

virtu^{fit}

VirtuFit V3 Stoelfiets met handvat en computer

Gebruikershandleiding



Belangrijke voorzorgsmaatregelen	3
Voordat u begint	4
Montage	5
Plaatsen van de batterij	6
Schermfuncties	7
Bedienen van de trainingscomputer	7
Aanvullende informatie trainingscomputer	8
Voorgestelde trainingsrichtlijnen	9 - 10
Onderdelenlijst	11 - 12
Onderhoud	12

Deze VirtuFit V3 stoelfiets met handvat en computer is een arm en been trainer die u in staat stelt om te sporten waar en wanneer u maar wilt. Gebruik de stoelfiets zittend wanneer u thuis of op het werk bent om uw bloedcirculatie te versterken. Plaats de minibike op een bureau of 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 stoelfiets en/of er gebruik van gaat maken.

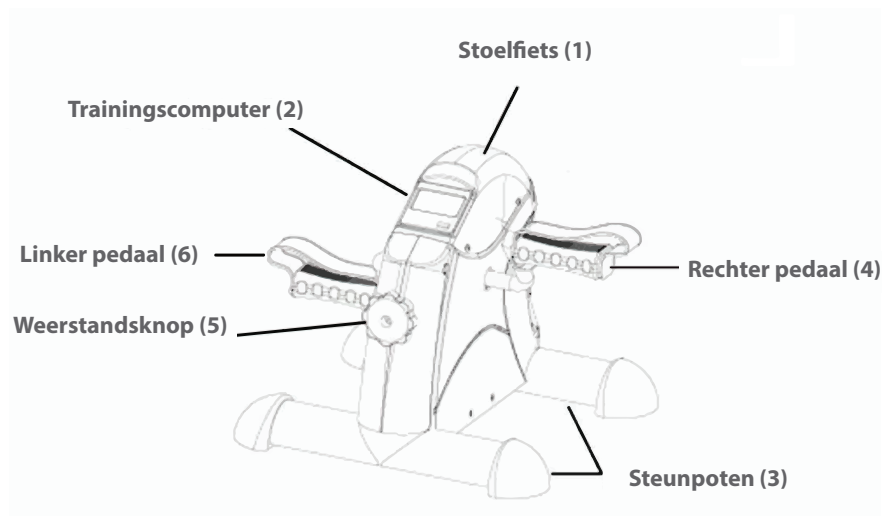
- Lees alle instructies en waarschuwingen in deze handleiding voor gebruik van de stoelfiets
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product adequaat geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen
- De stoelfiets is bedoeld voor thuisgebruik
- Houdt het apparaat binnenshuis, vermijd vocht en stof en plaats het op een gelijk oppervlak. Het wordt aangeraden om een rubberen mat onder de stoelfiets te leggen om beschadigingen aan de vloer/tafel te voorkomen. Zorg ervoor dat er voldoende bewegingsruimte rondom het apparaat is tijdens gebruik
- Controleer de onderdelen regelmatig. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen
- Houdt kinderen en dieren uit de buurt van de stoelfiets
- De stoelfiets dient niet gebruikt te worden door mensen die meer wegen dan 100 kg
- Draag passende kleding tijdens het sporten en zorg ervoor dat u geen kleding aantrekt die in de stoelfiets vast kan komen te zitten. Draag sportschoenen voor bescherming van de voeten tijdens het sporten
- Gebruik het product enkel zoals beschreven in deze handleiding
- Houdt te allen tijde de rug recht tijdens gebruik, buig niet voorover
- Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk
- De stoelfiets stopt niet uit zichzelf en blijft draaien totdat deze zelf tot stilstand komt
- Een waarschuwingslabel is geplaatst aan de linker onderkant van het apparaat (zie foto op de achterkant)
- Vervang het waarschuwingslabel wanneer deze loslaat en/of vervaagt

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

In onderstaande schema vindt u de onderdelen die u nodig heeft om de stoelfiets in elkaar te zetten. Voordat u begint met monteren, controleer eerst of alle onderdelen aanwezig zijn in de doos.

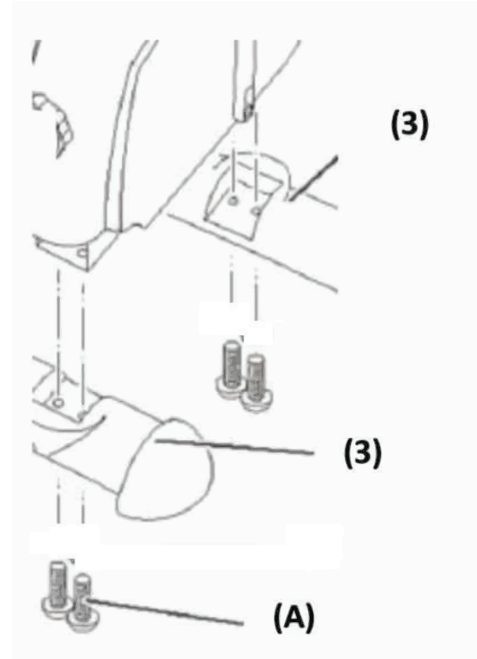
Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
A	Schroef	4
B	Moersleutel	1
C	Schroevendraaier	1

1. Stoelfiets
2. Trainingscomputer
3. Steunpoten
4. Rechter pedaal
5. Weerstandsknop
6. Linker pedaal



STAP 1

- Om de schroef (A) vast te draaien, gebruik de bijgeleverde schroevendraaier (C).
- Bevestig de steunpoten (3) met de schroeven (A) aan het apparaat.



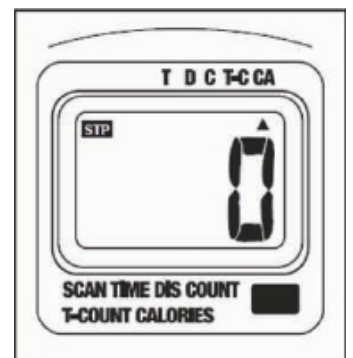
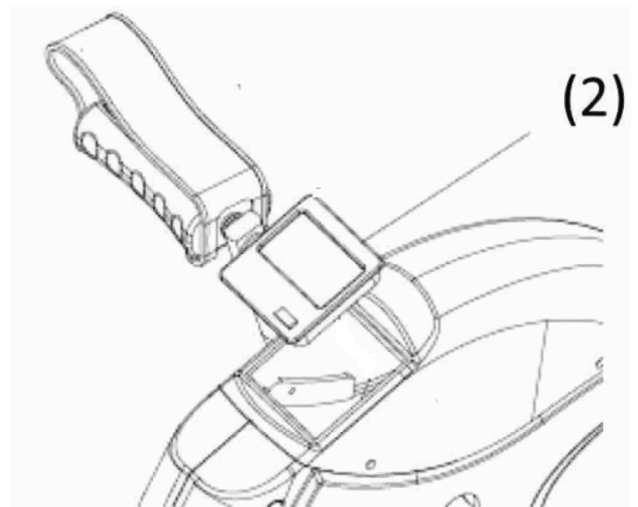
STAP 2

- Draai het rechter pedaal (4), aangegeven met "R", met de klok mee aan de rechter kruk arm met behulp van de meegeleverde moersleutel (B).
- Draai het linkerpedaal (6), aangegeven met "L", tegen de klok in aan de linker kruk arm met behulp van de meegeleverde moersleutel (B).



Let op: controleer of alle bouten en schroeven goed vastgedraaid zijn voor gebruik!

- Haal voorzichtig de trainingscomputer (2) uit het apparaat. De computer is bevestigd aan een kabel, haal de computer er niet volledig uit. De kabel moet bevestigd blijven aan de computer.
- Plaats de 1.5V AAA batterij in de computer.
- Plaats de computer voorzichtig terug in het apparaat.



T (TIJD)	Tijd die verstreken is sinds het begin van de training
D (AFSTAND)	Afstand die is afgelegd sinds het begin van de training
C (AANTAL ROTATIES)	Aantal pedaal rotaties
T-C (AANTAL ROTATIES PER MINUUT)	Aantal pedaal rotaties per minuut. Wanneer deze gereset wordt veranderd deze weer naar "0"
CA (CALORIEËN)	Aantal verbrande calorieën tijdens de training
SCAN	Bovenstaande functies worden achtereenvolgens weergegeven gedurende 5 seconden

BEDIENEN VAN DE TRAININGSCOMPUTER

START	Wanneer je begint te trainen zal de training computer automatisch aangaan
STOP	Wanneer je stopt met trainen zal na 4 seconden links bovenin (STP) worden weergegeven op het scherm. Na 2 minuten zal de stoelfiets volledig uitschakelen
RESET	Om de teller te resetten, houdt de reset knop 3 seconden ingedruk
FUNCTION SELECTION	Selecteer de functie waarvan u wilt dat weergegeven wordt. De computer bevestigt deze door rechts  bovenin het scherm een pijl bij de geselecteerde functie weer te geven
FUNCTIE WEERGAVE	Wanneer (SCAN) wordt weergegeven bovenaan het scherm, zal het scherm elke 5 seconden van schermfunctie veranderen

Let op: probeer niet om de computer te vervangen en/of aan te passen. Door veranderingen aan de computer, zal de garantie komen te vervallen en maakt het mogelijk onveilig om de stoelfiets nog te gebruiken.

Wanneer de teller niet correct werkt, verwijder de batterij en plaats deze vervolgens weer terug. Wanneer de batterij vervangen wordt zal de teller naar "0" veranderen. Reset de teller voor gebruik. Door vibraties die voorkomen tijdens transport zal de teller niet op "0" staan, dit is geen indicatie van slecht en/of niet werkende apparatuur. Vervang de batterij wanneer het scherm moeilijk te lezen is of helemaal niet meer werkt.

Opmerking: deze uitrusting is getest en volgens Deel 15 van de FCC Regels akkoord geclassificeerd als een Klasse B digitaal apparaat. Deze regels zijn ontworpen om redelijke bescherming tegen schadelijke inmenging in een wooninstallatie te geven. Dit apparaat genereert, gebruikt en kan radio frequenties uitzenden. Wanneer het apparaat niet goed geïnstalleerd is, kan dit schadelijk zijn voor andere radiofrequenties in de omgeving. Desondanks kan er niet gegarandeerd worden dat er geen kans is op inmenging met de juiste installatie. Wanneer het apparaat toch zorgt voor inmenging met de radio en/of televisieontvangst, wat vastgesteld kan worden door de apparaten aan en uit te zetten, moet een van de volgende maatregelen getroffen worden;

- Verplaats de ontvanger(s)
- Vergroot de afstand tussen het apparaat en de ontvangers
- Vraag om assistentie bij een dealer

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 alle instructies voor gebruik.

STAP 1: WARMING UP

Warm op door op z'n minst 5 tot 10 minuten te strekken. Wanneer u dit doet, doe dit dan in vloeiende en rustige bewegingen. Plaats uzelf in zo'n positie dat u een kleine rek voelt op uw spieren, geen pijn. Houdt uw adem niet in. Onthoudt dat beide kanten van het lichaam gestrekt dienen te worden.

QUADRICEPS STREKKEN



Ga dicht bij een muur, stoel of ander stevig object staan. Gebruik één hand voor stabilisatie. Buig uw knie en breng uw hak richting uw billen. Reik naar uw enkel met uw hand. Sta rechtop en voel een lichte rekking in uw dij en heup. Houdt deze positie vast voor 20-30 seconden, vervolgens doet u uw andere been. Pas op dat u zich niet bezeert, het doel is niet dat uw hak uw billen aanraakt maar dat u het voelt strekken.

KUITEN EN ACHILLES STREKKEN



Ga op ongeveer een armlengte van een muur, stoel of ander stevig object staan. Leun naar voren en plaats beide handen op de muur, stoel of ander stevig object op ongeveer schouderbreedte. Plaats één voet achter u en buig de knie van het andere been lichtelijk, hakken op de grond houden. Houdt het andere been dichtbij de muur, stoel of ander stevig object. Leun lichtelijk voorover, buig uw knie lichtelijk en strek het andere been achter u, hakken op de grond houden. Wanneer u lichtelijk een trekking voelt in uw onderbeen, houdt dit 30 seconden vast, vervolgens uw andere been.

TRICEPS STREKKEN



Steek uw arm recht de lucht in, vervolgens buigt u uw arm zo dat deze net niet op uw hoofd ligt. Reik met uw andere arm achter uw hoofd en pak die arm bij de elleboog. Trek vervolgens zachtjes die arm naar achteren totdat u een lichte rekking voelt in uw arm. Houdt dit 10-15 seconden vast en wissel vervolgens van arm.

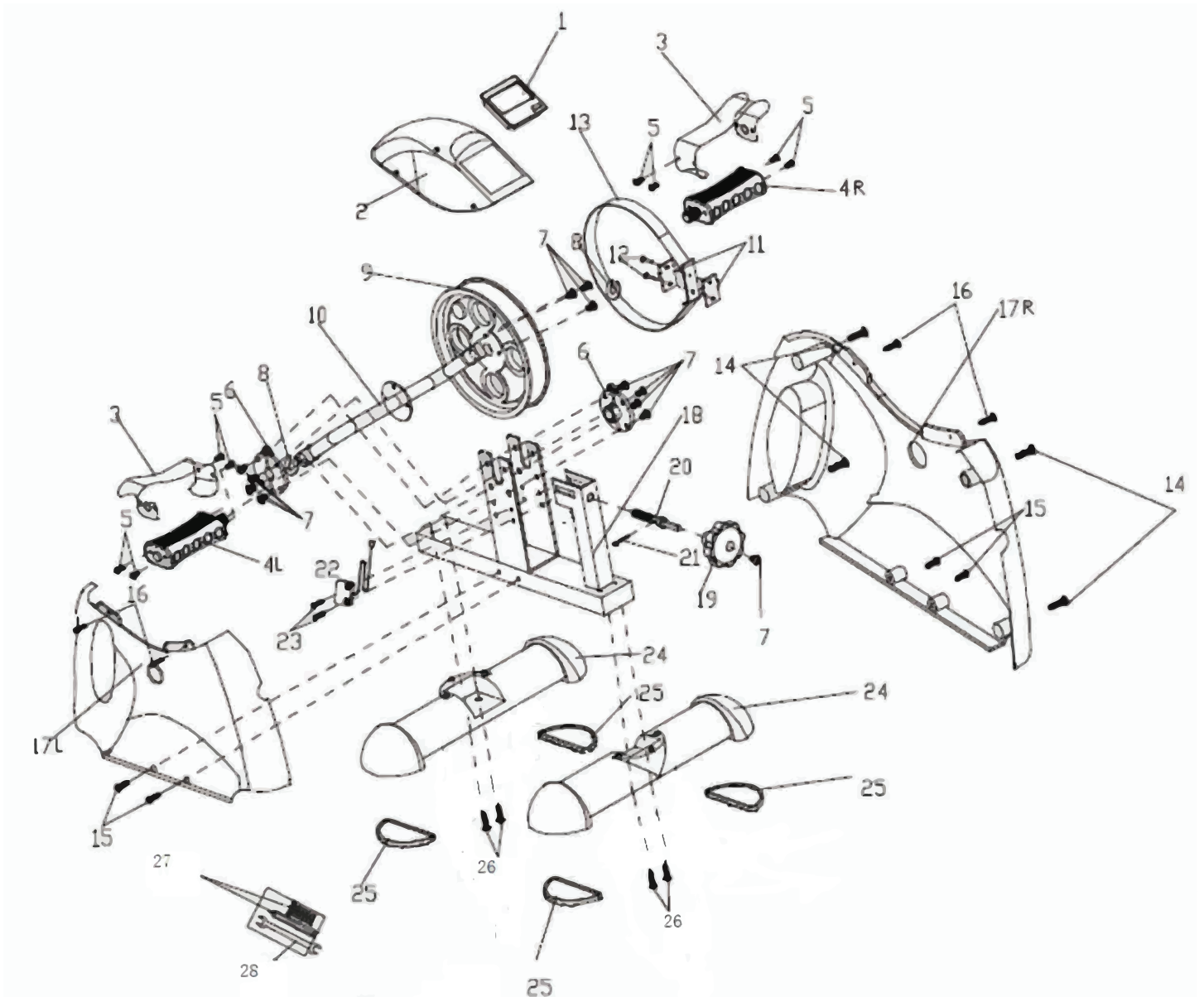
STAP 2: TRAINING

Armoefening

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.

Beenoefening

Plaats het apparaat voor uw stoel op de grond en plaats 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.



Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Trainingscomputer	1
2	Beschermkap bovenste gedeelte	1
3	Pedaalriemen	2 (R/L)
4	Pedalen	2 (R/L)
5	Schroef M4X12	8
6	Rand	2
7	Schroef M6X12	12
8	Spanbeen	2
9	Vliegwiel	1
10	Pedaalstang	1

11	Rembeugel	2
12	Klinknagel	2
13	Rembeugel	1
14	Schroef M5X20	4
15	Schroef M5X25	4
16	Schroef M4X7	4
17	Beschermkap zijkant	2 (R/L)
18	Hoofdframe	1
19	Weerstand wijzerplaat	1
20	Schijfstaaf	1
21	Split pen	1
22	Computersensor	1
23	Schroef M5X10	2
24	Steunbalk	2
25	Antislip	4
26	Schroef M5X14	4
27	Schroevendraaier	1
28	Moersleutel	1

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 V3 mini bike with grip and computer

Owner's manual



Important precautions	15
Before you start	16
Assembly	17
Inserting the battery	18
Display functions	19
How to use the display	19
Additional information display	20
Suggested training guidelines	21 - 22
Part list	23 - 24
Maintenance	24

The VirtuFit V3 minibike with grips and computer enables you to exercise where and whenever you'd like. Use the mini bike while sitting at home or at work to fortify your bloodcirculation and muscles. Place the mini bike on a desk or table to train your arms and on the floor to train your legs.

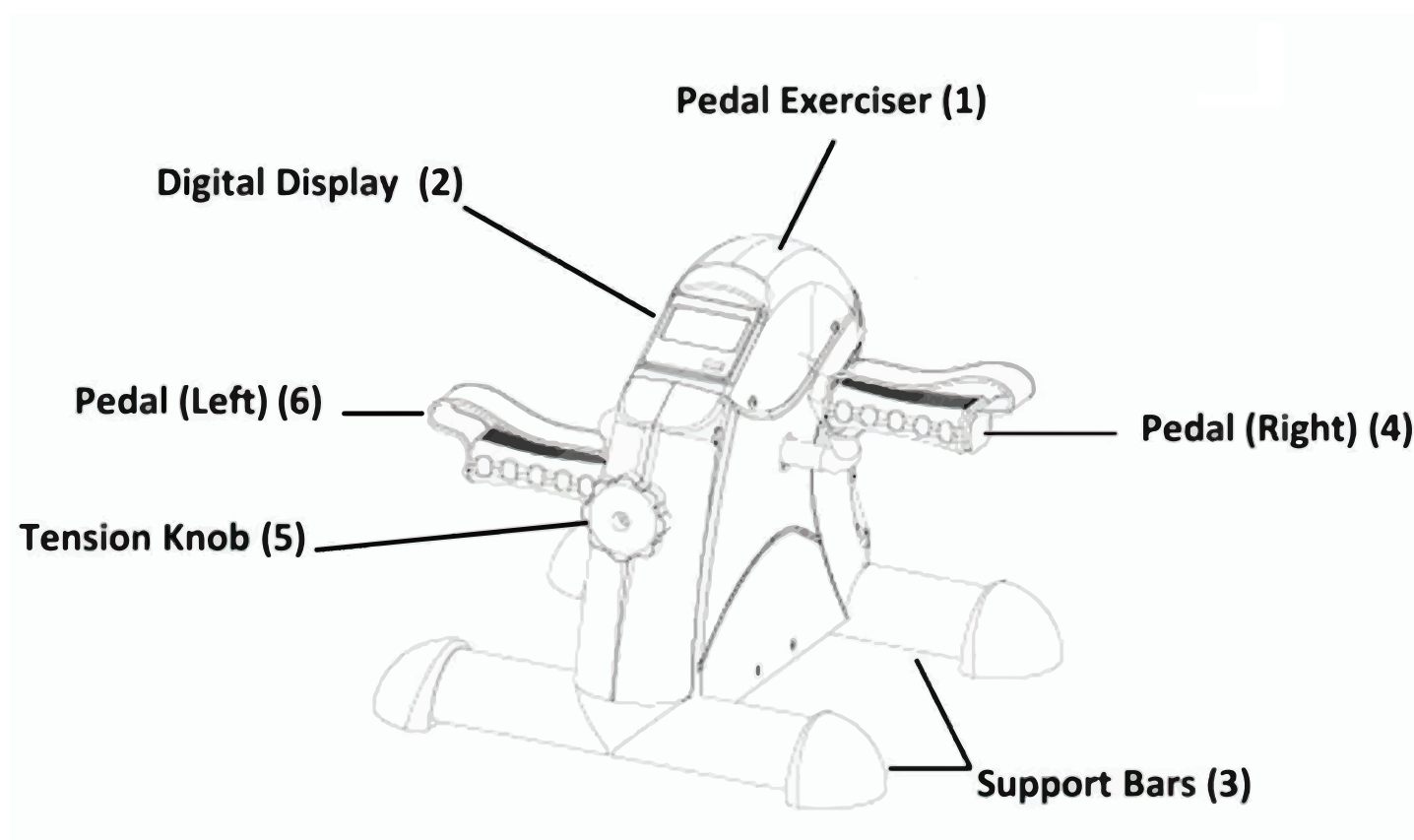
Warning: read the manual carefully before you start assembling the minibike or when you start to train.

- Read all instructions in this manual and all warnings on the mini bike
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the mini bike are adequately informed of all precautions
- The mini bike 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 mini bike to mount, dismount the 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
- The mini bike should not be used by persons weighing more than 220 lbs
- Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught in the mini bike. 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 mini bike, do not arch your back
- If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and begin cooling down
- The mini bike does not have a freewheel; the pedals will continue to move until the flywheel stops
- A WARNING LABEL has been placed on the bottom left of the product (see photo on the back cover)
- Please replace WARNING LABEL on the pedal exerciser if it becomes illegible or damaged

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

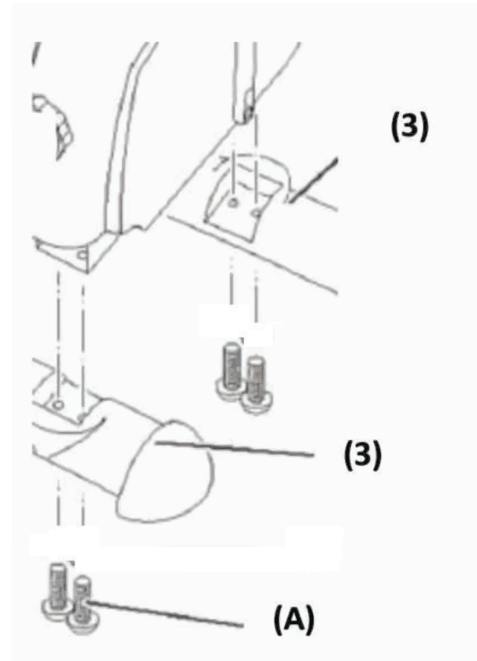
The below described parts are all that are required to assemble the mini bike. Before starting assembly, please verify all items in the hardware packaging.

Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
A	Socket Screw	4
B	Wrench	1
C	Screw driver	1



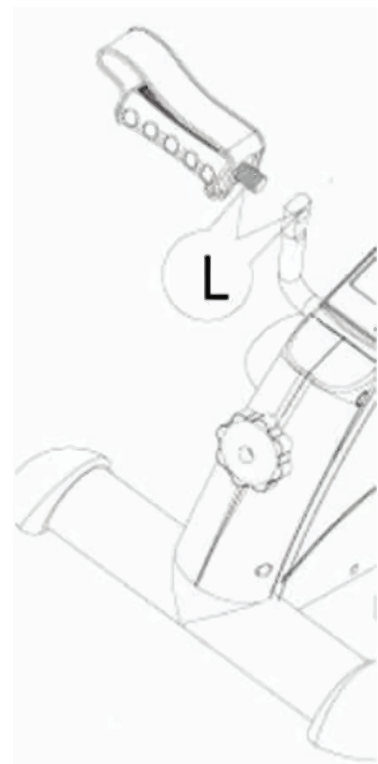
STEP 1

- To fasten the socket screws (A), use the supplied screw driver (C).
- Secure the support bars (3) with the socket screws (A) to the device enclosure.



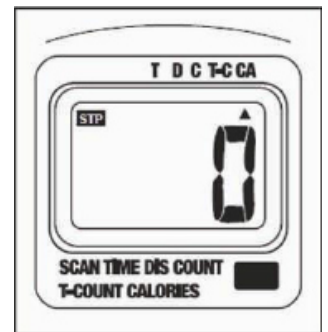
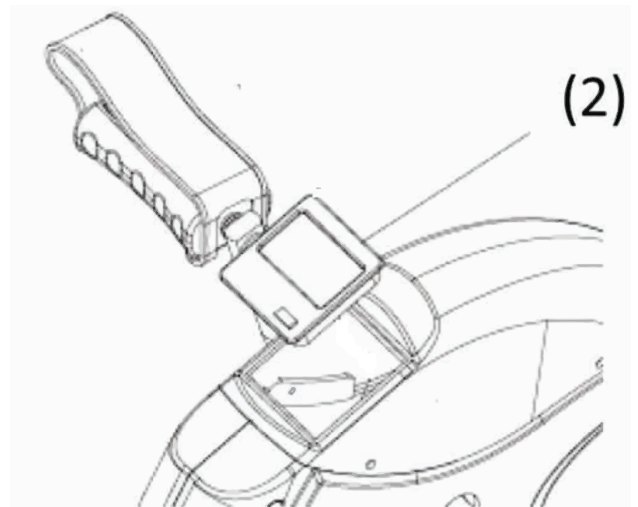
STEP 2

- Screw the right pedal (4), indicated with "R", clockwise to the right crank arm using the supplied wrench (B).
- Screw the left pedal (6), indicated with "L", COUNTER-CLOCKWISE to the left crank arm using the supplied wrench (B).




Caution: double check that all bolts, nuts and screws are securely tightened before use.

- Carefully pull the training computer (2) out of the device enclosure. The computer is attached to the enclosure by a cable, do not pull it out completely. The cable needs to stay attached to both the computer and the device.
- Insert the 1.5V AAA battery into the computer.
- Insert the computer back into the device enclosure.



T (TIME)	Time elapsed since the start of exercise
D (DISTANCE)	Distance covered during exercise
C (COUNT)	Pedal rotations during exercise
T-C (T-COUNT)	Rotations per minute start of exercise. When the counter is reset, it will be changed to "0"
CA (CALORIES)	Calories burned during exercise
SCAN	The above mentioned functions are consecutively displayed and alternated every 5 seconds

HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

START	Once you start to pedal, the power will automatically turn on and the counter will start operating.
STOP	Once you stop exercise, (STP) will be displayed at the top left of the LCD screen after 4 seconds. The power will be turned off after two minutes.
RESET	To reset the counter, press the reset button for 3 seconds.
FUNCTION SELECTION	Select the function you would like to display. Confirm your selected function by  the arrow displayed at the top of the LCD screen.
FUNCTION DISPLAY	Once (SCAN) is displayed at the top of the screen, the display will change the display function every 5 seconds.

Caution: do not attempt to change or modify the unit. Changes or modifications will void the warranty and could potentially make it unsafe for use.

If the counter doesn't operate properly, take out the battery and insert it again. If you change the battery, the count will be changed to "0". Reset the counter before using. Due to the vibrations that occur during shipment, your counter will not be set to "0", this is not an indication of malfunction. Replace the battery when the display becomes faint, difficult to read or there is no display at all.

Claim: this equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If the equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment on and off, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures; relocate receiving antenna, increase separation between equipment and receiver, or consult the dealer for assistance.

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.

STEP 1: WARM UP

Warm up by stretching for at least 5-10 minutes. When performing these stretches, your movement should be smooth and slow, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until you feel a slight tension, not pain. Be sure not to hold your breath. Remember that all stretches must be done for both sides of your body.

QUADRICEPS STRETCH



Stand close to a wall, chair or other solid object, use one hand to assist your balance. Bend your knee and bring your heel toward your buttock. Reach for your ankle with your hand. Stand straight and feel a slight pull along the front of your thigh and hip. Hold the stretch for 20-30 seconds, release and repeat on the other leg. Be careful not to strain your knee, the goal is not to touch your heel to the buttock, but rather to stretch the thigh.

CALF & ACHILLES STRETCH



Stand about an arm's length from a wall, chair or other sturdy object. Lean forward and place both hands on the wall or object about shoulder width apart. Extend one foot (the side to be stretched) behind you with your knee bent and heel on the ground. Keep the other foot closer to the wall or object. Lean in slightly and bend the knee of the heel to be stretched (keeping the heel down) until you feel a stretch in the back of the lower leg (just above the heel). Sink down slowly with your hips to deepen the stretch. Hold this stretch for about 30 seconds, release and repeat on the other side.

OVERHEAD/TRICEPS STRETCH



Stand with one arm straight up over your head so that your elbow almost touches your head; bend the arm at the elbow. Reach behind your head and grab the elbow with the opposite hand. Gently pull back until you feel stretch in your tricep. Hold the stretch for 10 to 15 seconds, breathing normally, release and repeat on the other side.

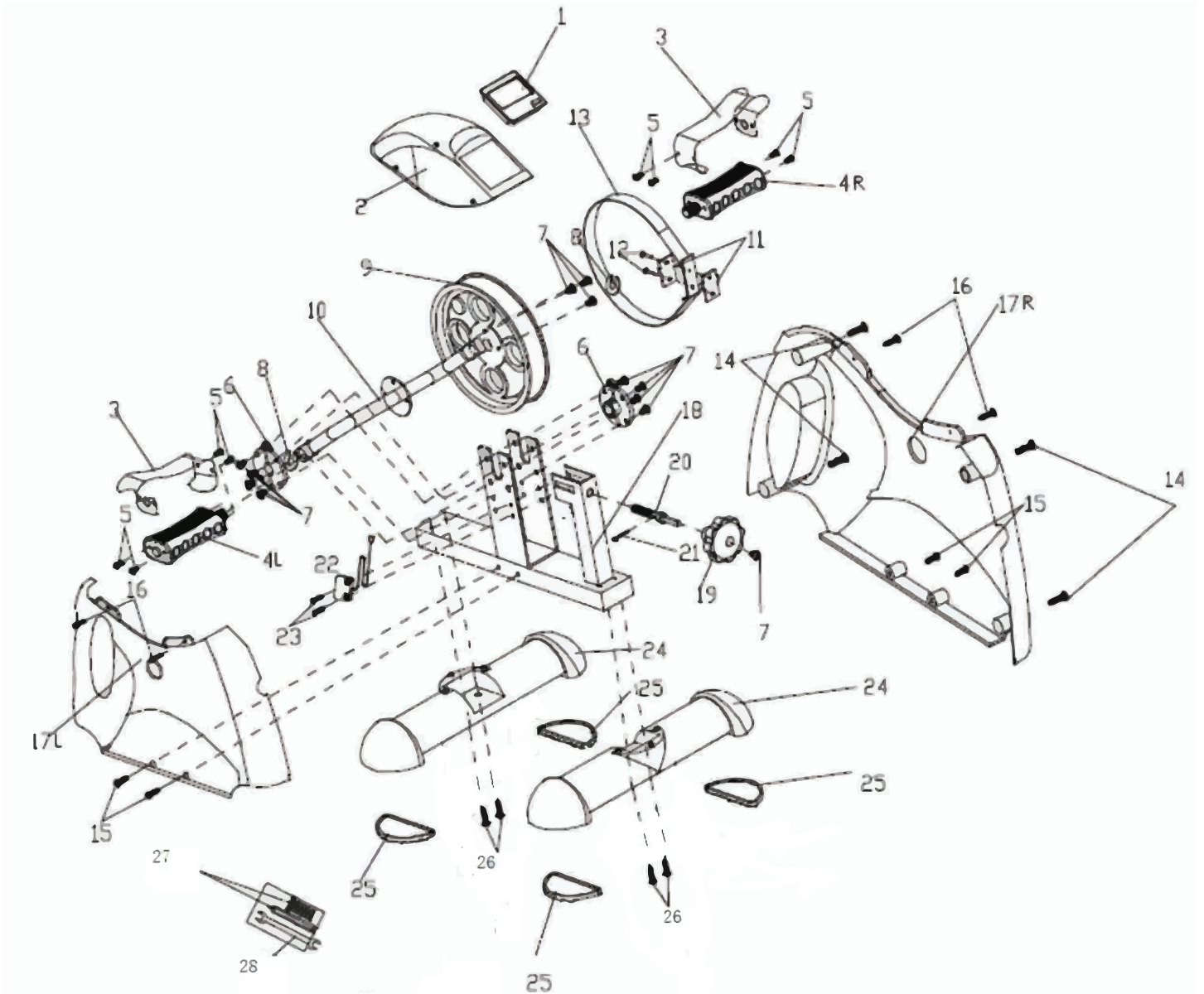
STEP 2: TRAINING

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.



Part number	Description	Quantity
1	Trainingcomputer	1
2	Top cabinet	1
3	Pedal strap	2 (R/L)
4	Pedal	2 (R/L)
5	Screw M4X12	8
6	Flange	2
7	Screw M6X12	12
8	Spacer	2
9	Flywheel	1
10	Pedal crank	1

11	Band brake bracket	2
12	Rivet	2
13	Brake band	1
14	Screw M5X20	4
15	Screw M5X25	4
16	Screw M4X7	4
17	Side body cabinet	2 (R/L)
18	Mainframe	1
19	Resistance dial	1
20	Dial rod	1
21	Split pin	1
22	Computersensor	1
23	Screw M5X10	2
24	Support bar	2
25	Non-slip pad	4
26	Screw M5X14	4
27	Screw driver	1
28	Wrench	1

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