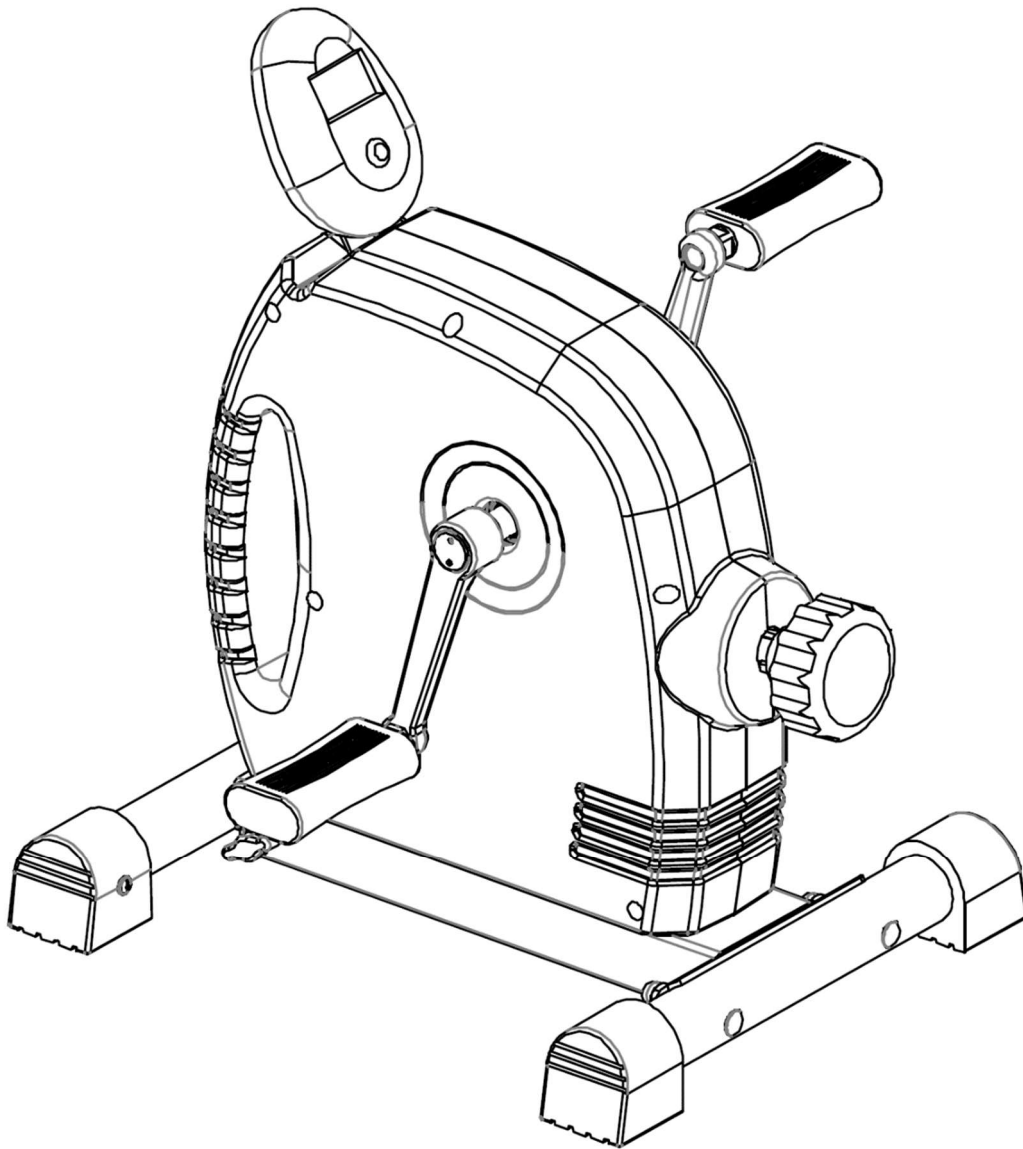


VitalFit

User Manual / Handleiding / Handbuch



Contents

Nederlands.....	3
Voorzorgsmaatregelen en veiligheid	3
Voorzorgsmaatregelen.....	3
Veiligheid.....	3
Onderdelen	4
Montage.....	5
Het display	8
English	9
Precautions and safety.....	9
Safety	9
Consult Your Physician	9
Parts	10
Assembly.....	11
Deutsch	13
Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheit.....	13
Sicherheit	13
Konsultieren Sie Ihren Arzt	13
Montage.....	15

Nederlands



Voorzorgsmaatregelen en veiligheid

Voorzorgsmaatregelen

Het niet opvolgen van de voorzorgsmaatregelen kan leiden tot ongevallen of beschadiging aan de VitalFit.

- Gebruik de VitalFit alleen binnen en op een vlakke ondergrond.
- Houd de VitalFit vrij van vocht en stof.
- Zorg ervoor dat de pedalen goed vast zijn gedraaid aan de pedaalarmen. Losse pedalen kunnen er toe leiden dat deze loskomen waarbij de schroefdraad van de pedaalarm beschadigd raakt en dit valt niet onder de garantie.
- Ga voorzichtig om met de VitalFit wat de levensduur van de VitalFit ten goede zal komen.
- De VitalFit mag op geen enkele wijze gemodificeerd of aangepast worden, anders vervalt de garantie.
- De VitalFit is onderhoudsvrij, smeermiddelen zijn niet noodzakelijk en kunnen zelfs de motor beschadigen.
- Plaats de VitalFit niet op een locatie met direct zonlicht of waar deze zal worden blootgesteld aan hoge temperaturen of luchtvochtigheid.

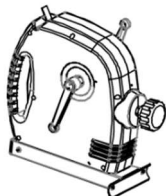
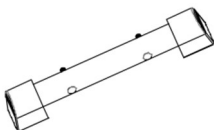
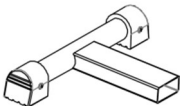
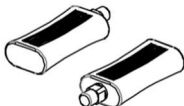
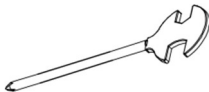
Veiligheid

Om het risico op letsel te voorkomen dient u kennis te nemen van onderstaande veiligheidsvoorschriften voordat u de VitalFit gaat gebruiken.

- Gebruik de VitalFit alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de VitalFit voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgs- en veiligheidsmaatregelen.
- Gebruik het apparaat nooit onder invloed van alcohol of andere verdovende middelen.
- Gebruik de VitalFit niet op een plaats waar deze een obstructie kan vormen voor andere mensen.
- Raadpleeg uw arts indien u fysieke klachten heeft bij het gebruik van de VitalFit.
- Wij adviseren u om rustig te beginnen en geleidelijk op te bouwen qua intensiteit en trainingsduur.

Onderdelen

Hieronder een lijst met onderdelen welke worden geleverd en aanwezig zijn in de doos.

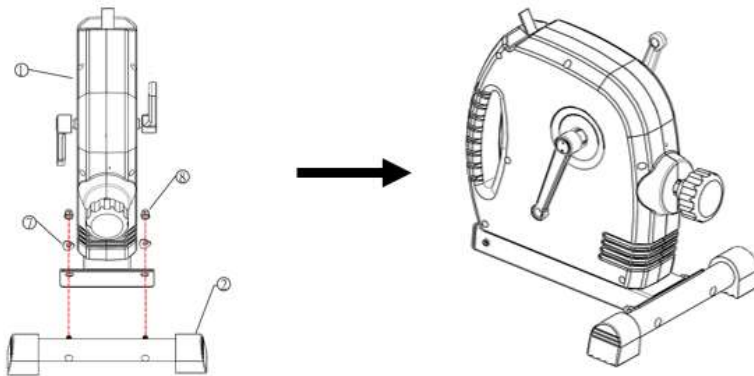
Onderdeel#	foto	Beschrijving	Hoeveelheid
1		VitalFit trainer	1 st.
2		Steun voor	1 st.
3		Uitschuifbare steun achter	1 st.
4		LCD Display	1 st.
5		Pedalen	1 Paar
6		Vleugelbout	1 st.
7		Ring M8	2 st.
8		Moer M8*1.25	2 st.
9		Gereedschap 13 X 15 mm	1 st.

Montage

Stap 1: Installeer de vaste steun

- a) Plaats de VitalFit trainer (onderdeel 1) op een harde ondergrond.
- b) Verwijder de moeren (onderdeel 8) en ringen (onderdeel 7) van de voorste steun (onderdeel 2).
- c) De bouten van de steun voor gaan in de gaten van de fiets.
- d) Plaats een ring en een moer om beide bouten.

Draai de moer nog niet vast tot stap 3.

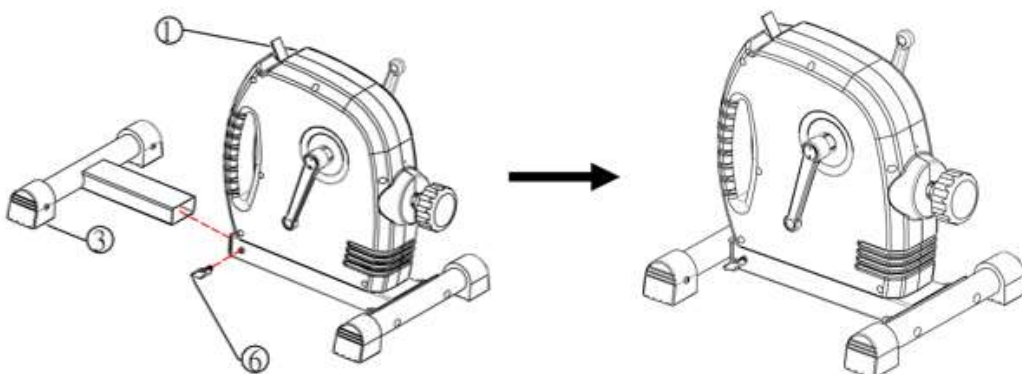


Stap 2: Installeer de uitschuifbare steun

- a) Schuif de uitschuifbare steun (onderdeel 3) in de VitalFit trainer.
- b) Gebruik het meegeleverde gereedschap (onderdeel 9) om de moeren vast te zetten van de achterste steun.
- c) Draai met de hand de vleugelbout (onderdeel 6) in de VitalFit trainer.

**** Voor maximale stabiliteit kunt u de uitschuifbare steun zo ver mogelijk uitschuiven.**

Draai de moer nog niet vast tot stap 3.

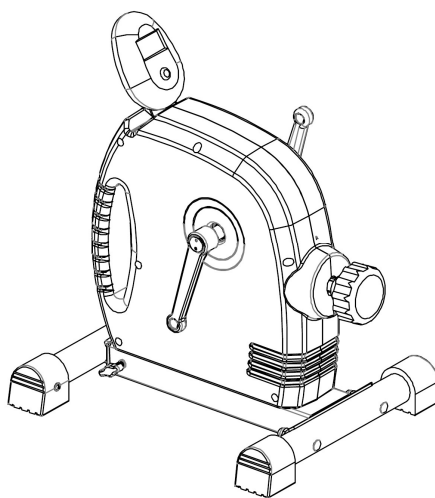
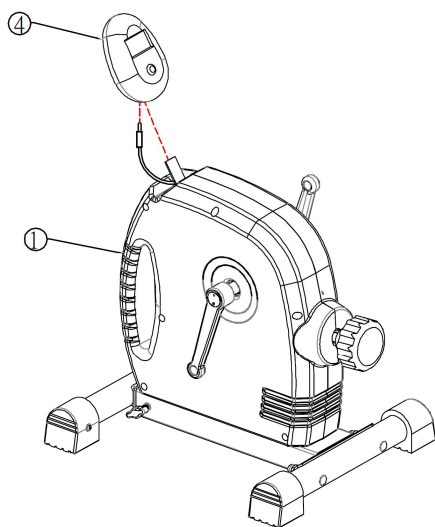


Stap 3: Zet de fiets recht en draai de moeren strak aan

Plaats de fiets op een vlakke ondergrond, zoals een keukenvloer of tafel. Draai de 3 moeren van de steunen strak aan met het bijgeleverde gereedschap. **Zet niet teveel kracht bij het bevestigen van de moeren, daardoor zal deze worden geforceerd.**

Stap 4: Installeer het display

- a) Open de LCD display aan de achterkant en plaats de batterij.
- b) Sluit de connector aan op het display. Bevestig voorzichtig het display door deze over de bevestigingsplaat te schuiven, zoals hieronder is aangegeven.



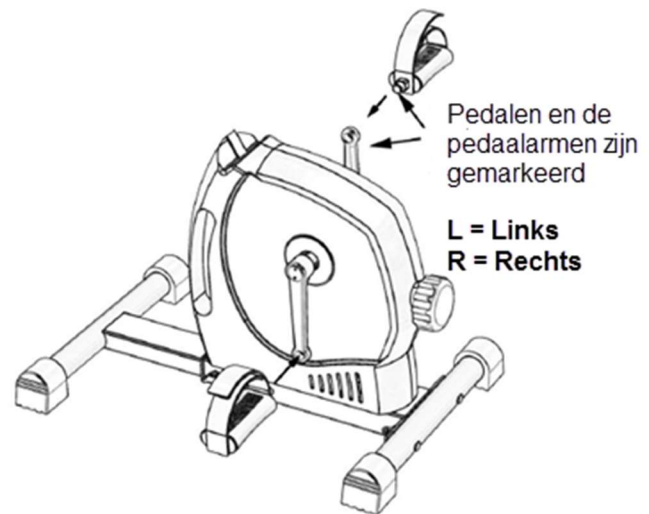
Stap 5: Installeer de pedalen

Er is een linkerpedaal en een rechterpedaal. Deze zijn gemarkeerd met een L voor Links en een R voor de rechterpedaal.

Schroef de *linker*pedaal in de *linker*pedaalarm en schroef deze tegen de klok in.



Schroef de *rechter*pedaal in de *rechter*pedaalarm en schroef deze met de klok mee.



BELANGRIJK!



Draai de pedalen zo strak mogelijk in de pedaalarmen met behulp van het meegeleverde gereedschap. Loszittende pedalen kunnen het schroefdraad van de pedaalarmen beschadigen. Beschadigde pedaalarmen vallen niet onder de garantie.

Tips voor het bevestigen van de pedalen:

1. Zorg ervoor dat de pedalen recht voor de arm zitten wanneer u de pedalen vast draait.
2. Draai de bout van het pedaal eerst met uw handen een beetje vast totdat u voelt dat de schroefdraad begint.
3. Als het niet lukt om met uw handen het begin vast te draaien, dan zit de pedaal waarschijnlijk scheef. Draai deze los en plaats het pedaal recht voor het schroefdraad.

Het display

Aflezen display

Er zijn twee nummers weergegeven op het display, het bovenste getal is altijd uw snelheid en het onderste getal kan de afstand, calorieën of tijd weergeven.

De Functie knop

Druk op deze knop om te wisselen tussen

- TIME (totale fietstijd)
- DIST (totaal gefietste afstand in kilometers)
- CAL (totaal verbrandde calorieën)
- SCANNEN

Wanneer u de knop indrukt zal het onderste getal een van bovenstaande waarden laten zien. Het pijltje indicator toont welke waarde op dit moment onderin wordt getoond.



Wat is SCAN?

Wanneer de functie "SCAN" wordt gekozen, zal de onderste waarde automatisch wisselen tussen het weergegeven van de tijd, afstand en calorieën. Elke waarde wordt ongeveer 6 seconden weergegeven.

Hoe de totale tijd, afstand en calorieën te resetten

Tijd, afstand en calorieën van de sessies worden opgeteld wanneer u fietst. Om deze waarden allemaal op nul te zetten (resetten), houdt u de functie knop minimaal 3 seconden ingedrukt.

Het display aan- en uitzetten

De display wordt automatisch ingeschakeld wanneer u fietst. U kunt ook de display activeren door te drukken op de Functie knop. U hoeft het display niet zelf uit te schakelen. Wanneer u stopt met fietsen zal de display vanzelf na een aantal minuten uitgaan.

Hoe nauwkeurig zijn de getoonde calorieën op het display?

De getoonde calorieën zijn het meest nauwkeurig indien er gefietst wordt in de hoogste weerstand. Alle bureaufietsen, stoelfietsen (en zelfs de meeste volwaardige hometrainers) meten niet de kracht die wordt uitgeoefend tijdens het fietsen. Het meten van de kracht bij een fitness apparaat is zeer kostbaar, vandaar dat er tijdens de ontwikkeling van het product is besloten om dit niet te doen. De getoonde calorieën zijn alleen een indicatie.

English



Precautions and safety

Failure to observe these warnings could result in physical injury or damage to the equipment.

- Use the Dual Magnetic Exercise Bike indoors on a level surface.
- Keep the Dual Magnetic Exercise Bike away from moisture and dust.
- Make sure that the pedals are on tight. Loose pedals will slowly come undone. Using the bike with loose pedals can damage the threads on the crank arms. Stripped crank-arm threads are not covered by the warranty.
- Do not subject the bike to heavy shock or treat it excessively.
- Do not disassemble or modify it.
- The Dual Magnetic Exercise Bike has sealed bearings and is maintenance free. Lubricants are not necessary and can actually damage the bike.
- Do not place Dual Magnetic Exercise Bike in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.

Safety

- Warning! To reduce the risk of serious injury, please read the following safety precautions before using the Dual Magnetic Exercise Bike and the stand.
- Read all instructions in this manual before using the Dual Magnetic Exercise Bike. Use the Dual Magnetic Exercise Bike only as described.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Dual Magnetic Exercise Bike are adequately informed of all precautions.
- Never use this device after drinking alcohol; doing so is dangerous and could result in serious injury or accident.

Consult Your Physician

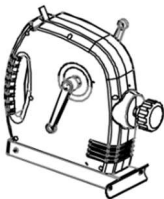
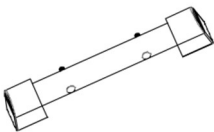
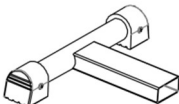
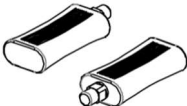
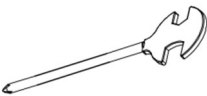
It is always important to consult your physician before starting an exercise program.

This is particularly true if any of the following apply to your current medical condition.

- Chest pain or pain in the neck and/or arm
- Shortness of breath
- A diagnosed heart condition
- Joint and/or bone problems
- Currently taking cardiac and/or blood pressure medications
- Have not previously been physically active
- Dizziness or blurred vision

Parts

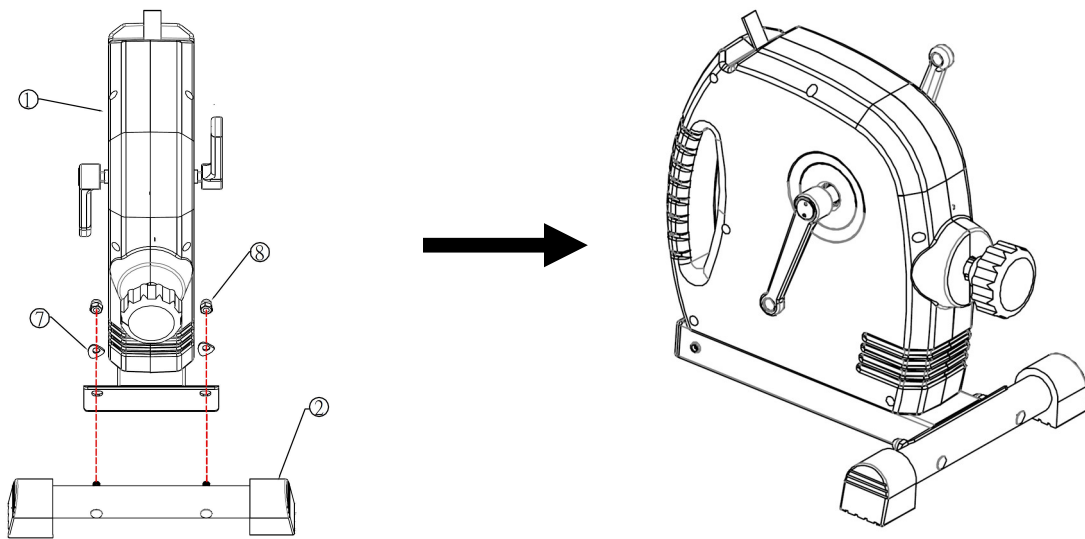
Below a full list of delivered parts in the box.

Part#	Photo	Part Description	Quantity
1		VitalFit exercise Bike	1 PC
2		Front Leg	1 PC
3		Rear adjustable Leg	1 PC
4		LCD Display	1 PC
5		Hand/Foot Pedal	1 PAIR
6		Wing Nut	1 PC
7		Arc Washer M8	2 PCS
8		Nut M8*1.25	2 PCS
9		Long Wrench 13 X 15 mm	1 PC

Assembly

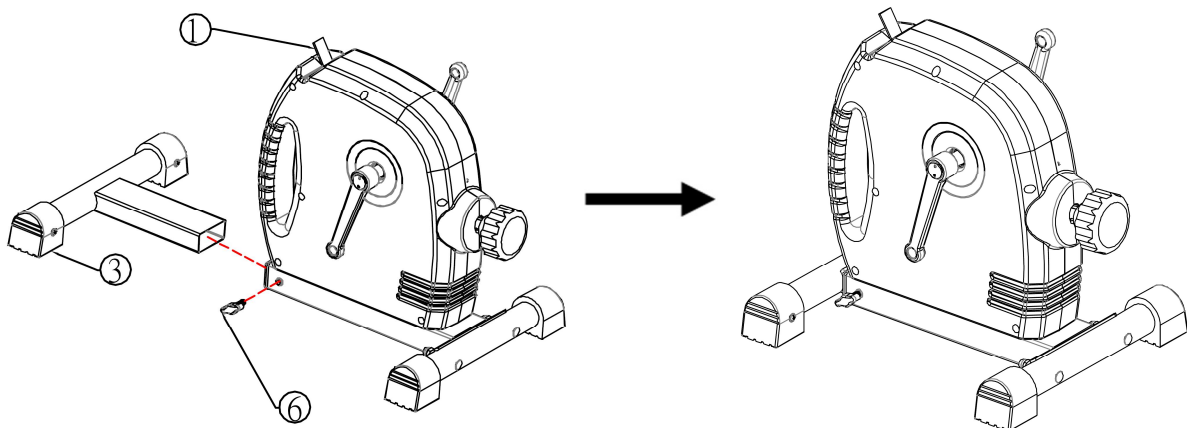
Step 1: Install Legs

- Place the bike (Part #1) on a hard flat surface.
- Remove the nuts (Part #8) and washers (Part #7) from the front Leg.
- Align the bolts of the front Leg with the holes in the Bike, and push the bolts through the holes.
- Attach a washer and a nut to each bolt.
- Do not tighten the nuts yet! You will tighten them in the next step.



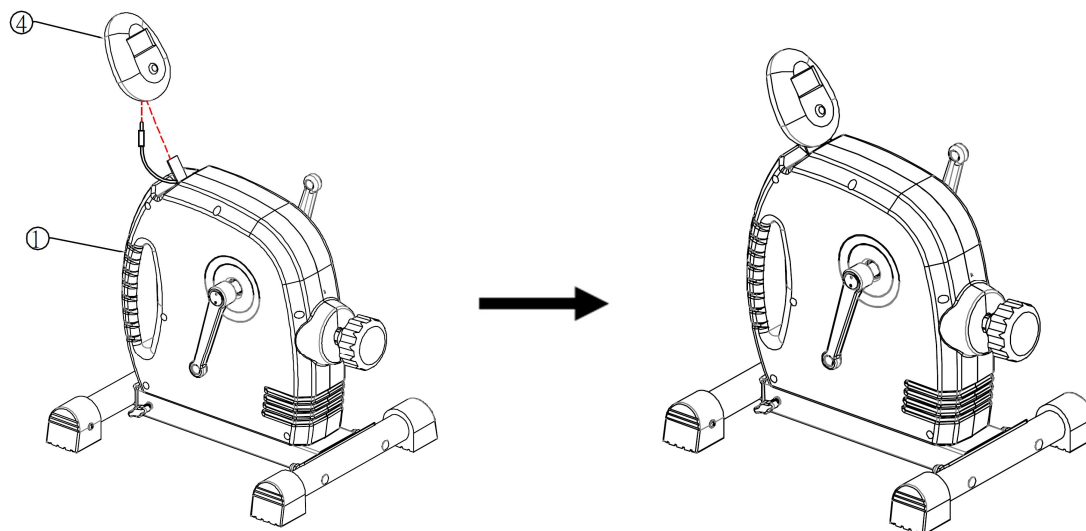
Step 2: Install the Adjustable Leg

- Slot the Adjustable Leg (Part #3) into the Bike.
- Use the Tool (Part #9) to tighten the nuts on the Rear Leg.
- Then screw the Wing Nut (Part #6) into the Bike and tighten by hand.
- ** For the maximum stability, extend the Adjustable Leg as far out as possible.



Step 3: Install the LCD Display

- Open battery cover from back of LCD Display and insert battery.
- Plug the connector into the Display then carefully slide the Display onto the Display Bracket.



Step 4: Install the Pedals

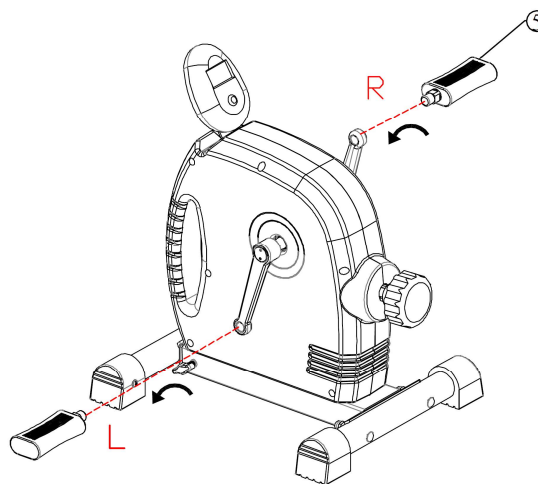
- Tight the pedals (Part #5) Well – Very Important.
Using the bike with loose pedals will damage
the pedal arm threads!
Damaged threads are not covered under
the warranty.

	Screw the left pedal into the left pedal arm COUNTER-CLOCKWISE.
	Screw the right pedal into the right pedal arm CLOCKWISE.

**** Pedals and Pedal arms are marked:**

L = Left

R = Right



Deutsch



Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheit

Die Nichtbeachtung dieser Warnhinweise kann zu Körperverletzungen oder Schäden am Gerät führen.

- Benutzen Sie den Dual-Magnet-Heimtrainer in Innenräumen auf einer ebenen Fläche.
- Halten Sie den Dual-Magnet-Heimtrainer von Feuchtigkeit und Staub fern.
- Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest angezogen sind. Lose Pedale werden sich langsam lösen. Wenn Sie das Rad mit losen Pedalen verwenden, können die Gewinde an den Kurbelarmen beschädigt werden. Abgebrochene Kurbelarmgewinde sind nicht durch die Garantie abgedeckt.
- Setzen Sie das Rad keinen starken Stößen aus und belasten Sie es nicht übermäßig.
- Zerlegen oder modifizieren Sie es nicht.
- Der Dual-Magnet-Heimtrainer hat abgedichtete Lager und ist wartungsfrei. Schmiermittel sind nicht notwendig und können das Rad sogar beschädigen.
- Stellen Sie den Dual-Magnet-Heimtrainer nicht an einem Ort auf, an dem er direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist oder an dem er hohen Temperaturen oder übermäßiger Feuchtigkeit unterliegt.

Sicherheit

- Achtung! Um das Risiko von ernsthaften Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie bitte die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie den Dual-Magnet-Heimtrainer und den Ständer benutzen.
- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie den Dual-Magnet-Heimtrainer benutzen. Benutzen Sie den Dual-Magnet-Heimtrainer nur wie beschrieben.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Dual-Magnet-Heimtrainers über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend informiert sind.
- Benutzen Sie dieses Gerät niemals nach dem Trinken von Alkohol; dies ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen oder Unfällen führen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt

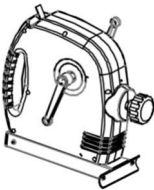
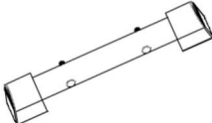
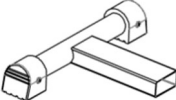
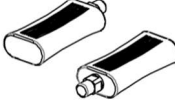
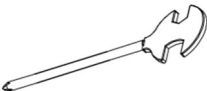
Es ist immer wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Dies gilt insbesondere dann, wenn eine der folgenden Punkte auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand zutrifft.

- Schmerzen in der Brust oder Schmerzen im Nacken und/oder Arm
- Kurzatmigkeit
- Diagnostiziertes Herzleiden
- Gelenk- und/oder Knochenprobleme
- Gegenwärtige Einnahme von Herz- und/oder Blutdruckmedikamenten
- Davor keine körperliche Aktivität
- Schwindel oder verschwommenes Sehen

Teile

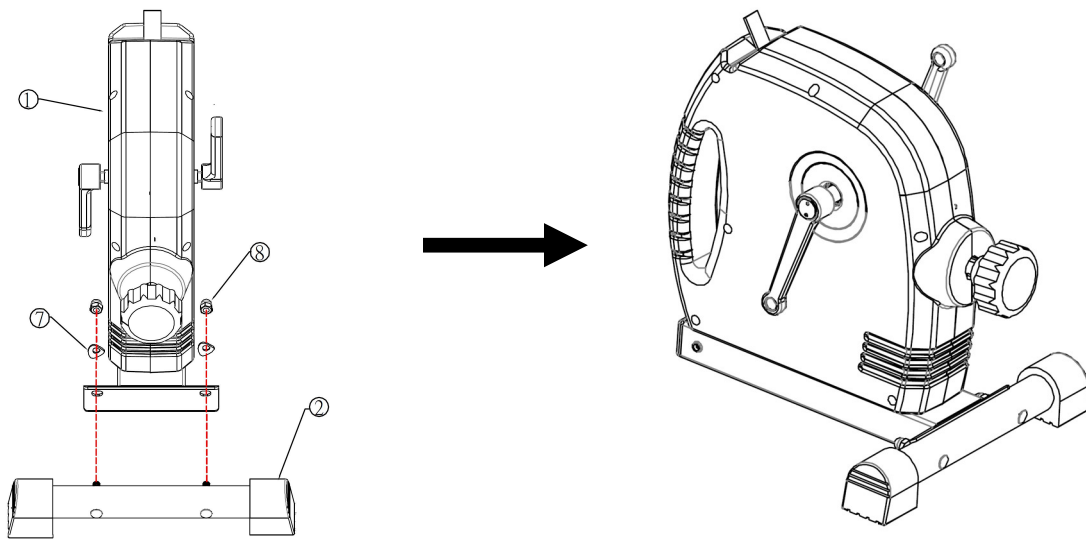
Unten finden Sie eine vollständige Liste der gelieferten Teile in der Box.

Teil#	Foto	Teilbeschreibung	Menge
1		VitalFit-Heimtrainer	1 Stück
2		Vorderes Bein	1 Stück
3		Hinteres verstellbares Bein	1 Stück
4		LCD-Display	1 Stück
5		Hand/Fußpedal	1 Paar
6		Flügelmutter	1 Stück
7		Lichtbogen-Scheibe M8	2 Stück
8		Mutter M8*1.25	2 Stück
9		Langschlüssel 13 x 15 mm	1 Stück

Montage

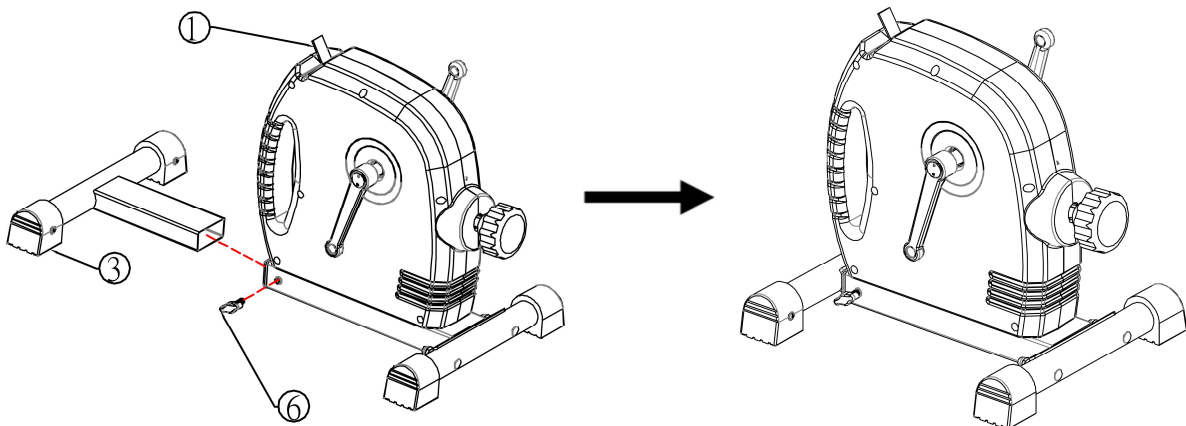
Schritt 1: Montage der Beine

- Stellen Sie das Rad (Teil #1) auf eine harte, ebene Oberfläche.
- Entfernen Sie die Muttern (Teil #8) und Unterlegscheiben (Teil #7) vom vorderen Bein.
- Richten Sie die Bolzen des vorderen Beins an den Löchern des Rades aus und schieben Sie die Bolzen durch die Löcher.
- Bringen Sie an jeder Schraube eine Unterlegscheibe und eine Mutter an.
- Ziehen Sie die Muttern noch nicht an! Sie werden im nächsten Schritt angezogen.



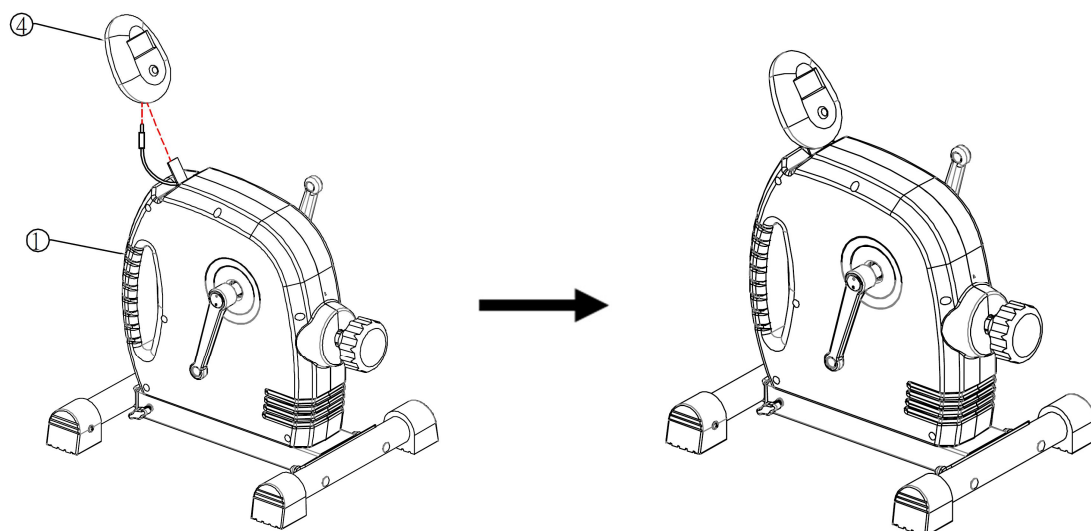
Schritt 2: Montage des Verstellfußes

- Stecken Sie das verstellbare Bein (Teil #3) in das Rad ein.
- Verwenden Sie das Werkzeug (Teil #9), um die Muttern am hinteren Bein festzuziehen.
- Schrauben Sie dann die Flügelmutter (Teil #6) in das Rad und ziehen Sie sie von Hand fest.
- ** Für eine maximale Stabilität strecken Sie das verstellbare Bein so weit wie möglich aus.



Schritt 3: Montage des LCD-Displays

- Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des LCD-Displays und legen Sie die Batterie ein.
- Stecken Sie den Stecker in das Display und schieben Sie das Display vorsichtig auf die Display-Halterung.



Schritt 4: Montage der Pedalen

- Ziehen Sie die Pedale (Teil #5) gut an - sehr wichtig.
Die Benutzung des Fahrrads mit losen Pedalen
führt zu Schäden am Pedalarmgewinde!
Beschädigte Gewinde fallen nicht in unter die Garantie.

	Schrauben Sie das linke Pedal in den linken Pedalarm GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.
	Schrauben Sie das rechte Pedal in den rechten Pedalarm IM UHRZEIGERSINN.

**** Pedale und Pedalarme sind markiert:**

L = Links

R = rechts

