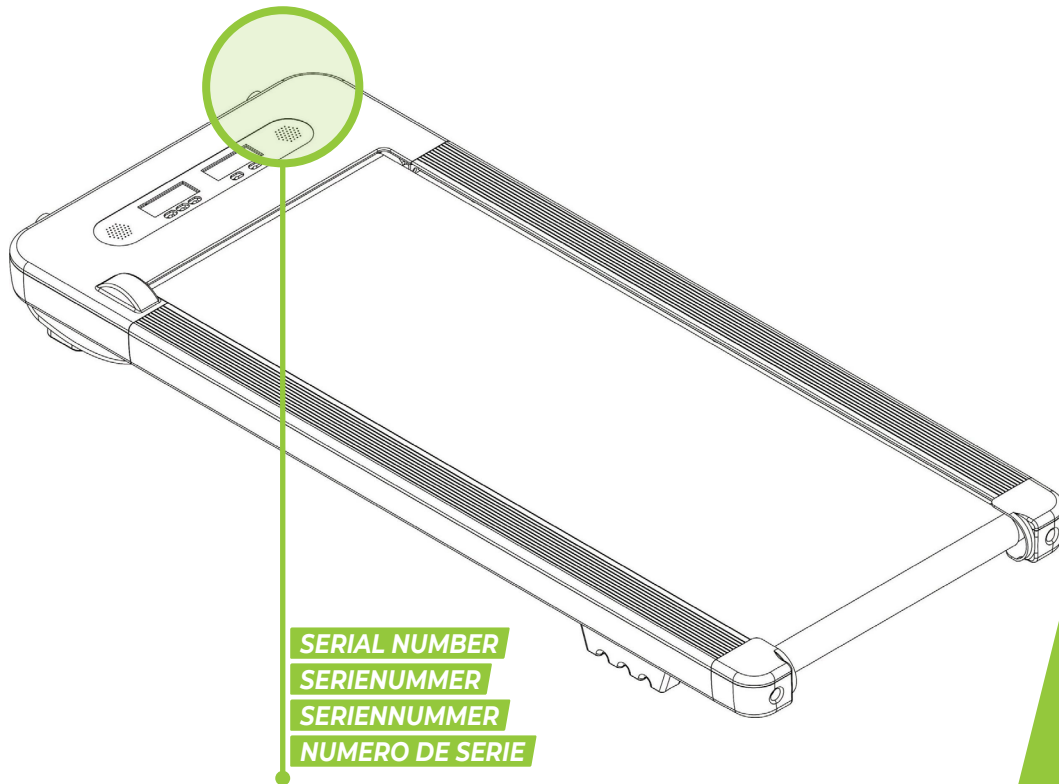


# virtufit

Walkingpad 100

VFWALP100



SERIAL NUMBER  
SERIENUMMER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE

USER MANUAL

HOW TO  
RECYCLE



ASSEMBLY  
VIDEO



 @virtufit\_fitness

 VirtuFit

 [www.virtufit.com](http://www.virtufit.com)

FIG. A



FIG. B

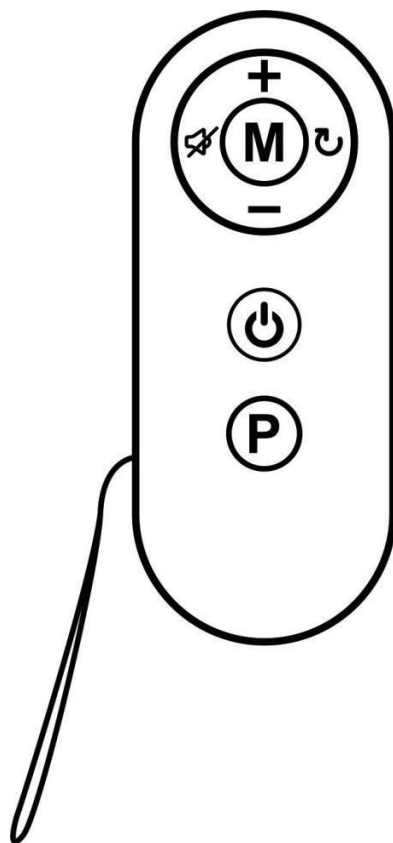


FIG. C

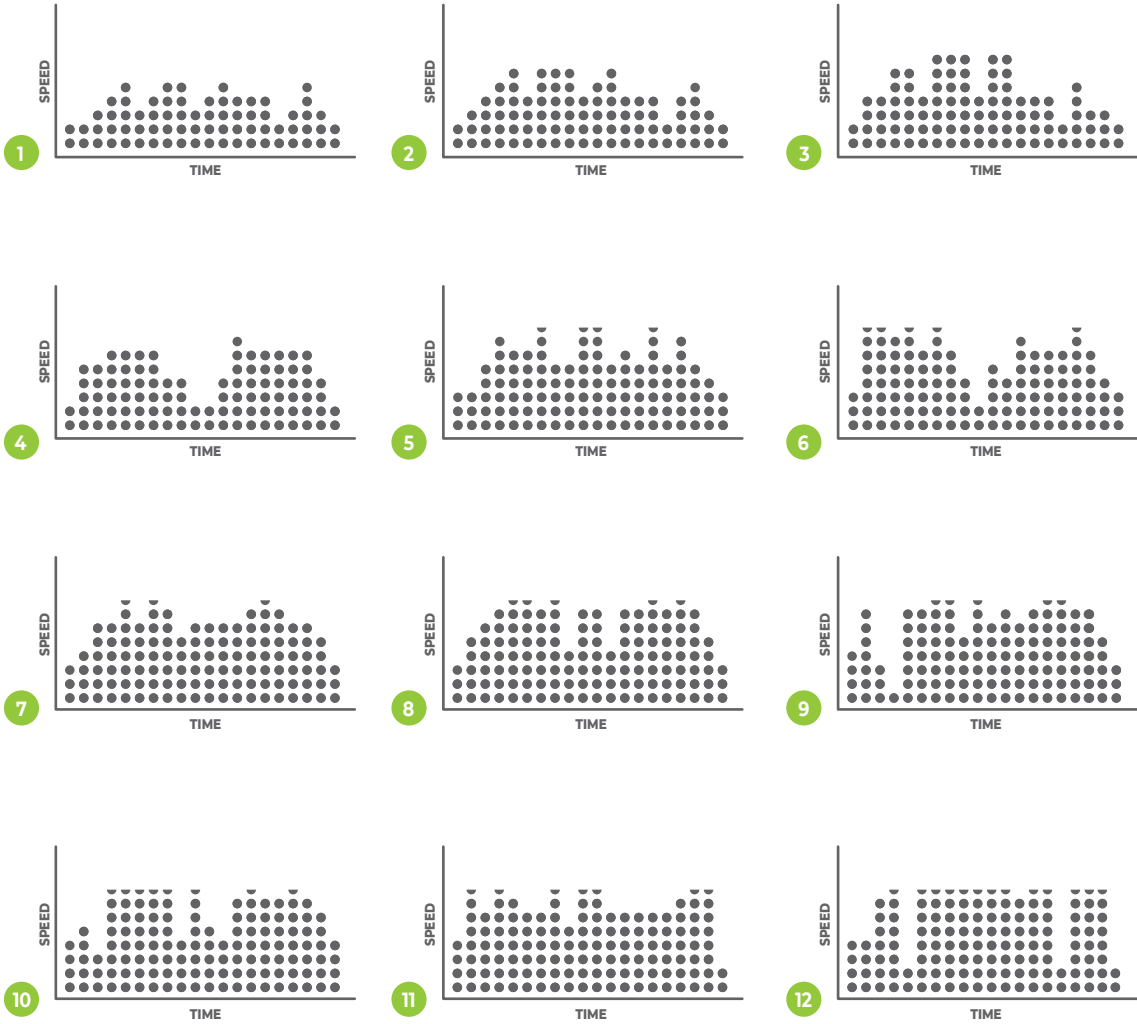
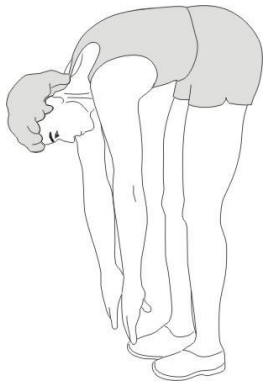


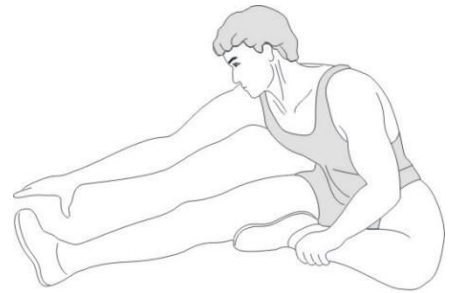
FIG. D



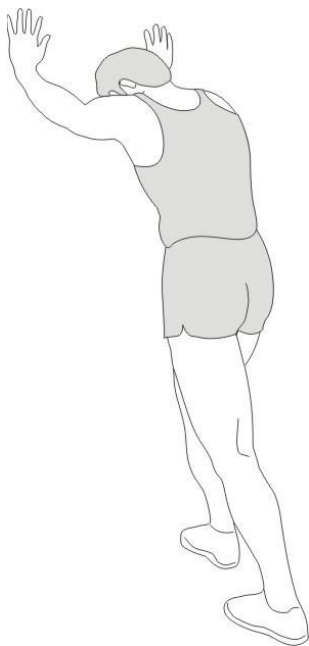
1



2



3



4



5

## INDEX

---

<b>Safety instructions</b>	<b>05</b>
<b>Guarantee</b>	<b>05</b>
<b>Adjusting</b>	<b>05</b>
<b>Maintenance</b>	<b>06</b>
<b>Lubricating</b>	<b>06</b>
<b>Troubleshooting</b>	<b>07</b>
<b>Error codes</b>	<b>07</b>
<b>Control panel</b>	<b>07</b>
<b>Remote control</b>	<b>08</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>08</b>

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

### **WARNING!**

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

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

- Do not hold the machine by the seat when moving.
- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 100 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

## GUARANTEE

---

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

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

## ADJUSTING

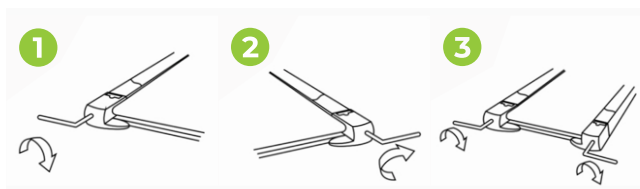
---

### Adjusting the running belt

---

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

screw on the right side of the end half a turn to the right and the screw on the left side of the end half a turn to the right as well. Repeat the process until the blockage is resolved (3).



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

## MAINTENANCE

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

### Daily maintenance

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

### Semi-annual maintenance

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

### We recommend the following:

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

### CAUTION!

### Cleaning

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

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

## LUBRICATING THE TREADMILL

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

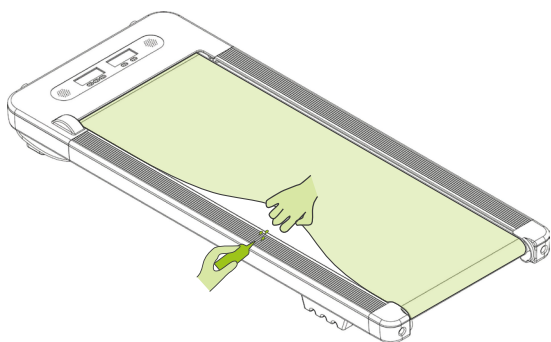
### Recommended lubrication of the treadmill

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

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

### Instruction

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



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

## TROUBLESHOOTING

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

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

**No power:** Check that all cables are connected.

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

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

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

## ERROR CODES

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

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

**E2: Control board is broken.**

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

**E4: Control board is broken.**

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

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

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

**E6: Motor broken or motor not connected properly**

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

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

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

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

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

## CONTROL PANEL (FIG. A)



- **SPORTS MODE** Press "START" to start treadmill.
- **COUNTDOWN MODE** Press "M" to select TIME, DISTANCE or CALORIES mode.
- **PRESET PROGRAM (P01-P12)** Select program and press "+" or "-" to set time.

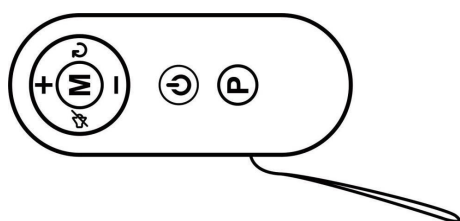
## Funcities

- **TIME** Displays the training time (0:00 ~ 99:59 minutes). You can also set a training time (5:00 ~ 99:00 minutes). The time is adjusted from the set value to 0, after which the treadmill slowly stops. END" is shown in the display. The treadmill will go into standby mode after 5 seconds.
- **STEP** Displays steps (0 ~ 9999 steps). The display will toggle from exercise time to number of steps taken. Press "M" to select a single display mode.
- **DISTANCE** Displays the distance. A distance can also be set. The distance is accumulated from 0 to the set value and then the treadmill stops slowly. END" is displayed. The treadmill will go into standby mode after 5 seconds.
- **CALORIES** Displays the calories burned. You can also set a goal. The goal is counted down from the set value to 0 and the treadmill stops slowly. END" is displayed. The treadmill will go into standby mode after 5 seconds. The display will change from calories burned to distance. Press "M" to select a single display mode.

- **SPEED** Displays the speed. The speed can be increased or decreased by pressing "+" or "-".

**NOTE!**

- **P01 - P12 is displayed under the auto selection setting.**
- **After the treadmill starts, the display will jump to different views every 5 seconds. Press "M" to select a display mode.**

**REMOTE CONTROL (FIG. B)****START/STOP**

- **Standby or countdown mode:** Press "START/STOP" to start the treadmill.
- **Program mode:** Press "START/STOP" to start the preset program.
- **During exercise:** Press "START/STOP" to slowly stop the treadmill and put it in standby mode.
- **After exercise:** Press the button and the treadmill will stop slowly. The data will be retained until the unit is turned off.

**+ / - SPEED**

Increase or decrease the speed.

**M MODE**

- **Standby mode:** Switch to a different display (TIME - DISTANCE - CALORIES).
- **During exercise:** Switch between the scrolling display and single display mode.

**P PROGRAMS (FIG. C)**

When the treadmill is in standby mode, you can select from 12 preset programs. The programs are shown on page 03.

**VOLUME**

To mute the sound. Press again to restore volume.

**RESET**

**In standby mode:** Resets the data.

**Linking the remote control**

- Turn off the treadmill.
- Press and hold "SPEED" and "M" on the new remote control for 6 seconds.
- Turn on the treadmill within 5 seconds. The new remote control is paired.

**TRAINING GUIDELINES (FIG. D, 1-5)**

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

**The warm-up**

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

**Stretching**

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

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

**Cooling down**

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



## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>09</b>
<b>Garantie</b>	<b>09</b>
<b>Afstellen</b>	<b>09</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>10</b>
<b>Insmeren van de loopband</b>	<b>11</b>
<b>Probleemoplossingen</b>	<b>11</b>
<b>Foutcodes</b>	<b>11</b>
<b>Controlepaneel</b>	<b>12</b>
<b>Afstandsbediening</b>	<b>12</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>13</b>

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### ⚠ WAARSCHUWING!

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

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

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 100 kg.
- Houd 1 à 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

## GARANTIE

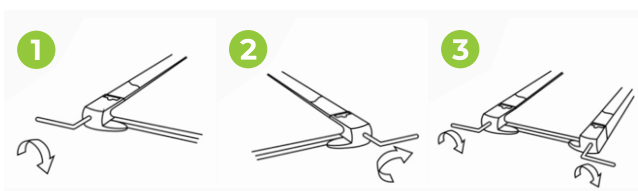
**Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:**

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

## AFSTELLEN

### Band afstellen

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



## ONDERHOUD

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

### Dagelijks onderhoud

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

### Halfjaarlijks onderhoud

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

### We raden aan het volgende te doen:

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

### LET OP!

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

### Schoonmaak

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

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

## INSMEREN VAN DE LOOPBAND

De loopband is voorzien van een voorgesmeerde, onderhoudsarme loopmat. De slijtage, van de loopmat speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van de loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de loopmat regelmatig te

inspecteren. Neem contact met ons op zodra een beschadiging aan de loopmat wordt geconstateerd.

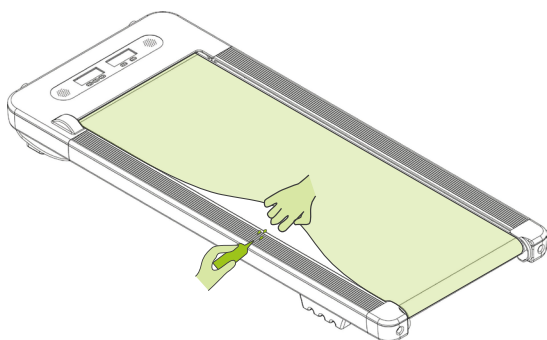
#### Aanbevolen smering van de loopmat:

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

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

#### Instructie

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



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

## PROBLEEMOPLOSSINGEN

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

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

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

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

**Stroomstoring:** Controleer of de sensorkabel goed is aangesloten.

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

## FOUTCODES

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

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

**E2: Besturingskaart is kapot.**

- **Oplossing:** Vervang de besturingskaart.

**E4: De besturingskaart is kapot**

- **Oplossing:** Vervang de besturingskaart.

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

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

**E6: Motor kapot of motor is niet goed aangesloten**

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

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

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

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

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

## CONTROLEPANEEL (FIG. A)



- **SPORTS MODE** Druk op "START" om de loopband te starten.
- **COUNTDOWN MODE** Druk op "M" om de modus TIME, DISTANCE of CALORIES te kiezen.
- **PRESET PROGRAM (P01-P12)** Kies een programma en druk op "+" of "-" om de tijd in te stellen.

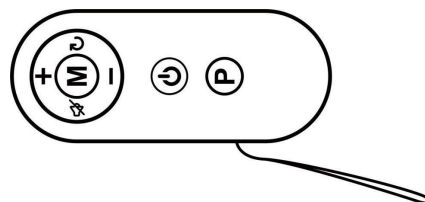
## Functies

- **TIME** Geeft de trainingstijd weer (0:00 ~ 99:59 minuten). Er kan ook een trainingstijd worden ingesteld (5:00 ~ 99:00 minuten). De tijd wordt vanaf de ingestelde waarde afgesteld tot 0 waarna de loopband langzaam stopt. In het display wordt "END" weergegeven. De loopband gaat na 5 seconden in de standby-modus.
- **STEP** Geeft de stappen weer (0 ~ 9999 stappen). Het display verspringt van de trainingstijd naar het aantal gezette stappen. Druk op "M" om een enkele weergavemodus te kiezen.
- **DISTANCE** Geeft de afstand weer. Er kan ook een afstand worden ingesteld. De afstand wordt vanaf 0 opgesteld naar de ingestelde waarde waarna de loopband langzaam stopt. In het display wordt "END" weergegeven. De loopband gaat na 5 seconden in de standby-modus.
- **CALORIES** Geeft de verbrande calorieën weer. Er kan ook een doel worden ingesteld. Het doel wordt vanaf de ingestelde waarde afgeteld tot 0 waarna de loopband langzaam stopt. In het display wordt "END" weergegeven. De loopband gaat na 5 seconden in de standby-modus. Het display verspringt van de verbrande calorieën naar de afstand. Druk op "M" om een enkele weergavemodus te kiezen.
- **SPEED** Geeft de snelheid weer. De snelheid kan worden verhoogt of verlaagt door op "+" of "-" te drukken.

### LET OP!

- **P01 - P12 wordt weergegeven onder de instelling van de automatische selectie.**
- **Nadat de loopband is gestart verspringt het display om de 5 seconden naar verschillende weergaves. Druk op "M" om een weergavemodus te kiezen.**

## AFSTANDSBEDIENING (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Druk op "START/STOP" om de loopband te starten.
- **Program mode:** Druk op "START/STOP" om het vooraf ingestelde programma te starten.
- **Tijdens training:** Druk op "START/STOP" om de loopband langzaam te stoppen en in stand-by modus te zetten.
- **Na de training:** Druk op de knop en de loopband zal langzaam stoppen. De gegevens worden behouden totdat het apparaat wordt uitgeschakeld.

### + / - SNELHEID

Verhoog of verlaag de snelheid.

### M MODUS

- **Standby mode:** Schakelen naar een andere weergave (TIME – DISTANCE – CALORIES).
- **Tijdens training:** Schakelen tussen de verspringende weergave en enkele weergavemodus.

### P PROGRAMMA'S (FIG. C)

Als de loopband in de stand-by modus staat kan er uit 12 vooraf ingestelde programma's worden gekozen. De programma's zijn op pagina 03 te zien.

### VOLUME

Om het geluid te dempen. Druk nogmaals om het geluid weer aan te zetten.

### RESET

**Standby mode:** De gegevens worden gereset.

## Afstandsbediening koppelen

- Schakel de loopband uit.
- Houd 6 seconden "SPEED" en "M" op de nieuwe afstandsbediening ingedrukt.
- Schakel de loopband binnen 5 seconden in. De nieuwe afstandsbediening is gekoppeld.

## TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. D, 1-5)

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

## **Warming-up**

---

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

## **Stretchen**

---

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Voorbeelden van stretchoefeningen zijn:

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

## **Cooling-down**

---

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

## INHALTE

---

<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>14</b>
<b>Bürgschaft</b>	<b>14</b>
<b>Einstellung</b>	<b>14</b>
<b>Wartung</b>	<b>15</b>
<b>Schmierung des Förderbandes</b>	<b>16</b>
<b>Fehlersuche</b>	<b>16</b>
<b>Fehlercodes</b>	<b>16</b>
<b>Schalttafel</b>	<b>17</b>
<b>Fernbedienung</b>	<b>17</b>
<b>Trainingsrichtlinien</b>	<b>18</b>

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### **WARNUNG!**

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

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (säurefrei) oder Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.

- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

## BÜRGSCHAFT

---

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

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

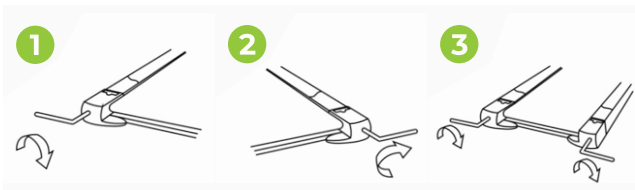
## EINSTELLUNG

---

### **Einstellen des Laufbandes**

---

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



## WARTUNG

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

### Tägliche Wartung

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

### Halbjährliche Wartung

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

### Wir empfehlen Folgendes:

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

### VORSICHT!

- *Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.*
- *Um ein Verrutschen während des Trainings zu vermeiden, sollte der Laufbandgurt nicht zu locker sein. Um einen Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu vermeiden und einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt werden. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband sollte auf beiden Seiten 50 bis 75 mm betragen.*

### Reinigung

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

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

## SCHMIERUNG DES FÖRDERBANDES

Das Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufband ausgestattet. Die Abnutzung des Laufbandes spielt eine



wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes, daher sollte es regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen. Wenden Sie sich an uns, sobald Sie eine Beschädigung des Laufbandes feststellen.

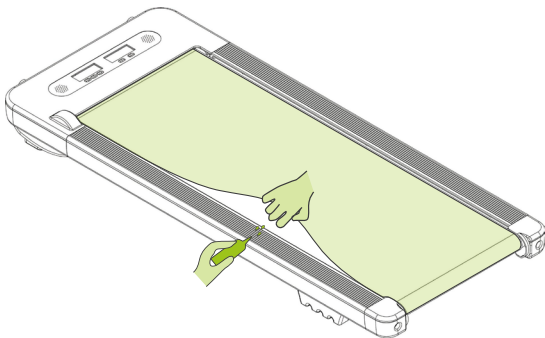
#### Empfohlene Schmierung des Laufbandes:

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

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

#### Anleitung

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



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

#### FEHLERSUCHE

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

**Der Gerät quietscht:** Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest

angezogen sind. Tragen Sie ggf. Silikonspray auf.

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

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

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

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

#### FEHLERCODES

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

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

**E2: Die Steuerplatine ist defekt.**

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

**E4: Die Steuerplatine ist defekt.**

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

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

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

**E6: Motor kaputt oder Motor nicht richtig angeschlossen**

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

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

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

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

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



dadurch nicht behoben wird, wenden Sie sich an den Lieferanten.

## SCHALTAFEL (FIG. A)



- **SPORTS MODE** Drücken Sie "START", um das Laufband zu starten.
- **COUNTDOWN MODE** Drücken Sie "M", um den TIME, DISTANCE oder CALORIES Modus zu wählen.
- **PRESET PROGRAM (P01-P12)** Wählen Sie das Programm und drücken Sie "+" oder "-", um die Zeit einzustellen.

## Functies

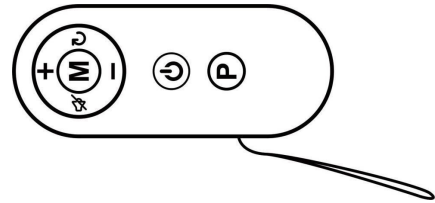
- **TIME** Zeigt die Trainingszeit an (0:00 ~ 99:59 Minuten). Sie können auch eine Trainingszeit einstellen (5:00 ~ 99:00 Minuten). Die Zeit wird vom eingestellten Wert auf 0 eingestellt, danach stoppt das Laufband langsam. Auf dem Display wird "END" angezeigt. Das Laufband wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
- **STEP** Zeigt Schritte an (0 ~ 9999 Schritte). Die Anzeige wechselt zwischen der Trainingszeit und der Anzahl der zurückgelegten Schritte. Drücken Sie "M", um einen einzelnen Anzeigemodus auszuwählen.
- **DISTANCE** Zeigt die Entfernung an. Es kann auch eine Distanz eingestellt werden. Die Distanz wird von 0 bis zum eingestellten Wert akkumuliert und dann stoppt das Laufband langsam. "END" wird angezeigt. Das Laufband wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
- **CALORIES** Zeigt die verbrannten Kalorien an. Sie können sich auch ein Ziel setzen. Das Ziel wird vom eingestellten Wert auf 0 heruntergezählt und das Laufband stoppt langsam. "END" wird angezeigt. Das Laufband wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus. Die Anzeige wechselt von Kalorienverbrauch zu Distanz. Drücken Sie "M", um einen einzelnen Anzeigemodus auszuwählen.
- **SPEED** Zeigt die Geschwindigkeit an. Die Geschwindigkeit kann durch Drücken von "+" oder "-" erhöht oder verringert werden.

### HINWEIS!

- **P01 - P12 wird unter der Einstellung für die automatische Auswahl angezeigt.**

- **Nach dem Start des Laufbandes springt die Anzeige alle 5 Sekunden zu einer anderen Ansicht. Drücken Sie "M", um einen Anzeigemodus auszuwählen.**

## FERNBEDIENUNG (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Drücken Sie "START/STOP", um das Laufband zu starten.
- **Program mode:** Sie "START/STOP", um das voreingestellte Programm zu starten.
- **Während des Trainings:** Drücken Sie "START/STOP", um das Laufband langsam anzuhalten und in den Standby-Modus zu versetzen.
- **Nach dem Training:** Drücken Sie die Taste und das Laufband wird langsam angehalten. Die Daten bleiben erhalten, bis das Gerät ausgeschaltet wird

### + / - SPEED

Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit.

### M MODE

- **Standby mode:** Umschalten auf eine andere Anzeige ( TIME - DISTANCE - CALORIES).
- **Während des Trainings:** Wechseln Sie zwischen der Bildlaufanzeige und dem Einzelanzeigemodus.

### P PROGRAMS (FIG. C)

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, können Sie aus 12 voreingestellten Programmen wählen. Die Programme sind auf Seite 03 dargestellt.

### VOLUME

Zum Stummschalten des Tons. Erneut drücken, um die Lautstärke wiederherzustellen.

### RESET

**Standby mode:** Setzt die Daten zurück.

## Verknüpfung mit der Fernbedienung

- Schalten Sie das Laufband aus.
- Halten Sie "SPEED" und "M" auf der neuen Fernbedienung 6 Sekunden lang gedrückt.
- Schalten Sie das Laufband innerhalb von 5 Sekunden ein. Die neue Fernbedienung ist gekoppelt.

## **TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. D, 1-5)**

---

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlungsprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings erhöht werden, zum Beispiel auf vier- oder fünfmal pro Woche.

### **Das Aufwärmen**

---

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

### **Dehnen**

---

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühltraining sehr wichtig. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden. Hier sind einige Beispiele für Dehnungsübungen:

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

### **Abkühlung**

---

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

## SOMMAIRE

---

<b>Consignes de sécurité</b>	<b>19</b>
<b>Garanties</b>	<b>19</b>
<b>Ajustement</b>	<b>19</b>
<b>Instructions d'entretien</b>	<b>20</b>
<b>Graissage du tapis roulant</b>	<b>20</b>
<b>Dépannage</b>	<b>21</b>
<b>Codes d'erreur</b>	<b>21</b>
<b>Panneau de commande</b>	<b>22</b>
<b>Télécommande</b>	<b>22</b>
<b>Directives de formation</b>	<b>23</b>

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.

- Ne tenez pas la machine par le siège lors des déplacements.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

## GARANTIE

---

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

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

## AJUSTEMENT

---

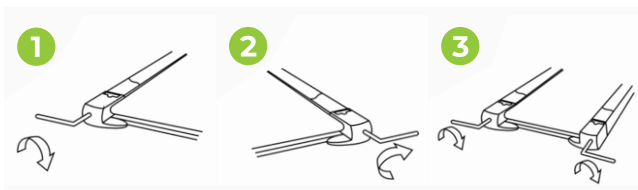
### Réglage du tapis roulant

---

1. **Le tapis roulant dévie vers la gauche:** Mettez le tapis de course en marche, réglez la vitesse sur 2 à 3 km/h sans forcer. Utilisez la clé Allen pour tourner la vis située sur le côté gauche de

l'extrémité d'un quart de tour vers la droite (1). Faites marcher le tapis roulant pendant 1 à 2 minutes sans charge. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis roulant soit exactement au milieu.

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



## ENTRETIEN

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

### Entretien quotidien

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

### Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous liés aux parties mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et selon

les besoins.

- Vérifiez la mobilité des pièces et composants mobiles de l'appareil. Utilisez le spray silicone si nécessaire et selon les besoins.

### Nous recommandons ce qui suit:

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

### ATTENTION!

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

### Nettoyage

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

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

## AMORCER LE TAPIS ROULANT

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

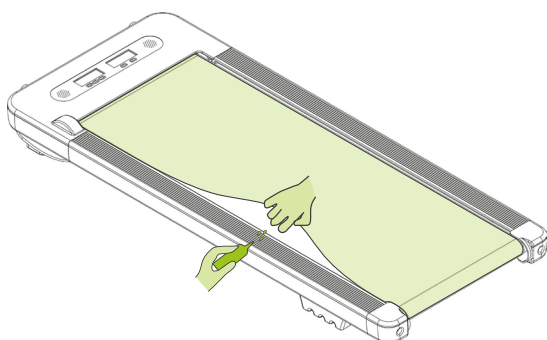
### Lubrification recommandée du tapis roulant:

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

**Règle générale:** Lubrifiez si le tapis semble sec. En cas de doute, contactez le fabricant. L'utilisation de vaseline (non acide) ou d'huile de silicone est recommandée pour la lubrification du tapis de roulement.

## Instructions

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



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

## DÉPANNAGE

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

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

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

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

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

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

## CODES D'ERREURS

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

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

**E2:** La carte de contrôle est cassée.

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

**E4:** La carte de contrôle est cassée.

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

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

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

**E6:** Moteur cassé ou moteur mal connecté.

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

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

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

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

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

## PANNEAU DE COMMANDE (FIG. A)



- **SPORTS MODE** Appuyez sur "START" pour démarrer le tapis de course.
- **COUNTDOWN MODE** Appuyez sur "M" pour sélectionner le mode TIME, DISTANCE ou CALORIES.
- **PRESET PROGRAM (P01-P12)** Sélectionnez le programme et appuyez sur "+" ou "-" pour régler le temps.

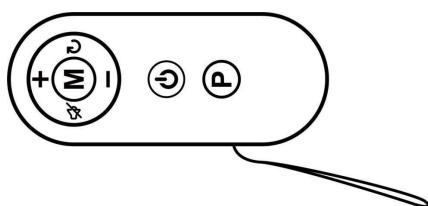
## Functies

- **TIME** Affiche la durée de l'entraînement (0:00 ~ 99:59 minutes). Vous pouvez également définir une durée d'entraînement (5:00 ~ 99:00 minutes). Le temps est ajusté de la valeur définie à 0, après quoi le tapis roulant s'arrête lentement. END" s'affiche à l'écran. Le tapis de course passe en mode veille au bout de 5 secondes.
- **STEP** Affiche les pas (0 ~ 9999 pas). L'affichage passe de la durée de l'exercice au nombre de pas effectués. Appuyez sur "M" pour sélectionner un seul mode d'affichage.
- **DISTANCE** Affiche la distance. Il est également possible de régler une distance. La distance est accumulée de 0 à la valeur réglée, puis le tapis roulant s'arrête lentement. END" s'affiche. Le tapis de course passe en mode veille au bout de 5 secondes.
- **CALORIES** Affiche les calories brûlées. Vous pouvez également définir un objectif. Le but est décompté de la valeur définie à 0 et le tapis roulant s'arrête lentement. END" s'affiche. Le tapis de course passe en mode veille au bout de 5 secondes. L'affichage passe des calories brûlées à la distance. Appuyez sur "M" pour sélectionner un seul mode d'affichage.
- **SPEED** Affiche la vitesse. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur "+" ou "-".

### REMARQUE!

- **P01 - P12 est affiché sous le réglage de la sélection automatique.**
- **Après le démarrage du tapis de course, l'affichage passe à des vues différentes toutes les 5 secondes. Appuyez sur "M" pour sélectionner un mode d'affichage.**

## TÉLÉCOMMANDE (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Appuyez sur "START/STOP" pour mettre le tapis de course en marche.
- **Program mode:** Appuyez sur "START/STOP" pour lancer le programme prédéfini.
- **Pendant l'exercice:** Appuyez sur "START/STOP" pour arrêter lentement le tapis de course et le mettre en mode veille.
- **Après l'exercice:** Appuyez sur la touche et le tapis de course s'arrêtera lentement. Les données seront conservées jusqu'à ce que l'appareil soit éteint.

### + / - SPEED

Augmente ou diminue la vitesse.

### M MODUS

- **Standby mode:** Passez à un affichage différent (TIME - DISTANCE - CALORIES).
- **Pendant l'exercice:** Passez de l'affichage défilant au mode d'affichage unique.

### P PROGRAMS (FIG. C)

Lorsque le tapis de course est en mode veille, vous pouvez choisir parmi 12 programmes prédéfinis. Les programmes sont présentés à la page 03.

### VOLUME

Pour couper le son. Appuyez à nouveau pour rétablir le volume.

### RESET

**Standby mode:** Réinitialise les données.

## Connexion de la télécommande

- Éteignez le tapis de course.
- Appuyez sur les touches "SPEED" et "M" de la nouvelle télécommande pendant 6 secondes.
- Mettez le tapis roulant en marche dans les 5 secondes. La nouvelle télécommande est appariée.

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

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

l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

## **L'échauffement**

---

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

## **Étirements**

---

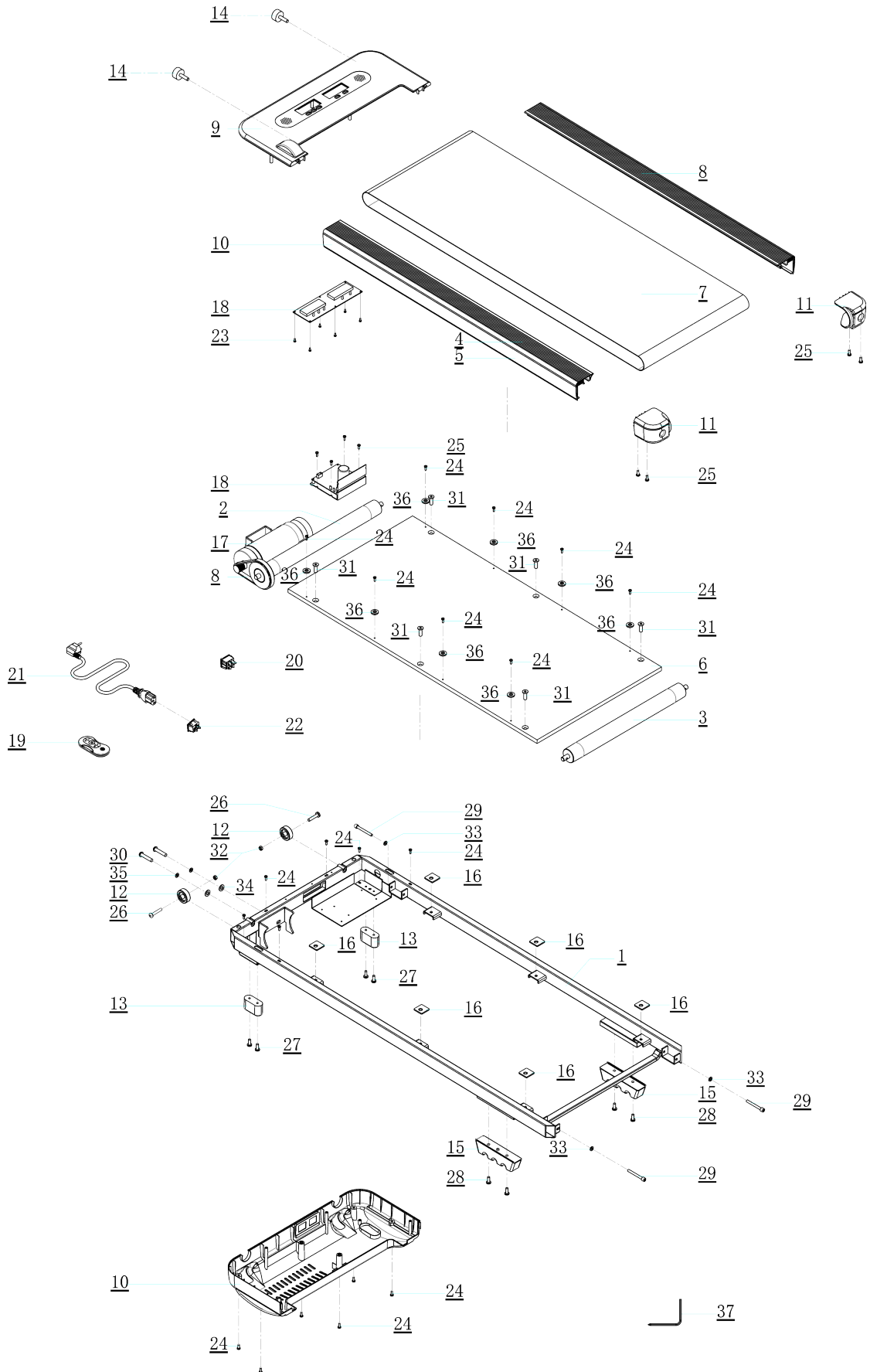
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

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

## **Retour au calme**

---

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





#	DESCRIPTION	QTY.
1	steel frame Q235	1
2	front roller $\varnothing 78/\varnothing 42/12/-481/458$	1
3	back roller $\varnothing 42/12/-474*452$	1
4	front foot rail 17*67*966	2
5	side foot rail 28*49*966	2
6	running board 950*475*T12	1
7	running belt 2185*400*1.4	1
8	drive belt PJ356/140J	1
9	motor cover ABS	1
10	bottom motor cover ABS	1
11	left and right end cap ABS	1
12	transport wheels $\varnothing 38*\varnothing 6$	2
13	foot pad 60*33*25	2
14	support pad M8*20	2
15	TPR feet pad TPR	2
16	Damping gasket 30*30*3	6
17	motor	1
18	control board	1
19	remote control	1
20	red switch	1
21	power line	1
22	socket	1
23	Cross pan head tapping screws ST3*8	6
24	Cross pan head tapping screws ST4*12	16
25	Cross drilling screws cushion ST4.2*16	8
26	Hexagon screws cylindrical head M6*40	2
27	cross large flat head screws M5*16	4
28	cross large flat head screws M5*25	4
29	hexagon socket head cap screw M6*55	3
30	hexagon socket head cap screw M8*25	2
31	countersunk hex screw M8*25	6
32	self locking nut M6	2
33	gasket $\varnothing 6*\varnothing 14*1$	3
34	gasket $\varnothing 8*\varnothing 16*1$	2
35	spring washer $\square 8$	2
36	rail buckle ABS	6
37	Allen wrench	1

# *virtufit*

## COMPANY INFORMATION

For an ongoing service request or to purchase parts, please visit; [service@virtufit.nl](mailto:service@virtufit.nl). Always state the service number (ITS number) with a question about the current application for a quick and efficient settlement. A service request must always be submitted via the service form. So the request not to request service via [info@virtufit.nl](mailto:info@virtufit.nl).

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.



### **VIRTUFIT**

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