

virtu~~fit~~fit

VirtuFit V2 Opvouwbare stoelfiets met computer

Gebruikershandleiding



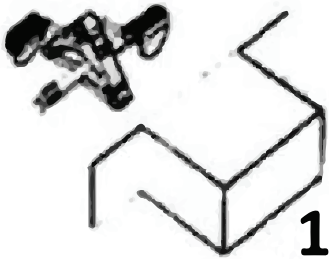
Belangrijke voorzorgsmaatregelen	3
Montage	4 - 5
Trainingscomputer	6
Functies	6
Functiebeschrijving	6
Werking	7
Voorgestelde trainingsrichtlijnen	8
Onderhoud	8

De VirtuFit V2 opvouwbare stoelfiets met computer is een compacte stoelfiets welke gemakkelijk op te bergen is. Gebruik deze regelmatig om de bloedcirculatie te stimuleren en uw spiermassa te verhogen. Plaats de stoelfiets op een tafel om uw armen te trainen of op de vloer om uw benen aan het werk te zetten.

Let op: lees eerst deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van de opvouwbare stoelfiets en/of er gebruik van gaat maken.

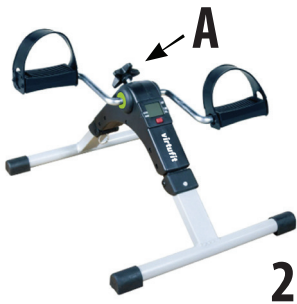
- Lees alle instructies in deze handleiding voor gebruik van het apparaat
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit apparaat adequaat geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen
- De stoelfiets is bedoeld voor thuisgebruik
- Houdt het apparaat binnenshuis, vermijd vocht en stof en plaats het op een gelijk oppervlak. Aangeraden wordt om een rubberen mat onder het apparaat te leggen om mogelijke beschadigingen aan de vloer of tafel te voorkomen
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat tijdens gebruik
- Controleer de onderdelen regelmatig. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen
- Houdt kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat
- Draag passende kleding tijdens het sporten en zorg ervoor dat u geen kleding aantrekt die in het apparaat vast kan komen te zitten. Draag sportschoenen voor bescherming van de voet tijdens het sporten
- Gebruik het apparaat enkel zoals beschreven in deze handleiding
- Houdt te allen tijde de rug recht tijdens het gebruik, buig niet voorover
- Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk

STAP 1



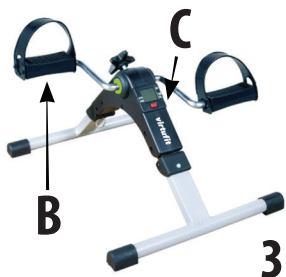
Haal de stoelfiets voorzichtig uit de doos. Zie afbeelding 1.

STAP 2



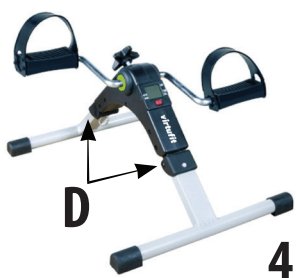
Zet de stoelfiets op een vlakke ondergrond en maak de knop weergegeven bij A vast aan de stoelfiets. Zie afbeelding 2.

STAP 3



Draai aan de knop weergegeven bij A om de weerstand naar wens in te stellen. Door naar links te draaien zal de weerstand verhogen en door naar rechts te draaien zal de weerstand verminderen. Druk op de teller weergegeven bij C om te starten met trainen. Zie afbeelding 3.

STAP 4



Trek de pin weergegeven bij D na gebruik er uit om de stoelfiets op te vouwen wanneer u dit wenst. Zie afbeelding 4 en 5.

STAP 5



Let op: (1) inspecteer de stoelfiets voor gebruik en zorg ervoor dat deze stabiel en stevig staat. (2) zorg ervoor dat je start met een minimale weerstand, daarna kunt u de weerstand naar wens verhogen.

5

TIME (tijd) 00:00 - 99:59 min

COUNT (aantal stappen) 0 - 9999

REPS/MIN (aantal omwentelingen per minuut) 0 - 9999

CALORIE (calorie verbranding) 0 - 9999 cal

FUNCTIEBESCHRIJVING

MODE Hiermee kunt u een bepaalde functie selecteren. Houdt de toets langer ingedrukt (4 seconden) om alle functiewaarden te resetten.

TIME Om de tijd weer te geven, druk op de toets mode totdat u '▶' voor time ziet verschijnen. Wanneer u begint te fietsen, zal de tijd automatisch starten en wordt de (verstreken) tijd van de oefening op het scherm weergegeven.

COUNT Wanneer u '▶' voor count ziet verschijnen door op de mode toets te drukken, zal het display automatisch het aantal stappen weergeven. De geselecteerde functie start automatisch wanneer u begint met de oefening.

REPS/MIN Om het aantal omwentelingen per minuut weer te geven, druk op de toets mode '▶' totdat u reps/min ziet verschijnen. Wanneer u begint te fietsen, worden de omwentelingen per minuut automatisch gestart en op het scherm weergegeven.

CALORIES Wanneer u de functie cal wilt selecteren, druk op de toets mode totdat u '▶' voor cal ziet verschijnen. Zodra u begint te fietsen wordt het aantal verbrande calorieën automatisch op het scherm weergegeven.

SCAN U kunt de scanfunctie op dezelfde manier selecteren als de overige functies door op de mode knop te drukken totdat u '▶' voor scan ziet verschijnen. Het display zal automatisch de volgende functies in onderstaande volgorde weergeven:
Time ----- Count ----- Reps/min ----- Calories

Aan / uit

Het systeem wordt automatisch ingeschakeld wanneer een toets wordt ingedrukt of wanneer u begint te fietsen. Het display wordt automatisch uitgeschakeld zodra langer dan 4 minuten geen gebruik wordt gemaakt van de stoelfiets.

Let op:

- **Bij een onjuiste weergave van het display, installeer de batterij opnieuw of vervang deze**
- **Batterij specificaties: 1 batterij 1.5V AG13**

Let op: voordat u begint met dit of elk ander apparaat, raadpleeg uw arts voor gebruik. Dit is vooral belangrijk voor mensen boven de 35 of mensen met bekende gezondheidsproblemen. Lees eerst alle instructies voor gebruik.

Arm oefening

Plaats het apparaat voor u op een tafel. Zorg ervoor dat het apparaat stevig staat en dat deze volledig op de tafel staat. Ga rechtop zitten en pak met uw handen de pedalen vast. Vervolgens kunt u de pedalen zowel voorwaarts als achterwaarts bewegen.

Been oefening

Plaats het apparaat voor uw stoel op de grond en uw voeten op de pedalen. De afstand die u moet aanhouden is voldoende wanneer u uw ene been kan buigen terwijl de andere compleet gestrekt is. Vervolgens kunt u de pedalen zowel voorwaarts als achterwaarts bewegen.

ONDERHOUD

- De stoelfiets vereist minimaal onderhoud
- Vermijd contact met water
- Maak de stoelfiets regelmatig schoon met een licht vochtige doek en droog deze daarna af met een droge doek
- Vermijd langdurige blootstelling aan de zon

virtu^{fit}

VirtuFit V2 Foldable mini bike with computer

User manual



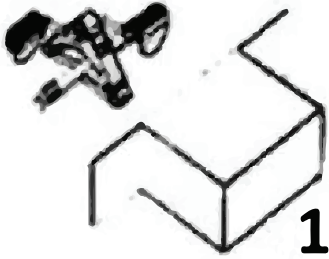
Important precautions	11
Assembly	12 - 13
Exercise computer	14
Function	14
Function description	14
Operation procedures	15
Suggested training guidelines	16
Maintenance	16

The VirtuFit V2 foldable mini bike with computer is compact and easy to store. Use the mini bike on a regular basis to stimulate the blood circulation and increase your muscular strength. Place the mini bike on a table to train your arms. Place it on the floor to train your legs in a bicycle-type exercise.

Warning: read the manual carefully before you start assembling the minibike or when you start to train.

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the mini bike are adequately informed of all precautions
- The exerciser is intended for home use only
- Keep the mini bike indoors, away from moisture and dust
- Place on a level surface, it is suggested to use a mat underneath to protect the floor or carpet. Make sure there is enough clearance around the minibike to mount, dismount and use it
- Inspect and tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately
- Keep children and pets away from the exerciser at all times
- Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught in the product. In addition, wear athletic shoes for foot protection while exercising
- Use the mini bike only as described in the manual
- Always keep your back straight while using the product, do not arch your back
- If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and begin cooling down

STEP 1



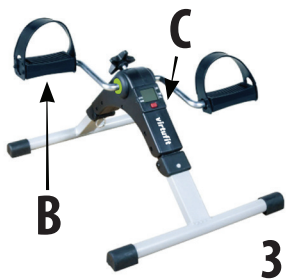
Take the mini bike out of the box and handle it with care. See picture 1.

STEP 2



Lay out the mini bike on the ground, make sure it's on the same level and attach part A. See picture 2.

STEP 3



Turn knob A to adjust the resistance to your preferences. By turning the knob to the left, the resistance will increase. By turning the knob to the right, the resistance will decrease. Press the counter (C) to rotate the handle. See picture 3.

STEP 4



Pull out the pin (D) after using the mini bike to fold it whenever it's necessary. See picture 4 & 5.

STEP 5



5

Caution: (1) Inspect the mini bike before use and make sure it is stable and steady. (2) Make sure you start your exercise with the minimum resistance, after that you can increase the resistance to your liking.

TIME 00:00 - 99:59 min

COUNT 0 - 9999

REPS/MIN 0 - 9999

CALORIE 0 - 9999 cal

FUNCTION DESCRIPTION

MODE By pressing the MODE key you can select certain functions. Press the key for about 4 seconds to reset the function values.

TIME To view the time, press the MODE key until ► appears in front of TIME. When you start to cycle, the time will automatically start counting and the elapsed time will appear on the screen.

COUNT When u see '►' appear in front of COUNT by pressing the MODE key, the display will automatically reveal the amount of steps. The selected function will begin automatically when u start your exercise.

REPS/MIN To view the amount of reps per minute, press the MODE key until '►' appears in front of REPS/MIN. When you start to cycle, the reps per minute will automatically start and become visible on the display.

CALORIES When u would like to select the CAL function, press the MODE key until '►' appears in front of CAL. As soon as you start cycling, the amount of burned calories will automatically appear on the display.

SCAN The SCAN function can be selected the same way as described before by pressing the MODE key until '►' appears in front of SCAN. The display will automatically reveal the functions in the following order: Time ----- Count ----- Reps/min ----- Calories

AUTO ON/OFF:

The system will automatically turn on when a key has been pressed or when you start to cycle. The display will automatically turn off when the system has been inactive for 4 minutes.

Caution:

- **When there are faulty visuals on the display, reinstall or replace the battery**
- **Battery specifications: 1 battery 1.5V AG13**

Warning: before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

Arm exercises

Place the unit in front of you on a table. Make sure that the unit is firmly positioned and that both bases are on the table top. Sit upright in front of the device and grip the two pedals with your hands. You can turn the pedals forwards or backwards.

Leg exercises

Place the unit in front of your chair on the floor and place your feet onto the pedals. The distance between the chair and the device should be sufficient to allow you to bend one leg while the other is stretched during exercise. You have the option of pedalling forwards or backwards.

MAINTENANCE

- The product only requires minimal maintenance
- Avoid contact with water
- Clean with a slightly damp sponge and dry with a clean dry cloth
- Avoid prolonged exposure to the sun