

virtu^{fit}

V4 Stoelfiets met Computer

Gebruikershandleiding



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

Belangrijke voorzorgsmaatregelen	3
Onderdelenlijst	4
Montage	5
Functies	6
Opmerkingen	7
Installeren en vervangen van de batterij	7
Onderhoud	7
Voorgestelde trainingsrichtlijnen	8

Deze VirtuFit V4 Stoelfiets met computer 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 V4 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/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 bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- 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.

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.

Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Basis	1
2	Voorste voet stabilisator	1
3	Achterste voet stabilisator	1
4	Rechter pedaal	1
5	Linker pedaal	1
6	Zeshoekige bout	4
7	Ring	4
8	Computer	1
9	Bevestigingsplaats stabilisator aan basis	2
10	Verstelknop	1
11	Verstelknop schroef	1
12	Crank-arm	1



STAP 1

Plaats de voorste voet stabilisator (2) aan de basis (1) met 2 zeshoekige bouten (6) en ringen (7).



STAP 2

Plaats de achterste voet stabilisator (3) ook aan de basis op dezelfde manier.



STAP 3

Bevestig vervolgens de pedalen. Bevestig het rechter pedaal (4) aangegeven met een "R", aan de rechter crank-arm (12) door deze met de klok mee te draaien. Bevestig daarna het linkerpedaal (6), aangegeven met "L" aan de linker crank-arm (12) door deze tegen de klok in te draaien.





Houdt de rode knop ingedrukt om de computer aan te zetten. Je kunt de verschillende functies selecteren door de rode knop in te drukken. In de linkerbovenhoek van de computer wordt weergegeven welke functie wordt weergegeven.

TIME	Weergeeft de tijd die verstreken is vanaf het begin van de training
DISTANCE	Weergeeft de afstand die is afgelegd vanaf het begin van de training
COUNT	Weergeeft het aantal pedaal rotaties tijdens de training (wanneer je de pedalen naar beneden duwt)
TOTAL COUNT	Weergeeft het aantal pedaal rotaties van verschillende trainingen bij elkaar opgeteld. Dit totaal kan niet worden gereset tenzij je de batterijen vervangt
CALS	Weergeeft het aantal (geschatte) verbrande calorieën vanaf het begin van de training

BELANGRIJK: De berekening van de verbrande calorieën is een schatting en wordt niet als medisch betrouwbaar beschouwd. Wij raden u aan uw arts of diëtist te raadplegen als u uw dieet- en energieconsumptie aan wilt passen, afhankelijk van uw fysieke conditie, aan de sportactiviteiten die u van plan bent uit te voeren.

- De functies zullen tijdens de training automatisch veranderen op het display zodat u tijdens de training een overzicht houdt van de tijd, afstand, aantal pedaalrotaties en het totaal aan verbrande calorieën. Als u liever één functie wilt selecteren, houdt dan de rode knop ingedrukt totdat de gewenste functie is geselecteerd en SCAN uit het scherm is verdwenen.
- Het scherm zal automatisch aangaan wanneer u start met een oefening of de rode knop in drukt.
- Het scherm zal automatisch uitgaan na een paar minuten als u de stoelfiets niet gebruikt.

INSTALLEREN EN VERVANGEN VAN DE BATTERIJ

Verwijder het mechanisme van het scherm door deze uit de basis te halen (zie foto hieronder). Het batterijcompartiment bevindt zich achter de teller. Installeer of verwijder een 1.5V AAA batterij en plaats het scherm weer terug in de basis.



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

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 zowel voor- als achteruit 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 zowel voor- als achteruit draaien.

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}

V4 Minibike with Computer

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	11
List of parts	12
Assembly	13
Functions	14
Remarks	15
Installing and replacing the battery	15
Maintenance	15
Suggested training guidelines	16

The Virtuufit V4 minibike with computer 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 pedal exerciser.

- 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.

No.	Description	Quantity
1	Main body	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Right pedal	1
5	Left pedal	1
6	Hex bolt M8	4
7	Washer Ø16	4
8	Computer	1
9	Base reinforcement	2
10	Knob	1
11	Knob screw	1
12	Crank-arm	1



STEP 1

Fix the front stabilizer (2) to the main body (1) with 2 sets of hex bolts (6) and washers (7).



STEP 2

Fix the rear stabilizers (3) to the main body in the same way.



STEP 3

Now fix the pedals (4&5). The right pedal is marked R, connect it to the right end of the crank arm (12). The right pedal should be threaded on clockwise. The left pedal is marked L, it should be threaded on anti-clockwise.





Press the red button to turn on the computer. You can select the desired function by pressing the red button, see the left upper corner of the computer for the functions.

TIME	Displays the time of the training sessions elapsed since the beginning of the training session (number of J)
DISTANCE	Count the distance in meters.
COUNT	Accumulates the number of movements made by cycling (pressing down on the pedals) during the workout sessions.
TOTAL COUNT different replace	Accumulates the numbers of movements made by cycling (pressing down on the pedals) during sessions. This total cannot be reset unless you the battery.
CALS	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the exercise.

IMPORTANT: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on your physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

- The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track of the time, distance, number of exercises and the total estimated calorie consumption. If you prefer one particular function, then press the red button until you have found the desired function and "SCAN" is off the display.
- The display will automatically switch on when you start exercising or when you press the red button.
- The display will automatically turn itself off when a few minutes have passed and no action has been detected.

INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY

Remove mechanism from the counter by disconnecting it from its slot (see picture below). The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA. Replace the counter.



MAINTENANCE

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

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. 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.

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