

virtu^{fit}

VirtuFit V3 Stoelfiets met handvat en computer

Gebruikershandleiding



Voor vragen of ontbrekende onderdelen kunt u contact opnemen met Fitness Benelux:



Twakkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl

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 en bedien het met uw armen om deze te trainen.

Let op: om de kans op serieuze verwondingen te voorkomen, lees de volgende voorzorgsmaatregelen voor gebruik van de stoelfiets:

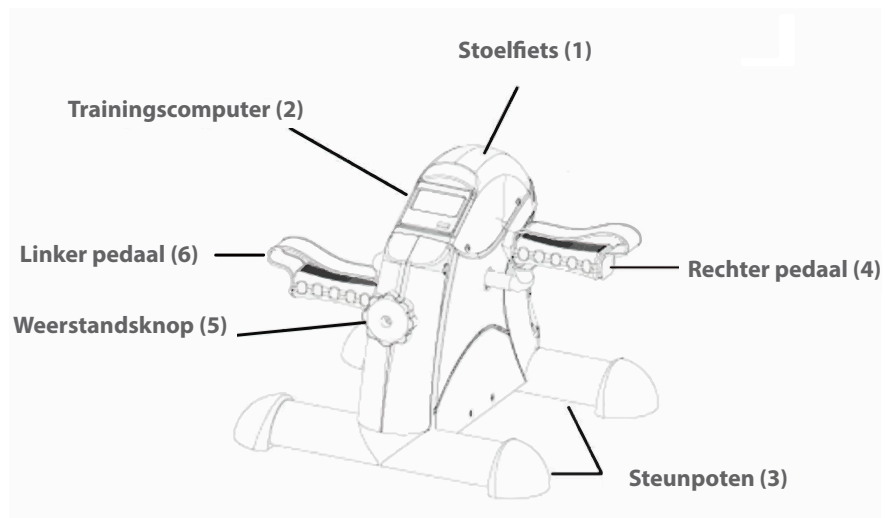
- Lees alle instructies en waarschuwingen in deze handleiding voor gebruik van het apparaat.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit apparaat adequaat geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
- De stoelfiets is bedoeld voor thuisgebruik.
- Houdt het apparaat binnenshuis, vermijd vocht en stof. Plaats het op een gelijk oppervlak. Het wordt aangeraden om een mat onder het apparaat 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 weg uit de buurt van het apparaat. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Het apparaat dient niet gebruikt te worden door mensen die meer wegen dan 100 kg.
- Draag passende kleding tijdens het sporten. Draag geen wijde/losse kleren, dit kan tussen het apparaat vast 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 gebruik, buig niet voorover.
- Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk.
- Het apparaat 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 nodig zijn om de stoelfiets in elkaar te zetten. Voordat u begint met monteren, controleer eerst of alle onderdelen aanwezig zijn in de doos.

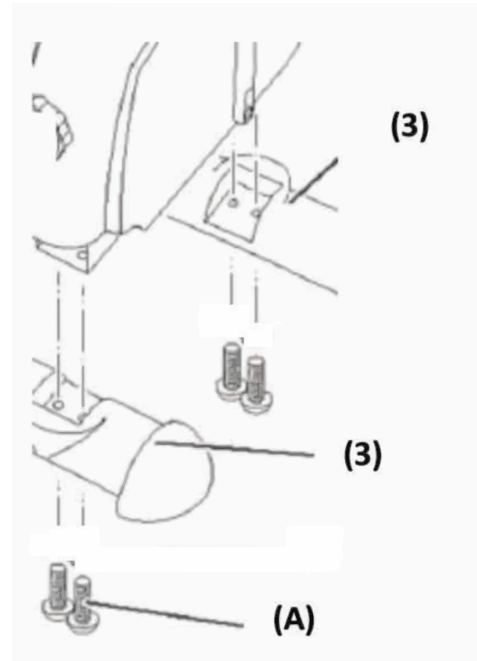
Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
A	Schroef	4
B	Moersleutel	1
C	Schroevendraaier	1

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



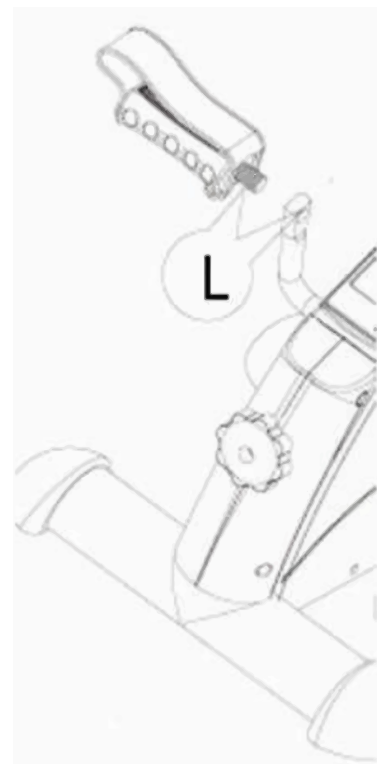
STAP 1

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



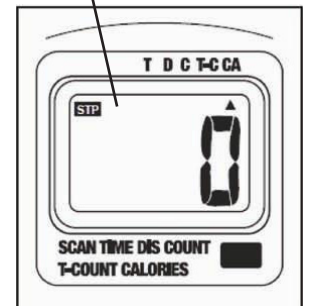
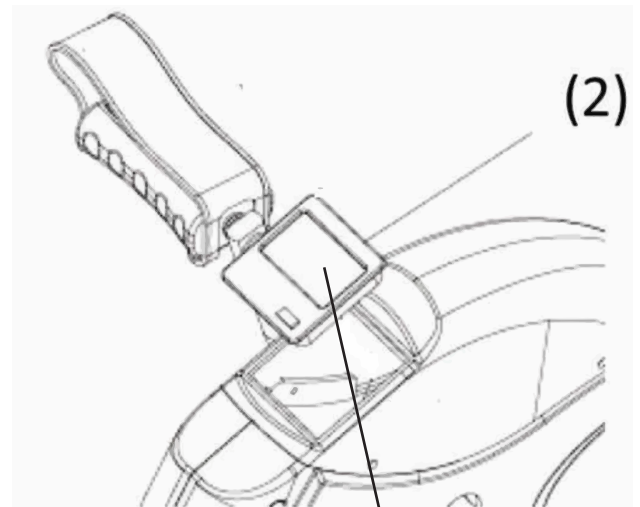
STAP 2

- 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 (TOTALE AANTAL)	Het totaal aantal rotaties. 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 ingedrukt
FUNCTION SELECTION	Selecteer de functie waarvan u wilt dat die weergegeven wordt. Bevestig de geselecteerde functie door op  te drukken, deze staat bovenaan het scherm
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 het apparaat 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.

Vordering: 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 woon installatie 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 of 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 dicht bij 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 de arm zo dat uw arm 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.

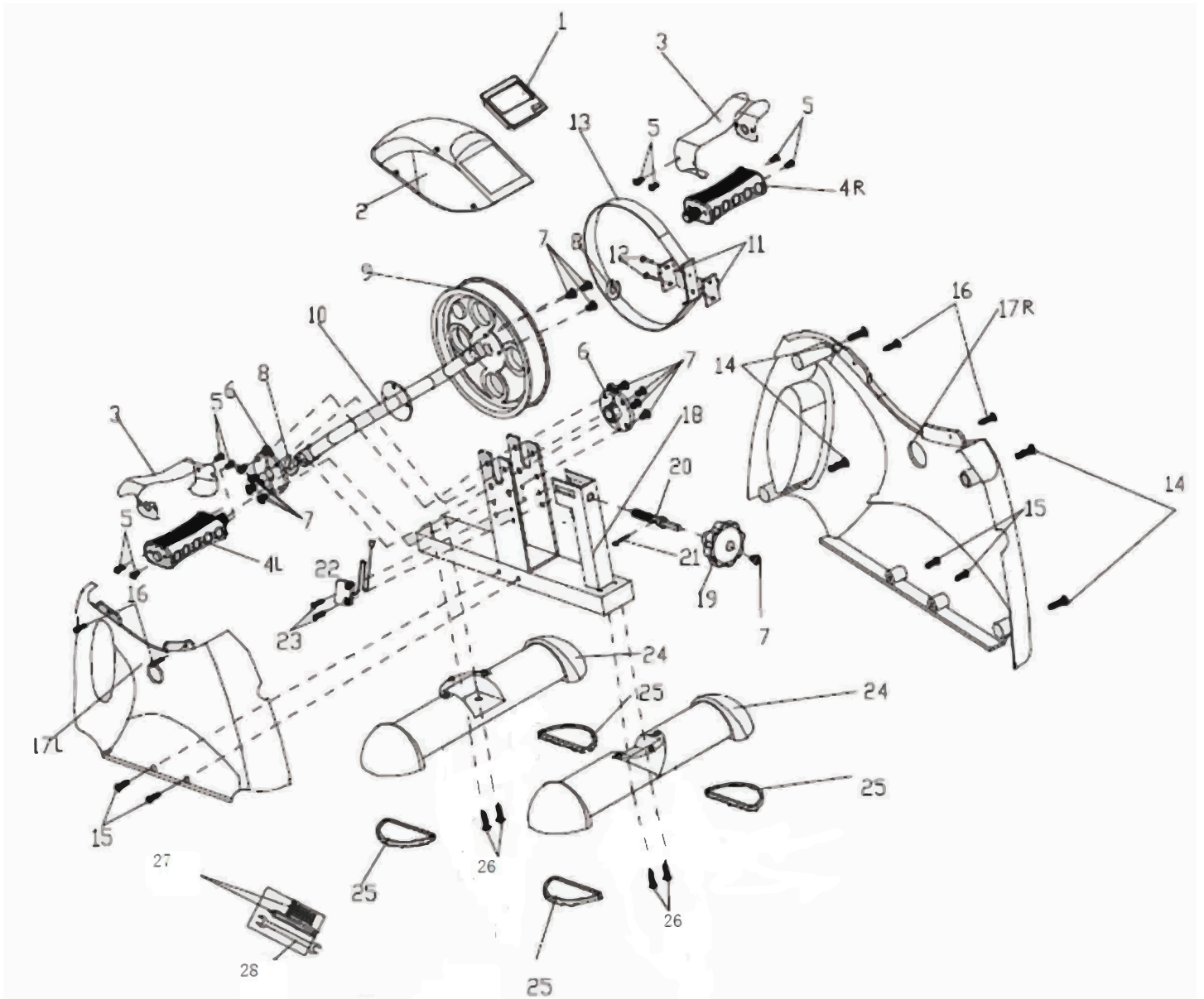
STAP 2: TRAINING

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 zowel voor- als achteruit draaien.

Beenoefening

Plaats het apparaat voor uw stoel op de grond. Plaats uw voeten op de pedalen. De afstand die u moet aanhouden is voldoende wanneer u uw ene been kan buigen terwijl de ander compleet gestrekt is. Vervolgens kunt u zowel voor- als achteruit draaien.



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

Voor vragen of ontbrekende onderdelen kunt u contact opnemen met Fitness Benelux:



Twakkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl