de débordement ou ne dégage pas d'odeur de brûlé lorsqu'il fonctionne.	Si oui, remplacer le moteur
	Défaillance du système de limitation du courant de la commande inférieure	Vérifier que le contrôleur ne dégage pas d'odeur de brûlé. Si le contrôleur est remplacé, il sera réparé.
<b>E06 Erreur d'autotest du contrôleur</b>	La tension d'alimentation est trop faible	Vérifier si la ligne d'alimentation électrique est normale.
	Défaillance du circuit de test de la carte de contrôle inférieure	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer
<b>E07</b>	Paramètres perdus	Remplacer la commande inférieure, à réparer
<b>E08</b>	Corruption de l'EEPROM	Remplacer la commande inférieure, à réparer
<b>---Verrouillage de sécurité non mis en place</b>	Décircuit de l'aimant de sécurité	Veuillez placer ce verrou de sécurité à l'endroit prévu de la montre électronique.
	Défaillance du système de verrouillage de sécurité de la montre électronique	Remplacement de la montre électronique, à réparer

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
Le moteur ne tourne pas après le démarrage	Circuit anormal lié au moteur de commande	Vérifier si le câblage du moteur de commande est branché correctement.
	Le câble du moteur n'est pas branché correctement	Vérifier si le câble du moteur est lâche et brancher le câble du moteur
	Fusible de la commande inférieure endommagé ou détaché	Vérifier le fusible de la commande électronique, l'installer ou le remplacer.
	L'IGBT du contrôle inférieur est grillé	Utilisez un multimètre pour mesurer si l'IGBT du contrôle inférieur est grillé, et remplacez l'IGBT du contrôle inférieur ou le contrôle inférieur.

## CONSOLE (FIG. A)



- TIME window: Affiche la durée de l'exercice.
- SPEED window: Affiche la vitesse actuelle.
- Calorie window: Affiche les calories brûlées.
- Heart Rate window: Affiche la fréquence cardiaque.
- DISTANCE window: Affiche la distance parcourue.
- Program window: Affiche le programme en cours d'exécution.
- Dashboard scale window: Affiche en temps réel l'amplitude de la vitesse correspondante, allant de 0 % (vitesse minimale) à 100% (vitesse maximale).

## Fonctions

- **PRORAM**: La séquence de sélection est la suivante : mode manuel, P01 à P24, U1 à U3, FAT, puis retour au mode manuel.
- **MODE**: La séquence de sélection est la suivante : mode manuel, compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories, puis retour au mode manuel.
  - Sélection des paramètres de mesure des lipides : Dans le mode de mesure des lipides, la séquence de sélection

est : "Nom", "Âge", "Taille" et "Poids".

- **START**: Appuyez sur cette touche pour démarrer le tapis de course à la vitesse minimale ou à la vitesse par défaut du programme après un compte à rebours de 3 secondes.
- **PAUSE/STOP**: Appuyez sur cette touche pendant l'exercice pour ralentir progressivement le tapis jusqu'à l'arrêt, tout en conservant les données. Appuyez à nouveau sur la touche DÉMARRER pour reprendre l'exercice à partir des données précédentes. En mode pause, appuyez de nouveau sur cette touche pour revenir en mode veille et réinitialiser les données.
- **SPEED**: La vitesse peut être ajustée pendant l'exercice; elle peut également être utilisée pour ajuster les paramètres lorsque l'appareil est à l'arrêt.
- **QUICK SPEED 2 4 6 8 10**: Touche de réglage rapide.

**REMARQUE !** Lorsqu'une touche est activée avec succès, un signal sonore est émis. Si un réglage dépasse la limite autorisée, un signal sonore prolongé est émis. Aucun signal sonore n'est émis si la touche est inactive.

## Fonctions principales

### Mise sous tension

Allumez l'appareil ; toutes les fenêtres s'allument pendant 2 secondes avant de passer en mode veille.

### Démarrage rapide (mode manuel)

Insérez la clé de sécurité, appuyez sur la touche DÉMARRER. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course démarre à la vitesse minimale. Appuyez sur les touches de réglage pour ajuster la vitesse. Pour arrêter l'appareil, appuyez simplement sur la touche ARRÊT.

### Mode compte à rebours

Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner successivement : compte à rebours du temps, de la distance et des calories. La fenêtre correspondante affiche la valeur par défaut et clignote. À ce moment, appuyez sur les touches de réglage pour ajuster à la valeur souhaitée. Appuyez sur DÉMARRER ; après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course démarre à la vitesse minimale. Appuyez sur les touches de réglage pour ajuster la vitesse. Lorsque la valeur de la fenêtre atteint "0", le tapis ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt. Vous pouvez également appuyer directement sur la touche ARRÊT pour arrêter l'appareil.

### Mode programme

Appuyez sur la touche PROGRAMME et sélectionnez l'un des programmes intégrés P1 à P24. La fenêtre TEMPS affiche la valeur par défaut et clignote ; appuyez sur les touches de réglage pour ajuster

la durée souhaitée. Le programme intégré est divisé en 20 segments, chaque segment ayant une durée égale à la durée totale divisée par 20. Appuyez sur la touche DÉMARRER ; après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course démarre à la vitesse du premier segment. À la fin de chaque segment, le tapis passe automatiquement au segment suivant, ajustant la vitesse en conséquence. Après l'exécution de tous les segments, le tapis ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt. Vous pouvez ajuster la vitesse pendant l'exercice à l'aide des touches de réglage ou des boutons situés sur les poignées. Cependant, la vitesse s'ajustera automatiquement à la valeur par défaut du programme lors du passage au segment suivant. Vous pouvez également appuyer directement sur la touche ARRÊT pour arrêter l'appareil pendant l'exercice.

**REMARQUE!** À la fin du programme, la fenêtre correspondante clignotera avec 15 signaux sonores, après quoi toutes les données seront réinitialisées à zéro et l'appareil passera en mode veille.

### Mesure de la fréquence cardiaque

Tenez les capteurs métalliques situés sur les poignées gauche et droite avec les deux mains. La fenêtre "PULSE" affichera votre fréquence cardiaque après environ 5 secondes. Pour obtenir une mesure plus précise, veuillez vous tenir immobile sur le tapis de course et effectuer la mesure à l'arrêt, en maintenant la prise pendant au moins 30 secondes. Les données de fréquence cardiaque sont fournies à titre indicatif pour évaluer l'intensité de l'exercice et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.

### Mode de mesure des lipides

En mode veille, appuyez sur la touche correspondante. Lorsque la fenêtre affiche "FAT", cela signifie que vous êtes entré en mode de mesure des lipides. Appuyez sur les touches de sélection pour choisir la catégorie de paramètres ("Nom", "Âge", "Taille", "Poids"). La fenêtre correspondante affichera successivement "-1-", "-2-", "-3-" et "-4-". À chaque sélection de catégorie de paramètres, appuyez sur les touches de réglage pour ajuster les valeurs. Une fois tous les paramètres ajustés, appuyez de nouveau sur la touche correspondante. La fenêtre affichera alors "-5-" et "—", indiquant que vous êtes prêt pour le test. À ce moment, tenez les capteurs métalliques situés sur les poignées gauche et droite avec les deux mains. Après environ 5 secondes, la fenêtre correspondante affichera votre indice de masse grasseuse.

### Affichage des paramètres d'entrée et plage de réglage

CATÉGORIE	VALEUR PAR DÉFAUT	PLAGE DE RÉGLAGE	REMARQUE
Genre (1)	0 (M)	0—1	0 = homme
Âge (2)	25	10-99	1 = femme
Taille (3)	170 CM	100-240 CM	

CATÉGORIE	VALEUR PAR DÉFAUT	PLAGE DE RÉGLAGE	REMARQUE
Poids (4)	70KG	20-160KG	

### Body Fat Index Control

BODY FAT INDEX (BMI)	DEGRÉ D'OBÉSITÉ
<19	Maigre
19--26	Normal
27--30	Surpoids
>30	Obésité

### Fonction de mise en veille

Lorsque l'appareil est à l'arrêt et qu'aucune opération n'est effectuée pendant plus de 10 minutes, le système éteint tous les affichages et passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

### Fonction de sécurité (clé magnétique)

Si la clé de sécurité est retirée à tout moment, le tapis de course s'arrête immédiatement, et toutes les données sont réinitialisées à zéro. Tous les écrans affichent "—". Toute utilisation normale de l'appareil doit se faire avec la clé de sécurité correctement insérée.

### Affichage des paramètres de mouvement et plage de réglage

	MODE D'AFFICHAGE	PLAGE DE RÉGLAGE	PROGRAM	PLAGE DE RÉGLAGE
Vitesse	0.8-12KM	-----	-----	0.8-12KM
Temps	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
KM	0.00-99.99 KM	1.00 KM	-----	0.5-99.9 KM
Calorie	0-999.9KCL	50KCL	-----	10-990KCL

### U1-U3

Appuyez continuellement pour faire défiler les programmes P1 à P24, puis U1, U2 et U3. Sélectionnez un programme U, définissez la durée souhaitée, les fonctions sont similaires à celles des programmes intégrés.

Si les données préenregistrées en usine du programme U ne vous conviennent pas, sélectionnez le programme U correspondant, appuyez sur la touche de modification pour entrer en mode de personnalisation.

Utilisez ensuite les touches ou pour régler la VALEUR DE VITESSE. Après avoir configuré un segment, appuyez à nouveau sur pour passer au segment suivant. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les segments soient configurés. Appuyez ensuite encore une fois sur pour enregistrer les données personnalisées.

Si vous souhaitez réinitialiser ou modifier le programme ultérieurement, répétez cette procédure.

Les vitesses par défaut définies en usine sont les suivantes :

- U1 : 1 km/h, inclinaison 0
- U2 : 2 km/h, inclinaison 0
- U3 : 3 km/h, inclinaison 0

## Programmes (FIG. B, P1-P24)

---

Ce tapis de course dispose de 24 programmes prédéfinis (P1 à P24). Voir la FIG. B à la page 06 pour consulter la liste des programmes.

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

---

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

### L'échauffement

---

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

### Étirements

---

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

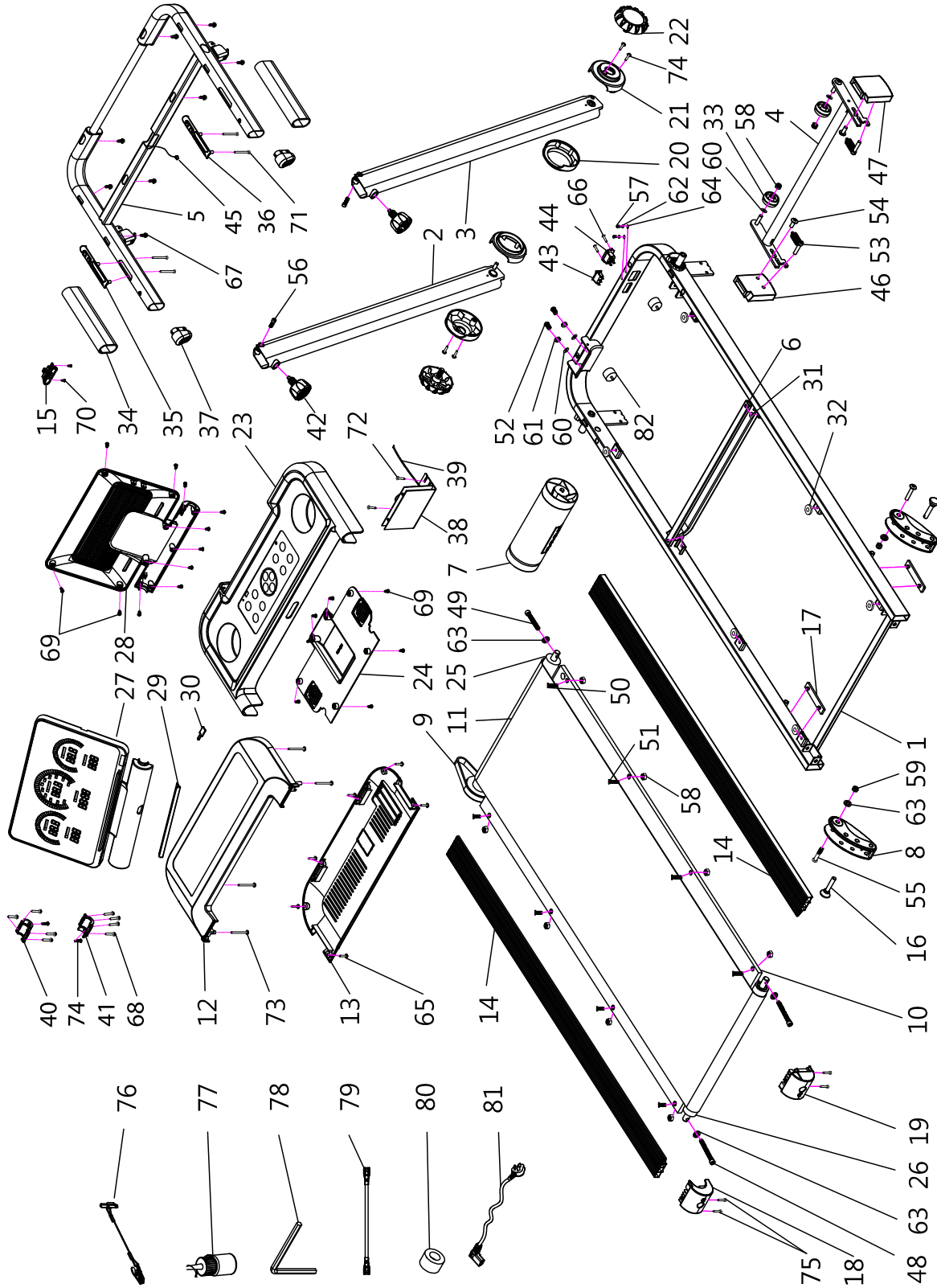
- Toe touch (Fig. C-1)
- Inner thigh stretch (Fig. C-2)
- Hamstring stretch (Fig. C-3)

- Achilles stretch (Fig. C-4)
- Side stretch (Fig. C-5)

### Retour au calme

---

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



#	DESCRIPTION	QTY.
1	Main frame	1
2	Left column	1
3	Right column	1
4	Support frame	1
5	Display frame	1
6	Running reinforcement tube	1
7	DC motor	1
8	Adjustable floor mats	2
9	Multi-wedge belt	1
10	Running board	1
11	Running belt	1
12	Motor upper cover	1
13	Motor lower cover	1
14	Edge strip	2
15	Safety lock holder	1
16	Fixing bolt	2
17	Rubber mat	2
18	Left rear foot guard	1
19	Right rear foot guard	1
20	Column inside cover	2
21	Outer column cover	2
22	Knob	2
23	Display cover	1
24	Display under cover	1
25	Front roller	1
26	Rear roller	1
27	Panel upper cover	1
28	Panel lower cover	1
29	IP Rack	1
30	USB hole plug	1
31	Nylon isolation pad	2
32	Rubber mat	6
33	Adjustment roller	2
34	Sponge sheath	2
35	Pulse meter with start-stop key	1
36	Pulse device with speed adding & subtracting keys	1
37	Waist round tube inner tube flat plug	2
38	Control board	1

#	DESCRIPTION	QTY.
39	Lower signal line	1
40	Left tile pressure plate	1
41	Right tile pressure plate	1
42	Column adjustment pull pin	2
43	Power switch	1
44	Electrical outlet	1
45	Upper signal line	1
46	Left front footpad	1
47	Right front footpad	1
48	bolt	2
49	bolt	1
50	bolt	6
51	bolt	2
52	bolt	2
53	bolt	2
54	bolt	2
55	bolt	2
56	bolt	2
57	bolt	2
58	bolt	8
59	bolt	4
60	Flat Washer Class C	4
61	Standard spring washer	2
62	Standard spring washer	2
63	Internal serrated locking washer	5
64	Internal serrated locking washer	2
65	bolt	6
66	bolt	2
67	bolt	8
68	bolt	8
69	bolt	17
70	bolt	2
71	bolt	4
72	bolt	2
73	bolt	4
74	bolt	8
75	bolt	4
76	Safety key	1

#	DESCRIPTION	QTY.
77	Silicon oil	1
78	Allen wrench	1
79	Single branch line	1
80	Magnetic ring	1
81	Power cord	1
82	foot pad	2
83	Spring	2

# *virtufit*

## **VIRTUFIT**

Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
The Netherlands  
[info@virtufit.nl](mailto: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.

