

virtuafit

VI Stoelfiets Bewegingstrainer

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
Montage	4
Voorgestelde trainingsrichtlijnen	5
Onderhoud	5

Deze VirtuFit V1 Stoelfiets Bewegingstrainer stelt u in staat om te sporten waar en wanneer u maar wilt. Gebruik de stoelfiets zittend wanneer u thuis of op het werk bent om uw bloedcirculatie en spieren te versterken. De weerstand van de VirtuFit V1 Stoelfiets is makkelijk te verstellen door middel van de draaiknop.

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 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.
- 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 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.

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.

STAP 1

Monteer de stoelfiets door gebruik te maken van de bijgeleverde schroeven.



STAP 2

Bevestig het weerstandsmechanisme met de schroeven aan het frame.



STAP 3

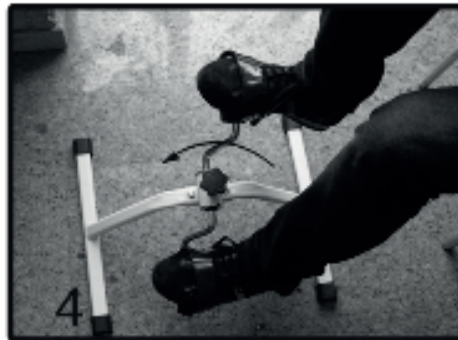
Plaats het centrum van de weerstandsknop in het desbetreffende gat en bevestig deze in het weerstandsmechanisme. Draai vervolgens aan de weerstandsknop om de gewenste weerstand in te stellen of te verstellen.



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.

Ga tevens op een stoel zitten wanneer u de stoelfiets gaat gebruiken en ga er niet met uw volledige gewicht op staan.

Plaats de stoelfiets op een vlakke ondergrond, zet je voeten op de pedalen, beweeg met de klok mee of tegen de klok in zoals gewenst.



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 draaien.

Been oefening

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 de pedalen zowel voorwaarts als achterwaarts draaien.

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.

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



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland

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

virtu^{fit}

Virtufit VI Mini bike

User manual



For questions or missing parts, please contact Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands

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

Important precautions	8
Assembly	9
Suggested training guidelines	10
Maintenance	10

The Virtuufit V1 minibike enables you to exercise where and whenever you'd like. Use the minibike while sitting at home or at work to fortify your bloodcirculation and muscles. The resistance is easily changeable by adjusting the knob.

Warning: To reduce the risk of serious injury, read the following precautions before using the mini bike:

- Read all the instructions in this manual before using the product. Follow all warnings and operating instructions prior to use. Keep this manual for the entire life of the product.
- Do not allow children on or around the machine. Keep children and pets away from the product at all times.
- Keep hands, feet, and loose articles away from moving parts.
- The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not store this product in a damp place.
- Use this product indoors, preferably away from humidity and dust, on a flat, hard surface and in a space large enough to allow safe access and movement around the product.
- To protect flooring, place a rug under the product. Wear athletic shoes to protect your feet while exercising. We are NOT responsible for wear on flooring.
- DO NOT wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the machine. Take off all jewelry.
- If you feel any pain, or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.

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.

STEP 1

Assemble the product using the screws in the mounting parts bag.

**STEP 2**

Fix the resistor onto the main frame with screws.

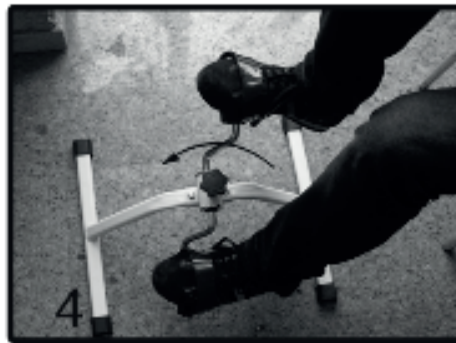
**STEP 3**

Place the center resistance adjustment knob into the hole and turn it into the resistor to adjust the exercise intensity.



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. Please sit on a chair when you take exercise with this product, don't just step on the product and put your full weight on it.

Place the product on a level surface, put your feet on the pedals, move clockwise or anticlockwise as desired.



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. 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. Dry with a clean dry cloth.

For questions or missing parts, please contact Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands

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