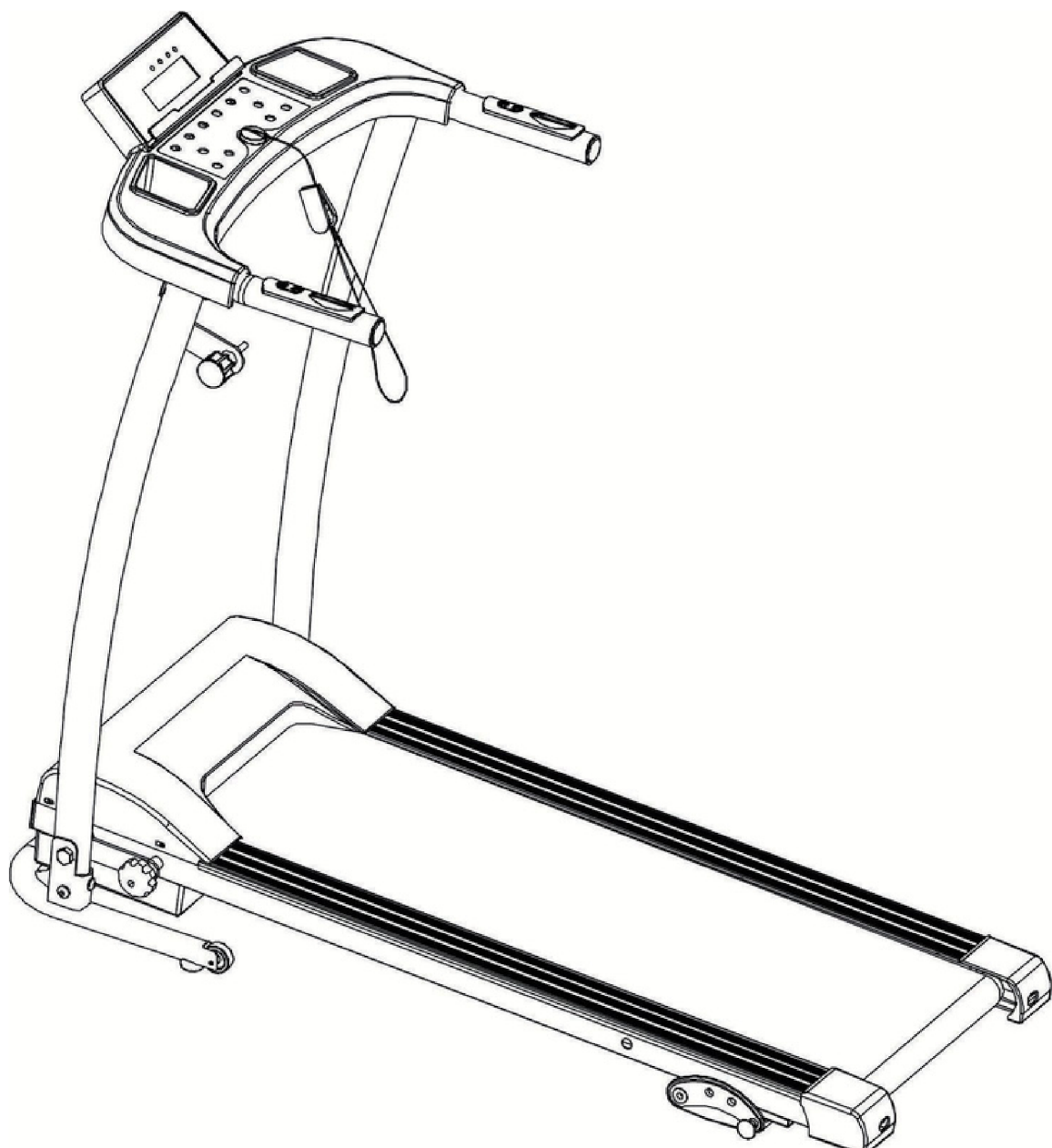


virtufit

TR-75

Manuel de l'Utilisateur



HOW TO
RECYCLE



ASSEMBLY
VIDEO



📍 @virtufit_fitness

▶ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

FR

CONSIGNES DE SÉCURITÉ	3 - 4
LISTE DE CONTRÔLE	5
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	6-8
INSTRUCTIONS DE PLIAGE	9
ENTRETIEN	10 - 12
PANNEAU DE CONTRÔLE	13
DESSIN ÉCLATÉ	14
LISTE DES PIÈCES	15
INSTRUCTIONS DE FORMATION	16
DÉPANNAGE	17

AVERTISSEMENT:

Nous vous suggérons ici de consulter votre médecin ou professionnel de la santé avant de commencer votre entraînement, en particulier pour les personnes âgées de moins de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Nous déclinons toute responsabilité en cas de problèmes ou de blessures si vous ne suivez pas nos spécifications. Le tapis roulant sera soigneusement assemblé et recouvert du bouclier du moteur, puis connecté à l'alimentation.

ATTENTION

- Assurez-vous que les pinces de sécurité sont fixées aux vêtements ou aux ceintures avant d'utiliser le tapis roulant.
- Veuillez ne pas insérer d'objets sur aucune partie des équipements, ce qui pourrait endommager l'équipement.
- Placez le tapis roulant sur une surface dégagée et plane. Ne placez pas le tapis roulant sur un tapis épais car cela pourrait gêner une bonne ventilation. Ne placez pas le tapis roulant près de l'eau ou à l'extérieur.
- Ne démarrez jamais le tapis roulant lorsque vous êtes debout sur la courroie mobile. Après avoir mis l'appareil sous tension et réglé la commande de vitesse, il peut y avoir une pause avant que la courroie mobile ne commence à bouger. Tenez-vous toujours sur les repose-pieds situés sur les côtés du cadre jusqu'à ce que la courroie bouge.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice sur le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques du tapis roulant lorsque vous commencez l'entraînement.
- Ne faites pas d'exercice 40 minutes après le dîner.
- L'équipement est adapté aux adultes, les enfants doivent être accompagnés d'adultes pendant l'entraînement.
- Vous devez vous accrocher aux mains courantes jusqu'à ce que vous soyez à l'aise et familier avec le tapis roulant lorsqu'il s'agit de votre premier entraînement.
- Le tapis roulant est un équipement utilisé en intérieur et non en extérieur pour éviter les dommages. Gardez le magasin propre, sec et sec. Interdire l'utilisation à d'autres fins, uniquement pour l'entraînement.
- Veuillez acheter la ligne électrique au distributeur ou contacter directement notre société, car la ligne électrique n'est équipée que du tapis roulant.

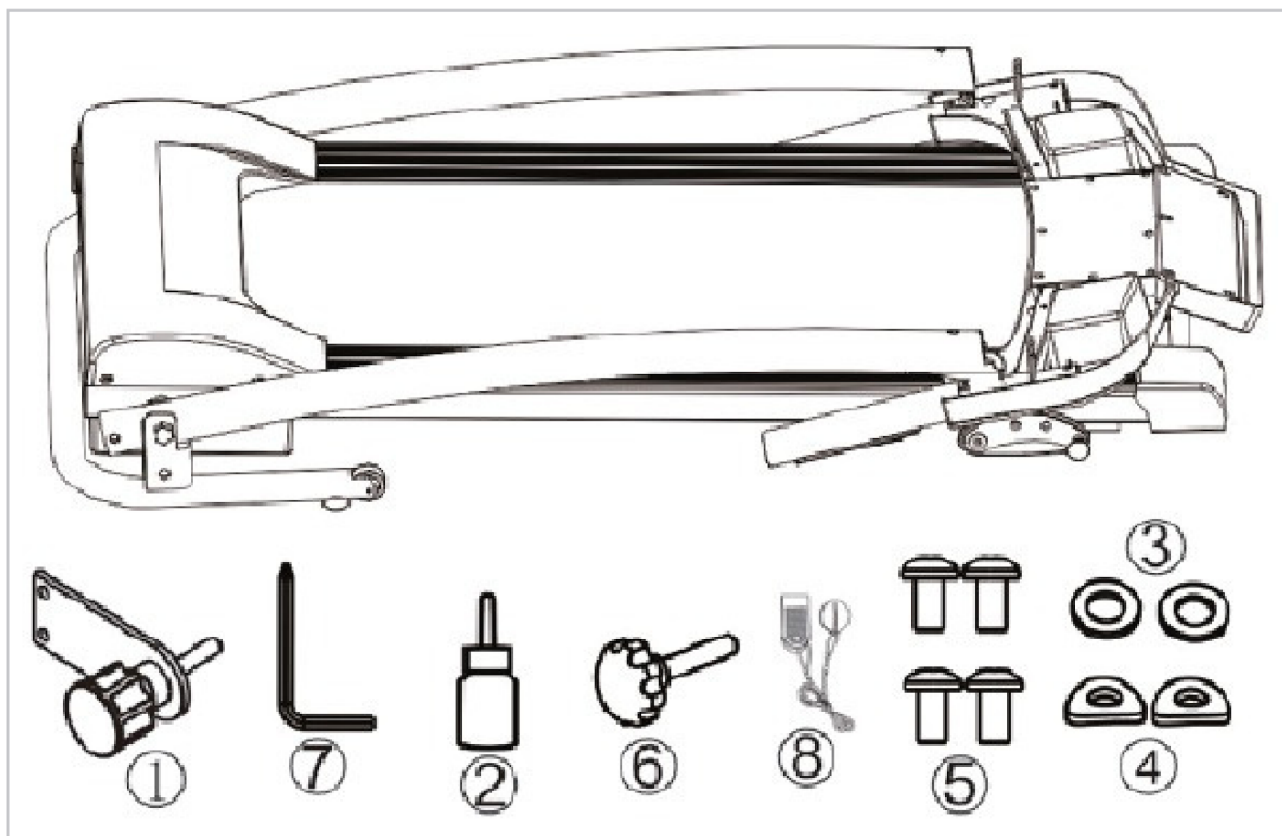
- Le tapis roulant est destiné à une utilisation intérieure et non extérieure pour éviter tout dommage au produit. Gardez la zone de stockage sèche, propre et à l'abri des intempéries. Il est interdit d'utiliser l'appareil à d'autres fins qu'avant l'entraînement.
- Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni par le fournisseur pour le tapis roulant. Si le câble est manquant, veuillez contacter notre société.
- Si la vitesse du tapis roulant augmente soudainement en raison d'une panne électronique ou si la vitesse est augmentée par inadvertance, le tapis roulant s'arrêtera brusquement lorsque la goupille de traction sera dégagée de la console.
- Ne connectez pas la ligne au milieu du câble ; ne rallongez pas le câble et ne changez pas la fiche du câble ; ne posez aucun objet lourd sur le câble et ne placez pas le câble à proximité de la source de chaleur ; Interdisez l'utilisation de prises comportant plusieurs trous, cela pourrait provoquer un incendie ou des personnes pourraient être blessées par le courant.
- Coupez l'alimentation lorsque l'équipement n'est pas utilisé. Lorsque l'alimentation est coupée, ne tirez pas sur la ligne électrique pour que le fil reste intact. Insérez la fiche dans la prise avec le circuit de mise à la terre de sécurité, car la ligne électrique est un équipement professionnel. Vous devez contacter directement les professionnels lorsque la ligne est endommagée.
- Ce tapis roulant est uniquement destiné à un usage domestique, le poids maximum de l'utilisateur est de 110 kg.
- Veuillez conserver un espace d'au moins 1 à 2 mètres à l'extrémité du châssis pour éviter tout accident !

Le droit à la garantie est exclu si la cause du défaut résulte de :

- Travaux d'entretien, de montage et de réparation non effectués par un revendeur agréé.
- En cas de mauvaise utilisation, de négligence et/ou de mauvais entretien. Non-entretien de l'appareil de fitness conformément aux instructions du fabricant (voir le manuel ci-joint).

TROUSSE À OUTILS

Lorsque vous ouvrez le carton, vous trouverez les éléments ci-dessous :

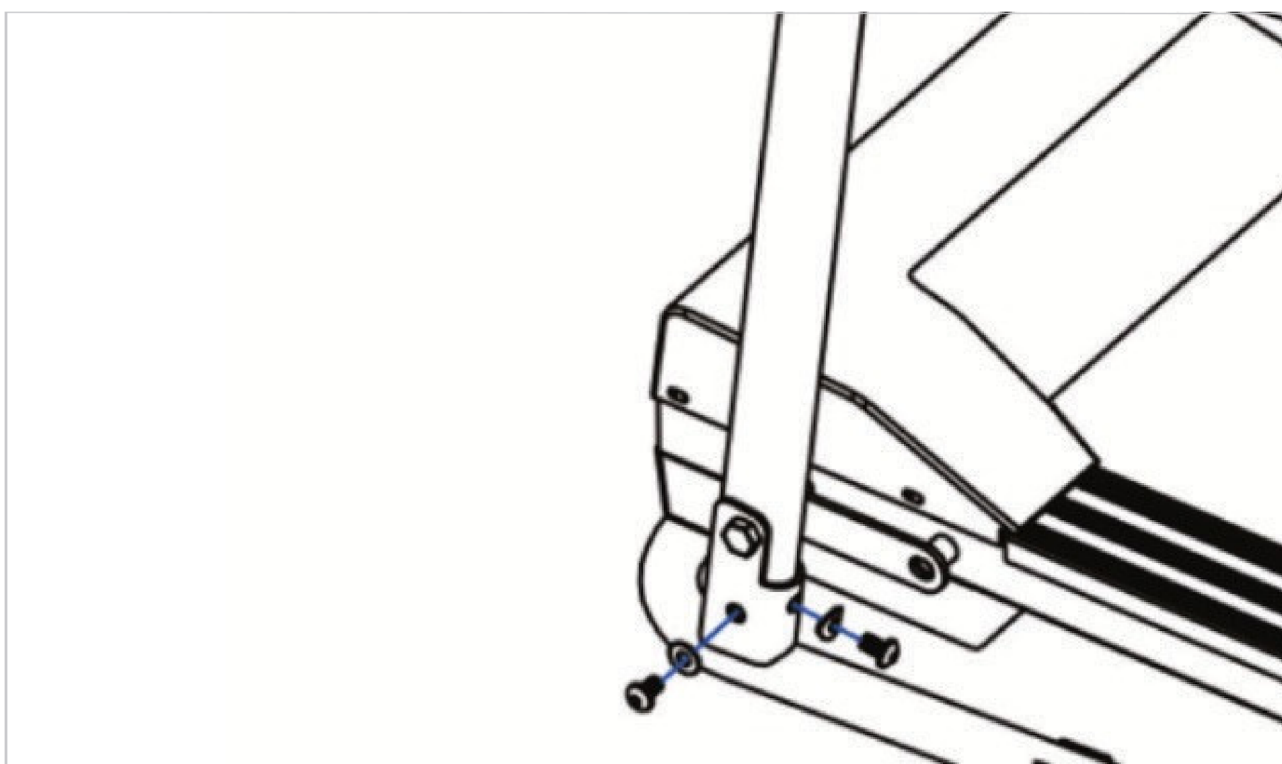


NOMBRE	NOM	CARACTÉRISTIQU	QUANTITÉ
1	Bouton extensible	M16*55	1
2	Huile de silicone		1
3	Rondelle plate	Ø8 Ø8	2
4	Rondelle élastique	M8*15	2
5	Vis	M12*20	4
6	bouton		1
7	Clé en L		1
8	Clé de sécurité		1

Pièces manquantes : Si vous pensez qu'il vous manque certaines pièces dans votre colis, vérifiez soigneusement la mousse de polystyrène et le tapis roulant. Certaines pièces (boulons, vis, etc.) sont déjà fixées sur/dans le tapis roulant.

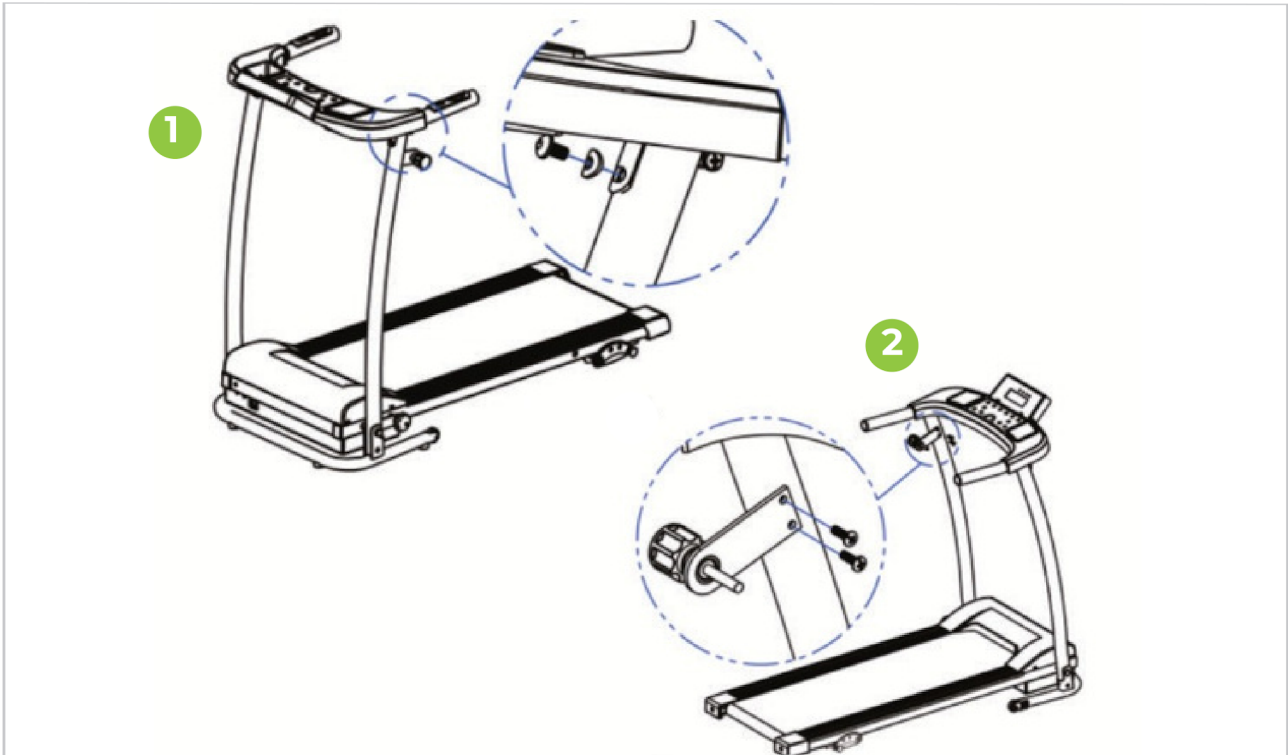
Vis à douille : le tapis roulant contient des vis à douille. Assurez-vous que la clé Allen est fermement insérée dans le boulon avant d'appliquer une force sur la clé. De cette façon, vous évitez que la tête de la vis à tête creuse ne tourne.

ÉTAPE 1



- Retirez les 4 vis et 4 anneaux ondulés de la partie inférieure du sac et fixez les montants gauche et droit au cadre de base.

ÉTAPE 2



- Fixez le panneau avec les montants par des vis M8 et des rondelles M8.

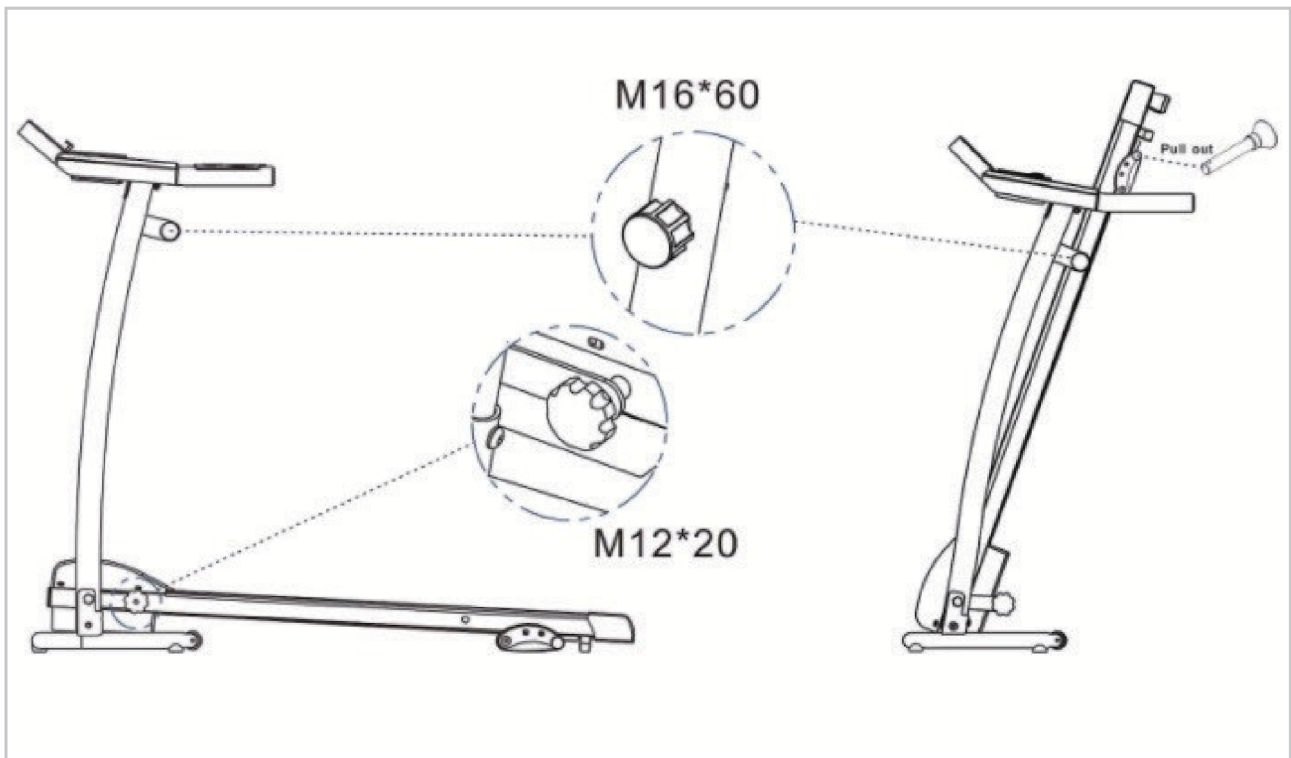
ATTENTION : *Ne pas appuyer sur les câbles dans les montants lors du montage.*

- Fixez le bouton de tirage au montant gauche.

ÉTAPE 3



- Utilisez le bouton de sécurité pour fixer le support de base au cadre de base et placez ensuite la clé de sécurité dans la zone jaune du panneau.
- L'appareil est maintenant entièrement assemblé.



Si vous devez plier la machine, veuillez retirer le bouton x (le numéro de série de la pièce est 6) et le placer dans le porte-gobelet du panneau. Ensuite, pliez la machine et fixez-la à l'aide du bouton d'étirement (le numéro de série de la pièce est 1. Veuillez retirer les deux broches sur les blocs inclinés lors du pliage). Pour étendre la machine, tirez simplement le bouton d'étirement, posez la machine, puis fixez le bouton et les broches.

LUBRIFICATION DE LA COURROIE

LUBRIFICATION DE LA COURROIE ET DU PONT

Ce tapis roulant est équipé d'un système de plateau pré-lubrifié nécessitant peu d'entretien. La friction courroie/plateau peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis roulant, nécessitant ainsi une lubrification périodique. Nous recommandons une inspection périodique de la terrasse. Vous devez contacter notre centre de service si vous constatez des dommages sur la terrasse.

Nous recommandons la lubrification du plateau selon le calendrier suivant :

- **Utilisateur léger** (moins de 3 heures/semaine) par an
- **Utilisateur moyen** (3 à 5 heures/semaine) tous les six mois
- **Grand utilisateur** (plus de 5 heures/semaine) tous les trois mois

Le meilleur indicateur est de lubrifier lorsque la plateforme de marche est sèche. Nous vous recommandons d'acheter la lubrification auprès de notre distributeur ou directement auprès de notre entreprise.

ATTENTION : Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf suggestion contraire du fournisseur.

- Nous vous suggérons de couper l'alimentation électrique pendant 10 minutes après avoir continué à fonctionner pendant 2 heures, afin que cela soit bon pour l'entretien du tapis roulant.
- Pour éviter de glisser pendant la course, la ceinture n'est pas trop lâche ; pour éviter davantage d'abrasion entre le rouleau et la courroie et maintenir le bon fonctionnement de la machine, la courroie n'est pas trop tendue. Vous pouvez régler la distance entre les plaques et la courroie, la courroie doit être éloignée des plaques d'environ 50 à 75 mm des deux côtés, si mieux n'est ni trop serrée ni trop lâche.

Nous vous recommandons fortement de procéder comme suit

- Éteignez et retirez le câble d'alimentation du mur après chaque utilisation, surtout si des enfants sont présents.
- Nettoyez votre tapis roulant après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur d'alimentation. Utilisez un chiffon doux et propre et un nettoyant pour éliminer les taches et la saleté tenaces sur le tapis de course.
- Retendez la courroie de course une fois par mois.
- Conservez votre tapis roulant dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

UTILISATION DE L'HUILE DE SILICONE

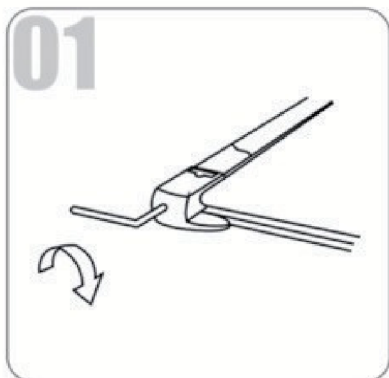
Tirez fermement sur la bande de roulement. Mettez ensuite l'huile de silicone sur le marchepied. Ensuite, démarrez la machine pour qu'elle fonctionne 3 minutes sans chargement. Il est préférable de maintenir ainsi le fonctionnement de la machine toutes les 30 heures. Cela peut sauver correctement la durée de vie des pièces.

**Nous vous recommandons de procéder comme suit :**

- Débranchez le cordon d'alimentation après chaque utilisation, surtout lorsque des enfants sont présents.
- Nettoyez le tapis roulant après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour couvrir le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur marche/arrêt.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour enlever les taches et la saleté tenaces du tapis roulant.
- Resserrez le tapis roulant une fois par mois.
- Gardez votre tapis roulant à l'abri de la chaleur et de l'eau dans un endroit sûr et sec.

Un entretien régulier prolonge la durée de vie de votre tapis roulant et évite les blessures !

AJUSTEMENT DE LA CEINTURE DE COURSE



01. Le tapis de course dévie vers la gauche

Démarrez la machine, réglez la vitesse à 2-3 km/h sans charge sur la courroie, utilisez la clé Allen pour tourner la vis d'1/4 de tour (voir g. 1). Laissez ensuite la machine fonctionner sans charge pendant 1 à 2 minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la ceinture devienne centrale.

02. Le tapis de course s'écarte vers la droite

Démarrez la machine, réglez la vitesse à 2-3 km/h sans charge sur la courroie, utilisez la clé Allen pour tourner la vis d'1/4 de tour (voir g. 2). Laissez ensuite la machine fonctionner sans charge pendant 1 à 2 minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la ceinture devienne centrale.

03. Bourrage de la courroie de course

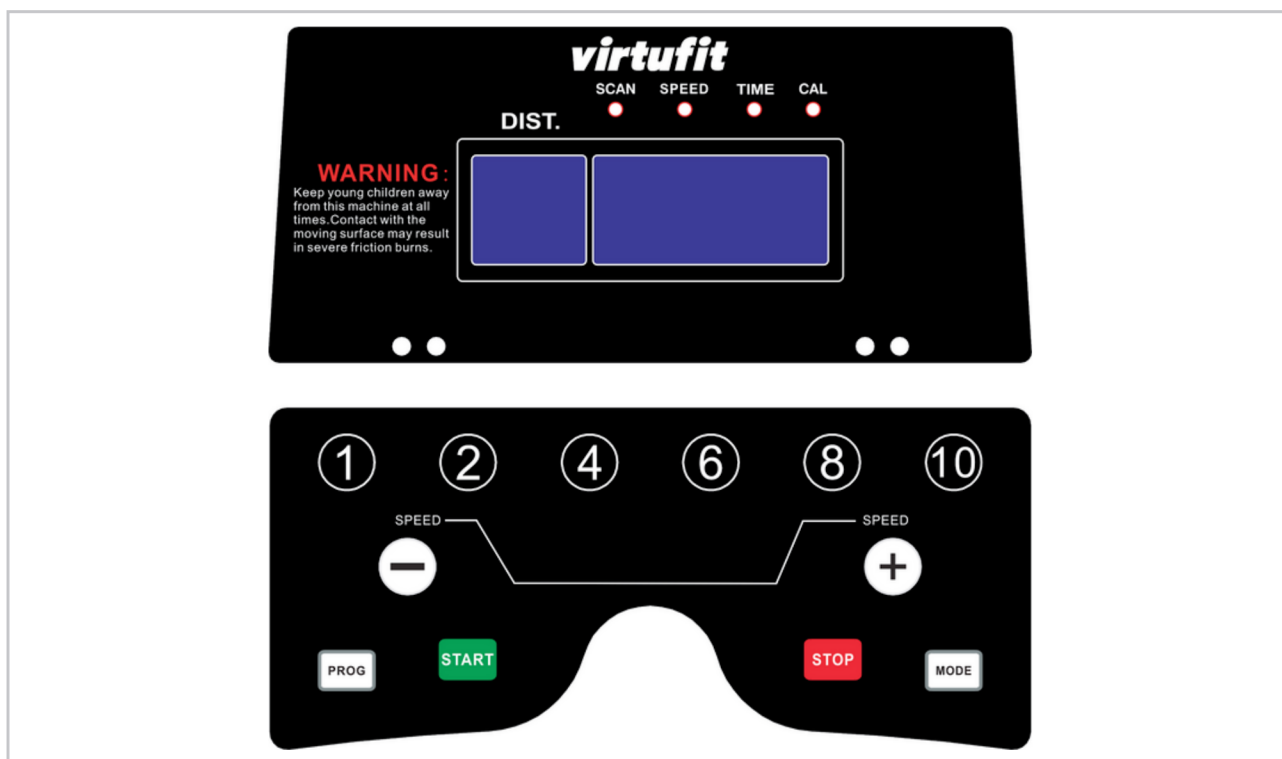
Si le tapis de course est en mauvais état, utilisez la clé Allen pour tourner la vis d'un demi-tour à gauche et à droite jusqu'à ce que le bourrage soit résolu (voir g 3).

RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

Il y a des blocs inclinés des deux côtés de la machine. Il a 3 niveaux d'inclinaison. Veuillez utiliser les broches pour régler le niveau d'inclinaison. Veuillez noter que les broches doivent être dans la même position des deux côtés lors du réglage du levier.



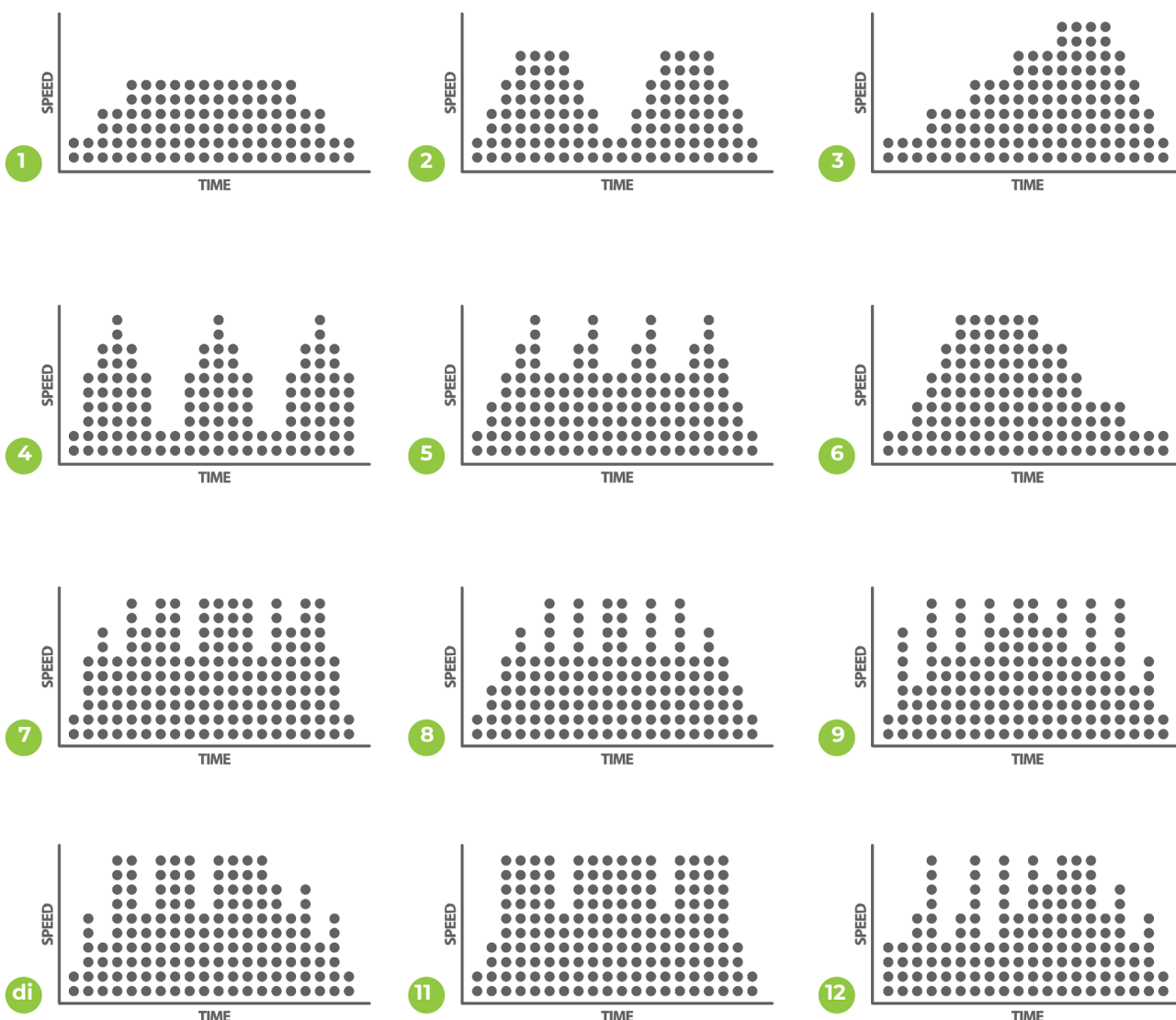
DÉFINITION CLÉ



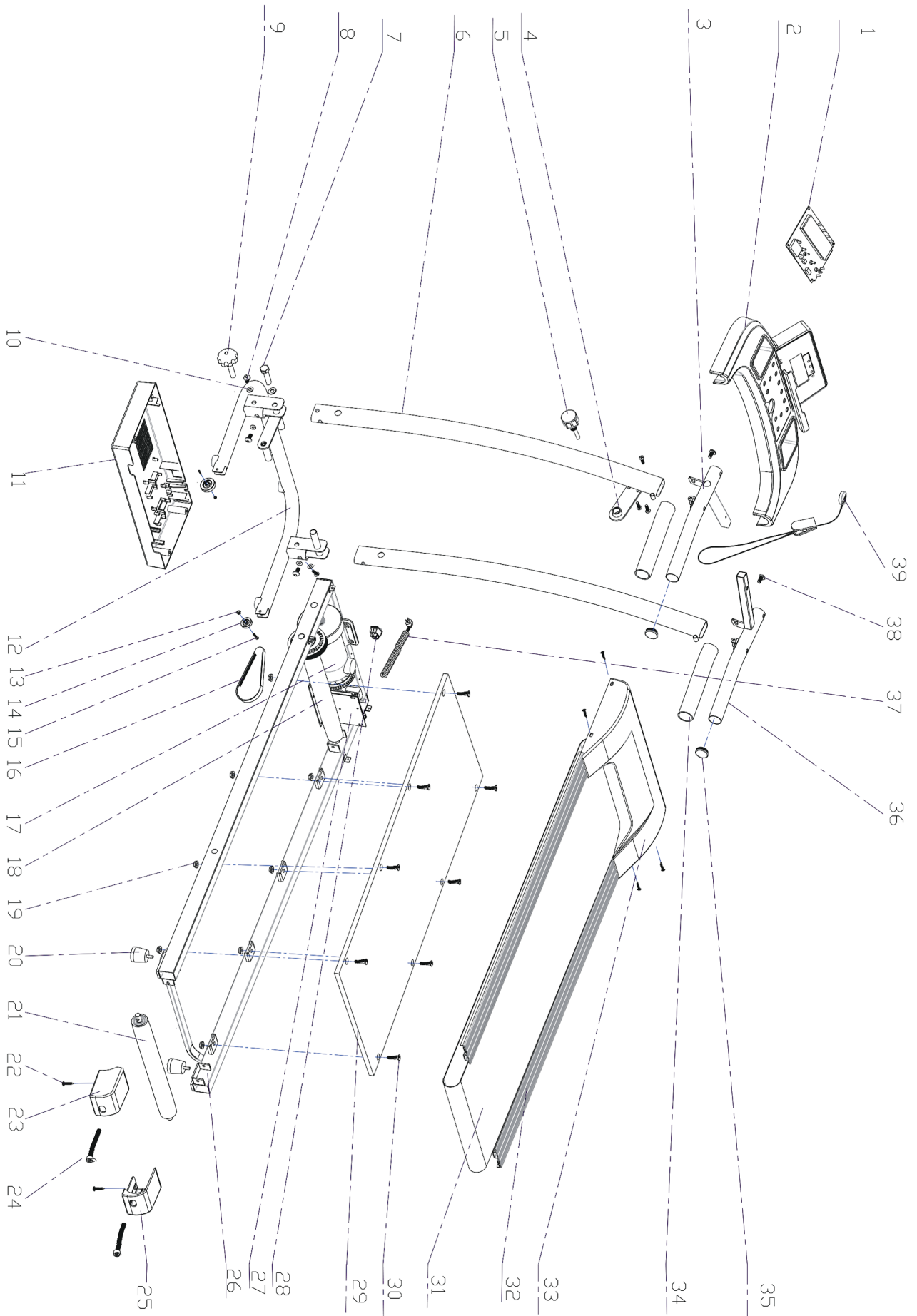
1. Appuyez sur la touche « START », la machine démarrera à 0,8 km/h après 3 secondes.
2. Appuyez sur la touche « + » pour accélérer et sur la touche « - » pour ralentir. La vitesse la plus rapide est de 10,0 km/h et la plus basse est de 0,8 km/h.
3. Appuyez sur la touche « MODE », l'écran affichera la vitesse, le temps et les calories. Et la lumière de balayage s'allumera en fonction de la vitesse, du temps et des calories toutes les 5 secondes.
4. Le tapis roulant dispose de 12 programmes de P1 à P12. En veille, appuyez sur « PROG » pour régler les programmes puis appuyez sur « START » pour démarrer la machine.
5. Si vous devez utiliser un programme automatique, veuillez le sélectionner d'abord lorsque la machine est en veille.
6. Pour un arrêt d'urgence, veuillez retirer la clé de sécurité. La machine s'arrêtera très lentement. Retirez la clé de sécurité et l'écran affichera « ERR », remettez-la et elle affichera « OFF ».
7. Touchez les capteurs cardiaques, l'écran affichera la fréquence cardiaque.
8. La main courante gauche est dotée de touches « start/stop ». La main courante droite comporte des touches de raccourci rapide + et - pour régler la vitesse.
9. Appuyez sur la touche « STOP » pour arrêter la machine après utilisation.

PROGRAMMES

Le moniteur d'affichage dispose de 12 programmes de P1-P12. En mode veille, appuyez sur « PROG » pour définir les programmes puis appuyez sur « START » pour démarrer la machine. Par exemple, après avoir activé le tapis roulant, appuyez immédiatement sur « PROG » pour accéder aux programmes. Ou appuyez 2 fois sur « STOP » pour passer en mode veille. Ci-dessous vous pouvez voir les programmes. La ligne horizontale représente le temps, chaque point représente 1,5 minute. La ligne verticale représente la vitesse, chaque point représente 1 km/h. Chaque programme dure 30 minutes.



Pendant que la machine est utilisée et en marche, pendant les programmes automatiques, les touches (-) et (+) ne sont pas disponibles. Si vous souhaitez arrêter les programmes automatiques, sélectionnez « STOP » ou retirez la clé de sécurité, puis rallumez-la ou remettez la clé de sécurité en marche. Sélectionnez ensuite la vitesse souhaitée. Pour un arrêt d'urgence, veuillez retirer la clé de sécurité. La machine s'arrêtera très lentement. Retirez la clé de sécurité et l'écran affichera « Err », remettez-la et elle affichera « OFF ». Appuyez sur la touche « STOP » pour arrêter la machine après utilisation.



#	NOM	QTÉ.	#	NOM	QTÉ.
01	Panneau	1	30	Vis hexagonales - M8*25	8
02	Plastique du panneau - ABS	1	31	Courroie de roulement	1
03	Poignée gauche - Q235	1	32	Rail latéral	2
04	Patin du bouton d'étirement	2	33	Couvercle du moteur - ABS	1
05	Bouton d'étirement M16*60	1	34	Couvercle de poignée en mousse	2
06	Tube vertical - Q235	2	35	Bouchon de demi-tube - ABS	2
07	Vis à tête hexagonale - M12*70	2	36	Poignée droite - Q235	1
08	Vis à tête hexagonale - M8*16	6	37	Cordon d'alimentation	1
09	Bouton de fixation - M12*20	1	38	Vis à tête hexagonale - M6*25	2
10	Tampon - M8	4	39	Clé de sécurité	1
11	Couvercle inférieur du moteur	1			
12	Tube de base - Q235	1			
13	Vis à tête hexagonale - M5*40	2			
14	Roue	2			
15	Boulon autobloquant - M5	2			
16	Sangle	1			
17	Moteur	1			
18	Rouleau avant	1			
19	Boulon - M8	8			
20	Patin de pied	2			
21	Rouleau arrière	1			
22	Vis à tête cruciforme avec patin	15			
23	Embout gauche - Nylon	1			
24	Vis à tête hexagonale - M6*55	3			
25	Embout droit - Nylon	1			
26	Cadre de roulement - Q235	1			
27	Carte IC	1			
28	Interrupteur - ABS	1			
29	Planche de roulement - MDF	1			

PROBLÈM	RAISON	SOLUTION
ERREUR(OU E00)	Oubliez de mettre la clé de sécurité sur le panneau ou la clé de sécurité n'est pas correctement mise en place	<ul style="list-style-type: none">• Placez la clé de sécurité dans la zone jaune du panneau.• Err (ou E00) s'affiche toujours ou il n'y a aucune fonction, changez l'écran/moniteur d'affichage de l'ordinateur.
E2	Tableau de commande cassé ou soudure virtuelle sur le tableau de commande	Remplacer la carte de commande

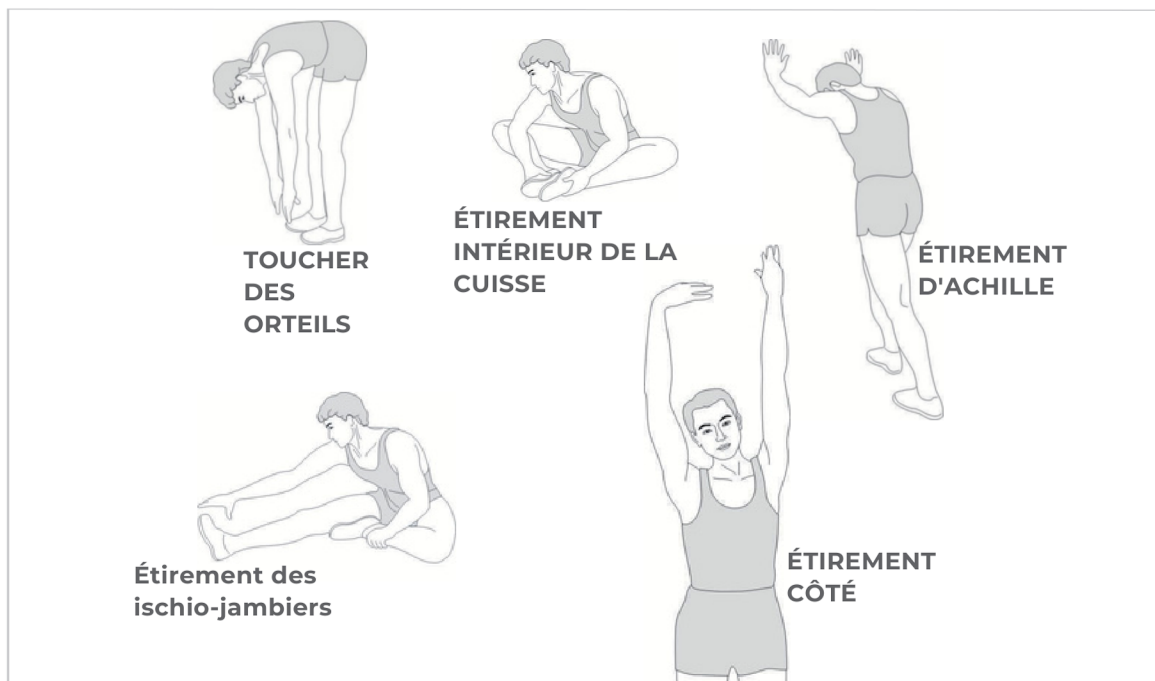
Un programme d'exercices réussi comprend un échauffement, des exercices aérobiques et une récupération. Faites l'intégralité du programme au moins deux et de préférence trois fois par semaine, en vous reposant une journée entre les entraînements. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos entraînements à quatre ou cinq fois par semaine.

ÉCHAUFFEME

Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement de force ou un exercice d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et réchauffent les muscles qui travaillent. Les activités peuvent inclure la marche rapide, le jogging, les sauts avec écart, la corde à sauter et la course sur place.

ÉLONGATION

Il est très important de s'étirer pendant que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié et encore après votre séance d'entraînement de force ou d'aérobic. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments-là en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes.



RETOUR AU CALME

Le but du refroidissement est de ramener le corps à son état de repos normal ou presque normal à la fin de chaque séance d'exercice. Une récupération appropriée diminue lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner vers le cœur.

virtufit