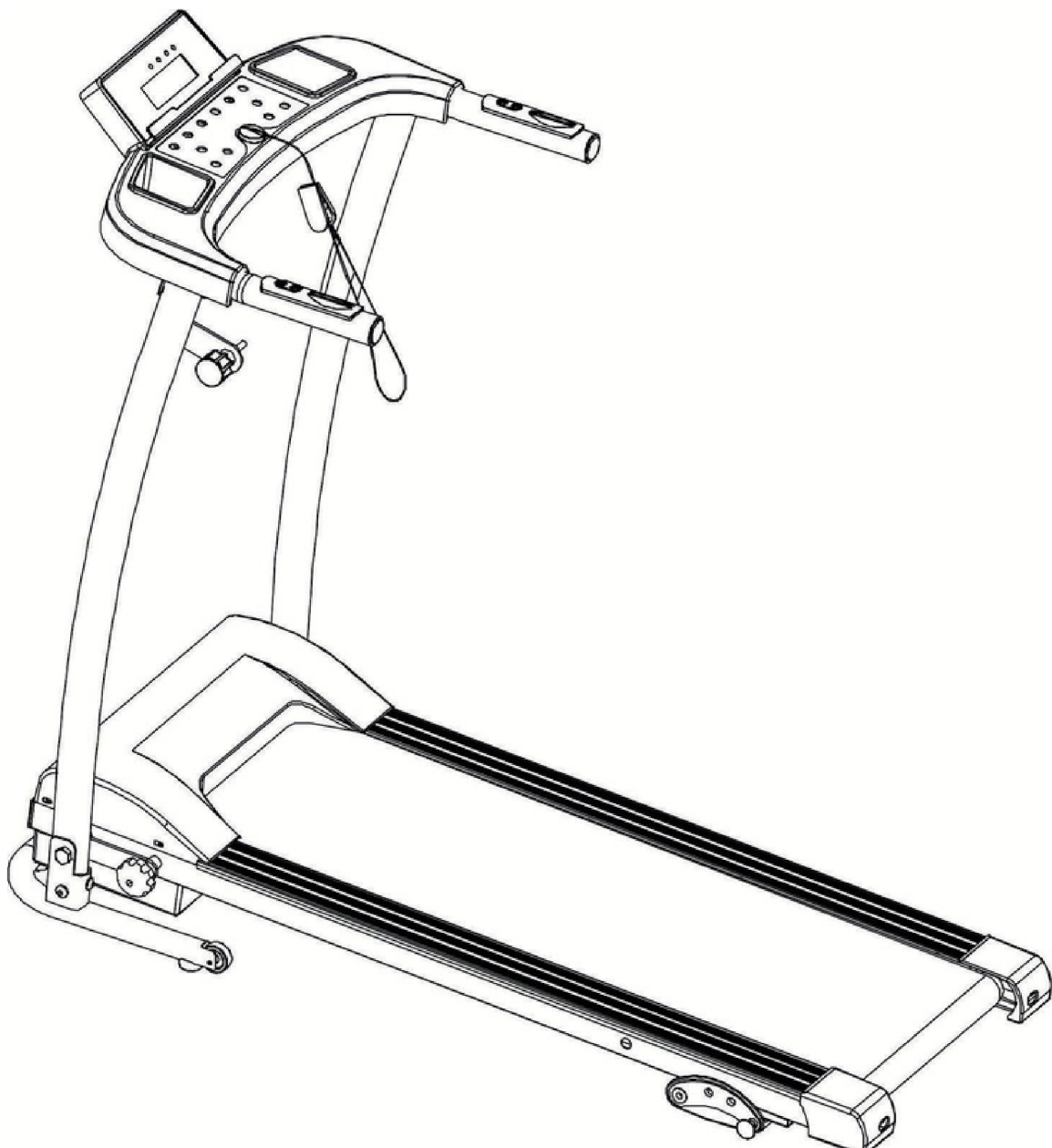


virtufit

TR-75

Benutzerhandbuch



WIE MAN
RECYCLT



MONTAGE
VIDEO



📍 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

DE

SICHERHEITSHINWEISE	3 - 4
CHECKLISTE	5
MONTAGEANLEITUNGEN	6 - 8
FALT- UND VERLÄNGERUNGSANLEITUNG	9
WARTUNG	10 - 12
BEDIENERFÜHRUNG	13
TECHNISCHE ZEICHNUNG	14
LISTE DER EINZELTEILE	15
TRAININGSANLEITUNG	16
FEHLERBEHEBUNG	17

WARNUNG:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, empfehlen wir Ihnen, insbesondere bei Personen über 35 Jahren oder Personen, die bereits unter gesundheitlichen Problemen leiden, zunächst Kontakt zu Ihrem Gesundheitsspezialisten aufzunehmen. Wir haften nicht für Unfälle, wenn Sie unsere Anweisungen nicht befolgen. Das Laufband muss sorgfältig zusammengebaut und der Motor abgedeckt werden, bevor das Laufband an die Steckdose angeschlossen wird.

AUFMERKSAMKEIT

- Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip an der Kleidung befestigt ist, bevor Sie das Laufband verwenden.
- Schließen Sie das Laufband nach Gebrauch ordnungsgemäß. Zuerst der Stopp-Knopf, dann der Schalter, dann der Stecker aus der Steckdose und zuletzt der Sicherheitsschlüssel.
- Befestigen Sie keine zusätzlichen Gegenstände an Teilen des Geräts, die es beschädigen könnten.
- Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Laufband nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen. Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment dauern, bis sich das Laufband in Bewegung setzt. Stehen Sie deshalb immer auf den Fußschiene, bis sich das Band bewegt.
- Tragen Sie geeignete Kleidung, bevor Sie mit dem Training auf dem Laufband beginnen. Tragen Sie keine lange oder weite Kleidung, die vom Laufband erfasst werden könnte. Tragen Sie immer Sportschuhe mit Gummisohlen.
- Halten Sie Kinder und Tiere während Ihres Trainings vom Laufband fern.
- Machen Sie innerhalb von 40 Minuten nach dem Essen keinen Sport.
- Das Gerät ist für Erwachsene geeignet. Wenn Jugendliche mit der Ausbildung beginnen, müssen sie von Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Halten Sie bei Ihrem ersten Training die Griffe fest, bis Sie mit dem Laufband vertraut sind.
- Um Schäden zu vermeiden, ist das Laufband für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich vorgesehen. Halten Sie den Lagerbereich trocken, sauber und eben. Es ist verboten, das Gerät für andere Zwecke als Schulungen zu verwenden.
- Benutzen Sie für das Laufband ausschließlich das vom Lieferanten mitgelieferte Netzkabel. Sollte dieses fehlen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

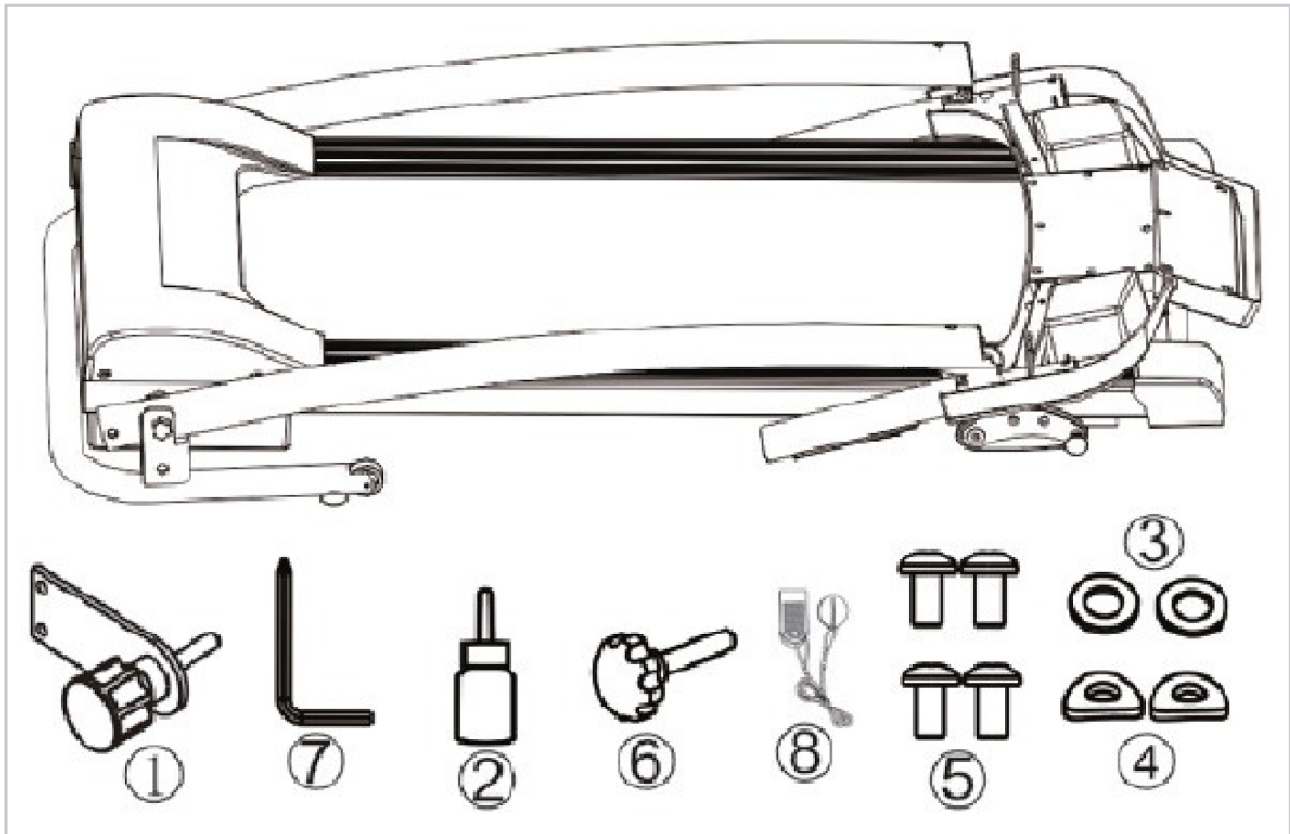
- Wenn sich die Geschwindigkeit des Laufbands aufgrund eines Problems mit der Elektronik plötzlich erhöht oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wird, stoppt das Laufband plötzlich, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole getrennt wird.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel und tauschen Sie den Stecker nicht aus. Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel und platzieren Sie das Kabel nicht in der Nähe einer Wärmequelle. Benutzen Sie keine Steckdosenleiste; Dies kann einen Brand oder Stromschlag verursachen.
- Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht verwendet wird. Ziehen Sie nicht am Kabel, um es zu beschädigen oder zu beschädigen. Stecken Sie den Stecker in eine geerdete Steckdose; es handelt sich um professionelle Ausrüstung. Sollte das Kabel beschädigt sein, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 KG.
- Lassen Sie hinten 1 bis 2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.

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

- Wartungsarbeiten, Installations- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem offiziellen Händler durchgeführt wurden, sofern vom Hersteller nichts anderes angegeben ist. Bei
- unsachgemäßer Verwendung, Vernachlässigung und/oder unzureichender Wartung.
- Das Fitnessgerät wurde nicht gemäß den Werksanweisungen gewartet (siehe beiliegendes Handbuch).

VERPACKUNGSINHALT

Wenn Sie die Box öffnen, finden Sie die folgenden Artikel:

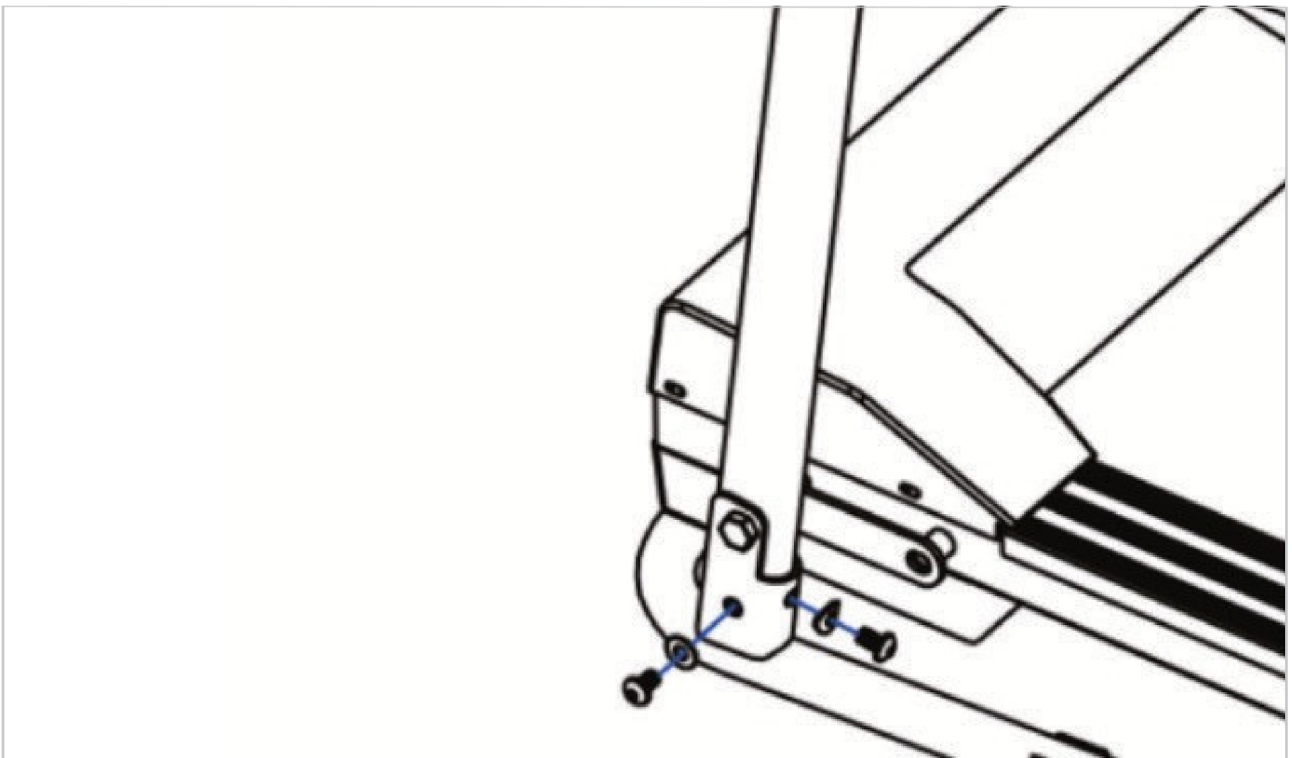


NUMMER	NAME	SPEZIFIKATIONEN	MENGE
1	Knopf ziehen	M16*55	1
2	Silikonolie		1
3	Plattenring	Ø8 Ø8	2
4	Golftring	M8*15	2
5	Schraube	M12*20	4
6	Knopf		1
7	Inbusschlüssel mit Schraubendreher		1
8	Sicherheitsschlüssel		1

Fehlende Teile: Wenn Sie glauben, dass bestimmte Teile in Ihrem Paket fehlen, überprüfen Sie bitte sorgfältig das Styropor und das Gerät selbst. Einige Teile (Bolzen, Schrauben etc.) sind bereits am/im Gerät befestigt.

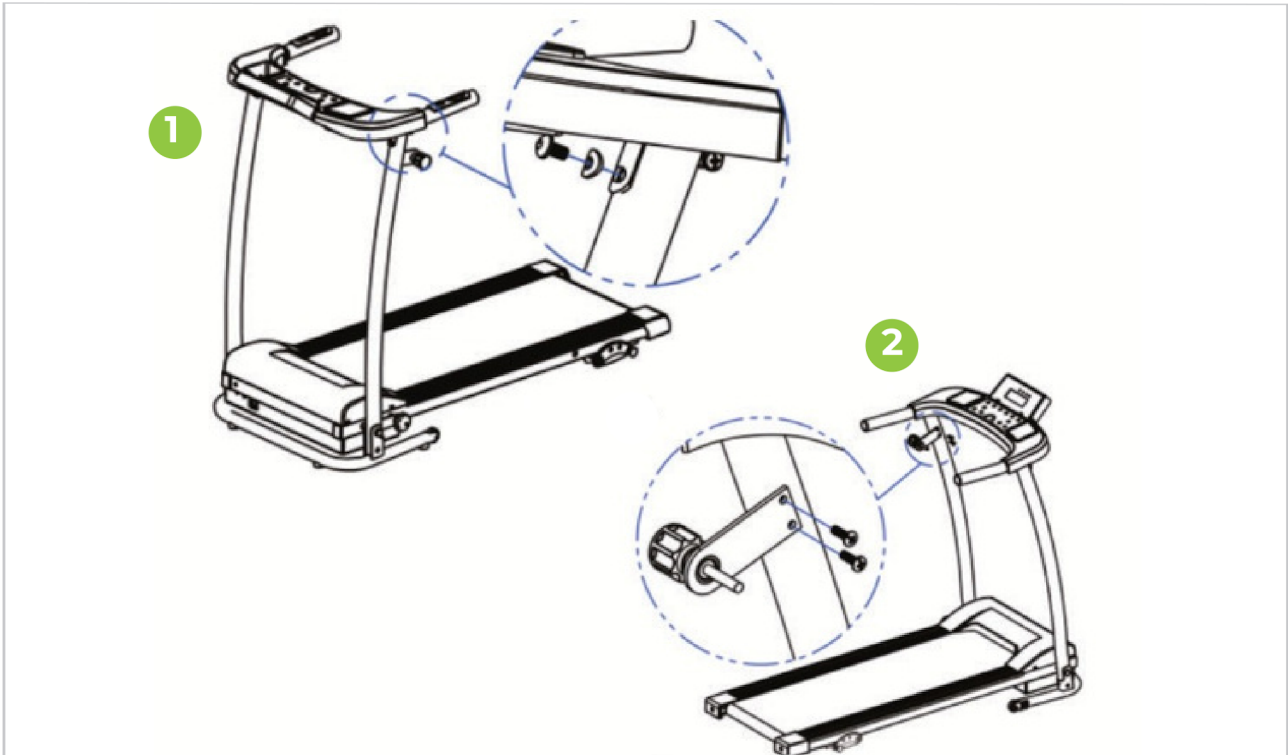
Inbusschrauben: Die Laufbänder enthalten Inbusschrauben. Stellen Sie sicher, dass der Inbusschlüssel richtig in der Schraube sitzt, bevor Sie Kraft auf den Schraubenschlüssel ausüben. So verhindern Sie, dass sich der Kopf der Inbusschraube löst.

SCHRITT 1



- Nehmen Sie 4 Schrauben und 4 Wellenscheiben aus dem Teilebeutel und befestigen Sie die linken und rechten Pfosten am Grundrahmen.

SCHRITT 2



- Befestigen Sie das Paneel mit den Pfosten mit M8-Schrauben und M8-Unterlegscheiben.

HINWEIS: Drücken Sie während der Installation nicht auf die Kabel in den Ständern.

Befestigen Sie den Zugknopf am linken Pfosten.

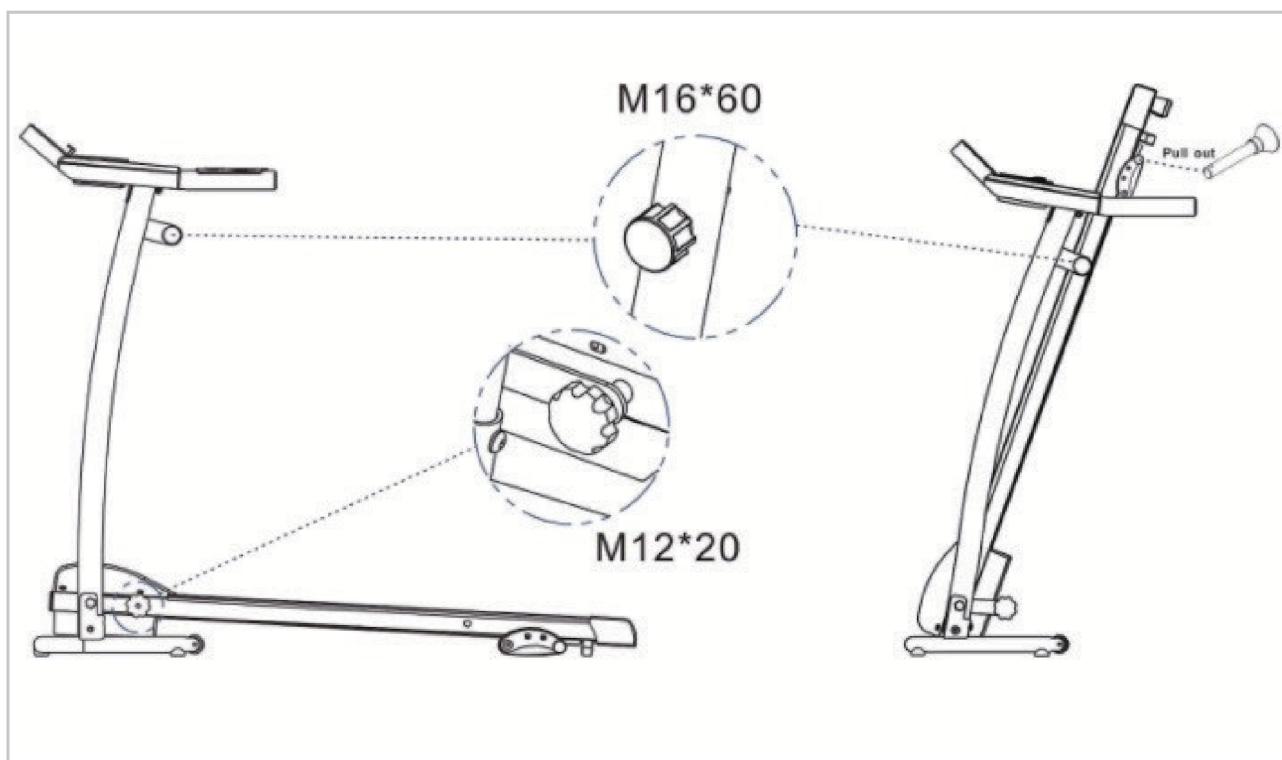
SCHRITT 3



- Befestigen Sie die Basishalterung mit dem Sicherheitsknopf am Grundrahmen und stecken Sie dann den Sicherheitsschlüssel in den gelben Bereich auf der Platte.
- Das Gerät ist nun fertig montiert.

ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ERWEITERN

virtufit



Wenn das Laufband zusammengeklappt werden soll, muss der Befestigungsknopf (6) entfernt und in den Getränkehalter der Platte gelegt werden. Anschließend klappen Sie das Laufband zusammen und sichern es mit dem Zugknopf (1). Entfernen Sie beim Zusammenklappen die beiden Stifte an den Rampenblöcken. Um das Laufband auszuklappen, ziehen Sie am Zugknopf, stellen Sie das Laufband ab und sichern Sie den Knopf und die Stifte.

WARNUNG:

Ziehen Sie immer das Netzkabel des Laufbands ab, bevor Sie das Laufband reinigen oder warten.

SCHMIEREN DES LAUFBANDES

Das Laufband ist mit einem vorgeschmierten, wartungsarmen Riemen ausgestattet. Der Riemenverschleiß spielt eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer Ihres Laufbandes und erfordert eine regelmäßige Schmierung. Wir empfehlen Ihnen, den Reifen regelmäßig zu überprüfen. Bitte kontaktieren Sie uns, sobald Sie einen Schaden am Reifen feststellen.

Wir empfehlen, den Reifen nach folgendem Zeitplan zu schmieren:

- **Geringe Nutzung** (weniger als 3 Stunden/Woche) einmal im Jahr
- **Durchschnittliche** Nutzung (3–5 Stunden/Woche) alle sechs Monate
- **Intensive Nutzung** (mehr als 5 Stunden/Woche) alle drei Monate

Es gilt die Hausregel: Schmieren Sie, wenn sich die Diele trocken anfühlt. Zur Schmierung der Gangway empfehlen wir die Verwendung von Vaseline (ohne Säuren) oder Silikonöl.

VERWENDUNG DES

Heben Sie das Laufband an. Anschließend Silikonöl direkt auf das Trittbrett auftragen. Starten Sie nun das Gerät und lassen Sie es 3 Minuten lang laufen, ohne das Band zu belasten (d. h. Sie stehen nicht auf der Laufmatte).



Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbandes und beugt Verletzungen vor!

- Nachdem Sie das Laufband zwei Stunden lang benutzt haben, empfehlen wir, 10 Minuten zu warten, bevor Sie es vom Netz trennen. Das ist gut für die Lebensdauer des Gerätes.
- Um ein Verrutschen beim Gehen zu vermeiden, sollte der Gurt nicht zu locker sein. Um ein Scheuern zwischen Walze und Riemen zu vermeiden und einen einwandfreien Betrieb des Gerätes zu gewährleisten, sollte der Riemen nicht zu stramm sein. Sie können den Abstand zwischen Gehbrett und Laufmatte einstellen. Der Abstand zwischen Trittbrett und Laufmatte sollte auf beiden Seiten ca. 50-75 mm betragen und weder zu locker noch zu eng sein.

Wir empfehlen Ihnen Folgendes:

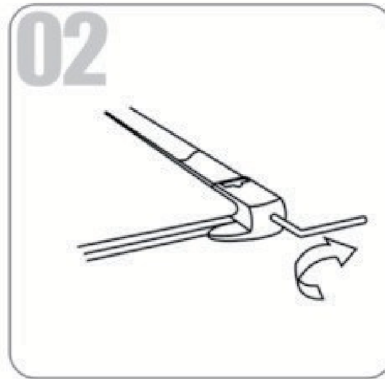
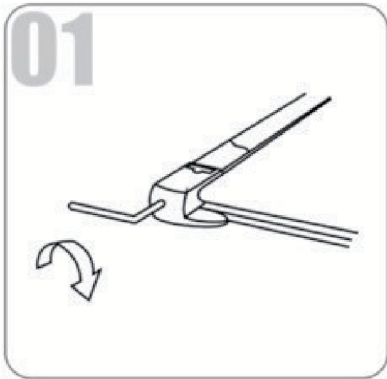
- Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Netzstecker, insbesondere wenn Kinder anwesend sind.
- Reinigen Sie das Laufband nach Gebrauch.
- Reinigen Sie das Bedienfeld und die Bereiche um den Netzschalter mit einem trockenen Tuch. Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Laufband zu entfernen.
- Spannen Sie das Laufband einmal im Monat an.
- Bewahren Sie Ihr Laufband an einem sicheren, trockenen Ort fern von Hitze und Wasser auf.

Reinigung: Eine allgemeine Reinigung der Ausrüstung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes. Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. Achten Sie darauf, den freiliegenden Teil des Laufbandes und der Fußschienen auf beiden Seiten zu reinigen.

Tragen Sie außerdem saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Laufbandes zu verringern. Nehmen Sie die Haube mindestens einmal im Jahr ab, um darunter zu saugen.

BITTE BEACHTEN: Jede Reparatur muss von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.

EINSTELLEN DES LAUFBANDES

**01. Laufband weicht nach links aus**

Starten Sie die Maschine, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h ein, ohne den Riemen zu belasten, und drehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel um eine Vierteldrehung (siehe Abb. 1). Lassen Sie die Maschine anschließend 1-2 Minuten ohne Last laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Riemen mittig ist.

02. Laufband weicht nach rechts aus

Starten Sie die Maschine, stellen Sie die Geschwindigkeit ohne Belastung des Riemens auf 2-3 km/h ein und drehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel eine Vierteldrehung (siehe Abb. 2). Lassen Sie die Maschine anschließend 1-2 Minuten ohne Last laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Riemen mittig ist.

03. Laufband blockiert

Befindet sich das Laufband in einer toten Position, drehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel jeweils eine halbe Umdrehung nach links und rechts, bis die Blockade behoben ist (siehe Abb. 3).

Stellen Sie den Neigungswinkel ein

Auf beiden Seiten des Laufbandes befinden sich Neigungsblöcke. Es verfügt über eine 3-stufige Piste. Verwenden Sie die Stifte, um die Neigung einzustellen. Bitte beachten Sie: Beim Verschieben der Schräge müssen die Stifte auf beiden Seiten in der gleichen Position sein passt sich an.



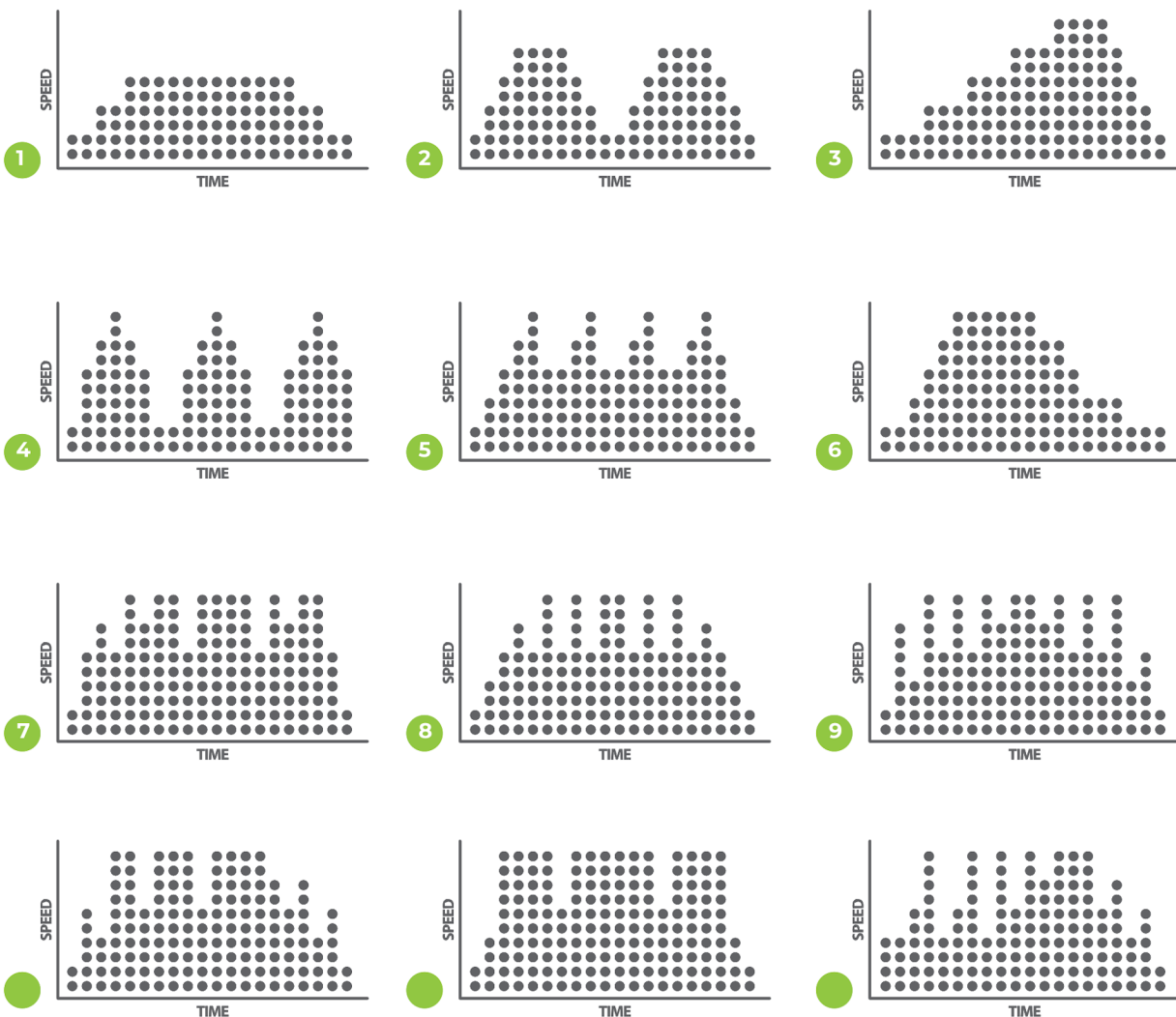
BEDIENFELD



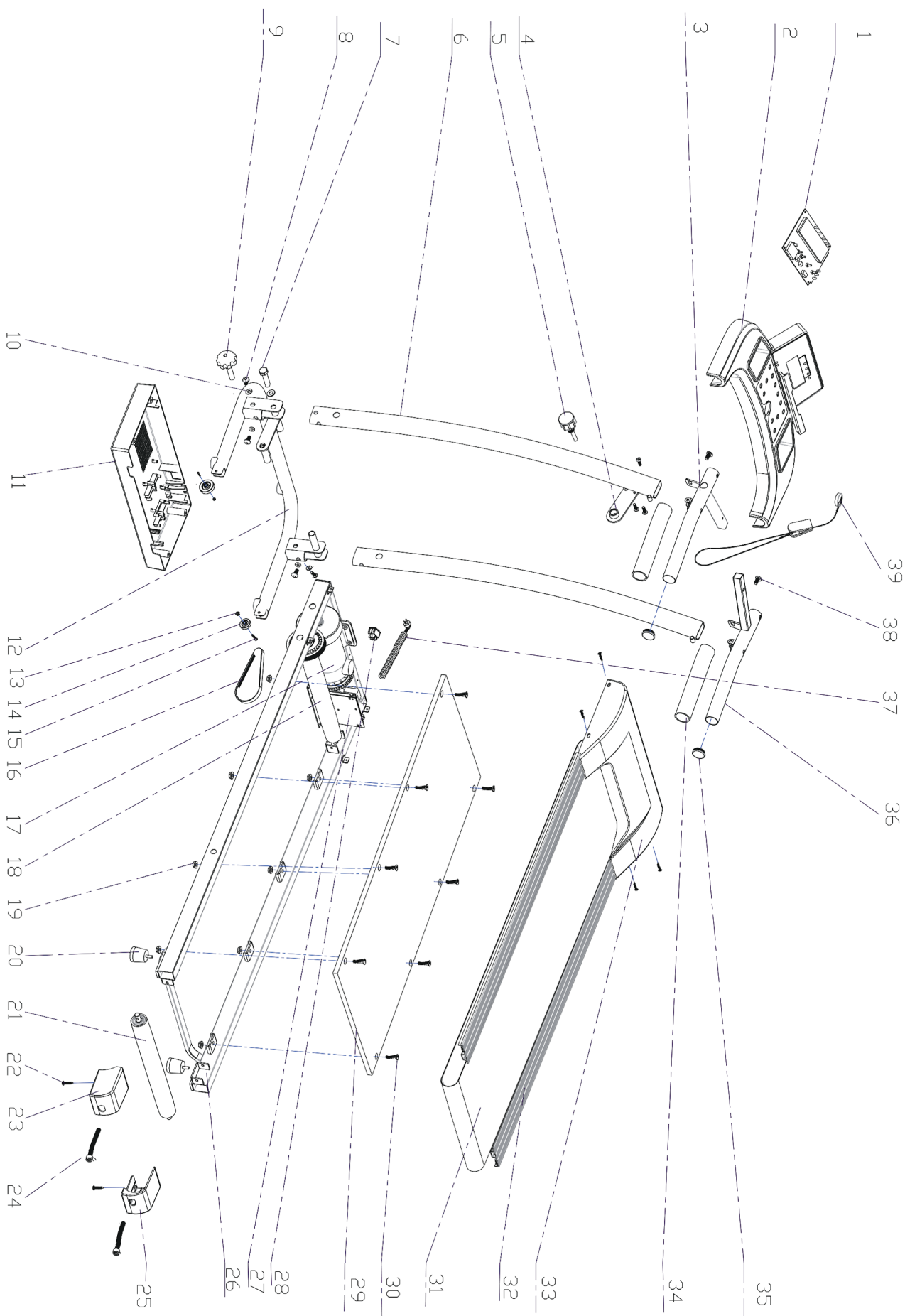
1. Drücken Sie „START“, das Laufband startet nach 3 Sekunden mit 0,8 km/h.
2. Drücken Sie „+“, um schneller zu gehen, und „-“, um langsamer zu gehen. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 10,0 km/h und die Mindestgeschwindigkeit 0,8 km/h.
3. Drücken Sie „MODE“. Auf dem Bildschirm werden Geschwindigkeit, Zeit und Kalorien angezeigt. Das Licht wechselt alle 5 Sekunden zwischen Scan, Geschwindigkeit, Zeit und Kalorien.
4. Das Laufband verfügt über 12 Programme von P1-P12. Drücken Sie im Standby-Modus „PROG“, um die Programme einzustellen, und drücken Sie „START“, um die Maschine zu starten.
5. Wenn Sie das automatische Programm verwenden möchten, wählen Sie es zuerst aus, wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet.
6. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel für den Not-Aus-Schalter ab. Das Laufband stoppt sehr langsam. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und auf dem Bildschirm wird „ERR“ angezeigt. Stecken Sie ihn zurück und es wird „OFF“ angezeigt.
7. Berühren Sie die Herzsensoren. Der Bildschirm zeigt die Herzfrequenz an.
8. Der linke Handlauf verfügt über einen „Start/Stop“-Knopf. Der rechte Handlauf verfügt über die Tastenkombinationen + und - zum Anpassen der Geschwindigkeit.
9. Drücken Sie „STOP“, um das Laufband nach dem Gebrauch anzuhalten.

PROGRAMME

Das Laufband verfügt über 12 Programme P1-P12. Drücken Sie „PROG“, wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, um die Programme einzustellen, und drücken Sie „START“, um das Laufband zu starten. Drücken Sie nach dem Einschalten des Laufbandes sofort die PROG-Taste, um auf die Programme zuzugreifen. Oder drücken Sie zweimal „STOP“, damit das Laufband „AUS“ anzeigt und in den Standby-Modus wechselt. Die Programme sind unten zu sehen. Die horizontale Linie stellt die Zeit dar, jeder Punkt steht für eineinhalb Minuten. Die vertikale Linie stellt die Geschwindigkeit dar, jeder Punkt steht für 1 km/h. Jedes Programm dauert 30 Minuten.



Während das Laufband in Betrieb und aktiv ist, sind die Tasten (-) und (+) während der automatischen Programme nicht verfügbar. Wenn Sie die automatischen Programme stoppen möchten, wählen Sie „STOP“. Schalten Sie dann das Laufband wieder ein. Wählen Sie dann die gewünschte Geschwindigkeit aus. Ziehen Sie für den Not-Aus-Schalter Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel herausnehmen, wird auf dem Bildschirm „Err“ angezeigt, stecken Sie ihn zurück und es wird „OFF“ angezeigt. Drücken Sie die „STOP“-Taste, um das Laufband nach dem Gebrauch anzuhalten.



#	NAME	MENGE.
01	Schalttafel	1
02	Kunststoffplatte – ABS	1
03	Linker Griff – Q235	1
04	Dehnpolster – Q235	2
05	Dehnpolster M16*60	1
06	Standrohr – Q235	2
07	Sechskantschrauben – M12*70	2
08	Sechskantschrauben – M8*16	6
09	Befestigungsknopf – M12*20	1
10	Polster – M8	4
11	Motoruntere Abdeckung	1
12	Basisrohr – Q235	1
13	Sechskantschrauben – M5*40	2
14	Selbstsichernde	2
15	Radschraube – M5	2
16	Riemen Motor	1
17	Vordere Rollen	1
18	Schraube – M8	8
19	Fußpolster	2
20	Hintere Rolle	1
21	Kreuzschrauben mit Polster	15
22	Linke Endkappe – Nylon	1
23	Sechskantschrauben – M6*55	3
24	Rechtes Ende Kappe – Nylon	1
25	Laufrahmen – Q235	1
26	IC-Platine	1
27	Schalter – ABS	1
28	Trittbrett – MDF	1

#	NAME	MENGE.
30	Sechskantschrauben – M8*25	8
31	Laufband	1
32	Seitenschiene Motorabdeckung	2
33	Griffabdeckung aus Schaumstoff	1
34	Halbrohrstopfen – ABS	2
35	Rechter Griff – Q235	2
36	Netzkabel	1
37	Sechskantschrauben – M6*25	2
38	Sicherheitsschlüssel	1

PROBLEM	GRUND	LÖSUNG
ERR (ODER E00)	Die Konsole kann den Sicherheitsschlüssel nicht finden	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob sich der Sicherheitsschlüssel an der richtigen Stelle befindet (im gelben Teil des Bedienfelds). Wenn Err (oder E00) weiterhin auf dem Bildschirm angezeigt wird, tauschen Sie die Konsole aus
E2	Bedienfeld defekt oder nicht richtig angeschlossen	Bedienfeld austauschen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Aufwärmen, dem Training selbst und einem Cool-Down. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei-, vorzugsweise dreimal pro Woche durch, mit einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten. Nach ein paar Monaten können Sie... Erhöhen Sie die Trainingsintensität beispielsweise auf vier oder fünf Mal pro Woche.

AUFWÄRMEN

Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie den Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit dem Cardio- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Aktivitäten, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivitäten sind zügiges Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen auf der Stelle.

DEHNUN

Nach einem guten Aufwärmen und Abkühlen ist das Dehnen bei warmen Muskeln sehr wichtig, da es das Verletzungsrisiko verringert. Dehnübungen sollten 15 bis 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Nachfolgend einige Beispiele:



ABKÜHLUNG

Der Zweck des Cool Down besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit wieder in seine normale oder nahezu normale Ruheposition zu bringen. Eine gute Abkühlung senkt langsam Ihre Herzfrequenz und fördert die Erholung.

virtufit