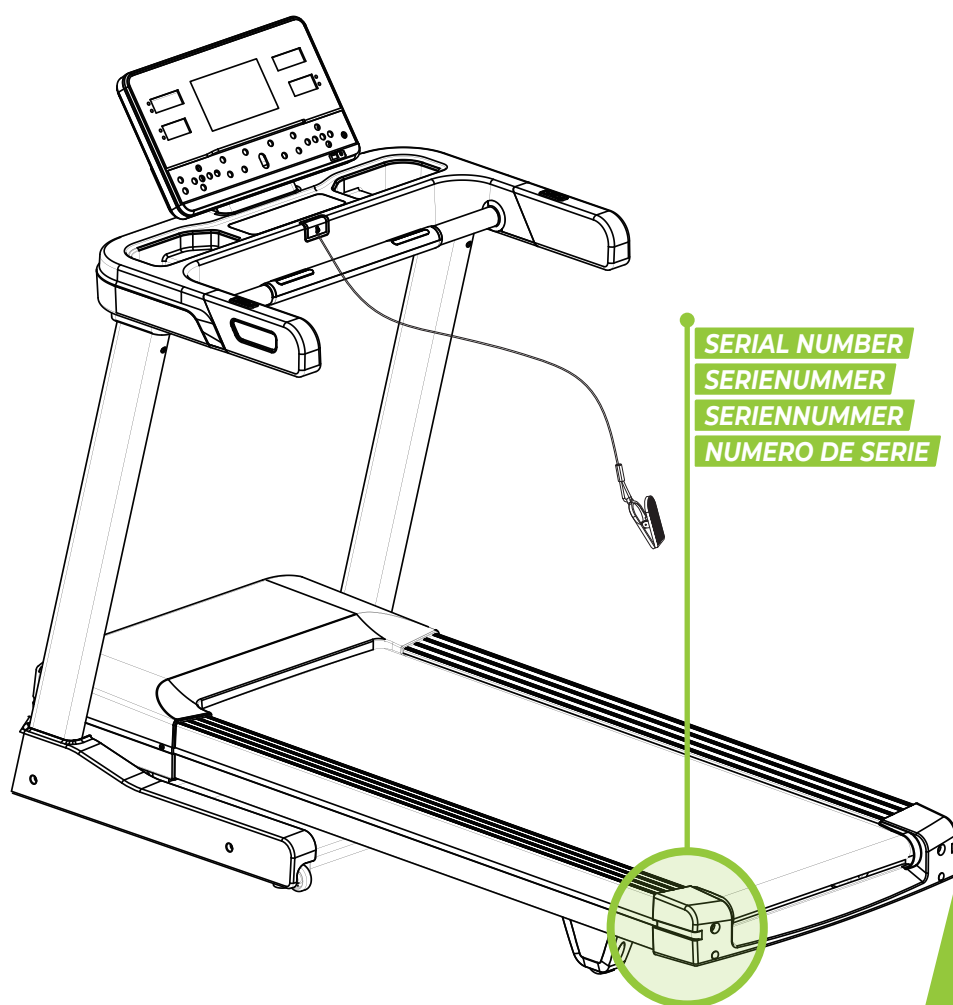


virtufit

TR500i
VF20309



SERIAL NUMBER
SERIENUMMER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE

ASSEMBLY
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

▶️ VirtuFit

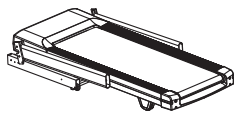
🌐 www.virtufit.com

USER MANUAL

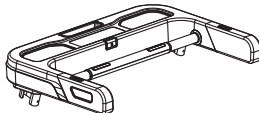
TABLES OF LANGUAGES

English	12
Nederlands	20
Deutsch	29
Français	38
Italiano	47
Español	56
Czech	65
Polski	73
Română	82
Magyar	91

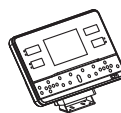
TOOLKIT



A



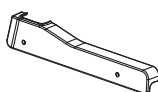
B



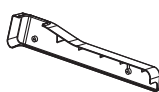
C



D



C06



C07



E08



E35



D11 M8*15 (10x)



D15 M8*15 (4x)



D18 M5*16 (4x)



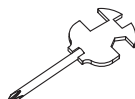
D31 Ø8 (10x)



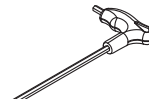
D32 Ø8 (4x)



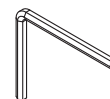
D35 Ø8 (4x)



B08 (1x)



B09 (1x)

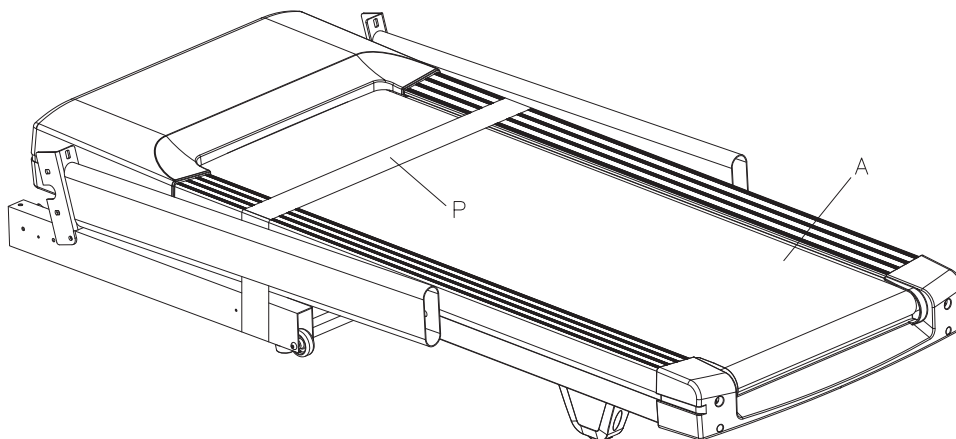


B10 5# (1x)

#	DESCRIPTION	QTY
A	Main frame	1
B	Display seat	1
C	Display	1
D	Safety key	1

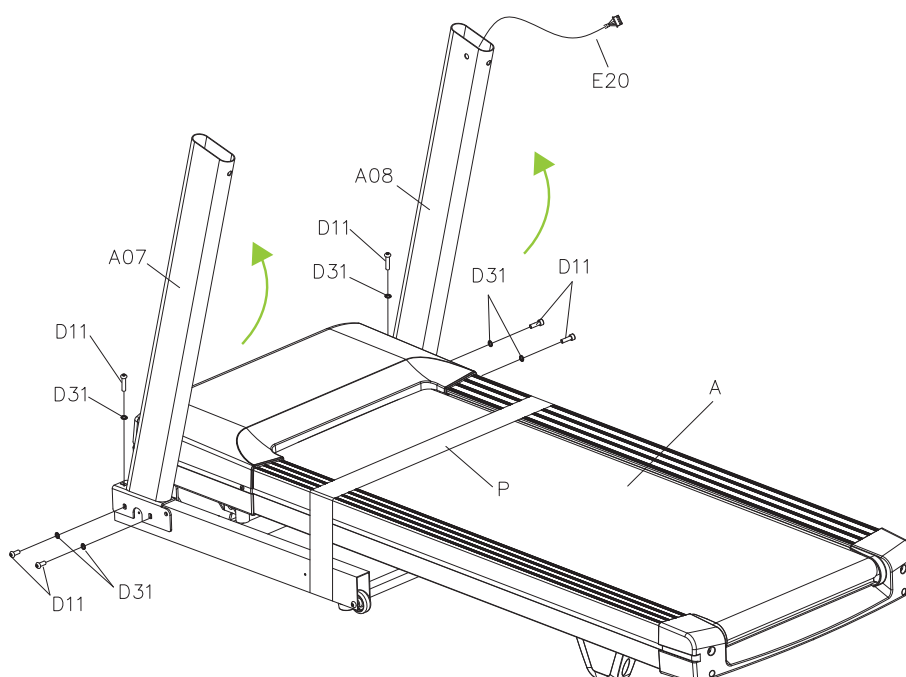
#	DESCRIPTION	QTY
C06	Left bottom cover	1
C07	Right bottom cover	1
E08	Power wire	1
E35	MP3 wire	1

STEP 1

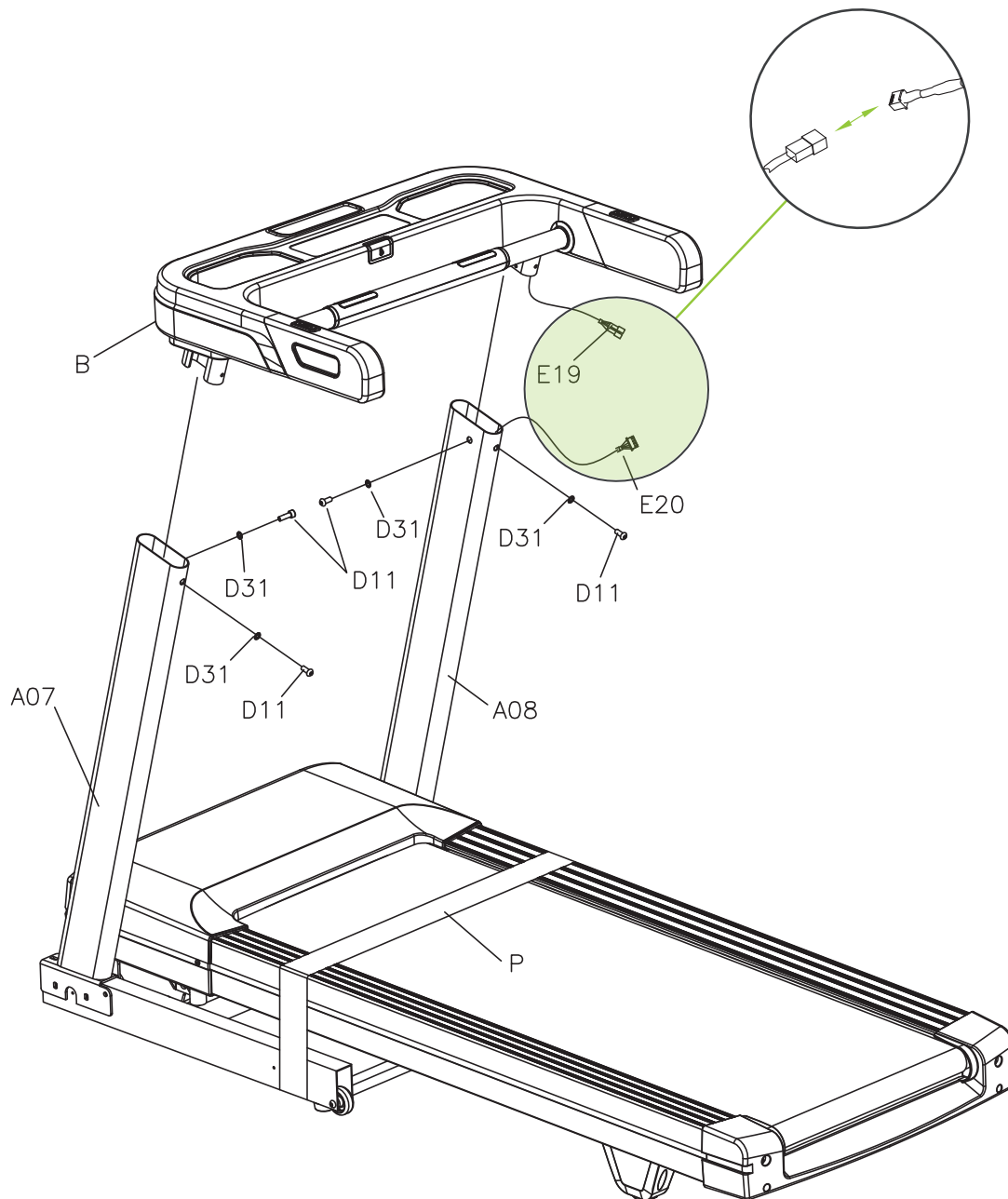


NOTE! Please do not cut the packing belt (P) until the assembly has been fully completed.

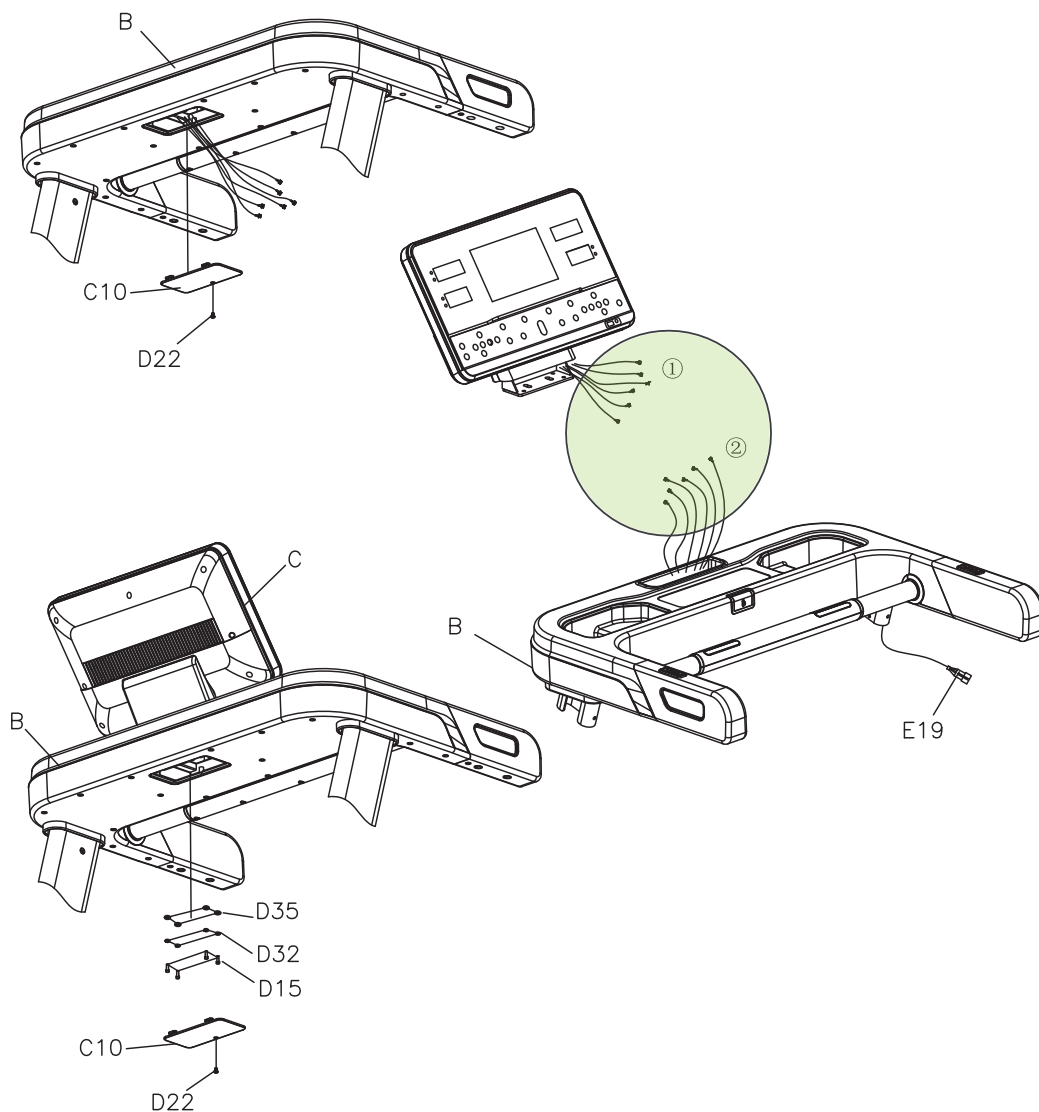
STEP 2



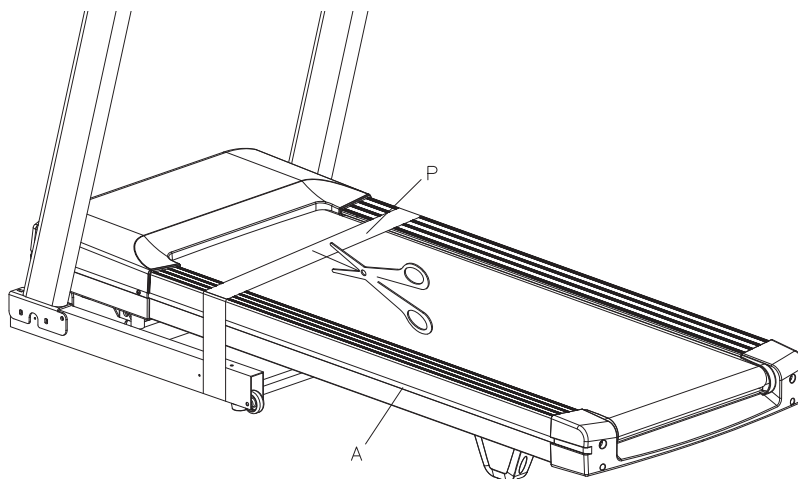
STEP 3



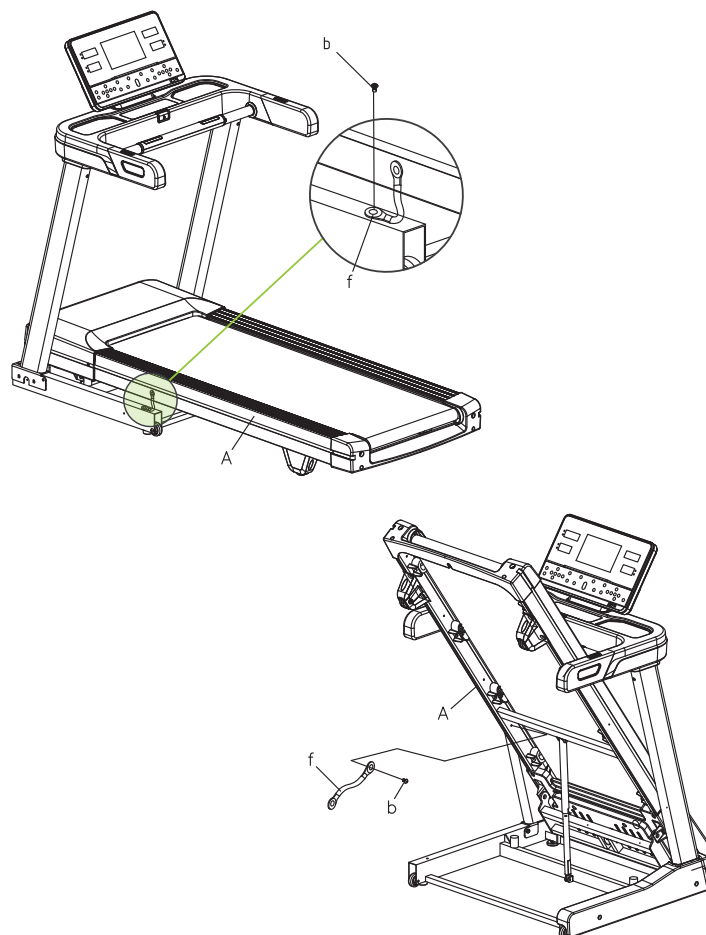
STEP 4



STEP 5



STEP 6



STEP 7

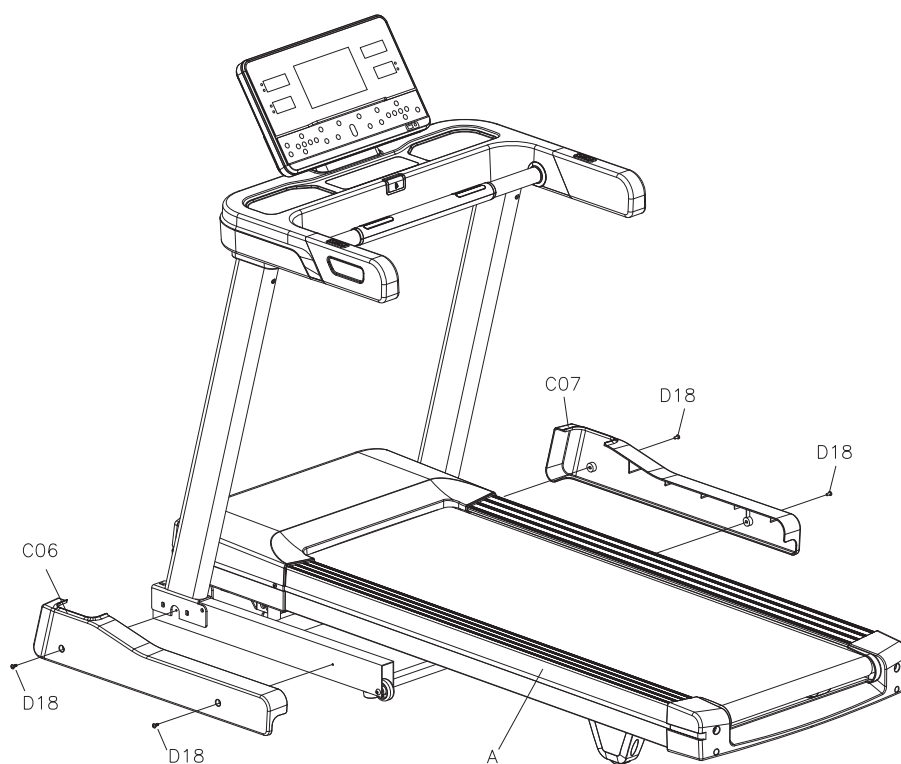


FIG. A



FIG. B

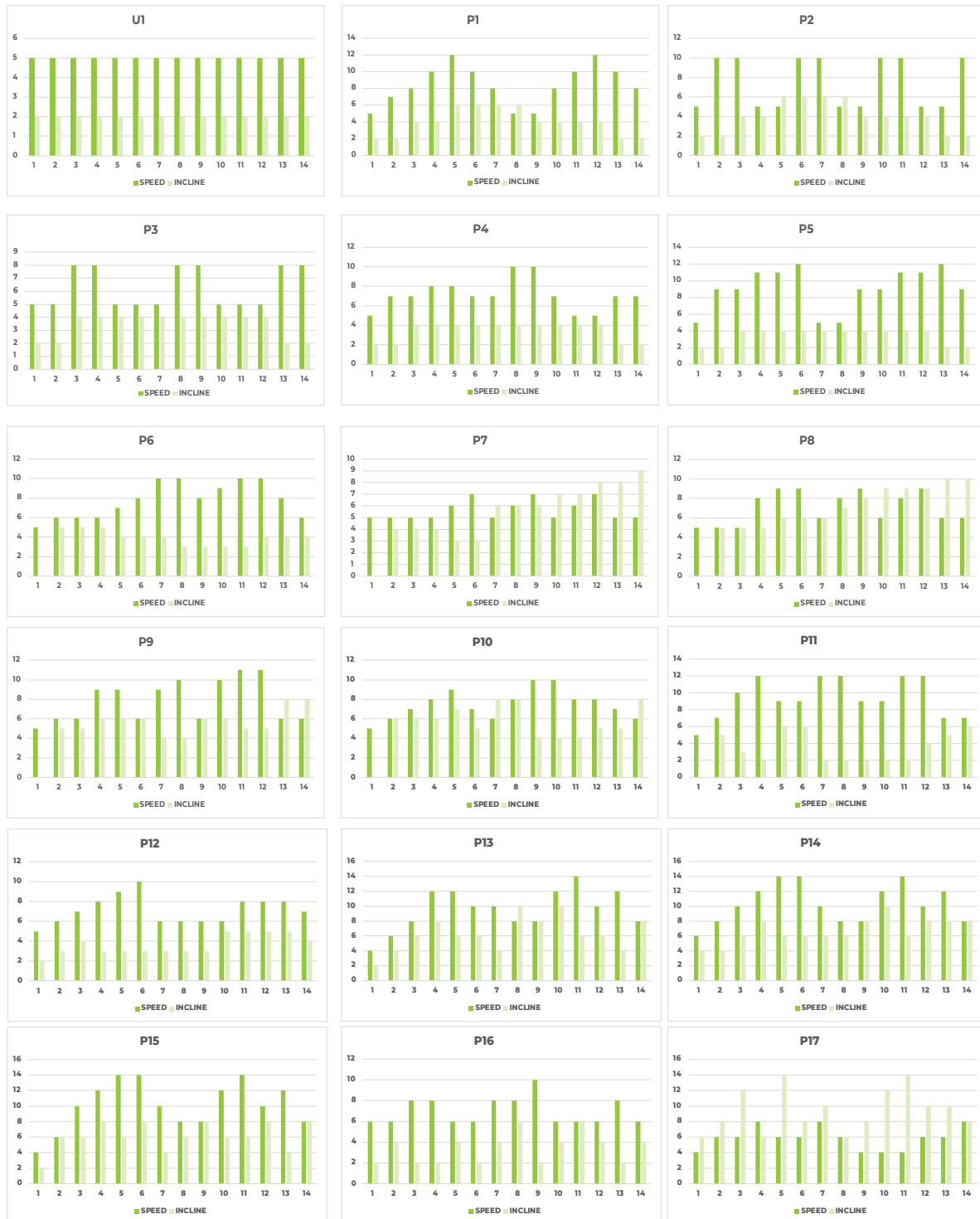


FIG. B



INDEX

Safety instructions	12
Assembly instructions	12
Adjusting	12
Folding instructions	13
Moving and storage	13
Power supply	13
Safety key	13
Training with heart rate	13
Console overview	14
Program overview	15
Training with fitness applications	17
Maintenance	18
Cleaning	18
Training guidelines	18
Product specifications	19
Warranty	19
Replacement parts	19
Additional information	19
Declaration of the manufacturer	19

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 equipment. 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 equipment.

- Ensure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are securely tightened before use.
- Lubricate all moving parts once a year using silicone spray.
- Avoid wearing loose clothing to prevent it from getting caught in moving parts.
- Place and use the equipment on a stable, level surface.
- Always wear clean sport shoes while using the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance during use.
- Maintain proper balance at all times while operating this equipment.
- Do not insert fingers or other objects into any moving parts.
- Consult your physician before beginning any exercise program to determine the appropriate frequency, duration, and intensity based on your age and physical condition. Discontinue use immediately if you experience nausea, dizziness, fainting, headache, chest pain, tightness, or any other discomfort.

- The equipment is intended for use by one person at a time only.
- This equipment is designed for home use only and supports a maximum user weight of 150 kg.
- Allow 1–2 meters of clearance behind the equipment to prevent accidents.
- Place the equipment on a clean, flat surface. Do not use it on thick carpets, as this can obstruct proper ventilation. Avoid placing this equipment outdoors or near water.
- Keep the storage area clean, dry, and level to prevent damage to the equipment.
- Use this equipment exclusively for its intended purpose.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-7)

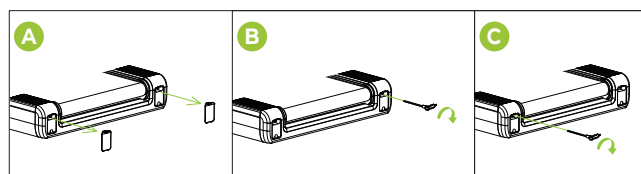
Missing parts: If any parts are missing from the packaging, carefully check the polystyrene foam and the appliance itself. Some parts (bolts, screws, etc.) are already attached to the unit.

Error message: Make sure that all cables are carefully attached. The brackets of the console are very sensitive and must be kept straight. If the console gives an error message after the equipment has been mounted, the brackets of the console may be bent. Straightening this aluminum part may make the error message disappear.

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

ADJUSTING

Adjusting the belt



General step

- Place the treadmill on a level surface.
- Remove the rear corner hole cover (FIG. A).
- Run the treadmill at 6–8 km/h and observe the belt position.

If the belt shifts to the right (FIG. B):

- Turn off the treadmill and unplug the power.

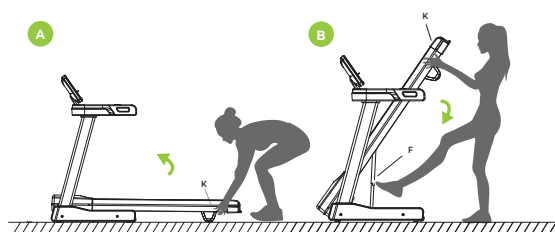
- Rotate the right adjustment screw clockwise by 1/4 turn.
- Restart the treadmill and check alignment. Repeat if necessary.

If the belt shifts to the left (FIG. C):

- Turn off the treadmill and unplug the power.
- Rotate the left adjustment screw clockwise by 1/4 turn.
- Restart the treadmill and check alignment. Repeat if necessary.

FOLDING INSTRUCTIONS

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



Folding

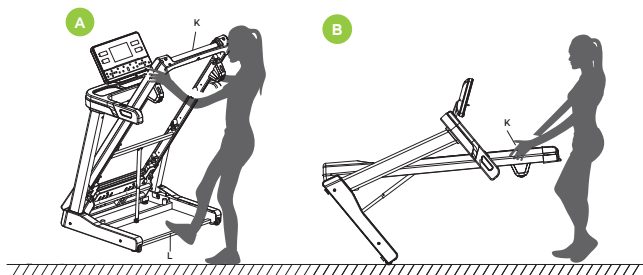
- Support the treadmill at point K using your hands.
- Push the treadmill upward until you hear the spring click (F).
- The treadmill is now folded.

IMPORTANT! Do not fold the treadmill while in use.

Unfolding

- Support the treadmill at point K using your hands.
- Place your foot on point F and gently press down, allowing the treadmill to automatically lower.
- Hold the belt and guide it until it reaches the ground.
- The treadmill is now unfolded.

MOVING AND STORAGE



- With both hands, firmly grasp the designated area at position K of the treadmill.
- Press down gently but firmly to tilt the treadmill until it pivots around the transport wheels. Ensure both wheels are in contact

with the floor and able to roll freely.

- You can now move the treadmill forward or backward.

IMPORTANT! Always maintain a firm grip and move the treadmill with care to avoid injury or damage.

POWER SUPPLY

Mains power

Connect the supplied adapter to the adapter port at the back of the device. Plug the adapter into a wall socket. The device is now ready for use.

NOTE!

- Use only the original adapter.
- Always pull the plug, not the cord.
- For indoor use only.

SAFETY KEY

The treadmill is equipped with a magnetic safety lock for emergency use. In any state, removing the safety lock will immediately stop treadmill operation.

When activated

- The treadmill will stop abruptly.
- All display windows will remain active.
- No further operations can be performed until the safety lock is reattached.
- After reinstalling the safety lock correctly, the treadmill will return to standby mode, ready for new input.

TRAINING WITH HEART RATE

Hand sensors

This VirtuFit fitness equipment is equipped with hand sensors located on the handles for heart rate monitoring. The sensors function only when both are held simultaneously and continuously for an extended period. For accurate readings, your hands should be slightly moist and apply consistent pressure to the sensors. Excessively dry or sweaty hands may result in inaccurate or irregular measurements.

Bluetooth

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

NOTE!

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

⚠ WARNING!

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

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console buttons

START

- Begins treadmill operation when the power is on and the safety key is inserted.
- Activates after a 3-second countdown.

STOP

- During operation: Pauses the treadmill and displays "PAU".
- While paused:
 - Press START to resume.
 - Press STOP again to power down, reset, and clear all data.

MODE

- Cycles through countdown modes in standby mode:
 - 30:00 → Time countdown (minutes:seconds)
 - 1.00 → Distance countdown (kilometers)
 - 50.0 → Calorie countdown (kcal)
 - 5000 → Step countdown (steps)
- The selected value will flash. Adjust it with SPEED +/- or INCLINE +/-, then press START to begin.

PROGRAMS

- Cycles through available programs:
- P1 (Climb), P2 (Interval), P3 (Lose Weight), P4 (Walk), P5 (Run), P6-P24, U1, HRC, and FAT mode.

Program shortcuts

- Direct access to specific preset programs:
- MANUAL, P1 (Climb), P2 (Interval), P3 (Lose Weight), P4 (Walk), P5 (Run).
- After selecting, the TIME window shows 30:00. Adjust the duration with INCLINE +/- or SPEED +/-, or press START directly to begin.

SPEED + / SPEED -

- In setting mode: Adjust preset values.
- During exercise: Adjust speed in increments of 0.1 km/h. Holding the button continuously for 0.5 seconds increases or decreases the speed gradually.

INCLINE + / INCLINE -

- In setting mode: Adjust preset values.
- During exercise: Adjust incline in increments of 0.1 levels. Holding the button continuously for 0.5 seconds increases or decreases the incline gradually.

Incline shortcuts (3, 5, 7, 9)

- Instantly set incline to the selected level.

Speed shortcuts (4, 6, 8, 10)

- Instantly set speed to the selected value (km/h).

DISPLAY ALT

- Press this button to alternate the display between TIME, DISTANCE, SPEED, CALORIES, and PULSE.

USER 1 / USER 2

- Press to log in and access or modify personal data for User 1 or User 2.

Console functions

The treadmill console provides real-time workout feedback through multiple display windows:

TIME

- **Forward count:** Counts exercise time upward from 0:00 to 18:00 hours. After reaching the maximum value, the display resets to 0:00 and continues counting while the treadmill keeps running.
- **Countdown:** Counts down from the set time (up to 99 minutes, displayed in MM:SS format, e.g., 99:00) to 0:00.
- When the countdown reaches zero, the treadmill slows down smoothly, stops, and displays "End". After 5 seconds, the treadmill enters standby mode.

DISTANCE

- **Forward count:** Measures distance from 0.00 up to 99.99 km. After the maximum value is reached, it resets to 0.00 and continues counting.
- **Countdown:** Counts down from the preset distance to 0.00. When the countdown finishes, the treadmill slows down smoothly, stops, and displays "End", then enters standby mode after 5 seconds.

CALORIES

- Displays the calories burned during exercise.
- Range: 0.0 – 999 kcal.

INCLINE

- Displays the current incline level during use.
- Range: 0.0 – 15.0 levels.

SPEED

- Displays the current running speed.
- Range: 0.8 – 20.0 km/h.

HEART RATE

- Displays your heart rate when both hands are placed on the hand pulse sensors or when a compatible chest strap is connected.
- Range: 50 – 200 BPM.
- **NOTE!** Heart rate data is for reference only and should not be used for medical purposes.

PACE

- Displays your current running pace.
- Unit: minutes per kilometer (min/km).

DOT MATRIX

- Graphically displays the incline and speed profiles when running a preset program (Program P).

Manual mode

Quick start

- Turn on the power switch and attach the magnetic safety key securely below the console.
- Press the START button. A 3-second countdown will begin, accompanied by a buzzer. Once the countdown ends, the treadmill will start at its lowest speed.

Adjust settings as needed

- Speed: Use the SPEED +/- buttons or speed shortcut buttons.
- Incline: Use the INCLINE +/- buttons or incline shortcut buttons.

Time countdown mode

- In standby mode, press MODE once.
- The TIME window will display 30:00 (flashing).
- Use the Parameter Setting Key to set exercise time (5:00 – 99:00).

Distance countdown mode

- Press MODE again to enter Distance mode.
- The DISTANCE window will display 1.00 (flashing).
- Use the Parameter Setting Key to set distance (0.50 – 99.90 km).

Calorie countdown mode

- Press MODE again to enter Calorie mode.
- The CALORIES window will display 50 (flashing).
- Use the Parameter Setting Key to set calories (10 – 999 kcal).

Steps countdown mode

- Press MODE again to enter Steps mode.
- The STEPS window will display 5000 (flashing).
- Use SPEED +/- or INCLINE +/- to set steps (100 – 99,000).

Starting exercise

- After setting one of the countdown modes, press START.
- The treadmill will begin after a 3-second delay.
- Adjust speed and incline with SPEED +/- and INCLINE +/-.
- Press STOP at any time to end the workout.

PROGRAM OVERVIEW (FIG. B)

Programs available

P1 CLIMB - P2 INTERVAL - P3 LOSE WEIGHT - P4 WALK - P5 RUN - P6 – P24 (varied programs) - U1 (user-defined) - HPI (heart rate) - FAT (body fat).

Quick program

Program selection

- Press any Quick Program button or the PROGRAMS button to select a program.
- The TIME window will display the default 30:00.
- Adjust exercise time using the Parameter Setting Key, then press START. After a 3-second countdown, the treadmill begins at the speed and incline of the first stage.

Program structure

- Each program consists of 16 segments. Segment time = Total set time ÷ 16.
- At the end of each segment, the treadmill automatically adjusts to the programmed speed and incline of the next segment.
- When the program finishes, the incline returns to 0, and the treadmill gradually slows to a stop.

During exercise

- You may manually adjust speed (SPEED +/-) or incline (INCLINE +/-) at any time.
- However, at the start of each new segment, the treadmill will revert to the preset program values.
- To stop, press STOP or remove the safety key.

Manual program (U1)

The treadmill is equipped with 1 self-defined program (U1) that allows you to create a personal workout by customizing settings according to your preferences.

Setting the manual program

- In standby mode, press the MANUAL key to enter the MANUAL program. The display will show "U1".
- The TIME window will show a default value of 30:00.

- Use the SPEED +/- or INCLINE +/- keys to set the desired total workout time.
- Press the MODE key to begin programming the workout segments.
- Each program is divided into 16 time segments (each segment duration equals the total time divided by 16).
- For each segment: - Set the speed using the SPEED +/- keys. - Set the incline using the INCLINE +/- keys.
- Press MODE to save the data for that segment and proceed to the next until all are finished.
- After programming all 16 segments, the settings are automatically saved.
- The data will be saved permanently until you change it.

Starting the manual program

- In standby mode, press the MANUAL key, or keep pressing the PROGRAMS button until the display shows "U1".
- Press the START button. The treadmill will begin running according to your saved program.

NOTE!

- **The program time is divided into 16 equal time periods.**
- **You must complete the speed, incline, and time settings for all 16 time periods before pressing the START button to start the treadmill.**

USER 1 AND USER 2 PROFILES

This treadmill can store personal information for two users to provide more accurate workout data. The console features dedicated "USER 1" and "USER 2" buttons. The system will keep your saved information until you manually change it.

Logging in

- Before running, select USER 1 or USER 2. The screen will display "LOGIN".
- Press the PROGRAM key to confirm your login.

Entering and revising personal data:

- In standby mode, select USER 1 or USER 2 by pressing the corresponding button on the console.
- Press and hold the MODE button for 3 seconds to enter the gender setting (FA-1). Use the SPEED +/- keys to adjust (01 = Male, 02 = Female).
- Press the MODE button to enter the age setting (FA-2). Use the SPEED +/- keys to adjust (range: 10 – 99 years).
- Press the MODE button to enter the height setting (FA-3). Use the SPEED +/- keys to adjust (range: 100 – 200 cm).
- Press the MODE button to enter the weight setting (FA-4). Use the SPEED +/- keys to adjust (range: 20 – 150 kg).
- Press and hold the MODE button for 3 seconds to save your data.

NOTE! The system saves this information permanently until you manually change it again.

Heart rate program (HPI)

The Heart Rate Control program adjusts speed and incline automatically to keep your heart rate close to a selected target value, helping to optimize cardiovascular training.

Selecting the heart rate program

- In standby mode, press the PROGRAMS button repeatedly until the DISTANCE window displays "HRC" (or "HPI").
- Quick Start: If you press START immediately after selecting the program, the system will automatically load the following default settings:
 - Age: 30 years
 - Target heart rate: 114 bpm
 - Maximum speed: 10.0 km/h

Program setup

- **Age setting**
 - Press and hold the MODE button for 3 seconds.
 - The TIME window will display the default age of 30.
 - Adjust the age using the SPEED +/- or INCLINE +/- keys. The selectable range is 15–80 years.
- **Target heart rate setting**
 - After confirming your age, press MODE again.
 - The console will recommend a suitable target heart rate for reference.
 - Adjust this value if needed using the SPEED +/- or INCLINE +/- keys. The selectable range is 84–195 bpm.
- **Maximum speed setting**
 - Press MODE again to enter the maximum speed setting.
 - Adjust the speed using the SPEED +/- or INCLINE +/- keys. The selectable range is 3.0–18.0 km/h.
- **Time setting**
 - Press MODE again to set the exercise duration.
 - The TIME window will display a default time of 10:00 minutes.
 - Adjust the duration using the SPEED +/- or INCLINE +/- keys. The selectable range is 10:00–99:00 minutes.
- **Confirm & start**
 - Press MODE to return to standby mode, or press START directly to begin your exercise.

NOTE! All setup data is for single-use only. Once the workout is finished, these settings will be cleared.

Program operation

- The exercise will start at a default speed of 3.0 km/h. You can manually adjust the speed and incline using the SPEED +/- and INCLINE +/- keys, but the system will eventually take over to match your target heart rate.
- Every 20 seconds, the system detects your heart rate signal and automatically adjusts the speed:

HEART RATE VS TARGET	ADJUSTMENT
< 90%	+1.0 km/h
< 95%	+0.5 km/h
< 97%	+0.3 km/h

HEART RATE VS TARGET	ADJUSTMENT
97% – 103%	No change (Target reached)
103%	-0.3 km/h
105%	-0.5 km/h
110%	-1.0 km/h.

Incline adjustment

If the treadmill reaches the maximum set speed but your heart rate is still outside the 97%–103% target range, the system will increase or decrease the incline by 1 step every 20 seconds until the target zone is reached.

Safety features

- **Signal loss:** If no heart rate signal is detected for 30 seconds, the console will display "NO HR". If no signal is detected for an additional 20 seconds, the treadmill will automatically stop.
- **Chest strap required:** The heart rate control program is only available when a compatible chest belt is used. The belt must sit closely against your chest and skin for accurate readings.
- **External interference:** Playing music or video with a fast tempo and changing rhythm may disturb the heart rate detection signal.

Body fat program (FAT)

NOTE! This test provides reference data only. It is not intended for medical use.

Starting the body fat test

- In standby mode, press the PROGRAMS button repeatedly until the DISTANCE window displays "FAT".
- Press the MODE button to enter parameter settings:
 - F-1 → Gender
 - F-2 → Age
 - F-3 → Height
 - F-4 → Weight
 - F-5 → Body Fat Test
- Use SPEED +/- to adjust values.

Parameter settings

- **F-1 Gender:**
 - 01 = Male
 - 02 = Female
- **F-2 Age:**
 - Range = 10 – 99 years
- **F-3 Height:**
 - Range = 100 – 200 cm
- **F-4 Weight:**
 - Range = 20 – 150 kg

Body fat test (F-5)

- When F-5 is displayed, the window shows "---".
- Place both hands firmly on the heart rate sensors.
- Hold for 5–6 seconds.
- The console will display your Body Fat Index (FAT value) within 8 seconds.

FAT value reference

FAT VALUE	CATEGORY	MEANING
≤19	Thin	Underweight
20–25	Normal	Ideal weight
26–29	Overweight	Above average
≥30	Obese	High body fat

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

- Scan the QR code with an Android or iOS phone or tablet, 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.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

MAINTENANCE

Safe and effective use of this appliance is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is your responsibility to ensure the appliance is serviced regularly. Any worn or damaged parts must be replaced before resuming use. This equipment is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may severely affect the electrical components and moving parts. Always disconnect the power cord before cleaning or performing any maintenance.

Daily maintenance

- Wipe down the unit after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the equipment is free from dust and dirt.
- Avoid using harsh cleaning agents and keep the equipment away from excessive moisture.

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to moving parts. Tighten them if necessary.
- Check the movement of all mobile parts and components. Apply silicone spray if needed.

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 running belt, 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.

The treadmill must be lubricated every 300 km of use. When lubrication is required, an audible alarm will sound and the display will show "OIL".

Procedure

- Apply the recommended silicone lubricant to the centre of the running deck, beneath the belt.
- Once lubrication is complete, return to standby mode.
- Press and hold the STOP button for at least 3 seconds to reset the alarm and clear the "OIL" notification from the display.

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.

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently. Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

General cleaning recommendations:

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.

CAUTION!

- **Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.**
- **Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.**
- **For more detailed information, visit: virtufit.com/faq**

TRAINING GUIDELINES

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.

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.

Cool-down

A proper cool-down helps your body return to a resting state safely and promotes recovery. After exercise, gradually reduce your intensity to lower your heart rate and prevent dizziness or muscle soreness.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Console specifications

	Display range	Initial value	Setting initial value	User setting range
Speed	0.8 - 20.0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Incline (levels)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Time	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Distance	0.00 – 99.9 km	0:00	-	-
Heart rate	50 - 200 (beats/min)	0	-	-
Calories	0 – 999 kcal	0.0	-	-

Technical data

Length	189 cm
Width	89 cm
Height	151 cm
Weight	90 kg
Max. user weight	150 kg

WARRANTY

The warranty is provided by the VirtuFit distributor in your country and by the reseller from whom you purchased the product. For contact details, please visit: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Warranty claims are not accepted if the defect is caused by any of the following:

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

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your VirtuFit equipment, please refer to the information on the front cover of this manual. In order to assist you efficiently, we kindly ask that you provide the following details when contacting our support team:

- The **model number** and **serial number** of the product.
- The **product name**.
- The **part number** and a clear **description** of the required part(s) (as listed in the **parts list** and shown in the **exploded view** section of this manual).

Providing accurate information will help us process your request quickly and effectively.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

At VirtuFit, we are committed to reducing environmental impact. We kindly ask that you recycle all packaging materials through designated recycling facilities, in line with national waste reduction initiatives.

Product disposal

Your VirtuFit equipment is built to deliver long-term performance and reliability. When the time eventually comes to retire the product, please ensure it is disposed of in accordance with the European WEEE Directive. This means taking the product to an authorized collection point for safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

VirtuFit hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (RED): 2014/53/EU
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	20
Montage instructies	20
Afstellen	20
In- en uitklappen	21
Verplaatsen en opbergen	21
Stroomvoorziening	21
Veiligheidssleutel	21
Trainen met hartslag	21
Console overzicht	22
Programma overzicht	22
Trainen met fitnessapps	24
Onderhoud	26
Reiniging	27
Trainingsrichtlijnen	27
Product specificaties	27
Garantie	27
Vervangende onderdelen	28
Aanvullende informatie	28
Fabrikantverklaring	28

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg altijd je arts voordat je begint met trainen, zeker als je gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt. VirtuFit is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding aandachtig door vóór montage en/of gebruik van het apparaat.

- Zorg ervoor dat het apparaat volledig is gemonteerd en dat alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat je het in gebruik neemt.
- Smeer alle bewegende onderdelen één keer per jaar met siliconenspray.
- Draag geen losse kleding om te voorkomen dat deze vast komt te zitten in bewegende onderdelen.
- Plaats en gebruik het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen tijdens het gebruik.
- Houd kinderen en huisdieren op veilige afstand tijdens het gebruik.
- Zorg te allen tijde voor een goede balans bij het gebruik van het apparaat.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende onderdelen.
- Raadpleeg je arts voordat je met een trainingsprogramma

begint, om te bepalen wat voor jou een geschikte frequentie, duur en intensiteit is op basis van je leeftijd en lichamelijke conditie. Stop direct met trainen bij misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn op de borst, benauwdheid of enig ander ongemak.

- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en heeft een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
- Houd minimaal 1-2 meter vrije ruimte achter het apparaat om ongelukken te voorkomen.
- Plaats het apparaat op een schone, vlakke ondergrond. Gebruik het niet op dikke tapijten, omdat dit de ventilatie kan belemmeren. Vermijd plaatsing buitenshuis of in de buurt van water.
- Houd de opslagruimte schoon, droog en vlak om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals bedoeld: voor indoor cardiotraining door één persoon tegelijk.
- Gebruik het apparaat alleen in ruimtes met een omgevingstemperatuur tussen 0°C en 40°C. Bewaar het apparaat in ruimtes met een temperatuur tussen -10°C en 60°C.

MONTAGE INSTRUCTIES (STEP 1-7)

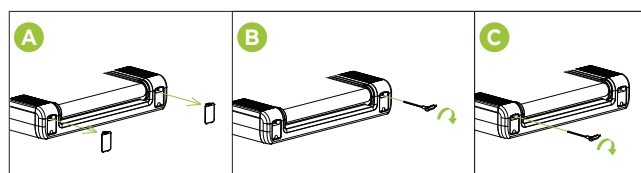
Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Bepaalde onderdelen, zoals bouten en schroeven, kunnen al vooraf op of in het toestel gemonteerd zijn.

Foutmelding: Controleer of alle kabels correct en zorgvuldig zijn aangesloten. De beugels van het console zijn kwetsbaar en dienen recht te blijven. Geeft de console na montage een foutmelding, dan kunnen de beugels mogelijk verbogen zijn. In dat geval kan het voorzichtig terugbuigen van dit aluminium onderdeel de storing verhelpen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel volledig in de bout wordt gedrukt voordat er kracht op wordt uitgeoefend. Zo voorkom je dat de kop van de bout beschadigt of doordraait.

AFSTELLEN

De loopband afstellen



Algemene stap

- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- Verwijder de afdekking van het achterste hoekgat (FIG. A)
- Laat de loopband 6-8 km/u lopen en let op de positie van de band.

Loopband wijkt af naar rechts

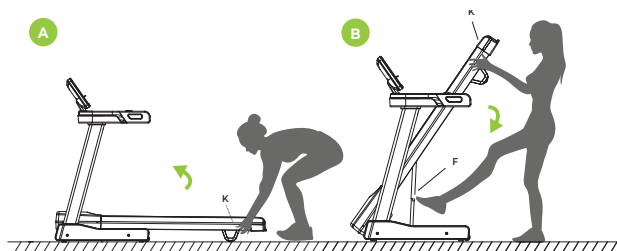
- Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Draai de rechter stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning van de band. Herhaal deze handeling indien nodig (FIG. B).

Loopband wijkt af naar links

- Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Draai de linker stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning van de band. Herhaal deze handeling indien nodig (FIG. C).

IN- EN UITKLAPPEN

LET OP! Bewaar de loopband op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat de loopband stabiel en veilig staat, zodat hij niet op kinderen of dieren kan vallen.



Inklappen

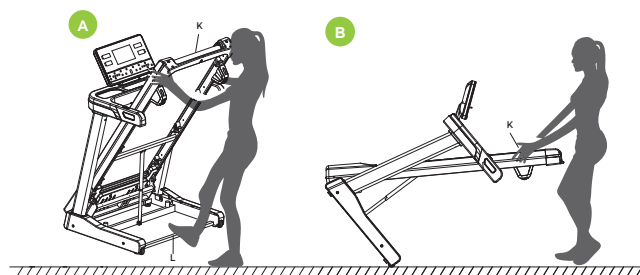
- Ondersteun de loopband met uw handen op punt K.
- Duw de loopband omhoog totdat u het klikgeluid van de veer hoort (F).
- De loopband is nu ingeklapt.

LET OP! Niet inklappen wanneer het apparaat in gebruik is.

Uitklappen

- Ondersteun de loopband met uw handen op punt K.
- Plaats uw voet op punt F en druk zachtjes naar beneden, zodat de loopband automatisch naar beneden valt.
- Houd de band vast en leid deze totdat deze de grond raakt.
- De loopband is nu uitgeklaapt.

VERPLAATSEN EN OPBERGEN



- Pak met beide handen het aangegeven punt (positie K) van de loopband stevig vast.
- Druk de loopband voorzichtig maar krachtig omlaag totdat deze kantelt en op de transportwielen steunt. Zorg ervoor dat beide wielen de vloer raken en vrij kunnen rollen.
- Vervolgens kun je de loopband naar voren of naar achteren verplaatsen.

LET OP! Houd de loopband altijd stevig vast en verplaats hem voorzichtig om letsel of schade te voorkomen.

STROOMVOORZIENING

Netstroom

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de achterkant van het apparaat. Steek de stekker in een stopcontact. Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

LET OP!

- Gebruik alleen de originele adapter.
- Trek altijd aan de stekker, niet aan het snoer.
- Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

De loopband is voorzien van een magnetisch veiligheidsslot voor gebruik in noodgevallen. Het verwijderen van het veiligheidsslot stopt de werking van de loopband onmiddellijk, ongeacht de status van het apparaat.

Wanneer de vergrendeling wordt geactiveerd:

- De loopband stopt abrupt.
- Alle displayvensters blijven actief.
- Verdere bediening is niet mogelijk totdat het veiligheidsslot opnieuw is bevestigd.
- Na het correct terugplaatsen van het veiligheidsslot:
- De loopband schakelt terug naar de stand-bymodus en is klaar voor nieuwe invoer.

TRAINEN MET HARTSLAGMETING

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met handsensoren op het stuur voor het meten van je hartslag. De sensoren werken alleen wanneer beide gelijktijdig én continu worden vastgehouden. Voor een betrouwbare meting moeten je handen licht vochtig zijn en gelijkmatige druk uitoefenen op de sensoren. Droge of juist erg zweterige handen kunnen leiden tot onnauwkeurige of onregelmatige metingen.

Bluetooth

Dit VirtuFit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag met een draadloze hartslagmeter te meten, gebruik je een hartslagmeter die op Bluetooth werkt. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op uw lichaam aansluit. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan abnormale waarden tot gevolg hebben.

LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter is niet standaard inbegrepen. **Neem contact op met je dealer om een draadloze hartslagmeter aan te schaffen.**
- **Gebruik de draadloze hartslagmonitor nooit in combinatie met de handsensoren om interferentie te voorkomen.**

⚠ WAARSCHUWING!

- Als je een pacemaker hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je een draadloze hartslagmeter gebruikt.
- In ruimtes met meerdere hartslagmeters is het aan te raden om voldoende afstand te bewaren om interferentie tussen de verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter van de console te houden voor een optimale ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder kleding.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



Console knoppen

START

- Start de loopband zodra de stroom is ingeschakeld en de veiligheidssleutel correct is geplaatst.
- Wordt geactiveerd na een aftelling van 3 seconden.

STOP

- Tijdens gebruik: Pauzeert de loopband en toont "PAU" op het display.
- Tijdens pauze:
 - Druk op START om de training te hervatten.
 - Druk opnieuw op STOP om het toestel volledig uit te schakelen, te resetten en alle gegevens te wissen.

MODE

- Wisselt in de stand-bymodus tussen de verschillende aftelmodi:
 - 30:00 → Tijd aftellen (minuten:seconden)
 - 1.00 → Afstand aftellen (kilometers)
 - 50.0 → Calorieën aftellen (kcal)
 - 5000 → Stappen aftellen (stappen)
- De geselecteerde waarde knippert. Stel de gewenste waarde in met SPEED +/- of INCLINE +/- en druk op START om te beginnen.

PROGRAMMA'S

- Wisselt tussen de beschikbare programma's:
- P1 (Klimmen), P2 (Interval), P3 (Afvallen), P4 (Wandelen), P5 (Hardlopen), P6-P24, U1, HRC en de FAT-modus.

Programma-sneltoetsen

- Biedt directe toegang tot specifieke vooraf ingestelde programma's:
- HANDMATIG, P1 (Klimmen), P2 (Interval), P3 (Afvallen), P4 (Wandelen), P5 (Hardlopen).
- Na selectie toont het TIJD-venster standaard 30:00. Pas de duur aan met INCLINE +/- of SPEED +/-, of druk direct op START om te beginnen.

SNELHEID + / SNELHEID -

- In instellingsmodus: Wijzigt de vooringestelde waarden.
- Tijdens training: Past de snelheid aan in stappen van 0,1 km/u.
- Houd de knop 0,5 seconden ingedrukt om de snelheid geleidelijk te verhogen of te verlagen.

HELLING + / HELLING -

- In instellingsmodus: Wijzigt de vooringestelde waarden.
- Tijdens training: Past de hellingshoek aan in stappen van 0,1 niveau.
- Houd de knop 0,5 seconden ingedrukt om de helling geleidelijk te verhogen of te verlagen.

Helling-sneltoetsen (3, 5, 7, 9)

- Zet de helling onmiddellijk op het geselecteerde niveau.

Snelheid sneltoetsen (4, 6, 8, 10)

- Stelt de snelheid direct in op de gekozen waarde (km/u).

DISPLAY ALT

- Druk op deze knop om de weergave op het scherm te wisselen tussen TIJD, AFSTAND, SNELHEID, CALORIEËN en HARTSLAG (PULSE).

USER 1 / USER 2

- Druk op deze knop om in te loggen en de persoonlijke gegevens voor Gebruiker 1 of Gebruiker 2 in te zien of te wijzigen.

Console functies

De loopbandconsole geeft real-time trainingsfeedback via meerdere displayvensters:

TIME

- **Voorwaartse telling:** Registreert de trainingstijd vanaf 0:00 tot maximaal 18 uur. Zodra deze waarde is bereikt, wordt de teller teruggezet naar 0:00 en loopt de tijd verder terwijl de loopband in gebruik blijft.
- **Aftellen:** Telt af vanaf de vooraf ingestelde tijd (maximaal 99 minuten, weergegeven in MM:SS, bijvoorbeeld 99:00) tot 0:00.
- Wanneer het aftellen nul bereikt, vertraagt de loopband geleidelijk, stopt en geeft "End" weer. Na 5 seconden gaat de loopband naar de stand-bymodus.

DISTANCE

- **Voorwaartse telling:** Registreert de afstand van 0,00 tot 99,99 km. Zodra de maximale waarde is bereikt, wordt de teller teruggezet naar 0,00 en loopt deze verder.
- **Aftellen:** Telt af vanaf de vooraf ingestelde afstand tot 0,00. Wanneer de teller 0 bereikt, vertraagt de loopband geleidelijk, stopt volledig, toont "End" op het scherm en schakelt na 5 seconden automatisch over naar de stand-bymodus.

CALORIES

- Geeft het aantal tijdens de training verbruikte calorieën weer.
- Bereik: 0,0 – 999 kcal.

INCLINE

- Toont het actuele hellingsniveau tijdens gebruik.
- Bereik: 0,0 – 15,0 niveaus.

SPEED

- Geeft de huidige loopsnelheid weer.
- Bereik: 0,8 – 20,0 km/u.

HEART RATE

- Toont de gemeten hartslag wanneer beide handen de handpulsensoren vasthouden of wanneer een compatibele borstband is aangesloten.
- Bereik: 50 – 200 BPM.

PACE

- Geeft het huidige looptempo weer.
- Eenheid: minuten per kilometer (min/km).

DOT MATRIX

- Toont grafisch de hellings- en snelheidsprofielen tijdens het uitvoeren van een vooraf ingesteld programma (Programma P).

Handmatige modus

Snel starten

- Zet de stroomschakelaar aan en bevestig de magnetische veiligheidssleutel onder de console.
- Druk op de START-knop. Er volgt een aftelling van 3 seconden met een geluidssignaal. Daarna start de loopband op de laagste snelheid.

Instellingen aanpassen

- Snelheid: Gebruik de SPEED +/- knoppen of de sneltoetsen voor snelheid.
- Helling: Gebruik de INCLINE +/- knoppen of de sneltoetsen voor helling.

Tijd

- Druk in stand-bymodus één keer op MODE.
- Het TIJD-venster toont 30:00 (knipperend).
- Stel de gewenste trainingstijd in met de Insteltoets (5:00 – 99:00).

Afstand

- Druk nogmaals op MODE om naar de afstandsmodus te gaan.
- Het AFSTAND-venster toont 1,00 (knipperend).
- Stel de gewenste afstand in met de Insteltoets (0,50 – 99,90 km).

Calorieën

- Druk nogmaals op MODE om naar de caloriemodus te gaan.
- Het CALORIEËN-venster toont 50 (knipperend).
- Stel de gewenste waarde in met de Insteltoets (10 – 999 kcal).

Stappen-aftelmodus

- Druk nogmaals op MODE om de stappenmodus te openen.
- In het venster STAPPEN wordt 5000 weergegeven (knipperend).
- Gebruik SNELHEID +/- of HELLING +/- om het aantal stappen in te stellen (100 – 99.000).

Training starten

- Druk na het instellen van een aftelmodus op START.
- De loopband start na een aftelling van 3 seconden.
- Pas de snelheid en helling aan met SPEED +/- en INCLINE +/-.
- Druk op STOP om de training op elk gewenst moment te beëindigen.

LET OP! Hartslagwaarden zijn uitsluitend bedoeld als indicatie en mogen niet worden gebruikt voor medische doeleinden.

PROGRAM OVERVIEW (FIG. B)

Programma overzicht

P1 KLIMMEN - P2 INTERVAL - P3 AFVALLEN - P4 WANDELEN
- P5 HARDLOPEN - P6 - P24 (gevarieerde programma's) - U1
(gebruikersgedefinieerd) - HPI (hartslag) - FAT (vetmeting).

Snelle programma's

Programma selectie

- Druk op een willekeurige sneltoets voor programma's of op de knop PROGRAMS om een programma te selecteren.
- Het TIJD-venster toont de standaardwaarde 30:00.
- Pas de trainingstijd aan met de insteltoetsen en druk vervolgens op START. Na 3 seconden aftellen begint de loopband met de snelheid en helling van de eerste fase.

Programmastructuur

- Elk programma bestaat uit 16 segmenten. Segmenttijd = Totale ingestelde tijd ÷ 16.
- Aan het einde van ieder segment past de loopband automatisch de snelheid en helling aan volgens de geprogrammeerde waarden van het volgende segment.
- Na afloop van het programma keert de helling terug naar 0 en vertraagt de loopband geleidelijk tot stilstand.

Tijdens de training

- Je kunt de snelheid (SPEED +/-) en helling (INCLINE +/-) op elk moment handmatig aanpassen.
- Aan het begin van elk nieuw segment worden de waarden echter automatisch teruggezet naar de vooraf ingestelde programma-instellingen.
- Stoppen kan op elk moment door op STOP te drukken of de veiligheidssleutel te verwijderen.

HANDMATIGE modus (U1)

De loopband beschikt over één zelf te definiëren programma (U1), waarmee je een persoonlijke training kunt creëren door de instellingen volledig aan te passen aan je eigen voorkeuren.

Het handmatige programma instellen

- Druk in de stand-bymodus op de HANDMATIG-knop om het handmatige programma te openen. Het display toont "U1".
- Het TIJD-venster toont een standaardwaarde van 30:00.
- Gebruik de toetsen SPEED +/- of INCLINE +/- om de gewenste totale trainingstijd in te stellen.
- Druk op de MODE-knop om te beginnen met het programmeren van de trainingssegmenten.
- Elk programma is verdeeld in 16 tijdsegmenten (de duur van elk segment is gelijk aan de totale tijd gedeeld door 16).
- Voor elk segment stel je in:
- Snelheid: gebruik de SPEED +/- toetsen.
- Helling: gebruik de INCLINE +/- toetsen.

- Druk op MODE om de gegevens voor dat segment op te slaan en door te gaan naar het volgende, totdat ze allemaal zijn voltooid.
- Na het programmeren van alle 16 segmenten worden de instellingen automatisch opgeslagen.
- De gegevens blijven permanent bewaard totdat je deze zelf weer wijzigt.

Het handmatige programma starten

- Druk in de stand-bymodus op de HANDMATIG-knop, of blijf op de PROGRAMS-knop drukken totdat "U1" in het display verschijnt.
- Druk op de START-knop. De loopband begint te lopen volgens jouw opgeslagen programma.

LET OP!

- **De programmatijd wordt verdeeld in 16 gelijke tijdsegmenten.**
- **Je moet de instellingen voor snelheid, helling en tijd voor alle 16 segmenten voltooien voordat je op de START-knop drukt om de loopband te starten.**

GEBRUIKER 1 EN GEBRUIKER 2 PROFIELEN

Deze loopband kan persoonlijke informatie opslaan voor twee gebruikers om nauwkeurigere trainingsgegevens te kunnen bieden. De console beschikt over speciale "USER 1" en "USER 2" knoppen. Het systeem bewaart je opgeslagen informatie totdat je deze handmatig wijzigt.

Inloggen

- Selecteer voor het hardlopen USER 1 of USER 2. Het scherm toont "LOGIN".
- Druk op de PROGRAMMA-knop (PROGRAMS) om je aanmelding te bevestigen.

Invoeren en wijzigen van persoonlijke gegevens:

- Selecteer in de stand-bymodus USER 1 of USER 2 door op de overeenkomstige knop op de console te drukken.
- Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt om de geslachtsinstelling (FA-1) te openen. Gebruik de SPEED +/- toetsen om dit aan te passen (01 = Man, 02 = Vrouw).
- Druk op de MODE-knop om naar de leeftijdsinstelling (FA-2) te gaan. Gebruik de SPEED +/- toetsen om dit aan te passen (bereik: 10 – 99 jaar).
- Druk op de MODE-knop om naar de lengte-instelling (FA-3) te gaan. Gebruik de SPEED +/- toetsen om dit aan te passen (bereik: 100 – 200 cm).
- Druk op de MODE-knop om naar de gewichtinstelling (FA-4) te gaan. Gebruik de SPEED +/- toetsen om dit aan te passen (bereik: 20 – 150 kg).
- Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt om al je gegevens op te slaan.

LET OP! Het systeem slaat deze informatie permanent op totdat je deze handmatig weer wijzigt.

HARTSLAGPROGRAMMA (HRC/ HP1)

Het hartslagprogramma regelt automatisch de snelheid en helling van de loopband om je hartslag zo dicht mogelijk bij een vooraf ingestelde streefwaarde te houden. Dit helpt om de effectiviteit van de cardiovasculaire training te optimaliseren.

Het hartslagprogramma selecteren

- Druk in de stand-bymodus herhaaldelijk op de PROGRAMMA-knop (PROGRAMS) totdat in het AFSTAND-venster "HRC" (of "HP1") verschijnt.
- Snelstart: Als je direct op START drukt na het selecteren van het programma, laadt het systeem automatisch de volgende standaardinstellingen:
 - Leeftijd: 30 jaar
 - Doelhartslag: 114 bpm
 - Maximale snelheid: 10,0 km/u

Programma instellen

- **Leeftijd**
 - Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt. • Het TIJD-venster toont de standaardleeftijd van 30. • Pas de leeftijd aan met SPEED +/- of INCLINE +/- . Het instelbare bereik is 15 – 80 jaar.
- **Doelhartslag**
 - Druk na bevestiging van de leeftijd opnieuw op MODE.
 - De console toont een aanbevolen streefwaarde voor de hartslag als referentie.
 - Pas deze waarde indien nodig aan met SPEED +/- of INCLINE +/- . Het instelbare bereik is 84 – 195 bpm.
- **Maximale snelheid**
 - Druk nogmaals op MODE om de maximale snelheid in te stellen.
 - Pas de snelheid aan met SPEED +/- of INCLINE +/- . Het instelbare bereik is 3,0 – 18,0 km/u.
- **Trainingstijd**
 - Druk nogmaals op MODE om de trainingstijd te bepalen.
 - Het TIJD-venster toont een standaardwaarde van 10:00 minuten.
 - Pas de duur aan met SPEED +/- of INCLINE +/- . Het instelbare bereik is 10:00 – 99:00 minuten.
- **Bevestigen & starten**
 - Druk op MODE om terug te keren naar de stand-bymodus, of druk direct op START om je training te beginnen.

LET OP! Alle ingestelde gegevens zijn uitsluitend bedoeld voor eenmalig gebruik. Zodra de training is voltooid, worden deze instellingen automatisch gewist.

Werking van het programma

- De training start op een standaardsnelheid van 3,0 km/u. Je kunt de snelheid en helling handmatig aanpassen met de SPEED +/- en INCLINE +/- toetsen, maar het systeem zal de besturing uiteindelijk overnemen om je doelhartslag te bereiken.
- Elke 20 seconden controleert het systeem het hartslagsignaal en past het de snelheid automatisch als volgt aan:

HEART RATE VS TARGET	ADJUSTMENT
< 90%	+1.0 km/h
< 95%	+0.5 km/h
< 97%	+0.3 km/h
97% – 103%	No change (Target reached)
103%	-0.3 km/h
105%	-0.5 km/h
110%	-1.0 km/h.

Hellingsaanpassing

Wanneer de loopband de maximale ingestelde snelheid bereikt en je hartslag bevindt zich nog steeds buiten het doelbereik van 97% – 103%, zal het systeem de helling elke 20 seconden met 1 niveau verhogen of verlagen totdat de doelzone is bereikt.

Veiligheidsfuncties & Belangrijke opmerkingen

- **Signaalverlies:** Wanneer er gedurende 30 seconden geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd, toont de console "NO HR". Als er na nog eens 20 seconden nog steeds geen signaal wordt gedetecteerd, stopt de loopband automatisch.
- **Borstband vereist:** Het hartslagprogramma is uitsluitend beschikbaar wanneer een compatibele borstband wordt gebruikt. De band moet strak tegen de borst en huid zitten voor nauwkeurige metingen.
- **Externe storingen:** Het afspelen van muziek of video's met een snel tempo en een wisselend ritme kan het hartslagdetectiesignaal verstoren.

LICHAAMSVETPROGRAMMA (FAT)

LET OP! Deze test geeft uitsluitend referentiegegevens en is niet bedoeld voor medisch gebruik.

Starten van de lichaamsvetmeting

- Druk in de stand-bymodus herhaaldelijk op de PROGRAMS-knop totdat in het AFSTAND-venster "FAT" verschijnt.
- Druk op de MODE-knop om de parameterinstellingen te openen:
 - F-1 → Geslacht
 - F-2 → Leeftijd
 - F-3 → Lengte
 - F-4 → Gewicht
 - F-5 → Lichaamsvettest
- Gebruik de toetsen SPEED +/- om de waarden aan te passen.

Parameterinstellingen

- **F-1 Geslacht:**
 - 01 = Mannelijk
 - 02 = Vrouw
- **F-2 Leeftijd:**
 - Bereik = 10 - 99 jaar
- **F-3 Lengte:**
 - Bereik = 100 - 200 cm

- **F-4 Gewicht:**
 - Bereik = 20 - 150 kg

Lichaamsvettest (F-5)

- Wanneer F-5 wordt weergegeven, toont het venster "---".
- Houd je handen stevig op de handpulsensoren.
- De console toont binnen 8 seconden je Lichaamsvetindex (FAT-waarde).

Referentietabel FAT-waarde

FAT WAARDE	RESULTAAT
≤19	Ondergewicht
20-25	Normaal gewicht
26-29	Overgewicht
≥30	Obesitas

TRAINEN MET FITNESSAPPS

VirtuFit biedt geen ondersteuning voor fitnessapplicaties van derden, zoals Kinomap, iConsole, FitShow, enzovoort. Indien je problemen ondervindt met een app van een externe partij, neem dan contact op met de ontwikkelaar van de betreffende applicatie.

Instructie

- Scan de QR-code met een Android- of iOS-smartphone of tablet om direct naar de App Store of Google Play Store te gaan, waar de fitnessapp kan worden gedownload.
- Scan de QR-code rechts om toegang te krijgen tot de handleiding van de fitnessapp. In deze handleiding wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de app met het apparaat verbindt, hoe de app werkt en welke functies beschikbaar zijn.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORT

ONDERHOUD

Een veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd én goed wordt onderhouden. Je bent zelf verantwoordelijk voor regelmatig onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten altijd worden vervangen vóórdat je het apparaat opnieuw gebruikt. Dit fitnessapparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of grote temperatuurschommelingen en luchtvochtigheid kunnen ernstige schade veroorzaken aan elektronische componenten en bewegende delen. Koppel altijd de stekker los vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

Dagelijks onderhoud

- Maak het apparaat na elke training schoon om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het toestel stof- en vuilvrij blijft.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen en houd het apparaat uit de buurt van overmatige vochtigheid.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer en draai indien nodig alle bouten en moeren van bewegende onderdelen aan.
- Controleer de werking van alle bewegende delen. Breng indien nodig siliconenspray aan.

De loopband smeren

De loopband is voorzien van een onderhoudsarme, voorgesmeerde loopband. Omdat slijtage van de band direct invloed heeft op de werking en levensduur, is periodiek smeren noodzakelijk. Wij adviseren om de band regelmatig te controleren. Neem direct contact met ons op wanneer u schade aan de loopband constateert.

De loopband moet elke 300 km aan gebruik worden gesmeerd. Wanneer smering vereist is, klinkt er een geluidssignaal en toont het display de melding "OIL".

Procedure

- Breng het aanbevolen siliconensmeer middel aan in het midden van het loopdek, onder de loopband.
- Keer na het voltooien van het smeren terug naar de stand-

bymodus.

- Houd de STOP-knop minstens 3 seconden ingedrukt om het alarm te resetten en de melding "OIL" van het display te wissen.

Smeerrichtlijn

Als algemene regel geldt: smeer de loopband zodra het loopoppervlak droog aanvoelt. Twijfelt u, neem dan contact op met de fabrikant of uw dealer voor advies. Voor de beste prestaties en om schade te voorkomen, gebruikt u uitsluitend het meegeleverde smeermiddel of een door uw dealer aanbevolen product.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van uw apparatuur aanzienlijk. Houd het apparaat stofvrij door het regelmatig schoon te maken. Preventief onderhoud verlengt niet alleen de levensduur van de apparatuur, maar helpt ook om mogelijk letsel te voorkomen.

Algemene reinigingsaanbevelingen:

Reinig het apparaat na elke trainingssessie. Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel schoon te maken. Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil te verwijderen.

LET OP!

- **Bewaar de apparatuur in een schone, droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en waterbronnen.**
- **Reparaties moeten worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Ga voor meer informatie naar: [virtufit.com/faq](https://www.virtufit.com/faq)**

TRAININGSRICHTLIJNEN

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 houd 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 te worden vastgehouden.

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.

PRODUCT SPECIFICATIES

Console specificaties

	Weergave bereik	Initiële waarde	Instelling beginwaarde	Gebruiker instelbereik
Snelheid	0.8 - 20.0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Helling (niveaus)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Tijd	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Afstand	0.00 – 99.9 km	0:00	-	-
Hartslag	50 - 200 (slagen/min)	0	-	-
Calorieën	0 – 999 kcal	0.0	-	-

Technische gegevens

Lengte	189 cm
Breedte	89 cm
Hoogte	151 cm
Gewicht	90 kg
Maximaal belastbaar gewicht	150 kg

GARANTIE

De garantie wordt verstrekt door de VirtuFit-distributeur in uw land en door de wederverkoper bij wie u het product hebt gekocht. Ga voor contactgegevens naar: <https://www.virtufit.com/>

Garantieclaims worden niet geaccepteerd als het defect is veroorzaakt door een van de volgende zaken:

- Onderhouds- en reparatiewerkzaamheden die niet zijn uitgevoerd door een officiële dealer.
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of slecht onderhoud.
- Het apparaat niet onderhouden volgens de instructies van de fabrikant.

VERVANGENDE ONDERDELEN

Wil je een vervangend onderdeel bestellen voor je VirtuFit-apparatuur? Raadpleeg dan eerst de informatie op de voorzijde van deze handleiding.

Om je aanvraag zo efficiënt mogelijk te verwerken, verzoeken wij je vriendelijk om de volgende gegevens te vermelden bij contact met onze klantenservice:

- Het **modelnummer** en **serienummer** van het product.
- De **productnaam**.
- Het **onderdeelnummer** en een **duidelijke omschrijving** van het benodigde onderdeel (zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in het exploded view gedeelte van deze handleiding).

Een complete en nauwkeurige aanvraag helpt ons om je sneller en beter van dienst te zijn.

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Bij VirtuFit hechten we waarde aan duurzaamheid en milieuvriendelijkheid. Wij verzoeken je om het verpakkingsmateriaal van dit product te recyclen via een erkend inzamelpunt, conform de geldende nationale richtlijnen.

Productafvoer aan het einde van de levensduur

Je VirtuFit-apparaat is ontworpen voor langdurig gebruik. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, zorg er dan voor dat het op een verantwoorde manier wordt afgevoerd, conform de Europese WEEE-richtlijn. Lever het product in bij een erkend inzamelpunt voor elektrische en elektronische apparatuur.

FABRIKANTVERKLARING

VirtuFit verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (RED): 2014/53/EU
- RoHS-conformiteit: 2011/65/EU + 2015/863

Op basis hiervan is het product voorzien van een CE-markering.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nederland

INDEX

Sicherheitshinweise	29
Montageanleitung	29
Anpassen von	30
Faltanleitung	30
Umzugs- und Lagerungs	30
Stromversorgung	30
Sicherheitsschlüssel	30
Training mit Herzfrequenz	31
Übersicht über die Konsole	31
Programmübersicht	33
Training mit Fitness-Apps	35
Wartung	35
Reinigung	36
Trainingsrichtlinien	36
Produktdaten	36
Garantie	37
Ersatzteile	37
Weitere Informationen unter	37
Erklärung des Herstellers	37

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG!

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

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal im Jahr mit Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und nehmen Sie es dort in Betrieb.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Bedienen dieses Geräts von stets auf einen sicheren Stand.

- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden auftreten.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Abstand von 1–2 Metern ein, um Unfälle durch das Zurückrollen des Geräts zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dickem Teppichboden, da dies die Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Lagerbereich sauber, trocken und eben, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.
- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-7)

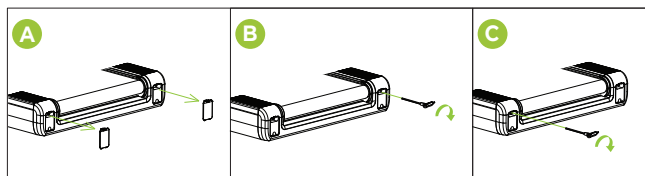
Fehlende Teile: Sollten Teile in der Verpackung fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig den Styropor und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben usw.) sind bereits am Gerät befestigt.

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel ordnungsgemäß angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade bleiben. Wenn die Konsole nach der Montage der Geräte eine Fehlermeldung anzeigt, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Durch das Richten dieses Aluminiumteils lässt sich die Fehlermeldung möglicherweise beheben.

Sechskantschrauben: Achten Sie darauf, dass der Sechskantschlüssel fest auf die Schraube aufgesetzt ist, bevor Sie Kraft aufbringen. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Sechskantschraube dreht.

ANPASSEN

Einstellen des Riemens



Allgemeiner Schritt

- Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Untergrund.
- Entfernen Sie die Abdeckung der hinteren Ecköffnung (Abb. A).
- Stellen Sie das Laufband auf 6–8 km/h ein und beobachten Sie die Position des Laufbands.

Wenn sich der Riemen nach rechts verschiebt (Abb. B):

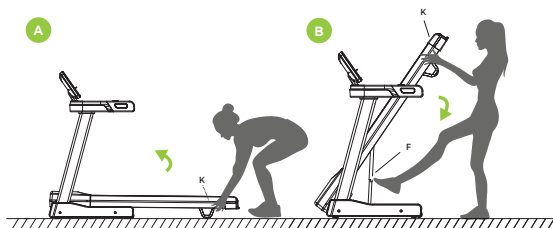
- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Drehen Sie die rechte Einstellschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
- Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls.

Wenn sich der Riemen nach links verschiebt (Abb. C):

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Drehen Sie die linke Einstellschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
- Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls.

FALTANLEITUNG

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



Zusammenklappen

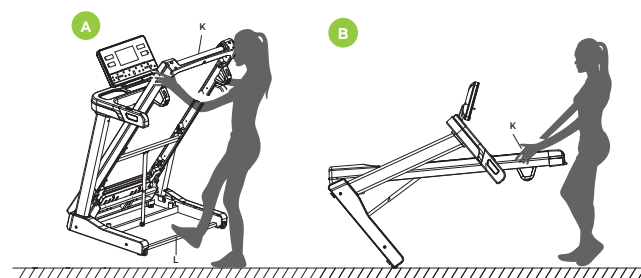
- Stützen Sie das Laufband am Punkt K mit den Händen ab.
- Drücken Sie das Laufband nach oben, bis Sie ein Klicken der Feder hören (F).
- Das Laufband ist nun zusammengeklappt.

WICHTIG! Klappen Sie das Laufband während des Gebrauchs nicht zusammen.

Entfaltung

- Stützen Sie das Laufband am Punkt K mit den Händen ab.
- Setzen Sie Ihren Fuß auf Punkt F und drücken Sie leicht nach unten, damit sich das Laufband automatisch absenkt.
- Halten Sie den Gurt fest und führen Sie ihn, bis er den Boden erreicht.
- Das Laufband ist nun aufgeklappt.

UMZUG UND LAGERUNG



- Halten Sie den dafür vorgesehenen Bereich an der Position K des Laufbands mit beiden Händen fest.
- Drücken Sie leicht, aber fest nach unten, um das Laufband so weit zu kippen, dass es sich um die Transportrollen dreht. Achten Sie darauf, dass beide Rollen den Boden berühren und sich frei drehen können.
- Sie können das Laufband nun vorwärts oder rückwärts bewegen.

WICHTIG! Halten Sie das Laufband stets fest und bewegen Sie es vorsichtig, um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden.

STROMVERSORUNG

Netzstrom

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose. Das Gerät ist nun betriebsbereit.

HINWEIS!

- Verwenden Sie ausschließlich den Originaladapter.
- Ziehen Sie immer den Stecker, nicht am Kabel.
- Nur für den Gebrauch in Innenräumen.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband ist mit einer magnetischen Sicherheitsverriegelung für den Notfall ausgestattet. Unabhängig vom Betriebszustand wird der Betrieb des Laufbands sofort gestoppt, sobald die Sicherheitsverriegelung entfernt wird.

Wenn aktiviert

- Das Laufband wird abrupt anhalten.

- Alle Anzeigefenster bleiben aktiv.
- Es können keine weiteren Vorgänge durchgeführt werden, bis die Sicherheitsverriegelung wieder angebracht ist.
- Nachdem die Sicherheitsverriegelung ordnungsgemäß wieder angebracht wurde, kehrt das Laufband in den Standby-Modus zurück und ist bereit für neue Eingaben.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

Dieses Fitnessgerät von VirtuFit ist mit Handsensoren an den Griffen zur Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. Für genaue Messwerte sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Zu trockene oder zu verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messwerten führen.

Bluetooth

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit einem drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem drahtlosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der über Bluetooth funktioniert. Bei der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessers ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser gut am Körper anliegt. Die genauen Anweisungen finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Herzfrequenzmessers. Eine unsachgemäße Verwendung des Herzfrequenzmessers kann zu fehlerhaften Messwerten führen.

HINWEIS!

- **Ein kabelloser Herzfrequenzmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um einen kabellosen Herzfrequenzmesser zu erwerben.**
- **Um Störungen zu vermeiden, verwenden Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser niemals zusammen mit den Handsensoren.**

⚠ ACHTUNG!

- **Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, empfehlen wir Ihnen, vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt zu konsultieren.**
- **In Räumen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser im Einsatz sind, wird empfohlen, ausreichend Abstand zu halten, um Störungen zwischen den verschiedenen Geräten zu vermeiden.**
- **Halten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser für einen optimalen Empfang stets in einem Umkreis von 1 Meter um die Konsole.**
- **Tragen Sie einen kabellosen Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper unter der Kleidung.**

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



Tasten der Konsole

START

- Das Laufband startet, sobald die Stromversorgung eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.
- Wird nach einem 3-sekündigen Countdown aktiviert.

STOP

- Während des Betriebs: Hält das Laufband an und zeigt „PAU“ an.
- Während der Pause:
 - Drücke START, um fortzufahren.
 - Drücken Sie erneut auf STOP, um das Gerät auszuschalten, zurückzusetzen und alle Daten zu löschen.

MODUS

- Wechselt im Standby-Modus zwischen den Countdown-Modi hin und her:
 - 30:00 → Zeit-Countdown (Minuten:Sekunden)
 - 1,00 → Entfernungs-Countdown (Kilometer)
 - 50,0 → Kalorien-Countdown (kcal)
 - 5000 → Schritt-Countdown (Schritte)
- Der ausgewählte Wert blinkt. Passen Sie ihn mit SPEED +/- oder INCLINE +/- an und drücken Sie dann START, um zu beginnen.

PROGRAMME

- Wechselt zwischen den verfügbaren Programmen:
- P1 (Steigung), P2 (Intervall), P3 (Abnehmen), P4 (Gehen), P5 (Laufen), P6-P24, U1, HRC und FAT-Modus.

Programmverknüpfungen

- Direkter Zugriff auf bestimmte voreingestellte Programme:
- MANUELL, P1 (Steigung), P2 (Intervall), P3 (Abnehmen), P4 (Gehen), P5 (Laufen).
- Nach der Auswahl zeigt das Zeitfenster 30:00 an. Stellen Sie die Dauer mit den Tasten INCLINE +/- oder SPEED +/- ein oder drücken Sie direkt auf START, um zu beginnen.

GESCHWINDIGKEIT + / GESCHWINDIGKEIT -

- Im Einstellungsmodus: Voreingestellte Werte anpassen.
- Während des Trainings: Stellen Sie die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h ein. Wenn Sie die Taste 0,5 Sekunden lang gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit stufenlos erhöht oder verringert.

NEIGUNG + / NEIGUNG –

- Im Einstellungsmodus: Voreingestellte Werte anpassen.
- Während des Trainings: Stellen Sie die Steigung in Schritten von 0,1 ein. Wenn Sie die Taste 0,5 Sekunden lang gedrückt halten, wird die Steigung stufenlos erhöht oder verringert.

Abkürzungen für Steigungen (3, 5, 7, 9)

- Stellen Sie die Steigung sofort auf den ausgewählten Wert ein.

Schnellzugriffstasten (4, 6, 8, 10)

- Die Geschwindigkeit wird sofort auf den ausgewählten Wert (km/h) eingestellt.

ALTERNATIVANZEIGE

- Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Anzeigen ZEIT, DISTANZ, GESCHWINDIGKEIT, KALORIEN und PULS umzuschalten.

BENUTZER 1 / BENUTZER 2

- Klicken Sie hier, um sich anzumelden und auf die persönlichen Daten von Benutzer 1 oder Benutzer 2 zuzugreifen oder diese zu ändern.

Konsolenfunktionen

Die Konsole des Laufbands liefert über mehrere Anzeigefenster Trainingsdaten in Echtzeit:

ZEIT

- **Vorwärtzzählung:** Zählt die Trainingszeit von 0:00 bis 18:00 Uhr aufwärts. Nach Erreichen des Maximalwerts wird die Anzeige auf 0:00 zurückgesetzt und zählt weiter, solange das Laufband läuft.
- **Countdown:** Zählt von der eingestellten Zeit (bis zu 99 Minuten, angezeigt im Format MM:SS, z. B. 99:00) bis 0:00 herunter.
- Wenn der Countdown bei Null angelangt ist, verlangsamt sich das Laufband sanft, kommt zum Stillstand und zeigt „Ende“ an. Nach 5 Sekunden wechselt das Laufband in den Standby-Modus.

ENTFERNUNG

- **Vorwärtzzählung:** Misst Entfernungen von 0,00 bis 99,99 km. Sobald der Höchstwert erreicht ist, wird der Zähler auf 0,00 zurückgesetzt und zählt weiter.
- **Countdown:** Zählt von der voreingestellten Distanz bis 0,00 herunter. Wenn der Countdown beendet ist, verlangsamt sich das Laufband sanft, hält an und zeigt „Ende“ an; nach 5 Sekunden wechselt es in den Standby-Modus.

KALORIEN

- Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an.
- Bereich: 0,0 – 999 kcal.

STEIGUNG

- Zeigt während des Betriebs die aktuelle Steigung an.
- Bereich: 0,0 – 15,0 Stufen.

GESCHWINDIGKEIT

- Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.

- Bereich: 0,8 – 20,0 km/h.

HERZFREQUENZ

- Zeigt Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie beide Hände auf die Handpulsensoren legen oder wenn ein kompatibler Brustgurt angeschlossen ist.
- Bereich: 50 – 200 Schläge pro Minute.
- **HINWEIS!** Die Herzfrequenzdaten dienen lediglich als Anhaltspunkt und sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

TEMPO

- Zeigt Ihr aktuelles Lauftempo an.
- Einheit: Minuten pro Kilometer (min/km).

NADELMATRIX

- Zeigt während der Ausführung eines voreingestellten Programms (Programm P) die Steigungs- und Geschwindigkeitsprofile grafisch an.

Manueller Modus

Schnellstart

- Schalten Sie den Netzschalter ein und befestigen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel sicher unterhalb der Konsole.
- Drücken Sie die START-Taste. Es beginnt ein 3-sekündiger Countdown, der von einem Signalton begleitet wird. Sobald der Countdown abgelaufen ist, startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.

Passen Sie die Einstellungen nach Bedarf an

- Geschwindigkeit: Verwenden Sie die Tasten „SPEED +/-“ oder die Schnellzugriffstasten für die Geschwindigkeit.
- Steigung: Verwenden Sie die Tasten „INCLINE +/-“ oder die Schnellzugriffstasten für die Steigung.

Zeit-Countdown-Modus

- Drücken Sie im Standby-Modus einmal die Taste MODE.
- Im Zeitfeld wird 30:00 (blinkend) angezeigt.
- Stellen Sie die Trainingszeit (5:00 – 99:00) mit der Taste zur Parametereinstellung ein.

Modus „Entfernungs-Countdown“

- Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um in den Entfernungsmodus zu wechseln.
- Im Fenster „DISTANCE“ wird 1,00 (blinkend) angezeigt.
- Stellen Sie die Entfernung (0,50 – 99,90 km) mit der Taste zur Parametereinstellung ein.

Kalorien-Countdown-Modus

- Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um in den Kalorienmodus zu wechseln.
- Im Fenster „CALORIES“ wird die Zahl 50 (blinkend) angezeigt.
- Stellen Sie die Kalorienzahl (10 – 999 kcal) mit der Taste zur Parametereinstellung ein.

Schritt-Countdown-Modus

- Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um in den Schrittmodus zu wechseln.
- Im STEPS-Fenster wird 5000 (blinkend) angezeigt.
- Verwenden Sie die Tasten SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die Schrittzahl (100 – 99.000) einzustellen.

Aufwärmübung

- Nachdem Sie einen der Countdown-Modi eingestellt haben, drücken Sie START.
- Das Laufband startet nach einer Verzögerung von 3 Sekunden.
- Stellen Sie Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED +/- und INCLINE +/- ein.
- Drücken Sie jederzeit auf „STOP“, um das Training zu beenden.

PROGRAMMÜBERSICHT (ABB. B)**Verfügbare Programme**

P1 STEIGEN – P2 INTERVALL – P3 ABNEHMEN – P4 GEHEN – P5 LAUFEN – P6 – P24 (abwechslungsreiche Programme) – U1 (benutzerdefiniert) – HPI (Herzfrequenz) – FAT (Körperfett).

Schnellprogramm**Programmauswahl**

- Drücken Sie eine beliebige Schnellprogramm-Taste oder die PROGRAMS-Taste, um ein Programm auszuwählen.
- Im Zeitfeld wird standardmäßig 30:00 angezeigt.
- Stellen Sie die Trainingsdauer mit der Taste „Parametereinstellung“ ein und drücken Sie dann START. Nach einem 3-sekündigen Countdown startet das Laufband mit der Geschwindigkeit und Steigung der ersten Stufe.

Aufbau des Programms

- Jedes Programm besteht aus 16 Abschnitten. Dauer eines Abschnitts = Gesamtdauer des Programms ÷ 16.
- Am Ende jedes Abschnitts passt sich das Laufband automatisch an die programmierte Geschwindigkeit und Steigung des nächsten Abschnitts an.
- Wenn das Programm beendet ist, wird die Steigung wieder auf 0 zurückgesetzt, und das Laufband verlangsamt sich allmählich, bis es zum Stillstand kommt.

Während des Trainings

- Sie können die Geschwindigkeit (SPEED +/-) oder die Steigung (INCLINE +/-) jederzeit manuell anpassen.
- Zu Beginn jedes neuen Abschnitts kehrt das Laufband jedoch zu den voreingestellten Programmwerten zurück.
- Um den Vorgang zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.

Manuelles Programm (U1)

Das Laufband verfügt über 1 benutzerdefiniertes Programm (U1), mit dem Sie ein individuelles Training zusammenstellen können, indem Sie die Einstellungen nach Ihren Wünschen anpassen.

Einstellung des manuellen Programms

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MANUAL“, um das MANUAL-Programm aufzurufen. Auf dem Display erscheint „U1“.
- Im Feld „ZEIT“ wird standardmäßig der Wert 30:00 angezeigt.
- Stellen Sie die gewünschte Gesamtdauer des Trainings mit den Tasten SPEED +/- oder INCLINE +/- ein.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um mit der Programmierung der Trainingsabschnitte zu beginnen.
- Jedes Programm ist in 16 Zeitabschnitte unterteilt (die Dauer jedes Abschnitts entspricht der Gesamtzeit geteilt durch 16).
- Für jedes Segment: - Stellen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten SPEED +/- ein. - Stellen Sie die Steigung mit den Tasten INCLINE +/- ein.
- Drücken Sie MODE, um die Daten für dieses Segment zu speichern, und fahren Sie mit dem nächsten fort, bis alle fertig sind.
- Nachdem alle 16 Segmente programmiert wurden, werden die Einstellungen automatisch gespeichert.
- Die Daten werden dauerhaft gespeichert, bis Sie sie ändern.

Das manuelle Programm starten

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MANUAL“ oder halten Sie die Taste „PROGRAMS“ gedrückt, bis auf dem Display „U1“ angezeigt wird.
- Drücken Sie die START-Taste. Das Laufband beginnt nun, gemäß Ihrem gespeicherten Programm zu laufen.

HINWEIS!

- **Die Programmdauer ist in 16 gleich lange Zeitabschnitte unterteilt.**
- **Sie müssen die Einstellungen für Geschwindigkeit, Steigung und Zeit für alle 16 Zeitabschnitte vornehmen, bevor Sie die START-Taste drücken, um das Laufband zu starten.**

PROFILE VON BENUTZER 1 UND BENUTZER 2

Dieses Laufband kann persönliche Daten für zwei Benutzer speichern, um genauere Trainingsdaten zu liefern. Die Konsole verfügt über eigene Tasten für „USER 1“ und „USER 2“. Das System behält Ihre gespeicherten Daten bei, bis Sie sie manuell ändern.

Anmelden

- Wählen Sie vor dem Start „USER 1“ oder „USER 2“ aus. Auf dem Bildschirm erscheint die Meldung „LOGIN“.
- Drücken Sie die PROGRAM-Taste, um Ihre Anmeldung zu bestätigen.

Eingabe und Änderung personenbezogener Daten:

- Wählen Sie im Standby-Modus „USER 1“ oder „USER 2“ aus, indem Sie die entsprechende Taste auf der Konsole drücken.
- Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Geschlechtsauswahl aufzurufen (FA-1). Stellen Sie den Wert mit den SPEED-Tasten +/- ein (01 = männlich, 02 = weiblich).
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Altereinstellung aufzurufen (FA-2). Verwenden Sie die SPEED +/- Tasten zur Einstellung (Bereich: 10 – 99 Jahre).
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Höheneinstellung aufzurufen (FA-3). Verwenden Sie die SPEED-Tasten +/- zur Einstellung (Bereich: 100 – 200 cm).
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Gewichtseinstellung aufzurufen (FA-4). Stellen Sie den Wert mit den SPEED-Tasten +/- ein (Bereich: 20 – 150 kg).
- Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um Ihre Daten zu speichern.

HINWEIS! Das System speichert diese Informationen dauerhaft, bis Sie sie manuell wieder ändern.

Herzfrequenzprogramm (HP1)

Das Herzfrequenz-Steuerungsprogramm passt Geschwindigkeit und Steigung automatisch an, um Ihre Herzfrequenz nahe an einem ausgewählten Zielwert zu halten, und trägt so zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Trainings bei.

Auswahl des Herzfrequenzprogramms

- Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die Taste „PROGRAMS“, bis im Fenster „DISTANCE“ „HRC“ (oder „HP1“) angezeigt wird.
- Schnellstart: Wenn Sie unmittelbar nach der Programmauswahl auf „START“ drücken, lädt das System automatisch die folgenden Standardeinstellungen:
 - Alter: 30 Jahre
 - Zielherzfrequenz: 114 Schläge pro Minute
 - Höchstgeschwindigkeit: 10,0 km/h

Programmeinstellungen

- **Altsein**
 - Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt.
 - Im Zeitfenster wird das Standardalter von 30 Jahren angezeigt.
 - Stellen Sie das Alter mit den Tasten SPEED +/- oder INCLINE +/- ein. Der wählbare Bereich liegt zwischen 15 und 80 Jahren.
- **Einstellung der Zielherzfrequenz**
 - Nachdem Sie Ihr Alter bestätigt haben, drücken Sie erneut die MODE-Taste.
 - Die Konsole schlägt eine geeignete Zielherzfrequenz als Richtwert vor.
 - Passen Sie diesen Wert bei Bedarf mit den Tasten SPEED +/- oder INCLINE +/- an. Der wählbare Bereich liegt zwischen 84 und 195 Schlägen pro Minute.

• **Einstellung der Höchstgeschwindigkeit**

- Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um die Einstellung für die Höchstgeschwindigkeit aufzurufen.
- Stellen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten SPEED +/- oder INCLINE +/- ein. Der wählbare Bereich liegt zwischen 3,0 und 18,0 km/h.

• **Zeiteinstellung**

- Drücken Sie erneut die Taste MODE, um die Trainingsdauer einzustellen.
- Im Zeitfenster wird standardmäßig 10:00 Uhr angezeigt.
- Stellen Sie die Dauer mit den Tasten SPEED +/- oder INCLINE +/- ein. Der wählbare Bereich liegt zwischen 10:00 und 99:00 Minuten.

• **Bestätigen & starten**

- Drücken Sie MODE, um in den Standby-Modus zurückzukehren, oder drücken Sie direkt START, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS! Alle Einstellungsdaten gelten nur für den einmaligen Gebrauch. Sobald das Training beendet ist, werden diese Einstellungen gelöscht.

Programmablauf

- Das Training beginnt mit einer Standardgeschwindigkeit von 3,0 km/h. Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung manuell über die Tasten SPEED +/- und INCLINE +/- anpassen, doch das System übernimmt schließlich die Steuerung, um Ihre Zielherzfrequenz zu erreichen.
- Alle 20 Sekunden erfasst das System Ihr Herzfrequenzsignal und passt die Geschwindigkeit automatisch an:

HERZFREQUENZ IM VERGLEICH ZUM ZIELWERT	ANPASSUNG
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Keine Änderung (Ziel erreicht)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

Neigungsverstellung

Wenn das Laufband die eingestellte Höchstgeschwindigkeit erreicht, Ihre Herzfrequenz jedoch noch außerhalb des Zielbereichs von 97 % bis 103 % liegt, erhöht oder verringert das System die Steigung alle 20 Sekunden um eine Stufe, bis der Zielbereich erreicht ist.

Sicherheitsmerkmale

- **Signalausfall:** Wenn 30 Sekunden lang kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, zeigt die Konsole „NO HR“ an. Wird auch in den folgenden 20 Sekunden kein Signal erkannt, stoppt das Laufband automatisch.
- **Brustgurt erforderlich:** Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm ist nur verfügbar, wenn ein kompatibler Brustgurt verwendet wird. Der Gurt muss eng an der Brust und der Haut anliegen, um genaue Messwerte zu liefern.

- **Externe Störungen:** Das Abspielen von Musik oder Videos mit schnellem Tempo und wechselndem Rhythmus kann das Signal zur Herzfrequenzmessung stören.

Körperfettprogramm (FAT)

HINWEIS! Dieser Test dient lediglich als Referenz. Er ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

Den Körperfetttest starten

- Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die Taste „PROGRAMS“, bis im Fenster „DISTANCE“ „FAT“ angezeigt wird.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Parametereinstellungen aufzurufen:
 - F-1 → Geschlecht
 - F-2 → Alter
 - F-3 → Höhe
 - F-4 → Gewicht
 - F-5 → Körperfettmessung
 - Verwenden Sie die Tasten SPEED +/- zum Einstellen der Werte.

Parametereinstellungen

- **F-1 Geschlecht:**
 - 01 = männlich
 - 02 = weiblich
- **F-2 Alter:**
 - Bereich = 10 – 99 Jahre
- **F-3 Höhe:**
 - Reichweite = 100 – 200 cm
- **Gewicht der F-4:**
 - Bereich = 20 – 150 kg

Körperfettmessung (F-5)

- Wenn F-5 angezeigt wird, erscheint im Fenster „---“.
- Legen Sie beide Hände fest auf die Herzfrequenzsensoren.
- 5–6 Sekunden lang halten.
- Das Gerät zeigt Ihren Körperfettanteil (FAT-Wert) innerhalb von 8 Sekunden an.

FAT-Werteübersicht

FETTGEHALT	KATEGORIE	BEDEUTUNG
≤19	Dünn	Untergewichtig
20–25	Normal	Idealgewicht
26–29	Übergewicht	Überdurchschnittlich
≥30	Fettleibig	Hoher Körperfettanteil

TRAINING MIT FITNESS-APPS

VirtuFit bietet keinen Support für Fitness-Apps von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. an. Sollten bei einer Fitness-App eines Drittanbieters Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Entwickler der App.

Anleitung

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Smartphone oder -Tablet, um direkt zur Seite im App Store oder im Google Play Store zu gelangen, auf der Sie die Fitness-App herunterladen können.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch zur 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 Funktionen sie bietet.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



UNTERSTÜTZUNG

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



UNTERSTÜTZUNG

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



UNTERSTÜTZUNG

WARTUNG

Eine sichere und ordnungsgemäße Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der weiteren Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch und die Aufbewahrung in Innenräumen bestimmt. Längere Einwirkung von Witterungseinflüssen oder Schwankungen bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile erheblich beeinträchtigen. Ziehen Sie vor der Reinigung oder der Durchführung von Wartungsarbeiten stets den Netzstecker.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und schützen Sie die Geräte vor übermäßiger Feuchtigkeit.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit aller beweglichen Teile und Komponenten. Tragen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Das Laufband schmieren

Das Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufband ausgestattet. Der Verschleiß des Laufbands spielt eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbands, daher sollte es regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen. Kontaktieren Sie uns bitte umgehend, sobald Sie Schäden am Laufband feststellen.

Das Laufband muss alle 300 km geschmiert werden. Wenn eine Schmierung erforderlich ist, ertönt ein akustisches Signal und auf dem Display erscheint die Meldung „OIL“.

Vorgehensweise

- Tragen Sie das empfohlene Silikonschmiermittel in der Mitte der Lauffläche unterhalb des Laufbands auf.
- Sobald die Schmierung abgeschlossen ist, kehren Sie in den Standby-Modus zurück.
- Halten Sie die STOP-Taste mindestens 3 Sekunden lang gedrückt, um den Alarm zurückzusetzen und die Meldung „OIL“ vom Display zu löschen.

Schmierrichtlinie

Als Faustregel gilt: Schmieren Sie das Laufbandband, wenn die Lauffläche trocken erscheint. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Ihren Händler. Verwenden Sie für eine optimale Leistung und zur Vermeidung von Schäden das mitgelieferte oder vom Händler empfohlene Schmiermittel.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern hilft auch, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Reinigungshinweise:

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.

- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.

ACHTUNG!

- **Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.**
- **Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern der Lieferant oder Hersteller nichts anderes vorschreibt.**
- **Weitere Informationen finden Sie unter: virtufit.com/faq**

SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmen, das eigentliche Training und ein Abkühlen. Führen Sie das gesamte Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch dreimal pro Woche durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein. Nach einigen Monaten kann die Trainingsintensität gesteigert werden, beispielsweise auf vier- oder fünfmal pro Woche.

Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärme deinen Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor du mit dem Ausdauer- oder Krafttraining beginnst. Führe Übungen durch, die die Herzfrequenz erhöhen und die beanspruchten Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmannsprünge, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

Dehnen

Das Dehnen bei erwärmten Muskeln ist nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlphase

Ein richtiges Abkühlen hilft deinem Körper, sicher in den Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Regeneration. Verringere nach dem Training allmählich die Intensität, um deine Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater vorzubeugen.

PRODUKTDATEN

Technische Daten der Konsole

	Anzeigebereich	Ausgangswert	Ausgangswert festlegen	Einstellbereich
Geschwindigkeit	0,8 – 20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0

Steigung (Stufen)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Zeit	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Entfernung	0,00 – 99,9 km	0:00	-	-
Herzfrequenz	50–200 (Schläge/Min.)	0	-	-
Kalorien	0 – 999 kcal	0.0	-	-

Technische Daten

Länge	189 cm
Breite	89 cm
Höhe	151 cm
Gewicht	90 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

GARANTIE

Die Garantie wird vom VirtuFit-Vertriebspartner in Ihrem Land und von dem Händler gewährt, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Die Kontaktdaten finden Sie unter: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Gewährleistungsansprüche werden nicht anerkannt, wenn der Mangel auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen ist:
wie folgt:

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen-Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit und/oder mangelhafte Wartung.
- Die Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr VirtuFit-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Informationen auf der Titelseite dieses Handbuchs. Damit wir Ihnen effizient helfen können, bitten wir Sie, bei der Kontaktaufnahme mit unserem Support-Team folgende Angaben zu machen:

- Die **Modellnummer** und die **Seriennummer** des Produkts.
- Der **Produktname**.
- Die **Artikelnummer** und eine genaue **Beschreibung** der benötigten Teile (wie in der **Teileliste** aufgeführt und in der **Explosionszeichnung** in diesem Handbuch dargestellt).

Wenn Sie uns genaue Angaben machen, können wir Ihre Anfrage schnell und effizient bearbeiten.

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Wir bei VirtuFit setzen uns dafür ein, die Umweltbelastung zu verringern. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den nationalen

Initiativen zur Abfallvermeidung über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

Entsorgung des Produkts

Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgedient hat, stellen Sie bitte sicher, dass es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt wird. Das bedeutet, dass Sie das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle bringen müssen, damit es sicher und umweltgerecht recycelt werden kann.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

VirtuFit erklärt hiermit, dass dieses Produkt den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- EN ISO 20957
- EMV (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Funkgeräterichtlinie (RED): 2014/53/EU
- RoHS-Konformität: 2011/65/EU + 2015/863

Daher ist das Produkt CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Niederlande

INDEX

Consignes de sécurité	38
Instructions de montage	38
Réglage de l'	39
Instructions DE PLIAGE	39
Déménagement et garde-meubles	39
Alimentation électrique	39
Consignes de sécurité	39
Entraînement avec un cardiofréquencemètre	40
Présentation de la console	40
Présentation du programme	42
S'entraîner avec des applications de fitness	44
Maintenance	44
Nettoyage	45
Directives de formation	45
Caractéristiques techniques de	45
Sur la garantie	46
Pièces de rechange	46
Pour plus d'informations	46
Déclaration du fabricant	46

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter et/ou d'utiliser l'appareil.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement monté et que tous les écrous et boulons d'ion sont bien serrés avant utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray à base de silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin d'éviter qu'ils ne se coincent dans les pièces en mouvement.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez les équipements.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques restent à une distance de sécurité pendant l'utilisation.
- Veillez à garder votre équilibre à tout moment lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne mettez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces en mouvement.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité qui vous conviennent en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement l'activité si vous ressentez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression ou tout autre malaise.
- Cet équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et supporte un poids maximal de 150 kg par utilisateur.
- Prévoyez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident lié à l'.
- Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela pourrait nuire à une bonne ventilation. Évitez de placer cet appareil à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.
- Veillez à ce que la zone de stockage soit propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage au matériel.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 7)

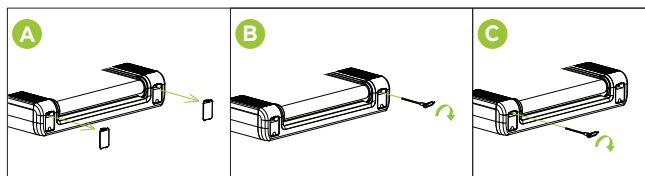
Pièces manquantes : si certaines pièces ne se trouvent pas dans l'emballage, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et l'appareil lui-même. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées à l'appareil.

Message d'erreur : assurez-vous que tous les câbles sont correctement branchés. Les supports de la console sont très fragiles et doivent rester bien droits. Si la console affiche un message d'erreur après le montage de l'équipement, il se peut que les supports de la console soient tordus. Redresser cette pièce en aluminium peut faire disparaître le message d'erreur.

Vis à tête hexagonale : assurez-vous que la clé hexagonale est bien enfoncée dans la vis avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête de la vis de tourner.

AJUSTER

Réglage de la courroie



Étape générale

- Placez le tapis de course sur une surface plane.
- Retirez le cache du trou situé dans le coin arrière (FIG. A).
- Réglez le tapis de course à une vitesse de 6 à 8 km/h et observez la position de la bande.

Si la courroie dévie vers la droite (FIG. B) :

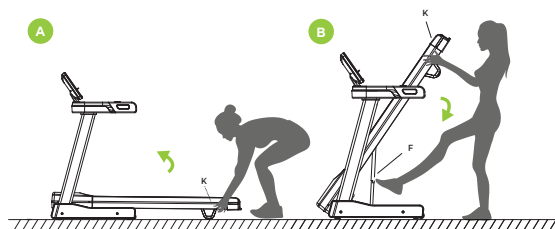
- Éteignez le tapis de course et débranchez-le.
- Tournez la vis de réglage de droite dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
- Redémarrez le tapis de course et vérifiez l'alignement. Répétez l'opération si nécessaire.

Si la courroie dévie vers la gauche (FIG. C) :

- Éteignez le tapis de course et débranchez-le.
- Tournez la vis de réglage de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
- Redémarrez le tapis de course et vérifiez l'alignement. Répétez l'opération si nécessaire.

INSTRUCTIONS DE PLIAGE

ATTENTION ! Placez l'appareil dans une pièce sèche et hors de portée des enfants. Assurez-vous que l'appareil est stable et bien fixé afin qu'il ne puisse pas tomber sur des enfants ou des animaux.



Pliage

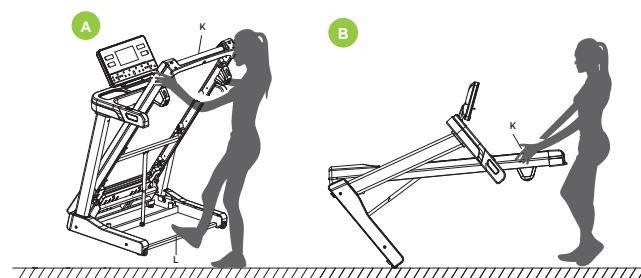
- Appuyez-vous sur le tapis de course au niveau du point K avec vos mains.
- Poussez le tapis de course vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez le ressort cliquer (F).
- Le tapis de course est désormais replié.

ATTENTION ! Ne pliez pas le tapis de course lorsqu'il est en marche.

Se dérouler

- Appuyez-vous sur le tapis de course au niveau du point K avec vos mains.
- Placez votre pied sur le point F et appuyez doucement vers le bas pour que le tapis de course s'abaisse automatiquement.
- Tenez la sangle et guidez-la jusqu'à ce qu'elle touche le sol.
- Le tapis de course est désormais déplié.

DÉMÉNAGEMENT ET ENTREPOSAGE



- Saisissez fermement, à deux mains, la zone indiquée à la position K du tapis de course.
- Appuyez doucement mais fermement pour incliner le tapis de course jusqu'à ce qu'il pivote autour des roulettes de transport. Assurez-vous que les deux roulettes sont en contact avec le sol et qu'elles peuvent rouler librement.
- Vous pouvez désormais faire avancer ou reculer le tapis de course.

IMPORTANT ! VEILLES À toujours tenir fermement l'appareil et à le déplacer avec précaution afin d'éviter toute blessure ou tout dommage.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

Branchez l'adaptateur fourni sur le port prévu à cet effet à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est désormais prêt à l'emploi.

ATTENTION !

- Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine.
- Tirez toujours sur la fiche, jamais sur le cordon.
- À utiliser uniquement à l'intérieur.

CLÉ DE SÉCURITÉ

Le tapis de course est équipé d'un dispositif de sécurité magnétique prévu pour les situations d'urgence. Quelle que soit la situation, le retrait de ce dispositif entraîne l'arrêt immédiat du tapis de course.

Lorsqu'elle est activée

- Le tapis roulant s'arrêtera brusquement.
- Toutes les fenêtres d'affichage resteront actives.
- Aucune autre opération ne peut être effectuée tant que le verrou de sécurité n'a pas été remis en place.
- Une fois le verrou de sécurité correctement remis en place, le tapis de course repassera en mode veille, prêt à recevoir de nouvelles commandes.

ENTRAÎNER DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**Capteurs de main**

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé de capteurs situés sur les poignées, destinés à la surveillance de la fréquence cardiaque. Ces capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux mains sont placées simultanément sur les poignées et maintenues en contact pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures inexactes ou irrégulières.

Bluetooth

Cet appareil de fitness VirtuFit est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Pour mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur fonctionnant en Bluetooth. Avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le moniteur soit bien ajusté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir les instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des mesures anormales.

ATTENTION !

- **Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Contactez votre revendeur pour acheter un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.**
- **Pour éviter toute interférence, n'utilisez jamais le moniteur de fréquence cardiaque sans fil en même temps que les capteurs manuels.**

⚠ ATTENTION !

- **Si vous portez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.**
- **Dans les pièces où plusieurs moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés, il est recommandé de respecter une distance suffisante afin d'éviter toute interférence entre les différents appareils.**
- **Veillez à toujours maintenir le capteur de fréquence cardiaque sans fil à moins d'un mètre de la console pour une réception optimale.**
- **Portez toujours un moniteur de fréquence cardiaque sans fil**

directement sur le corps, sous vos vêtements.

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)**Boutons de la console****DÉMARRER**

- Le tapis de course se met en marche dès que l'appareil est sous tension et que la clé de sécurité est insérée.
- S'active après un compte à rebours de 3 secondes.

STOP

- Pendant le fonctionnement : met le tapis de course en pause et affiche « PAU ».
- En pause :
 - Appuyez sur START pour continuer.
 - Appuyez à nouveau sur STOP pour éteindre l'appareil, le réinitialiser et effacer toutes les données.

MODE

- En mode veille, l'appareil passe successivement par les différents modes de compte à rebours :
 - 30:00 → Compte à rebours (minutes:secondes)
 - 1,00 → Compte à rebours de la distance (en kilomètres)
 - 50,0 → Compteur de calories (kcal)
 - 5 000 → Compte à rebours des pas (pas)
- La valeur sélectionnée clignote. Réglez-la à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-, puis appuyez sur START pour démarrer.

PROGRAMMES

- Parcourt les programmes disponibles :
- P1 (Montée), P2 (Intervalle), P3 (Perte de poids), P4 (Marche), P5 (Course), P6-P24, U1, HRC et mode FAT.

Raccourcis vers les programmes

- Accès direct à des programmes prédéfinis spécifiques :
- MANUEL, P1 (Montée), P2 (Intervalle), P3 (Perte de poids), P4 (Marche), P5 (Course).
- Une fois la sélection effectuée, la fenêtre TIME affiche 30:00. Réglez la durée à l'aide des touches INCLINE +/- ou SPEED +/-, ou appuyez directement sur START pour commencer.

VITESSE + / VITESSE -

- En mode de réglage : réglez les valeurs prédéfinies.
- Pendant l'entraînement : réglez la vitesse par paliers de 0,1

km/h. Maintenez le bouton enfoncé pendant 0,5 seconde pour augmenter ou diminuer progressivement la vitesse.

INCLINAISON + / INCLINAISON -

- En mode de réglage : réglez les valeurs prédéfinies.
- Pendant l'entraînement : réglez l'inclinaison par paliers de 0,1. Maintenez le bouton enfoncé pendant 0,5 seconde pour augmenter ou réduire progressivement l'inclinaison.

Raccourcis pour les pentes (3, 5, 7, 9)

- Réglez immédiatement l'inclinaison au niveau sélectionné.

Raccourcis de vitesse (4, 6, 8, 10)

- Régler immédiatement la vitesse sur la valeur sélectionnée (km/h).

AFFICHAGE ALTERNATIF

- Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les affichages : TEMPS, DISTANCE, VITESSE, CALORIES et FRÉQUENCE CARDIAQUE.

UTILISATEUR 1 / UTILISATEUR 2

- Cliquez ici pour vous connecter et consulter ou modifier les données personnelles de l'Utilisateur 1 ou de l'Utilisateur 2.

Fonctions de la console

La console du tapis de course fournit des informations en temps réel sur l'entraînement grâce à plusieurs fenêtres d'affichage :

HEURE

- **Compteur progressif** : compte la durée de l'entraînement de 0 h 00 à 18 h 00. Une fois la valeur maximale atteinte, l'affichage revient à 0 h 00 et continue de compter tant que le tapis de course fonctionne.
- **Compte à rebours** : compte à rebours à partir de l'heure définie (jusqu'à 99 minutes, affichée au format MM:SS, par exemple 99:00) jusqu'à 0:00.
- Lorsque le compte à rebours arrive à zéro, le tapis de course ralentit progressivement, s'arrête et affiche « Fin ». Au bout de 5 secondes, le tapis de course passe en mode veille.

DISTANCE

- **Compteur progressif** : mesure la distance de 0,00 à 99,99 km. Une fois la valeur maximale atteinte, il se remet à 0,00 et continue à compter.
- **Compte à rebours** : Compte à rebours à partir de la distance prédéfinie jusqu'à 0,00. Une fois le compte à rebours terminé, le tapis de course ralentit progressivement, s'arrête et affiche « Fin », puis passe en mode veille après 5 secondes.

CALORIES

- Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement.
- Plage : 0,0 – 999 kcal.

PENTE

- Affiche le niveau d'inclinaison actuel pendant l'utilisation.

- Plage : 0,0 à 15,0 niveaux.

VITESSE

- Affiche la vitesse actuelle.
- Plage : 0,8 – 20,0 km/h.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Affiche votre fréquence cardiaque lorsque vous placez vos deux mains sur les capteurs de pouls manuels ou lorsqu'une ceinture thoracique compatible est connectée.
- Plage : 50 à 200 battements par minute.
- **REMARQUE ! Les données relatives à la fréquence cardiaque sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.**

RYTHME

- Affiche votre allure actuelle.
- Unité : minutes par kilomètre (min/km).

MATRICE À POINTS

- Affiche graphiquement les profils d'inclinaison et de vitesse lors de l'exécution d'un programme prédéfini (Programme P).

Mode manuel

Mise en route rapide

- Mettez l'appareil sous tension et fixez solidement la clé de sécurité magnétique sous la console.
- Appuyez sur le bouton START. Un compte à rebours de 3 secondes s'enclenchera, accompagné d'un signal sonore. Une fois le compte à rebours terminé, le tapis de course démarrera à sa vitesse la plus basse.

Modifiez les paramètres si nécessaire

- Vitesse : utilisez les boutons SPEED +/- ou les boutons de raccourci de vitesse.
- Inclinaison : utilisez les boutons INCLINE +/- ou les boutons de raccourci d'inclinaison.

Mode compte à rebours

- En mode veille, appuyez une fois sur la touche MODE.
- La fenêtre « TIME » affichera 30:00 (clignotant).
- Utilisez la touche de réglage des paramètres pour régler la durée de l'entraînement (5:00 – 99:00).

Mode compte à rebours de distance

- Appuyez à nouveau sur MODE pour passer en mode Distance.
- La fenêtre DISTANCE affichera 1,00 (clignotant).
- Utilisez la touche de réglage des paramètres pour régler la distance (0,50 – 99,90 km).

Mode « Compte à rebours des calories »

- Appuyez à nouveau sur MODE pour passer en mode Calories.
- La fenêtre « CALORIES » affichera 50 (clignotant).
- Utilisez la touche de réglage des paramètres pour régler les calories (10 à 999 kcal).

Mode compte à rebours des pas

- Appuyez à nouveau sur MODE pour passer en mode Étapes.
- La fenêtre STEPS affichera 5000 (clignotant).
- Utilisez les touches SPEED +/- ou INCLINE +/- pour régler le nombre de pas (100 à 99 000).

Exercice d'échauffement

- Après avoir sélectionné l'un des modes de compte à rebours, appuyez sur START.
- Le tapis roulant démarrera après un délai de 3 secondes.
- Réglez la vitesse et l'inclinaison à l'aide des boutons SPEED +/- et INCLINE +/-.
- Appuyez sur STOP à tout moment pour mettre fin à la séance d'entraînement.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME (FIG. B)**Programmes disponibles**

P1 ASCENSION - P2 INTERVALLES - P3 PERTE DE POIDS - P4 MARCHÉ - P5 COURSE - P6 – P24 (programmes variés) - U1 (programmes personnalisés) - HPI (fréquence cardiaque) - FAT (graisse corporelle).

Programme rapide**Sélection des programmes**

- Appuyez sur n'importe quelle touche de programme rapide ou sur la touche PROGRAMMES pour sélectionner un programme.
- La fenêtre « TIME » affichera la valeur par défaut 30:00.
- Réglez la durée de l'entraînement à l'aide de la touche de réglage des paramètres, puis appuyez sur START. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course démarre à la vitesse et à l'inclinaison de la première étape.

Structure du programme

- Chaque programme comprend 16 segments. Durée d'un segment = durée totale de la série ÷ 16.
- À la fin de chaque segment, le tapis de course s'ajuste automatiquement à la vitesse et à l'inclinaison programmées pour le segment suivant.
- Une fois le programme terminé, l'inclinaison revient à 0 et le tapis de course ralentit progressivement jusqu'à s'arrêter.

Pendant l'effort

- Vous pouvez régler manuellement la vitesse (SPEED +/-) ou l'inclinaison (INCLINE +/-) à tout moment.
- Cependant, au début de chaque nouvelle phase, le tapis de course reviendra aux paramètres prédéfinis du programme.
- Pour arrêter la machine, appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité.

Programme manuel (U1)

Le tapis de course est équipé d'un programme personnalisable (U1)

qui vous permet de créer un entraînement sur mesure en adaptant les paramètres à vos préférences.

Configuration du programme manuel

- En mode veille, appuyez sur la touche MANUAL pour accéder au programme MANUAL. L'écran affiche alors « U1 ».
- La fenêtre « TIME » affichera une valeur par défaut de 30:00.
- Utilisez les touches SPEED +/- ou INCLINE +/- pour régler la durée totale souhaitée de votre entraînement.
- Appuyez sur la touche MODE pour commencer à programmer les phases d'entraînement.
- Chaque programme est divisé en 16 segments de temps (la durée de chaque segment correspond au temps total divisé par 16).
- Pour chaque segment : - Réglez la vitesse à l'aide des touches SPEED +/- - Réglez l'inclinaison à l'aide des touches INCLINE +/-.
- Appuyez sur MODE pour enregistrer les données de ce segment et passez au suivant jusqu'à ce que tous soient terminés.
- Une fois les 16 segments programmés, les réglages sont automatiquement enregistrés.
- Les données seront conservées de manière permanente jusqu'à ce que vous les modifiiez.

Lancer le programme manuel

- En mode veille, appuyez sur la touche MANUAL ou maintenez la touche PROGRAMS enfoncée jusqu'à ce que « U1 » s'affiche à l'écran.
- Appuyez sur le bouton START. Le tapis de course se mettra en marche selon le programme que vous avez enregistré.

REMARQUE !

- **La durée du programme est divisée en 16 segments de durée égale.**
- **Vous devez définir la vitesse, l'inclinaison et la durée pour chacune des 16 périodes avant d'appuyer sur le bouton START pour démarrer le tapis de course.**

PROFILS DE L'UTILISATEUR 1 ET DE L'UTILISATEUR 2

Ce tapis de course peut enregistrer les données personnelles de deux utilisateurs afin de fournir des informations d'entraînement plus précises. La console est équipée de boutons dédiés « USER 1 » et « USER 2 ». Le système conservera les informations enregistrées jusqu'à ce que vous les modifiiez manuellement.

Connexion

- Avant de démarrer, sélectionnez USER 1 ou USER 2. L'écran affichera « LOGIN ».
- Appuyez sur la touche PROGRAM pour valider votre connexion.

Saisie et modification des données personnelles :

- En mode veille, sélectionnez USER 1 ou USER 2 en appuyant sur le bouton correspondant de la console.
- Maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 3 secondes pour

- accéder au réglage du sexe (FA-1). Utilisez les touches SPEED +/- pour effectuer le réglage (01 = Homme, 02 = Femme).
- Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au réglage de l'âge (FA-2). Utilisez les touches SPEED +/- pour régler la valeur (plage : 10 à 99 ans).
- Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au réglage de la hauteur (FA-3). Utilisez les touches SPEED +/- pour régler la hauteur (plage : 100 – 200 cm).
- Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au réglage du poids (FA-4). Utilisez les touches SPEED +/- pour régler la valeur (plage : 20 à 150 kg).
- Maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 3 secondes pour enregistrer vos données.

REMARQUE ! Le système enregistre ces informations de manière permanente jusqu'à ce que vous les modifiiez manuellement.

Programme de fréquence cardiaque (HPI)

Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de maintenir votre fréquence cardiaque proche d'une valeur cible définie, ce qui permet d'optimiser votre entraînement cardiovasculaire.

Sélection du programme de fréquence cardiaque

- En mode veille, appuyez plusieurs fois sur le bouton PROGRAMS jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche « HRC » (ou « HPI »).
- Démarrage rapide : si vous appuyez sur START immédiatement après avoir sélectionné le programme, le système chargera automatiquement les paramètres par défaut suivants :
 - Âge: 30 ans
 - Fréquence cardiaque cible : 114 bpm
 - Vitesse maximale : 10,0 km/h

Configuration du programme

- Réglage de l'âge**
 - Maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 3 secondes.
 - La fenêtre « TIME » affichera l'âge par défaut de 30 ans.
 - Réglez l'âge à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-.
 - La plage de sélection va de 15 à 80 ans.
- Réglage de la fréquence cardiaque cible**
 - Après avoir confirmé votre âge, appuyez à nouveau sur MODE.
 - La console vous indiquera une fréquence cardiaque cible appropriée à titre indicatif.
 - Si nécessaire, réglez cette valeur à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-.
 - La plage de réglage est comprise entre 84 et 195 bpm.
- Réglage de la vitesse maximale**
 - Appuyez à nouveau sur MODE pour accéder au réglage de la vitesse maximale.
 - Réglez la vitesse à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-.
 - La plage de réglage est comprise entre 3,0 et 18,0 km/h.
- Réglage de l'heure**
 - Appuyez à nouveau sur MODE pour régler la durée de l'exercice.

- La fenêtre « TIME » affichera une durée par défaut de 10 minutes.
- Réglez la durée à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-.
- La plage de réglage va de 10 à 99 minutes.
- Confirmer et démarrer**
 - Appuyez sur MODE pour revenir en mode veille, ou appuyez directement sur START pour commencer votre séance d'entraînement.

REMARQUE ! Toutes les données de configuration sont à usage unique. Une fois la séance terminée, ces paramètres seront effacés.

Fonctionnement du programme

- L'entraînement débutera à une vitesse par défaut de 3,0 km/h. Vous pouvez régler manuellement la vitesse et l'inclinaison à l'aide des touches SPEED +/- et INCLINE +/-, mais le système prendra finalement le relais pour s'adapter à votre fréquence cardiaque cible.
- Toutes les 20 secondes, le système détecte votre fréquence cardiaque et ajuste automatiquement la vitesse :

FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR RAPPORT À LA FRÉQUENCE CIBLE	AJUSTEMENT
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Changement (objectif atteint)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

Réglage de l'inclinaison

Si le tapis de course atteint la vitesse maximale définie mais que votre fréquence cardiaque se situe toujours en dehors de la plage cible de 97 % à 103 %, le système augmentera ou diminuera l'inclinaison d'un cran toutes les 20 secondes jusqu'à ce que la zone cible soit atteinte.

Caractéristiques de sécurité

- Perte de signal** : si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté pendant 30 secondes, la console affiche « NO HR ». Si aucun signal n'est détecté pendant 20 secondes supplémentaires, le tapis de course s'arrête automatiquement.
- Ceinture thoracique requise** : le programme de contrôle de la fréquence cardiaque n'est disponible que si vous utilisez une ceinture thoracique compatible. Pour obtenir des mesures précises, la ceinture doit être bien ajustée contre votre poitrine et votre peau.
- Interférences externes** : la lecture de musique ou de vidéos au tempo rapide et au rythme changeant peut perturber le signal de détection du rythme cardiaque.

Programme de gestion de la graisse corporelle (FAT)

ATTENTION ! Ce test fournit uniquement des données de référence. Il n'est pas destiné à un usage médical.

Lancer le test de masse grasseuse

- En mode veille, appuyez plusieurs fois sur le bouton PROGRAMS jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche « FAT ».
- Appuyez sur le bouton MODE pour accéder aux réglages des paramètres :
 - F-1 → Genre
 - F-2 → Âge
 - F-3 → Hauteur
 - F-4 → Poids
 - F-5 → Test de masse grasseuse
 - Utilisez les touches SPEED +/- pour régler les valeurs.

Réglages des paramètres

- F-1 Sexe :**
 - 01 = Homme
 - 02 = Femme
- F-2 Âge :**
 - Plage : 10 à 99 ans
- F-3 Hauteur :**
 - Portée = 100 – 200 cm
- Poids du F-4 :**
 - Plage : 20 à 150 kg

Test de masse grasseuse (F-5)

- Lorsque F-5 s'affiche, la fenêtre indique « --- ».
- Placez fermement vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque.
- Maintenez la position pendant 5 à 6 secondes.
- La console affichera votre indice de masse grasseuse (valeur FAT) dans les 8 secondes.

Référence des valeurs de la graisse corporelle

TENEUR EN MATIÈRES GRASSES	CATÉGORIE	SIGNIFICATION
≤19	Fin	Insuffisance pondérale
20–25	Normal	Poids idéal
26–29	Surpoids	Supérieur à la moyenne
≥30	Obèse	Taux élevé de graisse corporelle

DES APPLICATIONS DE FITNESS

VirtuFit ne prend pas en charge 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.

Instructions

- Scannez le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou iOS pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où vous pourrez télécharger l'application de fitness.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Ce manuel explique étape par étape

comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment elle fonctionne et quelles sont ses fonctionnalités.

iConsole+

APP STORE



GOOGLE PLAY



ASSISTANCE

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



ASSISTANCE

Zwift

APP STORE



GOOGLE PLAY



ASSISTANCE

ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il vous incombe de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation de l'appareil. Cet équipement est destiné exclusivement à un usage et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux variations de température et d'humidité peut gravement endommager les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil ou d'effectuer toute opération d'entretien.

Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Assurez-vous que l'équipement est exempt de poussière et de saleté.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs et protégez l'équipement de toute humidité excessive.

Entretien semestriel

- Vérifiez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le bon fonctionnement de toutes les pièces mobiles et de tous les composants. Appliquez un spray au silicone si nécessaire.

Lubrification du tapis de course

Le tapis de course est équipé d'une bande de roulement pré-lubrifiée nécessitant peu d'entretien. L'usure de la bande de roulement joue un rôle important dans le bon fonctionnement et la durée de vie du tapis de course ; il est donc recommandé de la lubrifier régulièrement. Nous vous conseillons d'inspecter la bande de roulement régulièrement. Contactez-nous dès que vous constatez un dommage sur le tapis de course.

Le tapis de course doit être lubrifié tous les 300 km d'utilisation. Lorsqu'une lubrification est nécessaire, une alarme sonore retentit et l'écran affiche « OIL ».

Procédure

- Appliquez le lubrifiant à base de silicone recommandé au centre de la surface de course, sous la bande.
- Une fois la lubrification terminée, repassez en mode veille.
- Maintenez le bouton STOP enfoncé pendant au moins 3 secondes pour réinitialiser l'alarme et effacer le message « OIL » de l'écran.

Recommandations en matière de lubrification

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

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière en le nettoyant régulièrement. L'entretien préventif permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter tout risque de blessure.

Recommandations générales d'entretien :

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'eau et la saleté.

ATTENTION !

- **Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'humidité.**
- **Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du**

fabricant.

- Pour plus d'informations, rendez-vous sur : virtufit.com/faq

DIRECTIVES EN MATIÈRE DE FORMATION

Un programme d'entraînement efficace comprend un échauffement, la séance d'entraînement proprement dite et un retour au calme. Effectuez l'intégralité du programme au moins deux fois, mais de préférence trois fois par semaine, en prévoyant un jour de repos entre chaque séance. Au bout de quelques mois, vous pouvez augmenter l'intensité de l'entraînement, par exemple en passant à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance de cardio ou de musculation. Pratiquez des exercices qui augmentent votre fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi ces activités, on peut citer la course à pied, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirements

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont échauffés, après un bon échauffement et une bonne récupération. Cela permet de réduire le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Récupération

Une bonne phase de récupération aide votre corps à revenir en toute sécurité à l'état de repos et favorise la récupération. Après l'effort, réduisez progressivement l'intensité de l'activité afin de faire baisser votre fréquence cardiaque et d'éviter les vertiges ou les courbatures.

TECHNIQUES DU PRODUIT

Caractéristiques techniques de la console

	Plage d'affichage	Valeur initiale	Définition de la valeur initiale	Plage de réglage par l'utilisateur
Vitesse	0,8 - 20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 20.0
Pente (niveaux)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Heure	0:00-99:59	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distance	0,00 - 99,9 km	0:00	-	-
Fréquence cardiaque	50 à 200 (battements par minute)	0	-	-

Calories	0 à 999 kcal	0.0	-	-
----------	--------------	-----	---	---

Caractéristiques techniques

Longueur	189 cm
Largeur	89 cm
Hauteur	151 cm
Poids	90 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

GARANTIE

La garantie est assurée par le distributeur VirtuFit de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour obtenir ses coordonnées, rendez-vous sur : <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut est dû à l'un des

comme suit:

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel d'.
- Une utilisation inappropriée, une négligence et/ou un mauvais entretien.
- Le non-respect des instructions d'entretien du fabricant.

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange pour votre équipement VirtuFit, veuillez vous reporter aux informations figurant sur la couverture de ce manuel. Afin de pouvoir vous aider au mieux, nous vous prions de bien vouloir fournir les informations suivantes lorsque vous contactez notre service d'assistance :

- **Le numéro de modèle et le numéro de série** du produit.
- **Le nom du produit.**
- **La référence** et une **description** précise de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la **liste des pièces** et dans la **vue éclatée** de ce manuel).

En nous fournissant des informations précises, vous nous aiderez à traiter votre demande rapidement et efficacement.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire notre impact sur l'environnement. Nous vous invitons à recycler tous les matériaux d'emballage dans les centres de recyclage prévus à cet effet, conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Mise au rebut des produits

Votre équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité durables. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit hors service, veuillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la

directive européenne DEEE. Cela implique de l'apporter à un point de collecte agréé afin qu'il soit recyclé de manière sûre et respectueuse de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

VirtuFit déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Directive LVD (2014/35/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (RED) : 2014/53/UE
- Conformité RoHS : 2011/65/UE + 2015/863

Le produit est donc certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	47
Istruzioni di montaggio	47
Modifica di	48
Istruzioni PER LA PIEGATURA	48
Traslochi e deposito	48
Alimentazione	48
Chiave di sicurezza	48
Allenamento con la frequenza cardiaca	49
Panoramica della console	49
Panoramica del programma	51
Allenarsi con le app di fitness	53
Manutenzione	53
Pulizia	54
Linee guida per la formazione	54
Specifiche del prodotto	54
Garanzia	54
Ricambi	55
Ulteriori informazioni:	55
Dichiarazione del produttore	55

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questo attrezzo. Leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzo.

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Si raccomanda di non indossare indumenti larghi per evitare che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite quando si utilizzano gli attrezzi.
- Durante l'uso, tenere bambini e animali domestici a debita distanza.
- Mantenere sempre un corretto equilibrio durante l'utilizzo di questa attrezzatura.
- Non inserire le dita o altri oggetti nelle parti in movimento.

- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per stabilire la frequenza, la durata e l'intensità adeguate in base all'età e alle condizioni fisiche. Interrompere immediatamente l'attività in caso di nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore toracico, senso di oppressione o qualsiasi altro disturbo.
- L'attrezzatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare uno spazio libero di 1-2 metri dietro l'attrezzatura per evitare incidenti dovuti all'e.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché ciò potrebbe ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di collocare l'apparecchio all'aperto o in prossimità di fonti d'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e in piano per evitare danni alle attrezzature.
- Utilizzare questa attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-7)

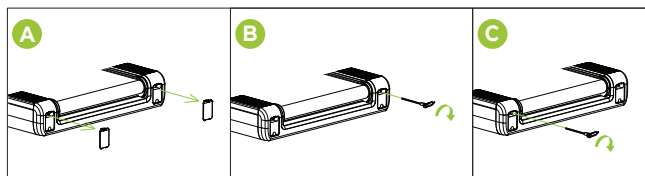
Parti mancanti: se nella confezione mancano delle parti, controllare attentamente il polistirolo espanso e l'apparecchio stesso. Alcune parti (bulloni, viti, ecc.) sono già fissate all'unità.

Messaggio di errore: assicurarsi che tutti i cavi siano collegati correttamente. Le staffe della console sono molto delicate e devono essere mantenute dritte. Se la console visualizza un messaggio di errore dopo il montaggio dell'apparecchiatura, è possibile che le staffe della console si siano piegate. Raddrizzare questa parte in alluminio potrebbe far scomparire il messaggio di errore.

Bulloni a testa esagonale: assicurarsi che la chiave esagonale sia ben inserita nel bullone prima di applicare forza. In questo modo si eviterà che la testa del bullone ruoti.

REGOLAZIONE

Regolazione della cinghia



Fase generale

- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- Rimuovere il coperchio del foro nell'angolo posteriore (FIG. A).
- Imposta il tapis roulant a una velocità compresa tra 6 e 8 km/h e osserva la posizione del nastro.

Se la cinghia si sposta verso destra (FIG. B):

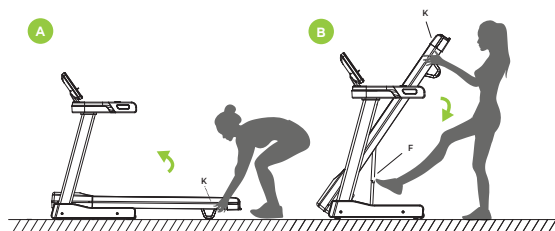
- Spegnerne il tapis roulant e scollegarlo dalla presa di corrente.
- Ruotare la vite di regolazione destra in senso orario di 1/4 di giro.
- Riavviare il tapis roulant e verificare l'allineamento. Se necessario, ripetere l'operazione.

Se la cinghia si sposta verso sinistra (FIG. C):

- Spegnerne il tapis roulant e scollegarlo dalla presa di corrente.
- Ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario di 1/4 di giro.
- Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento. Ripetere l'operazione se necessario.

ISTRUZIONI PER L'APPIATTIMENTO

ATTENZIONE! Tenere l'apparecchio in un locale asciutto e fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che l'apparecchio sia stabile e ben fissato, in modo che non possa cadere su bambini o animali.



Pieghevole

- Appoggiati con le mani al tapis roulant nel punto K.
- Spingere il tapis roulant verso l'alto finché non si sente lo scatto della molla (F).
- Il tapis roulant è ora ripiegato.

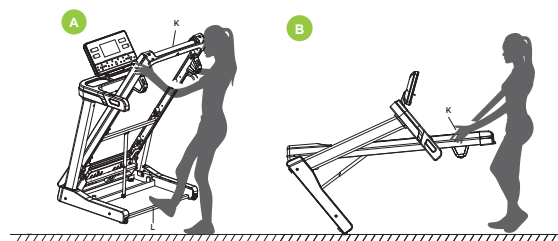
ATTENZIONE! Non ripiegare il tapis roulant mentre è in funzione.

Si sta svolgendo

- Appoggiati con le mani al tapis roulant nel punto K.

- Appoggia il piede sul punto F e premi delicatamente verso il basso, in modo che il tapis roulant si abbassi automaticamente.
- Tenere la cinghia e guidarla finché non raggiunge il pavimento.
- Il tapis roulant è ora aperto.

TRASLOCHI E DEPOSITO



- Afferrare saldamente con entrambe le mani l'area indicata nella posizione K del tapis roulant.
- Premere delicatamente ma con decisione per inclinare il tapis roulant finché non ruota attorno alle ruote di trasporto. Assicurarsi che entrambe le ruote siano a contatto con il pavimento e possano ruotare liberamente.
- Ora puoi spostare il tapis roulant in avanti o indietro.

IMPORTANTE! Tenere sempre saldamente il tapis roulant e sposterlo con cautela per evitare lesioni o danni.

ALIMENTATORE

Alimentazione di rete

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta apposita sul retro del dispositivo. Inserire l'adattatore in una presa a muro. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

ATTENZIONE!

- Utilizzare esclusivamente l'adattatore originale.
- Tirare sempre la spina, non il cavo.
- Solo per uso interno.

CHIAVE DI SICUREZZA

Il tapis roulant è dotato di un blocco di sicurezza magnetico da utilizzare in caso di emergenza. In qualsiasi situazione, la rimozione del blocco di sicurezza provoca l'arresto immediato del tapis roulant.

Quando è attivato

- Il tapis roulant si fermerà all'improvviso.
- Tutte le finestre di visualizzazione rimarranno attive.
- Non è possibile eseguire ulteriori operazioni finché non viene riposizionato il blocco di sicurezza.
- Una volta reinstallato correttamente il blocco di sicurezza, il tapis roulant tornerà in modalità standby, pronto per ricevere nuovi comandi.

CON FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di sensori palmari situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo se entrambi vengono tenuti in mano contemporaneamente e in modo continuativo per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente secche o sudate potrebbero causare misurazioni imprecise o irregolari.

Bluetooth

Questo attrezzo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, assicurati di utilizzare un cardiofrequenzimetro compatibile con il Bluetooth. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro aderisca bene al corpo. Consulta il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro per le istruzioni corrette. Un uso non corretto del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

ATTENZIONE!

- **Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Contatta il tuo rivenditore per acquistarne uno.**
- **Per evitare interferenze, non utilizzare mai il cardiofrequenzimetro wireless insieme ai sensori da polso.**

⚠ ATTENZIONE!

- **Se hai un pacemaker, ti consigliamo di consultare il tuo medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.**
- **Negli ambienti in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.**
- **Cerca sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console per garantire una ricezione ottimale.**
- **Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto i vestiti.**

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console

INIZIO

- Il tapis roulant si avvia quando l'alimentazione è accesa e la chiave di sicurezza è inserita.
- Si attiva dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

BASTA

- Durante il funzionamento: mette in pausa il tapis roulant e visualizza "PAU".
- Durante la pausa:
 - Premi START per riprendere.
 - Premere nuovamente STOP per spegnere il dispositivo, eseguire il ripristino e cancellare tutti i dati.

MODALITÀ

- In modalità standby, passa in sequenza tra le diverse modalità di conto alla rovescia:
 - 30:00 → Conto alla rovescia (minuti:secondi)
 - 1,00 → Conto alla rovescia della distanza (chilometri)
 - 50,0 → Conteggio calorie (kcal)
 - 5000 → Conto alla rovescia dei passi (passi)
- Il valore selezionato lampeggerà. Regolalo con i tasti SPEED +/- o INCLINE +/-, quindi premi START per iniziare.

PROGRAMMI

- Scorre i programmi disponibili:
- P1 (Salita), P2 (Intervallo), P3 (Dimagrimento), P4 (Camminata), P5 (Corsa), P6-P24, U1, HRC e modalità FAT.

Collegamenti al programma

- Accesso diretto a programmi preimpostati specifici:
- MANUALE, P1 (Salita), P2 (Intervallo), P3 (Dimagrimento), P4 (Camminata), P5 (Corsa).
- Una volta effettuata la selezione, la finestra TIME visualizza 30:00. Regola la durata con i tasti INCLINE +/- o SPEED +/-, oppure premi direttamente START per iniziare.

VELOCITÀ + / VELOCITÀ -

- In modalità impostazione: regolare i valori predefiniti.
- Durante l'allenamento: regolare la velocità con incrementi di 0,1 km/h. Tenendo premuto il pulsante per 0,5 secondi, la velocità aumenta o diminuisce gradualmente.

INCLINAZIONE + / INCLINAZIONE -

- In modalità impostazione: regolare i valori predefiniti.
- Durante l'allenamento: regolare l'inclinazione con incrementi di 0,1 livelli. Tenendo premuto il pulsante per 0,5 secondi, l'inclinazione aumenta o diminuisce gradualmente.

Scorciatoie per le pendenze (3, 5, 7, 9)

- Imposta immediatamente l'inclinazione al livello selezionato.

Tasti di scelta rapida per la velocità (4, 6, 8, 10)

- Imposta immediatamente la velocità sul valore selezionato (km/h).

VISUALIZZA ALTERNATIVA

- Premere questo pulsante per passare da un'unità di misura all'altra tra ORA, DISTANZA, VELOCITÀ, CALORIE e FREQUENZA CARDIACA.

UTENTE 1/ UTENTE 2

- Clicca qui per effettuare l'accesso e visualizzare o modificare i dati personali dell'Utente 1 o dell'Utente 2.

Funzioni della console

La console del tapis roulant fornisce informazioni in tempo reale sull'allenamento attraverso diverse finestre di visualizzazione:

ORA

- **Conteggio in avanti: conta** il tempo di allenamento in modo progressivo da 0:00 a 18:00 ore. Una volta raggiunto il valore massimo, il display si azzerà su 0:00 e continua a contare finché il tapis roulant rimane in funzione.
- **Conto alla rovescia: conta** alla rovescia dall'ora impostata (fino a 99 minuti, visualizzata nel formato MM:SS, ad esempio 99:00) fino a 0:00.
- Quando il conto alla rovescia arriva a zero, il tapis roulant rallenta gradualmente, si ferma e visualizza la scritta «Fine». Dopo 5 secondi, il tapis roulant entra in modalità standby.

DISTANZA

- **Conteggio in avanti: misura** la distanza da 0,00 fino a 99,99 km. Una volta raggiunto il valore massimo, si azzerà a 0,00 e continua a contare.
- **Conto alla rovescia:** Conta alla rovescia dalla distanza preimpostata fino a 0,00. Al termine del conto alla rovescia, il tapis roulant rallenta gradualmente, si ferma e visualizza "Fine", quindi entra in modalità standby dopo 5 secondi.

CALORIE

- Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.
- Intervallo: 0,0 – 999 kcal.

PENDENZA

- Visualizza il livello di inclinazione attuale durante l'uso.
- Intervallo: da 0,0 a 15,0 livelli.

VELOCITÀ

- Visualizza la velocità attuale.
- Intervallo: 0,8 – 20,0 km/h.

FREQUENZA CARDIACA

- Visualizza la frequenza cardiaca quando entrambe le mani sono appoggiate sui sensori palmari o quando è collegata una fascia toracica compatibile.
- Intervallo: 50 – 200 BPM.
- **ATTENZIONE! I dati relativi alla frequenza cardiaca sono solo a titolo indicativo e non devono essere utilizzati a fini medici.**

RITMO

- Mostra il tuo ritmo di corsa attuale.
- Unità: minuti per chilometro (min/km).

STAMPA A MATRICE DI PUNTI

- Visualizza graficamente i profili di pendenza e velocità durante l'esecuzione di un programma preimpostato (Programma P).

Modalità manuale**Guida rapida**

- Accendere l'interruttore di alimentazione e fissare saldamente la chiave di sicurezza magnetica sotto la console.
- Premere il pulsante START. Inizierà un conto alla rovescia di 3 secondi, accompagnato da un segnale acustico. Al termine del conto alla rovescia, il tapis roulant partirà alla velocità minima.

Modifica le impostazioni secondo necessità

- Velocità: utilizzare i pulsanti SPEED +/- o i pulsanti di scelta rapida per la velocità.
- Inclinazione: utilizzare i pulsanti INCLINE +/- o i pulsanti di scelta rapida per l'inclinazione.

Modalità conto alla rovescia

- In modalità standby, premere una volta il tasto MODE.
- Il display TIME mostrerà 30:00 (lampeggiante).
- Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare la durata dell'allenamento (da 5:00 a 99:00).

Modalità conto alla rovescia della distanza

- Premere nuovamente MODE per accedere alla modalità Distanza.
- La finestra DISTANCE visualizzerà 1,00 (lampeggiante).
- Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare la distanza (0,50 – 99,90 km).

Modalità conteggio calorie

- Premere nuovamente il tasto MODE per accedere alla modalità Calorie.
- La finestra CALORIE visualizzerà il numero 50 (lampeggiante).
- Utilizzare il tasto di impostazione dei parametri per impostare le calorie (da 10 a 999 kcal).

Modalità conto alla rovescia dei passi

- Premere nuovamente il tasto MODE per accedere alla modalità Passi.
- La finestra STEPS visualizzerà il numero 5000 (lampeggiante).
- Utilizzare i pulsanti SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare il numero di passi (da 100 a 99.000).

Iniziare l'allenamento

- Dopo aver impostato una delle modalità di conto alla rovescia, premere START.
- Il tapis roulant si avvierà dopo un ritardo di 3 secondi.
- Regola la velocità e l'inclinazione con i pulsanti SPEED +/- e INCLINE +/-.

- Premi STOP in qualsiasi momento per terminare l'allenamento.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA (FIG. B)

Programmi disponibili

P1 SALITA - P2 INTERVALLO - P3 DIMAGRIMENTO - P4 CAMMINATA
- P5 CORSA - P6 - P24 (programmi vari) - U1 (definito dall'utente) - HP1 (frequenza cardiaca) - FAT (grasso corporeo).

Programma rapido

Selezione del programma

- Premere un pulsante qualsiasi della selezione rapida o il pulsante PROGRAMMI per selezionare un programma.
- La finestra "TIME" visualizzerà l'impostazione predefinita 30:00.
- Regolare la durata dell'allenamento utilizzando il tasto di impostazione dei parametri, quindi premere START. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant si avvia alla velocità e all'inclinazione della prima fase.

Struttura del programma

- Ogni programma è composto da 16 segmenti. Durata di un segmento = durata totale della sessione ÷ 16.
- Al termine di ogni segmento, il tapis roulant si regola automaticamente in base alla velocità e all'inclinazione programmate per il segmento successivo.
- Al termine del programma, l'inclinazione torna a 0 e il tapis roulant rallenta gradualmente fino a fermarsi.

Durante l'attività fisica

- È possibile regolare manualmente la velocità (SPEED +/-) o l'inclinazione (INCLINE +/-) in qualsiasi momento.
- Tuttavia, all'inizio di ogni nuovo segmento, il tapis roulant tornerà ai valori preimpostati del programma.
- Per arrestare il sistema, premere il pulsante STOP oppure estrarre la chiave di sicurezza.

Programma manuale (U1)

Il tapis roulant è dotato di 1 programma personalizzabile (U1) che consente di creare un allenamento su misura, modificando le impostazioni in base alle proprie preferenze.

Impostazione del programma manuale

- In modalità standby, premere il tasto MANUAL per accedere al programma MANUAL. Il display visualizzerà "U1".
- La finestra TIME mostrerà un valore predefinito di 30:00.
- Utilizza i tasti SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare la durata totale desiderata dell'allenamento.
- Premere il tasto MODE per iniziare a programmare le fasi dell'allenamento.
- Ogni programma è suddiviso in 16 intervalli di tempo (la durata di ciascun intervallo è pari al tempo totale diviso per 16).

- Per ogni segmento: - Impostare la velocità utilizzando i tasti SPEED +/- - Impostare l'inclinazione utilizzando i tasti INCLINE +/-.
- Premere MODE per salvare i dati relativi a quel segmento e passare a quello successivo fino al completamento di tutti.
- Una volta programmati tutti i 16 segmenti, le impostazioni vengono salvate automaticamente.
- I dati rimarranno salvati in modo permanente finché non li modificherai.

Avvio del programma manuale

- In modalità standby, premere il tasto MANUAL oppure tenere premuto il tasto PROGRAMS finché sul display non compare "U1".
- Premi il pulsante START. Il tapis roulant inizierà a funzionare secondo il programma salvato.

ATTENZIONE!

- **La durata del programma è suddivisa in 16 intervalli di tempo uguali.**
- **È necessario impostare la velocità, l'inclinazione e la durata per tutti i 16 intervalli prima di premere il pulsante START per avviare il tapis roulant.**

PROFILI DELL'UTENTE 1 E DELL'UTENTE 2

Questo tapis roulant è in grado di memorizzare i dati personali di due utenti per fornire informazioni più precise sull'allenamento. La console è dotata di pulsanti dedicati "UTENTE 1" e "UTENTE 2". Il sistema conserverà le informazioni salvate fino a quando non le modificherai manualmente.

Accedi

- Prima di procedere, selezionare USER 1 o USER 2. Sullo schermo apparirà la scritta "LOGIN".
- Premere il tasto PROGRAM per confermare l'accesso.

Inserimento e modifica dei dati personali:

- In modalità standby, selezionare USER 1 o USER 2 premendo il pulsante corrispondente sulla console.
- Tenere premuto il pulsante MODE per 3 secondi per accedere all'impostazione del sesso (FA-1). Utilizzare i tasti SPEED +/- per effettuare la regolazione (01 = Maschio, 02 = Femmina).
- Premere il pulsante MODE per accedere all'impostazione dell'età (FA-2). Utilizzare i tasti SPEED +/- per regolare il valore (intervallo: 10 - 99 anni).
- Premere il pulsante MODE per accedere all'impostazione dell'altezza (FA-3). Utilizzare i tasti SPEED +/- per regolare l'altezza (intervallo: 100 - 200 cm).
- Premere il pulsante MODE per accedere all'impostazione del peso (FA-4). Utilizzare i tasti SPEED +/- per regolare il valore (intervallo: 20 - 150 kg).
- Tieni premuto il pulsante MODE per 3 secondi per salvare i dati.

ATTENZIONE! Il sistema salva queste informazioni in modo permanente finché non le modifichi nuovamente manualmente.

Programma di frequenza cardiaca (HPI)

Il programma "Controllo della frequenza cardiaca" regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca vicina al valore target selezionato, contribuendo così a ottimizzare l'allenamento cardiovascolare.

Selezione del programma di allenamento cardiovascolare

- In modalità standby, premere ripetutamente il pulsante PROGRAMS finché nella finestra DISTANCE non compare la scritta "HRC" (o "HPI").
- Avvio rapido: se si preme START subito dopo aver selezionato il programma, il sistema caricherà automaticamente le seguenti impostazioni predefinite:
 - Età: 30 anni
 - Frequenza cardiaca target: 114 bpm
 - Velocità massima: 10,0 km/h

Configurazione del programma

- **Impostazione dell'età**
 - Tenere premuto il pulsante MODE per 3 secondi.
 - La finestra "TIME" mostrerà l'età predefinita di 30 anni.
 - Regolare l'età utilizzando i tasti SPEED +/- o INCLINE +/- L'intervallo selezionabile va da 15 a 80 anni.
- **Impostazione della frequenza cardiaca target**
 - Dopo aver confermato la tua età, premi nuovamente MODE.
 - La console suggerirà una frequenza cardiaca target adeguata come riferimento.
 - Se necessario, regolare questo valore utilizzando i tasti SPEED +/- o INCLINE +/- L'intervallo selezionabile è compreso tra 84 e 195 bpm.
- **Impostazione della velocità massima**
 - Premere nuovamente il tasto MODE per accedere all'impostazione della velocità massima.
 - Regolare la velocità utilizzando i tasti SPEED +/- o INCLINE +/- L'intervallo selezionabile va da 3,0 a 18,0 km/h.
- **Impostazione dell'ora**
 - Premere nuovamente il tasto MODE per impostare la durata dell'allenamento.
 - La finestra "TIME" mostrerà un orario predefinito di 10:00 minuti.
 - Regolare la durata utilizzando i tasti SPEED +/- o INCLINE +/- L'intervallo selezionabile va da 10:00 a 99:00 minuti.
- **Conferma e avvia**
 - Premere MODE per tornare alla modalità standby oppure premere direttamente START per iniziare l'allenamento.

ATTENZIONE! Tutti i dati di configurazione sono monouso. Una volta terminata la sessione di allenamento, queste impostazioni verranno cancellate.

Funzionamento del programma

- L'allenamento inizierà con una velocità predefinita di 3,0 km/h. È possibile regolare manualmente la velocità e l'inclinazione utilizzando i tasti SPEED +/- e INCLINE +/-, ma il sistema subentrerà automaticamente per adeguarsi alla frequenza cardiaca target.

- Ogni 20 secondi, il sistema rileva il segnale della frequenza cardiaca e regola automaticamente la velocità:

FREQUENZA CARDIACA RISPETTO AL VALORE TARGET	ADEGUAMENTO
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% - 103%	Cambiamento (Obiettivo raggiunto)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h

Regolazione dell'inclinazione

Se il tapis roulant raggiunge la velocità massima impostata ma la frequenza cardiaca rimane al di fuori dell'intervallo target del 97%-103%, il sistema aumenterà o diminuirà l'inclinazione di 1 livello ogni 20 secondi fino al raggiungimento della zona target.

Caratteristiche di sicurezza

- **Perdita del segnale:** se non viene rilevato alcun segnale della frequenza cardiaca per 30 secondi, la console visualizzerà il messaggio "NO HR". Se il segnale non viene rilevato per altri 20 secondi, il tapis roulant si arresterà automaticamente.
- **È necessaria una fascia toracica:** il programma di monitoraggio della frequenza cardiaca è disponibile solo se si utilizza una fascia toracica compatibile. Per garantire misurazioni accurate, la fascia deve aderire perfettamente al torace e alla pelle.
- **Interferenze esterne:** la riproduzione di brani musicali o video con un tempo veloce e un ritmo variabile può interferire con il segnale di rilevamento della frequenza cardiaca.

Programma per la riduzione del grasso corporeo (FAT)

ATTENZIONE! Questo test fornisce solo dati di riferimento. Non è destinato all'uso medico.

Avvio del test del grasso corporeo

- In modalità standby, premere ripetutamente il pulsante PROGRAMS finché nella finestra DISTANCE non compare la scritta "FAT".
- Premere il pulsante MODE per accedere alle impostazioni dei parametri:
 - F-1 → Genere
 - F-2 → Età
 - F-3 → Altezza
 - F-4 → Peso
 - F-5 → Test del grasso corporeo
 - Utilizza i tasti SPEED +/- per regolare i valori.

Impostazioni dei parametri

- **F-1 Sesso:**
 - 01 = Maschio
 - 02 = Donna
- **F-2 Età:**
 - Intervallo = 10 - 99 anni

- **F-3 Altezza:**
 - Intervallo = 100 – 200 cm
- **Peso dell'F-4:**
 - Intervallo = 20 – 150 kg

Test del grasso corporeo (F-5)

- Quando viene visualizzato F-5, la finestra mostra “---”.
- Appoggia saldamente entrambe le mani sui sensori di frequenza cardiaca.
- Mantenere la posizione per 5–6 secondi.
- La console visualizzerà il tuo indice di massa grassa (valore FAT) entro 8 secondi.

Valori di riferimento del FAT

VALORE DI GRASSO	CATEGORIA	SIGNIFICATO
≤19	Sottile	Sottopeso
20–25	Normale	Peso ideale
26–29	Sovrappeso	Superiore alla media
≥30	Obeso	Elevato livello di grasso corporeo

ALLENAMENTO CON LE APP DI FITNESS

VirtuFit non fornisce assistenza per applicazioni di fitness di terze parti quali Kinomap, iConsole, FitShow ecc. In caso di problemi con un'applicazione di fitness di terze parti, si prega di contattare lo sviluppatore dell'applicazione in questione.

Istruzioni

- Scansiona il codice QR con uno smartphone o un tablet Android o iOS per accedere direttamente alla pagina dell'App Store o del Google Play Store da cui è possibile scaricare l'app di fitness.
- Scansiona il codice QR qui a destra per accedere al manuale dell'app fitness. Il manuale spiega passo dopo passo come collegare l'app fitness al dispositivo, come funziona l'app fitness e quali sono le sue funzionalità.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



SUPPORTO

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo apparecchio è possibile solo se installato correttamente e sottoposto a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione regolare. Eventuali parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riprendere l'uso. Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può compromettere gravemente il funzionamento dei componenti elettrici e delle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di procedere alla pulizia o a qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'apparecchio dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia priva di polvere e sporcizia.
- Evita di utilizzare detergenti aggressivi e tieni l'attrezzatura al riparo dall'umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili. Se necessario, serrarli.
- Controllare il funzionamento di tutte le parti mobili e dei componenti. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

Lubrificazione del tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di un nastro pre-lubrificato che richiede poca manutenzione. L'usura del nastro influisce in modo significativo sul funzionamento e sulla durata del tapis roulant, pertanto è necessario lubrificarlo periodicamente. Si consiglia di controllare il nastro regolarmente. Contattateci non appena notate eventuali danni al tapis roulant.

Il tapis roulant deve essere lubrificato ogni 300 km di utilizzo. Quando è necessario lubrificarlo, si attiverà un segnale acustico e sul display apparirà la scritta "OIL".

Procedura

- Applicare il lubrificante al silicone consigliato al centro del piano di corsa, sotto il nastro.
- Una volta completata la lubrificazione, tornare alla modalità standby.
- Tenere premuto il pulsante STOP per almeno 3 secondi per resettare l'allarme e cancellare la segnalazione "OIL" dal display.

Linee guida sulla lubrificazione

Come regola generale, lubrificare il nastro del tapis roulant se la superficie di corsa appare secca. In caso di dubbi, rivolgersi al produttore o al proprio rivenditore per ricevere indicazioni. Per garantire prestazioni ottimali ed evitare danni, utilizzare il lubrificante fornito o raccomandato dal proprio rivenditore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre attrezzature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente. La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle attrezzature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Consigli generali per la pulizia:

- Pulire l'attrezzo dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizza un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco dall', utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.

ATTENZIONE!

- **Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e umidità.**
- **Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.**
- **Per ulteriori informazioni, visita il sito: [virtufit.com/faq](https://www.virtufit.com/faq)**

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende il riscaldamento, la sessione di allenamento vera e propria e il defaticamento. Esegui il programma completo almeno due volte, ma preferibilmente tre volte alla settimana, lasciando un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi, è possibile aumentare l'intensità dell'allenamento, ad esempio portandola a quattro o cinque volte alla settimana.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'allenamento e ridurre il rischio di infortuni. Riscaldati per due-cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento cardiovascolare o di potenziamento muscolare. Esegui esercizi che aumentino la frequenza cardiaca e riscaldino i muscoli coinvolti. Esempi di questo tipo di attività sono la corsa, il jogging, il jumping jack, il salto con la corda e la corsa sul posto.

Stretching

Fare stretching quando i muscoli sono caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e un defaticamento. Riduce il rischio di infortuni. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere mantenuti per 15-30 secondi.

Defaticamento

Un defaticamento adeguato aiuta il corpo a tornare in modo sicuro allo stato di riposo e favorisce il recupero. Dopo l'allenamento, riduci gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca ed evitare capogiri o indolenzimenti muscolari.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO**Specifiche della console**

	Intervallo di isualizzazione	Valore iniziale	Impostazione del valore iniziale	Intervallo di impostazione utente
Velocità	0,8 - 20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 20.0
Pendenza (livelli)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Ora	0:00 - 99:59	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distanza	0,00 - 99,9 km	0:00	-	-
Frequenza cardiaca	50 - 200 (battiti al minuto)	0	-	-
Calorie	0 - 999 kcal	0.0	-	-

Dati tecnici

Lunghezza	189 cm
Larghezza	89 cm
Altezza	151 cm
Peso	90 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

GARANZIA

La garanzia è fornita dal distributore VirtuFit del proprio Paese e dal rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto. Per i recapiti, visitare il sito: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da una delle seguenti cause:

come segue:

- Interventi di manutenzione e riparazione non eseguiti da un concessionario ufficiale.

- Uso improprio, negligenza e/o scarsa manutenzione.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio secondo le istruzioni del produttore.

RICAMBI

Per richiedere pezzi di ricambio per la vostra attrezzatura VirtuFit, vi invitiamo a consultare le informazioni riportate sulla copertina del presente manuale. Al fine di assistervi in modo efficiente, vi chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dati quando contattate il nostro team di assistenza:

- **Il numero di modello e il numero di serie** del prodotto.
- **Il nome del prodotto.**
- **Il codice articolo** e una **descrizione** chiara dei componenti richiesti (come indicato nella **lista dei componenti** e illustrato nella sezione **con la vista esplosa** del presente manuale).

Fornirci informazioni precise ci aiuterà a evadere la tua richiesta in modo rapido ed efficiente.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre il nostro impatto ambientale. Vi invitiamo a riciclare tutti i materiali di imballaggio presso i centri di raccolta designati, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature VirtuFit sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità nel lungo periodo. Quando arriverà il momento di smaltire il prodotto, assicurati di farlo in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa consegnare il prodotto a un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

VirtuFit dichiara che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Direttiva LVD (2014/35/UE)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (RED): 2014/53/UE
- Conformità alla direttiva RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	56
Instrucciones de montaje	56
Ajustar	57
Instrucciones DE PLEGADO	57
Mudanzas y guardamuebles	57
Fuente de alimentación	57
Clave de seguridad	57
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	58
Descripción general de la consola	58
Descripción general del programa	60
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	62
Mantenimiento	62
Limpieza	63
Directrices de formación	63
Especificaciones del producto	63
Garantía	63
Piezas de recambio	64
Más información:	64
Declaración del fabricante	64

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no se hace responsable de las lesiones o los daños materiales que puedan derivarse del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Asegúrese de que el equipo esté completamente montado y de que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evita llevar ropa holgada para que no se enganche en las piezas móviles.
- Coloca y utiliza el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utiliza siempre calzado deportivo limpio cuando utilices el equipamiento.
- Mantenga a los niños y a las mascotas a una distancia segura mientras se utiliza el aparato.
- Mantenga el equilibrio en todo momento mientras maneja este equipo de.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en ninguna pieza móvil.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa

de ejercicio para determinar la frecuencia, la duración y la intensidad adecuadas en función de su edad y su estado físico. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor o opresión en el pecho, o cualquier otra molestia.

- El equipo está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo del usuario de 150 kg.
- Deje un espacio libre de entre 1 y 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes por.
- Coloca el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilices sobre alfombras gruesas, ya que esto puede impedir una ventilación adecuada. Evita colocar este equipo al aire libre o cerca del agua.
- Mantenga el área de almacenamiento limpia, seca y nivelada para evitar daños en el equipo.
- Utilice este equipo exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-7)

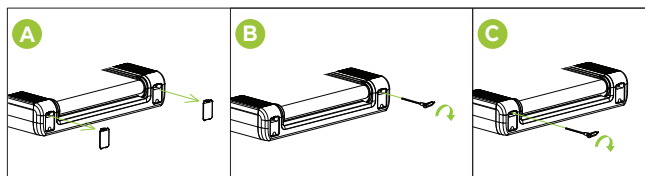
Piezas que faltan: Si falta alguna pieza en el embalaje, compruebe con atención la espuma de poliestireno y el propio aparato. Algunas piezas (tornillos, pernos, etc.) ya vienen fijadas a la unidad.

Mensaje de error: Asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Los soportes de la consola son muy delicados y deben mantenerse rectos. Si la consola muestra un mensaje de error tras el montaje del equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta pieza de aluminio puede hacer que el mensaje de error desaparezca.

Tornillos de cabeza hexagonal: Asegúrate de que la llave hexagonal esté bien encajada en el tornillo antes de aplicar fuerza. Así evitarás que la cabeza del tornillo gire.

AJUSTANDO

Ajuste de la correa



Paso general

- Coloca la cinta de correr sobre una superficie nivelada.
- Retire la tapa del orificio de la esquina trasera (FIG. A).
- Pon la cinta a funcionar a una velocidad de entre 6 y 8 km/h y observa la posición de la cinta.

Si la correa se desplaza hacia la derecha (FIG. B):

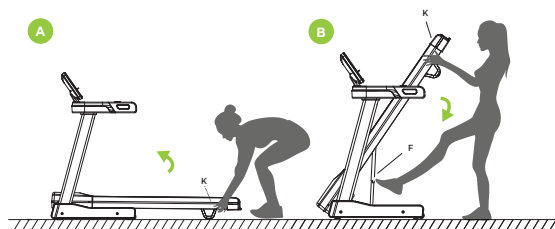
- Apaga la cinta de correr y desenchúfala.
- Gire el tornillo de ajuste derecho en sentido horario un cuarto de vuelta.
- Vuelve a poner en marcha la cinta y comprueba la alineación. Repite el proceso si es necesario.

Si la correa se desplaza hacia la izquierda (FIG. C):

- Apaga la cinta de correr y desenchúfala.
- Gire el tornillo de ajuste izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Vuelve a poner en marcha la cinta de correr y comprueba la alineación. Repite el proceso si es necesario.

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

¡ATENCIÓN! Mantenga el aparato en una habitación seca y fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que el aparato esté bien fijado y estable para que no pueda caer sobre niños o animales.



Plegable

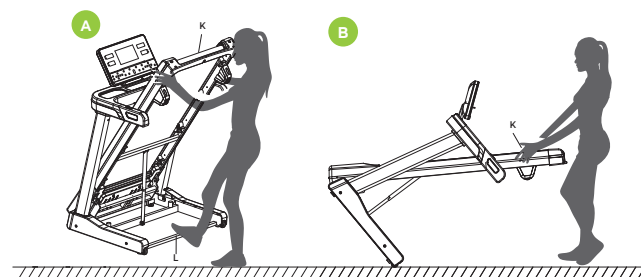
- Sujeta la cinta de correr por el punto K con las manos.
- Empuja la cinta hacia arriba hasta que oigas el clic del resorte (F).
- La cinta de correr ya está plegada.

¡ATENCIÓN! No pliegues la cinta de correr mientras esté en uso.

A medida que se desarrolla

- Sujeta la cinta de correr por el punto K con las manos.
- Coloca el pie en el punto F y presiona suavemente hacia abajo, de modo que la cinta de correr baje automáticamente.
- Sujeta la correa y guíala hasta que llegue al suelo.
- La cinta de correr ya está desplegada.

MUDANZAS Y ALMACENAMIENTO



- Sujeta con firmeza con ambas manos la zona indicada en la posición K de la cinta de correr.
- Presione con suavidad pero con firmeza para inclinar la cinta de correr hasta que gire sobre las ruedas de transporte. Asegúrese de que ambas ruedas estén en contacto con el suelo y puedan rodar libremente.
- Ahora puedes mover la cinta hacia delante o hacia atrás.

¡IMPORTANTE! Sujeta siempre la cinta con firmeza y muévela con cuidado para evitar lesiones o daños.

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación de red

Conecta el adaptador suministrado al puerto para adaptador situado en la parte trasera del dispositivo. Enchufa el adaptador a una toma de corriente. El dispositivo ya está listo para su uso.

¡ATENCIÓN!

- Utiliza únicamente el adaptador original.
- Desenchúfalo siempre por el enchufe, no tirando del cable.
- Solo para uso en interiores.

LLAVE DE SEGURIDAD

La cinta de correr está equipada con un bloqueo de seguridad magnético para casos de emergencia. En cualquier situación, al retirar el bloqueo de seguridad, la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

Cuando se activa

- La cinta de correr se detendrá de repente.
- Todas las ventanas permanecerán activas.
- No se podrá realizar ninguna otra operación hasta que se vuelva

a colocar el bloqueo de seguridad.

- Una vez reinstalado correctamente el bloqueo de seguridad, la cinta de correr volverá al modo de espera, lista para recibir nuevas instrucciones.

ENTRENAMIENTO FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de fitness VirtuFit está equipado con sensores situados en las asas para monitorizar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando se sujetan ambos simultáneamente y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Las manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Bluetooth

Este aparato de fitness VirtuFit está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico. Para medir tu frecuencia cardíaca con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, utiliza un monitor de frecuencia cardíaca que funcione por Bluetooth. Con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el monitor se ajuste bien al cuerpo. Consulta el manual de usuario de tu monitor de frecuencia cardíaca para obtener las instrucciones adecuadas. Un uso incorrecto del monitor de frecuencia cardíaca puede dar lugar a lecturas anómalas.

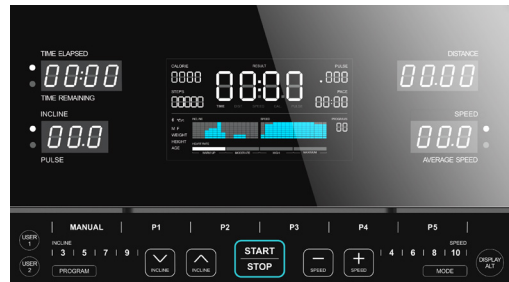
¡ATENCIÓN!

- **El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no viene incluido de serie. Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.**
- **Para evitar interferencias, nunca utilices el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico junto con los sensores de mano.**

⚠ ¡ATENCIÓN!

- **Si tienes un marcapasos, te recomendamos que consultes a tu médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.**
- **En salas con varios monitores de frecuencia cardíaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los distintos dispositivos.**
- **Intenta mantener siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia máxima de 1 metro de la consola para garantizar una recepción óptima.**
- **Lleva siempre un pulsómetro inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.**

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



Botones de la consola

INICIO

- La cinta de correr comienza a funcionar cuando se enciende y se inserta la llave de seguridad.
- Se activa tras una cuenta atrás de 3 segundos.

ALTO

- Durante el funcionamiento: Detiene la cinta de correr y muestra «PAU».
- Mientras está en pausa:
 - Pulsa START para continuar.
 - Pulsa STOP de nuevo para apagar el dispositivo, reiniciarlo y borrar todos los datos.

MODOS

- En modo de espera, alterna entre los modos de cuenta atrás:
 - 30:00 → Cuenta atrás (minutos:segundos)
 - 1,00 → Cuenta atrás de la distancia (kilómetros)
 - 50,0 → Recuento de calorías (kcal)
 - 5000 → Cuenta atrás de pasos (pasos)
- El valor seleccionado parpadeará. Ajústalo con las teclas SPEED +/- o INCLINE +/-, y luego pulsa START para comenzar.

PROGRAMAS

- Recorre los programas disponibles:
- P1 (Subida), P2 (Intervalos), P3 (Adelgazar), P4 (Caminar), P5 (Correr), P6-P24, U1, HRC y modo FAT.

Accesos directos a programas

- Acceso directo a programas predefinidos específicos:
- MANUAL, P1 (Subida), P2 (Intervalos), P3 (Adelgazar), P4 (Caminar), P5 (Correr).
- Una vez seleccionada, la ventana «TIEMPO» muestra 30:00. Ajusta la duración con los botones INCLINACIÓN +/- o VELOCIDAD +/-; también puedes pulsar directamente el botón INICIO para comenzar.

VELOCIDAD + / VELOCIDAD -

- En el modo de configuración: Ajusta los valores preestablecidos.
- Durante el ejercicio: Ajuste la velocidad en incrementos de 0,1 km/h. Si mantiene pulsado el botón durante 0,5 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá gradualmente.

INCLINACIÓN + / INCLINACIÓN -

- En el modo de configuración: Ajusta los valores preestablecidos.
- Durante el ejercicio: Ajuste la inclinación en incrementos de 0,1 grados. Si mantiene pulsado el botón durante 0,5 segundos, la inclinación aumentará o disminuirá gradualmente.

Atajos de inclinación (3, 5, 7, 9)

- Ajusta al instante la inclinación al nivel seleccionado.

Atajos de velocidad (4, 6, 8, 10)

- Ajusta inmediatamente la velocidad al valor seleccionado (km/h).

VISUALIZAR ALTERNATIVA

- Pulsa este botón para alternar entre las pantallas de TIEMPO, DISTANCIA, VELOCIDAD, CALORÍAS y PULSO.

USUARIO 1 / USUARIO 2

- Pulsa aquí para iniciar sesión y acceder o modificar los datos personales del Usuario 1 o del Usuario 2.

Funciones de la consola

La consola de la cinta de correr ofrece información sobre el entrenamiento en tiempo real a través de varias ventanas de visualización:

HORA

- **Recuento progresivo: cuenta** el tiempo de ejercicio de 0:00 a 18:00 horas. Una vez alcanzado el valor máximo, la pantalla vuelve a 0:00 y sigue contando mientras la cinta sigue en marcha.
- **Cuenta atrás: cuenta** hacia atrás desde el tiempo establecido (hasta 99 minutos, mostrado en formato MM:SS, p. ej., 99:00) hasta 0:00.
- Cuando la cuenta atrás llega a cero, la cinta de correr reduce la velocidad gradualmente, se detiene y muestra el mensaje «Fin». Tras 5 segundos, la cinta de correr pasa al modo de espera.

DISTANCIA

- **Recuento progresivo: mide** la distancia desde 0,00 hasta 99,99 km. Una vez alcanzado el valor máximo, se reinicia a 0,00 y continúa contando.
- **Cuenta atrás: cuenta** atrás desde la distancia preestablecida hasta 0,00. Cuando finaliza la cuenta atrás, la cinta de correr reduce la velocidad suavemente, se detiene y muestra «Fin», para luego pasar al modo de espera tras 5 segundos.

CALORÍAS

- Muestra las calorías quemadas durante el ejercicio.
- Rango: 0,0 – 999 kcal.

INCLINACIÓN

- Muestra el nivel de inclinación actual durante el uso.
- Rango: de 0,0 a 15,0 niveles.

VELOCIDAD

- Muestra la velocidad actual.

- Rango: 0,8 – 20,0 km/h.

FRECUENCIA CARDÍACA

- Muestra tu frecuencia cardíaca cuando colocas ambas manos sobre los sensores de pulso de las muñecas o cuando se conecta una banda torácica compatible.
- Rango: 50 – 200 lpm.
- **¡ATENCIÓN!** Los datos sobre la frecuencia cardíaca son meramente orientativos y no deben utilizarse con fines médicos.

RITMO

- Muestra tu ritmo de carrera actual.
- Unidad: minutos por kilómetro (min/km).

MATRIZ DE PUNTOS

- Muestra gráficamente los perfiles de inclinación y velocidad durante la ejecución de un programa predefinido (Programa P).

Modo manual

Inicio rápido

- Encienda el interruptor de encendido y fije bien la llave de seguridad magnética debajo de la consola.
- Pulsa el botón START. Comenzará una cuenta atrás de 3 segundos, acompañada de un pitido. Una vez finalizada la cuenta atrás, la cinta de correr arrancará a la velocidad más baja.

Ajusta la configuración según sea necesario

- Velocidad: Utiliza los botones SPEED +/- o los botones de acceso rápido de velocidad.
- Inclinación: Utiliza los botones INCLINACIÓN +/- o los botones de acceso rápido de inclinación.

Modo de cuenta atrás

- En el modo de espera, pulsa una vez el botón MODE.
- La ventana «TIME» mostrará 30:00 (parpadeando).
- Utiliza la tecla de configuración de parámetros para ajustar la duración del ejercicio (5:00 – 99:00).

Modo de cuenta atrás de distancia

- Vuelve a pulsar MODE para acceder al modo Distancia.
- La ventana DISTANCE mostrará 1,00 (parpadeando).
- Utilice la tecla de configuración de parámetros para ajustar la distancia (0,50 – 99,90 km).

Modo de recuento de calorías

- Pulsa MODE de nuevo para acceder al modo Calorías.
- En la pantalla «CALORÍAS» aparecerá el número 50 (parpadeando).
- Utilice la tecla de configuración de parámetros para ajustar las calorías (10-999 kcal).

Modo de cuenta atrás de pasos

- Vuelve a pulsar MODE para acceder al modo «Steps».
- En la ventana STEPS aparecerá el número 5000 (parpadeando).
- Utiliza las teclas SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar los pasos (100 – 99 000).

Empezar a hacer ejercicio

- Una vez seleccionado uno de los modos de cuenta atrás, pulsa START.
- La cinta de correr se pondrá en marcha tras una pausa de 3 segundos.
- Ajusta la velocidad y la inclinación con los botones SPEED +/- e INCLINE +/-.
- Pulsa STOP en cualquier momento para finalizar el entrenamiento.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA (FIG. B)

Programas disponibles

P1 SUBIDA - P2 INTERVALO - P3 ADELGAZAR - P4 CAMINAR - P5 CORRER - P6 - P24 (programas variados) - U1 (definido por el usuario) - HPI (frecuencia cardíaca) - FAT (grasa corporal).

Programa rápido

Selección de programas

- Pulsa cualquier botón de «Programación rápida» o el botón «PROGRAMAS» para seleccionar un programa.
- La ventana «HORA» mostrará el valor predeterminado 30:00.
- Ajusta la duración del ejercicio con la tecla de configuración de parámetros y, a continuación, pulsa START. Tras una cuenta atrás de 3 segundos, la cinta de correr comienza a funcionar con la velocidad y la inclinación de la primera fase.

Estructura del programa

- Cada programa consta de 16 segmentos. Duración de cada segmento = Duración total del programa ÷ 16.
- Al final de cada segmento, la cinta se ajusta automáticamente a la velocidad y la inclinación programadas para el siguiente segmento.
- Cuando finaliza el programa, la inclinación vuelve a 0 y la cinta de correr reduce gradualmente la velocidad hasta detenerse.

Durante el ejercicio

- Puedes ajustar manualmente la velocidad (SPEED +/-) o la inclinación (INCLINE +/-) en cualquier momento.
- Sin embargo, al inicio de cada nuevo segmento, la cinta de correr volverá a los valores preestablecidos del programa.
- Para detenerlo, pulse STOP o retire la llave de seguridad.

Programa manual (U1)

La cinta de correr cuenta con un programa personalizable (U1) que te permite crear un entrenamiento a tu medida ajustando los parámetros según tus preferencias.

Configuración del programa manual

- En modo de espera, pulsa la tecla MANUAL para acceder al programa MANUAL. En la pantalla aparecerá «U1».

- El campo «HORA» mostrará un valor predeterminado de 30:00.
- Utiliza las teclas SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar la duración total deseada del entrenamiento.
- Pulsa la tecla MODE para empezar a programar las fases del entrenamiento.
- Cada programa se divide en 16 segmentos de tiempo (la duración de cada segmento es igual al tiempo total dividido entre 16).
- Para cada segmento: - Ajusta la velocidad con las teclas SPEED +/- - Ajusta la inclinación con las teclas INCLINE +/-.
- Pulsa MODE para guardar los datos de ese segmento y pasa al siguiente hasta que hayas terminado con todos.
- Una vez programados los 16 segmentos, los ajustes se guardan automáticamente.
- Los datos se guardarán de forma permanente hasta que los modifiques.

Iniciar el programa manual

- En modo de espera, pulsa la tecla MANUAL o mantén pulsado el botón PROGRAMAS hasta que en la pantalla aparezca «U1».
- Pulsa el botón START. La cinta de correr comenzará a funcionar según el programa que hayas guardado.

¡ATENCIÓN!

- **La duración del programa se divide en 16 intervalos de tiempo iguales.**
- **Debe configurar la velocidad, la inclinación y la duración de los 16 intervalos antes de pulsar el botón START para poner en marcha la cinta de correr.**

PERFILES DEL USUARIO 1 Y DEL USUARIO 2

Esta cinta de correr puede almacenar datos personales de dos usuarios para ofrecer información más precisa sobre el entrenamiento. La consola cuenta con botones específicos para «USUARIO 1» y «USUARIO 2». El sistema conservará la información guardada hasta que la modifiques manualmente.

Iniciar sesión

- Antes de iniciar la operación, seleccione USUARIO 1 o USUARIO 2. En la pantalla aparecerá «INICIAR SESIÓN».
- Pulse la tecla PROGRAM para confirmar su inicio de sesión.

Introducción y modificación de datos personales:

- En el modo de espera, seleccione USER 1 o USER 2 pulsando el botón correspondiente de la consola.
- Mantén pulsado el botón MODE durante 3 segundos para acceder al ajuste de género (FA-1). Utiliza las teclas SPEED +/- para ajustar el valor (01 = Hombre, 02 = Mujer).
- Pulse el botón MODE para acceder al ajuste de la edad (FA-2). Utilice las teclas SPEED +/- para ajustar el valor (rango: 10-99 años).
- Pulsa el botón MODE para acceder al ajuste de altura (FA-3). Utiliza las teclas SPEED +/- para ajustar la altura (rango: 100 - 200 cm).

- Pulse el botón MODE para acceder al ajuste de peso (FA-4). Utilice las teclas SPEED +/- para ajustar el valor (rango: 20 – 150 kg).
- Mantén pulsado el botón MODE durante 3 segundos para guardar los datos.

¡ATENCIÓN! El sistema guarda esta información de forma permanente hasta que la modifiques manualmente.

Programa de frecuencia cardíaca (HPI)

El programa de control de la frecuencia cardíaca ajusta automáticamente la velocidad y la inclinación para mantener tu frecuencia cardíaca cerca del valor objetivo seleccionado, lo que ayuda a optimizar el entrenamiento cardiovascular.

Selección del programa de frecuencia cardíaca

- En el modo de espera, pulsa el botón PROGRAMS varias veces hasta que en la ventana DISTANCE aparezca «HRC» (o «HPI»).
- Inicio rápido: si pulsas START inmediatamente después de seleccionar el programa, el sistema cargará automáticamente los siguientes ajustes predeterminados:
 - Edad: 30 años
 - Frecuencia cardíaca objetivo: 114 lpm
 - Velocidad máxima: 10,0 km/h

Configuración del programa

- **Configuración de la edad**
 - Mantén pulsado el botón MODE durante 3 segundos.
 - En el cuadro «TIEMPO» aparecerá la edad predeterminada de 30 años.
 - Ajuste la edad con las teclas SPEED +/- o INCLINE +/- . El rango seleccionable es de 15 a 80 años.
- **Ajuste de la frecuencia cardíaca objetivo**
 - Una vez que hayas confirmado tu edad, vuelve a pulsar MODE.
 - La consola te indicará una frecuencia cardíaca objetivo adecuada a modo de referencia.
 - Si es necesario, ajuste este valor con las teclas SPEED +/- o INCLINE +/- . El rango seleccionable es de 84 a 195 lpm.
- **Ajuste de la velocidad máxima**
 - Vuelve a pulsar MODE para acceder al ajuste de velocidad máxima.
 - Ajuste la velocidad con las teclas SPEED +/- o INCLINE +/- . El rango seleccionable es de 3,0 a 18,0 km/h.
- **Ajuste de la hora**
 - Vuelve a pulsar MODE para ajustar la duración del ejercicio.
 - La ventana «HORA» mostrará una hora predeterminada de las 10:00.
 - Ajuste la duración con las teclas SPEED +/- o INCLINE +/- . El intervalo seleccionable es de 10:00 a 99:00 minutos.
- **Confirmar y empezar**
 - Pulsa MODE para volver al modo de espera, o pulsa directamente START para comenzar el ejercicio.

¡ATENCIÓN! Todos los datos de configuración son de un solo uso.

Una vez finalizada la sesión de entrenamiento, estos ajustes se borrarán.

Funcionamiento del programa

- El ejercicio comenzará a una velocidad predeterminada de 3,0 km/h. Puedes ajustar manualmente la velocidad y la inclinación con las teclas SPEED +/- e INCLINE +/- , pero el sistema acabará tomando el control para adaptarse a tu frecuencia cardíaca objetivo.
- Cada 20 segundos, el sistema detecta tu frecuencia cardíaca y ajusta automáticamente la velocidad:

FRECUENCIA CARDÍACA FRENTE AL OBJETIVO	AJUSTE
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Sin cambios (objetivo alcanzado)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

Ajuste de la inclinación

Si la cinta alcanza la velocidad máxima establecida, pero tu frecuencia cardíaca sigue estando fuera del rango objetivo del 97 %-103 %, el sistema aumentará o reducirá la inclinación en un nivel cada 20 segundos hasta alcanzar la zona objetivo.

Características de seguridad

- **Pérdida de señal:** si no se detecta ninguna señal de frecuencia cardíaca durante 30 segundos, la consola mostrará el mensaje «NO HR». Si no se detecta ninguna señal durante otros 20 segundos, la cinta de correr se detendrá automáticamente.
- **Se requiere una banda pectoral:** El programa de control de la frecuencia cardíaca solo está disponible cuando se utiliza una banda pectoral compatible. La banda debe quedar bien ajustada al pecho y en contacto directo con la piel para obtener lecturas precisas.
- **Interferencias externas:** la reproducción de música o vídeos con un tempo rápido y un ritmo cambiante puede alterar la señal de detección de la frecuencia cardíaca.

Programa de grasa corporal (FAT)

¡ATENCIÓN! Esta prueba solo proporciona datos de referencia. No está destinada a un uso médico.

Inicio de la prueba de grasa corporal

- En el modo de espera, pulsa el botón PROGRAMS varias veces hasta que en la ventana DISTANCE aparezca «FAT».
- Pulsa el botón MODE para acceder a la configuración de parámetros:
 - F-1 → Género
 - F-2 → Edad
 - F-3 → Altura

- F-4 → Peso
- F-5 → Prueba de grasa corporal
- Utiliza las teclas SPEED +/- para ajustar los valores.

Configuración de parámetros

- **F-1 Sexo:**
 - 01 = Hombre
 - 02 = Mujer
- **F-2 Edad:**
 - Intervalo = 10 – 99 años
- **F-3 Altura:**
 - Rango = 100 – 200 cm
- **Peso del F-4:**
 - Rango = 20 – 150 kg

Prueba de grasa corporal (F-5)

- Cuando aparece el código F-5, la ventana muestra «---».
- Coloca ambas manos con firmeza sobre los sensores de frecuencia cardíaca.
- Mantén la postura durante 5 o 6 segundos.
- La consola mostrará tu índice de grasa corporal (valor FAT) en un plazo de 8 segundos.

Valores de referencia de la grasa corporal

CONTENIDO EN GRASA	CATEGORÍA	SIGNIFICADO
≤19	Delgado	Bajo peso
20–25	Normal	Peso ideal
26–29	Sobrepeso	Por encima de la media
≥30	Obesidad	Alto porcentaje de grasa corporal

ENTRENAMIENTO APLICACIONES FITNESS

VirtuFit no ofrece asistencia técnica para aplicaciones de fitness de terceros, como Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si tienes algún problema con una aplicación de fitness de terceros, ponte en contacto con el desarrollador de dicha aplicación.

Instrucciones

- Escanea el código QR con un teléfono o una tableta Android o iOS para acceder directamente a la página de la App Store o de Google Play Store, donde podrás descargar la aplicación de fitness.
- Escanea el código QR de la derecha para acceder al manual de la aplicación de fitness. En el manual se explica paso a paso cómo conectar la aplicación de fitness al dispositivo, cómo funciona la aplicación y cuáles son sus funciones.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



APOYO

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este aparato solo es posible si se instala y se mantiene correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato se someta a un mantenimiento periódico. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizarlo. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo o de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia el aparato después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el equipo no tenga polvo ni suciedad.
- Evita el uso de productos de limpieza agresivos y mantén el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Revisa todos los tornillos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriétalos si es necesario.
- Comprueba el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplica spray de silicona si es necesario.

Lubricación de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con una cinta prelubricada que requiere poco mantenimiento. El desgaste de la cinta influye de manera significativa en el funcionamiento y la vida útil de la banda de carrera, por lo que debe lubricarse periódicamente. Le recomendamos

que revise la banda con regularidad. Póngase en contacto con nosotros tan pronto como detecte cualquier daño en la cinta de correr.

La cinta de correr debe lubricarse cada 300 km de uso. Cuando sea necesario lubricarla, sonará una alarma acústica y en la pantalla aparecerá el mensaje «OIL».

Procedimiento

- Aplica el lubricante de silicona recomendado en el centro de la plataforma de carrera, debajo de la cinta.
- Una vez finalizada la lubricación, vuelva al modo de espera.
- Mantenga pulsado el botón STOP durante al menos 3 segundos para restablecer la alarma y borrar el mensaje «OIL» de la pantalla.

Guía de lubricación

Como norma general, lubrique la cinta de la cinta de correr si la superficie de carrera parece seca. Si tiene dudas, consulte al fabricante o a su distribuidor para obtener orientación. Para un rendimiento óptimo y para evitar daños, utilice el lubricante suministrado o recomendado por su distribuidor.

LIMPIEZA

Una limpieza regular alarga considerablemente la vida útil de su equipo. Mantenga el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia. El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Recomendaciones generales de limpieza:

- Limpia el aparato después de cada sesión de entrenamiento.
- Limpia el panel de control con un paño seco.
- Utiliza un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad difíciles de.

¡PRECAUCIÓN!

- **Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y agua.**
- **Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.**
- **Para obtener información más detallada, visita: [virtufit.com/faq](https://www.virtufit.com/faq)**

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, la sesión de entrenamiento propiamente dicha y un enfriamiento. Realiza el programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces por semana, y deja un día de descanso entre sesiones. Al cabo de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco veces por semana.

Calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el entrenamiento

y reducir el riesgo de lesiones. Calienta el cuerpo durante dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de cardio o de entrenamiento de fuerza. Realiza ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que vas a trabajar. Algunos ejemplos de este tipo de actividades son correr, trotar, hacer saltos de tijera, saltar a la comba y correr sin moverse del sitio.

Estiramientos

Es muy importante estirar cuando los músculos están calientes, después de un buen calentamiento y de un enfriamiento. Esto reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

Un enfriamiento adecuado ayuda al cuerpo a volver al estado de reposo de forma segura y favorece la recuperación. Después de hacer ejercicio, reduce gradualmente la intensidad para bajar la frecuencia cardíaca y evitar mareos o dolor muscular.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

	Rango de isualización	Valor inicial	Estableci miento del valor inicial	Rango de ajuste del usuario
Velocidad	0,8 - 20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Inclinación (niveles)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Hora	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Distancia	0,00 – 99,9 km	0:00	-	-
Frecuencia cardíaca	50 - 200 (latidos/min)	0	-	-
Calorías	0 – 999 kcal	0.0	-	-

Datos técnicos

Longitud	189 cm
Ancho	89 cm
Altura	151 cm
Peso	90 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

GARANTÍA

La garantía la ofrece el distribuidor de VirtuFit en su país y el distribuidor al que le compró el producto. Para obtener los datos de contacto, visite: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

No se aceptarán reclamaciones de garantía si el defecto se debe a alguna de las lo siguiente:

- Trabajos de mantenimiento y reparación no realizados por un concesionario oficial de.
- Uso inadecuado, negligencia y/o mantenimiento deficiente.
- No realizar el mantenimiento del electrodoméstico de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo VirtuFit, consulte la información que figura en la portada de este manual. Con el fin de atenderle de forma eficaz, le rogamos que facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro equipo de asistencia:

- **El número de modelo y el número de serie** del producto.
- **El nombre del producto.**
- **El número de referencia** y una **descripción** clara de las piezas necesarias (tal y como figuran en la **lista de piezas** y se muestran en la sección **de vistas desmontadas** de este manual).

Si nos facilitas información precisa, podremos tramitar tu solicitud de forma rápida y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

En VirtuFit, nos comprometemos a reducir nuestro impacto medioambiental. Te rogamos que recicles todos los materiales de embalaje en los puntos de recogida designados, de acuerdo con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación de productos

Tu equipo VirtuFit está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando llegue el momento de desechar el producto, asegúrate de hacerlo de conformidad con la Directiva europea RAEE. Esto implica llevar el producto a un punto de recogida autorizado para su reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

VirtuFit declara por la presente que este producto cumple con las siguientes normas y directivas:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Directiva sobre baja tensión (2014/35/UE)
- Directiva sobre equipos de radio (RED): 2014/53/UE
- Conformidad con la Directiva RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

Por lo tanto, el producto cuenta con la certificación CE.

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	65
Návod k montáži	65
Nastavení	65
Návod k SLOŽENÍ	66
Stěhování a skladování	66
Napájecí zdroj	66
Bezpečnostní klíč	66
Trénink s měřením srdečního tepu	66
Přehled konzole	67
Přehled programu	68
Cvičení s fitness aplikacemi	70
Údržba	71
Čištění	71
Pokyny k výcviku	72
Technické parametry produktu	72
Záruka	72
Náhradní díly	72
Další informace:	72
Prohlášení výrobce	73

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ POZOR!

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. To platí zejména pro osoby se zdravotními potížemi. Před použitím zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo používáním zařízení si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Všechny pohyblivé části jednou ročně namažte silikonovým sprejem.
- Nenoste volný oděv, aby se nezachytil v pohyblivých částech.
- Zařízení umístěte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při práci s tímto zařízením udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do žádných pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby vám na základě vašeho věku a fyzické kondice stanovil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu cvičení. Cvičení okamžitě přerušte, pokud se u vás objeví nevolnost,

závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity.

- Zařízení je určeno k používání vždy pouze jednou osobou.
- Toto zařízení je určeno výhradně pro domácí použití a je navrženo pro maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor o šířce 1–2 metry, aby se předešlo nehodám způsobeným nárazem zezadu.
- Zařízení umístěte na čistý a rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému odvětrávání. Zařízení neumísťujte venku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor v čistotě, suchu a na rovném povrchu, abyste předešli poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k účelu, ke kterému je určeno.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s teplotou vzduchu v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

NÁVOD K MONTÁŽI (KROKY 1-7)

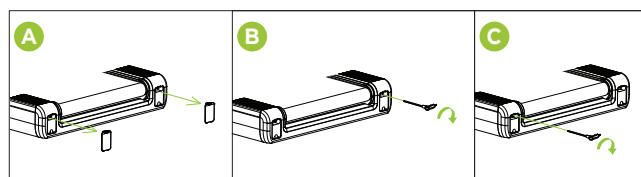
Chybějící součásti: Pokud v balení nějaké součásti chybí, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotný spotřebič. Některé součásti (šrouby, vruty atd.) jsou již k přístroji připevněny.

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely správně připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány v rovném stavu. Pokud se po namontování zařízení na konzoli zobrazí chybová zpráva, může být držák konzole ohnutý. Vyrovnáním tohoto hliníkového dílu se chybová zpráva pravděpodobně odstraní.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Před vyvinutím síly se ujistěte, že je šestihranný klíč správně nasazen na šroub. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu.

NASTAVENÍ

Nastavení řemenu



Obecný postup

- Umístěte běžecký pás na rovnou plochu.
- Sejměte kryt otvoru v zadním rohu (obr. A).

- Nastavte rychlost běžeckého pásu na 6–8 km/h a sledujte polohu pásu.

Pokud se řemen posune doprava (obr. B):

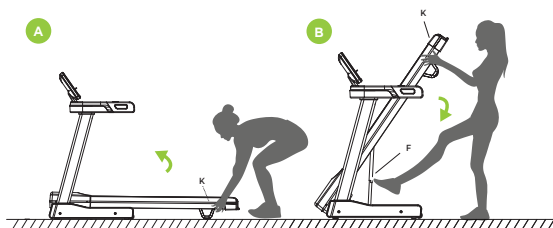
- Vypněte běžecký pás a odpojte jej ze zásuvky.
- Otočte pravý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnaní. V případě potřeby postup opakujte.

Pokud se řemen posune doleva (obr. C):

- Vypněte běžecký pás a odpojte jej ze zásuvky.
- Otočte levý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnaní. V případě potřeby postup opakujte.

NÁVOD K SKLÁDÁNÍ

POZOR! Spotřebič umístěte do suché místnosti a mimo dosah dětí. Dbejte na to, aby byl spotřebič stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.



Skládání

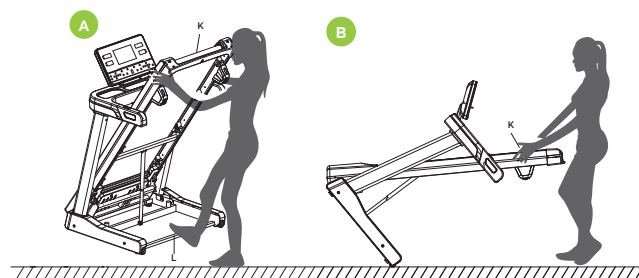
- Opřete se rukama o běžecký pás v bodě K.
- Zvedněte běžecký pás nahoru, dokud neuslyšíte cvaknutí pružiny (F).
- Běžecký pás je nyní složený.

DŮLEŽITÉ! Během používání běžecký pás neskládejte.

Rozvíjení

- Opřete se rukama o běžecký pás v bodě K.
- Položte nohu na bod F a jemně zatlačte, aby se běžecký pás automaticky spustil dolů.
- Uchopte pás a vedte jej, dokud nedosáhne země.
- Běžecký pás je nyní rozložený.

STĚHOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ



- Oběma rukama se pevně uchopte za určené místo v pozici K na běžeckém pásu.
- Jemně, ale pevně zatlačte, aby se běžecký pás naklonil, dokud se neotočí kolem přepravních koleček. Ujistěte se, že obě kolečka jsou v kontaktu s podlahou a mohou se volně otáčet.
- Nyní můžete běžecký pás posunout dopředu nebo dozadu.

DŮLEŽITÉ! Běžecký pás vždy pevně uchopte a přemísťujte jej opatrně, abyste předešli zranění nebo poškození.

NAPÁJECÍ ZDROJ

Sítové napájení

Připojte dodaný adaptér k adaptérovému portu na zadní straně zařízení. Zapojte adaptér do zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZOR!

- Používejte pouze originální adaptér.
- Vždy vytahujte zástrčku, nikoli kabel.
- Pouze pro vnitřní použití.

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Běžecký pás je vybaven magnetickou bezpečnostní pojistkou pro případ nouze. V jakémkoli provozním stavu dojde po odstranění bezpečnostní pojistky k okamžitému zastavení běhu pásu.

Po aktivaci

- Běžecký pás se náhle zastaví.
- Všechna okna zůstanou aktivní.
- Dokud nebude bezpečnostní zámek znovu nasazen, nelze provádět žádné další operace.
- Po správném nasazení bezpečnostní pojistky se běžecký pás vrátí do pohotovostního režimu a bude připraven na další ovládání.

TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

Tento fitness přístroj značky VirtuFit je vybaven snímači na rukojetích, které slouží ke sledování srdeční frekvence. Snímače fungují pouze

tehdy, jsou-li obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné měření by měly být vaše ruce mírně vlhké a měly by na snímače vyvíjet rovnoměrný tlak. Příliš suché nebo zpotené ruce mohou vést k nepřesným nebo nepravidelným měřením.

Bluetooth

Tento fitness přístroj VirtuFit je vybaven bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit srdeční tep pomocí bezdrátového snímače, použijte snímač, který využívá technologii Bluetooth. Při používání bezdrátového snímače je důležité, aby byly elektrody mírně navlhčené a aby snímač dobře přiléhá k tělu. Správný postup najdete v uživatelské příručce k danému snímači. Nesprávné používání snímače může vést k nesprávným naměřeným hodnotám.

POZOR!

- **Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Chcete-li si bezdrátový snímač srdečního tepu zakoupit, obraťte se na svého prodejce.**
- **Aby nedocházelo k rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový snímač srdečního tepu společně s ručními snímači.**

⚠ POZOR!

- **Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme vám, abyste se před použitím bezdrátového měřiče srdečního tepu poradili se svým lékařem.**
- **V místnostech, kde se nachází více monitorů srdečního tepu, se doporučuje dodržovat dostatečný odstup, aby nedocházelo k rušení mezi jednotlivými zařízeními.**
- **Pro optimální příjem signálu se snažte bezdrátový snímač srdečního tepu udržovat vždy v dosahu 1 metru od konzole.**
- **Bezdrátový měřič srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.**

PŘEHLED OVLÁDACÍHO PANELU (OBR. A)



Tlačítka na konzoli

ZAČÁTEK

- Spustí provoz běžeckého pásu, jakmile je zařízení zapnuto a je zasunutý bezpečnostní klíč.
- Spustí se po 3sekundovém odpočítávání.

STOP

- Během provozu: Zastaví běžecký pás a zobrazí „PAU“.

- Při pozastavení:
 - Stiskněte tlačítko START pro pokračování.
 - Stiskněte znovu tlačítko STOP, aby se zařízení vypnulo, resetovalo a vymazala se všechna data.

REŽIM

- V pohotovostním režimu se střídají režimy odpočítávání:
 - 30:00 → Odpočítávání času (minuty:sekundy)
 - 1,00 → Odpočítávání vzdálenosti (kilometry)
 - 50,0 → Odpočítávání kalorií (kcal)
 - 5000 → Odpočítávání kroků (kroky)
- Vybraná hodnota začne blikat. Upravte ji pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/-, poté stiskněte tlačítko START pro spuštění.

PROGRAMY

- Prochází dostupné programy:
- P1 (Stoupání), P2 (Interval), P3 (Hubnutí), P4 (Chůze), P5 (Běh), P6-P24, U1, HRC a režim FAT.

Zkratky v programu

- Přímý přístup ke konkrétním přednastaveným programům:
- RUČNÍ, P1 (Stoupání), P2 (Interval), P3 (Hubnutí), P4 (Chůze), P5 (Běh).
- Po výběru se v okně ČAS zobrazí hodnota 30:00. Délku tréninku nastavte pomocí tlačítek INCLINE +/- nebo SPEED +/-, případně stiskněte přímo tlačítko START pro zahájení tréninku.

Rychlost + / Rychlost -

- V režimu nastavení: Upravte přednastavené hodnoty.
- Během cvičení: Rychlost nastavujte po krocích po 0,1 km/h. Pokud tlačítko podržíte po dobu 0,5 sekundy, rychlost se bude postupně zvyšovat nebo snižovat.

SKLON + / SKLON -

- V režimu nastavení: Upravte přednastavené hodnoty.
- Během cvičení: Nastavujte sklon po krocích po 0,1 stupni. Podržetím tlačítka po dobu 0,5 sekundy sklon postupně zvyšujete nebo snižujete.

Zkratky pro sklon (3, 5, 7, 9)

- Okamžitě nastavte sklon na zvolenou úroveň.

Rychlé klávesové zkratky (4, 6, 8, 10)

- Okamžitě nastavte rychlost na zvolenou hodnotu (km/h).

ALTERNATIVNÍ ZOBRAZENÍ

- Stisknutím tohoto tlačítka můžete přepínat mezi zobrazením ČASU, VZDÁLENOSTI, RYCHLOSTI, KALORIÍ a PULZU.

Uživatel 1 / Uživatel 2

- Kliknutím se přihlásíte a získáte přístup k osobním údajům uživatele 1 nebo uživatele 2, případně je můžete upravit.

Funkce konzole

Ovládací panel běžeckého pásu poskytuje informace o tréninku v reálném čase prostřednictvím několika zobrazených oken:

ČAS

- **Časovač:** Počítá dobu cvičení od 0:00 do 18:00 hodin. Po dosažení maximální hodnoty se displej vynuluje na 0:00 a pokračuje v počítání, dokud je běžecský pás v chodu.
- **Odpočítávání:** Odpočítává od nastaveného času (maximálně 99 minut, zobrazeno ve formátu MM:SS, např. 99:00) až do 0:00.
- Jakmile odpočítávání dosáhne nuly, běžecský pás plynule zpomalí, zastaví se a na displeji se zobrazí „Konec“. Po 5 sekundách přejde běžecský pás do pohotovostního režimu.

VZDÁLENOST

- **Počítání vpřed:** Měří vzdálenost v rozmezí od 0,00 do 99,99 km. Po dosažení maximální hodnoty se hodnota vynuluje na 0,00 a počítání pokračuje.
- **Odpočítávání:** Odpočítává od přednastavené vzdálenosti do 0,00. Po skončení odpočítávání běžecský pás plynule zpomalí, zastaví se a zobrazí „Konec“, poté po 5 sekundách přejde do pohotovostního režimu.

KALORIE

- Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.
- Rozsah: 0,0 – 999 kcal.

SKLON

- Během používání zobrazuje aktuální úhel sklonu.
- Rozsah: 0,0 – 15,0 stupňů.

RYCHLOST

- Zobrazuje aktuální rychlost jízdy.
- Rozsah: 0,8 – 20,0 km/h.

TEPOVÁ FREKVENCE

- Zobrazuje vaši srdeční frekvenci, pokud máte obě ruce položené na snímačích pulsu na zápěstí nebo pokud je připojen kompatibilní hrudní pás.
- Rozsah: 50–200 tepů za minutu.
- **UPOZORNĚNÍ:** Údaje o srdeční frekvenci slouží pouze jako orientační a neměly by být používány k lékařským účelům.

TEMPO

- Zobrazuje vaše aktuální tempo běhu.
- Jednotka: minuty na kilometr (min/km).

JEHLOVÁ TISKÁRNA

- Při spuštění přednastaveného programu (Program P) zobrazuje graficky profily sklonu a rychlosti.

Ruční režim**Rychlý start**

- Zapněte hlavní vypínač a pevně připevněte magnetický bezpečnostní klíč pod konzoli.
- Stiskněte tlačítko START. Spustí se třísekundové odpočítávání doprovázené zvukovým signálem. Po skončení odpočítávání se běžecský pás rozběhne na nejnižší rychlost.

Nastavení upravte podle potřeby

- Rychlost: Použijte tlačítka SPEED +/- nebo klávesové zkratky pro nastavení rychlosti.
- Sklon: Použijte tlačítka INCLINE +/- nebo klávesové zkratky pro nastavení sklonu.

Režim odpočítávání času

- V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko MODE.
- V okénku ČAS se zobrazí 30:00 (bliká).
- Pomocí tlačítka pro nastavení parametrů nastavte dobu cvičení (5:00 – 99:00).

Režim odpočítávání vzdálenosti

- Stiskněte znovu tlačítko MODE a přepněte do režimu vzdálenosti.
- V okně DISTANCE se zobrazí hodnota 1,00 (blikající).
- Pomocí tlačítka pro nastavení parametrů nastavte vzdálenost (0,50–99,90 km).

Režim odpočítávání kalorií

- Stiskněte znovu tlačítko MODE a přejděte do režimu kalorií.
- V okénku KALORIE se zobrazí hodnota 50 (blikající).
- Pomocí tlačítka pro nastavení parametrů nastavte počet kalorií (10–999 kcal).

Režim odpočítávání kroků

- Stiskněte znovu tlačítko MODE a přejděte do režimu kroků.
- V okně STEPS se zobrazí hodnota 5000 (blikající).
- Pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- nastavte počet kroků (100–99 000).

Úvodní cvičení

- Po nastavení jednoho z režimů odpočítávání stiskněte tlačítko START.
- Běžecský pás se spustí s 3sekundovým zpožděním.
- Rychlost a sklon nastavte pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/-.
- Kdykoli můžete stisknutím tlačítka STOP trénink ukončit.

PŘEHLED PROGRAMU (OBR. B)**Dostupné programy**

P1 STOUPÁNÍ – P2 INTERVAL – P3 HUBNUTÍ – P4 CHŮZE – P5 BĚH – P6 – P24 (různé programy) – U1 (uživatelé definované) – HP1 (srdeční frekvence) – FAT (tělesný tuk).

Rychlý program**Výběr programu**

- Stiskněte libovolné tlačítko rychlého programu nebo tlačítko PROGRAMS a vyberte program.
- V okně ČAS se zobrazí výchozí hodnota 30:00.
- Nastavte dobu tréninku pomocí tlačítka pro nastavení parametrů a poté stiskněte tlačítko START. Po odpočítání 3 sekund se běžecský pás spustí s rychlostí a sklonem první fáze.

Struktura programu

- Každý program se skládá ze 16 segmentů. Délka segmentu = celková délka série ÷ 16.
- Na konci každého úseku se běžecký pás automaticky nastaví na naprogramovanou rychlost a sklon následujícího úseku.
- Po dokončení programu se sklon vrátí na 0 a běžecký pás postupně zpomalí až do úplného zastavení.

Během cvičení

- Rychlost (SPEED +/-) nebo sklon (INCLINE +/-) můžete kdykoli ručně nastavit.
- Na začátku každého nového úseku se však běžecký pás vrátí k hodnotám přednastaveného programu.
- Chcete-li zastavit, stiskněte tlačítko STOP nebo vyjměte bezpečnostní klíč.

Ruční program (U1)

Běžecký pás je vybaven 1 vlastním programem (U1), který vám umožňuje sestavit si osobní tréninkový plán přizpůsobením nastavení podle vašich preferencí.

Nastavení ručního programu

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MANUAL, čímž vstoupíte do programu MANUAL. Na displeji se zobrazí „U1“.
- V okně ČAS se zobrazí výchozí hodnota 30:00.
- Pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- nastavte požadovanou celkovou délku tréninku.
- Stiskněte tlačítko MODE a začněte s programováním tréninkových úseků.
- Každý program je rozdělen na 16 časových úseků (délka každého úseku se rovná celkové době dělené 16).
- Pro každý úsek: - Nastavte rychlost pomocí tlačítek SPEED +/- - Nastavte sklon pomocí tlačítek INCLINE +/-.
- Stiskněte tlačítko MODE, abyste uložili data pro daný úsek, a pokračujte k dalšímu, dokud nebudou hotové všechny.
- Po naprogramování všech 16 segmentů se nastavení automaticky uloží.
- Údaje budou trvale uloženy, dokud je nezměníte.

Spuštění ručního programu

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MANUAL nebo podržte stisknuté tlačítko PROGRAMS, dokud se na displeji nezobrazí „U1“.
- Stiskněte tlačítko START. Běžecký pás se spustí podle uloženého programu.

POZOR!

- **Doba vysílání je rozdělena na 16 stejných časových úseků.**
- **Než stisknete tlačítko START a spustíte běžecký pás, musíte nastavit rychlost, sklon a čas pro všech 16 časových úseků.**

PROFILY UŽIVATELE 1 A UŽIVATELE 2

Tento běžecký pás umožňuje uložit osobní údaje dvou uživatelů, aby

poskytoval přesnější údaje o tréninku. Na ovládacím panelu se nacházejí speciální tlačítka „USER 1“ a „USER 2“. Systém uchová uložené údaje, dokud je ručně nezměníte.

Přihlášení

- Před spuštěním vyberte USER 1 nebo USER 2. Na obrazovce se zobrazí „LOGIN“.
- Stiskněte tlačítko PROGRAM pro potvrzení přihlášení.

Zadáání a úprava osobních údajů:

- V pohotovostním režimu vyberte USER 1 nebo USER 2 stisknutím příslušného tlačítka na konzoli.
- Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund, abyste vstoupili do nastavení pohlaví (FA-1). Pomocí tlačítek SPEED +/- proveďte nastavení (01 = muž, 02 = žena).
- Stiskněte tlačítko MODE pro přechod do nastavení věku (FA-2). Pomocí tlačítek SPEED +/- proveďte nastavení (rozsah: 10–99 let).
- Stisknutím tlačítka MODE přejděte do nastavení výšky (FA-3). Pomocí tlačítek SPEED +/- proveďte nastavení (rozsah: 100–200 cm).
- Stisknutím tlačítka MODE přejděte do nastavení hmotnosti (FA-4). Pomocí tlačítek SPEED +/- proveďte nastavení (rozsah: 20–150 kg).
- Chcete-li data uložit, podržte tlačítko MODE stisknuté po dobu 3 sekund.

POZOR! Systém tyto údaje trvale uloží, dokud je znovu ručně nezměníte.

Program pro měření srdeční frekvence (HPI)

Program „Heart Rate Control“ automaticky upravuje rychlost a sklon tak, aby se vaše srdeční frekvence udržovala v blízkosti zvolené cílové hodnoty, čímž pomáhá optimalizovat kardiovaskulární trénink.

Výběr programu pro měření srdeční frekvence

- V pohotovostním režimu opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se v okénku DISTANCE nezobrazí „HRC“ (nebo „HPI“).
- Rychlý start: Pokud stisknete tlačítko START ihned po výběru programu, systém automaticky načte následující výchozí nastavení:
 - Věk: 30 let
 - Cílová srdeční frekvence: 114 tepů za minutu
 - Maximální rychlost: 10,0 km/h

Nastavení programu

- **Nastavení věku**
 - Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund.
 - V okně ČAS se zobrazí výchozí věk 30 let.
 - Věk nastavte pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
 - **Nastavení cílové srdeční frekvence**
 - Popotvrzení věku stiskněte znovu tlačítko MODE.
 - Konzole vám pro orientaci doporučí vhodnou cílovou srdeční frekvenci.
 - V případě potřeby tuto hodnotu upravte pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
- Rozsah nastavení je 84–195 tepů za minutu.

- **Nastavení maximální rychlosti**
 - Stiskněte znovu tlačítko MODE, abyste přejeli do nastavení maximální rychlosti.
 - Rychlost nastavte pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- Rozsah nastavení je 3,0–18,0 km/h.
- **Nastavení času**
 - Stiskněte znovu tlačítko MODE a nastavte délku cvičení.
 - V okně ČAS se zobrazí výchozí čas 10:00 minut.
 - Délku trvání nastavte pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- Rozsah nastavení je 10:00–99:00 minut.
- **Potvrdit a spustit**
 - Stiskněte tlačítko MODE pro návrat do pohotovostního režimu, nebo stiskněte přímo tlačítko START a začnete cvičit.

POZOR! Všechna nastavení platí pouze pro jedno použití. Po dokončení tréninku budou tato nastavení vymazána.

Fungování programu

- Cvičení začne s výchozí rychlostí 3,0 km/h. Rychlost a sklon můžete ručně upravit pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/-, ale systém nakonec převezme řízení, aby se přizpůsobil vaší cílové srdeční frekvenci.
- Každých 20 sekund systém zaznamená signál srdečního tepu a automaticky upraví rychlost:

SKUTEČNÁ SRDEČNÍ FREKVENCE VS. CÍLOVÁ	ÚPRAVA
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Beze změny (Cíl splněn)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

Nastavení sklonu

Pokud běžec pás dosáhne nastavené maximální rychlosti, ale vaše srdeční frekvence se stále nachází mimo cílový rozsah 97 %–103 %, systém bude každých 20 sekund zvyšovat nebo snižovat sklon o 1 stupeň, dokud nebude dosaženo cílové zóny.

Bezpečnostní prvky

- **Ztráta signálu:** Pokud není po dobu 30 sekund zaznamenán žádný signál srdečního tepu, na displeji se zobrazí hlášení „NO HR“. Pokud signál nebude zaznamenán ani po dalších 20 sekundách, běžec pás se automaticky zastaví.
- **Je nutný hrudní pás:** Funkce měření srdečního tepu je k dispozici pouze při použití kompatibilního hrudního pásu. Pro přesné měření musí pás těsně přiléhat k hrudníku a pokožce.
- **Vnější rušení:** Přehrávání hudby nebo videa s rychlým tempem a měnícím se rytmem může narušit signál pro detekci srdečního tepu.

Program na redukci tělesného tuku (FAT)

POZOR! Tento test slouží pouze jako orientační údaj. Není určen k lékařským účelům.

Spuštění měření tělesného tuku

- V pohotovostním režimu opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí „FAT“.
- Stisknutím tlačítka MODE přejdete do nastavení parametrů:
 - F-1 → Pohlaví
 - F-2 → Věk
 - F-3 → Výška
 - F-4 → Hmotnost
 - F-5 → Měření tělesného tuku
 - Pomocí tlačítek SPEED +/- nastavte požadované hodnoty.

Nastavení parametrů

- **F-1 Pohlaví:**
 - 01 = Muž
 - 02 = Žena
- **F-2 Věk:**
 - Rozmezí = 10–99 let
- **F-3 Výška:**
 - Rozsah = 100–200 cm
- **Hmotnost F-4:**
 - Rozsah = 20 – 150 kg

Měření tělesného tuku (F-5)

- Pokud se zobrazí F-5, v okně se objeví „---“.
- Položte obě ruce pevně na snímače srdečního tepu.
- Vydržte 5–6 sekund.
- Přístroj zobrazí váš index tělesného tuku (hodnota FAT) do 8 sekund.

Referenční hodnoty tuků

HODNOTA TUKU	KATEGORIE	COŽ ZNAMENÁ
≤19	Tenký	Podváha
20–25	Normální	Ideální váha
26–29	Nadváha	Nadprůměrný
≥30	S nadváhou	Vysoký podíl tělesného tuku

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje podporu pro fitness aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s fitness aplikací třetí strany, obraťte se prosím na vývojáře dané aplikace.

Návod

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu s operačním systémem Android nebo iOS a přejděte přímo na stránku v App Store nebo Google Play Store, kde si můžete tuto fitness aplikaci stáhnout.

- Naskenujte QR kód vpravo a získáte přístup k návodu k fitness aplikaci. V návodu je podrobně popsáno, jak propojit fitness aplikaci se zařízením, jak aplikace funguje a jaké má funkce.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



PODPORA

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze v případě, že je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené součásti je nutné před dalším používáním vyměnit. Toto zařízení je určeno výhradně pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít závažný vliv na elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Každodenní údržba

- Po každém použití přístroj otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že zařízení neobsahuje prach ani nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připevněné k pohyblivým částem. V případě potřeby je dotažte.
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby použijte silikonový sprej.

Mazání běžeckého pásu

Běžecký pás je vybaven předem namazaným pásem, který nevyžaduje náročnou údržbu. Opotřebování pásu má zásadní vliv na jeho fungování a životnost, proto by měl být pravidelně mazán. Doporučujeme pás pravidelně kontrolovat. Jakmile na pásu zjistíte jakékoli poškození, neprodleně nás kontaktujte.

Běžecký pás je třeba promazat po každých 300 km provozu. Jakmile je třeba provést mazání, ozve se zvukový signál a na displeji se zobrazí nápis „OIL“.

Postup

- Naneste doporučené silikonové mazivo do středu běžecké plochy pod pás.
- Po dokončení mazání se vraťte do pohotovostního režimu.
- Podržte tlačítko STOP stisknuté po dobu nejméně 3 sekund, abyste resetovali alarm a vymazali hlášení „OIL“ z displeje.

Pokyny pro mazání

Obecně platí, že běžecký pás je třeba namazat, pokud se běžecká plocha jeví jako suchá. Pokud si nejste jisti, obraťte se prosím na výrobce nebo prodejce a požádejte o radu. Pro dosažení optimálního výkonu a zabránění poškození používejte mazivo dodané výrobcem nebo doporučené prodejcem.

ÚKLID

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Zařízení udržujte bez prachu tím, že jej budete často čistit. Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Obecná doporučení pro úklid:

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- Ovládací panel otřete suchým hadříkem.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.

POZOR!

- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a vody.**
- opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.**
- Podrobnější informace najdete na stránkách: virtufit.com/faq**

POKYNY K VÝCVIKU

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozvíčku, samotný trénink a závěrečnou relaxaci. Celý tréninkový program absolvujte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi jednotlivými tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozvíčíte dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají zapojené svaly. Mezi příklady takových aktivit patří běh, jogging, skákání s roznožkou, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování

Protahování při zahřátých svalech je po řádném rozvíčení a závěrečném protažení velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by se měly držet 15–30 sekund.

Zklidnění

Správné zklidnění pomáhá tělu bezpečně se vrátit do klidového stavu a podporuje regeneraci. Po cvičení postupně snižujte intenzitu, abyste snížili tepovou frekvenci a předešli závratím nebo bolestem svalů.

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

Technické parametry konzole

	Rozsah zobrazení	Počáteční hodnota	Nastavení počáteční hodnoty	Rozsah živatelského nastavení
Rychlost	0,8–20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Sklon (stupně)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Čas	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Vzdálenost	0,00 – 99,9 km	0:00	-	-
Tepová frekvence	50–200 (úderů za minutu)	0	-	-
Kalorie	0–999 kcal	0.0	-	-

Technické údaje

Délka	189 cm
Šířka	89 cm
Výška	151 cm
Hmotnost	90 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor společnosti VirtuFit ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili. Kontaktní údaje najdete na adrese: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Reklamacie se neuznávají, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

následující:

- Údržbářské a opravárenské práce, které nebyly provedeny u oficiálního prodejce vozů značky.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si objednat náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, prostudujte si prosím informace uvedené na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom vám mohli co nejlépe pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktování našeho týmu podpory uvedli následující údaje:

- Číslo modelu a sériové číslo výrobku.
- Název produktu.
- Číslo dílu a jasný popis požadovaných dílů (jak jsou uvedeny v seznamu dílů a znázorněny v rozloženém výkresu v této příručce).

Poskytnutí přesných údajů nám pomůže vaši žádost rychle a efektivně vyřídit.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se snažíme snižovat dopad na životní prostředí. Prosíme vás, abyste veškeré obalové materiály recyklovali v určených sběrných místech v souladu s národními iniciativami na snižování množství odpadu.

Likvidace výrobků

Vaše zařízení VirtuFit je navrženo tak, aby dlouhodobě poskytovalo vysoký výkon a spolehlivost. Až jednou nastane čas, kdy bude třeba produkt vyřadit z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená, že produkt odevzdejte v autorizovaném sběrném místě, kde bude bezpečně a ekologicky recyklován.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost VirtuFit tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- Směrnice o nízkém napětí (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (RED): 2014/53/EU
- Soulad s nařízením RoHS: 2011/65/EU + 2015/863

V důsledku toho má tento výrobek certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	73
Instrukcja montażu	73
Konfiguracja	74
Instrukcja SKŁADANIA	74
Przeprowadzki i magazynowanie	74
Zasilacz	74
Klucz bezpieczeństwa	74
Trening z pomiarem tętna	75
Przegląd konsoli	75
Przegląd programu	77
Trening z aplikacjami fitness	79
Konserwacja	79
Sprzątanie	80
Wytyczne szkoleniowe	80
Dane techniczne produktu	80
Gwarancja	80
Części zamienne	81
Dodatkowe informacje:	81
Oświadczenie producenta	81

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje. Firma VirtuFit nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne wynikające z użytkowania tego urządzenia. Przed montażem i/lub użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią częstotliwość, czas trwania i intensywność ćwiczeń w oparciu o Twój wiek i stan fizyczny. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenie, ból głowy, ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku lub jakiegokolwiek inny dyskomfort.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i, zgodnie z normą, wytrzymuje obciążenie do 150 kg.
- Należy zapewnić 1-2 metry wolnej przestrzeni za urządzeniem, aby zapobiec wypadkom związanym z efektem.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy używać go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać umieszczania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Należy utrzymywać miejsce przechowywania w czystości, suchości i na równej powierzchni, aby zapobiec uszkodzeniom sprzętu.
- Urządzenie to należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy użytkować wyłącznie w pomieszczeniach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROKI 1-7)

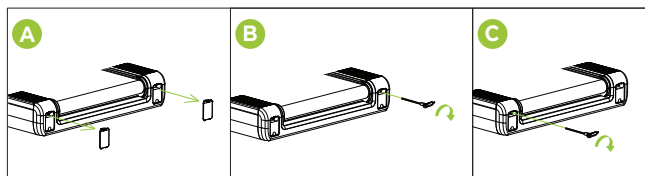
Brakujące elementy: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek elementów, należy dokładnie sprawdzić styropian oraz sam urządzenie. Niektóre elementy (śruby, wkręty itp.) są już zamontowane na urządzeniu.

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Uchwyty konsoli są bardzo delikatne i należy je utrzymywać w pozycji prostej. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że uchwyty konsoli uległy wygięciu. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować zniknięcie komunikatu o błędzie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Przed użyciem siły upewnij się, że klucz sześciokątny jest dobrze osadzony na śrubie. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby.

REGULOWANIE

Regulacja paska



Ogólny krok

- Ustaw bieżnię na równej powierzchni.
- Zdejmij tylną osłonę otworu narożnego (rys. A).
- Ustaw prędkość bieżni na 6–8 km/h i obserwuj położenie taśmy.

Jeśli pasek przesunie się w prawo (rys. B):

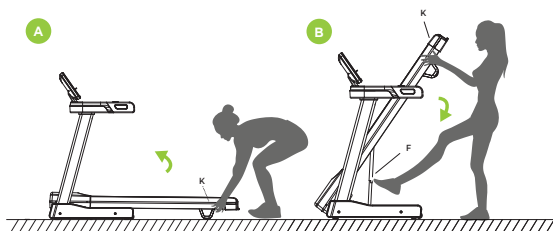
- Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.
- Obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
- Uruchom bieżnię ponownie i sprawdź ustawienie. W razie potrzeby powtórz tę czynność.

Jeśli pasek przesunie się w lewo (rys. C):

- Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.
- Obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
- Uruchom bieżnię ponownie i sprawdź ustawienie. W razie potrzeby powtórz tę czynność.

INSTRUKCJA SKŁADANIA

UWAGA! Urządzenie należy przechowywać w suchym pomieszczeniu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że urządzenie stoi stabilnie i jest dobrze zamocowane, tak aby nie mogło przewrócić się na dzieci lub zwierzęta.



Składanie

- Oprzyj się rękami o bieżnię w punkcie K.
- Przesuń bieżnię do góry, aż usłyszysz kliknięcie sprężyny (F).
- Bieżnia jest teraz złożona.

UWAGA! Nie należy składać bieżni podczas użytkowania.

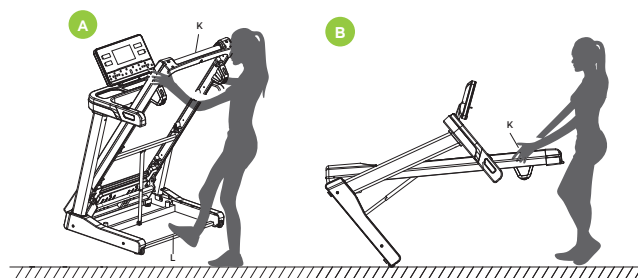
Rozwój wydarzeń

- Oprzyj się rękami o bieżnię w punkcie K.
- Połóż stopę na punkcie F i delikatnie naciśnij, aby bieżnia

automatycznie się opuściła.

- Trzymaj pasek i poprowadź go, aż dotknie podłogi.
- Bieżnia jest już rozłożona.

PRZEPROWADZKI I MAGAZYNOWANIE



- Obie ręce mocno chwyć wyznaczony obszar w punkcie K bieżni.
- Nacisnąć delikatnie, ale zdecydowanie, aby przechylić bieżnię, aż obróci się ona wokół kółek transportowych. Upewnić się, że oba kółka stykają się z podłogą i mogą się swobodnie toczyć.
- Teraz możesz przesuwac bieżnię do przodu lub do tyłu.

WAŻNE! Należy zawsze mocno trzymać urządzenie i przenosić bieżnię ostrożnie, aby uniknąć obrażeń lub uszkodzeń.

ZASILACZ

Zasilanie sieciowe

Podłącz dołączony zasilacz do gniazda zasilania z tyłu urządzenia. Podłącz zasilacz do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA!

- Należy używać wyłącznie oryginalnej wtyczki.
- Zawsze wyjmuj wtyczkę, a nie ciągnij za przewód.
- Wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Bieżnia jest wyposażona w magnetyczną blokadę bezpieczeństwa przeznaczoną do użytku w sytuacjach awaryjnych. Niezależnie od aktualnego stanu urządzenia, zdjęcie blokady bezpieczeństwa spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.

Po włączeniu

- Bieżnia zatrzyma się nagle.
- Wszystkie okna wyświetlacza pozostaną aktywne.
- Nie można wykonywać żadnych dalszych czynności, dopóki nie zostanie ponownie założona blokada zabezpieczająca.
- Po prawidłowym ponownym zamontowaniu blokady bezpieczeństwa bieżnia powróci do trybu gotowości, gotowa do przyjęcia nowych poleceń.

TRENING Z POMIAREM TĘTNA

Czujniki dłoni

Ten sprzęt fitness marki VirtuFit jest wyposażony w czujniki na uchwyty służące do monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy trzyma się je jednocześnie i nieprzerwanie przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Zbyt suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Bluetooth

To urządzenie fitness marki VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby zmierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy używać czujnika tętna obsługującego technologię Bluetooth. W przypadku bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko wilgotne, a czujnik dobrze przylegał do ciała. Szczegółowe instrukcje znajdziesz w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użycie czujnika tętna może skutkować nieprawidłowymi odczytami.

UWAGA!

- **Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć bezprzewodowy czujnik tętna, skontaktuj się ze sprzedawcą.**
- **Aby uniknąć zakłóceń, nie należy nigdy używać bezprzewodowego czujnika tętna w połączeniu z czujnikami na dłonie.**

UWAGA!

- **Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna zalecamy skonsultowanie się z lekarzem.**
- **W pomieszczeniach, w których znajduje się wiele czujników tętna, zaleca się zachowanie odpowiedniej odległości, aby uniknąć zakłóceń między poszczególnymi urządzeniami.**
- **Aby zapewnić optymalny odbiór, należy zawsze starać się utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż 1 metr od konsoli.**
- **Czujnik tętna bezprzewodowy należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.**

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Przyciski konsoli

START

- Uruchamia bieżnię po włączeniu zasilania i włożeniu kluczyka zabezpieczającego.
- Uruchamia się po 3-sekundowym odliczaniu.

STOP

- Podczas pracy: Zatrzymuje bieżnię i wyświetla komunikat „PAU”.
- Podczas wstrzymania:
 - Naciśnij przycisk START, aby wznowić.
 - Naciśnij ponownie przycisk STOP, aby wyłączyć urządzenie, zresetować je i skasować wszystkie dane.

TRYB

- Przełączanie między trybami odliczania w trybie czuwania:
 - 30:00 → Odliczanie czasu (minuty:sekundy)
 - 1,00 → Odliczanie odległości (w kilometrach)
 - 50,0 → Odliczanie kalorii (kcal)
 - 5000 → Odliczanie kroków (kroki)
- Wybrana wartość zacznie migać. Ustaw ją za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-, a następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć.

PROGRAMY

- Przełącza się między dostępnymi programami:
- Tryb P1 (Wspinaczka), P2 (Interwał), P3 (Odchudzanie), P4 (Spacer), P5 (Bieg), tryby P6-P24, U1, HRC oraz FAT.

Skróty programów

- Bezpośredni dostęp do konkretnych gotowych programów:
- Tryb ręczny, P1 (Wspinaczka), P2 (Interwały), P3 (Odchudzanie), P4 (Spacer), P5 (Bieg).
- Po dokonaniu wyboru w oknie CZAS wyświetli się wartość 30:00. Czas trwania można regulować za pomocą przycisków INCLINE +/- lub SPEED +/-, albo bezpośrednio naciśnięć przycisk START, aby rozpocząć.

PRĘDKOŚĆ + / PRĘDKOŚĆ -

- W trybie ustawień: Dostosuj wartości domyślne.
- Podczas ćwiczeń: Reguluj prędkość w krokach co 0,1 km/h. Przytrzymanie przycisku przez 0,5 sekundy powoduje stopniowe zwiększenie lub zmniejszenie prędkości.

POCHYŁKA + / POCHYŁKA -

- W trybie ustawień: Dostosuj wartości domyślne.
- Podczas ćwiczeń: Reguluj nachylenie w krokach co 0,1 stopnia. Przytrzymanie przycisku przez 0,5 sekundy powoduje stopniowe zwiększenie lub zmniejszenie nachylenia.

Skróty do poziomów nachylenia (3, 5, 7, 9)

- Natychmiast ustaw nachylenie na wybrany poziom.

Skróty prędkości (4, 6, 8, 10)

- Natychmiast ustaw prędkość na wybraną wartość (km/h).

WYŚWIETL WARIANT

- Naciśnij ten przycisk, aby przełączać wyświetlanie między CZASEM, DYSTANSEM, PRĘDKOŚCIĄ, KALORIAMI i TĘTNEM.

UŻYTKOWNIK 1 / UŻYTKOWNIK 2

- Naciśnij, aby się zalogować i uzyskać dostęp do danych osobowych Użytkownika 1 lub Użytkownika 2 albo je zmodyfikować.

TEMPO

- Wyświetla aktualne tempo biegu.
- Jednostka: minuty na kilometr (min/km).

DRUKARKA IGŁOWA

- Podczas wykonywania zaprogramowanego programu (Program P) wyświetla graficznie profile nachylenia i prędkości.

Funkcje konsoli

Konsola bieżni wyświetla informacje o treningu w czasie rzeczywistym za pośrednictwem kilku okienek:

CZAS

- Licznik czasu:** Zlicza czas trwania treningu w zakresie od 0:00 do 18:00 godzin. Po osiągnięciu wartości maksymalnej wyświetlacz resetuje się do 0:00 i kontynuuje zliczanie, dopóki bieżnia pozostaje włączona.
- Odliczanie:** Odlicza czas od ustawionej wartości (maksymalnie 99 minut, wyświetlanej w formacie MM:SS, np. 99:00) do 0:00.
- Gdy odliczanie osiągnie zero, bieżnia płynnie zwalnia, zatrzymuje się i wyświetla komunikat „Koniec”. Po 5 sekundach bieżnia przechodzi w tryb czuwania.

ODLEGŁOŚĆ

- Licznik przebiegu:** mierzy odległość od 0,00 do 99,99 km. Po osiągnięciu wartości maksymalnej licznik resetuje się do 0,00 i kontynuuje liczenie.
- Odliczanie:** Odlicza od ustawionej odległości do 0,00. Po zakończeniu odliczania bieżnia płynnie zwalnia, zatrzymuje się i wyświetla komunikat „Koniec”, a po 5 sekundach przechodzi w tryb czuwania.

KALORIE

- Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas ćwiczeń.
- Zakres: 0,0 – 999 kcal.

NACHYLENIE

- Wyświetla aktualny poziom nachylenia podczas użytkowania.
- Zakres: od 0,0 do 15,0.

PRĘDKOŚĆ

- Wyświetla aktualną prędkość biegu.
- Zakres: 0,8–20,0 km/h.

TĘTNO

- Wyświetla tętno, gdy obie dłonie są przyłożone do czujników tętna na nadgarstkach lub gdy podłączony jest kompatybilny pas piersiowy.
- Zakres: 50–200 uderzeń na minutę.
- UWAGA!** Dane dotyczące tętna mają charakter wyłącznie informacyjny i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.

Tryb ręczny

Szybki start

- Włącz zasilanie i zamocuj kluczyk bezpieczeństwa na stałe pod konsolą.
- Naciśnij przycisk START. Rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, któremu towarzyszy sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu odliczania bieżnia uruchomi się z najniższą prędkością.

Dostosuj ustawienia zgodnie z potrzebami

- Prędkość: Użyj przycisków SPEED +/- lub przycisków skrótów prędkości.
- Nachylenie: Użyj przycisków INCLINE +/- lub przycisków skrótów do regulacji nachylenia.

Tryb odliczania czasu

- W trybie czuwania naciśnij raz przycisk MODE.
- W okienku CZAS pojawi się wartość 30:00 (migająca).
- Za pomocą przycisku ustawień parametrów ustaw czas trwania ćwiczeń (od 5:00 do 99:00).

Tryb odliczania odległości

- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do trybu pomiaru odległości.
- W oknie DISTANCE pojawi się wartość 1,00 (migająca).
- Za pomocą przycisku ustawień parametrów ustaw odległość (0,50–99,90 km).

Tryb odliczania kalorii

- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do trybu kalorii.
- W oknie „KALORIE” pojawi się wartość 50 (migająca).
- Za pomocą przycisku ustawień parametrów ustaw liczbę kalorii (10–999 kcal).

Tryb odliczania kroków

- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do trybu Steps.
- W oknie STEPS pojawi się wartość 5000 (migająca).
- Użyj przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić liczbę kroków (100–99 000).

Rozpoczęcie ćwiczeń

- Po wybraniu jednego z trybów odliczania naciśnij przycisk START.
- Bieżnia uruchomi się po 3 sekundach.
- Reguluj prędkość i nachylenie za pomocą przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-.
- W dowolnym momencie naciśnij przycisk STOP, aby zakończyć trening.

PRZEGLĄD PROGRAMU (RYS. B)

Dostępne programy

P1 WSPINACZKA – P2 INTERWAŁ – P3 ODCHUDZANIE – P4 CHODZENIE – P5 BIEG – P6 – P24 (różnorodne programy) – U1 (zdefiniowane przez użytkownika) – HP1 (tętno) – FAT (tkanka tłuszczowa).

Krótki program

Wybór programu

- Naciśnij dowolny przycisk szybkiego wyboru programu lub przycisk PROGRAMS, aby wybrać program.
- W oknie CZAS wyświetli się domyślna wartość 30:00.
- Ustaw czas trwania treningu za pomocą przycisku ustawień parametrów, a następnie naciśnij przycisk START. Po 3-sekundowym odliczaniu biegnia rozpocznie pracę z prędkością i nachyleniem charakterystycznymi dla pierwszego etapu.

Struktura programu

- Każdy program składa się z 16 segmentów. Czas trwania segmentu = całkowity czas trwania serii ÷ 16.
- Pod koniec każdego etapu biegnia automatycznie dostosowuje się do zaprogramowanej prędkości i nachylenia następnego etapu.
- Po zakończeniu programu nachylenie wraca do wartości 0, a biegnia stopniowo zwalnia, aż do całkowitego zatrzymania.

Podczas ćwiczeń

- W dowolnym momencie można ręcznie regulować prędkość (SPEED +/-) lub nachylenie (INCLINE +/-)
- Jednak na początku każdego nowego etapu biegnia powróci do wartości ustawionych w programie.
- Aby zatrzymać urządzenie, naciśnij przycisk STOP lub wyjmij kluczyk zabezpieczający.

Program ręczny (U1)

Biegnia jest wyposażona w 1 program użytkownika (U1), który pozwala stworzyć indywidualny trening poprzez dostosowanie ustawień do własnych preferencji.

Ustawianie programu ręcznego

- W trybie czuwania naciśnij przycisk MANUAL, aby przejść do programu MANUAL. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „U1”.
- W oknie „TIME” wyświetli się domyślna wartość 30:00.
- Użyj przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby ustawić żądany całkowity czas trwania treningu.
- Naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć programowanie etapów treningu.
- Każdy program podzielony jest na 16 przedziałów czasowych (czas trwania każdego przedziału odpowiada całkowitemu czasowi podzielonemu przez 16).
- Dla każdego odcinka: - Ustaw prędkość za pomocą przycisków SPEED +/- - Ustaw nachylenie za pomocą przycisków INCLINE +/-.

- Naciśnij przycisk MODE, aby zapisać dane dla tego odcinka, a następnie przejdź do następnego, aż wszystkie zostaną zakończone.
- Po zaprogramowaniu wszystkich 16 segmentów ustawienia są automatycznie zapisywane.
- Dane będą przechowywane na stałe, dopóki ich nie zmienisz.

Uruchamianie programu w trybie ręcznym

- W trybie czuwania naciśnij przycisk MANUAL lub przytrzymaj przycisk PROGRAMS, aż na wyświetlaczu pojawi się „U1”.
- Naciśnij przycisk START. Biegnia rozpocznie pracę zgodnie z zapisanym programem.

UWAGA!

- Czas trwania programu podzielony jest na 16 równych części.**
- Przed naciśnięciem przycisku START w celu uruchomienia biegnia należy wprowadzić ustawienia prędkości, nachylenia i czasu dla wszystkich 16 przedziałów czasowych.**

PROFILE UŻYTKOWNIKA 1 I UŻYTKOWNIKA 2

Ta biegnia umożliwia zapisanie danych osobowych dwóch użytkowników, co pozwala uzyskać dokładniejsze dane dotyczące treningu. Na konsoli znajdują się dedykowane przyciski „USER 1” i „USER 2”. System zachowa zapisane informacje do momentu ich ręcznej zmiany.

Logowanie

- Przed uruchomieniem wybierz opcję USER 1 lub USER 2. Na ekranie pojawi się komunikat „LOGIN”.
- Naciśnij przycisk PROGRAM, aby potwierdzić logowanie.

Wprowadzanie i aktualizowanie danych osobowych:

- W trybie czuwania wybierz opcję USER 1 lub USER 2, naciskając odpowiedni przycisk na konsoli.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy, aby przejść do ustawienia płci (FA-1). Użyj przycisków SPEED +/- do zmiany wartości (01 = mężczyzna, 02 = kobieta).
- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawiania wieku (FA-2). Użyj przycisków SPEED +/- w celu regulacji (zakres: 10–99 lat).
- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawiania wysokości (FA-3). Użyj przycisków SPEED +/- w celu regulacji (zakres: 100–200 cm).
- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawiania wagi (FA-4). Użyj przycisków SPEED +/- w celu regulacji (zakres: 20–150 kg).
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy, aby zapisać dane.

UWAGA! System zapisuje te informacje na stałe, dopóki nie zmienisz ich ręcznie.

Program tętna (HP1)

Program „Kontrola tętna” automatycznie dostosowuje prędkość i

nachylenie bieżni, aby utrzymać tętno na poziomie zbliżonym do wybranej wartości docelowej, co pomaga zoptymalizować trening sercowo-naczyniowy.

Wybór programu tętna

- W trybie czuwania naciśnij kilkakrotnie przycisk PROGRAMS, aż w oknie DISTANCE pojawi się napis „HRC” (lub „HP1”).
- Szybki start: Jeśli zaraz po wybraniu programu naciśniesz przycisk START, system automatycznie załaduje następujące ustawienia domyślne:
 - Wiek: 30 lat
 - Docelowe tętno: 114 uderzeń na minutę
 - Maksymalna prędkość: 10,0 km/h

Konfiguracja programu

- Ustawienie wieku**
 - Naciśnij przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy.
 - W oknie „CZAS” wyświetli się domyślny wiek 30 lat.
 - Ustaw wiek za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/- Zakres wyboru wynosi od 15 do 80 lat.
- Ustawienie docelowego tętna**
 - Popotwierdzeniu wieku naciśnij ponownie przycisk MODE.
 - Konsola wskaże zalecane tętno docelowe jako wartość orientacyjną.
 - W razie potrzeby dostosuj tę wartość za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/- Zakres wyboru wynosi 84–195 uderzeń na minutę.
- Ustawienie maksymalnej prędkości**
 - Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do ustawiania maksymalnej prędkości.
 - Prędkość można regulować za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/- Zakres regulacji wynosi 3,0–18,0 km/h.
- Ustawienie godziny**
 - Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby ustawić czas trwania ćwiczenia.
 - W oknie CZAS wyświetli się domyślny czas 10:00 minut.
 - Czas trwania można ustawić za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/- Zakres wyboru wynosi od 10:00 do 99:00 minut.
- Potwierdź i rozpocznij**
 - Naciśnij przycisk MODE, aby powrócić do trybu czuwania, lub naciśnij bezpośrednio przycisk START, aby rozpocząć trening.

UWAGA! Wszystkie dane konfiguracyjne są przeznaczone wyłącznie do jednorazowego użytku. Po zakończeniu treningu ustawienia te zostaną skasowane.

Działanie programu

- Trening rozpocznie się z domyślną prędkością 3,0 km/h. Prędkość i nachylenie można regulować ręcznie za pomocą przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-, jednak system ostatecznie przejmie kontrolę, aby dostosować parametry do docelowego tętna.
- Co 20 sekund system wykrywa sygnał tętna i automatycznie dostosowuje prędkość:

TĘTNO A WARTOŚĆ DOCELOWA	KOREKTA
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Bez zmian (cel osiągnięty)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

Regulacja nachylenia

Jeśli bieżnia osiągnie ustawioną prędkość maksymalną, a tętno nadal nie mieści się w docelowym przedziale 97%–103%, system będzie zwiększał lub zmniejszał nachylenie o 1 stopień co 20 sekund, aż do osiągnięcia docelowego przedziału.

Funkcje bezpieczeństwa

- Utrata sygnału:** Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty sygnał tętna, na konsoli pojawi się komunikat „NO HR”. Jeśli sygnał nie zostanie wykryty przez kolejne 20 sekund, bieżnia automatycznie się zatrzyma.
- Wymagany pas piersiowy:** Program monitorowania tętna działa tylko wtedy, gdy używany jest kompatybilny pas piersiowy. Aby odczyty były dokładne, pas musi ściśle przylegać do klatki piersiowej i skóry.
- Zakłócenia zewnętrzne:** Odtwarzanie muzyki lub filmów o szybkim tempie i zmiennym rytmie może zakłócać sygnał wykrywania tętna.

Program redukcji tkanki tłuszczowej (FAT)

UWAGA! Niniejszy test ma charakter wyłącznie informacyjny. Nie jest przeznaczony do celów medycznych.

Rozpoczęcie badania zawartości tkanki tłuszczowej

- W trybie czuwania naciśnij kilkakrotnie przycisk PROGRAMS, aż w oknie DISTANCE pojawi się napis „FAT”.
- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień parametrów:
 - F-1 → Płeć
 - F-2 → Wiek
 - F-3 → Wysokość
 - F-4 → Waga
 - F-5 → Badanie zawartości tkanki tłuszczowej
 - Użyj przycisków SPEED +/- do zmiany wartości.

Ustawienia parametrów

- F-1 Płeć:**
 - 01 = Mężczyzna
 - 02 = Kobieta
- F-2 Wiek:**
 - Zakres = 10–99 lat
- F-3 Wysokość:**
 - Zakres = 100–200 cm
- Masa samolotu F-4:**
 - Zakres = 20–150 kg

Badanie zawartości tkanki tłuszczowej (F-5)

- Gdy wyświetla się F-5, w oknie pojawia się „---”.
- Połóż obie dłonie mocno na czujnikach tętna.
- Wytrzymaj 5–6 sekund.
- Konsola wyświetli wskaźnik tkanki tłuszczowej (wartość FAT) w ciągu 8 sekund.

Wartość referencyjna wskaźnika FAT

WARTOŚĆ TŁUSZCZU	KATEGORIA	CZYLI
≤19	Cienki	Niedowaga
20–25	Normalny	Idealna waga
26–29	Nadwaga	Powyżej średniej
≥30	Otyli	Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej

TRENING Z APLIKACJI FITNESSOWYCH

VirtuFit nie zapewnia obsługi aplikacji fitness innych producentów, takich jak Kinomap, iConsole, FitShow itp. W przypadku problemów z aplikacją fitness innego producenta prosimy o kontakt z jej twórcą.

Instrukcja

- Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu lub tabletu z systemem Android lub iOS, aby przejść bezpośrednio do strony w App Store lub Google Play Store, skąd można pobrać aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja zawiera szczegółowy opis, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, jak działa aplikacja oraz jakie są jej funkcje.

iConsole+

APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

Kinomap

APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

Zwift

APP STORE



GOOGLE PLAY



WSPARCIE

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu i odpowiedniej konserwacji. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnych przeglądów urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem. Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach zamkniętych. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą mieć poważny wpływ na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu należy przetrzeć urządzenie, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że sprzęt jest wolny od kurzu i brudu.
- Należy unikać stosowania silnych środków czyszczących i chronić sprzęt przed nadmierną wilgocią.

Półroczna konserwacja

- Należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi elementami. W razie potrzeby należy je dokręcić.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych części i elementów. W razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

Smarowanie bieżni

Bieżnia jest wyposażona w pas biegowy wymagający niewielkiej konserwacji i fabrycznie nasmarowany. Zużycie pasa biegowego ma istotny wpływ na działanie i żywotność urządzenia, dlatego należy go okresowo smarować. Zalecamy regularne sprawdzanie stanu pasa. Prosimy o kontakt z nami, gdy tylko zauważą Państwo jakiegokolwiek uszkodzenia bieżni.

Bieżnię należy smarować co 300 km użytkowania. Gdy konieczne będzie smarowanie, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „OIL”.

Procedura

- Nałóż zalecany smar silikonowy na środek powierzchni bieżnej, pod pasem.
- Po zakończeniu smarowania należy powrócić do trybu gotowości.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez co najmniej 3 sekundy, aby zresetować alarm i usunąć komunikat „OIL” z wyświetlacza.

Wtyczne dotyczące smarowania

Zasadniczo należy nasmarować taśmę bieżni, jeśli powierzchnia do biegania wydaje się sucha. W razie wątpliwości należy skonsultować się z producentem lub sprzedawcą w celu uzyskania wskazówek. Aby zapewnić optymalną wydajność i uniknąć uszkodzeń, należy używać smaru dostarczonego wraz z urządzeniem lub zalecanego przez sprzedawcę.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Należy często czyścić urządzenie, aby nie gromadził się na nim kurz. Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych urazów.

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania:

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania użyj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z dywanów typu „”, użyj miękkiej, czystej ściereczki z dodatkiem łagodnego detergentu.

UWAGA!

- **Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośredniego źródła ciepła i wody.**
- **Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.**
- **Więcej szczegółowych informacji znajdziesz na stronie: [virtufit.com/faq](https://www.virtufit.com/faq)**

WYTICZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, sam trening oraz rozciąganie. Cały program treningowy należy wykonywać co najmniej dwa razy, a najlepiej trzy razy w tygodniu, zachowując jeden dzień odpoczynku między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach można zwiększyć intensywność treningów, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do treningu oraz zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego należy rozgrzać się przez dwie do pięciu minut. Należy wykonywać ćwiczenia, które przyspieszają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są bieganie, jogging, pajacyki, skakanie na skakance oraz bieganie w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie rozgrzanych mięśni jest bardzo ważne po odpowiedniej rozgrzewce i rozciąganiu na zakończenie treningu. Zmniejsza to ryzyko kontuzji. Pozycje rozciągające należy utrzymywać przez 15–30 sekund.

Rozciąganie

Odpowiednia rozgrzewka pomaga organizmowi bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku, a wspomaga regenerację. Po treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność ćwiczeń, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bólom mięśni.

SPECYFIKACJA PRODUKTU**Specyfikacja konsoli**

	Zakres wyświetlania	Wartość początkowa	Ustawianie wartości początkowej	Zakres ustawień użytkownika
Prędkość	0,8–20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Nachylenie (poziomy)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Czas	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Odległość	0,00 – 99,9 km	0:00	-	-
Tętno	50–200 (uderzeń/min)	0	-	-
Kalorie	0–999 kcal	0.0	-	-

Dane techniczne

Długość	189 cm
Szerokość	89 cm
Wysokość	151 cm
Waga	90 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

GWARANCJA

Gwarancję udziela dystrybutor VirtuFit w Twoim kraju oraz sprzedawca, u którego nabyłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Roszczenia gwarancyjne nie są rozpatrywane, jeśli wada wynika z któregośkolwiek z poniższych:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nie zostały wykonane przez autoryzowanego dealera marki.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo i/lub nieodpowiednia konserwacja.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących

konserwacji urządzenia.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, prosimy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Abyśmy mogli skutecznie Państwu pomóc, prosimy o podanie następujących danych podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- **Numer modelu i numer seryjny** produktu.
- **Nazwa produktu.**
- **Numer katalogowy** oraz dokładny **opis** potrzebnych części (zgodnie z **wykazem części** i rysunkiem **rozłożeniowym** zamieszczonym w niniejszej instrukcji).

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i sprawnie rozpatrzyć Twoje zgłoszenie.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dążymy do zmniejszenia naszego wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o oddawanie wszystkich materiałów opakowaniowych do recyklingu w wyznaczonych punktach zbiórki, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz ograniczenia ilości odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy zadbać o jego utylizację zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

Firma VirtuFit niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- Dyrektywa LVD (2014/35/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (RED): 2014/53/UE
- Zgodność z dyrektywą RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

W związku z tym produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	82
Instrucțiuni de asamblare	82
Reglarea	83
Instrucțiuni DE PLIERE	83
Mutări și depozitare	83
Sursă de alimentare	83
Cheie de siguranță	83
Antrenament cu monitorizarea ritmului cardiac	84
Prezentare generală a consolei	84
Prezentare generală a programului	86
Antrenament cu aplicații de fitness	88
Întreținere	88
Curățenie	89
Ghiduri de instruire	89
Specificații tehnice	89
Garanție	89
Piese de schimb	90
Informații suplimentare:	90
Declarația producătorului	90

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Vă rugăm să citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio răspundere pentru vătămări corporale sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Asigurați-vă că echipamentul este complet asamblat și că toate piulițele și șuruburile sunt strânse bine înainte de utilizare.
- Lubrifiați toate piesele mobile o dată pe an cu spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi, pentru a preveni prinderea acestora în piesele în mișcare.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și orizontală.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când folosiți echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți în permanență un echilibru corespunzător în timpul utilizării acestui echipament.

- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile aflate în mișcare.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice, pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate, în funcție de vârsta și starea dumneavoastră fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă simțiți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de apăsare sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării casnice și suportă o greutate maximă a utilizatorului de 150 kg.
- Lăsați un spațiu liber de 1-2 metri în spatele echipamentului pentru a preveni accidentele de tip.
- Așezați aparatul pe o suprafață curată și plană. Nu îl folosiți pe covorașe groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să amplasați acest aparat în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați spațiul de depozitare curat, uscat și orizontal pentru a preveni deteriorarea echipamentului.
- Utilizați acest echipament exclusiv în scopul pentru care a fost conceput.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-7)

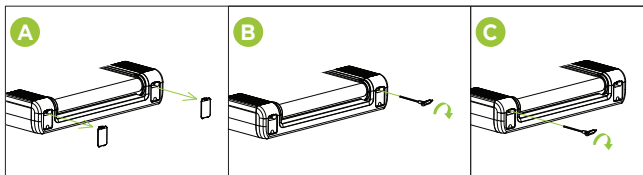
Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție spuma de polistiren și aparatul în sine. Unele piese (șuruburi, șuruburi cu cap plat etc.) sunt deja montate pe aparat.

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt conectate corespunzător. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie menținute în poziție dreaptă. Dacă consola afișează un mesaj de eroare după montarea echipamentului, este posibil ca suporturile consolei să fie îndoite. Îndreptarea acestei piese din aluminiu poate face ca mesajul de eroare să dispară.

Șuruburi cu cap hexagonal: Asigurați-vă că cheia hexagonală este introdusă bine în șurub înainte de a aplica forța. Astfel, veți împiedica rotirea capului șurubului.

REGLAREA

Reglarea curelei



Etapa generală

- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană.
- Scoateți capacul orificiului din colțul din spate (FIG. A).
- Porniți banda de alergare la o viteză de 6-8 km/h și observați poziția benzii.

Dacă cureaua se deplasează spre dreapta (FIG. B):

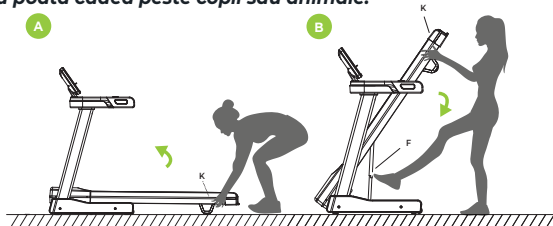
- Opriti banda de alergare și scoateți-o din priză.
- Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tură.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați procedura dacă este necesar.

Dacă cureaua se deplasează spre stânga (FIG. C):

- Opriti banda de alergare și scoateți-o din priză.
- Rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tură.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați procedura dacă este necesar.

INSTRUȚIUNI DE PLIERE

ATENȚIE! Păstrați aparatul într-o încăpere uscată și la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că aparatul este stabil și bine fixat, astfel încât să nu poată cădea peste copii sau animale.



Pliabil

- Susține banda de alergare în punctul K cu mâinile.
- Împinge banda de alergare în sus până când auzi un clic al arcului (F).
- Banda de alergare este acum pliată.

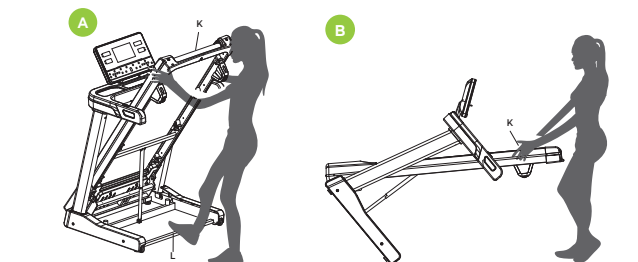
ATENȚIE! Nu pliați banda de alergare în timpul utilizării.

Desfășurarea

- Susține banda de alergare în punctul K cu mâinile.

- Așezați piciorul pe punctul F și apăsați ușor în jos, pentru ca banda de alergare să se coboare automat.
- Țineți cureaua și ghidați-o până ajunge la sol.
- Banda de alergare este acum desfăcută.

MUTĂRI ȘI DEPOZITARE



- Cu ambele mâini, apucați ferm zona indicată la poziția K a benzii de alergare.
- Apăsați ușor, dar ferm, pentru a înclina banda de alergare până când aceasta se rotește în jurul roților de transport. Asigurați-vă că ambele roți sunt în contact cu podeaua și se pot roti liber.
- Acum poți deplasa banda de alergare înainte sau înapoi.

ATENȚIE! Țineți întotdeauna aparatul bine de mâini și mutați banda de alergare cu grijă pentru a evita rănirea sau deteriorarea.

SURSĂ DE ALIMENTARE

Alimentare de la rețea

Conectați adaptorul furnizat la portul pentru adaptor din partea din spate a dispozitivului. Introduceți adaptorul într-o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

ATENȚIE!

- Folosiți numai adaptorul original.
- Trageți întotdeauna de priză, nu de cablu.
- Numai pentru uz interior.

CHEIE DE SIGURANȚĂ

Banda de alergare este prevăzută cu un dispozitiv magnetic de blocare de siguranță pentru situații de urgență. Indiferent de starea în care se află, scoaterea dispozitivului de blocare va opri imediat funcționarea benzii de alergare.

Când este activată

- Banda de alergare se va opri brusc.
- Toate ferestrele de afișare vor rămâne active.
- Nu se pot efectua alte operațiuni până când dispozitivul de blocare de siguranță nu este repus la loc.
- După ce ați reînstatat corect dispozitivul de blocare de siguranță, banda de alergare va reveni în modul de așteptare, fiind gata să primească noi comenzi.

ANTRENAMENT RITMULUI CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat de fitness VirtuFit este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuti simultan și în mod continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru a obține măsurători precise, mâinile trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Bluetooth

Acest aparat de fitness VirtuFit este echipat cu un receptor wireless pentru monitorizarea ritmului cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac cu un monitor wireless, utilizați un monitor care funcționează prin Bluetooth. În cazul unui monitor wireless, este important ca electrozii să fie ușor umezi și ca monitorul să se potrivească bine pe corp. Consultați manualul de utilizare al monitorului pentru instrucțiuni detaliate. Utilizarea incorectă a monitorului poate duce la afișarea unor valori anormale.

ATENȚIE!

- **Un senzor de ritm cardiac fără fir nu este inclus în dotarea standard. Contactați distribuitorul pentru a achiziționa un senzor de ritm cardiac fără fir.**
- **Pentru a evita interferențele, nu folosiți niciodată monitorul wireless de ritm cardiac împreună cu senzorii de mână.**

⚠ ATENȚIE!

- **Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.**
- **În încăperile în care sunt instalate mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă să păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.**
- **Încercați întotdeauna să mențineți senzorul wireless de ritm cardiac la o distanță de maximum 1 metru de consolă, pentru o recepție optimă.**
- **Purtați întotdeauna un monitor de ritm cardiac fără fir direct pe corp, sub haine.**

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



Butoanele consolei

ÎNCEPUT

- Pornește banda de alergare atunci când alimentarea cu energie electrică este activată și cheia de siguranță este introdusă.
- Se activează după o numărătoare inversă de 3 secunde.

STOP

- În timpul funcționării: oprește banda de alergare și afișează „PAU”.
- În timpul pauzei:
 - Apăsați butonul START pentru a continua.
 - Apăsați din nou butonul STOP pentru a opri aparatul, a-l reseta și a șterge toate datele.

MOD

- Comută între modulele de numărătoare inversă în modul de așteptare:
 - 30:00 → Numărătoare inversă (minute:secunde)
 - 1,00 → Numărătoare inversă a distanței (kilometri)
 - 50,0 → Numărătoare inversă a caloriilor (kcal)
 - 5000 → Numărătoare inversă a pașilor (pași)
- Valoarea selectată va clipi. Reglați-o folosind butoanele SPEED +/- sau INCLINE +/-, apoi apăsați START pentru a începe.

PROGRAME

- Parcurge programele disponibile:
- P1 (Urcare), P2 (Interval), P3 (Slăbire), P4 (Mers), P5 (Alergare), P6-P24, U1, HRC și modul FAT.

Comenzi rapide ale programului

- Acces direct la anumite programe prestabilite:
- MANUAL, P1 (Urcare), P2 (Interval), P3 (Slăbire), P4 (Mers), P5 (Alergare).
- După selectare, fereastra TIME afișează 30:00. Reglați durata folosind butoanele INCLINE +/- sau SPEED +/-, sau apăsați direct butonul START pentru a începe.

VITEZĂ + / VITEZĂ -

- În modul de setare: Reglați valorile prestabilite.
- În timpul antrenamentului: Reglați viteza în pași de 0,1 km/h. Dacă țineți apăsat butonul timp de 0,5 secunde, viteza crește sau scade treptat.

ÎNCLINAȚI + / ÎNCLINAȚI -

- În modul de setare: Reglați valorile prestabilite.
- În timpul antrenamentului: Reglați înclinația în pași de câte 0,1 grade. Dacă țineți apăsat butonul timp de 0,5 secunde, înclinația crește sau scade treptat.

Comenzi rapide pentru înclinație (3, 5, 7, 9)

- Setează imediat înclinația la nivelul selectat.

Comenzi rapide pentru viteză (4, 6, 8, 10)

- Setează imediat viteza la valoarea selectată (km/h).

AFIȘARE ALTERNATIVĂ

- Apăsați acest buton pentru a comuta afișajul între TIMP, DISTANȚĂ, VITEZĂ, CALORII și PULS.

UTILIZATOR 1 / UTILIZATOR 2

- Apăsați pentru a vă autentifica și a accesa sau modifica datele personale ale Utilizatorului 1 sau ale Utilizatorului 2.

Funcțiile consolei

Consola benzii de alergare oferă informații în timp real despre antrenament prin intermediul mai multor ferestre de afișare:

ORA

- **Numărare progresivă:** Numără durata antrenamentului de la 0:00 până la 18:00 ore. După atingerea valorii maxime, afișajul revine la 0:00 și continuă să numere atâta timp cât banda de alergare funcționează.
- **Numărătoare inversă:** numără în jos de la ora setată (până la 99 de minute, afișată în formatul MM:SS, de exemplu, 99:00) până la 0:00.
- Când numărătoarea inversă ajunge la zero, banda de alergare încetinește treptat, se oprește și afișează mesajul „End”. După 5 secunde, banda de alergare intră în modul de așteptare.

DISTANȚĂ

- **Numărare înainte:** Măsoară distanța de la 0,00 până la 99,99 km. După atingerea valorii maxime, se resetează la 0,00 și continuă numărarea.
- **Numărătoare inversă:** Numără în jos de la distanța prestabilită până la 0,00. Când numărătoarea inversă se termină, banda de alergare încetinește lin, se oprește și afișează „End”, apoi intră în modul de așteptare după 5 secunde.

CALORII

- Afișează numărul de calorii arse în timpul exercițiilor fizice.
- Interval: 0,0 – 999 kcal.

ÎNCLINAȚIE

- Afișează gradul de înclinare curent în timpul utilizării.
- Interval: 0,0 – 15,0 unități.

VITEZĂ

- Afișează viteza curentă de deplasare.
- Interval: 0,8 – 20,0 km/h.

FRECVENȚA CARDIACĂ

- Afișează ritmul cardiac atunci când ambele mâini sunt așezate pe senzorii de puls de la încheieturi sau când este conectată o centură toracică compatibilă.
- Interval: 50 – 200 bătăi pe minut.
- **ATENȚIE! Datele privind ritmul cardiac sunt doar orientative și nu trebuie utilizate în scopuri medicale.**

RITM

- Afișează ritmul actual de alergare.

- Unitate: minute pe kilometru (min/km).

MATRICE DE PUNCTE

- Afișează grafic profilurile de înclinare și viteză în timpul rulării unui program prestabilit (Program P).

Modul manual**Ghid de pornire rapidă**

- Porniți întrerupătorul de alimentare și fixați bine cheia magnetică de siguranță sub consolă.
- Apăsați butonul START. Va începe o numărătoare inversă de 3 secunde, însoțită de un semnal sonor. La finalul numărătoarei, banda de alergare va porni la viteza minimă.

Modificați setările după cum este necesar

- Viteză: Folosiți butoanele SPEED +/- sau butoanele rapide pentru viteză.
- Înclinare: Folosiți butoanele INCLINE +/- sau butoanele rapide pentru înclinare.

Modul de numărătoare inversă

- În modul de așteptare, apăsați o dată butonul MODE.
- Fereastra TIME va afișa 30:00 (clipind).
- Folosiți tasta de setare a parametrilor pentru a seta durata antrenamentului (5:00 – 99:00).

Modul de numărătoare inversă a distanței

- Apăsați din nou butonul MODE pentru a intra în modul Distanță.
- Fereastra DISTANCE va afișa valoarea 1,00 (intermitent).
- Folosiți tasta de setare a parametrilor pentru a seta distanța (0,50 – 99,90 km).

Modul de numărare inversă a calorilor

- Apăsați din nou butonul MODE pentru a intra în modul Calorii.
- Fereastra CALORII va afișa 50 (intermitent).
- Folosiți tasta de setare a parametrilor pentru a seta numărul de calorii (10 – 999 kcal).

Modul de numărătoare inversă a pașilor

- Apăsați din nou butonul MODE pentru a intra în modul Pași.
- Fereastra STEPS va afișa 5000 (intermitent).
- Folosiți butoanele SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a seta numărul de pași (100 – 99.000).

Începerea exercițiului

- După ce ați selectat unul dintre modurile de numărătoare inversă, apăsați butonul START.
- Banda de alergare va porni după o întârziere de 3 secunde.
- Reglați viteza și înclinația folosind butoanele SPEED +/- și INCLINE +/-.
- Apăsați butonul STOP în orice moment pentru a încheia antrenamentul.

PREZENTARE A PROGRAMULUI (FIG. B)

Programe disponibile

P1 URCAȚI - P2 INTERVAL - P3 SLĂBIȚI - P4 MERGEȚI - P5 ALERGAȚI - P6 - P24 (programe variate) - U1 (definit de utilizator) - HPI (frecvență cardiacă) - FAT (grăsime corporală).

Program rapid

Selectarea programului

- Apăsați orice buton de programare rapidă sau butonul PROGRAMS pentru a selecta un program.
- Fereastra TIME va afișa valoarea implicită 30:00.
- Reglați durata antrenamentului folosind tasta de setare a parametrilor, apoi apăsați butonul START. După o numărătoare inversă de 3 secunde, banda de alergare pornește la viteza și înclinația din prima etapă.

Structura programului

- Fiecare program este alcătuit din 16 segmente. Durata unui segment = Durata totală a setului ÷ 16.
- La sfârșitul fiecărui segment, banda de alergare se reglează automat la viteza și înclinația programate pentru segmentul următor.
- La finalul programului, înclinația revine la 0, iar banda de alergare încetinește treptat până se oprește.

În timpul exercițiilor fizice

- Puteți regla manual viteza (SPEED +/-) sau înclinația (INCLINE +/-) în orice moment.
- Cu toate acestea, la începutul fiecărui segment nou, banda de alergare va reveni la valorile prestabilite ale programului.
- Pentru a opri, apăsați butonul STOP sau scoateți cheia de siguranță.

Program manual (U1)

Banda de alergare este dotată cu un program personalizat (U1) care vă permite să creați un antrenament personalizat, ajustând setările în funcție de preferințele dumneavoastră.

Setarea programului manual

- În modul de așteptare, apăsați tasta MANUAL pentru a accesa programul MANUAL. Pe ecran va apărea „U1”.
- Fereastra TIME va afișa o valoare implicită de 30:00.
- Folosiți tastele SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a seta durata totală dorită a antrenamentului.
- Apăsați tasta MODE pentru a începe programarea segmentelor de antrenament.
- Fiecare program este împărțit în 16 segmente de timp (durata fiecărui segment este egală cu durata totală împărțită la 16).
- Pentru fiecare segment: - Reglați viteza folosind tastele SPEED +/- - Reglați înclinația folosind tastele INCLINE +/-.

- Apăsați butonul MODE pentru a salva datele pentru segmentul respectiv și continuați cu următorul, până când le terminați pe toate.
- După programarea tuturor celor 16 segmente, setările sunt salvate automat.
- Datele vor fi salvate definitiv până când le veți modifica.

Pornirea programului manual

- În modul de așteptare, apăsați tasta MANUAL sau țineți apăsat butonul PROGRAMS până când pe ecran apare „U1”.
- Apăsați butonul START. Banda de alergare va începe să funcționeze conform programului salvat.

ATENȚIE!

- **Durata programului este împărțită în 16 intervale de timp egale.**
- **Trebuie să setați viteza, înclinația și durata pentru toate cele 16 intervale de timp înainte de a apăsa butonul START pentru a porni banda de alergare.**

PROFILURILE UTILIZATORULUI 1 ȘI UTILIZATORULUI 2

Această bandă de alergare poate stoca datele personale ale a doi utilizatori, pentru a oferi informații mai precise despre antrenament. Consola este prevăzută cu butoane dedicate „USER 1” și „USER 2”. Sistemul va păstra datele salvate până când le modificați manual.

Autentificare

- Înainte de a porni, selectați USER 1 sau USER 2. Pe ecran va apărea mesajul „LOGIN”.
- Apăsați tasta PROGRAM pentru a confirma autentificarea.

Introducerea și modificarea datelor personale:

- În modul de așteptare, selectați USER 1 sau USER 2 apăsând butonul corespunzător de pe consolă.
- Țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde pentru a accesa setarea sexului (FA-1). Folosiți tastele SPEED +/- pentru a selecta opțiunea dorită (01 = bărbat, 02 = femeie).
- Apăsați butonul MODE pentru a accesa setarea vârstei (FA-2). Folosiți tastele SPEED +/- pentru a regla valoarea (interval: 10 – 99 ani).
- Apăsați butonul MODE pentru a accesa setarea înălțimii (FA-3). Folosiți tastele SPEED +/- pentru a regla (interval: 100 – 200 cm).
- Apăsați butonul MODE pentru a accesa setarea greutății (FA-4). Folosiți tastele SPEED +/- pentru a regla valoarea (interval: 20 – 150 kg).
- Țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde pentru a salva datele.

ATENȚIE! Sistemul salvează aceste informații definitiv până când le modificați din nou manual.

Programul de monitorizare a ritmului cardiac (HPI)

Programul de control al ritmului cardiac reglează automat viteza și înclinația pentru a menține ritmul cardiac aproape de valoarea țintă selectată, contribuind astfel la optimizarea antrenamentului cardiovascular.

Selectarea programului de monitorizare a ritmului cardiac

- În modul de așteptare, apăsați butonul PROGRAMS de mai multe ori până când fereastra DISTANCE afișează „HRC” (sau „HPI”).
- Pornire rapidă: Dacă apăsați butonul START imediat după selectarea programului, sistemul va încărca automat următoarele setări implicite:
 - Vârsta: 30 de ani
 - Frecvența cardiacă țintă: 114 bpm
 - Viteza maximă: 10,0 km/h

Configurarea programului

- Setarea vârstei**
 - Țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde.
 - Fereastra TIME va afișa vârsta implicită de 30 de ani.
 - Reglați vârsta folosind tastele SPEED +/- sau INCLINE +/-.
 - Intervalul disponibil este de la 15 la 80 de ani.
- Setarea ritmului cardiac țintă**
 - După ce v-ați confirmat vârsta, apăsați din nou butonul MODE.
 - Consola va recomanda o frecvență cardiacă țintă adecvată, ca punct de referință.
 - Reglați această valoare, dacă este necesar, folosind tastele SPEED +/- sau INCLINE +/-.
 - Intervalul disponibil este de 84–195 bpm.
- Setarea vitezei maxime**
 - Apăsați din nou butonul MODE pentru a accesa setarea vitezei maxime.
 - Reglați viteza folosind tastele SPEED +/- sau INCLINE +/-.
 - Intervalul disponibil este de 3,0–18,0 km/h.
- Setarea orei**
 - Apăsați din nou butonul MODE pentru a seta durata exercițiului.
 - Fereastra TIME va afișa ora implicită 10:00.
 - Reglați durata folosind tastele SPEED +/- sau INCLINE +/-.
 - Intervalul disponibil este de 10:00–99:00 minute.
- Confirmă și începe**
 - Apăsați butonul MODE pentru a reveni la modul de așteptare sau apăsați direct butonul START pentru a începe antrenamentul.

ATENȚIE! Toate datele de configurare sunt destinate unei singure utilizări. Odată ce antrenamentul s-a încheiat, aceste setări vor fi șterse.

Funcționarea programului

- Antrenamentul va începe la o viteză implicită de 3,0 km/h. Puteți regla manual viteza și înclinația folosind tastele SPEED +/- și INCLINE +/-, dar sistemul va prelua controlul pentru a se adapta la ritmul cardiac țintă.
- La fiecare 20 de secunde, sistemul detectează semnalul ritmului cardiac și ajustează automat viteza:

FRECVENȚA CARDIACĂ VS. VALOAREA ȚINTĂ	AJUSTARE
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Nicio modificare (Obiectiv atins)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

Reglarea înclinației

Dacă banda de alergare atinge viteza maximă setată, dar ritmul cardiac se află încă în afara intervalului țintă de 97%–103%, sistemul va mări sau va reduce înclinația cu un nivel la fiecare 20 de secunde până la atingerea zonei țintă.

Caracteristici de siguranță

- Pierderea semnalului:** Dacă nu se detectează niciun semnal de ritm cardiac timp de 30 de secunde, consola va afișa mesajul „NO HR”. Dacă semnalul nu este detectat nici în următoarele 20 de secunde, banda de alergare se va opri automat.
- Este necesară centura toracică:** Programul de monitorizare a ritmului cardiac este disponibil numai atunci când se utilizează o centură toracică compatibilă. Pentru a obține măsurători precise, centura trebuie să fie strâns lipită de piept și de piele.
- Interferențe externe:** redarea de muzică sau videoclipuri cu un tempo rapid și ritm variabil poate perturba semnalul de detectare a ritmului cardiac.

Programul de reducere a grăsimii corporale (FAT)

ATENȚIE! Acest test oferă doar date orientative. Nu este destinat utilizării în scopuri medicale.

Începerea testului de măsurare a grăsimii corporale

- În modul de așteptare, apăsați butonul PROGRAMS de mai multe ori până când pe ecranul DISTANCE apare „FAT”.
- Apăsați butonul MODE pentru a accesa setările parametrilor:
 - F-1 → Gen
 - F-2 → Vârsta
 - F-3 → Înălțime
 - F-4 → Greutate
 - F-5 → Testul de măsurare a grăsimii corporale
 - Folositi butonul SPEED +/- pentru a regla valorile.

Setări parametri

- F-1 Sex:**
 - 01 = Bărbat
 - 02 = Femeie
- F-2 Vârsta:**
 - Interval = 10 – 99 ani
- F-3 Înălțime:**
 - Interval = 100 – 200 cm
- Greutatea modelului F-4:**

- Interval = 20 – 150 kg

Testul de măsurare a grăsimii corporale (F-5)

- Când se afișează F-5, fereastra afișează „---”.
- Așezați ambele mâini ferm pe senzorii de ritm cardiac.
- Mențineți poziția timp de 5–6 secunde.
- Consola va afișa indicele de grăsime corporală (valoarea FAT) în maximum 8 secunde.

Valoarea de referință a FAT

CONȚINUTUL DE GRĂSIMI	CATEGORIE	ADICĂ
≤19	Subțire	Subponderal
20–25	Normal	Greutatea ideală
26–29	Supraponderal	Peste medie
≥30	Obez	Procent ridicat de grăsime corporală

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

VirtuFit nu oferă asistență pentru aplicațiile de fitness ale unor terți, precum Kinomap, iConsole, FitShow etc. Dacă întâmpinați probleme cu o astfel de aplicație, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației respective.

Instrucțiuni

- Scanează codul QR cu un telefon sau o tabletă Android sau iOS pentru a accesa direct pagina din App Store sau Google Play Store de unde poți descărca aplicația de fitness.
- Scanează codul QR din dreapta pentru a accesa manualul aplicației de fitness. Manualul descrie pas cu pas cum se conectează aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aceasta și care sunt funcțiile sale.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



ASISTENȚĂ

ÎNȚREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este verificat periodic. Orice piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a relua utilizarea. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau la fluctuațiile de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricăror operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

- Ștergeți aparatul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că echipamentul nu prezintă praf sau murdărie.
- Evitați utilizarea agenților de curățare agresivi și feriti echipamentul de umiditatea excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele fixate de piesele mobile. Strângeți-le, dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Lubrifierea benzii de alergare

Banda de alergare este echipată cu o bandă de rulare prelubrifiată, care necesită puțină întreținere. Uzura benzii de alergare joacă un rol important în funcționarea și durata de viață a benzii de rulare, de aceea aceasta trebuie lubrifiată periodic. Vă recomandăm să verificați banda în mod regulat. Contactați-ne imediat ce observați orice deteriorare a benzii de alergare.

Banda de alergare trebuie lubrifiată la fiecare 300 km de utilizare. Când este necesară lubrifierea, se va auzi un semnal sonor, iar pe ecran va apărea mesajul „OIL”.

Procedură

- Aplicați lubrifiantul pe bază de silikon recomandat în centrul benzii de alergare, sub bandă.
- După finalizarea lubrifierii, reveniți la modul de așteptare.
- Țineți apăsat butonul STOP timp de cel puțin 3 secunde pentru a reseta alarma și a șterge mesajul „OIL” de pe afișaj.

Ghid de lubrifiere

Ca regulă generală, lubrifiați banda de alergare dacă suprafața de alergare pare uscată. Dacă aveți îndoieli, vă rugăm să consultați producătorul sau distribuitorul pentru îndrumări. Pentru o performanță optimă și pentru a evita deteriorarea, utilizați lubrifiantul furnizat sau recomandat de distribuitor.

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat, fără praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la prevenirea eventualelor accidentări.

Recomandări generale privind curățenia:

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Folosiți o cârpă uscată pentru a curăța panoul de comandă.
- Folosiți o cârpă moale și curată, împreună cu un detergent delicat, pentru a îndepărta petele și murdăria persistente de pe.

ATENȚIE!

- **Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și de apă.**
- **Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.**
- **Pentru informații mai detaliate, accesați: [virtufit.com/faq](https://www.virtufit.com/faq)**

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament eficient include o încălzire, antrenamentul propriu-zis și o fază de relaxare. Efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori, dar de preferință de trei ori pe săptămână, și păstrați o zi de odihnă între sesiunile de antrenament. După câteva luni, intensitatea antrenamentului poate fi crescută, de exemplu la patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălzește-ți corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Efectuează exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii solicitați. Exemple de astfel de activități sunt alergarea, joggingul, exercițiile de tip „jumping jacks”, săriturile cu coarda și alergarea pe loc.

Întindere

Este foarte important să faci exerciții de întindere atunci când mușchii sunt încălziiți, după o încălzire și o relaxare corespunzătoare. Acest lucru reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30 de secunde.

Răcire

O fază de relaxare adecvată ajută organismul să revină în siguranță la starea de repaus, iar favorizează recuperarea. După efort fizic, reduceți treptat intensitatea pentru a scădea ritmul cardiac și a preveni amețelile sau durerile musculare.

SPECIFICAȚII TEHNICE**Specificații consolă**

	Interval de afișare	Valoarea inițială	Setarea valorii inițiale	Intervalul de setări al tilizatorului
Viteză	0,8 – 20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Înclinație (niveluri)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Ora	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Distanță	0,00 – 99,9 km	0:00	-	-
Frecvență cardiacă	50 – 200 (bătăi/min)	0	-	-
Calorii	0 – 999 kcal	0.0	-	-

Date tehnice

Lungime	189 cm
Lățime	89 cm
Înălțime	151 cm
Greutate	90 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

GARANȚIE

Garanția este asigurată de distribuitorul VirtuFit din țara dumneavoastră și de către comerciantul de la care ați achiziționat produsul. Pentru detalii de contact, vă rugăm să accesați: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de unul dintre**după cum urmează:**

- Lucrările de întreținere și reparații nu au fost efectuate de un dealer oficial.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența și/sau întreținerea

deficitară.

- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea aparatului.

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta acestui manual. Pentru a vă putea oferi asistență în mod eficient, vă rugăm să ne furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului și numărul de serie** al produsului.
- **Denumirea produsului.**
- **Numărul de referință** și o **descriere** clară a piesei (pieselor) necesare (așa cum sunt enumerate în **lista de piese** și prezentate în secțiunea **cu vedere explodată** din acest manual).

Furnizarea unor informații corecte ne va ajuta să vă procesăm solicitarea rapid și eficient.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

La VirtuFit, ne angajăm să reducem impactul asupra mediului. Vă rugăm să reciclați toate materialele de ambalare prin intermediul centrelor de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul dvs. VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să scoateți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Aceasta înseamnă să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru reciclare în condiții de siguranță și cu respectarea mediului.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs respectă următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (RED): 2014/53/UE
- Conformitate cu Directiva RoHS: 2011/65/UE + 2015/863

Prin urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	91
Szerelési útmutató	91
Beállítása	92
HAJTOGATÁSIÚTMUTATÓ	92
Költöztetés és raktározás	92
Tápegység	92
Biztonsági kulcs	92
Edzés pulzus alapján	93
A konzol áttekintése	93
A program áttekintése	95
Edzés fitneszalkalmazásokkal	97
Karbantartás	97
Tisztítás	98
Képzési útmutatók	98
Termékleírás:	98
Garancia	98
Pótalkatrészek	99
További információk:	99
Gyártói nyilatkozat	99

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELEM!

Kérjük, edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. A készülék használata előtt kérjük, olvassa el az összes utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért. A készülék összeszerelése és/vagy használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészek közé.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy életkorának és fizikai állapotának megfelelően meghatározzák a megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást. Azonnal hagyja abba a gyakorlatot, ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorító érzést vagy bármilyen más kellemetlen érzést tapasztal.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és a oldalon feltüntetett maximális felhasználói testsúly 150 kg.
- A berendezés mögött hagyjon 1-2 méter szabad teret a típusú balesetek elkerülése érdekében.
- Helyezze a készüléket tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mivel ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a készüléket kültérre vagy víz közelébe.
- A berendezés megrongálódásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerűen használja.
- A berendezést kizárólag 0 °C és 40 °C közötti környezeti hőmérsékletű helyiségekben szabad üzemeltetni. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű helyiségekben tárolja.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (1-7. LÉPÉS)

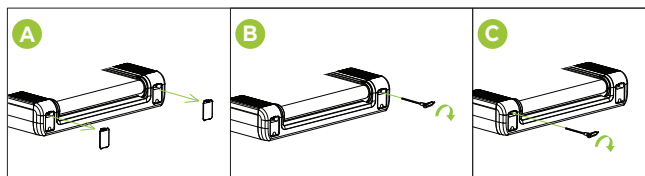
Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból hiányzik valamilyen alkatrész, gondosan vizsgálja át a hangarocellt és magát a készüléket is. Egyes alkatrészek (csavarok, rögzítőelemek stb.) már a készülékre vannak szerelve.

Hibaüzenet: Győződjön meg arról, hogy minden kábel megfelelően van-e csatlakoztatva. A konzol tartóelemei nagyon érzékenyek, ezért azokat egyenes helyzetben kell tartani. Ha a berendezés felszerelése után a konzol hibaüzenetet jelez, előfordulhat, hogy a konzol tartóelemei meggyöngyösödtek. Az alumínium alkatrész kiegyenesítése megoldhatja a problémát.

Hatszögfejű csavarok: Erő kifejtése előtt győződjön meg arról, hogy a hatlapú csavarkulcs jól illeszkedik a csavarba. Ezzel megakadályozhatja, hogy a csavar feje elforduljon.

BEÁLLÍTÁS

Az öv beállítása



Általános lépés

- Helyezze a futópádot vízszintes felületre.
- Vegye le a hátsó saroknyílás fedelét (A. ábra).
- Állítsa be a futópádot 6-8 km/h sebességre, és figyelje a futószalag helyzetét.

Ha az öv jobbra csúszik (B. ábra):

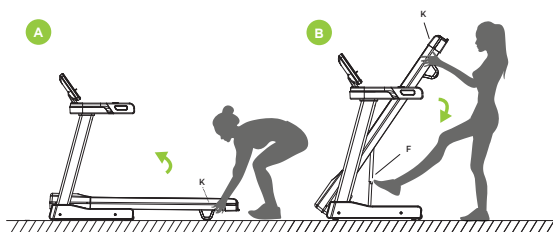
- Kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki a csatlakozót a konnektorból.
- Forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal jobbra.
- Indítsa újra a futópádot, és ellenőrizze az igazítást. Szükség esetén ismételje meg a műveletet.

Ha az öv balra csúszik (C. ábra):

- Kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki a dugót a konnektorból.
- Forgassa el a bal oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal jobbra.
- Indítsa újra a futópádot, és ellenőrizze az igazítást. Szükség esetén ismételje meg a műveletet.

ÖSSZHÁTÓZÁSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! A készüléket száraz helyiségben, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a készülék stabilan és biztonságosan álljon, nehogy gyermekekre vagy állatokra dőljön.



Összecsukható

- Támaszkodj a futópádra a K pontnál a keziddel.
- Tolja a futópádot felfelé, amíg a rugó kattanó hangot nem ad (F).
- A futópád most már össze van hajtva.

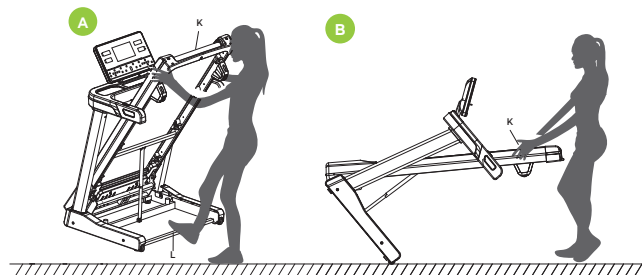
FONTOS! Használat közben ne hajtja össze a futópádot.

Kibontakozás

- Támaszkodj a futópádra a K pontnál a keziddel.
- Helyezze a lábát az F pontra, és óvatosan nyomja lefelé, így az „” futópád automatikusan leereszkedik.

- Fogja meg az övet, és vezesse le, amíg el nem éri a földet.
- A futópádot már kinyitották.

KÖLTÖZÉS ÉS RAKTÁROZÁS



- Fogja meg mindkét kezével szorosan a futópád K pontjánál található kijelölt részt.
- Nyomja meg finoman, de határozottan, hogy a futópád megdőljön, amíg a szállítókerékek körül elfordul. Győződjön meg arról, hogy mindkét kerék érintkezik a padlóval, és szabadon foroghat.
- Mostantól előre és hátra is mozgathatja a futópádot.

FONTOS! Mindig szorosan fogja meg a futópádot, és óvatosan mozgassa, hogy elkerülje a sérüléseket és a károsodást.

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátulján található adaptercsatlakozóhoz. Dugja be az adaptert egy fali aljzatba. A készülék mostantól használatra kész.

FIGYELEM!

- Kizárólag az eredeti adaptert használja.
- Mindig a dugót húzza ki, ne a kábelt.
- Kizárólag beltéri használatra.

BIZTONSÁGI KULCS

A futópád vészhelyzet esetére mágneses biztonsági retesszel van felszerelve. Bármely üzemmódban a biztonsági retesz eltávolítása azonnal leállítja a futópád működését.

Aktiváláskor

- A futópád hirtelen leáll.
- Minden ablak aktív marad.
- A biztonsági reteszt visszahelyezéséig további műveleteket nem lehet végrehajtani.
- A biztonsági retesz megfelelő visszahelyezése után a futópád készenléti állapotba vált, és készen áll az új parancsok fogadására.

EDZÉS PULZUSMÉRÉSSSEL

Kézérzékelők

Ez a VirtuFit fitnessgép a pulzusméréshez a fogantyúkon elhelyezett kézérzékelőkkel van felszerelve. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitnesskészülék vezeték nélküli pulzusérzékelővel van felszerelve. Ha vezeték nélküli pulzusmérővel szeretné mérni a pulzusát, használjon olyan pulzusmérőt, amely Bluetooth-on keresztül működik. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén fontos, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A helyes használatról a pulzusmérő használati útmutatójában találhat információkat. A pulzusmérő helytelen használata hibás mérési eredményekhez vezethet.

FIGYELEM!

- A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. A vezeték nélküli pulzusmérő megvásárlásához vegye fel a kapcsolatot a kereskedőjével.
- Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézi érzékelőkkel együtt.

FIGYELEM!

- Ha pacemakerrel rendelkezik, azt javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Azokban a helyiségekben, ahol több pulzusmérő is működik, célszerű megfelelő távolságot tartani a készülékek közötti zavarás elkerülése érdekében.
- A legjobb vétel érdekében mindig igyekezzen a vezeték nélküli pulzusmérőt legfeljebb 1 méterre tartani a konzoltól.
- A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testén, a ruházat alatt viselje.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A konzol gombjai

INDÍTÁS

- A futópáda akkor indul el, ha a készülék be van kapcsolva és a biztonsági kulcs be van helyezve.
- 3 másodperces visszaszámlálás után aktiválódik.

ÁLLJ

- Működés közben: Leállítja a futópádat, és a „PAU” felirat jelenik meg.
- Szüneteltetés közben:
 - A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
 - Nyomja meg újra a STOP gombot a készülék kikapcsolásához, visszaállításához és az összes adat törléséhez.

MÓD

- Készenléti állapotban a visszaszámlálási módok között vált:
 - 30:00 → Visszaszámlálás (perc:másodperc)
 - 1,00 → Távolság visszaszámlálás (kilométer)
 - 50,0 → Kalória-visszaszámlálás (kcal)
 - 5000 → Lépésszámláló (lépés)
- A kiválasztott érték villogni fog. Állítsa be a SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal, majd nyomja meg a START gombot a kezdéshez.

PROGRAMOK

- A rendelkezésre álló programok között vált:
- P1 (Emelkedő), P2 (Intervallum), P3 (Fogyás), P4 (Séta), P5 (Futás), P6-P24, U1, HRC és FAT mód.

Programparancsok

- Közvetlen hozzáférés az egyes előre beállított programokhoz:
- KÉZI ÜZEMMÓD, P1 (Emelkedő), P2 (Intervallum), P3 (Fogyás), P4 (Séta), P5 (Futás).
- A kiválasztás után a TIME ablakban 30:00 jelenik meg. Állítsa be az időtartamot az INCLINE +/- vagy a SPEED +/- gombokkal, vagy nyomja meg közvetlenül a START gombot az indításhoz.

SEBESSÉG + / SEBESSÉG -

- Beállítási módban: Az előre beállított értékek módosítása.
- Edzés közben: A sebességet 0,1 km/h-s lépésekben állítsa be. Ha a gombot 0,5 másodpercig lenyomva tartja, a sebesség fokozatosan növekszik vagy csökken.

Dőlésszög + / Dőlésszög -

- Beállítási módban: Az előre beállított értékek módosítása.
- Edzés közben: A dőlésszöget 0,1-es lépésekben állítsa be. Ha a gombot 0,5 másodpercig lenyomva tartja, a dőlésszög fokozatosan növekszik vagy csökken.

Lejtőn való gyorsító gombok (3, 5, 7, 9)

- A dőlésszöget azonnal állítsa be a kiválasztott szintre.

Gyorsbillentyűk (4, 6, 8, 10)

- A sebességet azonnal állítsa be a kiválasztott értékre (km/h).

KÉPERNYŐ ALT

- Nyomja meg ezt a gombot, hogy a kijelzőn az IDŐ, a TÁVOLSÁG, a SEBESSÉG, a KALÓRIA és a PULZUS között válthasson.

FELHASZNÁLÓ / 2. FELHASZNÁLÓ

- Kattintson ide a bejelentkezéshez, valamint az 1. vagy a 2. felhasználó személyes adatainak megtekintéséhez vagy módosításához.

Konzolfunkciók

A futópád konzolja több kijelzőablakon keresztül valós idejű edzésadatokat jelenít meg:

IDŐ

- Előremenő számlálás:** A gyakorlati időt 0:00-tól 18:00 óráig számlálja. A maximális érték elérése után a kijelző visszaáll 0:00-ra, és a futópád működése alatt folytatja a számlálást.
- Visszaszámlálás:** A beállított időtől (legfeljebb 99 perc, MM:SS formátumban jelenítve, pl. 99:00) 0:00-ig számol vissza.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a futópád fokozatosan lelassul, leáll, és a kijelzőn megjelenik az „End” felirat. 5 másodperc elteltével a futópád készenléti üzemmódba vált.

TÁVOLSÁG

- Előremenő számlálás:** 0,00 és 99,99 km közötti távolságot mér. A maximális érték elérése után a számláló visszaáll 0,00-ra, és folytatja a számlálást.
- Visszaszámlálás:** A beállított távolságtól 0,00-ig számol vissza. Amikor a visszaszámlálás befejeződik, a futópád fokozatosan lelassul, megáll, és a „Vége” feliratot jeleníti meg, majd 5 másodperc múlva készenléti módba vált.

KALÓRIA

- Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriákat.
- Tartomány: 0,0 – 999 kcal.

EMELKEDŐ

- Használat közben megjeleníti az aktuális dőlésszöget.
- Mérési tartomány: 0,0 – 15,0 egység.

SEBESSÉG

- Megjeleníti az aktuális futási sebességet.
- Tartomány: 0,8 – 20,0 km/h.

PULZUS

- Megjeleníti a pulzusodat, ha mindkét kezdetet a kézpulzus-érzékelőkre helyezed, vagy ha kompatibilis mellkasi övet csatlakoztatsz.
- Tartomány: 50–200 BPM.
- FIGYELEM!** A pulzusadatok kizárólag tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.

TEMPÓ

- Megjeleníti az aktuális futási tempót.
- Mértékegység: perc kilométerenként (min/km).

PONTMÁTRIX

- Előre beállított program (Program P) futtatásakor grafikusan megjeleníti a dőlésszög- és sebességprofilokat.

Kézi üzemmód**Gyors útmutató**

- Kapcsolja be a készüléket, majd rögzítse szilárdan a mágneses biztonsági kulcsot a konzol alatt.
- Nyomja meg a START gombot. 3 másodperces visszaszámlálás kezdődik, amelyet hangjelzés kísér. A visszaszámlálás végén a futópád a legalacsonyabb sebességgel elindul.

Szükség szerint módosítsa a beállításokat

- Sebesség: Használja a SPEED +/- gombokat vagy a sebesség-gyorsgombokat.
- Dőlésszög: Használja az INCLINE +/- gombokat vagy a dőlésszög-gyorsgombokat.

Idővisszaszámláló mód

- Készenléti állapotban nyomja meg egyszer a MODE gombot.
- A TIME ablakban a 30:00 kód jelenik meg (villogva).
- A paraméterbeállító gombbal állítsa be az edzés időtartamát (5:00 – 99:00).

Távolság-visszaszámláló mód

- Nyomja meg újra a MODE gombot a Távolság módba való belépéshez.
- A DISTANCE ablakban a 1,00 érték jelenik meg (villogva).
- A paraméterbeállító gombbal állítsa be a távolságot (0,50–99,90 km).

Kalória-visszaszámláló mód

- Nyomja meg újra a MODE gombot a Kalória módba való belépéshez.
- A „CALORIES” ablakban az 50-es szám jelenik meg (villogva).
- A paraméterbeállító gombbal állítsa be a kalóriamennyiséget (10–999 kcal).

Lépésszámláló mód

- Nyomja meg újra a MODE gombot a Lépések módba való belépéshez.
- A STEPS ablakban az 5000-es szám jelenik meg (villogva).
- A lépések számát (100 – 99 000) a SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal állíthatja be.

A gyakorlat megkezdése

- Miután beállította az egyik visszaszámlálási módot, nyomja meg a START gombot.
- A futópád 3 másodperces késleltetés után indul el.
- A sebességet és a dőlésszöget a SPEED +/- és az INCLINE +/- gombokkal állítsa be.
- Az edzés bármikor leállítható a STOP gomb megnyomásával.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE (B. ÁBRA)

Elérhető programok

P1 HEGYMÁSZÁS – P2 INTERVALLUM – P3 FOGYÁS – P4 SÉTÁLÁS – P5 FUTÁS – P6 – P24 (változatos programok) – U1 (felhasználó által definiált) – HP1 (pulzus) – FAT (testzsír).

Gyors program

Programválasztás

- Nyomjon meg bármelyik Gyorsprogram gombot vagy a PROGRAMS gombot a program kiválasztásához.
- A TIME ablakban az alapértelmezett 30:00 jelenik meg.
- Állítsa be az edzés időtartamát a paraméterbeállító gombbal, majd nyomja meg a START gombot. A 3 másodperces visszaszámlálás után a futópád az első szakasz sebességével emelkedésével indul el.

A program felépítése

- Minden program 16 szakaszból áll. Egy szakasz időtartama = a teljes sorozat időtartama ÷ 16.
- Minden szakasz végén a futópád automatikusan beállítja a következő szakasz programozott sebességét és dőlésszögét.
- A program befejeztével a dőlésszög visszatér 0-ra, és a futópád fokozatosan leáll.

Edzés közben

- A sebességet (SPEED +/-) vagy a dőlésszögét (INCLINE +/-) bármikor kézzel beállíthatja.
- Minden új szakasz kezdetén azonban a futópád visszaáll az előre beállított programértékekre.
- A leállításhoz nyomja meg a STOP gombot, vagy vegye ki a biztonsági kulcsot.

Kézi program (U1)

A futópád 1 saját programmal (U1) rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy a beállításokat az Ön igényeinek megfelelően testreszabva személyre szabott edzést állítson össze.

A kézi program beállítása

- Készenléti állapotban nyomja meg a MANUAL gombot a MANUAL program elindításához. A kijelzőn az „U1” felirat jelenik meg.
- A TIME mezőben alapértelmezés szerint 30:00 érték jelenik meg.
- A SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal állítsa be a kívánt teljes edzésidőt.
- Nyomja meg a MODE gombot az edzésszakaszok beállításának megkezdéséhez.
- Minden program 16 időszegmensre oszlik (az egyes szegmensek időtartama a teljes idő 16-tal való osztatásával egyenlő).
- Minden szakasz esetében: - Állítsa be a sebességet a SPEED +/- gombokkal. - Állítsa be a dőlésszögét az INCLINE +/- gombokkal.
- Nyomja meg a MODE gombot az adott szakasz adatainak mentéséhez, majd folytassa a következővel, amíg mindet be

nem fejezte.

- A 16 szegmens összes beállítása után a beállítások automatikusan elmentésre kerülnek.
- Az adatok addig maradnak meg, amíg nem módosítod őket.

A kézi program elindítása

- Készenléti állapotban nyomja meg a MANUAL gombot, vagy tartsa lenyomva a PROGRAMS gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik az „U1” felirat.
- Nyomja meg a START gombot. A futópád a mentett program szerint elindul.

FIGYELEM!

- A műsoridő 16 egyenlő időtartamra van felosztva.**
- A futópád elindításához a START gomb megnyomása előtt be kell állítania a sebességet, a dőlésszögét és az időt mind a 16 időtartamra vonatkozóan.**

1. és 2. felhasználói profil

Ez a futópád két felhasználó személyes adatait képes tárolni, így pontosabb edzésadatokat biztosít. A konzolon külön „USER 1” és „USER 2” gombok találhatók. A rendszer mindaddig megőrzi a mentett adatokat, amíg azokat manuálisan nem módosítja.

Bejelentkezés

- A futtatás előtt válassza ki a USER 1 vagy a USER 2 lehetőséget. A képernyőn a „LOGIN” felirat jelenik meg.
- Nyomja meg a PROGRAM gombot a bejelentkezés megerősítéséhez.

Személyes adatok megadása és módosítása:

- Készenléti állapotban válassza ki az USER 1 vagy az USER 2 opciót a konzolon található megfelelő gomb megnyomásával.
- Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig a nem beállítás (FA-1) megnyitásához. A SPEED +/- gombokkal állítsa be a kívánt értéket (Q1 = férfi, Q2 = nő).
- Nyomja meg a MODE gombot az életkor beállításához (FA-2). A SPEED +/- gombokkal állítsa be az értéket (tartomány: 10–99 év).
- Nyomja meg a MODE gombot a magasság beállításához (FA-3). A SPEED +/- gombokkal állítsa be a magasságot (tartomány: 100–200 cm).
- Nyomja meg a MODE gombot a súly beállításához (FA-4). A SPEED +/- gombokkal állítsa be az értéket (tartomány: 20–150 kg).
- Az adatok mentéséhez tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig.

FIGYELEM! A rendszer ezeket az adatokat véglegesen elmenti, amíg Ön kézzel újra nem módosítja őket.

Pulzusprogram (HP1)

A pulzusvezérlő program automatikusan szabályozza a sebességet

és a dőlésszöget, hogy a pulzusod a kiválasztott célérték közelében maradjon, ezzel segítve a kardiovaszkuláris edzés optimalizálását.

A pulzusprogram kiválasztása

- Készenléti állapotban nyomja meg többször a PROGRAMS gombot, amíg a DISTANCE ablakban meg nem jelenik a „HRC” (vagy „HPI”) felirat.
- Gyorsindítás: Ha a program kiválasztása után azonnal megnyomja a START gombot, a rendszer automatikusan betölti az alábbi alapértelmezett beállításokat:
 - Életkor: 30 év
 - Célpulzusszám: 114 ütés/perc
 - Legnagyobb sebesség: 10,0 km/h

A program beállítása

- **Korhatár-beállítás**
 - Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig.
 - A TIME ablakban az alapértelmezett 30 éves kor jelenik meg.
 - Állítsa be az életkort a SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal. Abeállítható tartomány 15–80 év.
- **Célpulzusszám beállítása**
 - Miután megerősítette életkorát, nyomja meg újra a MODE gombot.
 - A konzol tájékoztatásul javaslatot tesz egy megfelelő célpulzusszáma.
 - Szükség esetén állítsa be ezt az értéket a SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal. A beállítható tartomány 84–195 bpm.
- **Maximális sebesség beállítása**
 - Nyomja meg újra a MODE gombot a maximális sebesség beállításához.
 - A sebességet a SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal állítsa be. Abeállítható tartomány 3,0–18,0 km/h.
- **Időbeállítás**
 - Nyomja meg újra a MODE gombot az edzés időtartamának beállításához.
 - A TIME ablakban alapértelmezés szerint 10:00 perc jelenik meg.
 - Állítsa be az időtartamot a SPEED +/- vagy az INCLINE +/- gombokkal. A beállítható tartomány 10:00–99:00 perc.
- **Megerősítés és indítás**
 - Nyomja meg a MODE gombot a készenléti üzemmódba való visszatéréshez, vagy nyomja meg közvetlenül a START gombot az edzés megkezdéséhez.

FIGYELEM! Az összes beállítási adat kizárólag egyszeri használatra szolgál. Az edzés befejezése után ezek a beállítások törlődnek.

A program működése

- A gyakorlat alapértelmezett sebessége 3,0 km/h. A sebességet és a dőlésszöget manuálisan állíthatja be a SPEED +/- és az INCLINE +/- gombokkal, de a rendszer később átveszi az irányítást, hogy a célpulzushoz igazodjon.
- A rendszer 20 másodpercenként érzékeli a pulzusjelet, és automatikusan beállítja a sebességet:

PULZUSSZÁM ÉS CÉLÉRTÉK	KIIGAZÍTÁS
< 90%	+1,0 km/h
< 95%	+0,5 km/h
< 97%	+0,3 km/h
97% – 103%	Nincs változás (Cél elérve)
103%	-0,3 km/h
105%	-0,5 km/h
110%	-1,0 km/h.

A dőlésszög beállítása

Ha a futópáda eléri a beállított maximális sebességet, de a pulzusod még mindig nem esik a 97–103%-os célsávba, a rendszer 20 másodpercenként 1 fokozattal növeli vagy csökkenti a dőlésszöget, amíg el nem éri a célsávot.

Biztonsági jellemzők

- **Jelvezetés:** Ha 30 másodpercig nem érzékelhető pulzusjel, a kijelzőn a „NO HR” felirat jelenik meg. Ha további 20 másodpercig sem érzékelhető jel, a futópáda automatikusan leáll.
- **Mellkasi öv szükséges:** A pulzusmérő funkció csak kompatibilis mellkasi öv használata esetén érhető el. A pontos mérés érdekében az övnek szorosan a mellkashoz és a bőrhez kell illeszkednie.
- **Külső zavaró tényezők:** A gyors tempójú, változó ritmusú zene vagy videó lejátszása zavarhatja a pulzusérzékelő jelét.

Testzsír-program (FAT)

FIGYELEM! Ez a teszt kizárólag tájékoztató jellegű. Orvosi célra nem alkalmas.

A testzsír-mérés elindítása

- Készenléti állapotban nyomja meg többször a PROGRAMS gombot, amíg a DISTANCE ablakban a „FAT” felirat nem jelenik meg.
- Nyomja meg a MODE gombot a paraméterek beállításához:
 - F-1 → Nem
 - F-2 → Életkor
 - F-3 → Magasság
 - F-4 → Súly
 - F-5 → Testzsír-vizsgálat
 - Az értékek beállításához használja a SPEED +/- gombokat.

Paraméterbeállítások

- **F-1 Neme:**
 - 01 = Férfi
 - 02 = Nő
- **F-2 Életkor:**
 - Korosztály = 10–99 év
- **F-3 Magasság:**
 - Tartomány = 100–200 cm
- **F-4 Súly:**
 - Tartomány = 20 – 150 kg

Testzsír-vizsgálat (F-5)

- Ha az F-5 kód jelenik meg, az ablakban a „---” felirat látható.
- Helyezze mindkét kezét szorosan a pulzusérzékelőkre.
- Tartsa így 5–6 másodpercig.
- A készülék 8 másodpercen belül megjeleníti a testzsír-indexét (FAT-értékét).

FAT-értékek táblázata

ZSÍRTARTALOM	KATEGÓRIA	JELENTÉSE
≤19	Vékony	Alulsúlyos
20–25	Normál	Ideális testsúly
26–29	Túlsúly	Átlag feletti
≥30	Elhízott	Magas testzsír-százalék

EDZÉS FITNESZALKALMAZÁSOKKAL

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást olyan harmadik féltől származó fitnessalkalmazásokhoz, mint például a Kinomap, az iConsole vagy a FitShow. Ha bármilyen problémát tapasztal egy harmadik féltől származó fitnessalkalmazással kapcsolatban, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az adott alkalmazás fejlesztőjével.

Használati utasítás

- Olvassa be a QR-kódot Android- vagy iOS-telefonjával vagy táblagéppel, hogy közvetlenül az App Store vagy a Google Play Store oldalára jusson, ahol letöltheti a fitnessalkalmazást.
- Olvassa be a jobb oldalon található QR-kódot a fitnessalkalmazás használati útmutatójának megnyitásához. Az útmutató lépésről lépésre elmagyarázza, hogyan kell összekapcsolni a fitnessalkalmazást a készülékkel, hogyan működik az alkalmazás, és milyen funkciókkal rendelkezik.

iConsole+



APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



TÁMOGATÁS

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen szerelték be és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres szervizeléséről. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való hosszán tartó kitettség, illetve a hőmérséklet- és páratartalom-ingadozások súlyosan károsíthatják az elektromos alkatrészeket és a mozgó részeket. Tisztítás vagy bármilyen karbantartási művelet előtt mindig húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

Napi karbantartás

- Használat után minden alkalommal törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezésen nincs por és szennyeződés.
- Kerülje az erős tisztítószeres használatát, és óvja a berendezést a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze a mozgó alkatrészekhez rögzített összes csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és elem működését. Szükség esetén használjon szilikonspray-t.

A futópád kenése

A futópád karbantartást nem igénylő, előre kenett futószalaggal van felszerelve. A futópád kopása jelentős hatással van a futószalag működésére és élettartamára, ezért azt rendszeresen meg kell kenni. Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futószalagot. Kérjük, azonnal vegye fel velünk a kapcsolatot, ha bármilyen sérülést észlel a futópádon.

A futópádot minden 300 km-es használat után meg kell kenni. Ha kenésre van szükség, hangjelzés hallatszik, és a kijelzőn az „OIL” felirat jelenik meg.

Eljárás

- Vigyen fel az ajánlott szilikon kenőanyagot a futófelület középsébe,

az öv alá.

- A kenés befejezése után térjen vissza készenléti üzemmódba.
- Tartsa lenyomva a STOP gombot legalább 3 másodpercig a riasztás visszaállításához és az „OIL” figyelmeztetés eltüntetéséhez a kijelzőről.

Kenési útmutató

Általános szabályként kenje meg a futópád futófelületét, ha az száraznak tűnik. Ha bizonytalan, kérjen tanácsot a gyártótól vagy a kereskedőtől. Az optimális teljesítmény érdekében és a károsodás elkerülése érdekében használja a gyártó által mellékelte vagy a kereskedő által ajánlott kenőanyagot.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakori tisztítással tartsa pormentesen a készüléket. A megelőző karbantartás nemcsak a berendezés élettartamát növeli, hanem a lehetséges sérülések elkerülésében is segít.

Általános tisztítási ajánlások:

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződések enyhe tisztítószerrel és puha, tiszta ruhával távolítsa el.

FIGYELEM!

- **A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.**
- **A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, amennyiben a szállító vagy a gyártó másként nem rendelkezik.**
- **További információkért látogasson el a következő weboldalra: virtufit.com/faq**

KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ

Egy sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a levezetést. A teljes edzésprogramot legalább kétszer, de lehetőleg hetente háromszor végezze el, és az edzések között tartson egy pihenőnapot. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitását növelheted, például heti négy-öt alkalomra.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre, és csökkentse a sérülések kockázatát. Kardió- vagy erősítő edzés megkezdése előtt két-öt percig melegítse be a testedet. Végezz olyan gyakorlatokat, amelyek megemelik a pulzusszámot és bemelegítik a megterhelésnek kitett izmokat. Ilyen tevékenységek például a futás, a kocogás, a felugrás-leugrás, az ugrókötél és a helyben futás.

Nyújtás

A megfelelő bemelegítés és levezetés után nagyon fontos, hogy az izmok felmelegedése után nyújtózzunk. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtó gyakorlatokat 15–30 másodpercig kell tartani.

Levezetés

A megfelelő levezetés segít a szervezetnek biztonságosan visszatérni a nyugalmi állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentse az intenzitást, hogy csökkenjen a pulzusod, és elkerülje a szédülést vagy az izomláz kialakulását.

TERMÉKLEÍRÁS

A konzol műszaki adatai

	Kijelző tartománya	Kezdőérték	Kezdőérték beállítása	A felhasználói beállítások tartománya
Sebesség	0,8–20,0 km/h	0.0	1.0	0.8 – 20.0
Emelkedő (szintek)	0 – 15%	0.0	0.0	0 – 15%
Idő	0:00–99:59	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Távolság	0,00 – 99,9 km	0:00	-	-
Pulzus	50–200 (ütés/perc)	0	-	-
Kalória	0 – 999 kcal	0.0	-	-

Műszaki adatok

Hossz	189 cm
Szélesség	89 cm
Magasság	151 cm
Súly	90 kg
A felhasználó maximális testsúlya	150 kg

GARANCIA

A jótállást az Ön országában működő VirtuFit forgalmazó, valamint az a viszonteladó biztosítja, akitől a terméket vásárolta. Az elérhetőségeket kérjük, látogasson el a következő weboldalra: <https://www.virtufit.com/en/dealers/>

A jótállási igényt nem fogadjuk el, ha a hiba oka valamelyik a következő:

- A karbantartási és javítási munkákat nem a hivatalos márkakereskedő végezte.

- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék gyártói utasításoknak megfelelő karbantartásának elmulasztása.

PÓTALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészt szeretne rendelni VirtuFit készülékéhez, kérjük, olvassa el a jelen kézikönyv borítóján található információkat. Annak érdekében, hogy a lehető leghatékonyabban tudjunk segíteni, kérjük, hogy ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék **modellszáma** és **sorozatszáma**.
- A **termék neve**.
- A szükséges **alkatrész** (ek) **cikkszáma** és pontos **leírása** (az **alkatrészlistában** szereplő és a kézikönyv **szerelvényrajzán** látható formában).

A pontos adatok megadása segít abban, hogy kérését gyorsan és hatékonyan tudjuk feldolgozni.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A VirtuFitnél elkötelezték vagyunk a környezeti terhelés csökkentése mellett. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben adjanak le.

Termékek ártalmatlanítása

A VirtuFit berendezéseket úgy tervezték, hogy hosszú távon is megbízhatóan működjenek. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az európai WEEE-irányelvnek megfelelően kerüljön ártalmatlanításra. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elvinnie a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A VirtuFit kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EU)
- LVD (2014/35/EU)
- Rádióberendezésekről szóló irányelv (RED): 2014/53/EU
- RoHS-megfelelés: 2011/65/EU + 2015/863

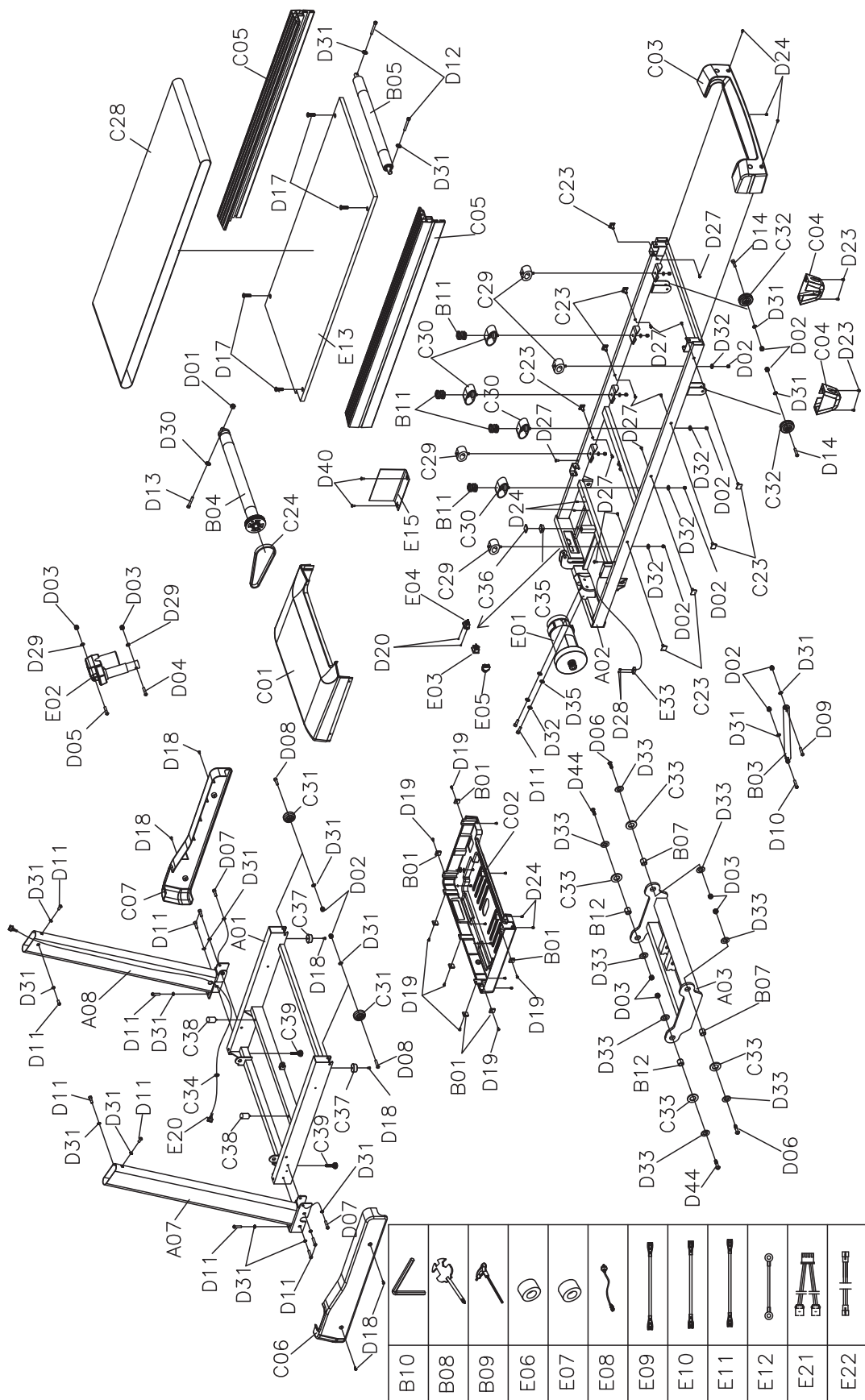
Ennek eredményeként a termék rendelkezik CE-tanúsítvánnyal.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

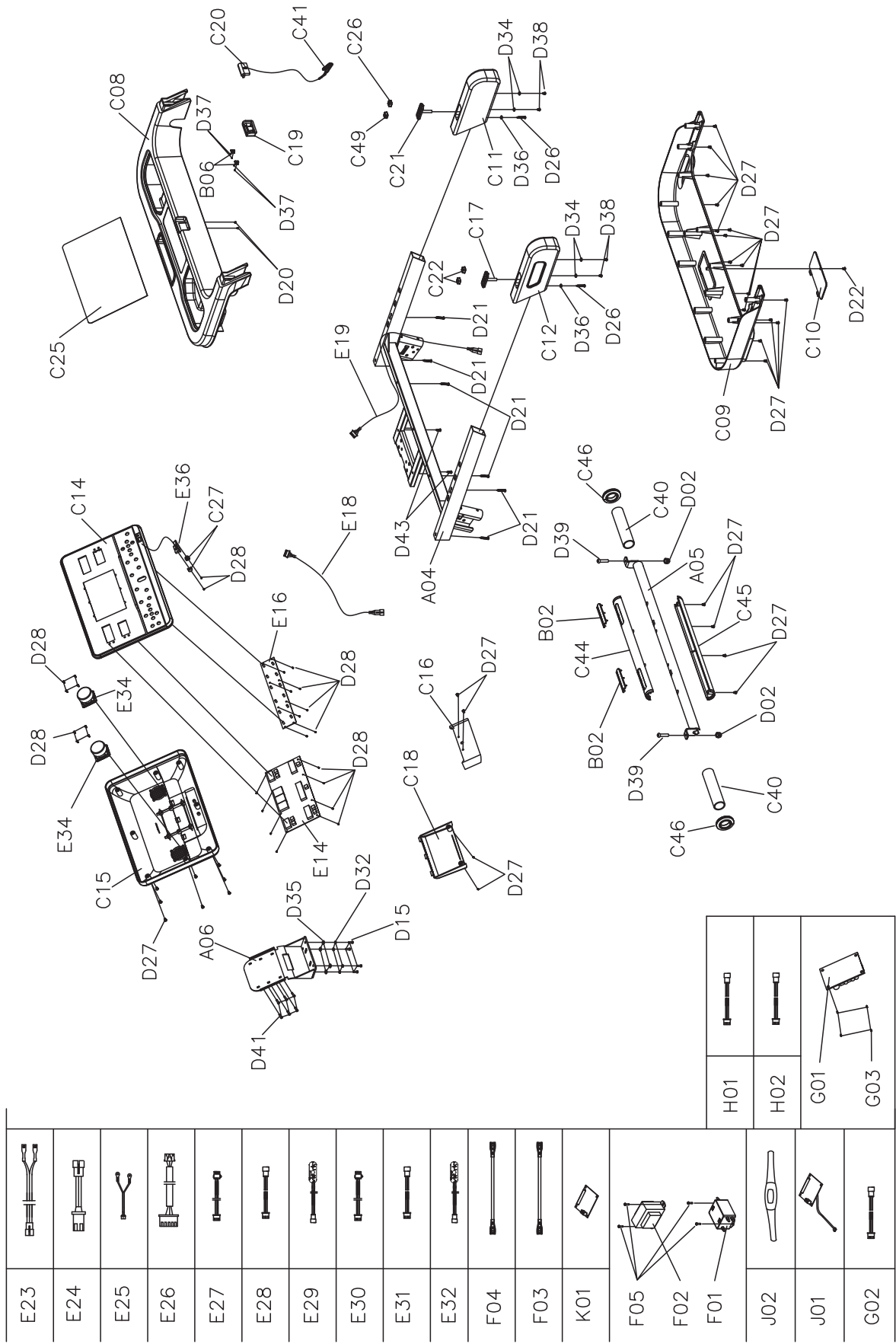
EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit



#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
A01	VFSP001733	Bottom frame	1
A02	VFSP001734	Mainframe	1
A03	VFSP001735	Incline frame	1
A04	VFSP001736	Display frame	1
A05	VFSP001737	Handlebar frame	1
A06	VFSP001738	Display support frame	1
A07	VFSP001739	Left column	1
A08	VFSP001740	Right column	1
B01	VFSP001741	Motor cover fixation board	7
B02	VFSP001742	Handle pulse sheet	4
B03	VFSP001743	Cylinder	1
B04	VFSP001744	Front roller	1
B05	VFSP001745	Rear roller	1
B06	VFSP001746	Shrapnel	2
B07	VFSP001747	Sleeve	4
B08	VFSP001748	Cross wrench with screw driver	1
B09	VFSP001749	Inner hex wrench	1
B10	VFSP001750	#5 Allen wrench	1
B11	VFSP001751	Pressing spring	4
B12	VFSP001752	Step axle sleeve	2
C01	VFSP001753	Motor top cover	1
C02	VFSP001754	Motor bottom cover	1
C03	VFSP001755	Rear cover	1
C04	VFSP001756	Adjustable wheel 0cover	2
C05	VFSP001757	Side rail	2
C06	VFSP001758	Left bottom cover	1
C07	VFSP001759	Right bottom cover	1
C08	VFSP001760	Console top cover	1
C09	VFSP001761	Console bottom cover	1
C10	VFSP001762	Console rear cover	1
C11	VFSP001763	Left foam handlebar	1
C12	VFSP001764	Right foam handlebar	1
C14	VFSP001765	Top panel cover	1
C15	VFSP001766	Bottom panel cover	1
C16	VFSP001767	Front panel support	1
C17	VFSP001768	Incline button base	1
C18	VFSP001769	Bottom panel support	1
C19	VFSP001770	Safety key seat	1
C20	VFSP001771	Safety key	1

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
C21	VFSP001772	Speed buttonbase	1
C22	VFSP001773	Button	1
C23	VFSP001774	Side rail fixation seat	2
C24	VFSP001775	Motor belt	8
C25	VFSP001776	Display acrylic	1
C26	VFSP001777	Volume - buttons	1
C27	VFSP001778	Audio module locking cap	1
C28	VFSP001779	Running belt	2
C29	VFSP001780	Cushion pad	1
C30	VFSP001781	Elliptical cushion pad	4
C31	VFSP001782	Transportation wheel	4
C32	VFSP001783	Adjustable wheel	2
C33	VFSP001784	Plastic washer	2
C34	VFSP001785	Annular plug	4
C35	VFSP001786	Square tubeplug	2
C36	VFSP001787	EVA pad	1
C37	VFSP001788	Plain foot pad	1
C38	VFSP001789	Cylinder cushion pad	2
C39	VFSP001790	Adjustable foot pad	2
C40	VFSP001791	Safety key jack	2
C41	VFSP001792	Safety key clip	2
C42	VFSP001793	EVA pad	1
C43	VFSP001794	EVA pad	4
C44	VFSP001795	Handle pulse top cover	1
C45	VFSP001796	Handle pulse bottom cover	1
C46	VFSP001797	Annular plug	2
C47	VFSP001798	EVA pad	1
C48	VFSP001799	Plastic holder pad	1
C49	VFSP001873	Volume+ button	1
D01	VFSP001874	Nut M6	1
D02	VFSP001875	Nut M8	16
D03	VFSP001876	Nut M10	6
D04	VFSP001877	Bolt M10x90	1
D05	VFSP001878	Bolt M10x45	1
D06	VFSP001879	Bolt M10x30	2
D07	VFSP001880	Bolt M8x55	2
D08	VFSP001881	Bolt M8x50	2
D09	VFSP001882	Bolt M8x45	1
D10	VFSP001883	Bolt M8x25	1

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
D11	VFSP001884	Bolt M8x15	14
D12	VFSP001885	Bolt M8x65	2
D13	VFSP001886	Bolt M6x60	1
D14	VFSP001887	Bolt M8x40	2
D15	VFSP001888	Bolt M8x15	4
D17	VFSP001889	Bolt M8x25	4
D18	VFSP001890	Bolt M5x16	6
D19	VFSP001891	Bolt M5x16	7
D20	VFSP001892	Screw ST2.9x8	4
D21	VFSP001893	Screw ST4.2x60	4
D22	VFSP001894	Screw ST4.2x12	1
D23	VFSP001895	Screw ST4.2x20	4
D24	VFSP001896	Screw ST4.2x12	15
D27	VFSP001897	Screw ST4.2x12	44
D28	VFSP001898	Screw ST2.9x8	29
D29	VFSP001899	Lock washer 10	2
D30	VFSP001900	Lock washer 6	1
D31	VFSP001901	Lock washer 8	20
D32	VFSP001902	Spring washer 8	16
D33	VFSP001903	Big washer 10x262.0	6
D34	VFSP001904	Big washer 6x121.0	4
D35	VFSP001905	Flat washer 8	8
D37	VFSP001906	Screw ST4.2x60	4
D38	VFSP001907	Bolt M5x25	4
D39	VFSP001908	Bolt M8x60	2
D40	VFSP001909	Bolt M5x12	7
D41	VFSP001910	Bolt M6x10	6
D42	VFSP001911	Screw ST4.2x50	3
D43	VFSP001912	Screw ST4.2x20	2
D44	VFSP001913	Bolt M10x30	2
E01	VFSP001914	DC motor	1
E02	VFSP001915	Incline motor	1
E03	VFSP001916	Square switch	1
E04	VFSP001917	Power socket	1
E05	VFSP001918	Overload protector	1
E06	VFSP001919	Magnetic ring	1
E07	VFSP001920	Magnetic core	1
E08	VFSP001921	Power cable	1
E09	VFSP001922	AC single wire Length 200 brown	1

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
E10	VFSP001923	AC single wire Length 350 brown	2
E11	VFSP001924	AC single wire Length 350 blue	2
E12	VFSP001925	Earthed wire Length yellow and green	1
E13	VFSP001926	Running board	1
E14	VFSP001927	Console PCB board	1
E15	VFSP001928	Control board	1
E16	VFSP001929	Button board	1
E18	VFSP001930	Top single wire	1
E19	VFSP001931	Middle single wire	1
E20	VFSP001932	Bottom single wire	1
E21	VFSP001933	Heart rate upper wire	1
E22	VFSP001934	Heart rate middle wire	2
E23	VFSP001935	Heart rate bottom wire	2
E24	VFSP001936	Safety key upper wire	1
E25	VFSP001937	Safety key bottom wire	1
E26	VFSP001938	Audio signal input wire	1
E27	VFSP001939	Speed shortcut upper wire	1
E28	VFSP001940	Speed shortcut middle wire	1
E29	VFSP001941	Speed shortcut bottom wire	1
E30	VFSP001942	Incline shortcut upper wire	1
E31	VFSP001800	Incline shortcut middle wire	1
E32	VFSP001801	Incline shortcut bottom wire	1
E33	VFSP001802	Magnet sensor	1
E34	VFSP001803	Speaker	2
E35	VFSP001804	MP3 connection wire	1
E36	VFSP001805	USB module	1
E37	VFSP001806	USB connection wire	1
F01	VFSP001807	Filter	1
F02	VFSP001808	Inductor	1
F03	VFSP001809	AC wire length 350mm blue	1
F04	VFSP001810	Earthed wire length 350mm yellow and green	1
F05	VFSP001811	Screw ST4.2x12	4
G01	VFSP001812	Bluetooth module	1
G02	VFSP001813	Screw ST2.9x6.0	1
G03	VFSP001814	Bluetooth connection wire	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.com

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.

