

STAPPENPLAN PRAXFIT EN GAMEBIKE DOWNHILL

1. Stekker in het stopcontact
2. Knopje onder de tv aanzetten. Dit knopje is te vinden onderaan bij de grond, op het zwarte kastje.
3. TV aanzetten rechtsonder op de tv.
4. Kies een van de twee programma's. Praxfit (door een stad naar keuze fietsen) of Downhill (racespel, muntjes verzamelen)

Stappenplan gebruiken Praxfit

1. Kies een route
2. Wanneer het programma is opgestart blijven trappen, zodat het beeldscherm blijft bewegen (door te fietsen koppelt de fiets met de computer)
3. Klik op de zwarte knop
4. Kies gast
5. Druk nogmaals op de zwarte knop
6. Kies vrije training
7. Kies een parcours door middel van de pijlen

Afsluiten:

1. Op het beeldscherm tikken, zodat het programma kan worden afgesloten

Stappenplan Gamebike Downhill

1. Kies het programma Downhill
2. Kies een route. Keuze uit Canyon/Forest/Snow
3. Speelt u met **1 speler**, dan moet op zowel de linker als op de rechter fiets worden getrapt om het spel te activeren.
4. Om het poppetje in het spel te kunnen bewegen, maakt u gebruik van de rode knoppen op het stuur. Drukt u op de linker knop aan de linkerkant van het stuur, dan zal het poppetje naar links gaan. Drukt u op de rechter knop aan de rechterkant van het stuur, dan zal het poppetje naar rechts gaan.
5. Met behulp van deze besturingsmogelijkheden probeert u op deze manier zoveel mogelijk muntjes te pakken en obstakels te ontwijken.
6. Wanneer er hard getrapt wordt, zal de fietser ook harder gaan fietsen. Wanneer er niet getrapt wordt, zal de fietser langzamer gaan.

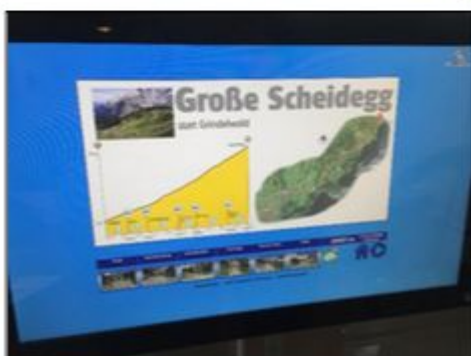
Afsluiten:

1. Het spel is afgelopen wanneer iemand bij de finish is.
2. Het spel kan ook worden beëindigd door op het beeldscherm te klikken, waardoor het spel kan worden afgesloten.

Mogelijkheden fiets

- Grijs handvaten: Hiermee kan de hartslag gemeten worden tijdens het fietsen.
- Rode handvaten: Deze bedieningsknoppen zijn nodig bij 'Downhill'. Met de knoppen ga je naar links en naar rechts.

Foto's Praxifit



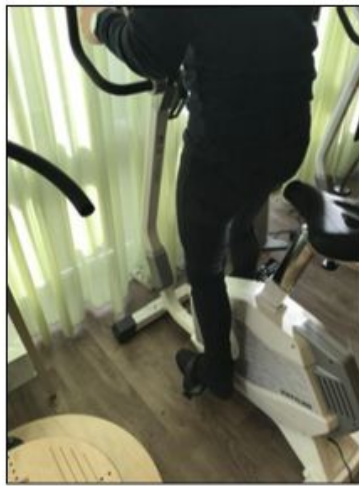
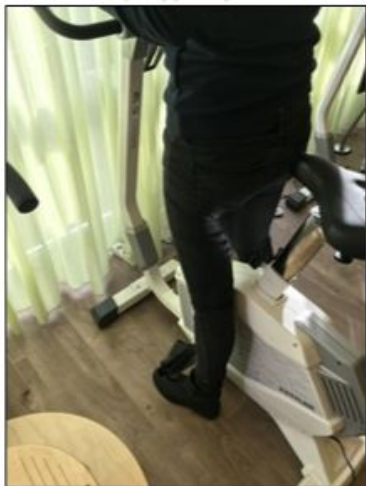
Foto's Gamebike Downhill



Kijk voordat u op de fiets stapt eerst goed of het zadel van de fiets goed vast zit en of het zadel op de juiste hoogte staat. Als het zadel niet op de juiste hoogte staat, kun je deze verstellen door middel van het verstellen van de draaiknop aan de stang waar het zadel aan vast zit.

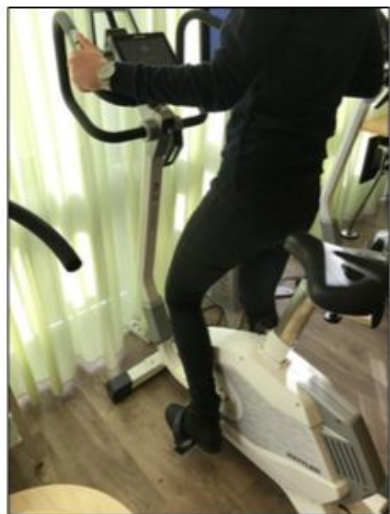
Opstappen fiets:

Zorg dat u altijd het stuur vasthoudt tijdens het opstappen. Voor uw eigen veiligheid!
Voorwaarts opstappen op de fiets:

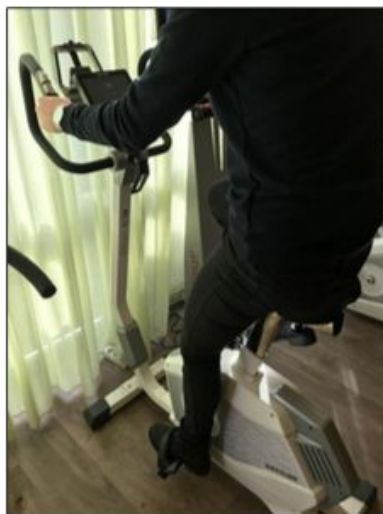


Stap met één voet over het middenstuk van de fiets heen. Zorg dat de fiets dus op deze manier tussen de benen staat (zie foto).

Stap met één voet op het pedaal. Zorg ervoor dat je met het sterkste been op de trapper gaat staan, omdat je hier meer kracht op hebt.



Plaats nu het andere been op de trapper. Vindt hierbij steun bij de handen en het andere been. Kom vanuit het sterke been omhoog, hier heb je namelijk de meeste kracht op, en ga op het zadel zitten.



Zorg dat de riem van het pedaal over de schoen heen zit. Eventueel kan een vrijwilliger helpen om de voet op de juiste plek van de trapper te plaatsen.

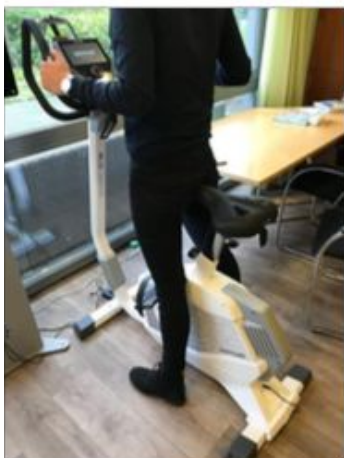
Afstappen fiets:



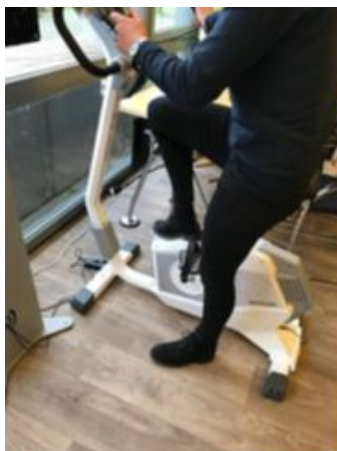
Zorg dat de bandjes losgemaakt worden.



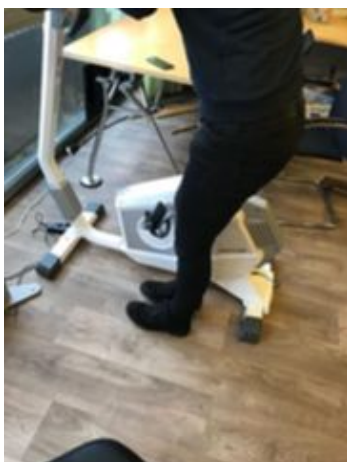
Stap met één voet van het pedaal af.
Zorg dat je met de voet al vóór de trapper gaat staan.



Stap met de andere voet van het pedaal af.



Stap met één voet af naar de kant die voor de bezoeker het fijnst is.



Stap vervolgens met beide voeten naar dezelfde kant, zorg dat de bezoeker zijn of haar evenwicht houdt.