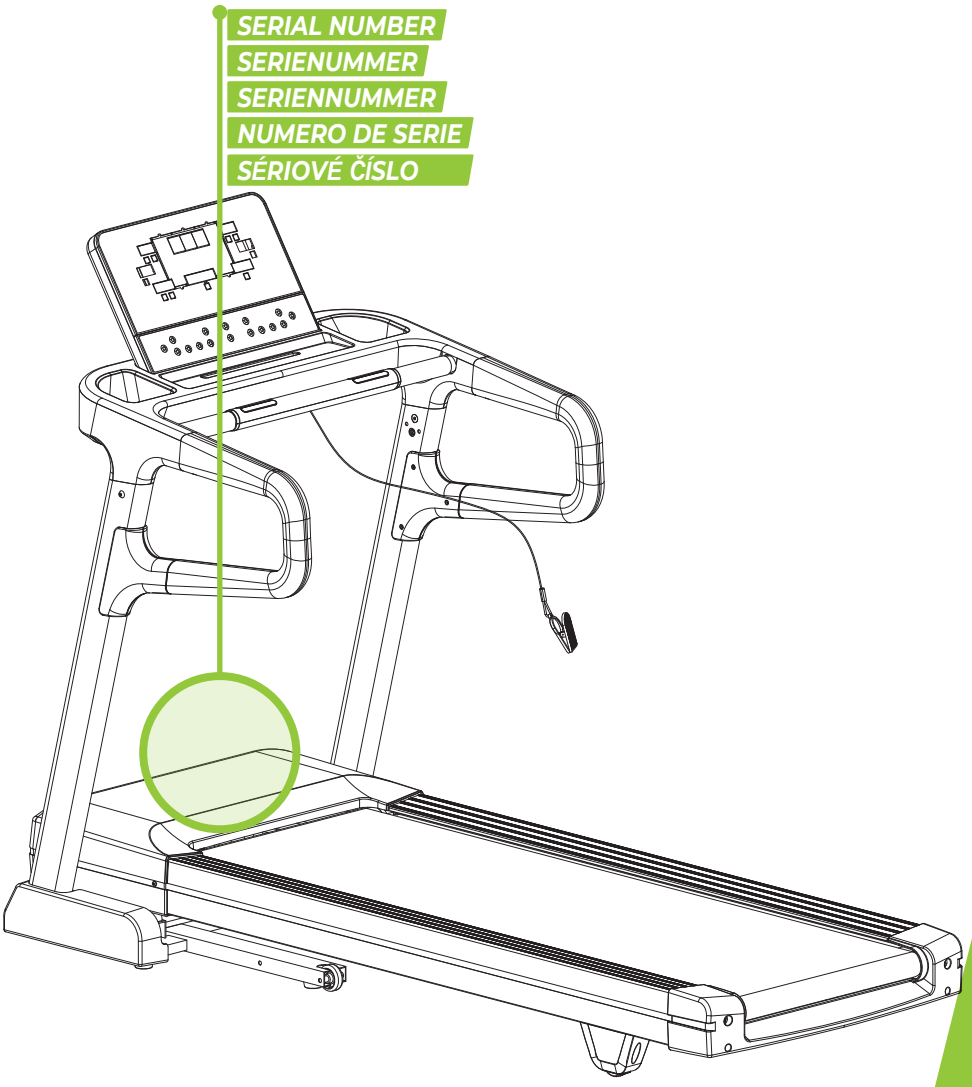
virtufit

TR600i

VF20313



USER MANUAL

ASSEMBLY VIDEO

@virtufit_fitness

VirtuFit

www.virtufit.com

USER MANUAL

virtufit

INDEX

English 12

Nederlands 21

Deutsch 30

Français 40

Italiano 50

Español 59

Polski 68

Czech 77

Slovak 86

Română 95

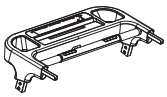
Magyar 104

virtufit

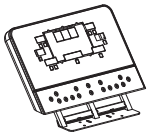
TOOLKIT



A



B



C



C05



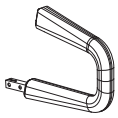
C06



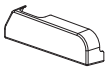
C07



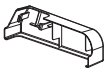
C08



C09



C10



C11



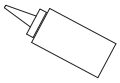
C15



C19



E22



E



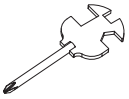
D12 **M8x15 (26x)**



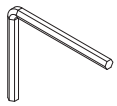
D21 **ST4.2x12 (6x)**



D28 **Ø8 (18x)**



B06 **S13, S14, S15 (1x)**



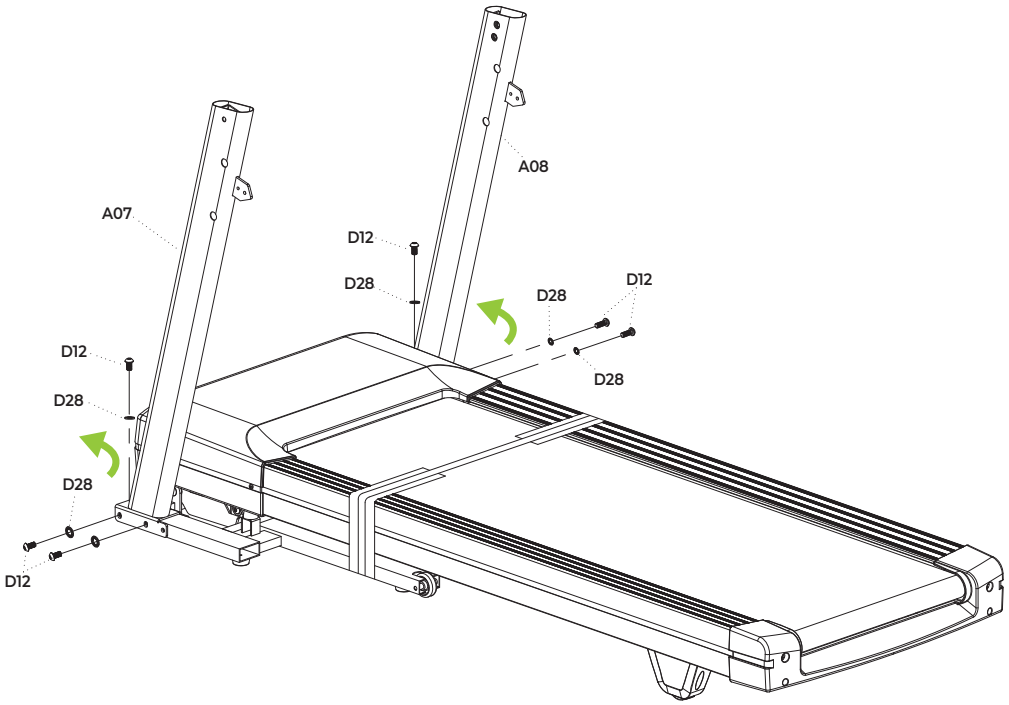
B07 **S5, S6 (1x)**

#	DESCRIPTION	QTY
A	Main frame assembly	1
B	Display seat	2
C	Display	1
C05	Side cover of the left upright column L	1
C06	Side cover of the left upright column R	1
C07	Side cover of the right upright column L	1
C08	Side cover of the right upright column R	1
C09	Handlebar	
C10	Left bottom cover	1
C11	Right bottom cover	1

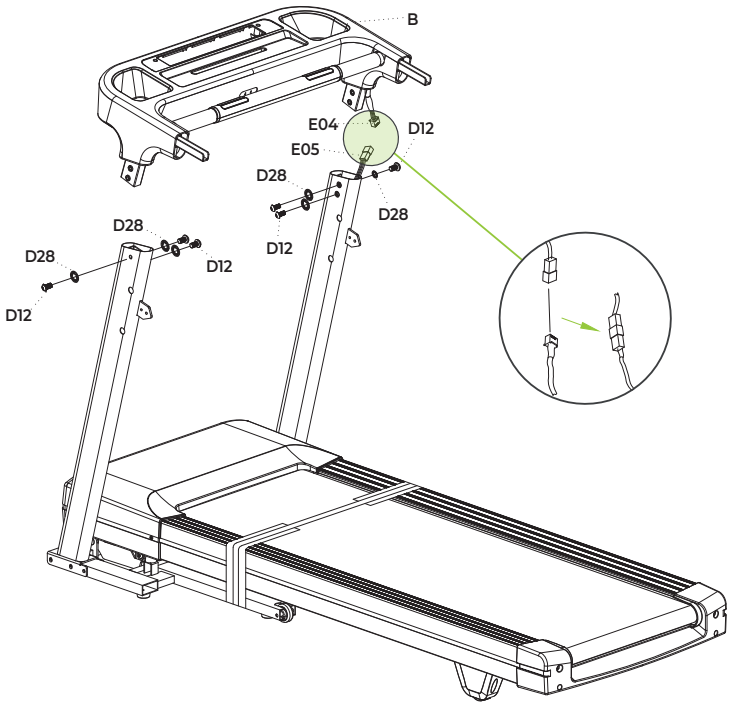
#	DESCRIPTION	QTY
C15	Safety key	1
C19	End cover of the handlebar	2
E22	Power cable	1
E	Silicon oil	1
D12	Inner hex pan head bolt M8*15	26
D21	Cross countersunk self-drilling ST4.2*12	6
D28	Serrated washer Φ8	18
B06	Solid cross wrench	1
B07	Allen wrench 5/6	1

virtufit

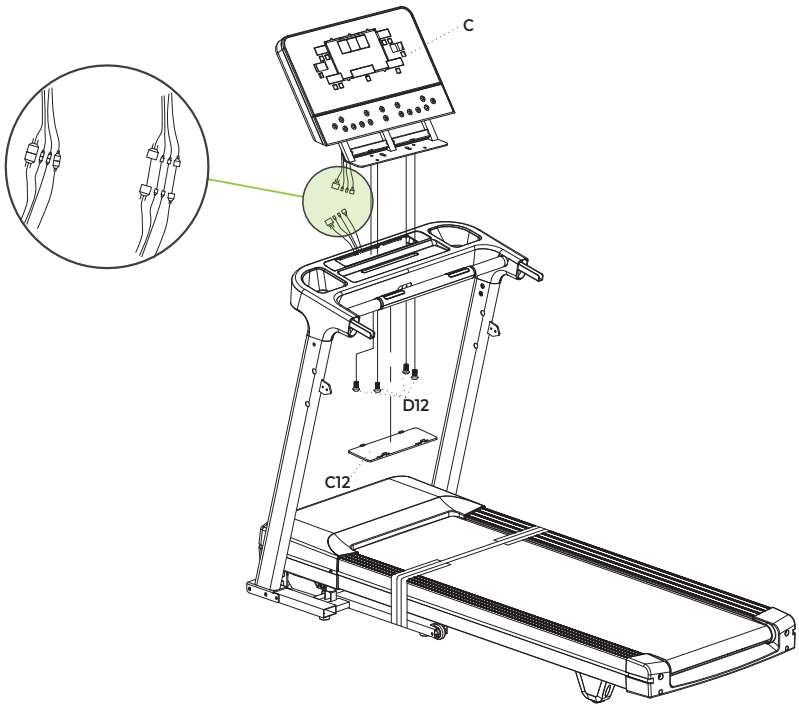
STEP 1



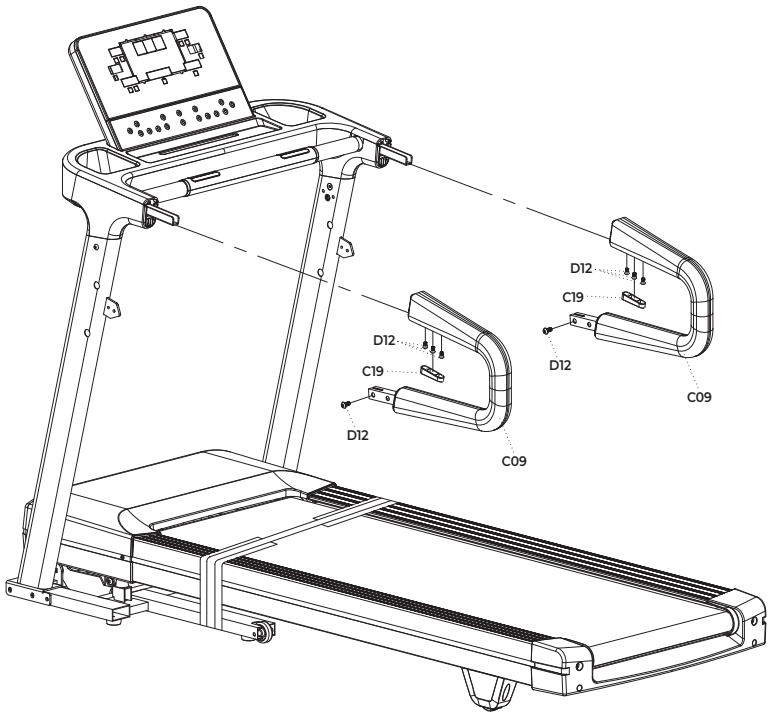
STEP 2



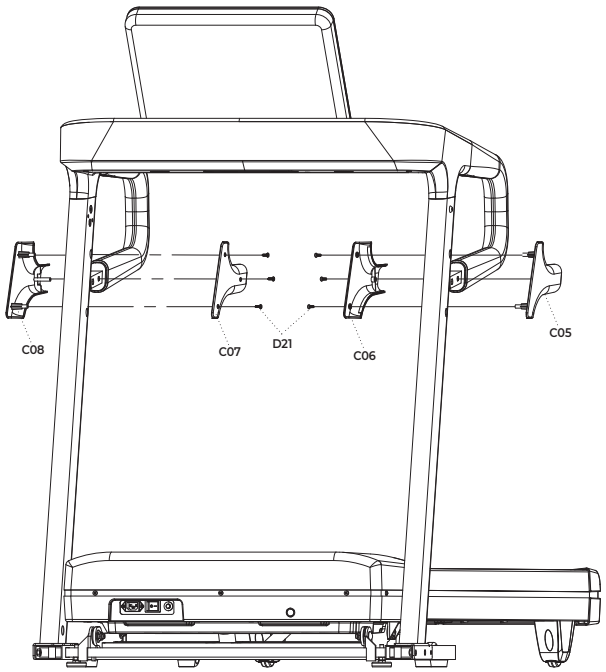
STEP 3



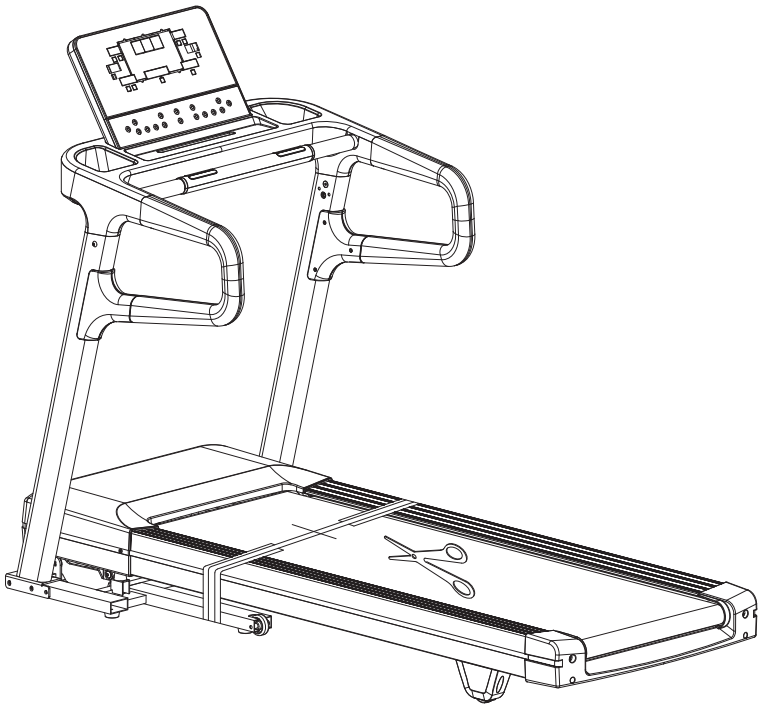
STEP 4



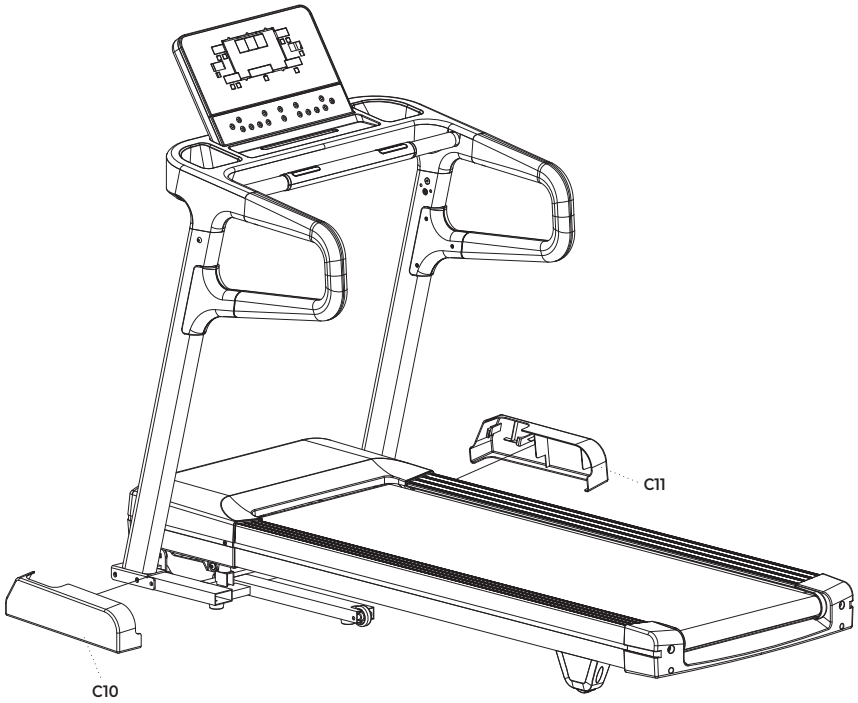
STEP 5



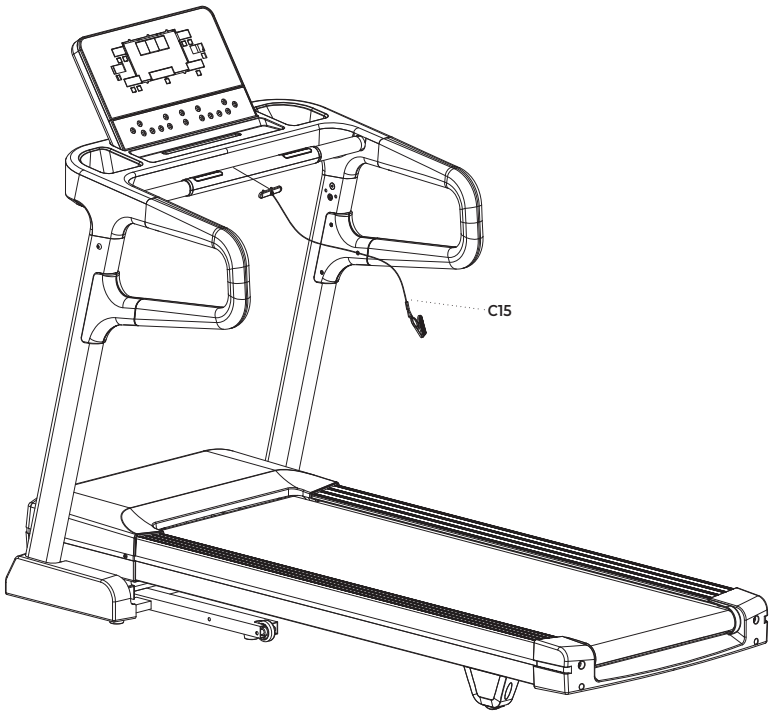
STEP 6



STEP 7



STEP 8



virtufit

FIG. A

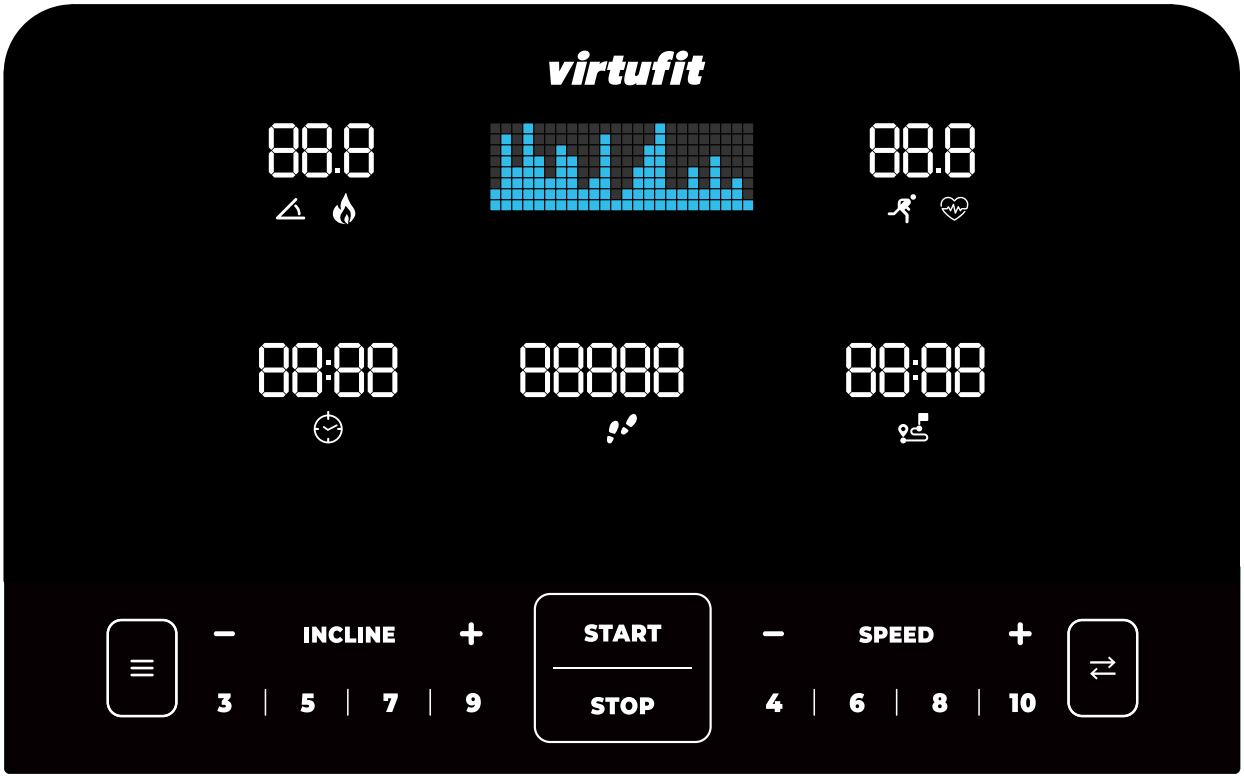
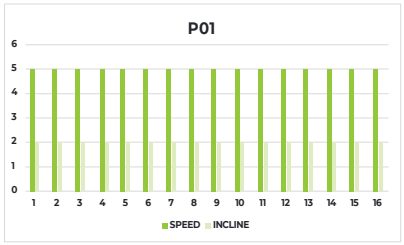
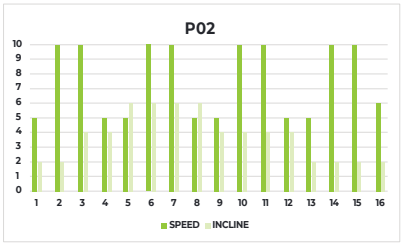
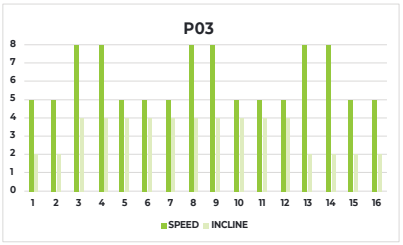


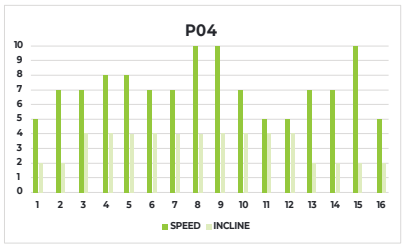
FIG. B

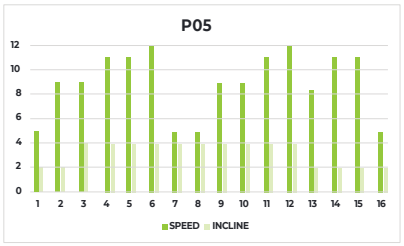
NOTE! ***The set workout time ÷ 16 is the duration of each stage.***

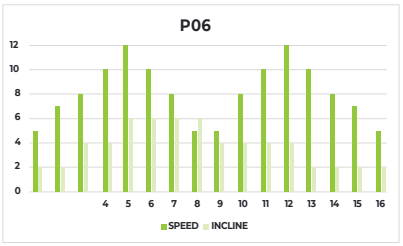


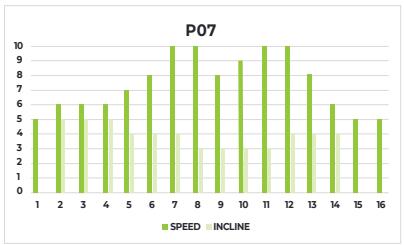


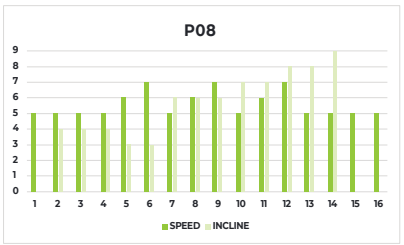


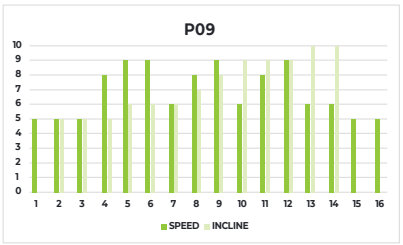


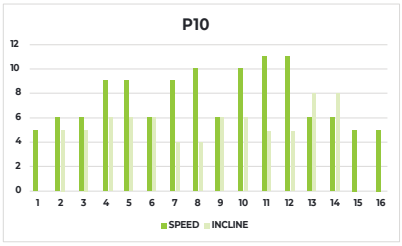


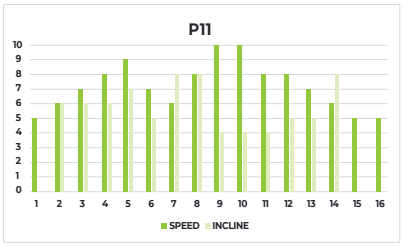


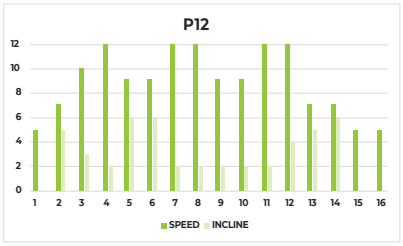


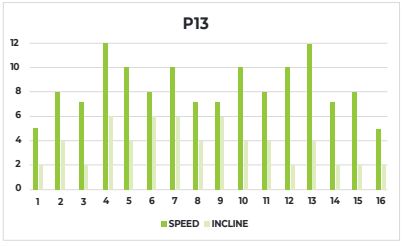


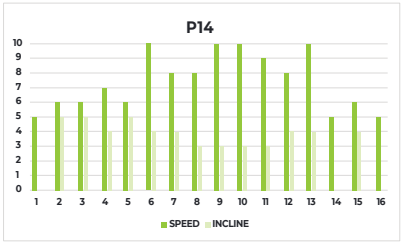


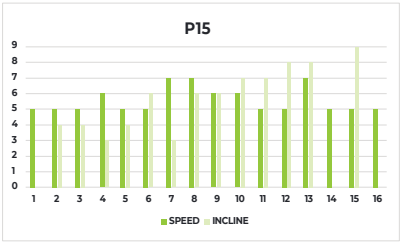




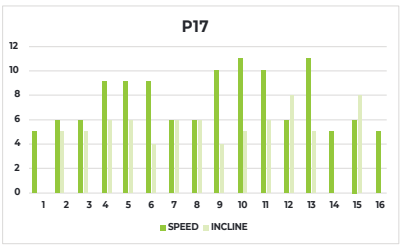












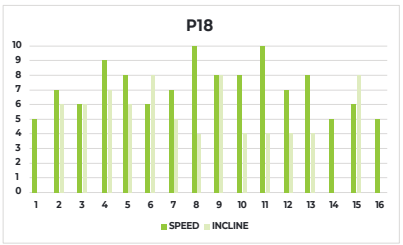
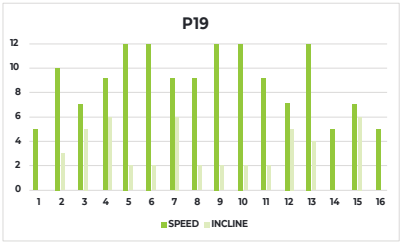
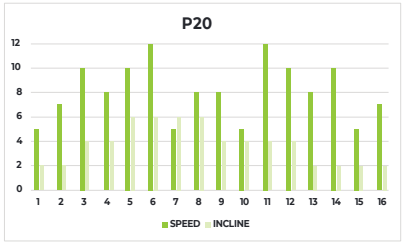
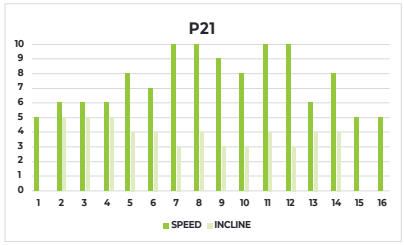


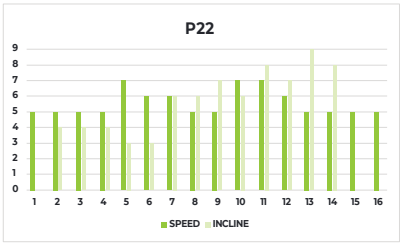
FIG. B

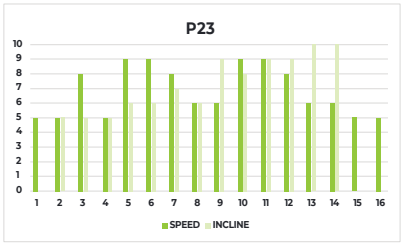
NOTE! ***The set workout time ÷ 16 is the duration of each stage.***

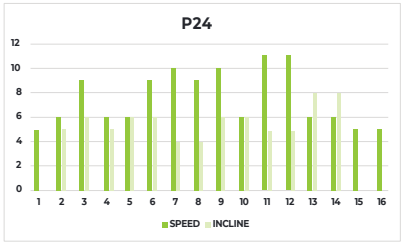


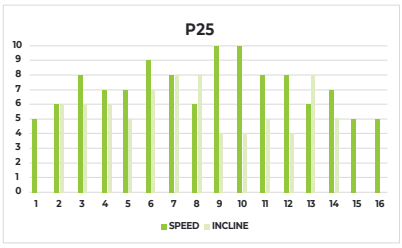


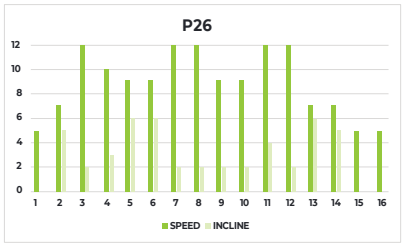


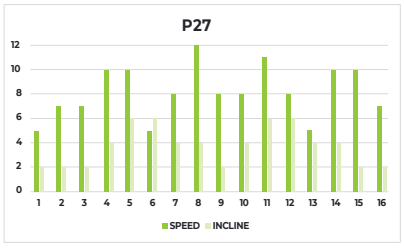


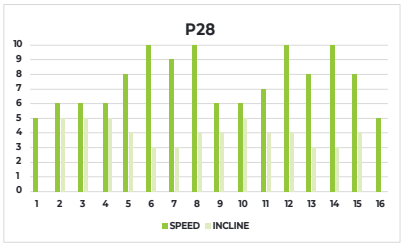


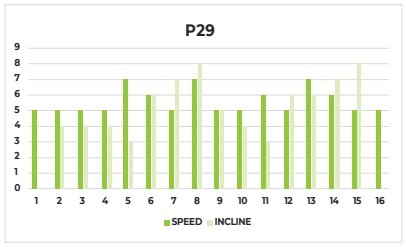


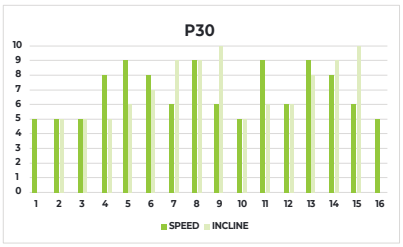


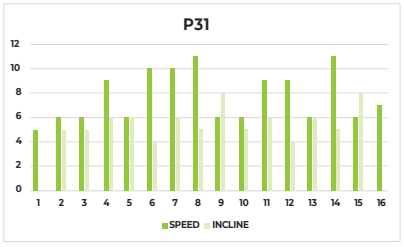


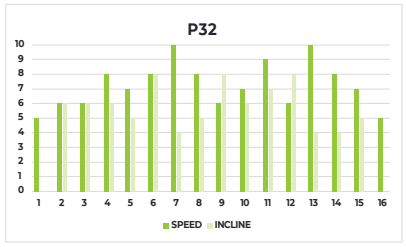


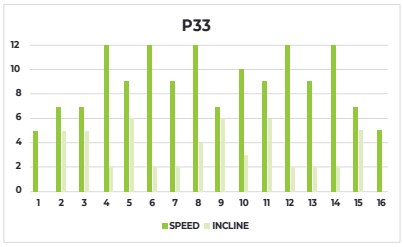


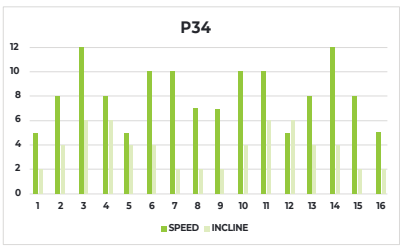


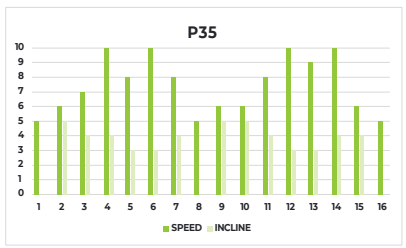












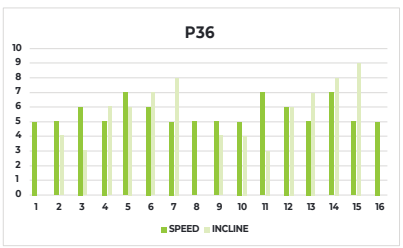
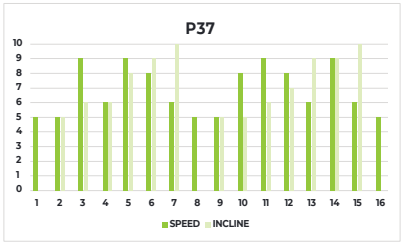
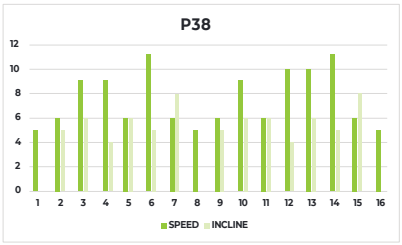
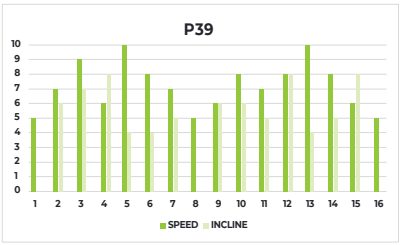


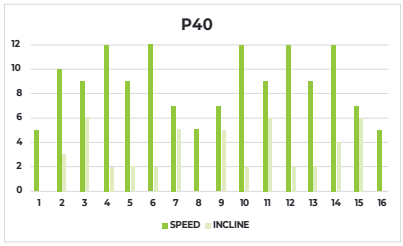
FIG. B

NOTE! ***The set workout time ÷ 16 is the duration of each stage.***









virtufit

INDEX

Safety instructions	12
Guarantee	12
Assembly instructions	12
Adjusting	12
Folding instructions	13
Moving and storage	13
Power supply	13
Safety key function	13
Training with heart rate	14
Console overview	14
Program overview	15
Training with fitness applications	18
Maintenance	18
Lubricating the treadmill	19
Cleaning	19
Training guidelines	19
Product specifications	19
Replacement parts	20
Additional information	20
Declaration of the manufacturer	20

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.

GUARANTEE

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (STEP 1-8)

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

- Place the treadmill on a level surface.

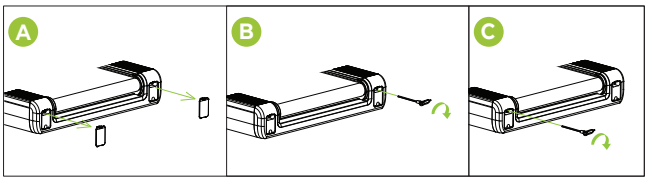
- Remove the rear corner hole cover (FIG. A).
- Run the treadmill at 6–8 km/h and observe the belt position.

If the belt shifts to the right:

- 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 (FIG. B).

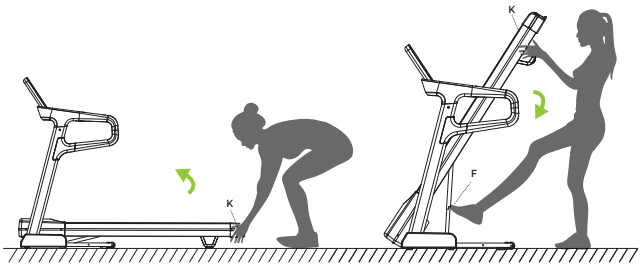
If the belt shifts to the left:

- 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 (FIG. C).



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

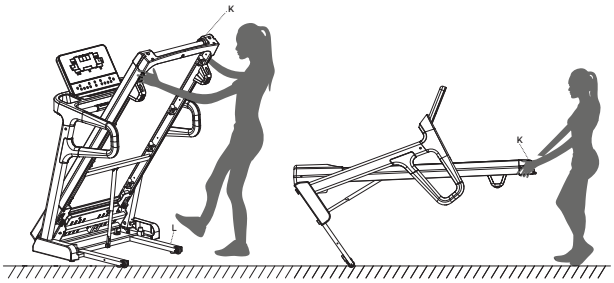
- Support the treadmill at point K using your hands.
- Push the treadmill upward until you hear the spring click (F).
- The treadmill is now folded.

***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 of point 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

Safety key

The treadmill is equipped with a safety key for emergency use. In any state, removing the safety key 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 key is reattached.
- After reinstalling the safety key 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.

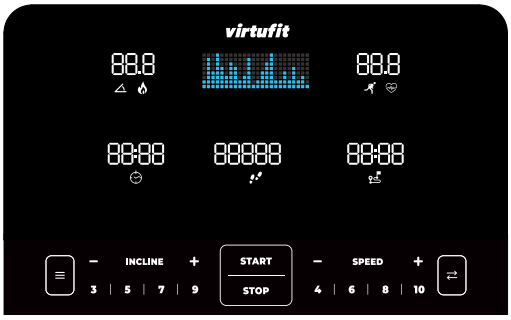
NOTE!

- ***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:
- 30:00 → Time countdown (minutes:seconds)
- 1.00 → Distance countdown (kilometers)
- 50 → Calorie countdown (kcal)
- The selected value will flash. Adjust it with SPEED +/- or INCLINE +/-, then press START to begin.

☰ PROGRAMS

- Press to select a preset workout program: P1 (Manual), P2 (Interval), P3 (Lose Weight), P4 (Walk), P5 (Run), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

SPEED − | +

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

INCLINE − | +

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

INCLINE 3 5 7 9

- Instantly set incline to the selected level.

SPEED 4 6 8 10

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

Functions

"TIME/PACE" window

Displays both time and pace. Pace indicates how long it would take to complete one kilometer at your current speed.

- Time display range: 0:00 – 18:00 hours. When the maximum limit is reached, the timer automatically resets to 0:00 and continues counting.
- In countdown mode, the display range is 99:00 – 0:00 minutes. When the time reaches 0:00, the display shows “END”, and after 5 seconds the treadmill stops and switches to standby mode.
- The TIME and PACE values alternate every 5 seconds.

"DISTANCE" window

Displays the running distance.

- Distance display range: 0.00 – 99.99 km. When the maximum value is reached, the counter resets to 0.00 and continues counting.
- In countdown mode, it counts down from the preset distance to 0.00. When 0.00 is reached, the display shows “END”, and after 5 seconds the treadmill stops and enters standby mode.

: "INCLINE /CALORIES" window

Displays the incline level and calories burned.

- Incline display range: 0.0 – 15.0 levels.
- Calorie display range: 0.0 – 999 kcal. When the maximum value is reached, it resets to 0.0 and continues counting.
- In calorie countdown mode, it counts down from the preset value to 0.0. When 0.0 is reached, the display shows “END”, and after 5 seconds the treadmill switches to standby mode.

: "SPEED/PULSE" window

- Displays the current speed and pulse rate.
- Speed range: 0.8 – 22 km/h.
- To measure your heart rate, place both hands on the pulse sensors for approximately 5 seconds. The display will show your estimated heart rate (50–200 bpm).
- ***NOTE! This data is for reference only and should not be used for medical purposes.***

: "STEPS" window

Displays the number of steps taken.

- Step display range: 0 – 99900. When the maximum value is reached, it resets to 0 and continues counting.
- In countdown mode, it counts down from the preset number to 0. When 0 is reached, the display shows “END”, and after 5 seconds the treadmill enters standby mode.

: “MATRIX” window

Displays the running speed and incline level for each segment during program operation.

- In the speed display, each square represents 2 km/h.
- In the incline display, each square represents 2 levels.

Manual mode

Quick start

- Turn on the power switch and attach the 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 SPEED +/- and INCLINE +/- 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 SPEED +/- and INCLINE +/- 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 SPEED +/- and INCLINE +/- to set calories (10 – 999 kcal).

Steps countdown mode

- Press “MODE” 4 times to enter into steps countdown mode.
- Press MODE again to enter Steps countdown mode.
- The steps window will show "5000".
- Use SPEED +/- and INCLINE +/- to set the target steps (100-99900).

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

Quick program

Program selection

- Press the PROGRAMS button to select a program.
- The TIME window will display the default 30:00.
- Adjust exercise time using SPEED +/- and INCLINE +/-, 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 (P1)

The treadmill is equipped with 1 manual program that allows you to customize settings according to your personal preferences.

Setting the manual program

- In standby mode, press the PROG button until the window displays “P01”.
- The TIME window will flash with a default value of 30:00.
  - Use the + and - key 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.
    - For each segment:
        - Set the speed using SPEED +/- or speed shortcut keys.
        - Set the incline using INCLINE +/- or incline shortcut keys.
    - Press MODE to confirm each segment and proceed to the next.
- After programming all 16 segments, the settings are automatically saved.
    - Speed and incline data are saved permanently until changed.
    - Workout time will always reset to the default 30:00 when starting the program again.
    - Settings are retained even if the treadmill is powered off.

Starting the manual program

- In standby mode, press the PROGRAMS key until the display shows “P01”.
- Set the desired workout time.
- Press START. After the 3-second countdown, the treadmill will begin running according to your saved program.

NOTES!

- ***The program time is divided into 16 equal segments.***
- ***You must complete speed and incline settings for all 16 segments before you can save the program and start the treadmill.***

Fitness test program

NOTE! For the best experience, it is strongly recommended to wear a wireless chest strap heart rate monitor when using this program.

The Fitness Test program is designed to simulate and evaluate maximal oxygen consumption (VO2max), an important indicator of aerobic exercise capacity. A higher VO2max corresponds to greater aerobic endurance.

Selecting the program

- In standby mode, press the PROGRAMS key repeatedly until the DISTANCE window displays “FIT”.
- The TIME window will display 15:00.
- The CALORIES window will display “Pro” (flashing).

User information settings

- The treadmill loads gender and age information by default.
- To modify: Press and hold MODE for 3 seconds while on the FITNESS TEST screen.
- Adjust:
    - Gender: Default = 1 (Male). Options: 1 = Male, 2 = Female
    - Age: Default = 30 years. Range = 15 – 80 years.
    - Use SPEED +/- or INCLINE +/- to adjust.
- Press and hold MODE for 3 seconds to save and exit.

Mode selection

- When CALORIES window is flashing, choose between:
- Pro = Standard program mode.
- HRC = Intelligent heart rate control mode.
- Use SPEED +/- or INCLINE +/- to select, then press MODE.
- In HRC mode, you must also select a difficulty coefficient: 65, 75, or 85.

Program structure

- Total duration: 15 minutes
- First 3 minutes = Warm-up at 3.0 km/h (user may adjust speed and incline).
- Next 12 minutes = Fitness test

Pro mode

- Starts at 8.5 km/h.
- Speed increases by 0.5 km/h per minute for the first 8 minutes.
- Speed remains constant for the final 4 minutes.
- User can adjust speed manually at any time.

HRC mode (requires chest strap)

- Starts at 8.5 km/h.
- Every 10 seconds, the treadmill adjusts speed based on heart rate relative to target limit:
- Limit = (220 – age) × difficulty coefficient.
- <60% of limit → +1.0 km/h
- 60–69% → +0.5 km/h
- 70–79% → +0.3 km/h
- 80–85% → No change
- 86–90% → –0.5 km/h
- 90% → –1.0 km/h
- Minimum speed: 8.5 km/h (unless manually reduced).
- If HR >90% of limit for 30 consecutive seconds, treadmill stops.
- If no HR signal is detected:
- After 10 seconds: Console flashes “NO HR”.
- After 20 seconds: Treadmill stops.
- Max speed (auto or manual): 16.0 km/h.

Test completion & results

- At the end of 15 minutes, the treadmill slows down gradually to a stop.
- The dot matrix display shows:
- RE: on the left.
- Score (1–5) on the right.

Result evaluation

- VO2max is calculated as: VO2 = (D12 – 504.9) ÷ 44.73
- D12 = distance run in 12 minutes
- The score is displayed from 1 to 5, corresponding to performance levels:

SCORE	PERFORMANCE	DESCRIPTION
1	Extremely Weak	VO_2 below normal
2	Weak	Low aerobic level
3	Normal	Average fitness
4	Good	Above average
5	Excellent	High endurance

VO_2max reference table

Male

AGE	EXTREEM WEAK	WEAK	NORMAL	GOOD	EXCELLENT
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Female

AGE	EXTREEM WEAK	WEAK	NORMAL	GOOD	EXCELLENT
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Heart rate program (HP1)

The HP1 program adjusts speed and incline automatically to keep the user's heart rate close to a selected target value, helping to optimize cardiovascular training.

- In standby mode, press the PROGRAMS button until the DISTANCE window displays "HP1".
- If you press START immediately while "HP1" is displayed, the system will automatically load the default settings:
  - Age: 30 years
  - Target heart rate: 114 bpm
  - Maximum speed: 10.0 km/h

Program setup

- Age setting
  - Press and hold MODE for 3 seconds.
  - Default age = 30 years (range: 15–80 years).
  - Adjust using SPEED +/- or INCLINE +/-.
  - Reference values can be found in the HRC table.
- Target heart rate setting
  - After confirming age, press MODE again.
  - The console will display a recommended target HR based on age.
  - Adjust if needed using SPEED +/- or INCLINE +/-.
  - Selectable range: 84–195 bpm.
- Maximum speed setting
  - Press MODE again to enter maximum speed settings.
  - Range: 3.0–22.0 km/h (default = 10.0 km/h).
  - This setting applies only for the current session.
- Time setting
  - Press MODE again to set exercise duration.
  - Default time = 30:00 minutes (adjustable 10:00 – 99:00).
- Confirm & start
  - Press MODE again to return to the standby screen, or press START directly.

Program operation

- The treadmill starts at 3.0 km/h.
- Every 20 seconds, the system checks the user's heart rate and adjusts speed/incline as follows:

HEART RATE VS TARGET	ADJUSTMENT
HR < Target –10%	+1.0 km/h
HR < Target –5%	+0.5 km/h
HR > Target +10%	–1.0 km/h
HR > Target +5%	–0.5 km/h
HR within ±5%	±0.3 km/h
HR within ±3 bpm	No change

- If speed reaches the maximum speed and HR is still below target, the treadmill will automatically increase incline by 1 level at a time until HR is within range.
- Once HR is within ±3 bpm of target, both speed and incline remain unchanged.

Safety features

- If no heart rate is detected for 30 seconds, the console will display "NO HR" and flash.
- If no heart rate is detected after 20 additional seconds, the treadmill will automatically stop.

Body fat program (FAT)

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

Starting the body fat test

- 1. In standby mode, press the PROGRAMS button repeatedly until the DISTANCE window displays "FAT".
- 2. 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:
  - Default = 25 years
  - Range = 10 – 99 years
- F-3 Height:
  - Default = 170 cm
  - Range = 100 – 200 cm
- F-4 Weight:
  - Default = 70 kg
  - 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

USB Charging

You can charge your electronic devices during exercise using the USB port.

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.

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.
- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.

CAUTION! Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.

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.

Recommended lubrication of the treadmill

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

Lubrication guideline

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

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. **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.

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.

Cooling 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

Parameters	Range	Initial value	Setting initial value	User setting range
Speed	0.8 - 22.0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22.0
Incline (levels)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Time	0:00 - 99:00 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distance	0.00 - 99.00 KM	0.00	-	0.50 - 99.90
Heart rate (BPM)	50 - 200 (beats/min)	0	-	-
Calories	0.0 - 999 Kcal	0.0	-	10.0 - 999
Operating temperature	0°C - 40°C			
Storage temperature	-10°C - 60°C			

Technical data

Length	188,5 cm
Width	87 cm
Height	143 cm
Weight	90 kg
Max. user weight	150 kg

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 (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

As a result, the product is CE-certified.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

NEDERLANDS

virtufit

INHOUD

Veiligheidsinstructies	21
Garantie	21
Montage instructies	21
Afstellen	22
In- en uitklappen	22
Verplaatsen en opbergen	22
Stroomvoorziening	22
Veiligheidssleutel	22
Trainen met hartslag	23
Console overview	23
Programma overzicht	25
Trainen met fitnessapps	27
Onderhoud	28
De loopband smeren	28
Reiniging	28
Productspecificaties	28
Trainingsrichtlijnen	29
Vervangende onderdelen	29
Aanvullende informatie	29
Fabrikantverklaring	29

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.

GARANTIE

Garantiebepalingen zijn niet van toepassing indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoud of reparaties die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer
- Onjuist gebruik, nalatigheid en/of gebrekkig onderhoud
- Het niet naleven van de onderhoudsinstructies van de fabrikant

MONTAGE INSTRUCTIES (STAP 1-8)

Ontbrekende onderdelen: Indien onderdelen lijken te ontbreken, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het apparaat zelf. Let op: 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

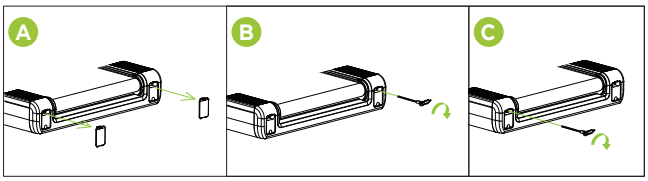
- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- Verwijder de afdekking van het achterste hoekgat (FIG. 1)
- Laat de loopband 6-8 km/u lopen en let op de positie van de band.

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).

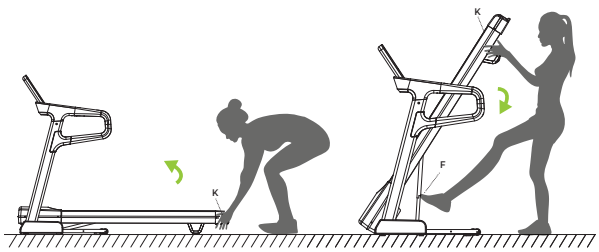
Loopband wijkt af naar links:

- 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

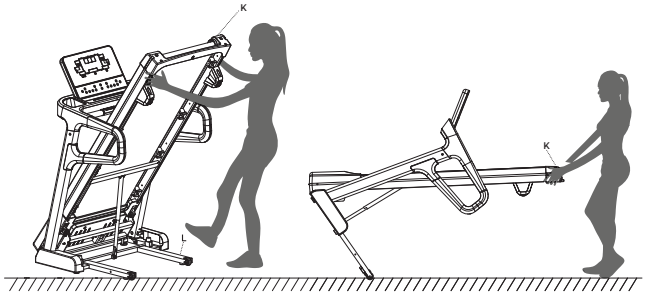
- Ondersteun de loopband met uw handen op punt K.
- Duw de loopband omhoog totdat u het klikgeluid van de veer hoort (F).
- De loopband is nu ingeklapt.

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

Uitklappen

- Ondersteun de loopband met uw handen op punt A.
- Plaats uw voet op punt B 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 uitgeklapt.

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

Veiligheidsvergrendelingsfunctie

De loopband is voorzien van een 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.

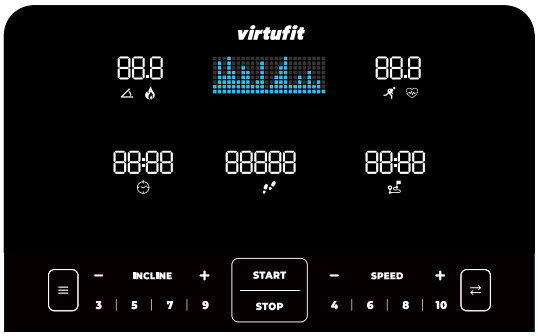
LET OP!

- ***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.
- Activates after a 3-second countdown.

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

☰ PROGRAMMA'S

- Biedt directe toegang tot specifieke programma’s: P1 (Handmatig), P2 (Interval), P3 (Afvallen), P4 (Hardlopen), P5 (Rennen), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

SNELHEID − | +

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

HELLING − | +

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

HELLING-SNELTOETSEN 3 5 7 9

- Zet de helling onmiddellijk op het geselecteerde niveau.

SNELHEIDSSNELTOETSEN 4 6 8 10

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

Functies

: "TIME/PACE" venster

Toont zowel de tijd als het tempo. Het tempo geeft aan hoe lang het zou duren om één kilometer af te leggen met de huidige snelheid.

- Bereik van de tijdsweergave: 0:00 – 18:00 uur. Wanneer de maximale limiet is bereikt, wordt de timer automatisch gereset naar 0:00 en blijft doorlopen.
- In de aftel modus is het weergavebereik 99:00 – 0:00 minuten. Wanneer de tijd 0:00 bereikt, verschijnt “END” op het scherm, en na 5 seconden stopt de loopband en schakelt naar de stand-bymodus.
- De waarden van TIME en PACE wisselen elke 5 seconden.

: "DISTANCE" venster

Toont de afgelegde afstand.

- Bereik van de afstandsweergave: 0,00 – 99,99 km. Wanneer de maximale waarde is bereikt, wordt de teller gereset naar 0,00 en blijft doorlopen.
- In de aftelmodus telt het af van de vooraf ingestelde afstand naar 0,00. Wanneer 0,00 wordt bereikt, verschijnt “END” op het scherm, en na 5 seconden stopt de loopband en schakelt naar de stand-bymodus.

: "INCLINE /CALORIES" venster

Toont het hellingsniveau en het aantal verbrande calorieën.

- Bereik van de hellingweergave: 0,0 – 15,0 niveaus.
- Bereik van de calorieweergave: 0,0 – 999 kcal. Wanneer de maximale waarde is bereikt, wordt deze gereset naar 0,0 en blijft doorlopen.
- In de aftelmodus telt het af van de vooraf ingestelde waarde naar 0,0. Wanneer 0,0 wordt bereikt, verschijnt “END” op het scherm, en na 5 seconden schakelt de loopband naar de stand-bymodus.

: "SPEED/PULSE" venster

Toont de huidige snelheid en hartslag.

- Bereik van de snelheid: 0,8 – 22 km/u.
- Om uw hartslag te meten, plaatst u beide handen op de pulssensoren gedurende ongeveer 5 seconden. Het scherm toont uw geschatte hartslag (50–200 bpm).
- ***LET OP! Deze gegevens zijn slechts ter referentie en mogen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.***

: "STEPS" venster

Toont het aantal gezette stappen.

- Bereik van de stapweergave: 0 – 99900. Wanneer de maximale waarde is bereikt, wordt deze gereset naar 0 en blijft doorlopen.
- In de aftelmodus telt het af van het vooraf ingestelde aantal stappen naar 0. Wanneer 0 is bereikt, verschijnt “END” op het scherm, en na 5 seconden schakelt de loopband naar de stand-bymodus.

: “MATRIX” venster

Toont de loopsnelheid en het hellingsniveau voor elk segment tijdens de programma-operatie.

- In de snelheidweergave vertegenwoordigt elk vakje 2 km/u.
- In de hellingweergave vertegenwoordigt elke vak 2 niveaus.

Handmatige modus

Snelstart

- Zet de stroomschakelaar aan en bevestig de 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 aftelmodus

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

Afstand aftelmodus

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

Calorieën aftelmodus

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

Stappen aftelmodus

- Druk 4 keer op de MODE-knop om de stappen aftelmodus in te schakelen.
- Druk nogmaals op de MODE-knop om de stappen aftelmodus te activeren.
- Het STEPS-venster zal "5000" weergeven.
- Gebruik de SPEED +/- en INCLINE +/- knoppen om het staptarget in te stellen (100 – 99900)

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.

PROGRAMMA OVERZICHT (FIG. B)

Snelle programma's

Programma selectie

- Druk op de knop PROGRAMS om een programma te selecteren.
- Het TIJD-venster toont standaard 30:00.
- Pas de trainingstijd aan met de SPEED +/- en INCLINE +/- knoppen 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 programma's (P1)

De loopband beschikt over één handmatig programma (P01), waarmee je de instellingen volledig kunt aanpassen aan je persoonlijke voorkeuren.

Het programma instellen

- Druk in stand-bymodus op de PROG. knop totdat “P01” in het display verschijnt.
- Het TIJD-venster knippert met de standaardwaarde 30:00.
  - Gebruik de SPEED +/- en INCLINE +/- knoppen om de gewenste totale trainingstijd in te stellen.
- Druk op de MODE-knop om de trainingssegmenten te programmeren.
  - Het programma is verdeeld in 16 tijdsegmenten.
  - Voor elk segment stel je in:
    - Snelheid: met SPEED +/- of de sneltoetsen voor snelheid.
    - Helling: met INCLINE +/- of de sneltoetsen voor helling.
- Na het programmeren van alle 16 segmenten worden de instellingen automatisch opgeslagen.
  - De ingestelde snelheids- en hellingswaarden blijven bewaard totdat ze worden gewijzigd.
  - De trainingstijd wordt bij het opnieuw starten van het programma altijd teruggezet naar de standaardwaarde 30:00.
  - De instellingen blijven behouden, zelfs wanneer de loopband wordt uitgeschakeld.

Het programma starten

- Druk in stand-bymodus op de HANDMATIG-knop, of druk herhaaldelijk op de PROGRAMMA-knop totdat “P01” in het display verschijnt.
- Stel de gewenste trainingstijd in.
- Druk op START. Na een aftelling van 3 seconden start de loopband met het door jou opgeslagen programma.

LET OP!

- ***De totale trainingstijd wordt altijd verdeeld in 16 gelijke segmenten.***
- ***Voor alle 16 segmenten moeten snelheid en helling vooraf zijn ingesteld om het programma te kunnen opslaan en starten.***

Fitness test programma

LET OP! Voor de beste ervaring wordt het sterk aangeraden om tijdens dit programma een draadloze borstband-hartslagmeter te gebruiken.

Het Fitness Test-programma is ontwikkeld om het maximale zuurstofverbruik (VO2max) te simuleren en te evalueren. Dit is een belangrijke indicator voor de aerobe inspanningscapaciteit: hoe hoger de VO2max, hoe groter het uithoudingsvermogen.

Het programma selecteren

- Druk in stand-bymodus herhaaldelijk op de PROGRAMS-knop totdat in het AFSTAND-venster “FIT” verschijnt.
- Het TIJD-venster toont standaard 15:00.
- Het CALORIEËN-venster toont “Pro” (knipperend).

Instellen van gebruikersinformatie

- De loopband laadt standaard de gegevens geslacht en leeftijd.
- Pas de gegevens aan met SPEED +/- of INCLINE +/-:
  - Geslacht: standaard = 1 (Man). Opties: 1 = Man, 2 = Vrouw.
  - Leeftijd: standaard = 30 jaar. Bereik: 15 – 80 jaar.
- Houd de MODE-knop opnieuw 3 seconden ingedrukt om de instellingen op te slaan en af te sluiten.

Modusselectie

- Wanneer het CALORIEËN-venster knippert, kies je de gewenste modus:
- Pro = standaardprogrammamodus
- HRC = intelligente hartslaggestuurde modus
- Selecteer met SPEED +/- of INCLINE +/- en bevestig met MODE.
- In HRC-modus moet je ook een moeilijkheidscoëfficiënt kiezen: 65, 75 of 85.

Programmastructuur

- Totale duur: 15 minuten
- Eerste 3 minuten = Opwarmen bij 3,0 km/u (gebruiker kan

snelheid en helling aanpassen).
- Volgende 12 minuten = conditietest

Pro modus
- Start op 8,5 km/u.
- Snelheid neemt de eerste 8 minuten toe met 0,5 km/u per minuut.
- De snelheid blijft constant tijdens de laatste 4 minuten.
- De gebruiker kan de snelheid op elk moment handmatig aanpassen.

HRC modus (Hartslagband vereist)
- Begint bij 8,5 km/u.
- Elke 10 seconden past de loopband de snelheid aan op basis van de hartslag ten opzichte van de doellimiet:
- Limiet = (220 - leeftijd) × moeilijkheidscoëfficiënt.
- <60% van limiet → +1,0 km/u
- 60-69% → +0,5 km/u
- 70-79% → +0,3 km/u
- 80-85% → geen wijziging
- 86-90% → -0,5 km/u
- 90% → -1,0 km/u
- Minimumsnelheid: 8,5 km/u (tenzij handmatig verlaagd).
- Als de hartslag gedurende 30 seconden boven 90% van de limiet blijft, stopt de loopband automatisch.
- Geen hartslagsignaal gedetecteerd:
- Na 10 seconden: het display knippert “NO HR”.
- Na 20 seconden: de loopband stopt automatisch.
- Maximale snelheid (automatisch of handmatig): 16,0 km/u.

Voltooiing en resultaten van de test
- Na afloop van de 15 minuten vertraagt de loopband geleidelijk tot stilstand.
- Het dotmatrixdisplay toont vervolgens:
- RE aan de linkerkant.
- Een score (1–5) aan de rechterkant.

Resultaatevaluatie

Het maximale zuurstofverbruik (VO2max) wordt berekend met de formule
- VO2 = (D12 – 504,9) ÷ 44,73
- D12 staat voor de gelopen afstand in 12 minuten.
- De behaalde score wordt weergegeven van 1 tot 5 en correspondeert met de volgende prestatieniveaus:

SCORE	PRESTATIENIVEAU	OMSCHRIJVING
1	Extreem zwak	VO_2 onder normaal
2	Zwak	Lage aerobe capaciteit
3	Normaal	Gemiddelde fitness
4	Goed	Bovengemiddeld
5	Uitstekend	Hoog uithoudingsvermogen

VO_2max-referentietabel

Male

LEEFTIJD	EXTREEM ZWAK	ZWAK	NORMAAL	GOED	UITSTEKEND
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Female

LEEFTIJD	EXTREEM ZWAK	ZWAK	NORMAAL	GOED	UITSTEKEND
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Hartslagprogramma (HP1)

Het HP1-programma regelt automatisch de snelheid en helling van de loopband om de hartslag van de gebruiker zo dicht mogelijk bij een vooraf ingestelde streefwaarde te houden. Dit helpt om de effectiviteit van de cardiovasculaire training te optimaliseren.

Druk in stand-bymodus op de PROGRAMMA-knop totdat in het AFSTAND-venster “HP1” verschijnt.
- Druk direct op START om met de standaardinstellingen te beginnen:
  - Leeftijd: 30 jaar
  - Doelhartslag: 114 bpm
  - Maximale snelheid: 10,0 km/u

Programma instellen
- Leeftijd
  - Houd de MODE-knop 3 seconden ingedrukt.
  - Standaard = 30 jaar (bereik: 15 – 80 jaar).
  - Pas aan met SPEED +/- of INCLINE +/-.
  - Raadpleeg de HRC-referentietabel voor richtwaarden.
- Doelhartslag
  - Druk na bevestiging van de leeftijd opnieuw op MODE.
  - De console toont een aanbevolen streefwaarde op basis van de ingevoerde leeftijd.
  - Pas indien gewenst aan met SPEED +/- of INCLINE +/-.
  - Instelbaar bereik: 84 – 195 bpm.
- Maximale snelheid
  - Druk nogmaals op MODE om de maximale snelheid in te stellen.

- Bereik: 3,0 – 22 km/u (standaard = 10,0 km/u).
- ***LET OP!*** ***Deze instelling geldt alleen voor de huidige sessie.***

- Trainingstijd
  - Druk nogmaals op MODE om de trainingstijd te bepalen.
  - Standaard: 30:00 minuten
  - Instelbaar bereik: 10:00 – 99:00 minuten
- Bevestigen & starten
  - Druk nogmaals op MODE om terug te keren naar het stand-byscherm of druk direct op START.

Werking van het programma

- De loopband start bij 3,0 km/u.
- Elke 20 seconden controleert het systeem de hartslag van de gebruiker en past het de snelheid/intensiteit als volgt aan:

HARTSLAG VS. DOEL	AANPASSING
HR < Doel -10%	+1,0 km/u
HR < Doel -5%	+0,5 km/u
HR > Doel +10%	-1,0 km/u
HR > Doel +5%	-0,5 km/u
HR binnen ±5%	±0,3 km/u
HR binnen ±5%	Geen verandering

- Wanneer de ingestelde maximumsnelheid is bereikt en de hartslag nog steeds onder de doelwaarde ligt, verhoogt de loopband de helling automatisch met telkens 1 niveau, totdat de hartslag binnen het gewenste bereik komt.
- Zodra de hartslag zich binnen ±3 bpm van de doelwaarde bevindt, blijven zowel snelheid als helling ongewijzigd.

Veiligheidsfuncties

- Wanneer er gedurende 30 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, toont de console “NO HR” en begint te knipperen.
- Indien er na nog eens 20 seconden nog steeds geen hartslag wordt gedetecteerd, stopt de loopband automatisch.

Lichaamsvetprogramma (FAT)

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

Starten van de lichaamsvettest

- Druk in 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 SPEED +/- om de waarden aan te passen.

Parameter instellingen

- F-1 Geslacht:
  - 01 = mannelijk
  - 02 = vrouw
- F-2 Leeftijd:
  - Standaard = 25 jaar
  - Bereik = 10 - 99 jaar
- F-3 Lengte:
  - Standaard = 170 cm
  - Bereik = 100 - 200 cm
- F-4 Gewicht:
  - Standaard = 70 kg
  - Bereik = 20 - 150 kg

Lichaamsvettest (F-5)

- Wanneer F-5 wordt weergegeven, geeft het venster "---" weer.
- Plaats beide handen stevig op de hartslagsensoren.
- Houd 5-6 seconden vast.
- Binnen ongeveer 8 seconden verschijnt jouw lichaamsvetindex (FAT-waarde) op de console.

BMI waarde referentie

WAARDE	CATEGORIE	OMSCHRIJVING
≤19	Slank	Ondergewicht
20–25	Normaal	Normaal gewicht
26–29	Verhoogd	Overgewicht
≥30	Hoog	Obesitas

USB-opladen

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

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.

Algemene schoonmaakadviezen

- Reinig het toestel na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel te reinigen.
- Gebruik een zachte, schone doek met mild schoonmaakmiddel om hardnekkige vlekken of vuil te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone, droge ruimte, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

LET OP! Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

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 regelmatig smeren noodzakelijk.

Wij adviseren om de loopband regelmatig te controleren. Neem direct contact met ons op wanneer u schade aan de band constateert.

Aanbevolen smeerfrequentie

- **Laag gebruik (minder dan 3 uur per week):** 1 keer per jaar.
- **Gemiddeld gebruik (3 tot 5 uur per week):** elke 6 maanden.
- **Zwaar gebruik (meer dan 5 uur per week):** elke 3 maanden.

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 het door uw dealer aanbevolen product.

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van je fitnessapparaat aanzienlijk. Houd het toestel stofvrij door het frequent schoon te maken.

Preventief onderhoud draagt niet alleen bij aan een langere levensduur, maar helpt ook om mogelijke blessures te voorkomen.

Voor meer informatie en onderhoudstips, ga naar: 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 verminderd 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.

PRODUCTSPECIFICATIES

Console specifications

Parameters	Bereik	Begin waarde	Begin waarde instel	instellings bereik gebruiker
Speed	0.8 - 22.0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22.0
Incline (levels)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Time	0:00 - 99:00 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distance	0.00 - 99.00 KM	0.00	-	0.50 - 99.90
Heart rate (BPM)	50 - 200 (beats/min)	0	-	-
Calories	0.0 - 999 Kcal	0.0	-	10.0 - 999
Gebruiks temperatuur	0°C - 40°C			
Opslag temperatuur	-10°C - 60°C			

Technische gegevens

Lengte	188,5 cm
Breedte	87 cm
Hoogte	143 cm
Gewicht	90 kg
Maximaal belastbaar gewicht	150 kg

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 milieu-vriendelijkheid. 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

DEUTSCH

virtufit

INDEX

Sicherheitshinweise	30
Garantie	30
Montageanleitung	30
Anpassen	31
Faltanleitung	31
Umzug und Lagerung	31
Stromversorgung	31
Sicherheitsschlüsselfunktion	32
Training mit Herzfrequenz	32
Konsolenübersicht	32
Programmübersicht	34
Training mit Fitness-Apps	36
Wartungs	37
Das Laufband schmieren	37
Reinigungs	38
Schulungsrichtlinien	38
Produktspezifikationen	38
Ersatzteil-	38
Weitere Informationen	38
Herstellererklärung	39

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 Benutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig zusammengebaut ist und dass alle Muttern und Schrauben vor der Verwendung fest angezogen sind.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile einmal jährlich mit Silikonspray.
- Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, damit diese sich nicht in beweglichen Teilen verfängt.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie es dort.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte stets saubere Sportschuhe.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung in sicherer Entfernung.
- Achten Sie beim Betrieb dieses Geräts stets auf ein ausgewogenes Gleichgewicht.
- Stecken Sie keine Finger oder andere Gegenstände in bewegliche Teile.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um die geeignete Häufigkeit, Dauer und Intensität entsprechend Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu bestimmen. Brechen Sie die Anwendung sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.
- Das Gerät ist nur für die Benutzung durch jeweils eine Person vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterstützt ein maximales Benutzergewicht von 150 kg.
- Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern hinter dem Gerät ein, um Unfälle durch zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht auf dicken Teppichen, 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.

GARANTIE

Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels auf Folgendes zurückzuführen ist:

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

MONTAGEANLEITUNG (SCHRITT 1-8)

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

Fehlermeldung: Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sorgfältig angeschlossen sind. Die Halterungen der Konsole sind sehr empfindlich und müssen gerade gehalten werden. Wenn die Konsole

nach der Montage des Geräts eine Fehlermeldung ausgibt, sind die Halterungen der Konsole möglicherweise verbogen. Durch das Richten dieses Aluminiumteils kann die Fehlermeldung möglicherweise behoben werden.

Sechskantschrauben: Stellen Sie sicher, dass der Sechskantschlüssel in die Schraube gedrückt ist, bevor Sie Kraft aufwenden. Dadurch wird verhindert, dass sich der Kopf der Steckschraube dreht.

ANPASSUNG

Einstellen des Gurtes

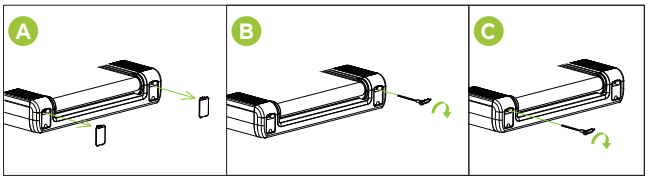
- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
- Entfernen Sie die hintere Eckabdeckung (Abb. A).
- Laufen Sie auf dem Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6 bis 8 km/h und beobachten Sie die Position des Laufbands.

Wenn sich der Riemen nach rechts verschiebt:

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker.
- 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 (Abb. B).

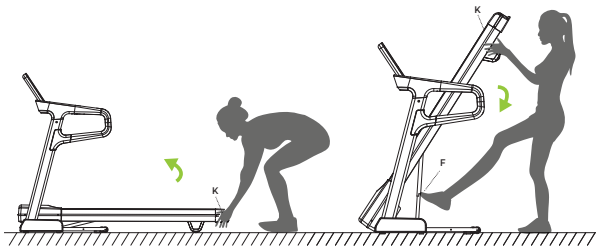
Wenn sich der Riemen nach links verschiebt:

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker.
- 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 (Abb. C).



FALTANLEITUNG

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



Falten

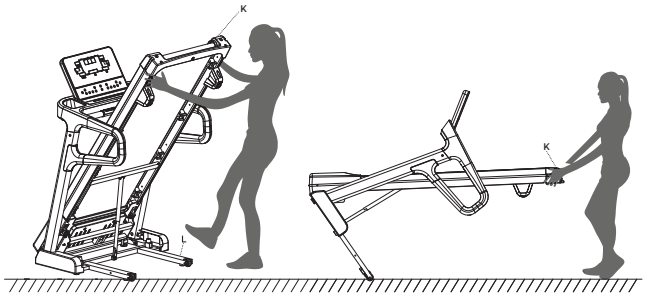
- Stützen Sie das Laufband an Punkt K mit Ihren Händen.
- Drücken Sie das Laufband nach oben, bis Sie die Feder einrasten hören (F).
- Das Laufband ist jetzt zusammengeklappt.

WICHTIG! ***Falten Sie das Laufband während des Gebrauchs nicht zusammen.***

Entfalten

- Stützen Sie das Laufband an Punkt K mit Ihren Händen.
- 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 zum Boden.
- Das Laufband ist jetzt aufgeklappt.

UMZUG UND LAGERUNG



Fassen Sie mit beiden Händen fest an der dafür vorgesehenen Stelle an Punkt K des Laufbands an. Drücken Sie sanft, aber fest nach unten, um das Laufband zu kippen, bis es sich um die Transportrollen dreht. Vergewissern Sie sich, dass beide Rollen Kontakt zum Boden haben und frei rollen können. Jetzt können Sie das Laufband vorwärts oder rückwärts bewegen.

WICHTIG! ***Halten Sie das Laufband immer fest und bewegen Sie es vorsichtig, um Verletzungen oder Schäden zu vermeiden.***

STROMVERSORGUNG

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 nur den Originaladapter.***
- ***Ziehen Sie immer den Stecker, nicht das Kabel.***
- ***Nur für den Innenbereich.***

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Sicherheitsschlüssel

Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel für Notfälle ausgestattet. In jedem Zustand wird der Betrieb des Laufbands durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels sofort gestoppt.

Bei Aktivierung

- Das Laufband wird abrupt anhalten.
- Alle Anzeigefenster bleiben aktiv.
- Es können keine weiteren Vorgänge durchgeführt werden, bis der Sicherheitsschlüssel wieder angebracht ist.
- Nach der korrekten Wiedereinsetzung des Sicherheitsschlüssels kehrt das Laufband in den Standby-Modus zurück und ist bereit für neue Eingaben.

TRAINING MIT HERZFREQUENZ

Handsensoren

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

Bluetooth

Dieses VirtuFit-Fitnessgerät ist mit einem kabellosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz mit einem kabellosen Herzfrequenzmesser zu messen, verwenden Sie einen Herzfrequenzmesser, der mit Bluetooth funktioniert. Bei einem kabellosen Herzfrequenzmesser ist es wichtig, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser gut an Ihrem Körper anliegt. Die richtigen Anweisungen finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Herzfrequenzmessers. Eine falsche Verwendung des Herzfrequenzmessers kann zu abnormalen Messwerten führen.

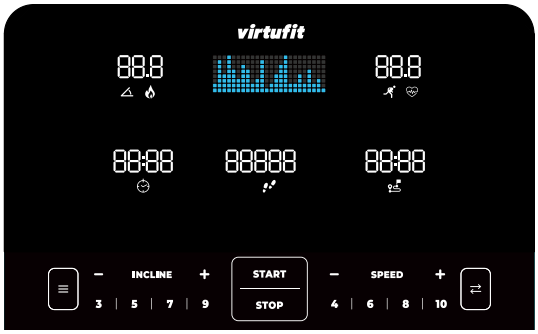
HINWEIS!

- ***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 in Kombination mit den Handsensoren.***

⚠ WARNUNG!

- ***Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, empfehlen wir Ihnen, vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt zu konsultieren.***
- ***In Räumen mit mehreren Herzfrequenzmessgeräten wird empfohlen, ausreichend Abstand zu halten, um Störungen zwischen verschiedenen Geräten zu vermeiden.***
- ***Versuchen Sie immer, den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Abstand von maximal 1 Meter zur Konsole zu halten, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.***
- ***Tragen Sie einen kabellosen Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper unter der Kleidung.***

KONSOLENÜBERSICHT (ABB. A)



Konsolentasten

START

- Startet den Betrieb des Laufbands, wenn die Stromversorgung eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.
- Aktiviert sich nach einem 3-Sekunden-Countdown.

STOP

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

⇄ MODUS

- Wechselt zwischen den Countdown-Modi:
- 30:00 → Zeit-Countdown (Minuten:Sekunden)
- 1.00 → Entfernungs-Countdown (Kilometer)
- 50 → Kalorien-Countdown (kcal)
- Der ausgewählte Wert blinkt. Passen Sie ihn mit SPEED +/- oder INCLINE +/- an und drücken Sie dann START, um zu beginnen.

☰ PROGRAMME

- Drücken Sie, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm auszuwählen: P1 (Manuell), P2 (Intervall), P3 (Gewichtsreduktion), P4 (Gehen), P5 (Laufen), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

SPEED − | +

- Im Einstellungsmodus: Voreingestellte Werte anpassen.
- Während des Trainings: Passen Sie die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h an.
- Durch Gedrückthalten der Taste wird die Geschwindigkeit schrittweise erhöht oder verringert.

NEIGUNG − | +

- Im Einstellungsmodus: Voreingestellte Werte anpassen.

- Während des Trainings: Neigung in Schritten von 0,5 Stufen einstellen.
- Durch Gedrückthalten der Taste wird die Steigung schrittweise erhöht oder verringert.

NEIGUNG 3 5 7 9

- Stellen Sie die Steigung sofort auf die ausgewählte Stufe ein.

SPEED 4 6 8 10

- Stellen Sie die Geschwindigkeit sofort auf den ausgewählten Wert (km/h) ein.

Funktionen

: Fenster „ZEIT/TEMPO“

Zeigt sowohl die Zeit als auch das Tempo an. Das Tempo gibt an, wie lange es dauern würde, einen Kilometer mit Ihrer aktuellen Geschwindigkeit zurückzulegen.

- Zeitanzeigebereich: 0:00 bis 18:00 Uhr. Bei Erreichen der maximalen Grenze wird der Timer automatisch auf 0:00 zurückgesetzt und zählt weiter.
- Im Countdown-Modus reicht der Anzeigebereich von 99:00 bis 0:00 Minuten. Wenn die Zeit 0:00 erreicht, zeigt das Display „END“ an, und nach 5 Sekunden stoppt das Laufband und wechselt in den Standby-Modus.
- Die Werte für TIME und PACE wechseln sich alle 5 Sekunden ab.

: Fenster „ENTFERNUNG“

Zeigt die zurückgelegte Strecke an.

- Entfernungsanzeigebereich: 0,00 – 99,99 km. Bei Erreichen des Maximalwerts wird der Zähler auf 0,00 zurückgesetzt und zählt weiter.
- Im Countdown-Modus zählt es von der voreingestellten Distanz bis 0,00 herunter. Bei Erreichen von 0,00 erscheint auf dem Display „END“ und nach 5 Sekunden stoppt das Laufband und wechselt in den Standby-Modus.

: Fenster „Steigung/Kalorien“

Zeigt den Neigungsgrad und den Kalorienverbrauch an.

- Neigungsanzeigebereich: 0,0 bis 15,0 Stufen.
- Kalorienanzeigebereich: 0,0 – 999 kcal. Wenn der Maximalwert erreicht ist, wird auf 0,0 zurückgesetzt und die Zählung fortgesetzt.
- Im Kalorien-Countdown-Modus zählt es vom voreingestellten Wert bis 0,0 herunter. Bei Erreichen von 0,0 erscheint auf dem Display „END“ und nach 5 Sekunden schaltet das Laufband in den Standby-Modus.

: Fenster „SPEED/PULSE“

- Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit und Pulsfrequenz an.
- Geschwindigkeitsbereich: 0,8 – 22 km/h.
- Um Ihre Herzfrequenz zu messen, legen Sie beide Hände etwa 5 Sekunden lang auf die Pulssensoren. Auf dem Display wird Ihre geschätzte Herzfrequenz angezeigt (50–200 Schläge pro Minute).
- ***HINWEIS!*** ***Diese Daten dienen nur zu Referenzzwecken und sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.***

: Fenster „STEPS“

Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte an.

- Anzeigebereich: 0 – 99900. Bei Erreichen des Maximalwerts wird auf 0 zurückgesetzt und weitergezählt.
- Im Countdown-Modus zählt es von der voreingestellten Zahl bis 0 herunter. Wenn 0 erreicht ist, zeigt das Display „END“ an, und nach 5 Sekunden wechselt das Laufband in den Standby-Modus.

: „MATRIX“-Fenster

Zeigt während des Programmablaufs die Laufgeschwindigkeit und Steigungsstufe für jedes Segment an.

- In der Geschwindigkeitsanzeige entspricht jedes Quadrat 2 km/h.
- In der Neigungsanzeige entspricht jedes Quadrat 2 Stufen.

Manueller Modus

Schnellstart

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

Passen Sie die Einstellungen nach Bedarf an.

- Geschwindigkeit: Verwenden Sie die SPEED +/- Tasten oder die Geschwindigkeits-Schnelltasten.
- Steigung: Verwenden Sie die Tasten INCLINE +/- oder die Steigungs-Schnelltasten.

Zeit-Countdown-Modus

- Drücken Sie im Standby-Modus einmal MODE.
- Das TIME-Fenster zeigt 30:00 (blinkend) an.
- Verwenden Sie SPEED +/- und INCLINE +/-, um die Trainingszeit einzustellen (5:00 – 99:00).

Entfernungs-Countdown-Modus

- Drücken Sie erneut MODE, um in den Modus DISTANCE zu gelangen.
- Im Fenster DISTANCE wird 1,00 (blinkend) angezeigt.
- Verwenden Sie SPEED +/- und INCLINE +/-, um die Distanz einzustellen (0,50 – 99,90 km).

Kalorien-Countdown-Modus

- Drücken Sie erneut MODE, um den Modus CALORIE aufzurufen.
- Im Fenster „CALORIES“ wird 50 (blinkend) angezeigt.
- Verwenden Sie SPEED +/- und INCLINE +/-, um die Kalorien einzustellen (10 – 999 kcal).

Schritte-Countdown-Modus

- Drücken Sie viermal auf „MODE“, um in den Schritt-Countdown-Modus zu gelangen.
- Drücken Sie erneut MODE, um den Schritt-Countdown-Modus aufzurufen.

- Im Fenster „Schritte“ wird „5000“ angezeigt.
- Verwenden Sie SPEED +/- und INCLINE +/-, um die Zielschritte (100-99900) einzustellen.

Mit dem Training beginnen

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

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Schnellprogramm

Programmauswahl

- Drücken Sie die Taste PROGRAMS, um ein Programm auszuwählen.
- Das TIME-Fenster zeigt die Standardeinstellung 30:00 an.
- Stellen Sie die Trainingszeit mit SPEED +/- und INCLINE +/- ein und drücken Sie dann START. Nach einem 3-sekündigen Countdown startet das Laufband mit der Geschwindigkeit und Steigung der ersten Stufe.

Programmstruktur

- Jedes Programm besteht aus 16 Segmenten.
  Segmentzeit = Gesamtzeit geteilt durch 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, kehrt die Steigung auf 0 zurück und das Laufband verlangsamt sich allmählich bis zum Stillstand.

Während des Trainings

- Sie können die Geschwindigkeit (SPEED +/-) oder die Steigung (INCLINE +/-) jederzeit manuell einstellen.
- Zu Beginn jedes neuen Segments kehrt das Laufband jedoch zu den voreingestellten Programmwerten zurück.
- Zum Anhalten drücken Sie STOP oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.

Manuelles Programm (P1)

Das Laufband ist mit einem manuellen Programm ausgestattet, mit dem Sie die Einstellungen nach Ihren persönlichen Vorlieben anpassen können.

Einstellung des manuellen Programms

- Drücken Sie im Standby-Modus die PROG-Taste, bis im Fenster „P01” angezeigt wird.
- Das Zeitfenster blinkt mit einem Standardwert von 30:00.
  - Verwenden Sie die Tasten + und -, um die gewünschte Gesamtdauer des Trainings einzustellen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um mit der Programmierung der Trainingssegmente zu beginnen.
  - Jedes Programm ist in 16 Zeitsegmente unterteilt.
  - Für jedes Segment:
    - Stellen Sie die Geschwindigkeit mit SPEED +/- oder den Geschwindigkeits-Schnelltasten ein.
    - Stellen Sie die Neigung mit INCLINE +/- oder den Tasten für die Neigungseinstellung ein.
  - Drücken SieMODE, um jedes Segment zu bestätigen und zum nächsten zu gelangen.
- Nach der Programmierung aller 16 Segmente werden die Einstellungen automatisch gespeichert.
  - Geschwindigkeits- und Steigungsdaten werden dauerhaft gespeichert, bis sie geändert werden.
  - Die Trainingszeit wird beim erneuten Start des Programms immer auf die Standardeinstellung 30:00 zurückgesetzt.
  - Die Einstellungen bleiben auch nach dem Ausschalten des Laufbands erhalten.

Starten des manuellen Programms

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROGRAMS, bis auf dem Display „P01” angezeigt wird.
- Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein.
- Drücken Sie START. Nach dem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband entsprechend Ihrem gespeicherten Programm zu laufen.

NOTIZEN!

- ***Die Programmzeit ist in 16 gleiche Segmente unterteilt.***
- ***Sie müssen die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen für alle 16 Segmente vornehmen, bevor Sie das Programm speichern und das Laufband starten können.***

Fitness-Testprogramm

HINWEIS! Für ein optimales Trainingserlebnis wird dringend empfohlen, bei der Verwendung dieses Programms einen kabellosen Brustgurt-Herzfrequenzmesser zu tragen.

Das Fitness-Testprogramm dient zur Simulation und Bewertung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2max), einem wichtigen Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit. Eine höhere VO2max entspricht einer größeren aeroben Ausdauer.

Auswahl des Programms

- Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die Taste PROGRAMS, bis im Fenster DISTANCE „FIT“ angezeigt wird.
- Das Zeitfenster zeigt 15:00 Uhr an.
- Im Fenster „CALORIES“ wird „Pro“ (blinkend) angezeigt.

Benutzerinformationen

- Das Laufband lädt standardmäßig Informationen zu Geschlecht und Alter.

- So ändern Sie die Einstellung: Halten Sie die Taste MODE im Bildschirm FITNESS TEST 3 Sekunden lang gedrückt.
- Anpassen: Geschlecht: Standard = 1 (männlich). Optionen: 1 = männlich, 2 = weiblich
  - Alter: Standard = 30 Jahre. Bereich = 15 bis 80 Jahre.
  - Verwenden Sie SPEED +/- oder INCLINE +/- zum Einstellen.
- Halten Sie MODE 3 Sekunden lang gedrückt, um zu speichern und zu beenden.

Modusauswahl

- Wenn das Fenster „CALORIES" blinkt, wählen Sie zwischen:
- Pro = Standard-Programmmodus.
- HRC = Intelligenter Herzfrequenz-Kontrollmodus.
- Wählen Sie mit SPEED +/- oder INCLINE +/- aus und drücken Sie dann MODE.
- Im HRC-Modus müssen Sie außerdem einen Schwierigkeitskoeffizienten auswählen: 65, 75 oder 85.

Programmstruktur

- Gesamtdauer: 15 Minuten
- Erste 3 Minuten = Aufwärmen bei 3,0 km/h (Benutzer kann Geschwindigkeit und Steigung einstellen).
- Die nächsten 12 Minuten = Fitnesstest

Pro-Modus

- Beginnt bei 8,5 km/h.
- Die Geschwindigkeit erhöht sich in den ersten 8 Minuten um 0,5 km/h pro Minute.
- Die Geschwindigkeit bleibt in den letzten 4 Minuten konstant.
- Der Benutzer kann die Geschwindigkeit jederzeit manuell einstellen.

HRC-Modus (Brustgurt erforderlich)

- Beginnt bei 8,5 km/h.
- Alle 10 Sekunden passt das Laufband die Geschwindigkeit basierend auf der Herzfrequenz im Verhältnis zum Zielwert an:
- Grenzwert = (220 – Alter) × Schwierigkeitskoeffizient.
- <60 % des Grenzwerts → +1,0 km/h
- 60–69 % → +0,5 km/h
- 70–79 % → +0,3 km/h
- 80–85 % → Keine Veränderung
- 86–90 % → –0,5 km/h
- 90 % → –1,0 km/h
- Mindestgeschwindigkeit: 8,5 km/h (sofern nicht manuell reduziert).
- Wenn die Herzfrequenz 30 Sekunden lang über 90 % des Grenzwerts liegt, stoppt das Laufband.
- Wenn kein HR-Signal erkannt wird:
- Nach 10 Sekunden: Die Konsole blinkt „NO HR".
- Nach 20 Sekunden: Das Laufband stoppt.
- Höchstgeschwindigkeit (automatisch oder manuell): 16,0 km/h.

Testabschluss & Ergebnisse

- Nach 15 Minuten verlangsamt sich das Laufband allmählich, bis es zum Stillstand kommt.
- Das Punktmatrix-Display zeigt an:
- RE: auf der linken Seite.
- Punktzahl (1–5) auf der rechten Seite.

Ergebnisbewertung

- Die VO2max wird wie folgt berechnet: VO2 = (D12 – 504,9) geteilt durch 44,73
- D12 = in 12 Minuten zurückgelegte Strecke
- Die Punktzahl wird von 1 bis 5 angezeigt und entspricht den Leistungsstufen:

PUNKT ZAHL	LEISTUNG	BESCHREIBUNG
1	Extrem schwach	VO_2 unter Normalwert
2	Schwach	Geringes aerobes Niveau
3	Normal	Durchschnittliche Fitness
4	Gut	Überdurchschnittlich
5	Ausgezeichnet	Hohe Ausdauer

VO_2max-Referenztabelle

Mann

ALTER	EXTREM SCHWACH	SCHWACH	NORMAL	GUT	AUSGEZEICHNET
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Weiblich

ALTER	EXTREM SCHWACH	SCHWACH	NORMAL	GUT	AUSGEZEICHNET
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Herzfrequenzprogramm (HP1)

Das HP1-Programm passt Geschwindigkeit und Steigung automatisch an, um die Herzfrequenz des Benutzers nahe am ausgewählten Zielwert zu halten und so das Herz-Kreislauf-Training zu optimieren.

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROGRAMS, bis im Fenster DISTANCE „HP1" angezeigt wird.
- Wenn Sie sofort auf START drücken, während „HP1" angezeigt wird, lädt das System automatisch die Standardeinstellungen:
  - Alter: 30 Jahre
  - Zielherzfrequenz: 114 Schläge pro Minute
  - Höchstgeschwindigkeit: 10,0 km/h

Programmeinrichtung

- Altersangabe
  - Halten Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang gedrückt.
  - Standardalter = 30 Jahre (Bereich: 15–80 Jahre).
  - Mit SPEED +/- oder INCLINE +/- einstellen.
  - Referenzwerte finden Sie in der HRC-Tabelle.
- Zielherzfrequenz-Einstellung
  - Nachdem Sie das Alter bestätigt haben, drücken Sie erneut MODE.
  - Die Konsole zeigt eine empfohlene Zielherzfrequenz basierend auf dem Alter an.
  - Passen Sie die Einstellungen bei Bedarf mit SPEED +/- oder INCLINE +/- an.
  - Wählbarer Bereich: 84–195 Schläge pro Minute.
- Einstellung für Höchstgeschwindigkeit
  - Drücken Sie erneut MODE, um die Einstellungen für die Höchstgeschwindigkeit aufzurufen.
  - Bereich: 3,0–22,0 km/h (Standard = 10,0 km/h).
  - Diese Einstellung gilt nur für die aktuelle Sitzung.
- Zeiteinstellung
  - Drücken Sie erneut MODE, um die Trainingsdauer einzustellen.
  - Standardzeit = 30:00 Minuten (einstellbar von 10:00 bis 99:00).
- Bestätigen & starten
  - Drücken Sie erneut MODE, um zum Standby-Bildschirm zurückzukehren, oder drücken Sie direkt START.

Programmbetrieb

- Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 3,0 km/h.
- Alle 20 Sekunden überprüft das System die Herzfrequenz des Benutzers und passt Geschwindigkeit/Steigung wie folgt an:

HERZFREQUENZ VS. ZIELWERT	ANPASSUNG
HR < Ziel –10 %	+1,0 km/h
HR < Ziel –5 %	+0,5 km/h
HR > Ziel +10 %	–1,0 km/h
HR > Ziel +5 %	–0,5 km/h
HR innerhalb von ±5 %	±0,3 km/h
HR innerhalb von ±3 Schlägen pro Minute	Keine Änderung

- Wenn die Geschwindigkeit die Höchstgeschwindigkeit erreicht und die Herzfrequenz immer noch unter dem Zielwert liegt, erhöht das Laufband automatisch die Steigung um jeweils 1 Stufe, bis die Herzfrequenz innerhalb des Bereichs liegt.
- Sobald die Herzfrequenz innerhalb von ±3 Schlägen pro Minute des Zielwerts liegt, bleiben sowohl Geschwindigkeit als auch Steigung unverändert.

Sicherheitsmerkmale

- Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz gemessen wird, zeigt die Konsole „NO HR" an und blinkt.
- Wenn nach weiteren 20 Sekunden keine Herzfrequenz mehr gemessen wird, stoppt das Laufband automatisch.

Körperfettprogramm (FAT)

Dieser Test liefert lediglich Referenzdaten. Er ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

Start des Körperfetttests

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

Parametereinstellungen

- F-1 Geschlecht:
  - 01 = Männlich
  - 02 = Weiblich
- F-2 Alter:
  - Standard = 25 Jahre
  - Bereich = 10 bis 99 Jahre
- F-3 Höhe:
  - Standard = 170 cm
  - Reichweite = 100 – 200 cm
- F-4 Gewicht:
  - Standardwert = 70 kg
  - Bereich = 20 – 150 kg

Körperfetttest (F-5)

- Wenn F-5 angezeigt wird, erscheint im Fenster „---".
- Legen Sie beide Hände fest auf die Herzfrequenzsensoren.
- 5 bis 6 Sekunden lang halten.
- Die Konsole zeigt Ihren Körperfettindex (FAT-Wert) innerhalb von 8 Sekunden an.

FAT-Wert-Referenz

FETTWERT	KATEGORIE	BEDEUTUNG
≤19	Dünn	Untergewicht
20–25	Normal	Idealgewicht
26–29	Übergewicht	Überdurchschnittlich
≥30	Adipositas	Hoher Körperfettanteil

USB-Aufladen

Sie können Ihre elektronischen Geräte während des Trainings über den USB-Anschluss aufladen.

TRAINING MIT FITNESS-APPS

VirtuFit bietet keinen Service für Fitness-Apps von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn du Probleme mit einer Fitness-

App von einem Drittanbieter hast, wende dich bitte an den Entwickler

der betreffenden App.

Unterricht

- Scannen Sie den QR-Code mit einem Android- oder iOS-Smartphone oder -Tablet, um direkt zum App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo Sie die Fitness-App herunterladen können.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um auf das Handbuch der Fitness-App zuzugreifen. 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* *SUPPORT*

Kinomap

APP-STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

Zwift

APP-STORE *GOOGLE PLAY* *SUPPORT*

WARTUNG

Die sichere und effektive 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. Verschlissene oder beschädigte Teile müssen vor der Wiederaufnahme der Nutzung ausgetauscht werden. Dieses Gerät ist nur für die Nutzung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen. Längere Einwirkung von Außenbedingungen oder Schwankungen der Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile stark beeinträchtigen. Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz.

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.
- Vermeiden Sie die Verwendung aggressiver Reinigungsmittel und halten Sie die Geräte von übermäßiger Feuchtigkeit fern.

Halbjährliche Wartung

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

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen zu entfernen.
- Lagern Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.

ACHTUNG! Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.

SCHMIEREN DES LAUFBANDES

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, den Riemen regelmäßig zu überprüfen. Kontaktieren Sie uns, sobald Sie Schäden am Laufband feststellen.

Empfohlene Schmierung des Laufbands

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

Schmierrichtlinie

Schmieren Sie das Laufband in der Regel, 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 vom Händler mitgelieferte oder 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. **Weitere Informationen finden Sie unter:** virtufit.com/faq

SCHULUNGSRICHTLINIEN

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

Das Aufwärmen

Der Zweck eines Aufwärmens besteht darin, 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 Cardio- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die beanspruchten Muskeln aufwärmen. Beispiele für solche Aktivitäten sind Laufen, Joggen, Hampelmann, Seilspringen und Laufen an Ort und Stelle.

Dehnen

Das Dehnen bei warmen Muskeln ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühlprogramm sehr wichtig. Es verringert das Verletzungsrisiko. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden.

Abkühlen

Ein angemessenes Cool-down hilft Ihrem Körper, sicher in einen Ruhezustand zurückzukehren, und fördert die Erholung. Reduzieren Sie nach dem Training allmählich die Intensität, um Ihre Herzfrequenz zu senken und Schwindel oder Muskelkater vorzubeugen.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Konsolenspezifikationen

Parameter	Reichweite	Anfangswert	Anfangseinstellung Wert	Einstellbereich für Benutzer
Geschwindigkeit	0.8 – 22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Neigung (Stufen)	0–15 %	0.0	0.0	0–15 %
Zeit	0:00 – 99:00 (Min:Sek)	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Entfernung	0.00 – 99,00 km	0.00	-	0.50 - 99,90
Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	50 - 200 (Schläge/ Minute)	0	-	-
Kalorien	0,0 – 999 kcal	0.0	-	10.0–999
Betriebstemperatur	0 °C – 40 °C			
Lagertemperatur	-10 °C – 60 °C			

Technische Daten

Länge	188,5 cm
Breite	87 cm
Höhe	143 cm
Gewicht	90 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

ERSATZTEILE

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

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

Die Angabe genauer Informationen hilft uns, Ihre Anfrage schnell und effektiv zu bearbeiten.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen
Wir bei VirtuFit setzen uns für die Reduzierung der Umweltbelastung ein. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den nationalen Abfallvermeidungsinitiativen über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu recyceln.

Produktentsorgung
Ihre VirtuFit-Geräte sind auf langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt irgendwann ausgemustert werden muss, 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, um ein sicheres und umweltgerechtes Recycling zu gewährleisten.

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 (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Das Produkt ist daher CE-zertifiziert.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Die Niederlande

INDEX

Consignes de sécurité	40
Garantie	40
Instructions de montage	40
Réglage de l'	41
Instructions de pliage	41
Déménagement et entreposage	41
Alimentation électrique	41
Fonction de la clé de sécurité	42
Entraînement avec de fréquence cardiaque	42
Présentation de la console	42
Aperçu du programme	42
Entraînement avec des applications de fitness	44
Maintenance	47
Lubrification du tapis roulant	47
Nettoyage	47
Dépannage	48
Directives de formation	48
Spécifications du produit	48
Pièces de rechange	48
Informations supplémentaires	48
Déclaration du fabricant	49

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ ATTENTION !

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 l'équipement. VirtuFit décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser l'équipement.

- Assurez-vous que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et boulons d'sont bien serrés avant utilisation.
- Lubrifiez toutes les pièces mobiles une fois par an à l'aide d'un spray silicone.
- Évitez de porter des vêtements amples afin qu'ils ne se coincent pas dans les pièces mobiles.
- Placez et utilisez l'équipement sur une surface stable et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'équipement.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à distance pendant l'utilisation.
- Maintenez un équilibre adéquat en tout temps lorsque vous utilisez cet équipement.
- N'insérez pas vos doigts ou d'autres objets dans les pièces mobiles.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique. Cessez immédiatement l'utilisation si vous ressentez des nausées, des vertiges, des évanouissements, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression thoracique ou tout autre inconfort.
- L'équipement est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement et supporte un poids maximal de 150 kg.
- Laissez un espace libre de 1 à 2 mètres derrière l'équipement afin d'éviter tout accident d'.
- Placez l'équipement sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas sur des tapis épais, car cela pourrait nuire à une ventilation adéquate. Évitez de placer cet équipement à l'extérieur ou près d'une source d'eau.
- Maintenez la zone de stockage propre, sèche et plane afin d'éviter tout dommage à l'équipement.
- Utilisez cet équipement exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- Utilisez l'équipement uniquement 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.

GARANTIE

Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut résulte :

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel.
- Utilisation inappropriée, négligence et/ou mauvais entretien.
- Non-respect des instructions du fabricant concernant l'entretien de l'appareil.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (ÉTAPES 1 À 8)

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

Message d'erreur : assurez-vous que tous les câbles sont correctement branchés. Les supports de la console sont très sensibles et doivent rester droits. Si la console affiche un message d'erreur après le montage

de l'équipement, il est possible que les supports de la console soient tordus. Redresser cette pièce en aluminium peut faire disparaître le message d'erreur.

Boulons à tête hexagonale : assurez-vous que la clé à six pans est bien enfoncée dans le boulon avant d'exercer une force. Cela empêchera la tête du boulon à douille de tourner.

AJUSTEMENT

Réglage de la ceinture

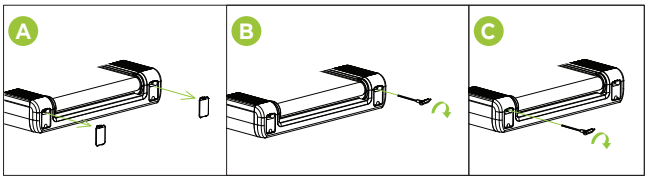
- Placez le tapis roulant sur une surface plane.
- Retirez le cache du trou d'angle arrière (FIG. A).
- Faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse comprise entre 6 et 8 km/h et observez la position de la bande.

Si la courroie se déplace vers la droite :

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

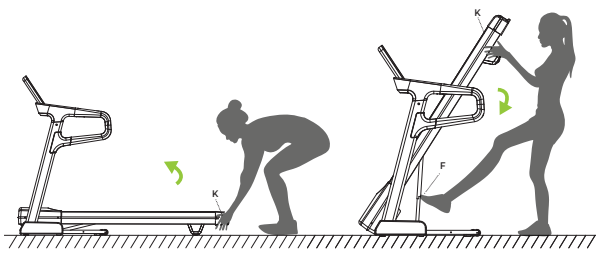
Si la courroie se déplace vers la gauche :

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



INSTRUCTIONS DE PLIAGE

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



Pliage

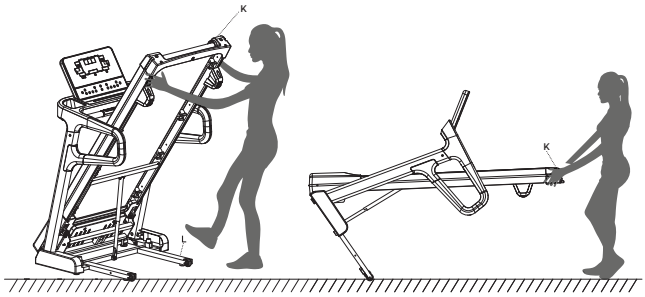
- Soutenez le tapis roulant au point K à l'aide de vos mains.
- Poussez le tapis roulant vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez le ressort s'enclencher (F).
- Le tapis roulant est maintenant plié.

IMPORTANT ! Ne pliez pas le tapis roulant pendant son utilisation.

Déploiement

- Soutenez le tapis roulant au point K à l'aide de vos mains.
- Placez votre pied sur le point F et appuyez doucement vers le bas pour permettre au tapis roulant d' de s'abaisser automatiquement.
- Tenez la ceinture et guidez-la jusqu'à ce qu'elle atteigne le sol.
- Le tapis roulant est maintenant déplié.

DÉMÉNAGEMENT ET ENTREPOSAGE



Avec vos deux mains, saisissez fermement la zone indiquée au niveau du point K du tapis de course. Appuyez doucement mais fermement pour incliner le tapis de course jusqu'à ce qu'il pivote autour des roues de transport. Assurez-vous que les deux roues sont en contact avec le sol et peuvent rouler librement. Vous pouvez maintenant déplacer le tapis de course vers l'avant ou vers l'arrière.

IMPORTANT ! Tenez toujours fermement l'appareil et déplacez le tapis roulant avec précaution afin d'éviter toute blessure ou tout dommage.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

Connectez l'adaptateur fourni au port adaptateur situé à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur dans une prise murale. L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

REMARQUE !

- ***Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine.***

- ***Tirez toujours sur la fiche, pas sur le cordon.***
- ***Pour usage intérieur uniquement.***

CLÉ DE SÉCURITÉ

Clé de sécurité

Le tapis roulant est équipé d'une clé de sécurité à utiliser en cas d'urgence. Quel que soit l'état du tapis roulant, le retrait de la clé de sécurité arrête immédiatement son fonctionnement.

Lorsqu'il est activé

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

ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs manuels

Cet équipement de fitness VirtuFit est équipé de capteurs manuels situés sur les poignées pour surveiller la fréquence cardiaque. Les capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux sont tenus simultanément et de manière continue 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 excessivement sèches ou 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 de fréquence cardiaque fonctionnant avec Bluetooth. Avec un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, il est important que les électrodes soient légèrement humides et que le moniteur de fréquence cardiaque soit bien ajusté à votre corps. Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre moniteur de fréquence cardiaque pour connaître les instructions appropriées. Une utilisation incorrecte du moniteur de fréquence cardiaque peut entraîner des lectures anormales.

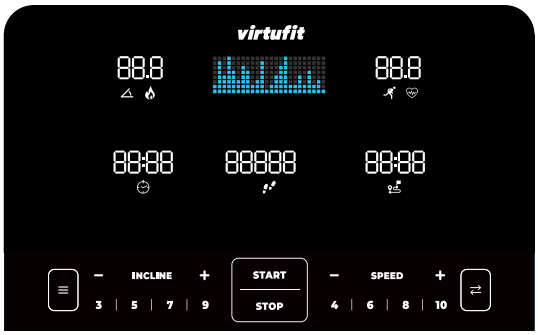
REMARQUE !

- ***Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas inclus en standard. 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 combinaison avec les capteurs manuels.***

⚠ ATTENTION !

- ***Si vous portez un stimulateur cardiaque, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.***
- ***Dans les pièces équipées de plusieurs moniteurs cardiaques, il est recommandé de maintenir une distance suffisante afin d'éviter toute interférence entre les différents appareils.***
- ***Essayez toujours de maintenir le moniteur 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 les vêtements.***

APERÇU DE LA CONSOLE (FIG. A)



Boutons de la console

START

- Démarre le fonctionnement du tapis roulant lorsque 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 roulant en pause et affiche « PAU ».
- Pendant la pause :
- Appuyez sur START pour reprendre.
- Appuyez à nouveau sur STOP pour éteindre l'appareil, le réinitialiser et effacer toutes les données.

⇄ MODE

- Parcourt les modes de compte à rebours :
- 30:00 → Compte à rebours (minutes:secondes)
- 1.00 → Compte à rebours de la distance (kilomètres)
- 50 → Compte à rebours des calories (kcal)
- La valeur sélectionnée clignotera. Réglez-la à l'aide des boutons SPEED +/- ou INCLINE +/-, puis appuyez sur START pour commencer.

☰ PROGRAMMES

- Appuyez pour sélectionner un programme d'entraînement prédéfini : P1 (Manuel), P2 (Intervalle), P3 (Perte de poids), P4 (Marche), P5 (Course), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

SPEED − | +

- En mode réglage : ajustez les valeurs prédéfinies.
- Pendant l'exercice : réglez la vitesse par incréments de 0,1 km/h.
- Maintenir le bouton enfoncé augmente ou diminue

progressivement la vitesse.

INCLINAISON — | +

- En mode réglage : ajustez les valeurs prédéfinies.
- Pendant l'exercice : réglez l'inclinaison par paliers de 0,5 niveau.
- Maintenir le bouton enfoncé augmente ou diminue progressivement l'inclinaison.

INCLINAISON 3 5 7 9

- Réglez instantanément l'inclinaison au niveau sélectionné.

VITESSE 4 6 8 10

- Régler instantanément la vitesse à la valeur sélectionnée (km/h).

Fonctions

: Fenêtre « TIME/PACE » (temps/allure)

Affiche à la fois le temps et l'allure. L'allure indique le temps qu'il faudrait pour parcourir un kilomètre à votre vitesse actuelle.

- Plage d'affichage de l'heure : 0 h 00 à 18 h 00. Lorsque la limite maximale est atteinte, le minuteur se réinitialise automatiquement à 0 h 00 et continue le comptage.
- En mode compte à rebours, la plage d'affichage est comprise entre 99:00 et 0:00 minutes. Lorsque le temps atteint 0:00, l'écran affiche « END » (FIN) et, après 5 secondes, le tapis roulant s'arrête et passe en mode veille.
- Les valeurs TIME et PACE alternent toutes les 5 secondes.

: Fenêtre « DISTANCE »

Affiche la distance parcourue.

- Plage d'affichage de la distance : 0,00 à 99,99 km. Lorsque la valeur maximale est atteinte, le compteur se remet à 0,00 et continue à compter.
- En mode compte à rebours, il effectue un décompte à partir de la distance prédéfinie jusqu'à 0,00. Lorsque 0,00 est atteint, l'écran affiche « END » (FIN) et, après 5 secondes, le tapis roulant s'arrête et passe en mode veille.

| : Fenêtre « INCLINAISON / CALORIES »

Affiche le niveau d'inclinaison et les calories brûlées.

- Plage d'affichage de l'inclinaison : 0,0 à 15,0 niveaux.
- Plage d'affichage des calories : 0,0 à 999 kcal. Lorsque la valeur maximale est atteinte, l'affichage revient à 0,0 et continue le comptage.
- En mode compte à rebours des calories, il effectue un compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie jusqu'à 0,0. Lorsque 0,0 est atteint, l'écran affiche « END » (FIN) et, après 5 secondes, le tapis de course passe en mode veille.

| : Fenêtre « SPEED/PULSE » (Vitesse/Impulsion)

- Affiche la vitesse actuelle et la fréquence cardiaque.
- Plage de vitesse : 0,8 à 22 km/h.
- Pour mesurer votre fréquence cardiaque, placez vos deux mains sur les capteurs de pouls pendant environ 5 secondes. L'écran affichera votre fréquence cardiaque estimée (50 à 200 bpm).
- ***REMARQUE ! Ces données sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.***

: Fenêtre « STEPS »

Affiche le nombre de pas effectués.

- Plage d'affichage des pas : 0 à 99900. Lorsque la valeur maximale est atteinte, elle se réinitialise à 0 et continue à compter.
- En mode compte à rebours, il effectue un décompte à partir du nombre prédéfini jusqu'à 0. Lorsque 0 est atteint, l'écran affiche « END » (FIN) et, après 5 secondes, le tapis de course passe en mode veille.

: Fenêtre « MATRIX »

Affiche la vitesse de course et le niveau d'inclinaison pour chaque segment pendant le fonctionnement du programme.

- Dans l'affichage de la vitesse, chaque carré représente 2 km/h.
- Dans l'affichage incliné, chaque carré représente 2 niveaux.

Mode manuel

Démarrage rapide

- Allumez l'interrupteur d'alimentation et fixez solidement la clé de sécurité sous la console.
- Appuyez sur le bouton START. Un compte à rebours de 3 secondes commence, accompagné d'un signal sonore. Une fois le compte à rebours terminé, le tapis de course démarre à sa vitesse la plus basse.

Ajustez les paramètres selon vos besoins.

- 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 MODE.
- La fenêtre TIME affiche 30:00 (clignotant).
- Utilisez SPEED +/- et INCLINE +/- pour régler la durée de l'exercice (5:00 à 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 SPEED +/- et INCLINE +/- pour régler la distance (0,50 à 99,90 km).

Mode compte à rebours des calories

- Appuyez à nouveau sur MODE pour passer en mode CALORIE.
- La fenêtre CALORIES affichera 50 (clignotant).
- Utilisez SPEED +/- et INCLINE +/- pour régler les calories (10 à 999 kcal).

Mode compte à rebours des pas

- Appuyez 4 fois sur « MODE » pour passer en mode compte à rebours des pas.
- Appuyez à nouveau sur MODE pour passer en mode compte à rebours des pas.
- La fenêtre des étapes affichera « 5000 ».
- Utilisez SPEED +/- et INCLINE +/- pour régler le nombre de pas cible (100-99900).

Commencer l'exercice

- Après avoir réglé 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 terminer l'entraînement.

APERÇU DU PROGRAMME

Programme rapide

Sélection du programme

- Appuyez sur le bouton PROGRAMMES pour sélectionner un programme.
- La fenêtre TIME affichera la valeur par défaut 30:00.
- Réglez la durée de l'exercice à l'aide des boutons SPEED +/- et INCLINE +/-, puis appuyez sur START. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse et à l'inclinaison du premier niveau.

Structure du programme

- Chaque programme comprend 16 segments.
  Temps par segment = temps total divisé par 16.
- À la fin de chaque segment, le tapis roulant s'ajuste automatiquement à la vitesse et à l'inclinaison programmées pour le segment suivant.
- À la fin du programme, l'inclinaison revient à 0 et le tapis roulant ralentit progressivement jusqu'à s'arrêter.

Pendant l'exercice

- Vous pouvez régler manuellement la vitesse (SPEED +/-) ou l'inclinaison (INCLINE +/-) à tout moment.
- Cependant, au début de chaque nouveau segment, le tapis roulant reviendra aux valeurs prédéfinies du programme.
- Pour arrêter, appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité.

Programme manuel (P1)

Le tapis de course est équipé d'un programme manuel qui vous permet de personnaliser les réglages en fonction de vos préférences personnelles.

Réglage du programme manuel

- En mode veille, appuyez sur le bouton PROG jusqu'à ce que la fenêtre affiche « P01 ».
- La fenêtre TIME clignotera avec une valeur par défaut de 30:00.
  - Utilisez les touches + et - pour régler la durée totale souhaitée de l'entraînement.
- Appuyez sur la touche MODE pour commencer à programmer les segments d'entraînement.
  - Chaque programme est divisé en 16 segments horaires.
  - Pour chaque segment :
    - Réglez la vitesse à l'aide des touches SPEED +/- ou des touches de raccourci de vitesse.
    - Réglez l'inclinaison à l'aide des touches INCLINE +/- ou des touches de raccourci d'inclinaison.
  - Appuyez surMODE pour confirmer chaque segment et passer au suivant.
- Une fois les 16 segments programmés, les paramètres sont automatiquement enregistrés.
  - Les données relatives à la vitesse et à l'inclinaison sont enregistrées de manière permanente jusqu'à ce qu'elles soient modifiées.
  - La durée d'entraînement sera toujours réinitialisée à la valeur par défaut de 30:00 lorsque vous redémarrerez le programme.
  - Les réglages sont conservés même si le tapis roulant est éteint.

Démarrage du programme manuel

- En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que l'écran affiche « P01 ».
- Réglez la durée d'entraînement souhaitée.
- Appuyez sur START. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course commencera à fonctionner selon le programme que vous avez enregistré.

REMARQUES !

- ***La durée du programme est divisée en 16 segments égaux.***
- ***Vous devez définir les paramètres de vitesse et d'inclinaison pour les 16 segments avant de pouvoir enregistrer le programme et démarrer le tapis roulant.***

Programme de test de condition physique

REMARQUE : pour une expérience optimale, il est fortement recommandé de porter un moniteur cardiaque sans fil à sangle thoracique lorsque vous utilisez ce programme.

Le programme Fitness Test est conçu pour simuler et évaluer la consommation maximale d'oxygène (VO2max), un indicateur important de la capacité d'exercice aérobique. Une VO2max plus élevée correspond à une plus grande endurance aérobique.

Sélection du programme

- En mode veille, appuyez plusieurs fois sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche « FIT».
- La fenêtre TIME affichera 15:00.
- La fenêtre CALORIES affichera « Pro » (clignotant).

Paramètres des informations utilisateur

- Le tapis roulant charge par défaut les informations relatives au sexe et à l'âge.
- Pour modifier : Appuyez sur MODE et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes lorsque vous êtes sur l'écran FITNESS TEST.
- Ajuster :
  - Sexe : Par défaut = 1 (Homme). Options : 1 = Homme, 2 =

Femme
- Âge : valeur par défaut = 30 ans. Plage = 15 à 80 ans.
- Utilisez SPEED +/- ou INCLINE +/- pour régler.

- Appuyez sur MODE et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour enregistrer et quitter.

Sélection du mode
- Lorsque la fenêtre CALORIES clignote, choisissez entre :
- Pro = Mode programme standard.
- HRC = Mode de contrôle intelligent de la fréquence cardiaque.
- Utilisez SPEED +/- ou INCLINE +/- pour sélectionner, puis appuyez sur MODE.
- En mode HRC, vous devez également sélectionner un coefficient de difficulté : 65, 75 ou 85.

Structure du programme
- Durée totale : 15 minutes
- 3 premières minutes = échauffement à 3,0 km/h (l'utilisateur peut régler la vitesse et l'inclinaison).
- 12 minutes suivantes = Test de condition physique

Mode Pro
- Commence à 8,5 km/h.
- La vitesse augmente de 0,5 km/h par minute pendant les 8 premières minutes.
- La vitesse reste constante pendant les 4 dernières minutes.
- L'utilisateur peut régler la vitesse manuellement à tout moment.

Mode HRC (nécessite une ceinture thoracique)
- Commence à 8,5 km/h.
- Toutes les 10 secondes, le tapis roulant ajuste sa vitesse en fonction de la fréquence cardiaque par rapport à la limite cible :
- Limite = (220 – âge) × coefficient de difficulté.
- <60 % de la limite → +1,0 km/h
- 60-69 % → +0,5 km/h
- 70-79 % → +0,3 km/h
- 80-85 % → Aucun changement
- 86-90 % → -0,5 km/h
- 90 % → –1,0 km/h
- Vitesse minimale : 8,5 km/h (sauf si réduite manuellement).
- Si la fréquence cardiaque dépasse 90 % de la limite pendant 30 secondes consécutives, le tapis roulant s'arrête.
- Si aucun signal HR n'est détecté :
- Après 10 secondes : la console affiche « NO HR » (pas de fréquence cardiaque).
- Après 20 secondes : le tapis roulant s'arrête.
- Vitesse maximale (automatique ou manuelle) : 16,0 km/h.

Fin du test et résultats
- Au bout de 15 minutes, le tapis roulant ralentit progressivement jusqu'à s'arrêter.
- L'écran matriciel affiche :
- RE : à gauche.
- Note (1 à 5) à droite.

Évaluation des résultats
- La VO2max est calculée comme suit : VO2 = (D12 - 504,9) divisé par 44,73
- D12 = distance parcourue en 12 minutes
- Le score est affiché de 1 à 5, correspondant aux niveaux de performance :

SCORE	PERFORMANCE	DESCRIPTION
1	Extrêmement faible	VO_2 inférieur à la normale
2	Faible	Faible niveau aérobique
3	Normal	Condition physique moyenne
4	Bon	Au-dessus de la moyenne
5	Excellent	Haute endurance

Tableau de référence VO_2max

Homme

ÂGE	EXTRÊME FAIBLE	FAIBLE	NORMAL	BON	EXCELLENT
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Femme

ÂGE	EXTRÊME FAIBLE	FAIBLE	NORMAL	BON	EXCELLENT
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥ 42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥ 33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

Programme de fréquence cardiaque (HP1)

Le programme HP1 ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de maintenir la fréquence cardiaque de l'utilisateur proche d'une valeur cible sélectionnée, contribuant ainsi à optimiser l'entraînement cardiovasculaire.
- En mode veille, appuyez sur le bouton PROGRAMMES jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE affiche « HP1 ».
- Si vous appuyez immédiatement sur START pendant que « HP1 » s'affiche, le système chargera automatiquement les paramètres par défaut :
  - Âge : 30 ans
  - Fréquence cardiaque cible : 114 bpm
  - Vitesse maximale : 10,0 km/h

Configuration du programme
- Réglage de l'âge
  - Appuyez sur MODE et maintenez-le enfoncé pendant 3

secondes.
    - Âge par défaut = 30 ans (fourchette : 15 à 80 ans).
    - Réglez à l'aide des boutons SPEED +/- ou INCLINE +/-.
    - Les valeurs de référence sont indiquées dans le tableau HRC.
- Réglage de la fréquence cardiaque cible
    - Après avoir confirmé l'âge, appuyez à nouveau sur MODE.
    - La console affichera une fréquence cardiaque cible recommandée en fonction de l'âge.
    - Ajustez si nécessaire à l'aide des boutons SPEED +/- ou INCLINE +/-.
    - Plage sélectionnable : 84 à 195 bpm.
- Réglage de la vitesse maximale
    - Appuyez à nouveau sur MODE pour accéder aux réglages de vitesse maximale.
    - Plage : 3,0 à 22,0 km/h (valeur par défaut = 10,0 km/h).
    - Ce paramètre s'applique uniquement à la session en cours.
- Réglage de l'heure
    - Appuyez à nouveau sur MODE pour régler la durée de l'exercice.
    - Durée par défaut = 30:00 minutes (réglable de 10:00 à 99:00).
- Confirmer et démarrer
    - Appuyez à nouveau sur MODE pour revenir à l'écran de veille, ou appuyez directement sur START.

Fonctionnement du programme

- Le tapis roulant démarre à 3,0 km/h.
- Toutes les 20 secondes, le système vérifie la fréquence cardiaque de l'utilisateur et ajuste la vitesse/l'inclinaison comme suit :

FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR RAPPORT À L'OBJECTIF	AJUSTEMENT
RH < Objectif –10 %	+1,0 km/h
RH < Objectif –5 %	+0,5 km/h
RH > Objectif +10 %	–1,0 km/h
RH > Objectif +5 %	–0,5 km/h
RH à ± 5 %	±0,3 km/h
HR dans une fourchette ±3 bpm	Aucun changement

- Si la vitesse atteint la vitesse maximale et que la fréquence cardiaque reste inférieure à l'objectif, le tapis de course augmentera automatiquement l'inclinaison d'un niveau à la fois jusqu'à ce que la fréquence cardiaque se situe dans la plage souhaitée.
- Une fois que la fréquence cardiaque se situe à ±3 bpm de la cible, la vitesse et l'inclinaison restent inchangées.

Caractéristiques de sécurité

- Si aucun rythme cardiaque n'est détecté pendant 30 secondes, la console affichera « NO HR » (pas de rythme cardiaque) et clignotera.
- Si aucun rythme cardiaque n'est détecté après 20 secondes supplémentaires, le tapis roulant s'arrêtera automatiquement.

Programme de graisse corporelle (FAT)

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

Commencer le test de graisse corporelle

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

Réglages des paramètres

- F-1 Sexe :
    - 01 = Homme
    - 02 = Femme
- F-2 Âge :
    - Par défaut = 25 ans
    - Plage = 10 à 99 ans
- F-3 Hauteur :
    - Par défaut = 170 cm
    - Plage = 100 à 200 cm
- Poids F-4 :
    - Par défaut = 70 kg
    - Plage = 20 à 150 kg

Test de graisse corporelle (F-5)

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

Référence de la valeur FAT

VALEUR LIPIDIQUE	CATÉGORIE	SIGNIFICATION
≤19	Fin	Insuffisance pondérale
20-25	Normal	Poids idéal
26-29	Surpoids	Au-dessus de la moyenne
≥30	Obèse	Taux élevé de graisse corporelle

Charge USB

Vous pouvez recharger vos appareils électroniques pendant votre entraînement grâce au port USB.

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS DE FITNESS

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

Instruction

- 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 pouvez télécharger l'application de fitness.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application fitness à l'appareil, comment fonctionne l'application fitness et quelles sont ses capacités.

iConsole+

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SOUTIEN***

Kinomap

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SOUTIEN***

Zwift

APP STORE ***GOOGLE PLAY*** ***SOUTIEN***

ENTRETIEN

Une utilisation sûre et efficace de cet appareil n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit régulièrement entretenu. Toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée avant de reprendre l'utilisation. Cet équipement est destiné à être utilisé et stocké uniquement à l'intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux fluctuations de température et d'humidité peut gravement endommager les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer 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.

Maintenance semestrielle

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles. Serrez-les ou resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le mouvement de toutes les pièces et composants mobiles. Appliquez un spray silicone si nécessaire.

Recommandations générales pour le nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour éliminer les taches et salissures persistantes d'.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et des sources d'eau.

ATTENTION ! Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est équipé d'un tapis roulant pré-lubrifié nécessitant peu d'entretien. L'usure du tapis roulant joue un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie de la bande de course, c'est pourquoi il doit être lubrifié régulièrement.

Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement la courroie. Contactez-nous dès que vous constatez un dommage sur le tapis de course.

Lubrification recommandée du tapis roulant

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

Directive relative à la lubrification

En règle générale, lubrifiez la bande du tapis roulant si la surface de course semble sèche. En cas de doute, veuillez consulter le fabricant ou votre revendeur pour obtenir des conseils. Pour des performances optimales et afin d'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. Éliminez la poussière de l'appareil en le nettoyant fréquemment.

La maintenance préventive permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter les blessures potentielles. **Pour plus d'informations, rendez-vous sur :** virtufit.com/faq

DIRECTIVES DE FORMATION

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

L'échauffement

Le but d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Échauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance d'entraînement cardiovasculaire ou musculaire. Faites des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Parmi les exemples d'activités de ce type, on peut citer la course à pied, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

Étirement

Il est très important de s'étirer lorsque les muscles sont chauds, après un bon échauffement et un retour au calme. Cela réduit le risque de blessure. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.

Refroidissement

Un retour au calme approprié aide votre corps à retrouver un état de repos en toute sécurité et favorise la récupération. Après l'exercice, réduisez progressivement votre intensité afin de faire baisser votre rythme cardiaque et d'éviter les vertiges ou les courbatures.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Spécifications de la console

Paramètres	Gamme	Initial valeur	Réglage initial valeur	Plage de réglage utilisateur
Vitesse	0,8 - 22,0 km/h	0.0	1.0	0,8 - 22,0
Inclinaison (niveaux)	0 à 15 %	0.0	0.0	0 à 15 %
Temps	0:00 - 99:00 (min:sec)	0:00	30:00	5 h 00 - 99 h 00
Distance	0.00 - 99,00 km	0.00	-	0,50 - 99,90
Fréquence cardiaque (BPM)	50 - 200 (battements/min)	0	-	-
Calories	0.0 à 999 Kcal	0.0	-	10.0 - 999
Température de fonctionnement	0 °C - 40 °C			
Température de stockage	-10 °C - 60 °C			

Données techniques

Longueur	188,5 cm
Largeur	87 cm
Hauteur	143 cm
Poids	90 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

PIÈCES DE RECHANGE

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

- **Le numéro de modèle** et **le numéro de série** du produit
- **Le nom du produit**
- **Le numéro de pièce** et une **description** claire de la ou des pièces requises (telles qu'elles figurent dans la **liste des pièces** et dans la section **« Vue éclatée »** du présent manuel)

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Chez VirtuFit, nous nous engageons à réduire notre impact environnemental. Nous vous demandons de bien vouloir recycler tous les matériaux d'emballage dans les installations de recyclage désignées,

conformément aux initiatives nationales de réduction des déchets.

Élimination du produit

Votre équipement VirtuFit est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le moment sera venu de mettre le produit au rebut, veillez à ce qu'il soit éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela signifie que vous devez apporter le produit 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
- CEI (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Directive relative aux équipements radioélectriques (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

En conséquence, le produit est certifié CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Pays-Bas

INDICE

Istruzioni di sicurezza	50
Garanzia	50
Istruzioni di montaggio	50
Regolazione dell'	50
Istruzioni per la piegatura	51
Traslochi e deposito	51
Alimentazione elettrica	51
Funzione chiave di sicurezza	51
Allenamento con cardiofrequenzimetro	51
Panoramica della console	52
Panoramica del programma	52
Allenamento con applicazioni fitness	54
Manutenzione	56
Lubrificazione del tapis roulant	57
Pulizia	57
Linee guida per la formazione	57
Specifiche del prodotto	58
Parti di ricambio	58
Ulteriori informazioni	58
Dichiarazione del produttore	58

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. VirtuFit non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni alla proprietà derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'attrezzatura.

- Assicurarsi che l'attrezzatura sia completamente assemblata e che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente prima dell'uso.
- Lubrificare tutte le parti mobili una volta all'anno utilizzando uno spray al silicone.
- Evitare di indossare indumenti larghi per impedire che rimangano impigliati nelle parti in movimento.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie stabile e piana.
- Indossare sempre scarpe sportive pulite durante l'utilizzo delle attrezzature.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza durante l'uso.
- Mantenere sempre il giusto 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, consultate il vostro medico per determinare la frequenza, la durata e l'intensità appropriate in base alla vostra età e alle vostre condizioni fisiche. Interrompete immediatamente l'uso se avvertite nausea, vertigini, svenimenti, mal di testa, dolore al petto, senso di oppressione o qualsiasi altro fastidio.
- L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Questo attrezzo è progettato esclusivamente per uso domestico e supporta un peso massimo dell'utente di 150 kg.
- Lasciare 1-2 metri di spazio libero dietro l'apparecchiatura per evitare incidenti dovuti all'e.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie pulita e piana. Non utilizzarlo su tappeti spessi, poiché potrebbero ostacolare la corretta ventilazione. Evitare di posizionare l'apparecchio all'aperto o vicino all'acqua.
- Mantenere l'area di stoccaggio pulita, asciutta e livellata per evitare danni alle apparecchiature.
- 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.

GARANZIA

Sono esclusi i reclami in garanzia se la causa del difetto è il risultato di:

- Lavori di manutenzione e riparazione non eseguiti da un concessionario ufficiale.
- Uso improprio, negligenza e/o manutenzione inadeguata.
- Mancata manutenzione dell'apparecchio secondo le istruzioni del produttore.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (PASSAGGI 1-8)

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 sensibili 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 siano piegate. Raddrizzando questa parte in alluminio è possibile che il messaggio di errore scompaia.

Bulloni a testa esagonale: assicurarsi che la chiave esagonale sia inserita nel bullone prima di applicare forza. Ciò impedirà alla testa del bullone a bussola di ruotare.

REGOLAZIONE

Regolazione della cintura

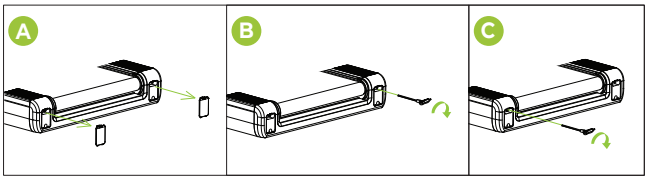
- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- Rimuovere il coperchio del foro posteriore (FIG. A).
- Azionare il tapis roulant a una velocità compresa tra 6 e 8 km/h e osservare la posizione del nastro.

Se la cinghia si sposta verso destra:

- Spegnete il tapis roulant e scollegate l'alimentazione.
- Ruotare la vite di regolazione destra in senso orario di 1⁄4 giro.
- Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento. Ripetere se necessario (FIG. B).

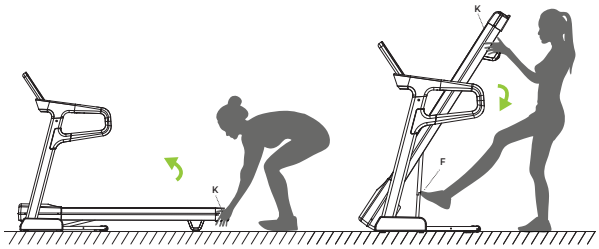
Se la cinghia si sposta verso sinistra:

- Spegnete il tapis roulant e scollegate l'alimentazione.
- Ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario di 1⁄4 giro.
- Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento. Ripetere se necessario (FIG. C).



ISTRUZIONI PER PIEGARE

NOTA! ***Conservare l'apparecchio in un locale asciutto e fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che l'apparecchio sia stabile e sicuro, in modo che non possa cadere su bambini o animali.***



Pieghevole

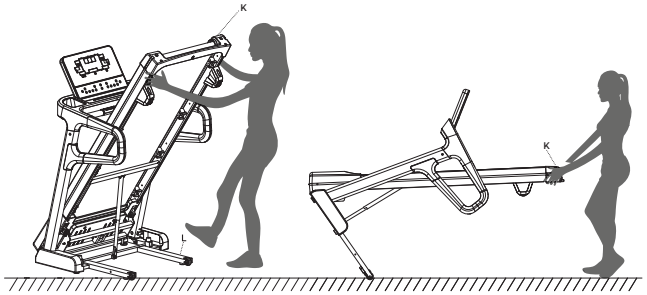
- Sostenere il tapis roulant nel punto K con le mani.
- Spingere il tapis roulant verso l'alto fino a sentire il clic della molla (F).
- Il tapis roulant è ora ripiegato.

IMPORTANTE! ***Non piegare il tapis roulant durante l'uso.***

Sviluppo

- Sostenere il tapis roulant nel punto K con le mani.
- Posizionare il piede sul punto F e premere delicatamente verso il basso, consentendo al tapis roulant di abbassarsi automaticamente.
- Tenere la cintura e guidarla fino a quando raggiunge il suolo.
- Il tapis roulant è ora aperto.

TRASLOCHI E DEPOSITO



Afferrare saldamente con entrambe le mani l'area designata in corrispondenza del punto K del tapis roulant. Premere delicatamente ma con decisione per inclinare il tapis roulant fino a farlo ruotare attorno alle ruote di trasporto. Assicurarsi che entrambe le ruote siano a contatto con il pavimento e possano ruotare liberamente. A questo punto è possibile spostare il tapis roulant in avanti o indietro.

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

ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Alimentazione di rete

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

NOTA!

- ***Utilizzare solo l'adattatore originale.***
- ***Staccare sempre la spina, non il cavo.***
- ***Solo per uso interno.***

CHIAVE DI SICUREZZA

Chiave di sicurezza

Il tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza da utilizzare in caso di emergenza. In qualsiasi situazione, rimuovendo la chiave di sicurezza il tapis roulant si fermerà immediatamente.

Quando attivato

- Il tapis roulant si fermerà bruscamente.
- Tutte le finestre di visualizzazione rimarranno attive.

- Non è possibile eseguire ulteriori operazioni finché la chiave di sicurezza non viene ricollegata.
- Dopo aver reinserito correttamente la chiave di sicurezza, il tapis roulant tornerà in modalità standby, pronto per nuovi comandi.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questa attrezzatura fitness VirtuFit è dotata di sensori manuali posizionati sulle maniglie per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo quando entrambi vengono tenuti 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 possono causare misurazioni inaccurate o irregolari.

Bluetooth

Questo dispositivo fitness VirtuFit è dotato di un ricevitore wireless per la misurazione della frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca con un cardiofrequenzimetro wireless, utilizza un cardiofrequenzimetro che funziona con Bluetooth. Con un cardiofrequenzimetro wireless, è importante che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro si adatti bene al tuo corpo. Consulta il manuale d'uso del cardiofrequenzimetro per le istruzioni corrette. Un uso scorretto del cardiofrequenzimetro può causare letture anomale.

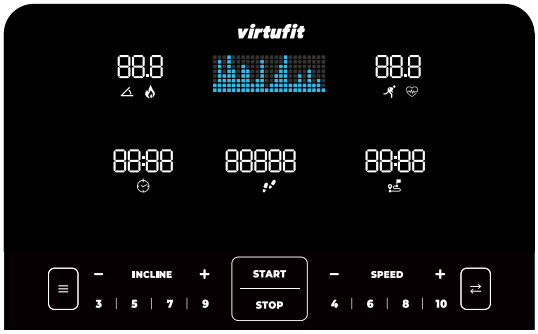
NOTA!

- ***Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Contatta il tuo rivenditore per acquistare un cardiofrequenzimetro wireless.***
- ***Per evitare interferenze, non utilizzare mai il cardio frequenzimetro wireless in combinazione con i sensori manuali.***

⚠ ATTENZIONE!

- ***Se hai un pacemaker, ti consigliamo di consultare il tuo medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.***
- ***Nelle stanze con più cardiofrequenzimetri, si raccomanda di mantenere una distanza sufficiente per evitare interferenze tra i diversi dispositivi.***
- ***Per una ricezione ottimale, cercare sempre di mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di 1 metro dalla console.***
- ***Indossare sempre un cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto gli indumenti.***

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



Pulsanti della console

START

- Avvia il funzionamento del tapis roulant quando l'alimentazione è accesa e la chiave di sicurezza è inserita.
- Si attiva dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

STOP

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

⇄ MODALITÀ

- Passa da una modalità di conto alla rovescia all'altra:
- 30:00 → Conto alla rovescia (minuti:secondi)
- 1.00 → Conto alla rovescia della distanza (chilometri)
- 50 → Conteggio calorie (kcal)
- Il valore selezionato lampeggerà. Regolarlo con SPEED +/- o INCLINE +/-, quindi premere START per iniziare.

☰ PROGRAMMI

- Premere per selezionare un programma di allenamento preimpostato: P1 (Manuale), P2 (Intervallo), P3 (Dimagrire), P4 (Camminata), P5 (Corsa), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

VELOCITÀ − | +

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

INCLINAZIONE − | +

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

INCLINE 3 5 7 9

- Imposta immediatamente l'inclinazione al livello selezionato.

VELOCITÀ 4 6 8 10

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

Funzioni

: Finestra "TEMPO/RITMO"

Visualizza sia il tempo che l'andatura. L'andatura indica il tempo necessario per percorrere un chilometro alla velocità attuale.

- Intervallo di visualizzazione dell'ora: 0:00 - 18:00 ore. Quando viene raggiunto il limite massimo, il timer si azzera automaticamente a 0:00 e continua il conteggio.
- In modalità conto alla rovescia, l'intervallo di visualizzazione è compreso tra 99:00 e 0:00 minuti. Quando il tempo raggiunge 0:00, il display mostra "END" e, dopo 5 secondi, il tapis roulant si arresta e passa alla modalità standby.
- I valori TIME e PACE si alternano ogni 5 secondi.

: Finestra "DISTANZA"

Visualizza la distanza percorsa.

- Intervallo di visualizzazione della distanza: 0,00 - 99,99 km. Quando viene raggiunto il valore massimo, il contatore si azzera a 0,00 e continua a contare.
- In modalità conto alla rovescia, il tempo viene contato alla rovescia dalla distanza preimpostata fino a 0,00. Quando viene raggiunto lo 0,00, il display mostra "END" e, dopo 5 secondi, il tapis roulant si ferma ed entra in modalità standby.

: Finestra "INCLINAZIONE/CALORIE"

Visualizza il livello di inclinazione e le calorie bruciate.

- Intervallo di visualizzazione dell'inclinazione: 0,0 - 15,0 livelli.
- Intervallo di visualizzazione delle calorie: 0,0 - 999 kcal. Quando viene raggiunto il valore massimo, il contatore si azzera a 0,0 e continua a contare.
- Nella modalità di conteggio delle calorie, il conteggio parte dal valore preimpostato e arriva fino a 0,0. Quando si raggiunge 0,0, il display mostra "END" e dopo 5 secondi il tapis roulant passa alla modalità standby.

: Finestra "VELOCITÀ/IMPULSO"

- Visualizza la velocità attuale e la frequenza cardiaca.
- Intervallo di velocità: 0,8 - 22 km/h.
- Per misurare la frequenza cardiaca, posizionare entrambe le mani sui sensori del polso per circa 5 secondi. Il display mostrerà la frequenza cardiaca stimata (50-200 bpm).
- ***NOTA BENE! Questi dati sono solo indicativi e non devono essere utilizzati per scopi medici.***

: Finestra "STEPS"

Visualizza il numero di passi effettuati.

- Intervallo di visualizzazione dei passi: 0 - 99900. Quando viene raggiunto il valore massimo, si azzera e continua a contare.
- Nella modalità conto alla rovescia, il timer conta alla rovescia dal numero preimpostato fino a 0. Quando viene raggiunto lo 0, il display mostra "END" e, dopo 5 secondi, il tapis roulant entra in modalità standby.

: Finestra "MATRIX"

Visualizza la velocità di corsa e il livello di inclinazione per ogni segmento durante il funzionamento del programma.

- Nel display della velocità, ogni quadrato rappresenta 2 km/h.
- Nel display inclinato, ogni quadrato rappresenta 2 livelli.

Modalità manuale

Avvio rapido

- Accendere l'interruttore di alimentazione e fissare saldamente la chiave di sicurezza 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 si avvierà alla velocità minima.

Regolare le impostazioni secondo necessità

- Velocità: utilizzare i pulsanti VELOCITÀ +/- o i pulsanti di scelta rapida della velocità.
- Inclinazione: utilizzare i pulsanti INCLINE +/- o i pulsanti di scelta rapida dell'inclinazione.

Modalità conto alla rovescia

- In modalità standby, premere una volta il tasto MODE.
- La finestra TIME visualizzerà 30:00 (lampeggiante).
- Utilizzare SPEED +/- e INCLINE +/- per impostare il tempo di allenamento (5:00 - 99:00).

Modalità conto alla rovescia della distanza

- Premere nuovamente MODE per accedere alla modalità DISTANCE.
- La finestra DISTANCE visualizzerà 1,00 (lampeggiante).
- Utilizzare SPEED +/- e INCLINE +/- per impostare la distanza (0,50 - 99,90 km).

Modalità conto alla rovescia delle calorie

- Premere nuovamente MODE per accedere alla modalità CALORIE.
- La finestra CALORIE visualizzerà 50 (lampeggiante).
- Utilizzare SPEED +/- e INCLINE +/- per impostare le calorie (10 - 999 kcal).

Modalità conto alla rovescia dei passi

- Premere 4 volte il tasto "MODE" per accedere alla modalità di conto alla rovescia dei passi.
- Premere nuovamente MODE per accedere alla modalità di conteggio alla rovescia dei passi.
- La finestra dei passaggi mostrerà "5000".
- Utilizzare SPEED +/- e INCLINE +/- per impostare i passi target (100-99900).

Iniziare l'esercizio fisico

- Dopo aver impostato una delle modalità di conto alla rovescia, premere START.
- Il tapis roulant inizierà dopo un ritardo di 3 secondi.
- Regola la velocità e l'inclinazione con SPEED +/- e INCLINE +/-.
- Premere STOP in qualsiasi momento per terminare l'allenamento.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA

Programma rapido

Selezione del programma

- Premere il pulsante PROGRAMMI per selezionare un programma.
- La finestra TIME visualizzerà il valore predefinito 30:00.
- Regolare il tempo di allenamento utilizzando SPEED +/- e INCLINE +/-, quindi premere START. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizia alla velocità e all'inclinazione della prima fase.

Struttura del programma

- Ogni programma è composto da 16 segmenti.
  Tempo di segmento = Tempo totale impostato diviso per 16.
- Alla fine di ogni segmento, il tapis roulant si regola automaticamente 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'esercizio fisico

- 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, premere STOP o rimuovere la chiave di sicurezza.

Programma manuale (P1)

Il tapis roulant è dotato di 1 programma manuale che consente di personalizzare le impostazioni in base alle proprie preferenze personali.

Impostazione del programma manuale

- In modalità standby, premere il pulsante PROG fino a quando sul display non compare la scritta "P01".
- La finestra TIME lampeggerà con un valore predefinito di 30:00.
  - Utilizzare i tasti + e - per impostare il tempo totale di allenamento desiderato.
- Premere il tasto MODE per iniziare a programmare i segmenti dell'allenamento.
  - Ogni programma è suddiviso in 16 segmenti temporali.
  - Per ogni segmento:
    - Imposta la velocità utilizzando SPEED +/- o i tasti di scelta rapida della velocità.
    - Imposta l'inclinazione utilizzando INCLINE +/- o i tasti di scelta rapida dell'inclinazione.
  - PremereMODE per confermare ogni segmento e passare a quello successivo.
- Dopo aver programmato tutti i 16 segmenti, le impostazioni vengono salvate automaticamente.
  - I dati relativi alla velocità e all'inclinazione vengono salvati in modo permanente fino a quando non vengono modificati.
  - Il tempo di allenamento verrà sempre reimpostato al valore predefinito di 30:00 quando si riavvia il programma.
  - Le impostazioni vengono mantenute anche se il tapis roulant viene spento.

Avvio del programma manuale

- In modalità standby, premere il tasto PROGRAMMI fino a quando sul display non compare "P01".
- Imposta il tempo di allenamento desiderato.
- Premere START. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizierà a funzionare in base al programma salvato.

NOTE!

- ***Il tempo del programma è suddiviso in 16 segmenti uguali.***
- ***È necessario completare le impostazioni di velocità e inclinazione per tutti i 16 segmenti prima di poter salvare il programma e avviare il tapis roulant.***

Programma di test di idoneità fisica

NOTA! Per ottenere risultati ottimali, si consiglia vivamente di indossare un cardiofrequenzimetro wireless a fascia toracica durante l'utilizzo di questo programma.

Il programma Fitness Test è progettato per simulare e valutare il consumo massimo di ossigeno (VO2max), un importante indicatore della capacità di esercizio aerobico. Un VO2max più elevato corrisponde a una maggiore resistenza aerobica.

Selezione del programma

- In modalità standby, premere ripetutamente il tasto PROGRAMMI fino a quando la finestra DISTANZA visualizza "FIT".
- La finestra TIME visualizzerà 15:00.
- La finestra CALORIE visualizzerà "Pro" (lampeggiante).

Impostazioni delle informazioni utente

- Il tapis roulant carica automaticamente le informazioni relative al sesso e all'età.
- Per modificare: tenere premuto MODE per 3 secondi mentre si è nella schermata FITNESS TEST.
- Regolare:
  - Sesso: Impostazione predefinita = 1 (Maschio). Opzioni: 1 = Maschio, 2 = Femmina
  - Età: Impostazione predefinita = 30 anni. Intervallo = 15-80 anni.
  - Utilizzare SPEED +/- o INCLINE +/- per regolare.
- Tenere premuto MODE per 3 secondi per salvare e uscire.

Selezione della modalità

- Quando la finestra CALORIE lampeggia, scegliere tra:
- Pro = Modalità programma standard.
- HRC = Modalità di controllo intelligente della frequenza cardiaca.
- Utilizzare SPEED +/- o INCLINE +/- per selezionare, quindi premere MODE.
- In modalità HRC, è necessario selezionare anche un coefficiente di difficoltà: 65, 75 o 85.

Struttura del programma

- Durata totale: 15 minuti
- Primi 3 minuti = Riscaldamento a 3,0 km/h (l'utente può regolare la velocità e l'inclinazione).
- Prossimi 12 minuti = Test di fitness

Modalità Pro

- Inizia a 8,5 km/h.
- La velocità aumenta di 0,5 km/h al minuto per i primi 8 minuti.
- La velocità rimane costante negli ultimi 4 minuti.
- L'utente può regolare manualmente la velocità in qualsiasi momento.

Modalità HRC (richiede fascia toracica)

- Inizia a 8,5 km/h.
- Ogni 10 secondi, il tapis roulant regola la velocità in base alla frequenza cardiaca rispetto al limite target:
- Limite = (220 - età) × coefficiente di difficoltà.
- <60% del limite → +1,0 km/h
- 60-69% → +0,5 km/h
- 70-79% → +0,3 km/h
- 80-85% → Nessun cambiamento
- 86-90% → -0,5 km/h
- 90% → -1,0 km/h
- Velocità minima: 8,5 km/h (salvo riduzione manuale).
- Se la frequenza cardiaca supera il 90% del limite per 30 secondi consecutivi, il tapis roulant si ferma.
- Se non viene rilevato alcun segnale HR:
- Dopo 10 secondi: la console lampeggia "NO HR".
- Dopo 20 secondi: il tapis roulant si ferma.
- Velocità massima (automatica o manuale): 16,0 km/h.

Completamento del test e risultati

- Alla fine dei 15 minuti, il tapis roulant rallenta gradualmente fino a fermarsi.
- Il display a matrice di punti mostra:
- RE: a sinistra.
- Punteggio (1-5) sulla destra.

Valutazione dei risultati

- Il VO2max viene calcolato come segue: VO2 = (D12 - 504,9) diviso 44,73
- D12 = distanza percorsa in 12 minuti
- Il punteggio viene visualizzato da 1 a 5, in base ai livelli di prestazione:

PUNTEGGIO	PRESTAZIONE	DESCRIZIONE
1	Estremamente debole	VO_2 inferiore alla norma
2	Debole	Basso livello aerobico
3	Normale	Condizione fisica media
4	Buono	Sopra la media
5	Eccellente	Elevata resistenza

Tabella di riferimento VO_2max

Maschio

ETÀ	ESTREMO DEBOLE	DEBOLE	NORMALE	BUONO	ECCELLENTE
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Femmina

ETÀ	ESTREMO DEBOLE	DEBOLE	NORMALE	BUONO	ECCELLENTE
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

Programma frequenza cardiaca (HP1)

Il programma HP1 regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente vicina al valore target selezionato, contribuendo a ottimizzare l'allenamento cardiovascolare.

- In modalità standby, premere il pulsante PROGRAMMI fino a quando la finestra DISTANZA visualizza "HP1".
- Se si preme immediatamente START mentre è visualizzato "HP1", il sistema caricherà automaticamente le impostazioni predefinite:
  - Età: 30 anni
  - Frequenza cardiaca target: 114 bpm
  - Velocità massima: 10,0 km/h

Configurazione del programma

- Impostazione dell'età
  - Tenere premuto MODE per 3 secondi.
  - Età predefinita = 30 anni (intervallo: 15-80 anni).
  - Regolare utilizzando SPEED +/- o INCLINE +/-.
  - I valori di riferimento sono riportati nella tabella HRC.
- Impostazione della frequenza cardiaca target
  - Dopo aver confermato l'età, premere nuovamente MODE.
  - La console visualizzerà una frequenza cardiaca target consigliata in base all'età.
  - Regolare se necessario utilizzando SPEED +/- o INCLINE +/-.
  - Intervallo selezionabile: 84-195 bpm.
- Impostazione della velocità massima
  - Premere nuovamente MODE per accedere alle impostazioni della velocità massima.

- Intervallo: 3-22 km/h (impostazione predefinita = 10 km/h).
- Questa impostazione è valida solo per la sessione corrente.

- Impostazione dell'ora
  - Premere nuovamente MODE per impostare la durata dell'esercizio.
  - Tempo predefinito = 30:00 minuti (regolabile da 10:00 a 99:00).
- Conferma e avvia
  - Premere nuovamente MODE per tornare alla schermata di standby oppure premere direttamente START.

Funzionamento del programma

- Il tapis roulant parte a 3,0 km/h.
- Ogni 20 secondi, il sistema controlla la frequenza cardiaca dell'utente e regola la velocità/inclinazione come segue:

FREQUENZA CARDIACA RISPETTO AL TARGET	REGOLAZIONE
Risorse umane < Obiettivo –10%	+1,0 km/h
Risorse umane < Obiettivo –5%	+0,5 km/h
Risorse umane > Obiettivo +10%	–1,0 km/h
Risorse umane > Obiettivo +5%	-0,5 km/h
Risorse umane entro ±5%	±0,3 km/h
HR entro ±3 bpm	Nessun cambiamento

- Se la velocità raggiunge il massimo e la frequenza cardiaca è ancora al di sotto del valore target, il tapis roulant aumenterà automaticamente l'inclinazione di 1 livello alla volta fino a quando la frequenza cardiaca non rientrerà nell'intervallo previsto.
- Una volta che la frequenza cardiaca si trova entro ±3 bpm dal valore target, sia la velocità che l'inclinazione rimangono invariate.

Caratteristiche di sicurezza

- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca per 30 secondi, la console visualizzerà il messaggio "NO HR" lampeggiante.
- Se dopo altri 20 secondi non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il tapis roulant si fermerà automaticamente.

Programma grasso corporeo (FAT)

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

Avvio del test del grasso corporeo

- 1. In modalità standby, premere ripetutamente il pulsante PROGRAMMI fino a quando la finestra DISTANZA visualizza "FAT".
- 2. 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
- Utilizzare SPEED +/- per regolare i valori.

Impostazioni dei parametri

- F-1 Sesso:
  - 01 = Maschio
  - 02 = Femmina
- F-2 Età:
  - Impostazione predefinita = 25 anni
  - Intervallo = 10 - 99 anni
- F-3 Altezza:
  - Impostazione predefinita = 170 cm
  - Intervallo = 100 - 200 cm
- Peso F-4:
  - Impostazione predefinita = 70 kg
  - Intervallo = 20 - 150 kg

Test del grasso corporeo (F-5)

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

Riferimento valore FAT

VALORE DI GRASSO	CATEGORIA	SIGNIFICATO
≤19	Sottile	Sottopeso
20-25	Normale	Peso ideale
26-29	Sovrappeso	Sopra la media
≥30	Obese	Elevato contenuto di grasso corporeo

Ricarica USB

È possibile ricaricare i dispositivi elettronici durante l'allenamento utilizzando la porta USB.

ALLENAMENTO CON APPLICAZIONI DI FITNESS

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

Istruzioni

- Scansiona il codice QR con un telefono o tablet Android o iOS per accedere direttamente alla pagina dell'App Store o di Google Play Store dove è possibile scaricare l'app per il fitness.
- Scansiona il codice QR a destra per accedere al manuale dell'app fitness. Il manuale descrive 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


SOSTEGNO

Kinomap


APP STORE


GOOGLE PLAY


SOSTEGNO

Zwift


APP STORE


GOOGLE PLAY


SOSTEGNO

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 garantire che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Qualsiasi parte usurata o danneggiata deve essere sostituita prima di riprendere l'uso. Questa apparecchiatura è destinata 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 i componenti elettrici e le parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'unità dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia priva di polvere e sporcizia.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi e tenere l'apparecchiatura lontana da umidità eccessiva.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili. Serrarli o allentarli se necessario.
- Controllare il movimento di tutte le parti mobili e dei componenti. Se necessario, applicare uno spray al silicone.

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'unità dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere le macchie e lo sporco ostinati .
- Conservare l'apparecchiatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.

ATTENZIONE! Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.

LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT

Il tapis roulant è dotato di un nastro pre-lubrificato che richiede poca manutenzione. L'usura del tapis roulant influisce notevolmente sul funzionamento e sulla durata del nastro, pertanto è necessario lubrificarlo periodicamente.

Si consiglia di ispezionare regolarmente il nastro. Contattateci non appena notate eventuali danni al tapis roulant.

Lubrificazione consigliata del tapis roulant

- **Utilizzo ridotto (meno di 3 ore alla settimana):** ogni sei mesi.
- **Uso medio (da 3 a 5 ore alla settimana):** ogni tre mesi.
- **Uso intensivo (più di 5 ore alla settimana):** ogni due mesi.

Linee guida per la lubrificazione

Come regola generale, lubrificare il nastro del tapis roulant se la superficie di corsa appare asciutta. In caso di dubbi, consultare il produttore o il rivenditore per assistenza. Per ottenere prestazioni ottimali ed evitare danni, utilizzare il lubrificante fornito o raccomandato dal rivenditore.

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre apparecchiature. 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.
Per informazioni più dettagliate, visitare: virtufit.com/faq

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento efficace comprende un riscaldamento, l'allenamento vero e proprio e un defaticamento. Esegui il programma di allenamento completo almeno due volte, ma preferibilmente tre volte alla settimana, e mantieni un giorno di riposo tra una sessione

e l'altra. Dopo alcuni mesi, l'intensità dell'allenamento può essere aumentata, ad esempio a quattro o cinque volte alla settimana.

Il riscaldamento

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

Allungamento

Lo stretching a muscoli caldi è molto importante dopo un buon riscaldamento e defaticamento. Riduce il rischio di infortuni. Gli esercizi di stretching devono essere mantenuti per 15-30 secondi.

Raffreddamento

Un adeguato defaticamento aiuta il corpo a tornare in uno stato di riposo in modo sicuro e favorisce il recupero. Dopo l'allenamento, riduci gradualmente l'intensità per abbassare la frequenza cardiaca e prevenire vertigini o indolenzimento muscolare.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Specifiche della console

Parametri	Gamma	Iniziale valore	Impostazione iniziale valore	Intervallo di impostazione utente
Velocità	0.8 - 22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Inclinazione (livelli)	0 - 15%	0.0	0.0	0 - 15%
Tempo	0:00 - 99:00 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distanza	0.00 - 99,00 KM	0.00	-	0,50 - 99,90
Frequenza cardiaca (BPM)	50 - 200 (battiti/min)	0	-	-
Calorie	0.0 - 999 Kcal	0.0	-	10.0 - 999
Temperatura di esercizio	0 °C - 40 °C			
Temperatura di onservazione	-10 °C - 60 °C			

Dati tecnici

Lunghezza	188,5 cm
Larghezza	87 cm
Altezza	143 cm
Peso	90 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

PARTI DI RICAMBIO

Per richiedere parti di ricambio per la tua attrezzatura VirtuFit, fai riferimento alle informazioni riportate sulla copertina di questo manuale. Per poterti assistere in modo efficiente, ti chiediamo gentilmente di fornire i seguenti dettagli quando contatti 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 elencati nella **lista dei componenti** e mostrati nella sezione **con le viste esplose** del presente manuale)

Fornire informazioni accurate ci aiuterà a elaborare la tua richiesta in modo rapido ed efficace.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Noi di VirtuFit ci impegniamo a ridurre l'impatto ambientale. Ti chiediamo gentilmente di riciclare tutti i materiali di imballaggio tramite gli appositi centri di riciclaggio, in linea con le iniziative nazionali di riduzione dei rifiuti.

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature VirtuFit sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando sarà il momento di smaltire il prodotto, assicurati che venga smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa portare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

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

Di conseguenza, il prodotto è certificato CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

virtufit

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	59
Garantía	59
Instrucciones de montaje	59
Ajustar	60
Instrucciones de plegado	60
Mudanzas y almacenamiento	60
Fuente de alimentación	60
Función de la llave de seguridad	60
Entrenamiento con frecuencia cardíaca	61
Descripción general de la consola	61
Descripción general del programa	62
Entrenamiento con aplicaciones de fitness	65
Mantenimiento	66
Lubricar la cinta de correr	66
Limpieza	66
Directrices de formación	66
Especificaciones del producto	67
Piezas de repuesto	67
Información adicional	67
Declaración del fabricante	67

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN!

Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. VirtuFit no se hace responsable de las lesiones o 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 tornillos estén bien apretados antes de utilizarlo.
- Lubrique todas las piezas móviles una vez al año con spray de silicona.
- Evite llevar ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles.
- Coloque y utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada.
- Utilice siempre calzado deportivo limpio mientras utilice el equipo.
- Mantenga a los niños y las mascotas a una distancia segura durante el uso.
- Mantenga el equilibrio adecuado en todo momento mientras maneja este equipo
- No introduzca los dedos ni otros objetos en ninguna de las piezas móviles.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para determinar la frecuencia, duración e intensidad adecuadas en función de su edad y condición física. Suspenda su uso inmediatamente si experimenta náuseas, mareos, desmayos, dolor de cabeza, dolor en el pecho, opresión o cualquier otra molestia.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y soporta un peso máximo de usuario de 150 kg.
- Deje un espacio libre de 1 a 2 metros detrás del equipo para evitar accidentes e es.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia y plana. No lo utilice sobre alfombras gruesas, ya que esto puede obstruir la ventilación adecuada. Evite 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. Guarde el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

GARANTÍA

Quedan excluidas las reclamaciones de garantía si la causa del defecto es el resultado de:

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (PASOS 1-8)

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

Mensaje de error: Asegúrese de que todos los cables estén bien conectados. Los soportes de la consola son muy sensibles y deben mantenerse rectos. Si la consola muestra un mensaje de error después

de montar el equipo, es posible que los soportes de la consola estén doblados. Enderezar esta pieza de aluminio puede hacer que el mensaje de error desaparezca.

Pernos de cabeza hexagonal: Asegúrese de que la llave hexagonal esté bien encajada en el perno antes de aplicar fuerza. Esto evitará que la cabeza del perno se gire.

AJUSTE

Ajustar el cinturón

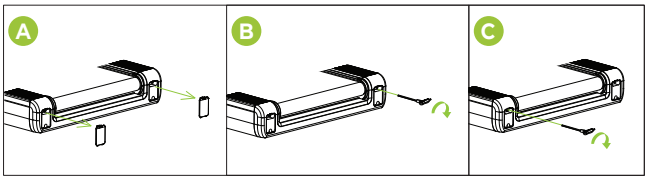
- Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada.
- Retire la tapa del orificio de la esquina trasera (FIG. A).
- Ponga en marcha la cinta de correr a una velocidad de entre 6 y 8 km/h y observe la posición de la cinta.

Si la correa se desplaza hacia la derecha:

- Apague la cinta de correr y desenchufe la corriente.
- Gire el tornillo de ajuste derecho en sentido horario 1/4 de vuelta.
- Reinicie la cinta de correr y compruebe la alineación. Repita si es necesario (FIG. B).

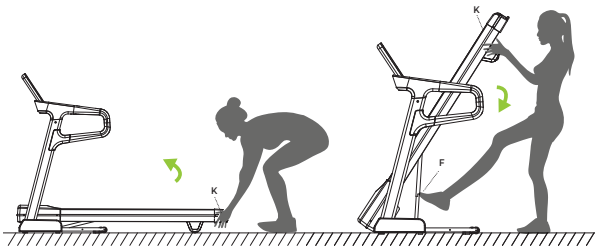
Si la correa se desplaza hacia la izquierda:

- Apague la cinta de correr y desenchufe la corriente.
- Gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario.
- Reinicie la cinta de correr y compruebe la alineación. Repita si es necesario (FIG. C).



INSTRUCCIONES DE PLEGADO

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



Plegable

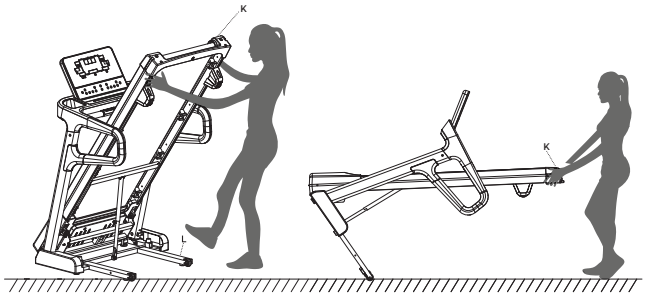
- Sujete la cinta de correr en el punto K con las manos.
- Empuje la cinta hacia arriba hasta que oiga el clic del resorte (F).
- La cinta de correr ahora está plegada.

***¡IMPORTANTE!* No pliegue la cinta de correr mientras esté en uso.**

Despliegue

- Sujete la cinta de correr en el punto K con las manos.
- Coloque el pie en el punto F y presione suavemente hacia abajo, permitiendo que la cinta de correr se baje automáticamente.
- Sujete el cinturón y guíelo hasta que llegue al suelo.
- La cinta de correr ya está desplegada.

MUDANZAS Y ALMACENAMIENTO



Con ambas manos, sujete firmemente la zona indicada en la posición del punto K de la cinta de correr. Presione suavemente pero con firmeza para inclinar la cinta hasta que gire sobre las ruedas de transporte. Asegúrese de que ambas ruedas estén en contacto con el suelo y puedan rodar libremente. Ahora puede mover la cinta hacia delante o hacia atrás.

***¡IMPORTANTE!* Mantenga siempre un agarre firme y mueva la cinta de correr con cuidado para evitar lesiones o daños.**

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación eléctrica

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

¡ATENCIÓN!

- ***Utilice únicamente el adaptador original.***
- ***Siempre desenchufe el enchufe, no el cable.***
- ***Solo para uso en interiores.***

LLAVE DE SEGURIDAD

Llave de seguridad

La cinta de correr está equipada con una llave de seguridad para uso en caso de emergencia. En cualquier estado, al retirar la llave de seguridad, la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

Cuando se activa

- La cinta de correr se detendrá bruscamente.
- Todas las ventanas de visualización permanecerán activas.
- No se pueden realizar más operaciones hasta que se vuelva a conectar la llave de seguridad.
- Después de volver a instalar correctamente la llave de seguridad, la cinta de correr volverá al modo de espera, lista para nuevas entradas.

ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores manuales

Este equipo de fitness VirtuFit está equipado con sensores manuales 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 aplicar una presión constante sobre los sensores. Las manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Bluetooth

Este dispositivo 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 con Bluetooth. Con un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, es importante que los electrodos estén ligeramente húmedos y que el monitor de frecuencia cardíaca se ajuste bien a tu cuerpo. Consulta el manual de usuario de tu monitor de frecuencia cardíaca para obtener las instrucciones adecuadas. El uso incorrecto del monitor de frecuencia cardíaca puede dar lugar a lecturas anormales.

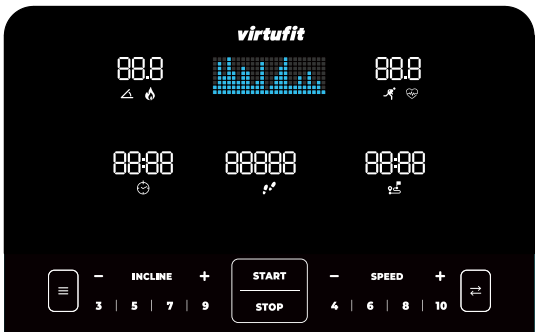
¡NOTA!

- ***El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no se incluye de serie. Póngase en contacto con su distribuidor para adquirir un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.***
- ***Para evitar interferencias, nunca utilice el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico junto con los sensores de mano.***

⚠ ¡ATENCIÓN!

- ***Si tiene un marcapasos, le recomendamos que consulte a su médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.***
- ***En habitaciones con varios monitores de frecuencia cardíaca, se recomienda mantener una distancia suficiente para evitar interferencias entre los diferentes dispositivos.***
- ***Intente mantener siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia de 1 metro de la consola para obtener una recepción óptima.***
- ***Lleve siempre un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.***

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



Botones de la consola

START

- Comienza el funcionamiento de la cinta cuando se enciende la alimentación y se inserta la llave de seguridad.
- Se activa tras una cuenta atrás de 3 segundos.

STOP

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

⇄ MODO

- Ciclos a través de los modos de cuenta atrás:
- 30:00 → Cuenta atrás (minutos:segundos)
- 1.00 → Cuenta atrás de distancia (kilómetros)
- 50 → Recuento de calorías (kcal)
- El valor seleccionado parpadeará. Ajústelo con SPEED +/- o INCLINE +/-, y luego pulse START para comenzar.

☰ PROGRAMAS

- Pulse para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido: P1 (Manual), P2 (Intervalos), P3 (Pérdida de peso), P4 (Caminar), P5 (Correr), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

VELOCIDAD − | +

- En modo de configuración: Ajuste los valores preestablecidos.
- Durante el ejercicio: Ajuste la velocidad en incrementos de 0,1 km/h.
- Mantener pulsado el botón aumenta o disminuye la velocidad gradualmente.

INCLINACIÓN − | +

- En modo de configuración: Ajuste los valores preestablecidos.
- Durante el ejercicio: Ajuste la inclinación en incrementos de 0,5 niveles.
- Al mantener pulsado el botón, la inclinación aumenta o disminuye gradualmente.

INCLINACIÓN 3 5 7 9

- Ajuste instantáneamente la inclinación al nivel seleccionado.

VELOCIDAD 4 6 8 10

- Ajuste instantáneamente la velocidad al valor seleccionado (km/h).

Funciones

: Ventana «TIEMPO/RITMO»

Muestra tanto el tiempo como el ritmo. El ritmo indica cuánto tiempo tardarías en completar un kilómetro a tu velocidad actual.

- Rango de visualización de la hora: 0:00 - 18:00 horas. Cuando se alcanza el límite máximo, el temporizador se reinicia automáticamente a 0:00 y continúa contando.
- En el modo de cuenta atrás, el rango de visualización es de 99:00 a 0:00 minutos. Cuando el tiempo llega a 0:00, la pantalla muestra «END» (FIN) y, tras 5 segundos, la cinta se detiene y pasa al modo de espera.
- Los valores de TIEMPO y RITMO se alternan cada 5 segundos.

: Ventana «DISTANCIA»

Muestra la distancia recorrida.

- Rango de visualización de la distancia: 0,00 - 99,99 km. Cuando se alcanza el valor máximo, el contador se reinicia a 0,00 y continúa contando.
- En el modo de cuenta atrás, cuenta hacia atrás desde la distancia preestablecida hasta 0,00. Cuando llega a 0,00, la pantalla muestra «END» (FIN) y, tras 5 segundos, la cinta se detiene y entra en modo de espera.

: Ventana «INCLINACIÓN/CALORÍAS»

Muestra el nivel de inclinación y las calorías quemadas.

- Rango de visualización de la inclinación: 0,0 - 15,0 niveles.
- Rango de visualización de calorías: 0,0 - 999 kcal. Cuando se alcanza el valor máximo, se reinicia a 0,0 y continúa contando.
- En el modo de cuenta atrás de calorías, cuenta hacia atrás desde el valor preestablecido hasta 0,0. Cuando se alcanza 0,0, la pantalla muestra «END» (FIN) y, tras 5 segundos, la cinta pasa al modo de espera.

: Ventana «VELOCIDAD/PULSO»

- Muestra la velocidad actual y la frecuencia cardíaca.
- Rango de velocidad: 0,8 - 22 km/h.
- Para medir su frecuencia cardíaca, coloque ambas manos sobre los sensores de pulso durante aproximadamente 5 segundos. La pantalla mostrará su frecuencia cardíaca estimada (50-200 lpm).
- ***¡ATENCIÓN! Estos datos son solo para referencia y no deben utilizarse con fines médicos.***

: Ventana «PASOS»

Muestra el número de pasos dados.

- Rango de visualización por pasos: 0 - 99900. Cuando se alcanza el valor máximo, se reinicia a 0 y continúa contando.
- En el modo de cuenta atrás, cuenta hacia atrás desde el número preestablecido hasta 0. Cuando llega a 0, la pantalla muestra «END» (FIN) y, tras 5 segundos, la cinta de correr entra en modo de espera.

: Ventana «MATRIX»

Muestra la velocidad de carrera y el nivel de inclinación para cada segmento durante el funcionamiento del programa.

- En la pantalla de velocidad, cada cuadrado representa 2 km/h.
- En la pantalla inclinada, cada cuadrado representa 2 niveles.

Modo manual

Inicio rápido

- Encienda el interruptor de encendido y fije la llave de seguridad de forma segura debajo de la consola.
- Pulse el botón START. Comenzará una cuenta atrás de 3 segundos, acompañada de un zumbido. Una vez finalizada la cuenta atrás, la cinta de correr se pondrá en marcha a su velocidad más baja.

Ajuste la configuración según sea necesario.

- Velocidad: Utilice los botones SPEED +/- o los botones de acceso rápido a la velocidad.
- Inclinación: Utilice los botones INCLINE +/- o los botones de acceso directo a la inclinación.

Modo de cuenta atrás

- En modo de espera, pulse MODE una vez.
- La ventana TIME mostrará 30:00 (parpadeando).
- Utilice SPEED +/- e INCLINE +/- para ajustar el tiempo de ejercicio (5:00 - 99:00).

Modo de cuenta atrás de distancia

- Pulse MODE de nuevo para entrar en el modo DISTANCE.
- La ventana DISTANCE mostrará 1,00 (parpadeando).
- Utilice SPEED +/- e INCLINE +/- para ajustar la distancia (0,50 - 99,90 km).

Modo de cuenta atrás de calorías

- Vuelve a pulsar MODE para entrar en el modo CALORÍAS.
- La ventana CALORÍAS mostrará 50 (parpadeando).
- Utilice SPEED +/- e INCLINE +/- para ajustar las calorías (10-999 kcal).

Modo de cuenta atrás de pasos

- Pulse «MODE» cuatro veces para entrar en el modo de cuenta atrás de pasos.
- Pulse MODE de nuevo para entrar en el modo de cuenta atrás de pasos.
- La ventana de pasos mostrará «5000».
- Utilice SPEED +/- e INCLINE +/- para establecer los pasos objetivo (100-99900).

Comenzar el ejercicio

- Después de configurar uno de los modos de cuenta atrás, pulse START.
- La cinta comenzará a funcionar tras un retraso de 3 segundos.
- Ajuste la velocidad y la inclinación con SPEED +/- e INCLINE +/-.
- Pulse STOP en cualquier momento para finalizar el entrenamiento.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Programa rápido

Selección de programas

- Pulse el botón PROGRAMAS para seleccionar un programa.
- La ventana TIME mostrará el valor predeterminado 30:00.
- Ajuste el tiempo de ejercicio con SPEED +/- e INCLINE +/-, y luego pulse START. Tras una cuenta atrás de 3 segundos, la cinta de correr comienza a la velocidad y con la inclinación de la primera etapa.

Estructura del programa

- Cada programa consta de 16 segmentos.
  Tiempo por segmento = Tiempo total establecido dividido por 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 se detiene gradualmente.

Durante el ejercicio

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

Programa manual (P1)

La cinta de correr está equipada con 1 programa manual que le permite personalizar los ajustes según sus preferencias personales.

Configuración del programa manual

- En modo de espera, pulse el botón PROG hasta que la ventana muestre «P01».
- La ventana TIME parpadeará con un valor predeterminado de 30:00.
  - Utilice las teclas + y - para ajustar el tiempo total de entrenamiento deseado.
- Pulse la tecla MODE para comenzar a programar los segmentos del entrenamiento.
  - Cada programa se divide en 16 segmentos de tiempo.
  - Para cada segmento:
    - Ajuste la velocidad con las teclas SPEED +/- o las teclas de acceso rápido de velocidad.
    - Ajuste la inclinación con las teclas INCLINE +/- o las teclas de acceso rápido de inclinación.
  - PulseMODE para confirmar cada segmento y pasar al siguiente.
- Después de programar los 16 segmentos, los ajustes se guardan automáticamente.
  - Los datos de velocidad e inclinación se guardan de forma permanente hasta que se modifiquen.
  - El tiempo de entrenamiento siempre se restablecerá al valor predeterminado de 30:00 al iniciar el programa de nuevo.
  - Los ajustes se conservan incluso si se apaga la cinta de correr.

Inicio del programa manual

- En modo de espera, pulse la tecla PROGRAMS hasta que la pantalla muestre «P01».
- Establezca el tiempo de entrenamiento deseado.
- Pulse START. Tras una cuenta atrás de 3 segundos, la cinta comenzará a funcionar según el programa guardado.

¡NOTAS!

- ***El tiempo del programa se divide en 16 segmentos iguales.***
- ***Debe completar los ajustes de velocidad e inclinación para los 16 segmentos antes de poder guardar el programa y poner en marcha la cinta de correr.***

Programa de pruebas de aptitud física

¡ATENCIÓN! Para obtener los mejores resultados, se recomienda encarecidamente utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico con banda pectoral al utilizar este programa.

El programa Fitness Test está diseñado para simular y evaluar el consumo máximo de oxígeno (VO2máx), un indicador importante de la capacidad de ejercicio aeróbico. Un VO2máx más alto se corresponde con una mayor resistencia aeróbica.

Selección del programa

- En modo de espera, pulse repetidamente la tecla PROGRAMAS hasta que la ventana DISTANCIA muestre «FIT».
- La ventana TIME mostrará 15:00.
- La ventana CALORIES mostrará «Pro» (parpadeando).

Configuración de la información del usuario

- La cinta de correr carga información sobre el sexo y la edad de forma predeterminada.
- Para modificar: Mantenga pulsado MODE durante 3 segundos mientras se encuentra en la pantalla FITNESS TEST.
- Ajustar:
  - Género: Predeterminado = 1 (masculino). Opciones: 1 = masculino, 2 = femenino
  - Edad: Por defecto = 30 años. Rango = 15-80 años.
  - Utilice SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar.
- Mantenga pulsado MODE durante 3 segundos para guardar y salir.

Selección de modo

- Cuando la ventana CALORÍAS parpadee, elija entre:
- Pro = Modo de programa estándar.
- HRC = Modo inteligente de control de la frecuencia cardíaca.
- Utilice SPEED +/- o INCLINE +/- para seleccionar y, a continuación, pulse MODE.
- En el modo HRC, también debe seleccionar un coeficiente de dificultad: 65, 75 u 85.

Estructura del programa

- Duración total: 15 minutos
- Primeros 3 minutos = Calentamiento a 3,0 km/h (el usuario

puede ajustar la velocidad y la inclinación).
- Los próximos 12 minutos = Prueba de aptitud física

Modo profesional
- Comienza a 8,5 km/h.
- La velocidad aumenta 0,5 km/h por minuto durante los primeros 8 minutos.
- La velocidad se mantiene constante durante los últimos 4 minutos.
- El usuario puede ajustar la velocidad manualmente en cualquier momento.

Modo HRC (requiere banda torácica)
- Comienza a 8,5 km/h.
- Cada 10 segundos, la cinta de correr ajusta la velocidad en función de la frecuencia cardíaca en relación con el límite objetivo:
- Límite = (220 - edad) × coeficiente de dificultad.
- <60 % del límite → +1,0 km/h
- 60-69 % → +0,5 km/h
- 70-79 % → +0,3 km/h
- 80-85 % → Sin cambios
- 86-90 % → -0,5 km/h
- 90 % → -1,0 km/h
- Velocidad mínima: 8,5 km/h (a menos que se reduzca manualmente).
- Si la FC supera el 90 % del límite durante 30 segundos consecutivos, la cinta se detiene.
- Si no se detecta ninguna señal HR:
- Después de 10 segundos: La consola muestra el mensaje «NO HR» (sin frecuencia cardíaca).
- Después de 20 segundos: la cinta se detiene.
- Velocidad máxima (automática o manual): 16,0 km/h.

Finalización de la prueba y resultados
- Al cabo de 15 minutos, la cinta de correr reduce gradualmente la velocidad hasta detenerse.
- La pantalla de matriz de puntos muestra:
- RE: a la izquierda.
- Puntuación (1-5) a la derecha.

Evaluación de resultados
- El VO2máx se calcula de la siguiente manera: VO2 = (D12 - 504,9) / 44,73
- D12 = distancia recorrida en 12 minutos
- La puntuación se muestra del 1 al 5, en función de los niveles de rendimiento:

PUNTUACIÓN	RENDIMIENTO	DESCRIPCIÓN
1	Extremadamente débil	VO_2 por debajo de lo normal
2	Débil	Bajo nivel aeróbico
3	Normal	Condición física media
4	Bien	Por encima de la media
5	Excelente	Alta resistencia

Tabla de referencia del VO_2máx

Hombre

EDAD	EXTREMO DÉBIL	DÉBIL	NORMAL	BIEN	EXCELENTE
20-29	<38	38-41	42-45	46-50	≥51
30-39	<37	37-40	41-43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38-41	42-45	≥46
50-59	<32	32-35	36-38	39-42	≥43
60-69	<29	29-31	32-35	36-39	≥40
70-79	<26	26-28	29-31	32-36	≥37

Mujer

EDAD	EXTREMO DÉBIL	DÉBIL	NORMAL	BIEN	EXCELENTE
20-29	<32	32-35	36-39	40-43	≥44
30-39	<31	31-33	34-37	38-41	≥42
40-49	<29	29-32	33-35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30-32	33-36	≥37
60-69	<25	25-26	27-29	30-32	≥33
70-79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

Programa de frecuencia cardíaca (HP1)

El programa HP1 ajusta automáticamente la velocidad y la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca del usuario cerca del valor objetivo seleccionado, lo que ayuda a optimizar el entrenamiento cardiovascular.
- En modo de espera, pulse el botón PROGRAMS hasta que la ventana DISTANCE muestre «HP1».
- Si pulsa START inmediatamente mientras se muestra «HP1», el sistema cargará automáticamente los ajustes predeterminados:
  - Edad: 30 años
  - Frecuencia cardíaca objetivo: 114 lpm
  - Velocidad máxima: 10,0 km/h

Configuración del programa
- Configuración de edad
  - Mantenga pulsado MODE durante 3 segundos.
  - Edad predeterminada = 30 años (rango: 15-80 años).
  - Ajuste utilizando SPEED +/- o INCLINE +/-.
  - Los valores de referencia se pueden encontrar en la tabla HRC.
- Configuración de la frecuencia cardíaca objetivo
  - Después de confirmar la edad, pulse MODE de nuevo.
  - La consola mostrará una frecuencia cardíaca objetivo recomendada en función de la edad.
  - Ajuste si es necesario utilizando SPEED +/- o INCLINE +/-.
  - Rango seleccionable: 84-195 lpm.
- Configuración de velocidad máxima
  - Vuelve a pulsar MODE para acceder a los ajustes de velocidad máxima.
  - Rango: 3,0-22,0 km/h (valor predeterminado = 10,0 km/h).

- Esta configuración solo se aplica a la sesión actual.
- Ajuste de la hora
  - Vuelva a pulsar MODE para ajustar la duración del ejercicio.
  - Tiempo predeterminado = 30:00 minutos (ajustable entre 10:00 y 99:00).
- Confirmar y comenzar
  - Vuelve a pulsar MODE para volver a la pantalla de espera, o pulsa directamente START.

Funcionamiento del programa

- La cinta de correr comienza a 3,0 km/h.
- Cada 20 segundos, el sistema comprueba la frecuencia cardíaca del usuario y ajusta la velocidad/inclinación de la siguiente manera:

FRECUENCIA CARDÍACA FRENTE AL OBJETIVO	AJUSTE
RRHH < Objetivo –10 %	+1,0 km/h
RRHH < Objetivo –5 %	+0,5 km/h
RRHH > Objetivo +10 %	–1,0 km/h
RRHH > Objetivo +5 %	–0,5 km/h
Recursos humanos dentro de ±5 %	±0,3 km/h
HR dentro de ±3 lpm	Sin cambios

- Si la velocidad alcanza la velocidad máxima y la frecuencia cardíaca sigue estando por debajo del objetivo, la cinta aumentará automáticamente la inclinación en 1 nivel cada vez hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre dentro del rango.
- Una vez que la frecuencia cardíaca se encuentra dentro de un margen de ±3 lpm del objetivo, tanto la velocidad como la inclinación permanecen sin cambios.

Características de seguridad

- Si no se detecta frecuencia cardíaca durante 30 segundos, la consola mostrará «NO HR» y parpadeará.
- Si no se detecta frecuencia cardíaca tras 20 segundos adicionales, la cinta se detendrá automáticamente.

Programa de grasa corporal (FAT)

Esta prueba solo proporciona datos de referencia. No está destinada a uso médico.

Inicio de la prueba de grasa corporal

- 1. En modo de espera, pulse repetidamente el botón PROGRAMS hasta que la ventana DISTANCE muestre «FAT».
- 2. Pulse el botón MODE para acceder a la configuración de los parámetros:
  - F-1 → Género
  - F-2 → Edad
  - F-3 → Altura
  - F-4 → Peso
  - F-5 → Prueba de grasa corporal
- Utilice SPEED +/- para ajustar los valores.

Configuración de parámetros

- F-1 Género:
  - 01 = Hombre
  - 02 = Mujer
- F-2 Edad:
  - Por defecto = 25 años
  - Rango = 10-99 años
- F-3 Altura:
  - Predeterminado = 170 cm
  - Rango = 100 - 200 cm
- Peso del F-4:
  - Valor predeterminado = 70 kg
  - Rango = 20 - 150 kg

Prueba de grasa corporal (F-5)

- Cuando se muestra F-5, la ventana muestra «---».
- Coloque ambas manos firmemente sobre los sensores de frecuencia cardíaca.
- Mantenga pulsado durante 5-6 segundos.
- La consola mostrará tu índice de grasa corporal (valor FAT) en 8 segundos.

Referencia del valor FAT

VALOR DE GRASA	CATEGORÍA	SIGNIFICADO
≤19	Delgado	Bajo peso
20-25	Normal	Peso ideal
26-29	Sobrepeso	Por encima de la media
≥30	Obeso	Alto contenido de grasa corporal

Carga USB

Puedes cargar tus dispositivos electrónicos mientras haces ejercicio utilizando el puerto USB.

ENTRENAMIENTO CON APP DE FITNESS

VirtuFit no ofrece servicio para aplicaciones de fitness de terceros como Kinomap, iConsole, FitShow, etc. Si tienes problemas con una aplicación de fitness de terceros, ponte en contacto con el desarrollador de la aplicación en cuestión.

Instrucción

- Escanee el código QR con un teléfono o tableta Android o iOS para ir directamente a la página de App Store o Google Play Store, donde se puede descargar la aplicación de fitness.
- Escanee el código QR de la derecha para acceder al manual de la aplicación de fitness. El manual describe paso a paso cómo conectar la aplicación de fitness al dispositivo, cómo funciona la aplicación de fitness y cuáles son sus capacidades.

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 cuando está correctamente instalado y se le da un mantenimiento adecuado. Es su responsabilidad asegurarse de que el aparato reciba un mantenimiento regular. Cualquier pieza desgastada o dañada debe sustituirse antes de volver a utilizar el aparato. Este equipo está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a condiciones exteriores o a fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar gravemente a los componentes eléctricos y las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia la unidad después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el equipo esté libre de polvo y suciedad.
- Evite el uso de productos de limpieza agresivos y mantenga el equipo alejado de la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles. Apriételos o ajustel e si es necesario.
- Compruebe el movimiento de todas las piezas y componentes móviles. Aplique spray de silicona si es necesario.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia la unidad después de cada sesión de entrenamiento.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio con detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes de.
- Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes de calor directo y agua.

¡PRECAUCIÓN! Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, a menos que el proveedor o fabricante indiquen lo contrario.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr está equipada con una cinta pre-lubricada que requiere poco mantenimiento. El desgaste de la cinta de correr desempeña un papel importante en el funcionamiento y la vida útil de la banda de correr, por lo que debe lubricarse periódicamente.

Le recomendamos que revise la cinta con regularidad. Póngase en contacto con nosotros tan pronto como observe cualquier daño en la cinta de correr.

Lubricación recomendada de la cinta de correr

- **Uso reducido (menos de 3 horas por semana):** cada seis meses.
- **Uso medio (de 3 a 5 horas por semana):** cada tres meses.
- **Uso intensivo (más de 5 horas por semana):** cada dos meses.

Guía de lubricación

Como regla general, lubrique la cinta de correr si la superficie de carrera parece seca. Si no está seguro, consulte al fabricante o a su distribuidor para obtener orientación. Para obtener un rendimiento óptimo y evitar daños, utilice el lubricante suministrado o recomendado por su distribuidor.

LIMPIEZA

Una limpieza regular prolonga significativamente 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. **Para obtener información más detallada, visite:** virtufit.com/faq

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento eficaz incluye un calentamiento, el entrenamiento propiamente dicho y un enfriamiento. Realice el

programa de entrenamiento completo al menos dos veces, pero preferiblemente tres veces por semana, y mantenga un día de descanso entre las sesiones de entrenamiento. Después de unos meses, se puede aumentar la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento

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

Estiramientos

Estirar mientras los músculos están calientes es muy importante después de un buen calentamiento y enfriamiento. Reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse durante 15-30 segundos.

Enfriamiento

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

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Especificaciones de la consola

Parámetros	Rango	Inicial valor	Configuración inicial valor	Rango de configuración del usuario
Velocidad	0,8 - 22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Inclinación (niveles)	0 - 15 %	0.0	0.0	0 - 15 %
Tiempo	0:00 - 99:00 (min:seg)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distancia	0.00 - 99,00 km	0.00	-	0,50 - 99,90
Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)	50 - 200 (latidos/min)	0	-	-
Temperatura de funciona miento	0.0 - 999 Kcal	0.0	-	10.0 - 999
Temperatura de funciona miento	0 °C - 40 °C			

Datos técnicos

Longitud	188,5 cm
Ancho	87 cm
Altura	143 cm
Peso	90 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

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 poder 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 pieza** y una **descripción** clara de las piezas necesarias (tal y como aparecen en la **lista de piezas** y en la sección **de vista detallada** de este manual)

Proporcionar información precisa nos ayudará a procesar su solicitud de forma rápida y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

En VirtuFit, nos comprometemos a reducir el impacto medioambiental. Le rogamos que recicle todos los materiales de embalaje en los centros de reciclaje designados, de acuerdo con las iniciativas nacionales de reducción de residuos.

Eliminación del producto

Tu equipo VirtuFit está fabricado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando llegue el momento de retirar el producto, asegúrate de desecharlo de acuerdo con la Directiva europea RAEE. Esto significa 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)
- LVD (2014/35/UE)
- Directiva sobre equipos radioeléctricos (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Como resultado, el producto cuenta con la certificación CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

INDEKS

Instrukcje bezpieczeństwa	68
Gwarancja	68
Instrukcja montażu	68
Regulacj	69
Instrukcja składania	69
Przeprowadzki i magazynowanie	69
Zasilanie	69
Funkcja klucza bezpieczeństwa	69
Trening z pomiarem tętna	70
Przegląd konsoli	70
Przegląd programu	72
Trening z wykorzystaniem aplikacji fitness	74
Konserwacja	75
Smarowanie bieżni	75
Czyszczenie	75
Wytyczne dotyczące szkoleń	75
Specyfikacje produktu	76
Części zamienne	76
Dodatkowe informacje	76
Deklaracja producenta	76

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ UWAGA!

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

- Przed użyciem upewnij się, że sprzęt jest w pełni zmontowany, a wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Raz w roku nasmaruj wszystkie ruchome części za pomocą sprayu silikonowego.
- Unikaj noszenia luźnej odzieży, aby zapobiec jej zaplątaniu się w ruchome części.
- Urządzenie należy ustawić i używać na stabilnej, równej powierzchni.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy zawsze nosić czyste obuwie sportowe.
- Podczas użytkowania należy utrzymywać dzieci i zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości.
- Podczas obsługi urządzenia należy zawsze zachować odpowiednią równowagę.
- Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów do żadnych ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiednią częstotliwość, czas trwania i intensywność ćwiczeń w oparciu o swój wiek i kondycję fizyczną. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy, omdlenia, bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, ucisk lub inne dolegliwości.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę naraz.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i obsługuje maksymalną wagę użytkownika wynoszącą 150 kg.
- Zostaw 1–2 metry wolnej przestrzeni za sprzętem, żeby uniknąć wypadków z udziałem urządzeń.
- Urządzenie należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy używać go na grubych dywanach, ponieważ może to utrudniać prawidłową wentylację. Należy unikać ustawiania urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Przechowuj sprzęt w czystym, suchym i równym miejscu, żeby go nie uszkodzić.
- Używaj tego sprzętu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w środowiskach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowiskach o temperaturze od -10°C do 60°C.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne są wykluczone, jeśli przyczyną wady jest:

- Prace konserwacyjne i naprawcze nieprzeprowadzone przez oficjalnego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie i/lub niewłaściwa konserwacja.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji urządzenia.

INSTRUKCJA MONTAŻU (KROK 1-8)

Brakujące części: Jeśli w opakowaniu brakuje jakichkolwiek części, należy dokładnie sprawdzić styropian i samo urządzenie. Niektóre części (śruby, wkręty itp.) są już przymocowane do urządzenia.

Komunikat o błędzie: Upewnij się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Wsporniki konsoli są bardzo wrażliwe i muszą być utrzymywane w pozycji prostej. Jeśli po zamontowaniu sprzętu konsola wyświetla komunikat o błędzie, może to oznaczać, że wsporniki konsoli są wygięte. Wyprostowanie tej aluminiowej części może spowodować

zniknięcie komunikatu o błędzie.

Śruby z łbem sześciokątnym: Przed użyciem klucza należy upewnić się, że jest on dobrze osadzony w łbie śruby. Zapobiegnie to obracaniu się łba śruby.

REGULACJA

Regulacja paska

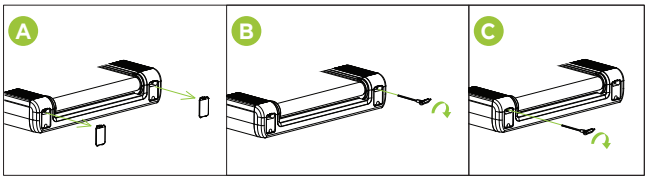
- Ustaw bieżnię na równej powierzchni.
- Zdejmij tylną osłonę otworu narożnego (rys. A).
- Uruchom bieżnię z prędkością 6–8 km/h i obserwuj położenie taśmy.

Jeśli pasek przesuwa się w prawo:

- Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.
- Obróć prawą śrubę regulacyjną o 1⁄4 obrotu w prawo.
- Uruchom ponownie bieżnię i sprawdź wyrównanie. W razie potrzeby powtórz tę czynność (rys. B).

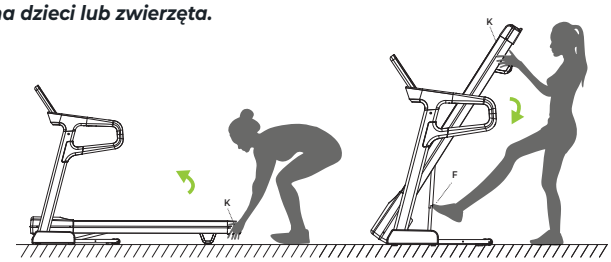
Jeśli pasek przesuwa się w lewo:

- Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.
- Obróć lewą śrubę regulacyjną o 1⁄4 obrotu w prawo.
- Uruchom ponownie bieżnię i sprawdź wyrównanie. W razie potrzeby powtórz tę czynność (rys. C).



INSTRUKCJA SKŁADANIA

UWAGA! ***Urządzenie należy przechowywać w suchym pomieszczeniu, w miejscu niedostępnym dla dzieci. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i bezpieczne, tak aby nie mogło spaść na dzieci lub zwierzęta.***



Składanie

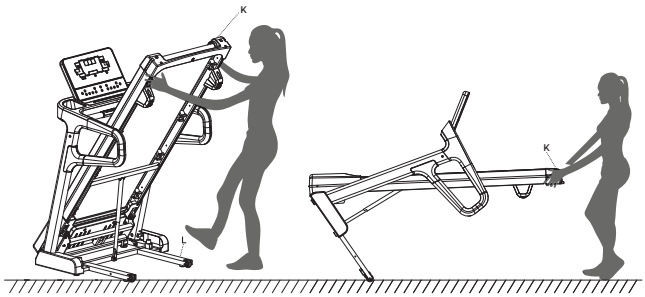
- Podtrzymaj bieżnię w punkcie K za pomocą rąk.
- Pchnij bieżnię do góry, aż usłyszysz kliknięcie sprężyny (F).
- Bieżnia jest teraz złożona.

WAŻNE! ***Nie składaj bieżni podczas użytkowania.***

Rozwijanie

- Podtrzymaj bieżnię w punkcie K za pomocą rąk.
- Postaw stopę w punkcie F i delikatnie naciśnij, aby bieżnia automatycznie się opuściła.
- Trzymaj pas i prowadź go, aż dotrze do ziemi.
- Bieżnia jest teraz rozłożona.

PRZEPROWADZKI I MAGAZYNOWANIE



Obie ręce mocno chwyć wyznaczony obszar w punkcie K bieżni. Delikatnie, ale mocno naciśnij, aby przechylić bieżnię, aż obróci się ona wokół kół transportowych. Upewnij się, że oba koła stykają się z podłogą i mogą się swobodnie obracać. Teraz możesz przesuwać bieżnię do przodu lub do tyłu.

WAŻNE! ***Zawsze trzymaj urządzenie mocno i przenoś bieżnię ostrożnie, aby uniknąć obrażeń lub uszkodzeń.***

ZASILACZ

Zasilanie sieciowe

Podłącz dostarczony adapter do portu adaptera z tyłu urządzenia. Podłącz adapter do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA!

- ***Należy używać wyłącznie oryginalnego adaptera.***
- ***Zawsze wyciągaj wtyczkę, a nie przewód.***
- ***Tylko do użytku w pomieszczeniach.***

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa

Bieżnia jest wyposażona w klucz bezpieczeństwa do użytku w sytuacjach awaryjnych. Wyjęcie klucza bezpieczeństwa spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni w każdym stanie.

Po aktywacji

- Bieżnia zatrzyma się nagle.
- Wszystkie okna wyświetlacza pozostaną aktywne.
- Nie można wykonywać żadnych dalszych operacji, dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie ponownie podłączony.
- Po prawidłowym ponownym zainstalowaniu klucza bezpieczeństwa bieżnia powróci do trybu gotowości, gotowa do przyjęcia nowych danych.

TRENING Z TĘTNEM

Czujniki ręczne

Ten sprzęt fitness VirtuFit jest wyposażony w czujniki dłoniowe umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy oba uchwyty są trzymane jednocześnie i nieprzerwanie przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Nadmiernie suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Bluetooth

To urządzenie fitness VirtuFit jest wyposażone w bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby zmierzyć tętno za pomocą bezprzewodowego czujnika tętna, należy użyć czujnika tętna działającego w technologii Bluetooth. W przypadku bezprzewodowego czujnika tętna ważne jest, aby elektrody były lekko wilgotne, a czujnik tętna dobrze przylegał do ciała. Prawidłowe instrukcje można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użycie czujnika tętna może spowodować nieprawidłowe odczyty.

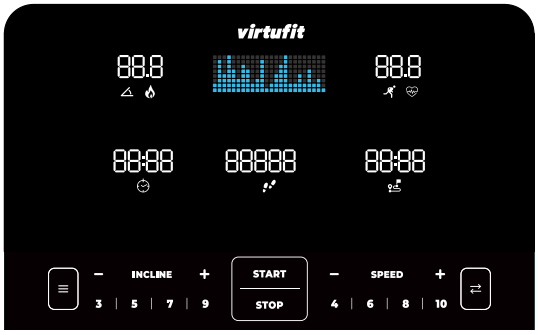
UWAGA!

- ***Bezprzewodowy czujnik tętna nie jest dołączony w standardzie. Aby kupić bezprzewodowy czujnik tętna, skontaktuj się ze sprzedawcą.***
- ***Aby uniknąć zakłóceń, nigdy nie używaj bezprzewodowego czujnika tętna w połączeniu z czujnikami dłoniowymi.***

⚠ UWAGA!

- ***Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna zalecamy skonsultowanie się z lekarzem.***
- ***W pomieszczeniach, w których znajduje się wiele monitorów pracy serca, zaleca się zachowanie odpowiedniej odległości, aby uniknąć zakłóceń między różnymi urządzeniami.***
- ***Aby uzyskać optymalny odbiór, należy zawsze starać się utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż 1 metr od konsoli.***
- ***Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.***

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



Przyciski konsoli

START

- Rozpoczyna pracę bieżni po włączeniu zasilania i włożeniu klucza bezpieczeństwa.
- Aktywuje się po 3-sekundowym odliczaniu.

STOP

- Podczas pracy: Wstrzymuje pracę bieżni i wyświetla komunikat „PAU".
- Podczas wstrzymania:
- Naciśnij START, aby wznowić.
- Naciśnij ponownie przycisk STOP, aby wyłączyć urządzenie, zresetować je i skasować wszystkie dane.

⇄ TRYB

- Przełącza tryby odliczania:
- 30:00 → Odliczanie czasu (minuty:sekundy)
- 1.00 → Odliczanie odległości (kilometry)
- 50 → Odliczanie kalorii (kcal)
- Wybrana wartość zacznie migać. Dostosuj ją za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-, a następnie naciśnij START, aby rozpocząć.

☰ PROGRAMY

- Naciśnij, aby wybrać jeden z gotowych programów treningowych: P1 (ręczny), P2 (interwałowy), P3 (odchudzanie), P4 (marsz), P5 (bieganie), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

PRĘDKOŚĆ − | +

- W trybie ustawień: Dostosuj wartości domyślne.
- Podczas ćwiczeń: reguluj prędkość w krokach co 0,1 km/h.
- Przytrzymanie przycisku powoduje stopniowe zwiększanie lub zmniejszanie prędkości.

INCLINE − | +

- W trybie ustawień: Dostosuj wartości domyślne.
- Podczas ćwiczeń: Reguluj nachylenie w krokach co 0,5 poziomu.
- Przytrzymanie przycisku powoduje stopniowe zwiększanie lub zmniejszanie nachylenia.

INCLINE 3 5 7 9

- Natychmiastowe ustawienie nachylenia na wybranym poziomie.

PRĘDKOŚĆ 4 6 8 10

- Natychmiastowe ustawienie prędkości na wybraną wartość (km/h).

Funkcje

: Okno „CZAS/TEMPO”

Wyświetla zarówno czas, jak i tempo. Tempo wskazuje, ile czasu zajmie pokonanie jednego kilometra przy aktualnej prędkości.

- Zakres wyświetlania czasu: 0:00 – 18:00 godzin. Po osiągnięciu maksymalnego limitu timer automatycznie resetuje się do 0:00 i kontynuuje odliczanie.
- W trybie odliczania zakres wyświetlania wynosi od 99:00 do 0:00 minut. Gdy czas osiągnie 0:00, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „END”, a po 5 sekundach bieżnia zatrzyma się i przejdzie w tryb czuwania.
- Wartości TIME i PACE zmieniają się co 5 sekund.

: Okno „ODLEGŁOŚĆ”

Wyświetla przebiegnięty dystans.

- Zakres wyświetlania odległości: 0,00 – 99,99 km. Po osiągnięciu wartości maksymalnej licznik resetuje się do 0,00 i kontynuuje zliczanie.
- W trybie odliczania liczy od ustawionej odległości do 0,00. Po osiągnięciu wartości 0,00 na wyświetlaczu pojawia się komunikat „END”, a po 5 sekundach bieżnia zatrzymuje się i przechodzi w tryb czuwania.

: Okno „INCLINE /CALORIES” (nachylenie / kalorie)

Wyświetla poziom nachylenia i spalone kalorie.

- Zakres wyświetlania nachylenia: 0,0 – 15,0 poziomów.
- Zakres wyświetlania kalorii: 0,0–999 kcal. Po osiągnięciu maksymalnej wartości licznik resetuje się do 0,0 i kontynuuje zliczanie.
- W trybie odliczania kalorii urządzenie odlicza od ustawionej wartości do 0,0. Po osiągnięciu wartości 0,0 na wyświetlaczu pojawia się komunikat „END”, a po 5 sekundach bieżnia przechodzi w tryb czuwania.

: Okno „SPEED/PULSE” (PRĘDKOŚĆ/IMPULS)

- Wyświetla aktualną prędkość i tętno.
- Zakres prędkości: 0,8–22 km/h.
- Aby zmierzyć tętno, połóż obie dłonie na czujnikach tętna na około 5 sekund. Wyświetlacz pokaże szacunkowe tętno (50–200 uderzeń na minutę).
- ***UWAGA!*** ***Dane te mają charakter wyłącznie informacyjny i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.***

: Okno „STEPS”

Wyświetla liczbę wykonanych kroków.

- Zakres wyświetlania kroków: 0–99900. Po osiągnięciu maksymalnej wartości następuje reset do 0 i kontynuacja liczenia.
- W trybie odliczania liczy od ustawionej liczby do 0. Po osiągnięciu 0 na wyświetlaczu pojawia się komunikat „END”, a po 5 sekundach bieżnia przechodzi w tryb czuwania.

: Okno „MATRIX”

Wyświetla prędkość biegu i poziom nachylenia dla każdego odcinka podczas działania programu.

- Na wyświetlaczu prędkości każdy kwadrat odpowiada 2 km/h.
- Na wyświetlaczu nachylenia każdy kwadrat odpowiada 2 poziomom.

Tryb ręczny

Szybki start

- Włącz przełącznik zasilania i zamocuj klucz bezpieczeństwa poniżej konsoli.
- 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 nachylenia.

Tryb odliczania czasu

- W trybie czuwania naciśnij raz przycisk MODE.
- W oknie TIME wyświetli się 30:00 (migające).
- Użyj przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-, aby ustawić czas trwania ćwiczenia (5:00 – 99:00).

Tryb odliczania odległości

- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do trybu DISTANCE.
- W oknie DISTANCE wyświetli się wartość 1,00 (migająca).
- Użyj przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-, aby ustawić dystans (0,50–99,90 km).

Tryb odliczania kalorii

- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do trybu CALORIE.
- W oknie CALORIES pojawi się liczba 50 (migająca).
- Użyj przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-, aby ustawić kalorie (10–999 kcal).

Tryb odliczania kroków

- Naciśnij 4 razy przycisk „MODE”, aby przejść do trybu odliczania kroków.
- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do trybu odliczania kroków.
- W oknie kroków pojawi się wartość „5000”.
- Użyj przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-, aby ustawić docelową liczbę kroków (100–99900).

Rozpoczęcie ćwiczeń

- Po ustawieniu 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

Szybki program

Wybór programu

- Naciśnij przycisk PROGRAMY, aby wybrać program.
- W oknie TIME wyświetli się domyślna wartość 30:00.
- Ustaw czas trwania ćwiczenia za pomocą przycisków SPEED +/- i INCLINE +/-, a następnie naciśnij START. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia rozpocznie pracę z prędkością i nachyleniem ustawionym dla pierwszego etapu.

Struktura programu

- Każdy program składa się z 16 segmentów.
  Czas segmentu = całkowity czas ustawiony podzielony przez 16.
- Na końcu każdego segmentu bieżnia automatycznie dostosowuje się do zaprogramowanej prędkości i nachylenia następnego segmentu.
- Po zakończeniu programu nachylenie powraca do wartości 0, a bieżnia stopniowo zwalnia aż do całkowitego zatrzymania.

Podczas ćwiczeń

- W dowolnym momencie można ręcznie regulować prędkość (SPEED +/-) lub nachylenie (INCLINE +/-)
- Jednak na początku każdego nowego segmentu bieżnia powróci do wartości zaprogramowanych w programie.
- Aby zatrzymać, naciśnij przycisk STOP lub wyjmij klucz bezpieczeństwa.

Program ręczny (P1)

Bieżnia jest wyposażona w 1 program ręczny, który pozwala dostosować ustawienia do własnych preferencji.

Ustawianie programu ręcznego

- W trybie czuwania naciśnij przycisk PROG, aż w oknie wyświetli się „P01”.
- Okno CZAS będzie migać, wyświetlając domyślną wartość 30:00.
  - Użyj klawiszy + i -, aby ustawić żądany całkowity czas treningu.
- Naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć programowanie segmentów treningu.
  - Każdy program jest podzielony na 16 segmentów czasowych.
  - Dla każdego segmentu:
    - Ustaw prędkość za pomocą przycisków SPEED +/- lub skrótów klawiszowych prędkości.
    - Ustaw nachylenie za pomocą przycisków INCLINE +/- lub skrótów klawiszowych nachylenia.
  - Naciśnijprzycisk MODE, aby potwierdzić każdy segment i przejść do następnego.
- Po zaprogramowaniu wszystkich 16 segmentów ustawienia są automatycznie zapisywane.
  - Dane dotyczące prędkości i nachylenia są zapisywane na stałe, dopóki nie zostaną zmienione.
  - Czas treningu zostanie zawsze zresetowany do domyślnej wartości 30:00 po ponownym uruchomieniu programu.
  - Ustawienia są zachowywane nawet po wyłączeniu bieżni.

Uruchomienie programu ręcznego

- W trybie czuwania naciśnij przycisk PROGRAMS, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat „P01”.
- Ustaw żądany czas trwania treningu.
- Naciśnij przycisk START. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia rozpocznie pracę zgodnie z zapisanym programem.

UWAGI!

- ***Czas programu jest podzielony na 16 równych segmentów.***
- ***Przed zapisaniem programu i uruchomieniem bieżni należy wprowadzić ustawienia prędkości i nachylenia dla wszystkich 16 segmentów.***

Program testów sprawności fizycznej

UWAGA! Aby uzyskać najlepsze wyniki, zdecydowanie zaleca się noszenie bezprzewodowego czujnika tętna na klatce piersiowej podczas korzystania z tego programu.

Program testu sprawności fizycznej ma na celu symulację i ocenę maksymalnego zużycia tlenu (VO2max), który jest ważnym wskaźnikiem wydolności aerobowej. Wyższy VO2max oznacza większą wytrzymałość aerobową.

Wybór programu

- W trybie czuwania naciśnij kilkakrotnie przycisk PROGRAMY, aż w oknie ODLEGŁOŚĆ pojawi się komunikat „FIT”.
- W oknie TIME wyświetli się godzina 15:00.
- W oknie CALORIES pojawi się napis „Pro” (migający).

Ustawienia informacji o użytkowniku

- Bieżnia domyślnie ładuje informacje dotyczące płci i wieku.
- Aby zmodyfikować: Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy na ekranie FITNESS TEST.
- Dostosuj:
  - Płeć: Domyślnie = 1 (mężczyzna). Opcje: 1 = mężczyzna, 2 = kobieta
  - Wiek: Domyślnie = 30 lat. Zakres = 15–80 lat.
  - Użyj przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/- aby dostosować ustawienia.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy, aby zapisać i wyjść.

Wybór trybu

- Gdy okno KALORIE miga, wybierz jedną z następujących opcji:
- Pro = Standardowy tryb programu.
- HRC = Inteligentny tryb kontroli tętna.
- Użyj przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-, aby dokonać wyboru, a następnie naciśnij przycisk MODE.

- W trybie HRC należy również wybrać współczynnik trudności: 65, 75 lub 85.

Struktura programu

- Całkowity czas trwania: 15 minut
- Pierwsze 3 minuty = Rozgrzewka przy prędkości 3,0 km/h (użytkownik może regulować prędkość i nachylenie).
- Następne 12 minut = Test sprawności fizycznej

Tryb profesjonalny

- Rozpoczyna się od prędkości 8,5 km/h.
- Prędkość wzrasta o 0,5 km/h na minutę przez pierwsze 8 minut.
- Prędkość pozostaje stała przez ostatnie 4 minuty.
- Użytkownik może ręcznie regulować prędkość w dowolnym momencie.

Tryb HRC (wymaga paska na klatkę piersiową)

- Rozpoczyna się od prędkości 8,5 km/h.
- Co 10 sekund bieżnia dostosowuje prędkość w oparciu o tętno w stosunku do docelowego limitu:
- Limit = (220 – wiek) × współczynnik trudności.
- <60% limitu → +1,0 km/h
- 60–69% → +0,5 km/h
- 70–79% → +0,3 km/h
- 80–85% → Bez zmian
- 86–90% → –0,5 km/h
- 90% → –1,0 km/h
- Minimalna prędkość: 8,5 km/h (chyba że zostanie ręcznie zmniejszona).
- Jeśli tętno przekroczy 90% limitu przez 30 sekund z rzędu, bieżnia zatrzymuje się.
- Jeśli nie wykryto sygnału HR:
- Po 10 sekundach: Konsola wyświetla komunikat „NO HR".
- Po 20 sekundach: Bieżnia zatrzymuje się.
- Maksymalna prędkość (automatyczna lub ręczna): 16,0 km/h.

Zakończenie testu i wyniki

- Po upływie 15 minut bieżnia stopniowo zwalnia, aż do całkowitego zatrzymania.
- Wyświetlacz matrycowy pokazuje:
- RE: po lewej stronie.
- Ocena (1–5) po prawej stronie.

Ocena wyników

- VO2max oblicza się jako: VO2 = (D12 – 504,9) / 44,73
- D12 = dystans przebiegnięty w ciągu 12 minut
- Wynik jest wyświetlany w skali od 1 do 5, odpowiadającej poziomom wydajności:

WYNIK	WYDAJNOŚĆ	OPIS
1	Niezwykle słaby	VO_2 poniżej normy
2	Słaby	Niski poziom tlenowy
3	Normalny	Średnia sprawność fizyczna
4	Dobrze	Powyżej średniej
5	Doskonały	Wysoka wytrzymałość

Tabela referencyjna VO_2max

Mężczyzna

WIEK	EKSTREMALNY SŁABY	SŁABY	NORMALNY	DOBRZE	DOSKONAŁY
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Kobieta

WIEK	EKSTREMALNY SŁABY	SŁABY	NORMALNY	DOBRZE	DOSKONAŁY
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Program tętna (HP1)

Program HP1 automatycznie dostosowuje prędkość i nachylenie, aby utrzymać tętno użytkownika na poziomie zbliżonym do wybranej wartości docelowej, pomagając zoptymalizować trening sercowo-naczyniowy.

- W trybie czuwania naciśnij przycisk PROGRAMS, aż w oknie DISTANCE pojawi się komunikat „HP1".
- Jeśli naciśniesz przycisk START natychmiast po wyświetleniu komunikatu „HP1", system automatycznie załaduje ustawienia domyślne:
  - Wiek: 30 lat
  - Docelowa częstotliwość akcji serca: 114 uderzeń na minutę
  - Maksymalna prędkość: 10,0 km/h

Konfiguracja programu

- Ustawienie wieku
  - Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy.
  - Wiek domyślny = 30 lat (zakres: 15–80 lat).
  - Reguluj za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-.
  - Wartości referencyjne można znaleźć w tabeli HRC.
- Ustawienie docelowej częstotliwości akcji serca
  - Po potwierdzeniu wieku naciśnij ponownie przycisk MODE.
  - Konsola wyświetli zalecaną docelową częstotliwość akcji serca w oparciu o wiek.
  - W razie potrzeby dostosuj ustawienia za pomocą przycisków SPEED +/- lub INCLINE +/-.
  - Zakres do wyboru: 84–195 uderzeń na minutę.
- Ustawienie maksymalnej prędkości

- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby przejść do ustawień maksymalnej prędkości.
- Zakres: 3,0–22,0 km/h (domyślnie = 10,0 km/h).
- To ustawienie dotyczy tylko bieżącej sesji.

- Ustawienie czasu
  - Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby ustawić czas trwania ćwiczenia.
  - Czas domyślny = 30:00 minut (regulowany w zakresie 10:00 – 99:00).
- Potwierdź i rozpocznij
  - Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby powrócić do ekranu gotowości, lub naciśnij bezpośrednio przycisk START.

Działanie programu

- Bieżnia uruchamia się z prędkością 3,0 km/h.
- Co 20 sekund system sprawdza tętno użytkownika i dostosowuje prędkość/nachylenie w następujący sposób:

TĘTNO A WARTOŚĆ DOCELOWA	DOSTOSOWANIE
HR < Cel –10%	+1,0 km/h
HR < Cel – 5%	+0,5 km/h
HR > Cel +10%	–1,0 km/h
HR > Cel +5%	–0,5 km/h
HR w granicach ±5%	±0,3 km/h
HR w zakresie ±3 uderzeń inutę	Bez zmian

- Jeśli prędkość osiągnie maksymalną wartość, a tętno nadal będzie poniżej wartości docelowej, bieżnia automatycznie zwiększy nachylenie o 1 poziom, aż tętno znajdzie się w zakresie.
- Gdy tętno znajdzie się w zakresie ±3 uderzeń na minutę od wartości docelowej, prędkość i nachylenie pozostają niezmienione.

Funkcje bezpieczeństwa

- Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryte tętno, konsola wyświetli komunikat „NO HR” i zacznie migać.
- Jeśli po upływie kolejnych 20 sekund nie zostanie wykryte tętno, bieżnia automatycznie się zatrzyma.

Program redukcji tkanki tłuszczowej (FAT)

Ten test dostarcza wyłącznie danych referencyjnych. Nie jest przeznaczony do użytku medycznego.

Rozpoczęcie testu tkanki tłuszczowej

- 1. W trybie czuwania naciskaj przycisk PROGRAMS, aż w oknie DISTANCE pojawi się napis „FAT”.
- 2. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień parametrów:
  - F-1 → Płeć
  - F-2 → Wiek
  - F-3 → Wysokość
  - F-4 → Waga
  - F-5 → Test tkanki tłuszczowej
- Użyj przycisków SPEED +/- aby dostosować wartości.

Ustawienia parametrów

- F-1 Płeć:
  - 01 = Mężczyzna
  - 02 = Kobieta
- F-2 Wiek:
  - Domyślnie = 25 lat
  - Zakres = 10–99 lat
- F-3 Wysokość:
  - Domyślnie = 170 cm
  - Zakres = 100–200 cm
- F-4 Waga:
  - Domyślnie = 70 kg
  - Zakres = 20–150 kg

Test tkanki tłuszczowej (F-5)

- Gdy wyświetla się F-5, w oknie pojawia się „---”.
- Umieść obie dłonie mocno na czujnikach tętna.
- Przytrzymaj przez 5–6 sekund.
- Konsola wyświetli wskaźnik tkanki tłuszczowej (wartość FAT) w ciągu 8 sekund.

Wartość referencyjna FAT

WARTOŚĆ TŁUSZCZU	KATEGORIA	ZNACZENIE
≤19	Cienki	Niedowaga
20–25	Normalny	Idealna waga
26–29	Nadwaga	Powyżej średniej
≥30	Otyły	Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej

Ładowanie przez USB

Podczas ćwiczeń można ładować urządzenia elektroniczne za pomocą portu USB.

TRENING Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI FITNESS

VirtuFit nie świadczy usług dla 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 App Store lub Google Play Store, gdzie można pobrać aplikację fitness.
- Zeskanuj kod QR po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi aplikacji fitness. Instrukcja opisuje krok po kroku, jak połączyć aplikację fitness z urządzeniem, jak działa aplikacja fitness i jakie są jej możliwości.

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą mieć poważny wpływ na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub konserwacją należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu wytrzyj 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

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami. W razie potrzeby dokręć je lub poluzuj.
- Sprawdź ruch wszystkich ruchomych części i elementów. W razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

Ogólne zalecenia dotyczące czyszczenia

- Po każdej sesji treningowej należy wyczyścić urządzenie.
- Do czyszczenia panelu sterowania używaj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia, użyj miękkiej, czystej ściereczki z łagodnym detergentem.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośredniego źródła ciepła i wody.

UWAGA! Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent zaleca inaczej.

SMAROWANIE BIEGOWANKI

Bieżnia jest wyposażona w łatwą w konserwacji, wstępnie nasmarowaną bieżnię. Zużycie bieżni odgrywa ważną rolę w działaniu i żywotności taśmy biegowej, dlatego należy ją okresowo smarować.

Zalecamy regularne sprawdzanie stanu paska. W razie zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń bieżni prosimy o niezwłoczny kontakt.

Zalecane smarowanie bieżni

- **Niskie zużycie (mniej niż 3 godziny tygodniowo):** co sześć miesięcy.
- **Średnie użytkowanie (od 3 do 5 godzin tygodniowo):** co trzy miesiące.
- **Intensywne użytkowanie (ponad 5 godzin tygodniowo):** co dwa miesiące.

Wytyczne dotyczące smarowania

Zasadniczo należy smarować taśmę bieżni, jeśli powierzchnia do biegania wydaje się sucha. W razie wątpliwości należy skonsultować się z producentem lub sprzedawcą w celu uzyskania wskazówek. Aby uzyskać optymalną wydajność i uniknąć uszkodzeń, należy używać smaru dostarczonego lub zalecanego przez sprzedawcę.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Aby urządzenie było wolne od kurzu, należy je często czyścić.

Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych urazów. **Więcej szczegółowych informacji można znaleźć na stronie:** virtufit.com/faq

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Skuteczny program treningowy obejmuje rozgrzewkę, sam trening i rozciąganie. Cały program treningowy należy wykonywać co najmniej dwa razy, a najlepiej trzy razy w tygodniu, z jednodniową przerwą między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach intensywność treningu można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka

Rozgrzewka ma na celu przygotowanie ciała do treningu i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu cardio lub siłowego rozgrzej ciało przez dwie do pięciu minut. Wykonuj ćwiczenia, które zwiększają tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Przykładami tego typu aktywności są bieganie, jogging, pajacyki, skakanie na skakance i bieganie w miejscu.

Rozciąganie

Rozciąganie rozgrzanych mięśni jest bardzo ważne po dobrej rozgrzewce i rozciąganiu. Zmniejsza ryzyko kontuzji. Ćwiczenia rozciągające powinny trwać 15–30 sekund.

Ochładzanie

Odpowiednia rozgrzewka pomaga organizmowi bezpiecznie powrócić do stanu spoczynku i sprzyja regeneracji. Po ćwiczeniach należy stopniowo zmniejszać intensywność, aby obniżyć tętno i zapobiec zawrotom głowy lub bólom mięśni.

SPECYFIKACJE PRODUKTU

Specyfikacje konsoli

Parametry	Zakres	Początkowy wartość	Ustawienie początkowe wartość	Zakres ustawień użytkownika
Prędkość	0.8–22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Nachylenie (poziomy)	0–15%	0.0	0.0	0–15%
Czas	0:00 – 99:00 (min:sek)	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Odległość	0.00–99,00 KM	0.00	-	0.50 - 99,90
Tętno (uderzenia na minutę)	50–200 (uderzeń/ min)	0	-	-
Kalorie	0.0–999 kcal	0.0	-	10.0–999
Temperatura pracy	0°C – 40°C			
Temperatura przechowywania	-10°C – 60°C			

Dane techniczne

Długość	188,5 cm
Szerokość	87 cm
Wysokość	143 cm
Waga	90 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu VirtuFit, zapoznaj się z informacjami na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Abyśmy mogli skutecznie pomóc, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym zespołem pomocy technicznej:

- **Numer modelu** i **numer seryjny** produktu
- **Nazwa produktu**
- **Numer części** i jasny **opis** wymaganych części (zgodnie z **wykazem części** i rysunkiem **rozłożenia części** w niniejszej instrukcji)

Podanie dokładnych informacji pomoże nam szybko i skutecznie przetworzyć Twoje zgłoszenie.

DODATKOWE INFORMACJE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

W VirtuFit dążymy do zmniejszenia naszego wpływu na środowisko. Uprzejmie prosimy o recykling wszystkich materiałów opakowaniowych w wyznaczonych punktach zbiórki odpadów, zgodnie z krajowymi inicjatywami na rzecz redukcji odpadów.

Utylizacja produktu

Sprzęt VirtuFit został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Kiedy nadejdzie czas wycofania produktu z użytku, należy go zutylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

DEKLARACJA PRODUCENTA

VirtuFit niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

W rezultacie produkt posiada certyfikat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

virtufit

INDEX

Bezpečnostní pokyny	77
Záruka	77
Návod k montáži	77
Nastavení	78
Návod na skládání	78
Stěhování a skladování	78
Napájení	78
Funkce bezpečnostního klíče	78
Trénink s měřičem srdečního tepu	79
Přehled konzole	79
Přehled programu	80
Trénink s fitness aplikacemi	83
Údržba	84
Mazání běžeckého pásu	84
Čištění	84
Pokyny pro školení	84
Specifikace produktu	85
Náhradní díly	85
Další informace	85
Prohlášení výrobce	85

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení kompletně smontováno a že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy.
- Jednou ročně promazejte všechny pohyblivé části silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby se nezachytilo o pohyblivé části.
- Umístěte a používejte zařízení na stabilním, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti.
- Při obsluze tohoto zařízení udržujte vždy správnou rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku trvání a intenzitu na základě vašeho věku a fyzické kondice. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudi, tlak na hrudi nebo jakékoli jiné nepříjemné pocity.
- Zařízení je určeno pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití a podporuje maximální hmotnost uživatele 150 kg.
- Za zařízením ponechte volný prostor 1–2 metry, aby nedošlo k nehodám způsobeným systémem.
- Umístěte zařízení na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej na silných kobercích, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Nevystavujte zařízení venkovním podmínkám ani jej neumisťujte do blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor čistý, suchý a rovný, aby nedošlo k poškození zařízení.
- Toto zařízení používejte výhradně k určenému účelu.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Záruční reklamace jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě spotřebiče.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (KROK 1–8)

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

Chybová zpráva: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Držáky konzole jsou velmi citlivé a musí být udržovány v rovné poloze. Pokud konzole po namontování zařízení zobrazí chybovou zprávu, může být držák konzole ohnutý. Vyrovnání této hliníkové části může způsobit zmizení chybové zprávy.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Před použitím síly se ujistěte, že je klíč s šestihrannou hlavou zasunutý do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

ÚPRAVOU

Nastavení pásu

- Umístěte běžecký pás na rovný povrch.

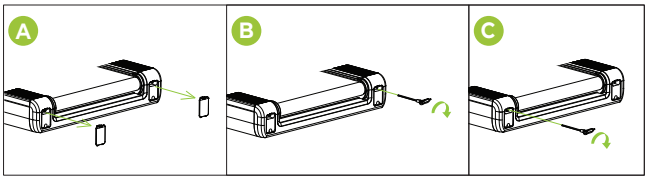
- Odstraňte kryt zadního rohového otvoru (OBR. A).
- Spusťte běžecký pás rychlostí 6–8 km/h a sledujte polohu pásu.

Pokud se řemen posune doprava:

- Vypněte běžecký pás a odpojte jej od napájení.
- Otočte pravý nastavovací šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček.
- Restartujte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnání. V případě potřeby opakujte (OBR. B).

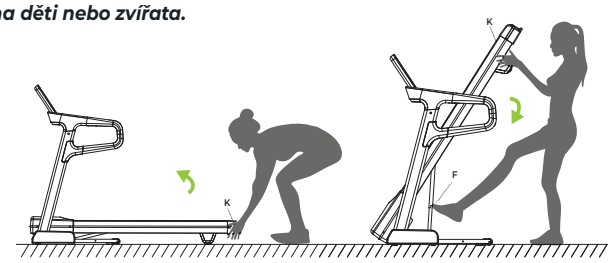
Pokud se řemen posune doleva:

- Vypněte běžecký pás a odpojte jej od napájení.
- Otočte levý nastavovací šroub o 1⁄4 otáčky ve směru hodinových ručiček.
- Restartujte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnání. V případě potřeby opakujte (OBR. C).



NÁVOD NA SKLÁDÁNÍ

POZOR! Uchovávejte přístroj v suché místnosti a mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl přístroj stabilní a bezpečný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.



Skládání

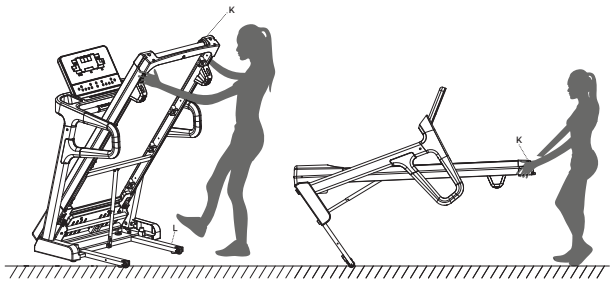
- Podepřete běžecký pás v bodě K rukama.
- Zvedněte běžecký pás nahoru, dokud neuslyšíte cvaknutí pružiny (F).
- Běžecký pás je nyní složený.

DŮLEŽITÉ! Během používání běžecký pás neskládejte.

Rozvíjení

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

STĚHOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ



Oběma rukama pevně uchopte určenou oblast v bodě K běžeckého pásu. Jemně, ale pevně zatlačte, aby se běžecký pás naklonil, až se otočí kolem transportních 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! Vždy držte pevně a přesouvejte běžecký pás opatrně, abyste předešli zranění nebo poškození.

NAPÁJENÍ

Síťové 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 vytáhněte zástrčku, ne kabel.***
- ***Pouze pro vnitřní použití.***

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč

Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem pro použití v nouzových situacích. V jakémkoli stavu dojde po vyjmutí bezpečnostního klíče k okamžitému zastavení provozu běžeckého pásu.

Po aktivaci

- Běžecký pás se náhle zastaví.
- Všechna zobrazovací okna zůstanou aktivní.
- Dokud nebude bezpečnostní klíč znovu připojen, nelze provádět žádné další operace.
- Po správné reinstalaci bezpečnostního klíče se běžecký pás vrátí do pohotovostního režimu a bude připraven pro nový vstup.

TRÉNINK S MĚŘENÍM SRDEČNÍ FREKVENCE

Ruční senzory

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno ručními senzory umístěnými

na rukojetích pro monitorování srdeční frekvence. Senzory fungují pouze tehdy, jsou-li obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné měření by vaše ruce měly být mírně vlhké a na senzory by měl být vyvíjen rovnoměrný tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou vést k nepřesným nebo nepravidelným měřením.

Bluetooth

Toto fitness zařízení VirtuFit je vybaveno bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit svůj srdeční tep pomocí bezdrátového monitoru srdečního tepu, použijte monitor srdečního tepu, který funguje na Bluetooth. U bezdrátového monitoru srdečního tepu je důležité, aby elektrody byly mírně vlhké a monitor srdečního tepu dobře přiléhal k tělu. Správné pokyny najdete v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití monitoru srdečního tepu může vést k abnormálním hodnotám.

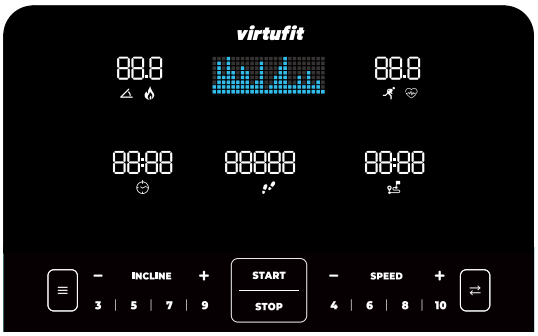
POZOR!

- ***Bezdrátový monitor srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Pro zakoupení bezdrátového monitoru srdečního tepu se obraťte na svého prodejce.***
- ***Aby nedocházelo k rušení, nikdy nepoužívejte bezdrátový monitor srdečního tepu společně s ručními senzory.***

⚠ VAROVÁNÍ!

- ***Pokud máte kardiostimulátor, doporučujeme vám před použitím bezdrátového monitoru srdečního tepu konzultovat svého lékaře.***
- ***V místnostech s více monitory srdečního tepu se doporučuje udržovat dostatečnou vzdálenost, aby nedocházelo k rušení mezi různými zařízeními.***
- ***Pro optimální příjem signálu se vždy snažte udržovat bezdrátový monitor srdečního tepu v dosahu 1 metru od konzole.***
- ***Bezdrátový monitor srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.***

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



Tlačítka konzole

START

- Spustí provoz běžeckého pásu, když je zapnuto napájení a je vložen bezpečnostní klíč.
- Aktivuje se po 3sekundovém odpočítávání.

STOP

- Během provozu: Pozastaví běžecký pás a zobrazí „PAU“.
- Při pozastavení:
- Stiskněte tlačítko START pro pokračování.
- Stiskněte znovu tlačítko STOP, aby se zařízení vyplo, resetovalo a vymazaly se všechna data.

MODE

- Prochází režimy odpočítávání:
- 30:00 → Odpočítávání času (minuty:sekundy)
- 1.00 → Odpočítávání vzdálenosti (kilometry)
- 50 → Odpočítávání kalorií (kcal)
- Vybraná hodnota bude blikat. Upravte ji pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/-, poté stiskněte tlačítko START pro spuštění.

PROGRAMY

- Stisknutím tlačítka vyberte přednastavený tréninkový program: P1 (Ruční), P2 (Interval), P3 (Hubnutí), P4 (Chůze), P5 (Běh), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

RYCHLOST − | +

- V režimu nastavení: Upravte přednastavené hodnoty.
- Během cvičení: Upravujte rychlost v krocích po 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka se rychlost postupně zvyšuje nebo snižuje.

SKLON − | +

- V režimu nastavení: Upravte přednastavené hodnoty.
- Během cvičení: Nastavujte sklon po 0,5 stupních.
- Podržením tlačítka se sklon postupně zvyšuje nebo snižuje.

SKLON 3 5 7 9

- Okamžitě nastavte sklon na vybranou úroveň.

SPEED 4 6 8 10

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

Funkce

Okno „ČAS/TEMPO“

Zobrazuje čas i tempo. Tempo udává, jak dlouho by trvalo uběhnout jeden kilometr při aktuální rychlosti.

- Rozsah zobrazení času: 0:00 – 18:00 hodin. Po dosažení maximální hranice se časovač automaticky resetuje na 0:00 a pokračuje v odpočítávání.
- V režimu odpočítávání je rozsah zobrazení 99:00 – 0:00 minut. Když čas dosáhne 0:00, na displeji se zobrazí „END“ a po 5 sekundách se běžecký pás zastaví a přepne do pohotovostního režimu.
- Hodnoty TIME a PACE se střídají každých 5 sekund.

Okno „VZDÁLENOST“

Zobrazuje uběhnutou vzdálenost.

- Rozsah zobrazení vzdálenosti: 0,00 – 99,99 km. Po dosažení maximální hodnoty se počítadlo vynuluje na 0,00 a pokračuje v počítání.
- V režimu odpočítávání se odpočítává od přednastavené vzdálenosti do 0,00. Po dosažení hodnoty 0,00 se na displeji zobrazí „END“ a po 5 sekundách se běžecký pás zastaví a přejde do pohotovostního režimu.

: Okno „SKLON / KALORIE“

Zobrazuje úroveň sklonu a spálené kalorie.

- Rozsah zobrazení sklonu: 0,0 – 15,0 úrovní.
- Rozsah zobrazení kalorií: 0,0 – 999 kcal. Po dosažení maximální hodnoty se resetuje na 0,0 a pokračuje v počítání.
- V režimu odpočítávání kalorií se odpočítává od přednastavené hodnoty do 0,0. Po dosažení hodnoty 0,0 se na displeji zobrazí „END“ a po 5 sekundách se běžecký pás přepne do pohotovostního režimu.

: Okno „SPEED/PULSE“ (Rychlost/Pulz)

- Zobrazuje aktuální rychlost a tepovou frekvenci.
- Rozsah rychlostí: 0,8 – 22 km/h.
- Chcete-li změřit svou srdeční frekvenci, položte obě ruce na snímače pulsu na přibližně 5 sekund. Na displeji se zobrazí odhadovaná srdeční frekvence (50–200 tepů za minutu).
- ***POZNÁMKA! Tyto údaje slouží pouze pro informaci a neměly by být používány pro lékařské účely.***

: Okno „STEPS“

Zobrazuje počet provedených kroků.

- Rozsah zobrazení kroků: 0 – 99900. Po dosažení maximální hodnoty se resetuje na 0 a pokračuje v počítání.
- V režimu odpočítávání se odpočítává od přednastaveného čísla do 0. Po dosažení 0 se na displeji zobrazí „END“ a po 5 sekundách se běžecký pás přepne do pohotovostního režimu.

: Okno „MATRIX“

Zobrazuje rychlost běhu a úroveň sklonu pro každý segment během provozu programu.

- Na displeji rychlosti každý čtverec představuje 2 km/h.
- Na displeji sklonu představuje každý čtverec 2 úrovně.

Ruční režim

Rychlý start

- Zapněte napájecí spínač a bezpečně připevněte bezpečnostní klíč pod konzolu.
- Stiskněte tlačítko START. Spustí se 3sekundové odpočítávání doprovázené zvukovým signálem. Po skončení odpočítávání se běžecký pás spustí na nejnižší rychlost.

Upravte nastavení podle potřeby

- Rychlost: Použijte tlačítka SPEED +/- nebo tlačítka pro rychlý přístup k rychlosti.
- Sklon: Použijte tlačítka INCLINE +/- nebo tlačítka pro rychlý přístup ke sklonu.

Režim odpočítávání času

- V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko MODE.
- V okně TIME se zobrazí 30:00 (bliká).
- Pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte dobu cvičení (5:00 – 99:00).

Režim odpočítávání vzdálenosti

- Stiskněte znovu tlačítko MODE pro vstup do režimu DISTANCE.
- V okně DISTANCE se zobrazí hodnota 1,00 (blikající).
- Pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte vzdálenost (0,50 – 99,90 km).

Režim odpočítávání kalorií

- Stiskněte znovu tlačítko MODE pro přechod do režimu CALORIE.
- V okně CALORIES se zobrazí hodnota 50 (blikající).
- Pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte kalorie (10 – 999 kcal).

Režim odpočítávání kroků

- Stiskněte čtyřikrát tlačítko „MODE“ pro vstup do režimu odpočítávání kroků.
- Stiskněte znovu tlačítko MODE pro vstup do režimu odpočítávání kroků.
- V okně kroků se zobrazí „5000“.
- Pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte cílový počet kroků (100–99900).

Začátek cvičení

- Po nastavení jednoho z režimů odpočítávání stiskněte tlačítko START.
- Běžecký pás se spustí po 3sekundové prodlevě.
- Nastavte rychlost a sklon pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/-.
- Kdykoli stiskněte tlačítko STOP, abyste ukončili trénink.

PŘEHLED PROGRAMU

Rychlý program

Výběr programu

- Stiskněte tlačítko PROGRAMS (PROGRAMY) a vyberte program.
- V okně TIME se zobrazí výchozí hodnota 30:00.
- Nastavte dobu cvičení pomocí tlačítek SPEED +/- a INCLINE +/-, poté stiskněte tlačítko START. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecký pás spustí s rychlostí a sklonem první fáze.

Struktura programu

- Každý program se skládá ze 16 segmentů.
  Čas segmentu = Celkový nastavený čas děleno 16.
- Na konci každého segmentu se běžecký pás automaticky nastaví na naprogramovanou rychlost a sklon následujícího segmentu.
- Po skončení programu se sklon vrátí na hodnotu 0 a běžecký pás postupně zpomalí až do úplného zastavení.

Během cvičení

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

Ruční program (P1)

Běžecký pás je vybaven 1 manuálním programem, který vám umožňuje přizpůsobit nastavení podle vašich osobních preferencí.

Nastavení manuálního programu

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG, dokud se v okně nezobrazí „P01“.
- Okno TIME bude blikat s výchozí hodnotou 30:00.
  - Pomocí tlačítek + a - nastavte požadovanou celkovou dobu tréninku.
- Stiskněte tlačítko MODE a začněte programovat tréninkové segmenty.
  - Každý program je rozdělen do 16 časových segmentů.
  - Pro každý segment:
    - Nastavte rychlost pomocí tlačítek SPEED +/- nebo klávesových zkratek pro rychlost.
    - Nastavte sklon pomocí tlačítek INCLINE +/- nebo klávesových zkratek pro sklon.
  - Stisknětetlačítko MODE pro potvrzení každého segmentu a přechod k dalšímu.
- Po naprogramování všech 16 segmentů se nastavení automaticky uloží.
  - Údaje o rychlosti a sklonu se trvale ukládají, dokud nejsou změněny.
  - Při opětovném spuštění programu se doba tréninku vždy resetuje na výchozí hodnotu 30:00.
  - Nastavení zůstávají zachována i po vypnutí běžeckého pásu.

Spuštění manuálního programu

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se na displeji nezobrazí „P01“.
- Nastavte požadovanou dobu tréninku.
- Stiskněte tlačítko START. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecký pás spustí podle uloženého programu.

POZNÁMKY!

- ***Doba programu je rozdělena do 16 stejných segmentů.***
- ***Než budete moci program uložit a spustit běžecký pás, musíte dokončit nastavení rychlosti a sklonu pro všech 16 segmentů.***

Program testování fyzické kondice

POZNÁMKA: Pro dosažení nejlepších výsledků důrazně doporučujeme při používání tohoto programu nosit bezdrátový hrudní pás s monitorem srdečního tepu.

Program Fitness Test je navržen tak, aby simuloval a vyhodnocoval maximální spotřebu kyslíku (VO2max), což je důležitý ukazatel aerobní výkonnosti. Vyšší VO2max odpovídá větší aerobní vytrvalosti.

Výběr programu

- V pohotovostním režimu opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí „FIT“.
- V okně TIME se zobrazí 15:00.
- V okně CALORIES se zobrazí „Pro“ (blikající).

Nastavení informací o uživateli

- Běžecký pás standardně načítá informace o pohlaví a věku.
- Úprava: Na obrazovce FITNESS TEST podržte tlačítko MODE stisknuté po dobu 3 sekund.
- Upravit:
  - Pohlaví: Výchozí hodnota = 1 (muž). Možnosti: 1 = muž, 2 = žena
  - Věk: Výchozí hodnota = 30 let. Rozsah = 15–80 let.
  - K nastavení použijte tlačítka SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
- Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund, aby se nastavení uložilo a program se ukončil.

Výběr režimu

- Když bliká okno KALORIE, vyberte si mezi:
- Pro = Standardní režim programu.
- HRC = Inteligentní režim řízení srdeční frekvence.
- Pomocí tlačítek SPEED +/- nebo INCLINE +/- proveďte výběr a poté stiskněte tlačítko MODE.
- V režimu HRC musíte také vybrat koeficient obtížnosti: 65, 75 nebo 85.

Struktura programu

- Celková délka: 15 minut
- První 3 minuty = Rozcvička při rychlosti 3,0 km/h (uživatel může upravit rychlost a sklon).
- Dalších 12 minut = Test fyzické kondice

Režim Pro

- Začíná na 8,5 km/h.
- Rychlost se zvyšuje o 0,5 km/h za minutu během prvních 8 minut.
- Rychlost zůstává konstantní po dobu posledních 4 minut.
- Uživatel může kdykoli ručně upravit rychlost.

Režim HRC (vyžaduje hrudní pás)

- Začíná na 8,5 km/h.
- Každých 10 sekund běžecký pás upravuje rychlost na základě srdeční frekvence vzhledem k cílové hranici:
- Limit = (220 – věk) × koeficient obtížnosti.
- <60 % limitu → +1,0 km/h
- 60–69 % → +0,5 km/h
- 70–79 % → +0,3 km/h
- 80–85 % → Beze změny
- 86–90 % → –0,5 km/h
- 90 % → –1,0 km/h
- Minimální rychlost: 8,5 km/h (pokud není ručně snížena).
- Pokud HR > 90 % limitu po dobu 30 sekund v kuse, běžecký pás se zastaví.
- Pokud není detekován žádný signál HR:
- Po 10 sekundách: Konzole bliká „NO HR“.
- Po 20 sekundách: Běžecký pás se zastaví.
- Maximální rychlost (automatická nebo manuální): 16,0 km/h.

Dokončení testu a výsledky

- Po uplynutí 15 minut se běžecký pás postupně zpomalí až do úplného zastavení.
- Na displeji s bodovou maticí se zobrazuje:
- RE: vlevo.
- Skóre (1–5) vpravo.

Vyhodnocení výsledků

- VO2max se vypočítá takto: VO2 = (D12 – 504,9) děleno 44,73
- D12 = vzdálenost uběhnutá za 12 minut
- Skóre se zobrazuje v rozmezí 1 až 5, což odpovídá úrovním výkonu:

SKÓRE	VÝKON	POPIS
1	Extrémně slabý	VO_2 pod normálem
2	Slabý	Nízká aerobní úroveň
3	Normální	Průměrná kondice
4	Dobré	Nadprůměrný
5	Vynikající	Vysoká odolnost

Referenční tabulka VO_2max

Muž

VĚK	EXTRÉMNÍ SLABÝ	SLABÝ	NORMÁLNÍ	DOBRÉ	VYNIKAJÍCÍ
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Žena

VĚK	EXTRÉMNÍ SLABÝ	SLABÝ	NORMÁLNÍ	DOBRÉ	VYNIKAJÍCÍ
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Program srdeční frekvence (HP1)

Program HP1 automaticky upravuje rychlost a sklon, aby udržoval tepovou frekvenci uživatele blízko zvolené cílové hodnoty, což pomáhá optimalizovat kardiovaskulární trénink.

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí „HP1“.
- Pokud stisknete tlačítko START ihned po zobrazení „HP1“, systém automaticky načte 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.
  - Výchozí věk = 30 let (rozmezí: 15–80 let).
  - Nastavte pomocí SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
  - Referenční hodnoty lze najít v tabulce HRC.
- Nastavení cílové srdeční frekvence
  - Po potvrzení věku stiskněte znovu tlačítko MODE.
  - Konzole zobrazí doporučenou cílovou srdeční frekvenci na základě věku.
  - V případě potřeby upravte pomocí SPEED +/- nebo INCLINE +/-.
  - Volitelný rozsah: 84–195 tepů za minutu.
- Nastavení maximální rychlosti
  - Stiskněte znovu tlačítko MODE pro vstup do nastavení maximální rychlosti.
  - Rozsah: 3,0–22,0 km/h (výchozí hodnota = 10,0 km/h).
  - Toto nastavení platí pouze pro aktuální relaci.
- Nastavení času
  - Stiskněte znovu tlačítko MODE a nastavte délku cvičení.
  - Výchozí čas = 30:00 minut (nastavitelný v rozmezí 10:00 – 99:00).
- Potvrdit a spustit
  - Stiskněte znovu tlačítko MODE, abyste se vrátili na pohotovostní obrazovku, nebo stiskněte přímo tlačítko START.

Provoz programu

- Běžecký pás se spustí rychlostí 3,0 km/h.
- Každých 20 sekund systém kontroluje srdeční frekvenci uživatele a upravuje rychlost/sklon následovně:

SRDEČNÍ FREKVENCE VS. CÍLOVÁ HODNOTA	ÚPRAVA
HR < Cíl –10 %	+1,0 km/h
HR < Cíl –5 %	+0,5 km/h
HR > Cíl +10 %	–1,0 km/h
HR > Cíl +5 %	–0,5 km/h
HR v rozmezí ±5 %	±0,3 km/h
HR v rozmezí ±3 tepů za minutu	Beze změny

- Pokud rychlost dosáhne maximální hodnoty a srdeční frekvence je stále pod cílovou hodnotou, běžecký pás automaticky zvýší sklon o 1 úroveň, dokud se srdeční frekvence nedostane do požadovaného rozmezí.
- Jakmile se srdeční frekvence dostane do rozmezí ±3 tepů za minutu od cílové hodnoty, rychlost i sklon zůstávají beze změny.

Bezpečnostní prvky

- Pokud po dobu 30 sekund není detekována srdeční frekvence,

konzole zobrazí hlášení „NO HR“ a začne blikat.
- Pokud po dalších 20 sekundách není detekována žádná srdeční frekvence, běžecký pás se automaticky zastaví.

Program pro redukci tělesného tuku (FAT)

Tento test poskytuje pouze referenční údaje. Není určen pro lékařské účely.

Zahájení testu tělesného tuku
- 1. V pohotovostním režimu opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAMS, dokud se v okně DISTANCE nezobrazí „FAT“.
- 2. Stiskněte tlačítko MODE pro vstup do nastavení parametrů:
  - F-1 → Pohlaví
  - F-2 → Věk
  - F-3 → Výška
  - F-4 → Hmotnost
  - F-5 → Test tělesného tuku
- Pomocí SPEED +/- upravte hodnoty.

Nastavení parametrů
- F-1 Pohlaví:
  - 01 = Muž
  - 02 = Žena
- F-2 Věk:
  - Výchozí hodnota = 25 let
  - Rozsah = 10–99 let
- F-3 Výška:
  - Výchozí hodnota = 170 cm
  - Rozsah = 100 – 200 cm
- F-4 Hmotnost:
  - Výchozí hodnota = 70 kg
  - Rozsah = 20 – 150 kg

Test tělesného tuku (F-5)
- Když se zobrazí F-5, v okně se zobrazí „---“.
- Položte obě ruce pevně na snímače srdečního tepu.
- Podržte po dobu 5–6 sekund.
- Konzole zobrazí váš index tělesného tuku (hodnota FAT) do 8 sekund.

Referenční hodnota FAT

HODNOTA TUKU	KATEGORIE	VÝZNAM
≤19	Tenký	Podváha
20–25	Normální	Ideální hmotnost
26–29	Nadváha	Nadprůměrný
≥30	Obezita	Vysoký obsah tělesného tuku

Nabíjení přes USB

Během cvičení můžete nabíjet svá elektronická zařízení pomocí USB portu.

TRÉNINK S FITNESS APLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje služby 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.

Pokyny

- Naskenujte QR kód pomocí telefonu nebo tabletu s operačním systémem Android nebo iOS a přejděte přímo na stránku App Store nebo Google Play Store, kde si můžete fitness aplikaci stáhnout.
- Naskenujte QR kód vpravo a získáte přístup k manuálu fitness aplikace. Manuál popisuje krok za krokem, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak fitness aplikace funguje a jaké jsou její možnosti.

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Jakékoli opotřebované nebo poškozené díly musí být před dalším použitím vyměněny. Toto zařízení je určeno pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před nadměrnou vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi. V případě potřeby je utáhněte .
- Zkontrolujte pohyb všech pohyblivých částí a komponentů. V případě potřeby naneste silikonový sprej.

Obecné doporučení pro čištění

- Po každém tréninku jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vod.

POZOR! Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecký pás je vybaven předem namazaným běžeckým pásem s nízkými nároky na údržbu. Opotřebení běžeckého pásu hraje důležitou roli v provozu a životnosti běžeckého pásu, proto by měl být pravidelně mazán.

Doporučujeme vám pravidelně kontrolovat pás. Jakmile zjistíte jakékoli poškození běžeckého pásu, kontaktujte nás.

Doporučené mazání běžeckého pásu

- **Nízké využití (méně než 3 hodiny týdně):** každých šest měsíců.
- **Střední používání (3 až 5 hodin týdně):** každé tři měsíce.
- **Intenzivní používání (více než 5 hodin týdně):** každé dva měsíce.

Pokyny pro mazání

Obecně platí, že pokud se běžecká plocha jeví suchá, je třeba běžecký pás namazat. Pokud si nejste jisti, obraťte se na výrobce nebo prodejce a požádejte o radu. Pro optimální výkon a aby nedošlo k poškození, používejte mazivo dodané nebo doporučené prodejcem.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Často jej čistěte, aby se na něm neusazoval prach.

Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům. **Podrobnější informace najdete na:** virtufit.com/faq

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně, a mezi tréninky si dopřejte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku se rozcvičte po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příkladem tohoto typu aktivity je běh, jogging, skákání, přeskakování a běh na místě.

Protahování

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je po dobrém rozcvičení a zklidnění velmi důležité. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly trvat 15–30 sekund.

Ochlazování

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

SPECIFIKACE PRODUKTU

Specifikace konzole

Parametry	Rozsah	Počáteční hodnota	Nastavení počáteční hodnoty hodnota	Rozsah uživatelských nastavení
Rychlost	0.8–22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Sklon (úrovně)	0–15 %	0.0	0.0	0–15 %

Parametry	Rozsah	Počáteční hodnota	Nastavení počáteční hodnoty hodnota	Rozsah uživatelských nastavení
Čas	0:00 – 99:00 (min:sek)	0:00	30:00	5:00 – 99:00
Vzdálenost	0.00 – 99,00 km	0.00	-	0.50 - 99,90
Srdeční frekvence (BPM)	50 - 200 (úderů/min)	0	-	-
Kalorie	0.0–999 kcal	0.0	-	10.0–999
Provozní teplota	0 °C – 40 °C			
Skladovací teplota	-10 °C – 60 °C			

Technické údaje

Délka	188,5 cm
Šířka	87 cm
Výška	143 cm
Hmotnost	90 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly pro vaše zařízení VirtuFit, podívejte se na informace na přední straně tohoto manuálu. Abychom vám mohli efektivně pomoci, prosíme vás, abyste při kontaktu s naším týmem podpory uvedli následující údaje:

- **Číslo modelu** a **sériové číslo** produktu
- **Název produktu**
- **Číslo dílu** a jasný **popis** požadovaného dílu (dílu) (jak je uvedeno v **seznamu dílů** a znázorněno v **rozloženém pohledu** v této příručce)

Poskytnutí přesných informací nám pomůže rychle a efektivně zpracovat vaši žádost.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Ve společnosti VirtuFit se zavázali ke snižování dopadu na životní prostředí. Prosíme vás, abyste všechny obalové materiály recyklovali v určených recyklačních zařízeních v souladu s národními iniciativami na snižování množství odpadu.

Likvidace produktu

Vaše zařízení VirtuFit je vyrobeno tak, aby poskytovalo dlouhodobý výkon a spolehlivost. Až nastane čas vyřadit produkt z provozu, zajistěte prosím jeho likvidaci v souladu s evropskou směrnicí WEEE. To znamená, že produkt odvezete do autorizovaného sběrného místa, 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)
- LVD (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

Výsledkem je, že produkt má certifikaci CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SLOVAK

Obsah

Bezpečnostné pokyny	86
Záruka	86
Montážne pokyny	86
Nastavenie	86
Pokyny na skladanie	87
Presun a skladovanie	87
Napájanie	87
Funkcia bezpečnostného kľúča	87
Trénovanie s meraním srdcovej frekvencie	88
Prehľad konzoly	88
Prehľad programov	89
Trénovanie s fitness aplikáciami	89
Údržba	89
Mazanie bežeckého pásu	90
Čistenie	90
Pokyny na trénovanie	90
Špecifikácie produktov	90
Náhradné diely	91
Ďalšie informácie	91
Vyhlásenie výrobcu	91

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

⚠ VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. To platí najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred montážou a/alebo používaním zariadenia si pozorne prečítajte tento návod.

- Pred použitím sa uistite, že je zariadenie úplne zmontované a že všetky matice a skrutky sú pevne utiahnuté.
- Raz ročne namažte všetky pohyblivé časti silikónovým sprejom.
- Nenoste voľné oblečenie, aby sa nezachytilo o pohyblivé časti.
- Zariadenie umiestnite a používajte na stabilnej, rovnej ploche.
- Pri používaní zariadenia vždy noste čistú športovú obuv.
- Počas používania udržujte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti.
- Pri obsluhe tohto zariadenia vždy udržiavajte správnu rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do žiadnych pohyblivých častí.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia na základe vášho veku a fyzickej kondície. Ak pocítite nevoľnosť, závrat, mdloby, bolesti hlavy, bolesti na hrudníku, tlaku na hrudníku alebo akýchkoľvek iných nepríjemných pocitov.
- Zariadenie je určené na používanie iba jednou osobou naraz.
- Toto zariadenie je určené výhradne na domáce použitie a podporuje maximálnu hmotnosť používateľa 150 kg.
- Za zariadením ponechajte voľný priestor 1–2 metre, aby sa predišlo nehodám.
- Zariadenie umiestnite na čistú, rovnú plochu. Nepoužívajte ho na hrubých kobercoch, pretože to môže brániť správnemu vetraniu. Neumiestňujte toto zariadenie vonku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací priestor čistý, suchý a rovný, aby nedošlo k poškodeniu zariadenia.
- Toto zariadenie používajte výlučne na účel, na ktorý je určené.
- Zariadenie prevádzkujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 0 °C a 40 °C. Zariadenie skladujte v prostredí s teplotou medzi -10 °C a 60 °C.

ZÁRUKA

Záručné nároky sú vylúčené, ak je príčinou poruchy:

- Údržbou a opravami, ktoré neboli vykonané autorizovaným predajcom.
- Nesprávne používanie, nedbanlivosť a/alebo zlá údržba.
- Nedodržanie pokynov výrobcu pri údržbe spotrebiča.

INŠTRUKCIE NA MONTÁŽ (KROK 1-8)

Chýbajúce diely: Ak v balení chýbajú niektoré diely, starostlivo skontrolujte polystyrénovú penu a samotný spotrebič. Niektoré diely (skrutky, svorníky atď.) sú už pripevnené k jednotke.

Chybová správa: Uistite sa, že sú všetky káble starostlivo pripojené. Držiaky konzoly sú veľmi citlivé a musia byť udržiavané v rovnej polohe. Ak konzola po namontovaní zariadenia zobrazuje chybovú správu, držiaky konzoly môžu byť ohnuté. Vyrovnaním tejto hliníkovej časti môže chybová správa zmiznúť.

Skrutky s šesťhrannou hlavou: Pred použitím sily sa uistite, že je kľúč s šesťhrannou hlavou zasunutý do skrutky. Tým zabránite otáčaniu hlavy skrutky s hlavou.

NASTAVENIE

Nastavenie remeňa

- Umístite bežecký pás na rovný povrch.

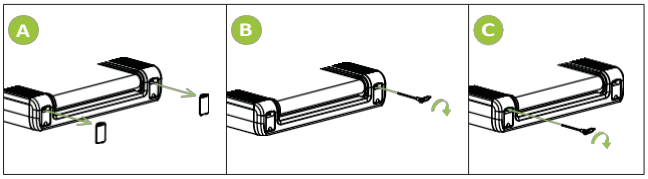
- Odstráňte kryt zadného rohového otvoru (OBR. A).
- Spustite bežecký pás rýchlosťou 6–8 km/h a sledujte polohu pásu.

Ak sa pás posúva doprava:

- Vypnite bežecký pás a odpojte ho od napájania.
- Otočte pravu nastavovací skrutku o 1⁄4 otáčky v smere hodinových ručičiek.
- Znovu spustite bežecký pás a skontrolujte vyrovnanie. V prípade potreby opakujte (OBR. B).

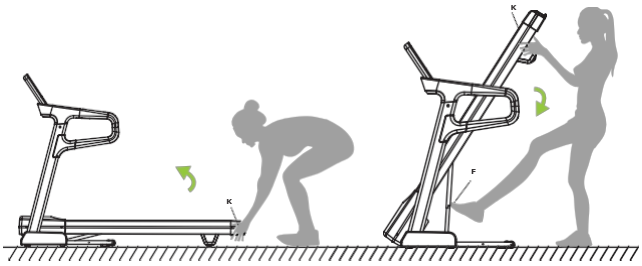
Ak sa pás posúva doľava:

- Vypnite bežecký pás a odpojte ho od napájania.
- Otočte ľavu nastavovací skrutku v smere hodinových ručičiek o 1⁄4 otáčky.
- Znovu naštartujte bežecký pás a skontrolujte vyrovnanie. V prípade potreby opakujte (OBR. C).



NÁVOD NA SKLADANIE

POZNÁMKA! ***Udržujte zariadenie v suchom priestore a mimo dosahu detí. Uistite sa, že zariadenie je stabilné a bezpečné, aby nemohlo spadnúť na deti alebo zvieratá.***



Sklopte

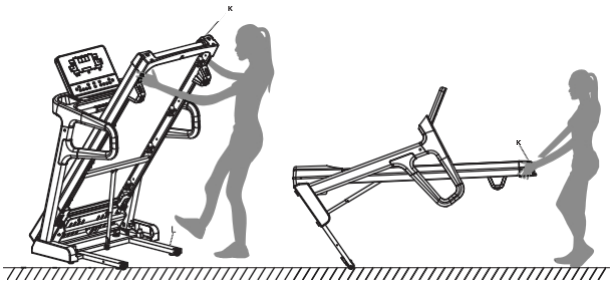
- Podržte bežecký pás v bode K rukami.
- Zdvihnite bežecký pás nahor, kým nezačujete cvaknutie pružiny (F).
- Behací pás je teraz zložený.

DÔLEŽITÉ! ***Bežecký pás neskladajte počas používania.***

Rozkladanie

- Podržte bežecký pás v bode K rukami.
- Položte nohu na bod F a jemne zatlačte, aby sa bežecký pás automaticky spustil.
- Držte pás a usmerňujte ho, kým nedosiahne zem.
- Behací pás je teraz rozložený.

PRESŤAHOVANIE A SKLADOVANIE



Oboma rukami pevne uchopte určenú oblasť v polohe K na bežeckom páse. Jemne, ale pevne zatlačte, aby sa bežecký pás naklonil, až sa otočí okolo transportných koliesok. Uistite sa, že obe kolieska sú v kontakte s podlahou a môžu sa voľne otáčať. Teraz môžete bežecký pás presúvať dopredu alebo dozadu.

DÔLEŽITÉ! ***Vždy pevne držte a pohybujte bežeckým pásom opatrne, aby nedošlo k poraneniu alebo poškodeniu.***

NAPÁJANIE

Napájanie zo siete

Pripojte dodávaný adaptér k portu adaptéra na zadnej strane zariadenia. Zapojte adaptér do zásuvky. Zariadenie je teraz pripravené na použitie.

POZNÁMKA!

- ***Používajte iba originálny adaptér.***
- ***Vždy ťahajte za zástrčku, nie za kábel.***
- ***Iba na použitie v interiéri.***

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Bezpečnostný kľúč

Behací pás je vybavený bezpečnostným kľúčom pre použitie v núdzových situáciách. V každom stave odstránenie bezpečnostného kľúča okamžite zastaví prevádzku bežeckého pásu.

Po aktivácii

- Behací pás sa náhle zastaví.
- Všetky displeje zostanú aktívne.
- Kým sa bezpečnostný kľúč znovu nezapojí, nie je možné vykonávať žiadne ďalšie operácie.
- Po správnej opätovnej inštalácii bezpečnostného kľúča sa bežecký pás vráti do pohotovostného režimu a bude pripravený na nové zadanie.

TRÉNING S PULZOM

Snímače na rukách

Toto fitness zariadenie VirtuFit je vybavené senzormi na rukách umiestnenými na rukovätiach na monitorovanie srdcovej frekvencie. Senzory fungujú len vtedy, ak sú obe ruky držané súčasne a nepretržite po dlhšiu dobu. Pre presné merania by vaše ruky mali byť mierne vlhké a mali by vyvíjať rovnomerný tlak na senzory. Príliš suché alebo spotené ruky môžu spôsobiť nepresné alebo nepravidelné merania.

Bluetooth

Toto fitness zariadenie VirtuFit je vybavené bezdrôtovým prijímačom srdcovej frekvencie. Na meranie srdcovej frekvencie pomocou bezdrôtového snímača srdcovej frekvencie použite snímač srdcovej frekvencie, ktorý funguje na Bluetooth. Pri používaní bezdrôtového snímača srdcovej frekvencie je dôležité, aby boli elektródy mierne vlhké a aby snímač srdcovej frekvencie dobre priliehal k telu. Správne pokyny nájdete v používateľskej príručke snímača srdcovej frekvencie. Nesprávne používanie snímača srdcovej frekvencie môže viesť k nesprávnym hodnotám.

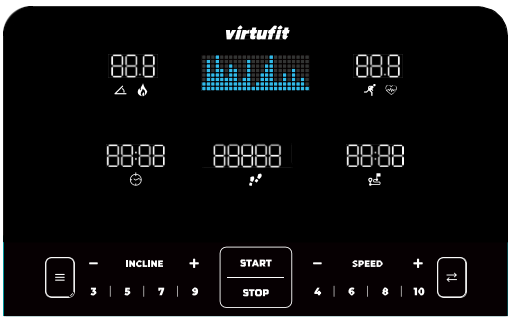
POZNÁMKA!

- ***Bezdrôtový monitor srdcovej frekvencie nie je súčasťou štandardnej výbavy. Ak si chcete zakúpiť bezdrôtový monitor srdcovej frekvencie, obráťte sa na svojho predajcu.***
- ***Aby ste predišli rušeniu, nikdy nepoužívajte bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými senzormi.***

⚠ VAROVANIE!

- ***Ak máte kardiostimulátor, odporúčame vám pred použitím bezdrôtového snímača srdcového tepu konzultovať so svojím lekárom.***
- ***V miestnostiach s viacerými monitormi srdcovej frekvencie sa odporúča dodržiavať dostatočnú vzdialenosť, aby nedochádzalo k rušeniu medzi jednotlivými zariadeniami.***
- ***Pre optimálny príjem sa vždy snažte udržať bezdrôtový monitor srdcovej frekvencie v dosahu 1 metra od konzoly.***
- ***Bezdrôtový monitor srdcovej frekvencie noste vždy priamo na tele, pod odevom.***

PREHĽAD KONSOLY (OBR. A)



Tlačidlá konzoly

START

- Spustí prevádzku bežeckého pásu, keď je zapnuté napájanie a bezpečnostný kľúč
- Aktivuje sa po 3-sekundovom odpočítavaní.

STOP

- Počas prevádzky: Pozastaví bežecký pás a zobrazí „PAU“.
- Počas pozastavenia:
- Stlačte tlačidlo START, aby ste pokračovali.
- Stlačte STOP znova, aby ste vypli, resetovali a vymazali všetky údaje.

MODE

- Prechádza režimami odpočítavania:
- 30:00 → Odpočítavanie času (minúty:sekundy)
- 1,00 → Odpočítavanie vzdialenosti (kilometre)
- 50 → Odpočítavanie kalórií (kcal)
- Vybraná hodnota bude blikať. Nastavte ju pomocou tlačidiel SPEED +/- alebo INCLINE +/-, potom stlačte START pre spustenie.

PROGRAMY

- Stlačte tlačidlo pre výber prednastaveného tréningového programu: P1 (Manuálny), P2 (Intervalový), P3 (Chudnutie), P4 (Chôdza), P5 (Beh), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

SPEED − | +

- V režime nastavenia: Upravte prednastavené hodnoty.
- Počas cvičenia: Nastavte rýchlosť v krokoch po 0,1 km/h.
- Podržaním tlačidla sa rýchlosť postupne zvyšuje alebo znižuje.

INCLINE − | +

- V režime nastavenia: Nastavte prednastavené hodnoty.
- Počas cvičenia: Nastavte sklon v krokoch po 0,5 stupňa.
- Podržaním tlačidla sa sklon postupne zvyšuje alebo znižuje.

INCLINE 3 5 7 9

- Okamžité nastavenie sklonu na vybranú úroveň.

SPEED 4 6 8 0

- Okamžité nastavenie rýchlosti na zvolenú hodnotu (km/h).

Funkcie

: Okno „TIME/PACE“

Zobrazuje čas aj tempo. Tempo udáva, ako dlho by trvalo prebehnúť jeden kilometer pri vašej aktuálnej rýchlosti.

- Rozsah zobrazenia času: 0:00 – 18:00 hodín. Keď sa dosiahne maximálny limit, časovač sa automaticky vynuluje na 0:00 a pokračuje v počítaní.
- V režime odpočítavania je rozsah zobrazenia 99:00 – 0:00 minút. Keď čas dosiahne 0:00, na displeji sa zobrazí „END“ a po 5 sekundách sa bežecký pás zastaví a prejde do pohotovostného režimu.
- Hodnoty TIME a PACE sa striedajú každých 5 sekúnd.

Okno „DISTANCE“

Zobrazuje prebehnutú vzdialenosť.

- Rozsah zobrazenia vzdialenosti: 0,00 – 99,99 km. Po dosiahnutí maximálnej hodnoty sa počítadlo vynuluje na 0,00 a pokračuje v počítaní.
- V režime odpočítavania odpočítava od vopred nastavenej vzdialenosti do 0,00. Keď sa dosiahne hodnota 0,00, na displeji sa zobrazí „END“ a po 5 sekundách sa bežecký pás zastaví a prejde do pohotovostného režimu.

Okno „INCLINE /CALORIES“ (Sklon /Kalórie)

Zobrazuje úroveň sklonu a spálené kalórie.

- Rozsah zobrazenia sklonu: 0,0 – 15,0 úrovne.
- Rozsah zobrazenia kalórií: 0,0 – 999 kcal. Po dosiahnutí maximálnej hodnoty sa vynuluje na 0,0 a pokračuje v počítaní.
- V režime odpočítavania kalórií sa odpočítava od prednastavenej hodnoty do 0,0. Keď sa dosiahne hodnota 0,0, na displeji sa zobrazí „END“ a po 5 sekundách sa bežecký pás prepne do pohotovostného režimu.

Okno „SPEED/PULSE“

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť a pulz.
- Rozsah rýchlosti: 0,8 – 22 km/h.
- Na meranie srdcovej frekvencie položte obe ruky na snímače pulzu na približne 5 sekúnd. Na displeji sa zobrazí odhadovaná srdcová frekvencia (50–200 tepov za minútu).
- ***POZNÁMKA!*** ***Tieto údaje slúžia iba ako orientačné a nemali by sa používať na lekárske účely.***

: Okno STEPS" „KROKY“

Zobrazuje počet vykonaných krokov.

- Rozsah zobrazenia krokov: 0 – 99 900. Po dosiahnutí maximálnej hodnoty sa vynuluje na 0 a pokračuje v počítaní.
- V režime odpočítavania sa odpočítava od prednastaveného počtu do 0. Keď sa dosiahne hodnota 0, na displeji sa zobrazí „END“ a po 5 sekundách sa bežecký pás prepne do pohotovostného režimu.

: Okno „MATRIX“

Zobrazuje rýchlosť behu a úroveň sklonu pre každý segment počas prevádzky programu.

- Na displeji rýchlosti každý štvorček predstavuje 2 km/h.
- Na displeji sklonu každý štvorček predstavuje 2 úrovne.

Ručný režim

Quick start

- Zapnite napájací vypínač a bezpečne pripevnite bezpečnostný kľúč pod konzolu.
- Stlačte tlačidlo START. Začne 3-sekundové odpočítavanie, ktoré sprevádza zvukový signál. Po skončení odpočítavania sa bežecký pás spustí na najnižšiu rýchlosť.

Nastavte parametre podľa potreby

- Rýchlosť: Použite tlačidlá SPEED +/- alebo tlačidlá rýchlej voľby rýchlosti.
- Sklon: Použite tlačidlá INCLINE +/- alebo tlačidlá skratiek sklonu.

Režim odpočítavania času

- V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo MODE.
- V okienku TIME sa zobrazí 30:00 (bliká).
- Pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte čas cvičenia (5:00 – 99:00).

Režim odpočítavania vzdialenosti

- Stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste prešli do režimu DISTANCE.
- V okne DISTANCE sa zobrazí hodnota 1,00 (blikajúca).
- Pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte vzdialenosť (0,50 – 99,90 km).

Režim odpočítavania kalórií

- Stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste prešli do režimu CALORIE.
- V okne CALORIES (kalórie) sa zobrazí hodnota 50 (blikajúca).
- Pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte kalórie (10 – 999 kcal).

Režim odpočítavania krokov

- Stlačte tlačidlo „MODE“ 4-krát, aby ste vstúpili do režimu odpočítavania krokov.
- Stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste vstúpili do režimu odpočítavania krokov.
- V okne krokov sa zobrazí „5000“.
- Pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- nastavte cieľový počet krokov (100–99900).

Začatie cvičenia

- Po nastavení jedného z režimov odpočítavania stlačte tlačidlo START.
- Behací pás sa spustí po 3 sekundách.
- Rýchlosť a sklon nastavte pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/-.
- Kedykoľvek stlačte tlačidlo STOP, aby ste ukončili cvičenie.

PREHĽAD PROGRAMOV

Rýchly program

Výber programu

- Stlačte tlačidlo PROGRAMS (Programy) a vyberte program.
- V okienku TIME sa zobrazí predvolená hodnota 30:00.
- Nastavte čas cvičenia pomocou tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/-, potom stlačte tlačidlo START. Po 3-sekundovom odpočítavaní sa bežecký pás spustí s rýchlosťou a sklonom prvej fázy.

Štruktúra programu

- Každý program sa skladá z 16 segmentov.
  Dĺžka segmentu = celková nastavená dĺžka ÷ 16.
- Na konci každého segmentu sa bežecký pás automaticky nastaví na naprogramovanú rýchlosť a sklon nasledujúceho segmentu.
- Po skončení programu sa sklon vráti na 0 a bežecký pás postupne spomalí až do zastavenia.

Počas cvičenia

- Rýchlosť (SPEED +/-) alebo sklon (INCLINE +/-) kedykoľvek.
- Na začiatku každého nového segmentu sa však bežecký pás vráti k prednastaveným hodnotám programu.
- Na zastavenie stlačte tlačidlo STOP alebo vyberte bezpečnostný kľúč.

Ručný program (P1)

Behací pás je vybavený 1 manuálnym programom, ktorý vám umožňuje prispôsobiť nastavenia podľa vašich osobných preferencií.

Nastavenie manuálneho programu

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROG, kým sa na displeji nezobrazí „P01“.
- Okno TIME bude blikať s predvolenou hodnotou 30:00.
  - Pomocou tlačidiel + a - nastavte požadovaný celkový čas tréningu.

- Stlačte tlačidlo MODE, aby ste začali programovať segmenty tréningu.
    - Každý program je rozdelený na 16 časových segmentov.
    - Pre každý segment:
        - Nastavte rýchlosť pomocou klávesov SPEED +/- alebo klávesových skratiek rýchlosti.
        - Nastavte sklon pomocou tlačidiel INCLINE +/- alebo klávesových skratiek sklonu.
    - Stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie každého segmentu a pokračujte ďalej.
- Po naprogramovaní všetkých 16 segmentov sa nastavenia automaticky uložia.
    - Údaje o rýchlosti a sklone sa trvalo uložia, kým sa nezmenia.
    - Pri opätovnom spustení programu sa čas tréningu vždy vynuluje na predvolenú hodnotu 30:00.
    - Nastavenia zostanú zachované aj po vypnutí bežeckého pásu.

Spustenie manuálneho programu

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROGRAMS, kým sa na displeji nezobrazí „P01“.
- Nastavte požadovaný čas tréningu.
- Stlačte tlačidlo START. Po 3-sekundovom odpočítavaní sa bežecký pás spustí podľa vášho uloženého programu.

POZNÁMKY!

- ***Čas programu je rozdelený na 16 rovnakých segmentov.***
- ***Pred uložením programu a spustením bežeckého pásu je potrebné vyplniť nastavenia rýchlosti a sklonu pre všetkých 16 segmentov.***

Program fitness testu

POZNÁMKA! Pre dosiahnutie najlepších výsledkov dôrazne odporúčame používať pri tomto programe bezdrôtový hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie.

Program Fitness Test je navrhnutý tak, aby simuloval a vyhodnocoval maximálnu spotrebu kyslíka (VO2max), dôležitý ukazovateľ aeróbnej výkonnosti. Vyššia hodnota VO2max zodpovedá väčšej aeróbnej vytrvalosti.

Výber programu

- V pohotovostnom režime stlačte opakovane tlačidlo PROGRAM, kým sa v okienku DISTANCE nezobrazí „FIT“.
- V okienku TIME sa zobrazí 15:00.
- V okienku CALORIES (kalórie) sa zobrazí „Pro“ (bliká).

Nastavenia informácií o používateľovi

- Behací pás štandardne načítava informácie o pohlaví a veku.
- Zmena: Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd na obrazovke FITNESS TEST.
- Úprava:
    - Pohlavie: Predvolené = 1 (muž). Možnosti: 1 = muž, 2 = žena
    - Vek: Predvolené nastavenie = 30 rokov. Rozsah = 15 – 80 rokov.
    - Na nastavenie použite tlačidlá SPEED +/- alebo INCLINE +/-.
    - Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd, aby ste uložili a ukončili.

Výber režimu

- Keď bliká okienko CALORIES, vyberte jednu z nasledujúcich možností:
- Pro = Štandardný režim programu.
- HRC = Inteligentný režim kontroly srdcovej frekvencie.
- Na výber použite SPEED +/- alebo INCLINE +/- a potom stlačte MODE.
- V režime HRC musíte tiež vybrať koeficient obtiažnosti: 65, 75 alebo 85.

Štruktúra programu

- Celková dĺžka: 15 minút
- Prvé 3 minúty = Rozcvičenie pri rýchlosti 3,0 km/h (užívateľ môže nastaviť rýchlosť a sklon).
- Ďalších 12 minút = kondičný test

Režim Pro

- Začína pri 8,5 km/h.
- Rýchlosť sa počas prvých 8 minút zvyšuje o 0,5 km/h za minútu.
- Rýchlosť zostáva konštantná počas posledných 4 minút.
- Používateľ môže rýchlosť kedykoľvek manuálne nastaviť.

Režim HRC (vyžaduje hrudný pás)

- Začína pri 8,5 km/h.
- Každých 10 sekúnd bežecký pás upravuje rýchlosť na základe srdcovej frekvencie vzhľadom na cieľový limit:
- Limit = (220 – vek) × koeficient obtiažnosti.
- <60 % limitu → +1,0 km/h
- 60–69 % → +0,5 km/h
- 70–79 % → +0,3 km/h
- 80–85 % → Bez zmeny
- 86–90 % → –0,5 km/h
- 90 % → –1,0 km/h
- Minimálna rýchlosť: 8,5 km/h (pokiaľ nie je manuálne znížená).
- Ak je HR >90 % limitu po dobu 30 sekúnd, bežecký pás sa zastaví.
- Ak nie je detegovaný žiadny signál HR:
- Po 10 sekundách: Na konzole bliká nápis „NO HR“.
- Po 20 sekundách: Bežecký pás sa zastaví.
- Maximálna rýchlosť (automatická alebo manuálna): 16,0 km/h.

Ukončenie testu a výsledky

- Po uplynutí 15 minút bežecký pás postupne spomaľuje až do zastavenia.
- Na bodkovom displeji sa zobrazí:
- RE: vľavo.
- Skóre (1–5) na pravej strane.

Hodnotenie výsledku

- VO2max sa vypočíta ako: VO2 = (D12 – 504,9) ÷ 44,73
- D12 = vzdialenosť prebehnutá za 12 minút
- Skóre sa zobrazuje od 1 do 5, čo zodpovedá úrovni výkonu:

SKÓRE	VÝKON	POPIS
1	Extrémne slabý	VO_2 pod normou
2	Slabý	Nízka aeróbna úroveň
3	Normálna	Priemerná kondícia
4	Dobrá	Nadpriemerná
5	Vynikajúca	Vysoká vytrvalosť

Referenčná tabuľka VO_2max

Muži

VEK	EXTRÉMNE SLABÝ	SLABÝ	NORMÁLNY	DOBRÝ	VÝBORNÝ
20–29	<38	38–41	42-45	46-50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Ženy

VEK	EXTRÉMNE SLABÁ	SLABÁ	NORMÁLNY	DOBRÝ	VÝBORNÝ
20–29	<32	32	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Program srdcovej frekvencie (HP1)

Program HP1 automaticky upravuje rýchlosť a sklon, aby udržal srdcovú frekvenciu používateľa blízko zvolenej cieľovej hodnoty, čím pomáha optimalizovať kardiovaskulárny tréning.

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROGRAMS, kým sa v okne DISTANCE nezobrazí „HP1“.
- Ak stlačíte tlačidlo START ihneď po zobrazení „HP1“, systém automaticky načíta predvolené nastavenia:
  - Vek: 30 rokov
  - Cieľová srdcová frekvencia: 114 tepov za minútu
  - Maximálna rýchlosť: 10,0 km/h

Nastavenie programu

- Nastavenie veku
  - Stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd.
  - Predvolený vek = 30 rokov (rozsah: 15–80 rokov).
  - Nastavte pomocou SPEED +/- alebo INCLINE +/-.
  - Referenčné hodnoty nájdete v tabuľke HRC.
- Nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie
  - Po potvrdení veku stlačte znovu tlačidlo MODE.
  - Konzola zobrazí odporúčanú cieľovú srdcovú frekvenciu na základe veku.
  - V prípade potreby nastavte pomocou SPEED +/- alebo INCLINE +/-.
  - Vyberateľný rozsah: 84–195 tepov za minútu.
- Nastavenie maximálnej rýchlosti
  - Stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste vstúpili do nastavení maximálnej rýchlosti.
  - Rozsah: 3,0–22,0 km/h (predvolené nastavenie = 10,0 km/h).
  - Toto nastavenie platí len pre aktuálnu reláciu.
- Nastavenie času
  - Stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste nastavili trvanie cvičenia.
  - Predvolený čas = 30:00 minút (nastaviteľný v rozmedzí 10:00 – 99:00).
- Potvrdenie a spustenie
  - Stlačte znovu tlačidlo MODE, aby ste sa vrátili do pohotovostného režimu, alebo stlačte priamo tlačidlo START.

Prevádzka programu

- Behací pás sa spustí rýchlosťou 3,0 km/h.
- Každých 20 sekúnd systém kontroluje srdcovú frekvenciu používateľa a upravuje rýchlosť/sklon takto:

SRDCOVÁ FREKVENCIA VS CIEĽ	ÚPRAVA
HR < cieľ –10 %	+1,0 km/h
HR < cieľ –5 %	+0,5 km/h
HR > Cieľ +10 %	–1,0 km/h
HR > Cieľ +5 %	–0,5 km/h
HR v rozmedzí ±5 %	±0,3 km/h
HR v rozmedzí ±3 bpm	Bez zmeny

- Ak rýchlosť dosiahne maximálnu hodnotu a HR je stále pod cieľovou hodnotou, bežecký pás automaticky zvýši sklon o 1 úroveň, až kým HR nedosiahne požadovaný rozsah.
- Akonáhle sa HR dostane do rozmedzia ±3 bpm od cieľovej hodnoty, rýchlosť aj sklon zostanú nezmenené.

Bezpečnostné funkcie

- Ak sa počas 30 sekúnd nezistí žiadna srdcová frekvencia, na konzole sa zobrazí a bude blikať nápis „NO HR“ (Žiadna srdcová frekvencia).
- Ak sa po ďalších 20 sekundách nezistí žiadna srdcová frekvencia, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Program na spaľovanie telesného tuku (FAT)

Tento test poskytuje iba referenčné údaje. Nie je určený na lekárske použitie.

Spustenie testu telesného tuku

- 1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROGRAMME opakovane, kým sa v okienku DISTANCE nezobrazí „FAT“.
- 2. Stlačte tlačidlo MODE, aby ste vstúpili do nastavení parametrov:
  - F-1 → Pohlavie
  - F-2 → Vek
  - F-3 → Výška

- F-4 → Hmotnosť
- F-5 → Test telesného tuku

- Pomocou tlačidiel SPEED +/- nastavte hodnoty.

Nastavenie parametrov

- F-1 Pohlavie:
  - 01 = muž
  - 02 = Žena
- F-2 Vek:
  - Predvolené = 25 rokov
  - Rozsah = 10–99 rokov
- F-3 Výška:
  - Predvolené nastavenie = 170 cm
  - Rozsah = 100–200 cm
- Hmotnosť F-4:
  - Predvolené nastavenie = 70 kg
  - Rozsah = 20–150 kg

Test telesného tuku (F-5)

- Keď sa zobrazí F-5, v okne sa zobrazí „---".
- Obe ruky pevne položte na snímače srdcovej frekvencie.
- Držte ich 5–6 sekúnd.
- Konzola zobrazí váš index telesného tuku (hodnota FAT) do 8 sekúnd.

Referenčná hodnota FAT

HODNOTA FAT	KATEGÓRIA	VÝZNAM
≤19	Chudý	Podváha
20	Normálna	Ideálna hmotnosť
26	Nadváha	Nadpriemerná
≥30	Obezita	Vysoký obsah telesného tuku

Nabíjanie cez USB

Počas cvičenia môžete svoje elektronické zariadenia nabíjať pomocou USB portu.

TRÉNING S FITNESS APLIKÁCIAMI

VirtuFit neposkytuje služby pre fitness aplikácie tretích strán, ako sú Kinomap, iConsole, FitShow atď. Ak narazíte na problémy s fitness aplikáciou tretej strany, kontaktujte vývojára danej aplikácie.

Pokyny

- Naskenujte QR kód pomocou telefónu alebo tabletu s operačným systémom Android alebo iOS a prejdite priamo na stránku App Store alebo Google Play Store, kde si môžete stiahnuť fitness aplikáciu.
- Naskenujte QR kód na pravej strane, aby ste získali prístup k príručke k fitness aplikácii. Príručka popisuje krok za krokom, ako pripojiť fitness aplikáciu k zariadeniu, ako fitness aplikácia funguje a aké sú jej možnosti.

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY PODPORA

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY PODPORA

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY PODPORA

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie tohto zariadenia je možné len v prípade, ak je správne nainštalované a riadne udržiavané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelné servisovanie zariadenia. Akékoľvek opotrebované alebo poškodené časti musia byť vymenené pred opätovným použitím. Toto zariadenie je určené výhradne na použitie a skladovanie v interiéri. Dlhodobé vystavenie vonkajším podmienkam alebo kolísaniu teploty a vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti. Pred čistením alebo vykonávaním akejkoľvek údržby vždy odpojte napájací kábel.

Denná údržba

- Po každom použití utrite prístroj, aby ste odstránili pot a vlhkosť.
- Zabezpečte, aby zariadenie bolo bez prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred nadmernou vlhkosťou.

Polročná údržba

- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripojené k pohyblivým častiam. V prípade potreby ich dotiahnite.
- Skontrolujte pohyb všetkých pohyblivých častí a komponentov. V prípade potreby naneste silikónový sprej.

Všeobecné odporúčania týkajúce sa čistenia

- Po každom tréningu zariadenie vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt použite mäkkú, čistú handričku s jemným čistiacim prostriedkom.
- Zariadenie skladujte v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu priamych zdrojov tepla a vody.

POZOR! ***Opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.***

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSMA

Behací pás je vybavený predmazaným behacím pásom s nízkymi nárokmi na údržbu. Opotrebenie behacieho pásu zohráva dôležitú úlohu v prevádzke a životnosti bežeckého pásu, preto by sa mal pravidelne mazávať.

Odporúčame vám pás pravidelne kontrolovať. Ak zistíte akékoľvek poškodenie bežeckého pásu, kontaktujte nás.

Odporúčané mazanie bežeckého pásu

- **Nízka frekvencia používania (menej ako 3 hodiny týždenne):** každých šesť mesiacov.
- **Stredné používanie (3 až 5 hodín týždenne):** každé tri mesiace.
- **Intenzívne používanie (viac ako 5 hodín týždenne):** každé dva mesiace.

Pokyny na mazanie

Spravidla mazajte bežecký pás, ak sa bežecká plocha javí suchá. Ak si nie ste istí, poraďte sa s výrobcom alebo predajcom. Pre optimálny výkon a aby ste predišli poškodeniu, používajte mazivo dodávané alebo odporúčané predajcom.

ČISTENIE

Pravidelné čistenie výrazne predlžuje životnosť vášho zariadenia. Zariadenie udržiavajte bez prachu častým čistením.

Preventívna údržba nielen predlžuje životnosť zariadenia, ale pomáha aj predchádzať možným zraneniam. **Podrobnejšie informácie nájdete na:** virtufit.com/faq

POKYNY NA TRÉNING

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičenie, samotný tréning a ochladenie. Kompletný tréningový program vykonávajte najmenej dvakrát, ale najlepšie trikrát týždenne, a medzi tréningami si doprajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyrikrát alebo päťkrát týždenne.

Rozcvičenie

Účelom rozcvičenia je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začatím kardio alebo silového tréningu sa rozcvičte dve až päť minút. Vykonávajte cvičenia, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a rozcvičujú pracujúce svaly. Príkladmi tohto typu aktivít sú beh, jogging, skákanie, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

Strečing

Strečing pri zahriatych svaloch je veľmi dôležitý po dobrom rozcvičení a ochladení. Znižuje riziko zranenia. Strečingové cvičenia by mali trvať 15–30 sekúnd.

Záverečné cvičenie

Správne ochladenie pomáha telu bezpečne sa vrátiť do pokojového stavu a podporuje regeneráciu. Po cvičení postupne znižujte intenzitu, aby ste znížili srdcovú frekvenciu a predišli závratom alebo bolesti svalov.

ŠPECIFIKÁCIE PRODUKTU

Špecifikácie konzoly

Parametre	Rozsah	Počiatočná hodnota	Nastavenie počiatočnej hodnoty	Rozsah nastavenia používateľom
Rýchlosť	0,8 – 22,0 km/h	0	1	0,8 – 22,0
Sklon (úrovne)	0	0	0	0 – 15
Čas	0:00 – 99:00 (min:sek)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Vzdialenosť	0,00 – 99,00 km	0	-	0,50 – 99,90
Srdcová frekvencia (BPM)	50 – 200 (úderov/min)	0	-	-
Kalórie	0,0 – 999 kcal	0	-	10,0 - 999
Prevádzková teplota	0 °C – 40 °C			
Skladovacia teplota	-10 °C – 60 °C			

Technické údaje

Dĺžka	188,5 cm
Šírka	87 cm
Výška	143 cm
Hmotnosť	90 kg
Max. hmotnosť používateľa	150 kg

NÁHRADNÉ DIELY

Ak chcete požiadať o náhradné diely pre vaše zariadenie VirtuFit, pozrite si informácie na prednej strane tejto príručky. Aby sme vám mohli efektívne pomôcť, prosíme vás, aby ste pri kontaktovaní nášho tímu podpory uviedli nasledujúce údaje:

- **Číslo modelu** a **sériové číslo** produktu
- **Názov produktu**
- **Číslo dielu** a jasný **popis** požadovaného(-ých) dielu(-ov) (ako je uvedené v **zozname dielov** a zobrazené v časti **s rozobratým pohľadom** v tejto príručke)

Poskytnutie presných informácií nám pomôže rýchlo a efektívne spracovať vašu žiadosť.

ĎALŠIE INFORMÁCIE

Zodpovedná likvidácia obalov

V spoločnosti VirtuFit sa zaväzujeme znižovať dopad na životné prostredie. Prosíme vás, aby ste všetky obalové materiály recyklovali prostredníctvom určených recyklačných zariadení v súlade s národnými iniciatívami na znižovanie množstva odpadu.

Likvidácia výrobkov

Vaše zariadenie VirtuFit je vyrobené tak, aby poskytovalo dlhodobý výkon a spoľahlivosť. Keď nakoniec nastane čas vyradiť produkt z prevádzky, uistite sa, že je likvidovaný v súlade s európskou smernicou WEEE. To znamená, že produkt odovzdáte na autorizovanom zbernom mieste, kde bude bezpečne a ekologicky recyklovaný.

VYHLÁSENIE VÝROBCU

Spoločnosť VirtuFit týmto vyhlasuje, že tento produkt spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/EÚ)
- LVD (2014/35/EÚ)
- Smernica o rádiových zariadeniach (2014/53/EÚ)
- RoHS (2011/65/EÚ + 2015/863)

V dôsledku toho je výrobok certifikovaný CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandsko

virtufit

INDEX

Instrucțiuni de siguranță 95
Garanție 95
Instrucțiuni de asamblare 96
Ajustarea 96
Instrucțiuni de pliere 97
Mutări și depozitare 97
Alimentare cu energie electrică 97
Funcția cheii de siguranță 97
Antrenament cu monitorul de ritm cardiac 97
Prezentare generală a consolei 98
Prezentare generală a programului 98
Antrenament cu aplicații de fitness 99
Întreținere 102
Lubrifierea benzii de alergare 103
Curățare 103
Depanare 103
Ghiduri de instruire 103
Specificații produs 104
Piese de schimb 104
Informații suplimentare 104
Declarația producătorului 104

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ATENȚIE!

Consultați medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. VirtuFit nu își asumă nicio responsabilitate pentru leziuni sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. 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 folosind spray cu silicon.
- Evitați să purtați haine largi pentru a preveni prinderea acestora în părțile mobile.
- Așezați și utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și plană.
- Purtați întotdeauna încălțăminte sport curată atunci când utilizați echipamentul.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură în timpul utilizării.
- Mențineți întotdeauna un echilibru adecvat în timpul utilizării echipamentului.
- Nu introduceți degetele sau alte obiecte în părțile mobile.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice pentru a stabili frecvența, durata și intensitatea adecvate în funcție de vârsta și starea fizică. Întrerupeți imediat utilizarea dacă aveți greață, amețeli, leșin, dureri de cap, dureri în piept, senzație de strângere sau orice alt disconfort.
- Echipamentul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Acest echipament este conceput exclusiv pentru uz casnic 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 d.
- Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați pe covoare groase, deoarece acestea pot împiedica ventilarea corespunzătoare. Evitați să așezați acest echipament în aer liber sau în apropierea apei.
- Păstrați zona de depozitare curată, uscată și nivelată 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.

GARANȚIE

Cererile de garanție sunt excluse dacă cauza defectului este rezultatul:

- Lucrări de întreținere și reparații care nu sunt efectuate de un dealer oficial.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența și/sau întreținerea deficitară.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea aparatului.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE (PAȘII 1-8)

Piese lipsă: Dacă lipsesc piese din ambalaj, verificați cu atenție spuma de polistiren și aparatul în sine. Unele piese (bolțuri, șuruburi etc.) sunt deja atașate la aparat.

Mesaj de eroare: Asigurați-vă că toate cablurile sunt conectate cu atenție. Suporturile consolei sunt foarte sensibile și trebuie menținute drepte. 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 în șurub înainte de a aplica forța. Acest lucru va împiedica rotirea capului șurubului cu soclu.

AJUSTAREA

Reglarea centurii

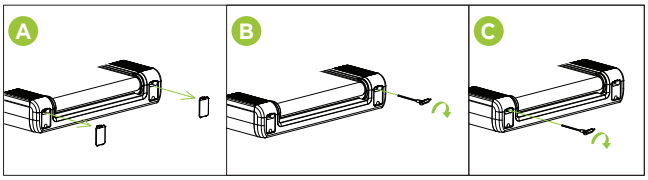
- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană.
- Scoateți capacul orificiului din colțul din spate (FIG. A).
- Porniți banda de alergare la 6-8 km/h și observați poziția benzii.

Dacă centura se deplasează spre dreapta:

- Opriți banda de alergare și deconectați-o de la sursa de alimentare.
- Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1⁄4 rotații.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați dacă este necesar (FIG. B).

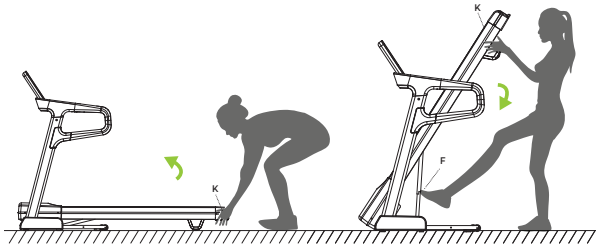
Dacă centura se deplasează spre stânga:

- Opriți banda de alergare și deconectați-o de la sursa de alimentare.
- Rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu 1⁄4 rotații.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați dacă este necesar (FIG. C).



INSTRUCȚIUNI DE PLIERE

ATENȚIE! Păstrați aparatul într-o încăpere uscată și la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că aparatul este stabil și sigur, astfel încât să nu poată cădea peste copii sau animale.



Pliabil

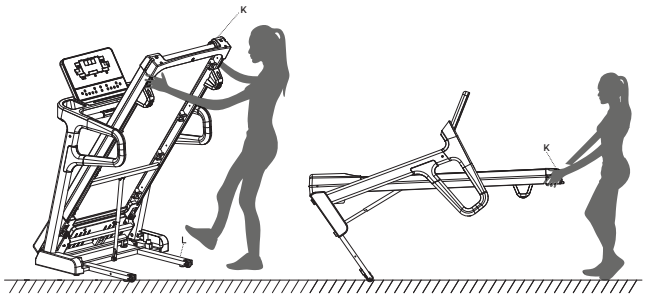
- Susțineți banda de alergare în punctul K cu mâinile.
- Împingeți banda de alergare în sus până când auziți clic-ul arcului (F).
- Banda de alergare este acum pliată.

IMPORTANT! Nu pliați banda de alergare în timpul utilizării.

Desfășurare

- Susțineți banda de alergare în punctul K folosind mâinile.
- Așezați piciorul pe punctul F și apăsați ușor în jos, permițând benzii de alergare să se coboare automat.
- Țineți centura și ghidați-o până ajunge la sol.
- Banda de alergare este acum desfăcută.

MUTARE ȘI DEPOZITARE



Cu ambele mâini, apucați ferm zona desemnată în poziția punctului K al 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 puteți muta banda de alergare înainte sau înapoi.

IMPORTANT! Mențineți întotdeauna o prindere fermă și mutați banda de alergare cu grijă pentru a evita rănirea sau deteriorarea.

ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

Alimentare la rețea

Conectați adaptorul furnizat la portul adaptorului din partea din spate a dispozitivului. Conectați adaptorul la o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

ATENȚIE!

- ***Utilizați numai adaptorul original.***
- ***Întotdeauna trageți de ștecher, nu de cablu.***
- ***Numai pentru uz interior.***

CHEIE DE SIGURANȚĂ

Cheie de siguranță

Banda de alergare este echipată cu o cheie de siguranță pentru utilizare în caz de urgență. În orice situație, scoaterea cheii de siguranță va opri imediat funcționarea benzii de alergare.

Când este activat

- Banda de alergare se va opri brusc.
- Toate ferestrele de afișare vor rămâne active.
- Nu se pot efectua alte operațiuni până când cheia de siguranță nu este reatașată.
- După reinstalarea corectă a cheii de siguranță, banda de alergare va reveni la modul de așteptare, gata pentru noi comenzi.

ANTRENAMENT CU RITMUL CARDIAC

Senzori manuali

Acest echipament de fitness VirtuFit este dotat cu senzori manuali amplasați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambele sunt ținute simultan și continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru citiri 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 măsurarea ritmului cardiac. Pentru a 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 umeziți și ca monitorul să se potrivească bine corpului dumneavoastră. Consultați manualul de utilizare al monitorului pentru instrucțiuni corespunzătoare. Utilizarea incorectă a monitorului poate duce la rezultate anormale.

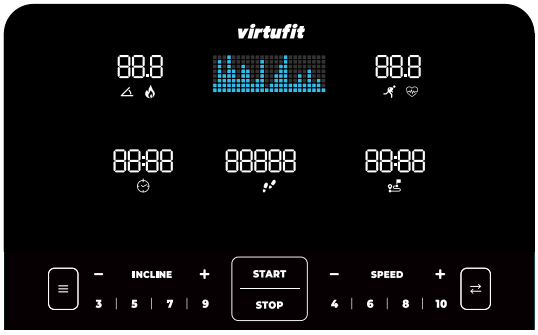
ATENȚIE!

- ***Un monitor wireless pentru ritmul cardiac nu este inclus în dotarea standard. Contactați distribuitorul pentru a achiziționa un monitor wireless pentru ritmul cardiac.***
- ***Pentru a evita interferențele, nu utilizați niciodată monitorul wireless al ritmului cardiac împreună cu senzorii manuali.***

⚠ ATENȚIE!

- ***Dacă aveți un stimulator cardiac, vă recomandăm să consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless pentru ritmul cardiac.***
- ***În încăperile în care se află mai multe monitoare de ritm cardiac, se recomandă păstrarea unei distanțe suficiente pentru a evita interferențele între diferite dispozitive.***
- ***Încercați întotdeauna să păstrați monitorul wireless al ritmului cardiac la o distanță de maximum 1 metru de consolă pentru o recepție optimă.***
- ***Purtați întotdeauna un monitor wireless pentru ritmul cardiac direct pe corp, sub haine.***

PREZENTARE GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)



Butoane consolă

START

- Pornește banda de alergare când alimentarea este pornită 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 START pentru a continua.
- Apăsați din nou STOP pentru a opri, reseta și șterge toate datele.

⇄ MOD

- Cicluri prin modurile de numărătoare inversă:
- 30:00 → Numărătoare inversă (minute:secunde)
- 1,00 → Numărătoare inversă a distanței (kilometri)
- 50 → Numărare inversă a caloriilor (kcal)
- Valoarea selectată va clipi. Reglați-o cu SPEED +/- sau INCLINE +/-, apoi apăsați START pentru a începe.

☰ PROGRAME

- Apăsați pentru a selecta un program de antrenament prestabilit: P1 (Manual), P2 (Interval), P3 (Slăbire), P4 (Mers), P5 (Alergare), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

VITEZA − | +

- În modul de setare: Reglați valorile prestabilite.
- În timpul exercițiului: Reglați viteza în trepte de 0,1 km/h.
- Ținând apăsat butonul, viteza crește sau scade treptat.

INCLINARE − | +

- În modul de setare: Reglați valorile prestabilite.
- În timpul exercițiului: Reglați înclinația în trepte de 0,5 niveluri.
- Ținând apăsat butonul, înclinația crește sau scade treptat.

INCLINARE 3 5 7 9

- Setați instantaneu înclinația la nivelul selectat.

VITEZA 4 6 8 10

- Setați instantaneu viteza la valoarea selectată (km/h).

Funcții

Fereastra „TIME/PACE” (Timp/Ritm)

Afișează atât timpul, cât și ritmul. Ritmul indică timpul necesar pentru a parcurge un kilometru la viteza actuală.

- Intervalul de afișare a timpului: 0:00 – 18:00 ore. Când se atinge limita maximă, cronometrul se resetează automat la 0:00 și continuă numărătoarea.
- În modul de numărătoare inversă, intervalul afișat este de 99:00 – 0:00 minute. Când timpul ajunge la 0:00, pe ecran apare mesajul „END” (SFÂRȘIT), iar după 5 secunde banda de alergare se oprește și trece în modul de așteptare.
- Valorile TIME și PACE alternează la fiecare 5 secunde.

: Fereastra „DISTANȚĂ”

Afișează distanța parcursă.

- Intervalul de afișare a distanței: 0,00 – 99,99 km. Când se atinge valoarea maximă, contorul se resetează la 0,00 și continuă să numere.
- În modul de numărătoare inversă, se numără în jos de la distanța prestabilită până la 0,00. Când se ajunge la 0,00, afișajul arată „END” (SFÂRȘIT), iar după 5 secunde banda de alergare se oprește și intră în modul de așteptare.

: Fereastra „INCLINAȚIE/CALORII”

Afișează nivelul de înclinare și caloriile arse.

- Intervalul de afișare a înclinării: 0,0 – 15,0 niveluri.
- Intervalul de afișare a caloriilor: 0,0 – 999 kcal. Când se atinge valoarea maximă, se resetează la 0,0 și continuă numărătoarea.
- În modul de numărătoare inversă a caloriilor, se numără invers de la valoarea prestabilită până la 0,0. Când se ajunge la 0,0, afișajul arată „END” (SFÂRȘIT), iar după 5 secunde banda de alergare trece în modul de așteptare.

: Fereastra „VITEZĂ/IMPULS”

- Afișează viteza curentă și frecvența pulsului.
- Viteza: 0,8 – 22 km/h.
- Pentru a măsura ritmul cardiac, așezați ambele mâini pe senzorii de puls timp de aproximativ 5 secunde. Afișajul va indica ritmul cardiac estimat (50-200 bpm).
- ***ATENȚIE! Aceste date sunt doar orientative și nu trebuie utilizate în scopuri medicale.***

: Fereastra „PASURI”

Afișează numărul de pași parcurși.

- Intervalul de afișare a pașilor: 0 – 99900. Când se atinge valoarea maximă, se resetează la 0 și continuă numărarea.
- În modul de numărătoare inversă, se numără în jos de la numărul prestabilit până la 0. Când se ajunge la 0, afișajul arată „END” (SFÂRȘIT), iar după 5 secunde banda de alergare intră în modul de așteptare.

: Fereastra „MATRIX”

Afișează viteza de alergare și nivelul de înclinare pentru fiecare segment în timpul funcționării programului.

- În afișajul vitezei, fiecare pătrat reprezintă 2 km/h.
- În afișajul înclinat, fiecare pătrat reprezintă 2 niveluri.

Mod manual

Începere rapidă

- Porniți comutatorul de alimentare și fixați cheia de siguranță în mod corespunzător sub consolă.
- Apăsați butonul START. Va începe o numărătoare inversă de 3 secunde, însoțită de un semnal sonor. Odată ce numărătoarea inversă se termină, banda de alergare va porni la viteza minimă.

Reglați setările după cum este necesar

- Viteză: Utilizați butoanele SPEED +/- sau butoanele rapide pentru viteză.
- Înclinare: Utilizați butoanele INCLINE +/- sau butoanele rapide de înclinare.

Modul de numărătoare inversă a timpului

- În modul standby, apăsați o dată pe MODE.
- Fereastra TIME va afișa 30:00 (intermitent).
- Utilizați SPEED +/- și INCLINE +/- pentru a seta durata exercițiului (5:00 – 99:00).

Modul de numărătoare inversă a distanței

- Apăsați din nou MODE pentru a intra în modul DISTANCE.
- Fereastra DISTANCE va afișa 1,00 (intermitent).
- Utilizați SPEED +/- și INCLINE +/- pentru a seta distanța (0,50 – 99,90 km).

Modul de numărătoare inversă a caloriilor

- Apăsați din nou MODE pentru a intra în modul CALORIE.
- Fereastra CALORIES va afișa 50 (intermitent).
- Utilizați SPEED +/- și INCLINE +/- pentru a seta caloriile (10 – 999 kcal).

Modul de numărătoare inversă a pașilor

- Apăsați butonul „MODE” de 4 ori pentru a intra în modul de numărătoare inversă a pașilor.
- Apăsați din nou MODE pentru a intra în modul de numărătoare inversă a pașilor.
- Fereastra pașilor va afișa „5000”.
- Utilizați SPEED +/- și INCLINE +/- pentru a seta numărul de pași țintă (100-99900).

Începerea exercițiului fizic

- După setarea unuia dintre modurile de numărătoare inversă, apăsați START.
- Banda de alergare va porni după o întârziere de 3 secunde.
- Reglați viteza și înclinația cu SPEED +/- și INCLINE +/-.
- Apăsați STOP în orice moment pentru a încheia antrenamentul.

PREZENTARE GENERALĂ A PROGRAMULUI

Program rapid

Selectarea programului

- Apăsați butonul PROGRAMS pentru a selecta un program.
- Fereastra TIME va afișa valoarea implicită 30:00.
- Reglați durata exercițiului folosind SPEED +/- și INCLINE +/-, apoi

apăsați START. După o numărătoare inversă de 3 secunde, banda de alergare pornește la viteza și înclinația din prima etapă.

Structura programului

- Fiecare program este format din 16 segmente.
  Timpul segmentului = Timpul total setat împărțit la 16.
- La sfârșitul fiecărui segment, banda de alergare se reglează automat la viteza și înclinația programate pentru segmentul următor.
- Când programul se termină, înclinația revine la 0, iar banda de alergare încetinește treptat până se oprește.

În timpul exercițiului fizic

- 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 STOP sau scoateți cheia de siguranță.

Program manual (P1)

Banda de alergare este echipată cu 1 program manual care vă permite să personalizați setările în funcție de preferințele personale.

Setarea programului manual

- În modul standby, apăsați butonul PROG până când fereastra afișează „P01”.
- Fereastra TIME va clipi cu o valoare implicită de 30:00.
  - Utilizați tastele + și - 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.
  - Pentru fiecare segment:
    - Setați viteza folosind SPEED +/- sau tastele rapide pentru viteză.
    - Setați înclinația folosind INCLINE +/- sau tastele rapide pentru înclinație.
  - ApăsațiMODE pentru a confirma fiecare segment și a trece la următorul.
- După programarea tuturor celor 16 segmente, setările sunt salvate automat.
  - Datele privind viteza și înclinația sunt salvate permanent până la modificarea lor.
  - Timpul de antrenament va fi întotdeauna resetat la valoarea implicită de 30:00 la repornirea programului.
  - Setările sunt păstrate chiar și dacă banda de alergare este oprită.

Pornirea programului manual

- În modul standby, apăsați tasta PROGRAMS până când pe afișaj apare „P01”.
- Setați durata dorită a antrenamentului.
- Apăsați START. După numărătoarea inversă de 3 secunde, banda de alergare va începe să funcționeze conform programului salvat.

NOTE!

- ***Timpul programului este împărțit în 16 segmente egale.***
- ***Trebuie să completați setările de viteză și înclinare pentru toate cele 16 segmente înainte de a putea salva programul și porni banda de alergare.***

Program de testare a condiției fizice

NOTĂ! Pentru o experiență optimă, se recomandă insistent purtarea unui monitor cardiac fără fir cu curea toracică atunci când utilizați acest program.

Programul Test de fitness este conceput pentru a simula și evalua consumul maxim de oxigen (VO2max), un indicator important al capacității de efort aerobic. Un VO2max mai ridicat corespunde unei rezistențe aerobice mai mari.

Selectarea programului

- În modul standby, apăsați repetat tasta PROGRAMS până când fereastra DISTANCE afișează „FIT”.
- Fereastra TIME va afișa ora 15:00.
- Fereastra CALORIES va afișa „Pro” (intermitent).

Setări informații utilizator

- Banda de alergare încarcă implicit informații despre sex și vârstă.
- Pentru a modifica: Apăsați și țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde în timp ce vă aflați în ecranul FITNESS TEST.
- Reglați:
  - Sex: Implicit = 1 (masculin). Opțiuni: 1 = masculin, 2 = feminin
  - Vârsta: Implicit = 30 ani. Interval = 15 – 80 ani.
  - Utilizați SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru reglare.
- Apăsați și țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde pentru a salva și a ieși.

Selectarea modului

- Când fereastra CALORIES (CALORII) clipește, alegeți între:
- Pro = Mod program standard.
- HRC = Mod inteligent de control al ritmului cardiac.
- Utilizați SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a selecta, apoi apăsați MODE.
- În modul HRC, trebuie să selectați și un coeficient de dificultate: 65, 75 sau 85.

Structura programului

- Durata totală: 15 minute
- Primele 3 minute = Încălzire la 3,0 km/h (utilizatorul poate regla viteza și înclinația).
- Următoarele 12 minute = Test de fitness

Modul Pro

- Pornește de la 8,5 km/h.
- Viteza crește cu 0,5 km/h pe minut în primele 8 minute.
- Viteza rămâne constantă în ultimele 4 minute.
- Utilizatorul poate regla manual viteza în orice moment.

Modul HRC (necesită centură toracică)

- Pornește de la 8,5 km/h.
- La fiecare 10 secunde, banda de alergare ajustează viteza în funcție de ritmul cardiac în raport cu limita țintă:
- Limită = (220 – vârsta) × coeficientul de dificultate.
- <60% din limită → +1,0 km/h
- 60–69 % → +0,5 km/h
- 70–79 % → +0,3 km/h
- 80–85% → Nicio modificare
- 86–90 % → –0,5 km/h
- 90% → –1,0 km/h
- Viteza minimă: 8,5 km/h (cu excepția cazului în care este redusă manual).
- Dacă HR > 90% din limita maximă timp de 30 de secunde consecutive, banda de alergare se oprește.
- Dacă nu se detectează niciun semnal HR:
- După 10 secunde: Consola afișează mesajul „NO HR”.
- După 20 de secunde: Banda de alergare se oprește.
- Viteza maximă (automată sau manuală): 16,0 km/h.

Finalizarea testului și rezultate

- La sfârșitul celor 15 minute, banda de alergare încetinește treptat până se oprește.
- Afișajul cu matrice de puncte arată:
- RE: în stânga.
- Scor (1-5) în partea dreaptă.

Evaluarea rezultatelor

- VO2max se calculează astfel: VO2 = (D12 – 504,9) împărțit la 44,73
- D12 = distanța parcursă în 12 minute
- Scorul este afișat de la 1 la 5, corespunzând nivelurilor de performanță:

SCOR	PERFORMANȚĂ	DESCRIERE
1	Extrem de slab	VO_2 sub normal
2	Slab	Nivel aerobic scăzut
3	Normal	Condiție fizică medie
4	Bun	Peste medie
5	Excelent	Rezistență ridicată

Tabel de referință VO_2max

Bărbat

VÂRSTA	EXTREM SLAB	SLAB	NORMAL	BUN	EXCELENT
20-29	<38	38–41	42–45	46-50	≥51
30–39	<37	37-40	41–43	44-47	≥48
40-49	<35	35-37	38–41	42–45	≥46
50-59	<32	32–35	36–38	39-42	≥43
60–69	<29	29-31	32–35	36-39	≥40
70–79	<26	26-28	29-31	32–36	≥37

Femeie

VÂRSTA	EXTREM SLAB	SLAB	NORMAL	BUN	EXCELENT
20-29	<32	32–35	36-39	40–43	≥44
30–39	<31	31-33	34-37	38–41	≥42
40-49	<29	29-32	33–35	36-39	≥40
50-59	<27	27-29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25-26	27-29	30–32	≥33
70–79	<24	24-25	26-27	28-30	≥31

Program pentru ritmul cardiac (HP1)

Programul HP1 reglează automat viteza și înclinația pentru a menține ritmul cardiac al utilizatorului aproape de valoarea țintă selectată, contribuind la optimizarea antrenamentului cardiovascular.

- În modul standby, apăsați butonul PROGRAMS până când fereastra DISTANCE afișează „HP1”.
- Dacă apăsați imediat START în timp ce este afișat „HP1”, sistemul va încărca automat setările implicite:
  - Vârsta: 30 de ani
  - Frecvența cardiacă țintă: 114 bpm
  - Viteza maximă: 10,0 km/h

Configurarea programului

- Setarea vârstei
  - Apăsați și țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde.
  - Vârsta implicită = 30 de ani (interval: 15-80 ani).
  - Reglați folosind SPEED +/- sau INCLINE +/-.
  - Valorile de referință pot fi găsite în tabelul HRC.
- Setarea frecvenței cardiace țintă
  - După confirmarea vârstei, apăsați din nou MODE.
  - Consola va afișa o frecvență cardiacă țintă recomandată în funcție de vârstă.
  - Reglați dacă este necesar folosind SPEED +/- sau INCLINE +/-.
  - Interval selectabil: 84-195 bpm.
- Setarea vitezei maxime
  - Apăsați din nou MODE pentru a accesa setările de viteză maximă.
  - Interval: 3,0–22,0 km/h (implicit = 10,0 km/h).
  - Această setare se aplică numai pentru sesiunea curentă.
- Setarea orei
  - Apăsați din nou MODE pentru a seta durata exercițiului.
  - Timp implicit = 30:00 minute (reglabil între 10:00 și 99:00).
- Confirmă și începe
  - Apăsați din nou MODE pentru a reveni la ecranul de așteptare sau apăsați direct START.

Funcționarea programului

- Banda de alergare pornește de la 3,0 km/h.
- La fiecare 20 de secunde, sistemul verifică ritmul cardiac al utilizatorului și ajustează viteza/înclinația după cum urmează:

FRECVENȚA CARDIACĂ VS. OBIECTIVUL	AJUSTARE
HR < Țintă –10%	+1,0 km/h
HR < Țintă –5%	+0,5 km/h
HR > Țintă +10%	–1,0 km/h
HR > Țintă +5%	–0,5 km/h
HR în limita a ±5%	±0,3 km/h
HR în limita a ±3 bpm	Nicio modificare

- Dacă viteza atinge viteza maximă și HR este încă sub valoarea țintă, banda de alergare va crește automat înclinația cu 1 nivel la fiecare pas, până când HR se încadrează în intervalul dorit.
- Odată ce HR se află în intervalul ±3 bpm față de țintă, atât viteza, cât și înclinația rămân neschimbate.

Caracteristici de siguranță

- Dacă nu se detectează ritmul cardiac timp de 30 de secunde, consola va afișa mesajul „NO HR” și va clipi.
- Dacă nu se detectează nicio frecvență cardiacă după 20 de secunde suplimentare, banda de alergare se va opri automat.

Programul pentru grăsime corporală (FAT)

Acest test furnizează doar date de referință. Nu este destinat utilizării medicale.

Începerea testului de grăsime corporală

- 1. În modul standby, apăsați repetat butonul PROGRAMS până când fereastra DISTANCE afișează „FAT”.
- 2. Apăsați butonul MODE pentru a accesa setările parametrilor:
  - F-1 → Gen
  - F-2 → Vârsta
  - F-3 → Înălțime
  - F-4 → Greutate
  - F-5 → Testul grăsimii corporale
- Utilizați SPEED +/- pentru a regla valorile.

Setări parametri

- F-1 Gen:
  - 01 = Bărbat
  - 02 = Femeie
- F-2 Vârsta:
  - Implicit = 25 ani
  - Interval = 10 – 99 ani
- F-3 Înălțime:
  - Implicit = 170 cm
  - Interval = 100 – 200 cm
- Greutate F-4:
  - Implicit = 70 kg
  - Interval = 20 – 150 kg

Testul de grăsime corporală (F-5)

- Când se afișează F-5, fereastra afișează „---”.
- Așezați ambele mâini ferm pe senzorii de ritm cardiac.
- Țineți apăsat timp de 5-6 secunde.
- Consola va afișa indicele de grăsime corporală (valoarea FAT) în termen de 8 secunde.

Referință valoare FAT

VALOARE GRASĂ	CATEGORIE	SENS
≤19	Subțire	Subponderal
20-25	Normal	Greutatea ideală
26-29	Supraponderal	Peste medie
≥30	Obez	Grasime corporală ridicată

Încărcare USB

Puteți încărca dispozitivele electronice în timpul exercițiilor fizice folosind portul USB.

ANTRENAMENT CU APLICAȚII DE FITNESS

VirtuFit nu oferă servicii pentru aplicații de fitness ale terților, cum ar fi Kinomap, iConsole, FitShow etc. Dacă întâmpinați probleme cu o aplicație de fitness a unui terț, vă rugăm să contactați dezvoltatorul aplicației respective.

Instrucțiuni

- Scanează codul QR cu un telefon sau tabletă Android sau iOS pentru a accesa direct pagina 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 să conectezi aplicația de fitness la dispozitiv, cum funcționează aplicația de fitness și care sunt capacitățile acesteia.

iConsole+

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Kinomap

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

Zwift

APP STORE GOOGLE PLAY SUPPORT

ÎNTREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui aparat este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că aparatul este întreținut în mod regulat. 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 condiții exterioare sau fluctuații de temperatură și umiditate poate afecta grav componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

- Ștergeți aparatul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că echipamentul nu prezintă praf și murdărie.
- Evitați utilizarea agenților de curățare agresivi și păstrați echipamentul ferit de umiditate excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile. Strângeți-le sau slăbiți-le, dacă este necesar.
- Verificați mișcarea tuturor pieselor și componentelor mobile. Aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Recomandări generale de curățare

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Curățați panoul de control cu o cârpă uscată.
- Folosiți o cârpă moale și curată cu detergent delicat pentru a îndepărta petele persistente și murdăria de pe.
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de căldură directă și surse de ă.

ATENȚIE! Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.

LUBRIFICAREA BANDĂ DE ALERGARE

Banda de alergare este echipată cu o bandă de alergare pre-lubrifiată, care necesită întreținere redusă. Uzura benzii de alergare joacă un rol important în funcționarea și durata de viață a benzii de alergare, de aceea aceasta trebuie lubrifiată periodic.

Vă recomandăm să verificați regulat banda de alergare. Contactați-ne imediat ce observați orice deteriorare a benzii de alergare.

Lubrifierea recomandată a benzii de alergare

- **Utilizare redusă (mai puțin de 3 ore pe săptămână):** la fiecare șase luni.
- **Utilizare medie (3-5 ore pe săptămână):** la fiecare trei luni.
- **Utilizare intensă (mai mult de 5 ore pe săptămână):** la fiecare două luni.

Ghid de lubrifiere

Ca regulă generală, lubrifiați banda de alergare dacă suprafața de alergare pare uscată. Dacă nu sunteți sigur, consultați producătorul sau distribuitorul pentru îndrumări. Pentru performanțe optime și pentru a evita deteriorarea, utilizați lubrifiantul furnizat sau recomandat de distribuitor.

CURĂȚAREA

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, dar ajută și la evitarea potențialelor accidentări. **Pentru informații mai detaliate, vizitați:** virtufit.com/faq

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament de succes include încălzirea, antrenamentul propriu-zis și răcirea. 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.

Încălzirea

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce riscul de accidentare. Încălziți-vă corpul timp de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament cardio sau de forță. Faceți exerciții care cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii care vor fi solicitați. Exemple de astfel de activități sunt alergarea, joggingul, săriturile, săriturile cu coarda și alergarea pe loc.

Întinderea

Întinderea mușchilor în timp ce aceștia sunt încălziți este foarte importantă după o încălzire și o răcire adecvate. Aceasta reduce riscul de accidentare. Exercițiile de întindere trebuie menținute timp de 15-30

de secunde.

Răcirea

O răcire adecvată ajută corpul să revină în siguranță la starea de repaus și favorizează recuperarea. După exerciții fizice, reduceți treptat intensitatea pentru a scădea ritmul cardiac și a preveni amețelile sau durerile musculare.

SPECIFICAȚII PRODUS

Specificații consolă

Parametri	Gama	Inițial valoare	Setare inițială valoare	Intervalul de setare al utilizatorului
Viteză	0,8 - 22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Înclinație (niveluri)	0 - 15	0.0	0.0	0 - 15
Timp	0:00 - 99:00 (min:sec)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Distanță	0,00 - 99,00 KM	0.00	-	0.50 - 99,90
Frecvența cardiacă (BPM)	50 - 200 (bătăi/min)	0	-	-
Calorii	0,0 - 999 Kcal	0.0	-	10.0 - 999
Temperatura de funcționare	0 °C - 40 °C			
Temperatura de depozitare	-10 °C - 60 °C			

Date tehnice

Lungime	188,5 cm
Lățime	87 cm
Înălțime	143 cm
Greutate	90 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul VirtuFit, vă rugăm să consultați informațiile de pe coperta frontală a acestui manual. Pentru a vă putea ajuta în mod eficient, vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați echipa noastră de asistență:

- **Numărul modelului** și **numărul de serie** al produsului
- **Numele produsului**
- **Numărul piesei** 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 de informații exacte ne va ajuta să procesăm solicitarea dumneavoastră 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 facilităților de reciclare desemnate, în conformitate cu inițiativele naționale de reducere a deșeurilor.

Eliminarea produsului

Echipamentul VirtuFit este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Când va veni momentul să retrageți produsul din uz, vă rugăm să vă asigurați că acesta este eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Acest lucru înseamnă că trebuie să duceți produsul la un punct de colectare autorizat pentru reciclare în condiții de siguranță și respectând mediul.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

VirtuFit declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- EMC (2014/30/UE)
- LVD (2014/35/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- RoHS (2011/65/UE + 2015/863)

Ca urmare, produsul este certificat CE.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

INDEX

Biztonsági utasítások 104
Garantálja 104
Szerelési utasítások 104
Beállítása 105
Összecsukási utasítások 105
Költöztetés és raktározás 106
Tápegység 106
Biztonsági kulcs funkció 107
Edzés pulzus 107
Konzol áttekintés 108
A program áttekintése 108
Edzés fitneszalkalmazásokkal 109
Karbantartás 112
A futópad kenése 112
Hibaelhárítás 113
Képzési irányelvek 113
Termékleírás 113
Pótalkatrészek 114
További információk 114
Gyártói nyilatkozat 114

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ ***FIGYELEM!***

A testmozgás megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő emberek számára. A berendezés használata előtt olvassa el az összes utasítást. A VirtuFit nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. A berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet.

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés teljesen össze van szerelve, és hogy az összes anya és csavar biztonságosan meg van húzva a használat előtt.
- Évente egyszer kenje meg az összes mozgó alkatrészt szilikonspray-vel.
- Kerülje a laza ruházat viselését, hogy az ne akadjon be a mozgó alkatrészekbe.
- Helyezze és használja a berendezést stabil, sík felületen.
- A berendezés használata közben mindig tiszta sportcipőt viseljen.
- Használat közben tartsa a gyermekeket és háziállatokat biztonságos távolságban.
- Berendezés használata közben mindig tartsa be a megfelelő egyensúlyt.
- Ne dugjon ujjait vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy az Ön életkora és fizikai állapota alapján meghatározza a megfelelő gyakoriságot, időtartamot és intenzitást. Ha hányingert, szédülést, ájulást, fejfájást, mellkasi fájdalmat, szorító érzést vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba a használatot.
- A berendezés egyszerre csak egy személy által használható.
- Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült, és maximális felhasználói súlya 150 kg.
- A berendezés mögött 1–2 méter szabad teret hagyjon, hogy elkerülje a baleseteket.
- Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vastag szőnyegen, mert az akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a berendezést kültéri helyre vagy víz közelében.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében tartsa a tárolóhelyet tisztán, szárazon és vízszintesen.
- Ezt a berendezést kizárólag a rendeltetésszerűen használja.
- A berendezést csak olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

GARANCIA

A jótállási igények kizártak, ha a hiba oka az alábbiak eredménye:

- A karbantartási és javítási munkákat nem hivatalos kereskedő végzi.
- Helytelen használat, gondatlanság és/vagy nem megfelelő karbantartás.
- A készülék gyártói utasításoknak nem megfelelő karbantartása.

SZERELÉSI UTASÍTÁSOK (1–8. LÉPÉS)

Hiányzó alkatrészek: Ha a csomagolásból bármely alkatrész hiányzik, gondosan ellenőrizze a polisztirol habot és magát a készüléket. Egyes alkatrészek (csavarok, anyák stb.) már rögzítve vannak a készülékhez.

Hibaüzenet: Győződjön meg arról, hogy minden kábel megfelelően van csatlakoztatva. A konzol konzoljai nagyon érzékenyek, ezért azokat egyenesen kell tartani. Ha a berendezés felszerelése után a konzol hibaüzenetet jelez, akkor a konzol konzoljai meghajlottak lehetnek. Az alumínium alkatrész kiegyenesítésével a hibaüzenet eltűnhet.

Hatlapfejű csavarok: Mielőtt erőt fejt ki, győződjön meg arról, hogy a hatlapfejű csavarkulcsot behelyezte a csavarba. Ez megakadályozza, hogy a csavarfej elforduljon.

virtufit

BEÁLLÍTÁS

Az öv beállítása

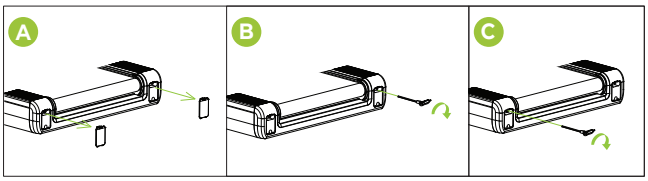
- Helyezze a futópadot sík felületre.
- Távolítsa el a hátsó saroklyuk fedelét (A. ábra).
- Indítsa el a futópadot 6–8 km/h sebességgel, és figyelje a szalag helyzetét.

Ha az öv jobbra tolódik:

- Kapcsolja ki a futópadot és húzza ki a dugót a konnektorból.
- Forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1⁄4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Indítsa újra a futópadot, és ellenőrizze az igazítást. Szükség esetén ismételje meg a műveletet (B. ábra).

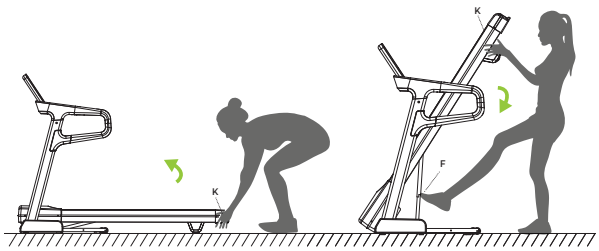
Ha az öv balra csúszik:

- Kapcsolja ki a futópadot és húzza ki a dugót a konnektorból.
- Forgassa el a bal oldali beállító csavart 1⁄4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Indítsa újra a futópadot, és ellenőrizze az igazítást. Szükség esetén ismételje meg a műveletet (C. ábra).



ÖSSZHÁTHATÓ UTASÍTÁSOK

FIGYELEM! ***A készüléket száraz helyiségben, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a készülék stabilan és biztonságosan álljon, hogy ne essen rá gyermekekre vagy állatokra.***



Összecsukható

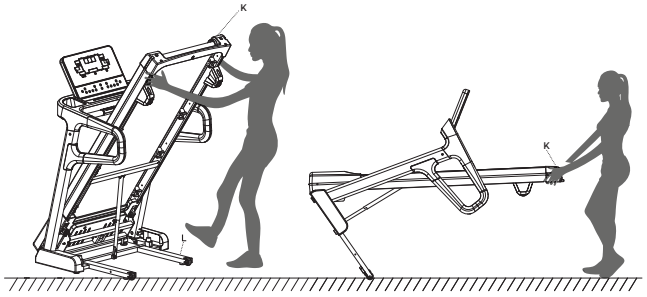
- Támassza meg a futópadot a K pontnál a kezével.
- Tolja a futópadot felfelé, amíg meg nem hallja a rugó kattanását (F).
- A futópad most össze van hajtva.

FONTOS! ***Ne hajtsa össze a futópadot használat közben.***

Kibontakozás

- Támaszkodjon a futópad K pontján a kezével.
- Helyezze a lábát az F pontra, és óvatosan nyomja le, hogy az futópad automatikusan leereszkedjen.
- Fogja meg az övet, és vezesse le a földre.
- A futópad most kibontva van.

KÖLTÖZÉS ÉS TÁROLÁS



Mindkét kezével szorosan fogja meg a futópad K pontján található kijelölt területet. Óvatosan, de határozottan nyomja lefelé, hogy a futópad a szállítókerék körül elforduljon. Győződjön meg arról, hogy mindkét kerék érintkezik a padlóval és szabadon forog. Most már előre vagy hátra mozgathatja a futópadot.

FONTOS! ***Mindig szorosan fogja meg és óvatosan mozgassa a futópadot, hogy elkerülje a sérüléseket és a károkat.***

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátulján található adapterporthoz. Dugja be az adaptert a fali aljzatba. A készülék most már használatra kész.

FIGYELEM!

- ***Csak az eredeti adaptert használja.***
- ***Mindig a dugót húzza ki, ne a kábelt.***
- ***Csak beltéri használatra.***

BIZTONSÁGI KULCS

Biztonsági kulcs

A futópad vészhelyzet esetére biztonsági kulccsal van felszerelve. Bármely állapotban a biztonsági kulcs eltávolítása azonnal leállítja a futópad működését.

Aktiváláskor

- A futópad hirtelen leáll.
- Minden megjelenítő ablak aktív marad.

- A biztonsági kulcs újbóli csatlakoztatásáig további műveletek nem hajthatók végre.
- A biztonsági kulcs helyes visszahelyezése után a futópad visszatér készenléti módba, és készen áll az új beviteli parancsok fogadására.

PULZUS ALAPJÁN TÖRTÉNŐ EDZÉS

Kézi érzékelők

Ez a VirtuFit fitneszberendezés a pulzusfigyeléshez a fogantyúkon elhelyezett kézérzékelőkkel van felszerelve. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében kezei legyenek kissé nedvesek, és egyenletes nyomást gyakoroljanak az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan méréseket eredményezhetnek.

Bluetooth

Ez a VirtuFit fitnesz eszköz vezeték nélküli pulzusmérő vevővel van felszerelve. A pulzus méréséhez vezeték nélküli pulzusmérővel, használjon Bluetooth-on működő pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén fontos, hogy az elektródák kissé nedvesek legyenek, és a pulzusmérő jól illeszkedjen a testéhez. A megfelelő használat módjáról olvassa el a pulzusmérő használati útmutatóját. A pulzusmérő helytelen használata rendellenes mérési eredményeket okozhat.

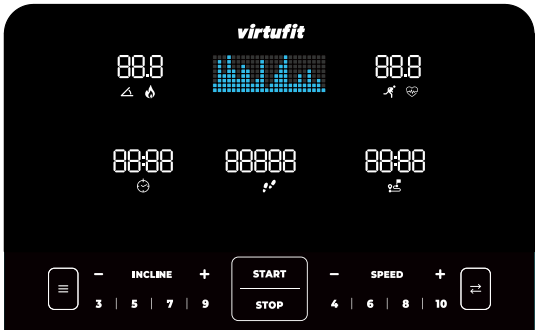
FIGYELEM!

- ***A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. Vezeték nélküli pulzusmérő vásárlásához vegye fel a kapcsolatot kereskedőjével.***
- ***Az interferencia elkerülése érdekében soha ne használja a vezeték nélküli pulzusmérőt a kézi érzékelőkkel együtt.***

⚠ FIGYELEM!

- ***Ha pacemakerrel rendelkezik, javasoljuk, hogy a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Több pulzusmérővel felszerelt helyiségekben ajánlott megfelelő távolságot tartani a különböző eszközök közötti interferencia elkerülése érdekében.***
- ***Az optimális vétel érdekében mindig próbálja meg a vezeték nélküli pulzusmérőt 1 méteres távolságon belül tartani a konzolhoz képest.***
- ***A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.***

KONZOL ÁTTEKINTÉS (ÁBRA A)



Konzol gombok

START

- A futópad működése akkor kezdődik, amikor a készülék be van kapcsolva és a biztonsági kulcs be van helyezve.
- 3 másodperces visszaszámlálás után aktiválódik.

STOP

- Működés közben: Megállítja a futópadot, és a „PAU” feliratot jeleníti meg.
- Szünet közben:
- A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
- Nyomja meg újra a STOP gombot a kikapcsoláshoz, az alaphelyzetbe állításhoz és az összes adat törléséhez.

⇄ MÓD

- A visszaszámlálási módok közötti váltás:
- 30:00 → Idő visszaszámlálás (percek:másodpercek)
- 1.00 → Távolság visszaszámlálás (kilométer)
- 50 → Kalória visszaszámlálás (kcal)
- A kiválasztott érték villogni fog. Állítsa be a SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombokkal, majd nyomja meg a START gombot a kezdéshez.

☰ PROGRAMOK

- Nyomja meg a gombot az előre beállított edzésprogramok kiválasztásához: P1 (Kézi), P2 (Intervallum), P3 (Fogyás), P4 (Gyaloglás), P5 (Futás), P6-P40, HP1, FIT, FAT.

SPEED − | +

- Beállítási módban: Állítsa be az előre beállított értékeket.
- Edzés közben: A sebességet 0,1 km/h-ás lépésekben állítsa be.
- A gomb folyamatos lenyomva tartásával fokozatosan növelhető vagy csökkenthető a sebesség.

INCLINE − | +

- Beállítási módban: Állítsa be az előre beállított értékeket.
- Edzés közben: A dőlésszöget 0,5 fokos lépésekben állítsa be.
- A gomb folyamatos lenyomva tartásával fokozatosan növelhető vagy csökkenthető a dőlésszög.

INCLINE 3 5 7 9

- Az emelkedést azonnal állítsa be a kiválasztott szintre.

SPEED 4 6 8 10

- A sebességet azonnal a kiválasztott értékre (km/h) állítja.

Funkciók

: „TIME/PACE” ablak

Megjeleníti az időt és a tempót. A tempó azt jelzi, hogy a jelenlegi sebesség mellett mennyi idő alatt teljesítené egy kilométert.

- Idő kijelzési tartomány: 0:00 – 18:00 óra. A maximális határ elérése esetén az időzítő automatikusan visszaáll 0:00-ra, és folytatja a számlálást.
- Visszaszámlálási módban a kijelző tartománya 99:00 – 0:00 perc. Amikor az idő eléri a 0:00-t, a kijelzőn az „END” felirat jelenik meg, és 5 másodperc múlva a futópad leáll és készenléti módba vált.
- A TIME és a PACE értékek 5 másodpercenként váltakoznak.

: „TÁVOLSÁG” ablak

Megjeleníti a megtett távolságot.

- Távolságkijelző tartomány: 0,00 – 99,99 km. A maximális érték elérése után a számláló visszaáll 0,00-ra, és folytatja a számlálást.
- Visszaszámlálási módban a beállított távolságtól 0,00-ig számol vissza. Amikor eléri a 0,00-t, a kijelzőn az „END” felirat jelenik meg, és 5 másodperc múlva a futópad leáll és készenléti módba lép.

: „INCLINE /CALORIES” ablak

Megjeleníti a dőlésszöget és az elégetett kalóriákat.

- Dőlésszög-kijelző tartomány: 0,0 – 15,0 szint.
- Kalória kijelzési tartomány: 0,0 – 999 kcal. A maximális érték elérése után a készülék 0,0-ra áll vissza, és folytatja a számlálást.
- Kalória-visszaszámláló módban a beállított értéktől 0,0-ig számol vissza. Amikor eléri a 0,0 értéket, a kijelzőn az „END” felirat jelenik meg, és 5 másodperc múlva a futópad készenléti módba vált.

: „SPEED/PULSE” ablak

- Megjeleníti az aktuális sebességet és pulzusszámot.
- Sebességtartomány: 0,8–22 km/h.
- A pulzus méréséhez helyezze mindkét kezét körülbelül 5 másodpercre a pulzusérzékelőkre. A kijelzőn megjelenik a becsült pulzusszám (50–200 bpm).
- ***FIGYELEM! Ezek az adatok csak tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.***

: „STEPS” ablak

Megjeleníti a megtett lépések számát.

- Lépés kijelzési tartomány: 0 – 99900. A maximális érték elérése után a kijelző 0-ra áll vissza, és folytatja a számlálást.
- Visszaszámlálási módban a beállított számtól 0-ig számol vissza. Amikor eléri a 0-t, a kijelzőn megjelenik az „END” felirat, és 5 másodperc múlva a futópad készenléti módba lép.

: „MATRIX” ablak

A program futása közben minden szakasz futási sebességét és emelkedési szintjét jeleníti meg.

- A sebességkijelzőn minden négyzet 2 km/h-t jelent.
- A lejtőn megjelenített kijelzőn minden négyzet 2 szintet jelöl.

Kézi üzemmód

Gyors indítás

- Kapcsolja be a tápkapcsolót, és rögzítse biztonságosan a biztonsági kulcsot a konzol alá.
- Nyomja meg a START gombot. 3 másodperces visszaszámlálás kezdődik, amelyet hangjelzés kísér. A visszaszámlálás végén a futópad 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.

Idő visszaszámláló mód

- Készenléti állapotban nyomja meg egyszer a MODE gombot.
- A TIME ablakban 30:00 (villogó) jelenik meg.
- A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal állítsa be az edzés időtartamát (5:00 – 99:00).

Távolság visszaszámláló mód

- Nyomja meg újra a MODE gombot a DISTANCE (Távolság) módba való belépéshez.
- A DISTANCE ablakban 1,00 (villogó) jelenik meg.
- A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal állítsa be a távolságot (0,50–99,90 km).

Kalória-visszaszámláló mód

- Nyomja meg újra a MODE gombot a CALORIE (kalória) módba való belépéshez.
- A CALORIES ablakban 50 (villogó) jelenik meg.
- A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal állítsa be a kalóriákat (10–999 kcal).

Lépésszámláló mód

- Nyomja meg négyszer a „MODE” gombot, hogy belépjen a lépésszámláló módba.
- Nyomja meg újra a MODE gombot a lépésszámláló módba való belépéshez.
- A lépések ablakban a „5000” szám jelenik meg.
- A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal állítsa be a cél lépésszámot (100-99900).

A gyakorlat megkezdése

- Az egyik visszaszámlálási mód beállítása után nyomja meg a START gombot.
- A futópad 3 másodperces késleltetés után indul el.
- A sebességet és a dőlésszöget a SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal állíthatja be.
- A STOP gomb megnyomásával bármikor befejezheti az edzést.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE

Gyors program

Programválasztás

- Nyomja meg a PROGRAM gombot a program kiválasztásához.
- A TIME ablakban az alapértelmezett 30:00 idő jelenik meg.
- Állítsa be a gyakorlási időt a SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal, majd nyomja meg a START gombot. 3 másodperces visszaszámlálás után a futópad az első szakasz sebességével és dőlésszögével indul el.

A program felépítése

- Minden program 16 részből áll.
  Szegmensidő = Teljes beállított idő osztva 16-tal.
- Minden szakasz végén a futópad automatikusan beállítja a következő szakasz programozott sebességét és dőlésszögét.
- A program befejezése után a dőlésszög visszatér 0-ra, és a futópad fokozatosan lelassul, majd leáll.

Edzés közben

- A sebességet (SPEED +/-) vagy a dőlésszöget (INCLINE +/-) bármikor manuálisan beállíthatja.
- Az új szakasz kezdetén azonban a futópad visszatér az előre beállított programértékekhez.
- A leállításhoz nyomja meg a STOP gombot, vagy vegye ki a biztonsági kulcsot.

Kézi program (P1)

A futópad 1 kézi programmal rendelkezik, amely lehetővé teszi a beállítások személyes preferenciák szerinti testreszabását.

A kézi program beállítása

- Készenléti állapotban nyomja meg a PROG gombot, amíg az ablakban a „P01" felirat megjelenik.
- A TIME ablak villogni fog, alapértelmezett értéke 30:00.
  - A + és - gombokkal állítsa be a kívánt teljes edzésidőt.
- Nyomja meg a MODE gombot az edzésszakaszok programozásának megkezdéséhez.
  - Minden program 16 időszegmensre van felosztva.
  - Minden szegmens esetében:
    - Állítsa be a sebességet a SPEED +/- vagy a sebesség gyorsbillentyűkkel.
    - Állítsa be a dőlésszöget az INCLINE +/- vagy a dőlésszög gyorsbillentyűkkel.
  - Nyomja mega MODE gombot az egyes szegmensek megerősítéséhez és a következőhöz való továbblépéshez.
- A 16 szegmens mindegyikének programozása után a beállítások automatikusan mentésre kerülnek.
  - A sebesség és a dőlésszög adatai véglegesen mentésre kerülnek, amíg azokat nem módosítják.
  - A program újraindításakor az edzésidő mindig az alapértelmezett 30:00 értékre áll vissza.
  - A beállítások akkor is megmaradnak, ha a futópadot kikapcsolják.

A kézi program elindítása

- Készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „P01" felirat.
- Állítsa be a kívánt edzésidőt.
- Nyomja meg a START gombot. A 3 másodperces visszaszámlálás után a futópad elindul a mentett program szerint.

JEGYZETEK!

- ***A program időtartama 16 egyenlő szakaszra van felosztva.***
- ***A program mentése és a futópad elindítása előtt be kell állítania a sebességet és a dőlésszöget mind a 16 szakaszra.***

Fitness teszt program

FIGYELEM! A legjobb élmény érdekében erősen ajánlott vezeték nélküli mellkasi szíjjal ellátott pulzusmérő viselése a program használata közben.

A Fitness Test program célja a maximális oxigénfelvétel (VO2max) szimulálása és értékelése, amely az aerob edzéskapacitás fontos mutatója. A magasabb VO2max nagyobb aerob állóképességet jelent.

A program kiválasztása

- Készenléti állapotban nyomja meg többször a PROGRAM gombot, amíg a TÁVOLSÁG ablakban a „FIT" felirat nem jelenik meg.
- A TIME ablakban 15:00 jelenik meg.
- A CALORIES ablakban a „Pro" feliratvillog.

Felhasználói információk beállításai

- A futópad alapértelmezés szerint betölti a nemre és életkorra vonatkozó információkat.
- Módosításhoz: Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig a FITNESS TEST képernyőn.
- Beállítás:
  - Nem: Alapértelmezett = 1 (férfi). Opciók: 1 = férfi, 2 = nő
  - Életkor: Alapértelmezett = 30 év. Tartomány = 15–80 év.
  - A SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombokkal állítsa be.
- Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig a mentéshez és a kilépéshez.

Módválasztás

- Amikor a CALORIES ablak villog, válasszon a következők közül:
- Pro = Standard program mód.
- HRC = Intelligens pulzusvezérlő mód.
- A SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombokkal válassza ki, majd nyomja meg a MODE gombot.
- HRC módban ki kell választania egy nehézségi együtthatót is: 65, 75 vagy 85.

A program felépítése

- Teljes időtartam: 15 perc
- Első 3 perc = Bemelegítés 3,0 km/h sebességgel (a felhasználó beállíthatja a sebességet és a dőlésszöget).
- Következő 12 perc = Fitness teszt

Pro mód

- 8,5 km/h-val indul.
- Az első 8 percben a sebesség percenként 0,5 km/h-val növekszik.
- A sebesség az utolsó 4 percben állandó marad.
- A felhasználó bármikor manuálisan beállíthatja a sebességet.

HRC mód (mellkasi öv szükséges)

- 8,5 km/h-val indul.
- 10 másodpercenként a futópad a célértékhez viszonyított pulzusszám alapján állítja be a sebességet:
- Limit = (220 – életkor) × nehézségi együttható.
- <60% a határértékből → +1,0 km/h
- 60–69% → +0,5 km/h
- 70–79% → +0,3 km/h
- 80–85% → Nincs változás
- 86–90% → –0,5 km/h
- 90% → –1,0 km/h
- Minimális sebesség: 8,5 km/h (kivéve, ha manuálisan csökkentik).
- Ha a pulzusszám 30 másodpercig meghaladja a határérték 90%-át, a futópad leáll.
- Ha nincs HR jel észlelhető:
- 10 másodperc elteltével: A konzolon a „NO HR" felirat villog.
- 20 másodperc elteltével: A futópad leáll.
- Maximális sebesség (automatikus vagy manuális): 16,0 km/h.

A teszt befejezése és eredményei

- 15 perc elteltével a futópad fokozatosan lelassul, majd leáll.
- A pontmátrix kijelzőn a következő jelenik meg:
- RE: bal oldalon.
- Pontszám (1–5) a jobb oldalon.

Eredményértékelés

- A VO2max a következőképpen számítható ki: VO2 = (D12 – 504,9) osztva 44,73-mal
- D12 = 12 perc alatt megtett távolság
- A pontszám 1-től 5-ig terjed, a teljesítmény szintjének megfelelően:

PONTSZÁM	TELJESÍTMÉNY	LEÍRÁS
1	Rendkívül gyenge	VO_2 a normális érték alatt
2	Gyenge	Alacsony aerob szint
3	Normál	Átlagos fizikai állapot
4	Jó	Átlag feletti
5	Kiváló	Nagy tartósság

VO_2max referencia táblázat

Férfi

ÉLETKOR	EXTRÉM GYENGE	GYENGE	NORMÁL	JÓ	KIVÁLÓ
20–29	<38	38–41	42–45	46–50	≥51
30–39	<37	37–40	41–43	44–47	≥48
40–49	<35	35–37	38–41	42–45	≥46
50–59	<32	32–35	36–38	39–42	≥43
60–69	<29	29–31	32–35	36–39	≥40
70–79	<26	26–28	29–31	32–36	≥37

Nő

ÉLETKOR	EXTRÉM GYENGE	GYENGE	NORMÁL	JÓ	KIVÁLÓ
20–29	<32	32–35	36–39	40–43	≥44
30–39	<31	31–33	34–37	38–41	≥42
40–49	<29	29–32	33–35	36–39	≥40
50–59	<27	27–29	30–32	33–36	≥37
60–69	<25	25–26	27–29	30–32	≥33
70–79	<24	24–25	26–27	28–30	≥31

Pulzusprogram (HP1)

A HP1 program automatikusan beállítja a sebességet és a dőlésszöget, hogy a felhasználó pulzusszáma a kiválasztott célérték közelében maradjon, ezzel segítve a kardiovaszkuláris edzés optimalizálását.

- Készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot, amíg a TÁVOLSÁG ablakban meg nem jelenik a „HP1" felirat.
- Ha a „HP1" kijelzés közben azonnal megnyomja a START gombot, a rendszer automatikusan betölti az alapértelmezett beállításokat:
  - Életkor: 30 év
  - Cél pulzusszám: 114 bpm
  - Maximális sebesség: 10,0 km/h

Program beállítása

- Kor beállítása
  - Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig.
  - Alapértelmezett életkor = 30 év (tartomány: 15–80 év).
  - A SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombokkal állítsa be.
  - A referenciaértékek a HRC táblázatban találhatók.
- Cél pulzusszám beállítása
  - Az életkor megerősítése után nyomja meg újra a MODE gombot.
  - A konzol az életkor alapján ajánlott célpulzusszámot jelenít meg.
  - Szükség esetén állítsa be a SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombokkal.
  - Választható tartomány: 84–195 bpm.
- Maximális sebesség beállítás
  - Nyomja meg újra a MODE gombot a maximális sebesség beállításainak megadásához.
  - Tartomány: 3,0–22,0 km/h (alapértelmezett = 10,0 km/h).
  - Ez a beállítás csak az aktuális munkamenetre vonatkozik.
- Időbeállítás
  - Nyomja meg újra a MODE gombot a gyakorlat időtartamának beállításához.

- Alapértelmezett idő = 30:00 perc (beállítható 10:00 és 99:00 között).
- Megerősítés és indítás
  - Nyomja meg újra a MODE gombot, hogy visszatérjen a készenléti képernyőre, vagy nyomja meg közvetlenül a START gombot.

A program működése

- A futópad 3,0 km/h sebességgel indul.
- A rendszer 20 másodpercenként ellenőrzi a felhasználó pulzusát, és a következőképpen állítja be a sebességet/dőlésszöget:

PULZUSSZÁM VS. CÉLÉRTÉK	KIIGAZÍTÁS
HR < Cél –10%	+1,0 km/h
HR < Cél –5%	+0,5 km/h
HR > Cél +10%	–1,0 km/h
HR > Cél +5%	–0,5 km/h
HR ±5% belül	±0,3 km/h
HR ±3 bpm	Nincs változás

- Ha a sebesség eléri a maximális sebességet, és a pulzusszám még mindig a célérték alatt van, a futópad automatikusan 1 szinttel növeli a dőlésszöget, amíg a pulzusszám a tartományba nem kerül.
- Amint a pulzusszám elérte a célérték ±3 bpm-es tartományát, a sebesség és a dőlésszög változatlan marad.

Biztonsági funkciók

- Ha 30 másodpercig nem érzékel szívfrekvenciát, a konzol a „NO HR" feliratot jeleníti meg, és villogni kezd.
- Ha további 20 másodperc elteltével sem érzékel szívfrekvenciát, a futópad automatikusan leáll.

Testzsír program (FAT)

Ez a teszt csak referenciaadatokat szolgáltat. Orvosi célra nem alkalmas.

A testzsír-teszt elindítása

- 1. Készenléti állapotban nyomja meg többször a PROGRAM gombot, amíg a TÁVOLSÁG ablakban a „FAT" felirat nem jelenik meg.
- 2. Nyomja meg a MODE gombot a paraméterbeállítások eléréséhez:
  - F-1 → Nem
  - F-2 → Életkor
  - F-3 → Magasság
  - F-4 → Súly
  - F-5 → Testzsír-teszt
- A SPEED +/- gombokkal állítsa be az értékeket.

Paraméter beállítások

- F-1 Nem:
  - 01 = Férfi
  - 02 = Nő
- F-2 Életkor:
  - Alapértelmezett = 25 év
  - Tartomány = 10–99 év
- F-3 Magasság:
  - Alapértelmezett = 170 cm
  - Tartomány = 100–200 cm
- F-4 Súly:
  - Alapértelmezett = 70 kg
  - Tartomány = 20–150 kg

Testzsír-teszt (F-5)

- Amikor az F-5 jelenik meg, az ablakban a „---" jelzés látható.
- Helyezze mindkét kezét szilárdan a pulzusérzékelőkre.
- Tartsa 5-6 másodpercig.
- A konzol 8 másodpercen belül megjeleníti a testzsír-indexet (FAT érték).

FAT érték referencia

ZSÍRÉRTÉK	KATEGÓRIA	JELENTÉS
≤19	Vékony	Alulsúly
20–25	Normál	Ideális testsúly
26–29	Túlsúly	Átlag feletti
≥30	Elhízott	Magas testzsírszázalék

USB-töltés

Az USB-port segítségével edzés közben is feltöltheti elektronikus eszközeit.

FITNESS ALKALMAZÁSOKKAL VALÓ EDZÉS

A VirtuFit nem nyújt szolgáltatást harmadik fél által fejlesztett fitneszalkalmazásokhoz, mint például a Kinomap, iConsole, FitShow stb. Ha problémát tapasztal egy harmadik fél által fejlesztett fitneszalkalmazással, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az alkalmazás fejlesztőjével.

Utasítás

- Olvassa be a QR-kódot Android vagy iOS telefonjával vagy táblagépével, hogy közvetlenül az App Store vagy a Google Play Store oldalára jusson, ahol letöltheti a fitneszalkalmazást.
- Olvassa be a jobb oldalon található QR-kódot, hogy hozzáférjen a fitneszalkalmazás kézikönyvéhez. A kézikönyv lépésről lépésre leírja, hogyan kell csatlakoztatni a fitneszalkalmazást a készülékhez, hogyan működik a fitneszalkalmazás és milyen funkciókkal rendelkezik.

iConsole+

APP ÁRUHÁZ | GOOGLE PLAY | TÁMOGATÁS

Kinomap

APP ÁRUHÁZ | GOOGLE PLAY | TÁMOGATÁS

Zwift

APP ÁRUHÁZ | GOOGLE PLAY | TÁMOGATÁS

KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen telepítették és megfelelően karbantartják. Az Ön felelőssége, hogy a készüléket rendszeresen szervizeltesse. A kopott vagy sérült alkatrészeket a használat folytatását megelőzően ki kell cserélni. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és tárolásra alkalmas. A kültéri körülmények között való hosszan tartó használat, illetve a hőmérséklet és páratartalom ingadozása súlyosan károsíthatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó alkatrészeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a hálózati kábelt.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezés por- és szennyeződésmentes.
- Kerülje az erős tisztítószerek használatát, és tartsa a berendezést távol a túlzott nedvességtől.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész és komponens mozgását. Szükség esetén alkalmazzon szilikonspray-t.

Általános tisztítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A vezérlőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- Használjon puha, tiszta ruhát és enyhe tisztítószert a makacs foltok és szennyeződések eltávolításához.
- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.

FIGYELEM! A javításokat szakképzett technikusnak kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másképp nem rendelkezik.

A FUTÓPÁLYA KENÉSE

A futópad karbantartást nem igénylő, előre kenhető futófelülettel rendelkezik. A futópad kopása fontos szerepet játszik a futószalag működésében és élettartamában, ezért azt rendszeresen kenni kell.

Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze az övet. Ha bármilyen sérülést észlel a futópadon, azonnal vegye fel velünk a kapcsolatot.

A futópad ajánlott kenése

- **Alacsony használat (kevesebb mint 3 óra hetente):** félévente.
- **Közepes használat (heti 3–5 óra):** háromhavonta.
- **Gyakori használat (heti 5 óra felett):** kéthavonta.

Kenési útmutató

Általános szabályként kenje meg a futópad szalagját, ha a futófelület száraznak tűnik. Ha nem biztos benne, kérdezze meg a gyártót vagy a kereskedőt. Az optimális teljesítmény és a károsodások elkerülése érdekében használja a kereskedő által mellékelt vagy ajánlott kenőanyagot.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy pormentes maradjon.

A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezés élettartamát, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is. **További információkért látogasson el a** virtufit.com/faq **weboldalra**

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

A sikeres edzésprogram magában foglalja a bemelegítést, a tényleges edzést és a levezetést. Végezze el a teljes edzésprogramot legalább kétszer, de lehetőleg háromszor hetente, és tartson egy pihenőnapot

az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés intenzitása növelhető, például heti négy-öt alkalomra.

A bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre és csökkentse a sérülések kockázatát. Kezdje a kardió- vagy erősítő edzést két-öt perces bemelegítéssel. Végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek növelik a pulzusszámot és bemelegítik a dolgozó izmokat. Ilyen tevékenységek például a futás, a kocogás, a felugrás, az ugrálás és a helyben futás.

Nyújtás

A jó bemelegítés és levezetés után nagyon fontos az izmok meleg állapotában végzett nyújtás. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtó gyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

Hűtés

A megfelelő levezetés segít a testnek biztonságosan visszatérni pihenő állapotba, és elősegíti a regenerálódást. Edzés után fokozatosan csökkentse az intenzitást, hogy csökkenjen a pulzusszám, és elkerülje a szédülést vagy az izomfájdalmat.

TERMÉK SPECIFIKÁCIÓK

Konzol specifikációk

Paraméterek	Tartomány	Kezdeti érték	Kezdeti beállítás érték	Felhasználói beállítási tartomány
Sebesség	0.8 - 22,0 km/h	0.0	1.0	0.8 - 22,0
Dőlésszög (szintek)	0–15%	0.0	0.0	0–15%
Idő	0:00 - 99:00 (perc:másodperc)	0:00	30:00	5:00 - 99:00
Távolság	0.00 - 99,00 km	0.00	-	0.50 - 99,90
Pulzusszám (BPM)	50–200 (ütés/perc)	0	-	-
Kalória	0.0–999 kcal	0.0	-	10.0–999
Üzemi hőmérséklet	0 °C – 40 °C			
Tárolási hőmérséklet	-10 °C – 60 °C			

Műszaki adatok

Hossz	188,5 cm
Szélesség	87 cm
Magasság	143 cm
Súly	90 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

PÓTALKATRÉSZEK

A VirtuFit berendezéshez tartozó pótalkatrészek megrendeléséhez kérjük, olvassa el a kézikönyv címlapján található információkat. A hatékony segítségnyújtás érdekében kérjük, hogy a következő adatokat adja meg, amikor kapcsolatba lép ügyfélszolgálatunkkal:

- A termék **modellszáma** és **sorozatszáma**
- A **termék neve**
- A szükséges alkatrész(ek) **cikkszáma** és egyértelmű **leírása** (**az alkatrészlistában** felsoroltak szerint és a kézikönyv **robbantott ábráján** láthatóak szerint)

A pontos információk megadása segít nekünk a kérésének gyors és hatékony feldolgozásában.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása
A VirtuFitnél elkötelezettek vagyunk a környezeti hatások csökkentése iránt. Kérjük, hogy az országos hulladékcsökkentési kezdeményezéseknek megfelelően minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben újrahasznosítson.

Termék ártalmatlanítása
A VirtuFit berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor eljön az idő, hogy a terméket kivonja a forgalomból, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az európai WEEE irányelvnek megfelelően ártalmatlanítsa. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell vinni, ahol biztonságos és környezetbarát módon újrahasznosítják.

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)
- Rádiókommunikációs berendezésekre vonatkozó irányelv (2014/53/EU)
- RoHS (2011/65/EU + 2015/863)

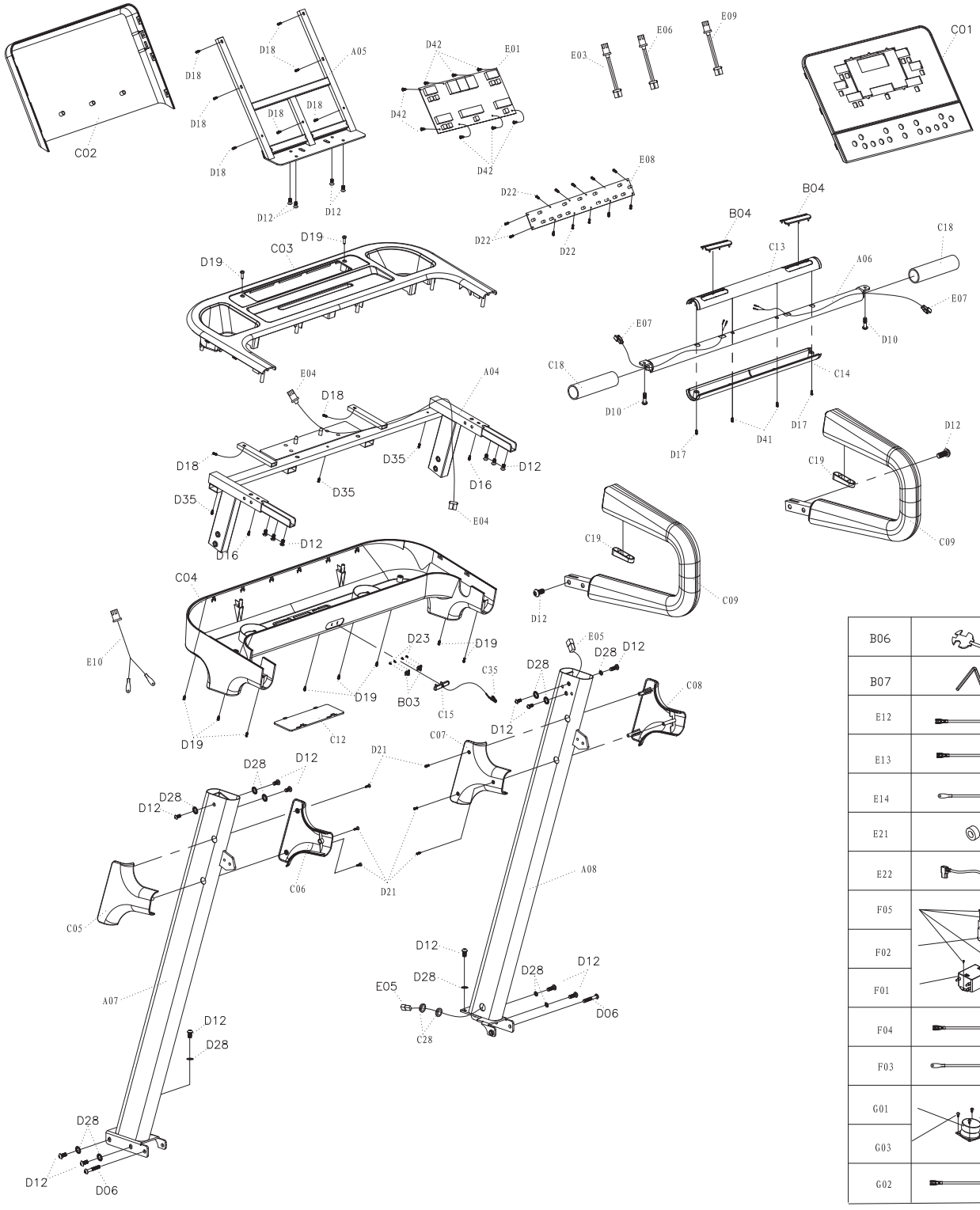
Ennek eredményeként a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

VirtuFit

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

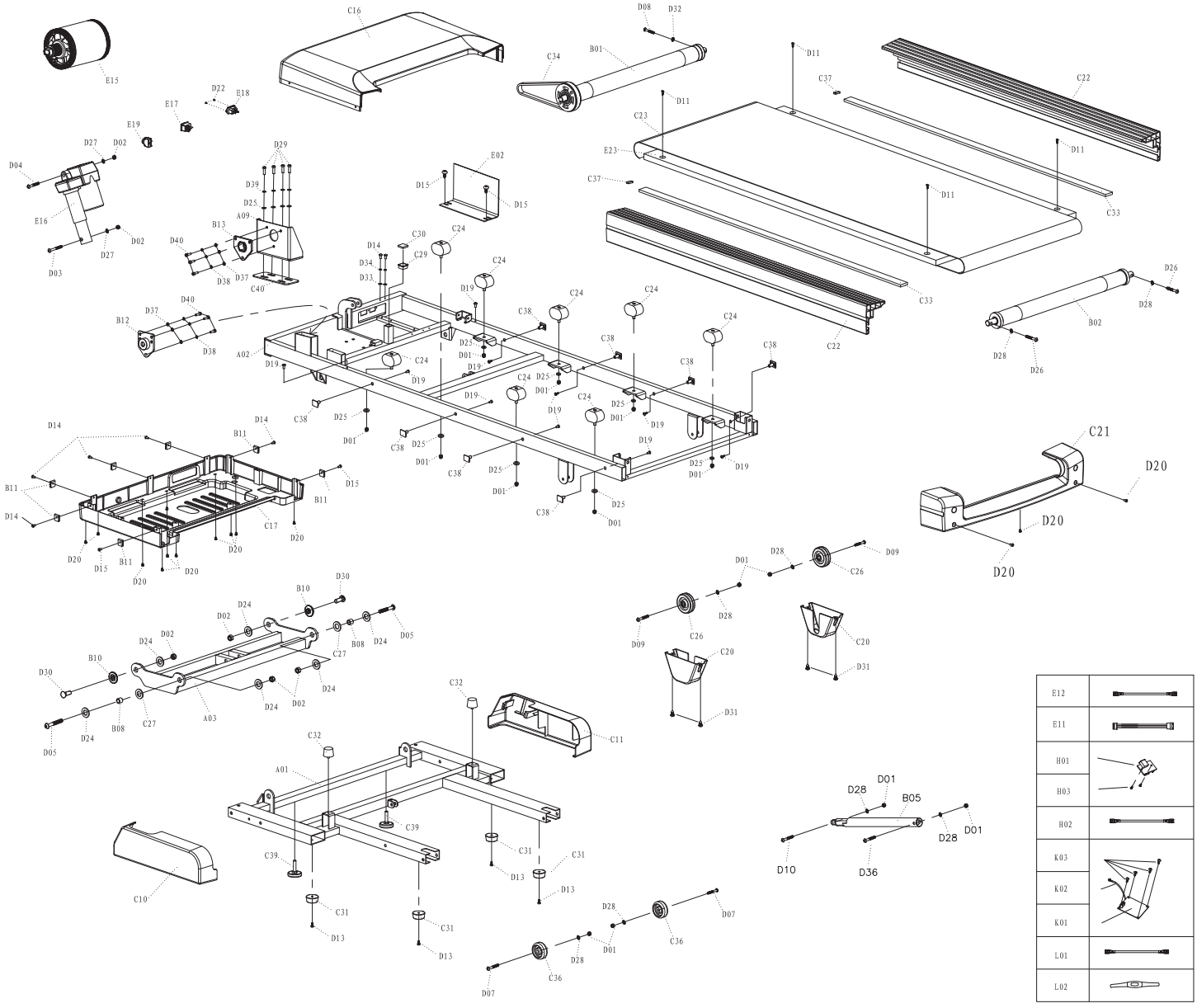
EXPLODED VIEW

virtufit



EXPLODED VIEW

virtufit



PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
A01	VFSP000944	Base assembly	1
A02	VFSP000945	Mainframe assembly	1
A03	VFSP000946	Incline frame	1
A04	VFSP000947	Display seat frame	1
A05	VFSP000948	Display frame	1
A06	VFSP000949	Middle handlebar frame	1
A07	VFSP000950	Left column frame	1
A08	VFSP000951	Right column frame	1
A09	VFSP000952	Motor right fixing seat plate	1
B01	VFSP000953	Front roller	1
B02	VFSP000954	Rear roller	1
B03	VFSP000955	Safety key spring	2
B04	VFSP000956	Handle pulse	4
B05	VFSP000957	Air cylinder	1
B06	VFSP000958	Solid cross wrench	1
B07	VFSP000959	Allen wrench 5#	1
B08	VFSP000960	Sleeve	1
B09	VFSP000961	Presssing spring 1	4
B10	VFSP000962	Step bush	7
B11	VFSP000963	Motor cover fixation plate	2
B12	VFSP000964	Left motor seat fixation	1
B13	VFSP000965	Right motor seat fixation	1
C01	VFSP000966	10.1 inches display	1
C02	VFSP000967	Display bottom cover	1
C03	VFSP000968	Display seat top cover	1
C04	VFSP000969	Display seat bottom cover	1
C05	VFSP000970	Side cover of the left upright column L	1
C06	VFSP000971	Side cover of the left upright column R	1
C07	VFSP000972	Side cover of the right upright column L	1
C08	VFSP000973	Side cover of the right upright column R	1
C09	VFSP000974	Handlebar	2
C10	VFSP000975	Left bottom cover	1
C11	VFSP000976	Right bottom cover	1
C12	VFSP000977	Display seat middle-bottom cover	1

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
C13	VFSP000978	Handle pulse top cover	1
C14	VFSP000979	Handle pulse bottom cover	1
C15	VFSP000980	Safety key	1
C16	VFSP000981	Motor top cover	1
C17	VFSP000982	Motor bottom cover	1
C18	VFSP000983	Middle handlebar foam	2
C19	VFSP000984	End cover of the handlebar	2
C20	VFSP000985	Wheel protection cover	2
C21	VFSP000986	Rear protection cover	1
C22	VFSP000987	Side rail	2
C23	VFSP000988	Running belt	1
C24	VFSP000989	Cushion	8
C26	VFSP000990	Adjustable wheel	2
C27	VFSP000991	Plastic washer	2
C28	VFSP000992	Ring wire holder	2
C29	VFSP000993	Square end cover	1
C30	VFSP000994	EVA pad	1
C31	VFSP000995	Flat mat	4
C32	VFSP000996	Conical cushion	2
C33	VFSP000997	EVA pad	2
C34	VFSP000998	Multi-V belt	1
C35	VFSP000999	Safatey key clip	1
C36	VFSP001000	Transportation wheel	2
C37	VFSP001001	Rubber cushion	2
C38	VFSP001002	Side rail tension seat	8
C39	VFSP001003	Adjustable feet cushion	2
C40	VFSP001004	EVA pad	1
C41	VFSP001005	Silicone pad	1
D01	VFSP001006	Prevailing torque type hexagon nuts M8	14
D02	VFSP001007	Prevailing torque type hexagon nuts M10	6
D03	VFSP001008	Inner hex pan head bolt M10*90	1
D04	VFSP001009	Inner hex pan head bolt M10*45	1
D05	VFSP001010	Inner hex pan head bolt M10*30	2
D06	VFSP001011	Inner hex pan head bolt M8*80	2

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
D07	VFSP001012	Inner hex pan head bolt M8*70	2
D08	VFSP001013	Inner hex cylinder head bolt M6*55	3
D09	VFSP001014	Inner hex pan head bolt M8*40	2
D10	VFSP001015	Inner hex pan head bolt M8*30	4
D11	VFSP001016	Inner hex countersunk bolt M8*25	4
D12	VFSP001017	Inner hex pan head bolt M8*15	26
D13	VFSP001018	Cross pan head screw M5*16	4
D14	VFSP001019	Cross pan head screw M5*12	7
D15	VFSP001020	Cross pan head self-drilling screw	2
D16	VFSP001021	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*30	2
D17	VFSP001022	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*15	9
D18	VFSP001023	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*20	3
D19	VFSP001024	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*12	24
D20	VFSP001025	Cross recessed countersunk head tapping screw ST4.2*12	13
D21	VFSP001026	Cross recessed countersunk self-drilling screw ST4.2*12	6
D22	VFSP001027	Cross pan head self-drilling screw ST2.9*8	22
D23	VFSP001028	Cross pan head self-drilling screw ST2.5*6	4
D24	VFSP001029	Big washer class C φ10*φ26*2.0	6
D25	VFSP001030	Washer class C Φ8	12
D26	VFSP001031	Spring washer Φ8	2
D27	VFSP001032	Serrated washer Φ10	2
D28	VFSP001033	Serrated washer Φ8	18
D29	VFSP001034	Hexagon socket cap screws M8*20	4
D30	VFSP001035	Semi-round square neck bolt M10*30	2
D31	VFSP001036	Cross recessed countersunk headtapping screw ST4.2*20	4
D32	VFSP001037	Serrated washer Φ6	3
D33	VFSP001038	Washer Class C Φ5	2
D34	VFSP001039	Spring washer Φ5	2
D35	VFSP001040	Inner hex pan head bolt M6*20	8
D36	VFSP001041	Inner hex pan head bolt M8*40	2
D37	VFSP001042	Washer Class C Φ6	4
D38	VFSP001043	Spring washer Φ6	4
D39	VFSP001044	Spring washer Φ8	4

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
D40	VFSP001045	Inner hex pan head bolt M6*15	6
D41	VFSP001046	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*15	2
D42	VFSP001047	Cross pan head self drilling screw ST2.9*6	8
E01	VFSP001048	Display	1
E02	VFSP001049	PCB board	1
E03	VFSP001050	Display upper wire	1
E04	VFSP001051	Display extension wire	1
E05	VFSP001052	Display lower wire	1
E06	VFSP001053	Pulse upper wire	1
E07	VFSP001054	Pulse lower wire	2
E08	VFSP001055	Control board	1
E09	VFSP001056	Safety key upper wire	1
E10	VFSP001057	Safety key lower wire	1
E11	VFSP001058	Connection wire	1
E12	VFSP001059	AC single branch 350mm brown	2
E13	VFSP001060	AC single branch 350mm brown	3
E14	VFSP001061	Earted wire	1
E15	VFSP001062	Brushless motor	1
E16	VFSP001063	Incline motor	1
E17	VFSP001064	Switch	1
E18	VFSP001065	Power outlet	1
E19	VFSP001066	Overload protector	1
E20	VFSP001067	Magnet ring	1
E21	VFSP001068	Magnet core	1
E22	VFSP001069	Power cable	1
E23	VFSP001070	Running board	1
F01	VFSP001071	Filter	1
F02	VFSP001072	Reactor	1
F03	VFSP001073	Single branch blue wire	3
F04	VFSP001074	Earted wire	1
F05	VFSP001075	Cross recessed pan head self-tapping ST4.2*12	4
F06	VFSP001076	Cross recessed pan head self-tapping ST4.2*12	2
G01	VFSP001077	Speaker	2
G02	VFSP001078	Speaker wire	2

PARTS LIST

virtufit

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
G03	VFSP001079	Cross pan head self-drilling screw	8
H01	VFSP001080	USB module	1
H02	VFSP001081	USB power cable	1
H03	VFSP001082	Cross pan head self-drilling screw	4
K01	VFSP001083	Bluetooth module	1
K02	VFSP001084	Bluetooth wire	1
K03	VFSP001085	Cross pan head self-drilling screw	4
L01	VFSP001086	Wireless heart rate connection wire	1
L02	VFSP001087	Wireless heart rate receiver	1

virtufit

VIRTUFIT
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl

VIRTUFIT SERVICE

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257