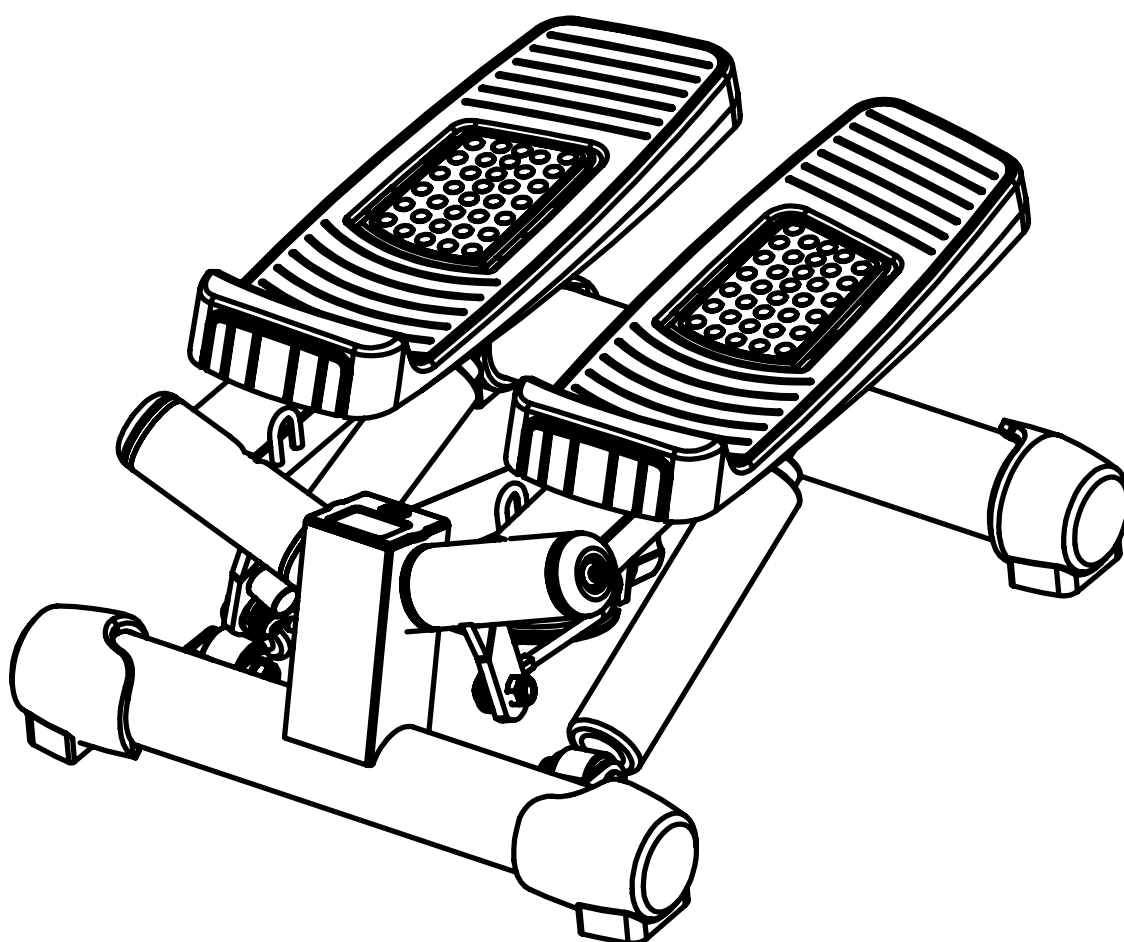


virtuafit

ST10 Stepper met Computer

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
MONTAGE INSTRUCTIES	5 - 6
ONDERHOUD	7
BEDIENINGSGIDS	8
TECHNISCHE TEKENING	9
ONDERDELENLIJST	10
TRAININGSRICHTLIJNEN	11

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens de stepper gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met het monteren van de stepper en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Controleer alle schroeven, moeren en onderdelen voordat u de stepper voor de eerste keer gebruikt en zorg ervoor dat de stepper zich in een veilige toestand bevindt.
- Plaats de stepper op een droge, vlakke plaats en laat hem uit de buurt van vocht en water.
- Plaats de stepper op een geschikte ondergrond om vuil en dergelijke te voorkomen.
- Verwijder alle objecten binnen een straal van 1 meter van de stepper voordat u begint met trainen.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakartikelen om de stepper te reinigen. Verwijder druppels zweet onmiddellijk na het beëindigen van de training.
- Uw gezondheid kan worden beïnvloed door onjuiste of overmatige training. Raadpleeg een arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.
- Voer alleen training uit op de machine wanneer deze op de juiste manier werkt. Gebruik alleen originele onderdelen voor eventuele noodzakelijke reparaties.
- Deze machine kan door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Draag sportkleding en -schoenen die geschikt zijn voor fitnessstraining met de stepper.
- Als u een gevoel van duizeligheid, ziekte of andere abnormale symptomen heeft, stop dan met trainen en raadpleeg zo snel mogelijk een arts.
- Kinderen en mindervaliden mogen de stepper alleen gebruiken in aanwezigheid van een andere persoon die hulp en advies kan geven.

- De stepper is gemaakt voor thuisgebruik en is geschikt voor gebruikers tot 100 kg.

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.*

Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

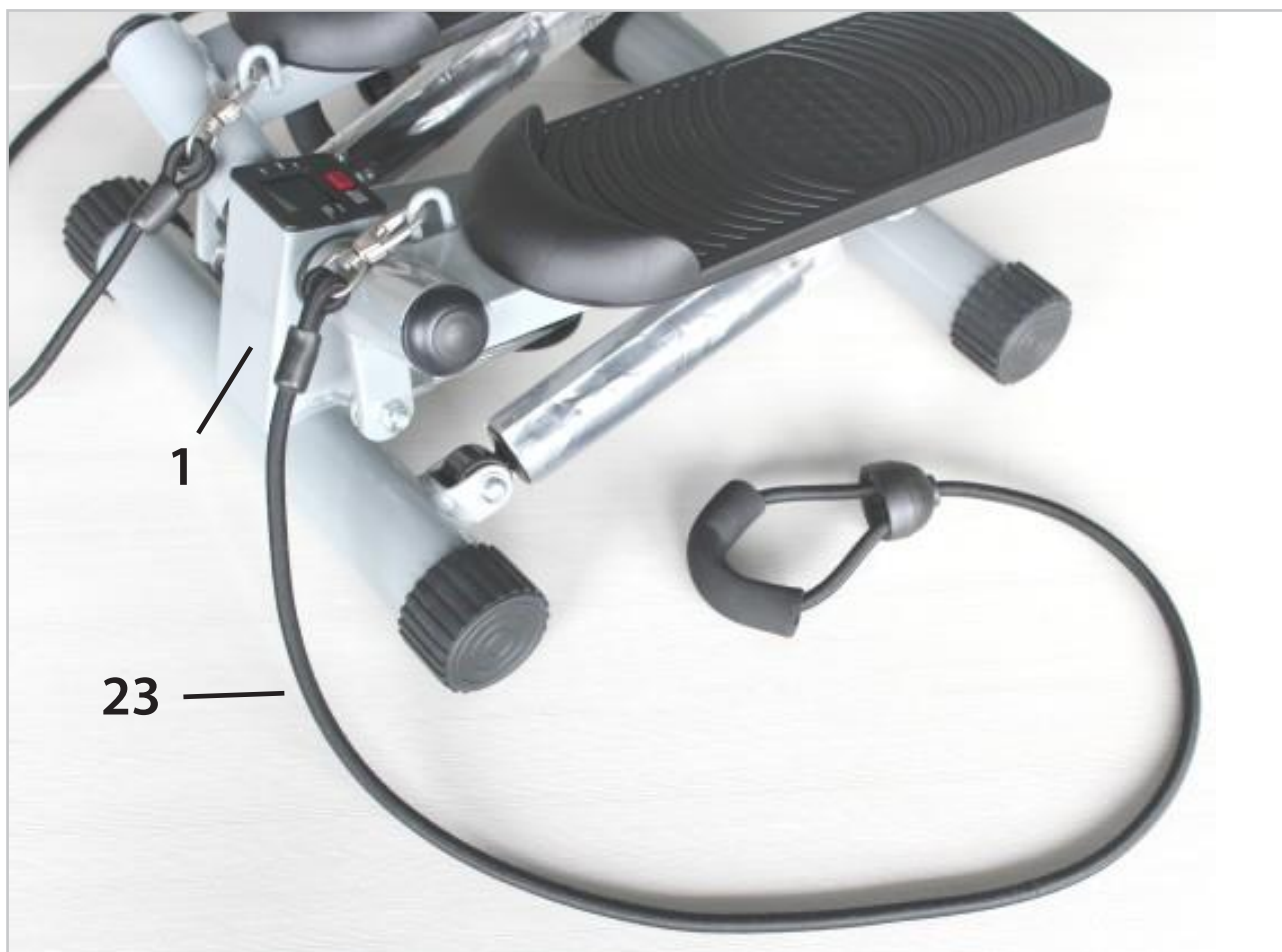
Vorbereiding: Zorg er vóór het monteren voor dat er voldoende ruimte rondom het apparaat is. Controleer voor het monteren of alle benodigde onderdelen beschikbaar zijn.

STAP 1



- Haal de fitness elastieken (23) uit de verpakking.
- Bevestig de fitness elastieken (23) met het hoofdframe (1).

STAP 2



- Controleer of de fitness elastieken (23) correct aan het hoofdframe zijn bevestigd (1).

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de apparatuur regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd moeten worden vervangen voordat het apparaat verder gebruikt wordt. Het apparaat mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen, langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/ vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van de stepper.

DAGELIJKS ONDERHOUD

- Reinig en verwijder zweet/vocht na elk gebruik. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.
- Controleer of de stepper vrij van stof en vuil is.

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

BATTERIJ

KNOOPCEL LR44 BATTERIJ

Het scherm maakt gebruik van 1 knoopcel LR44 batterij, deze kun je vervangen aan de achterkant van het scherm. De batterij moet juist geplaatst zijn. Als het scherm onleesbaar is of alleen delen van het beeld werken moet je de volgende stap volgen: Haal de batterij eruit en wacht 15 seconden, plaats vervolgens de batterij weer op correcte wijze terug.



STEPPER

1. Draai aan de instelknop om het bewegingsbereik van het pedaal te veranderen.
2. Pas de spanning of de instelknop aan om te verzekeren dat de spankabel goed is aangesloten voor een juiste werking.

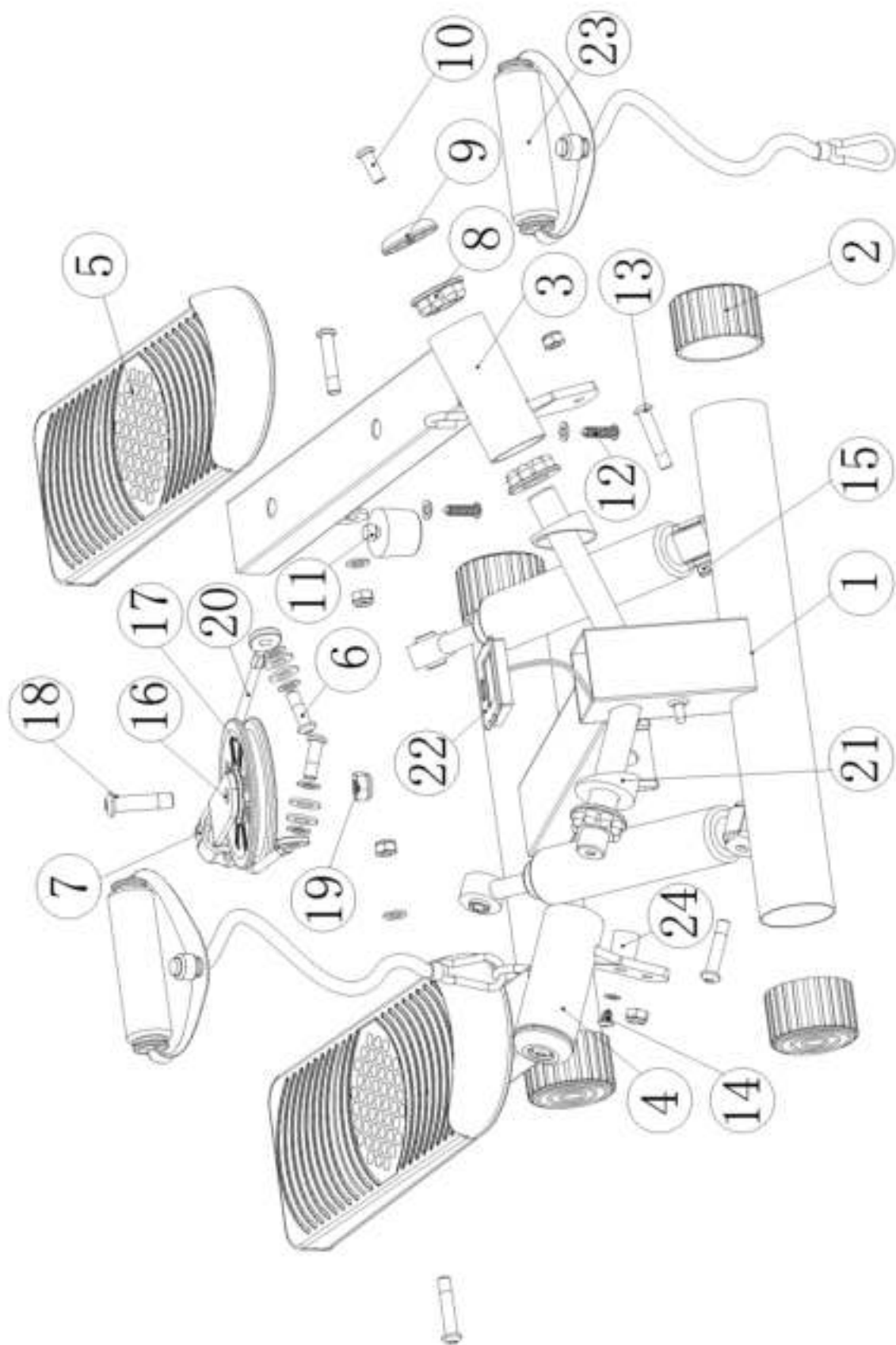
COMPUTER

1. De computer wordt automatisch uitgeschakeld als er gedurende 4 minuten geen beweging is.
2. De computer wordt automatisch ingeschakeld wanneer u met trainen start.
3. Alle functies stoppen automatisch en er verschijnt een "STOP" -teken in de linkerbovenhoek van de computer wanneer er gedurende 4 minuten geen beweging is. Functies worden hervat wanneer u begint met trainen.



FUNCTIES

KNOP	FUNCTIE
MODE / RESET	Druk op MODE/RESET-toets om een gewenste functie te selecteren. Druk 4 seconden op MODE/RESET om de waarde opnieuw in te stellen
SCAN	Scant automatisch elke functie in volgorde.
TIME	Workout tijd gedurende uw oefening.
COUNT	Geeft het totale aantal stappen weer dat is gemaakt tijdens de trainingssessie.
REPS/MIN	Toont de herhalingen per minuut tijdens de trainingssessie.
CAL	Geeft de calorieën weer die tijdens de trainingssessie zijn verbrand. OPMERKING: Dit is een geschatte meting.



#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Eindkap (Ø50)	4
3	Pedaalframe (L)	1
4	Pedaalframe (R)	1
5	Pedaal (L/R)	2
6	Bout M8*25	2
7	Afstelknop	1
8	Kunststof buis Ø40	4
9	Afdekkap	2
10	Bout M6*20	2
11	Stopper	2
12	Bout M5*20mm	4
13	Bout M6*40mm	4
14	Bout M5*10mm	1
15	Moer M8	4
16	Katrolsteun	1
17	Katrol 100	1
18	Katrol bout M10*40mm	1
19	Moer M10	1
20	Kabel 355mm	1
21	Schuine bus Ø38	2
22	Computer	1
23	Fitness elastiek	2
24	Magneet	1

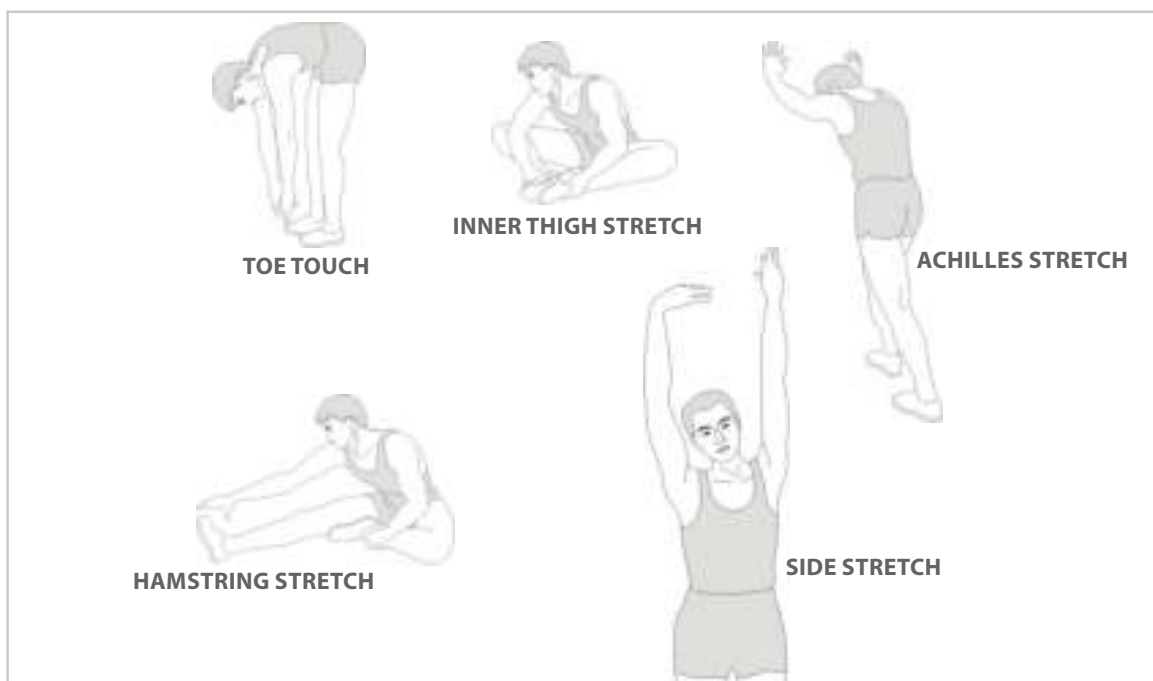
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm je lichaam op in twee tot vijf minuten voordat u met een cardio- of krachttraining begint. Doe activiteiten die uw hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op zijn plaats.

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

virtuafit

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



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl