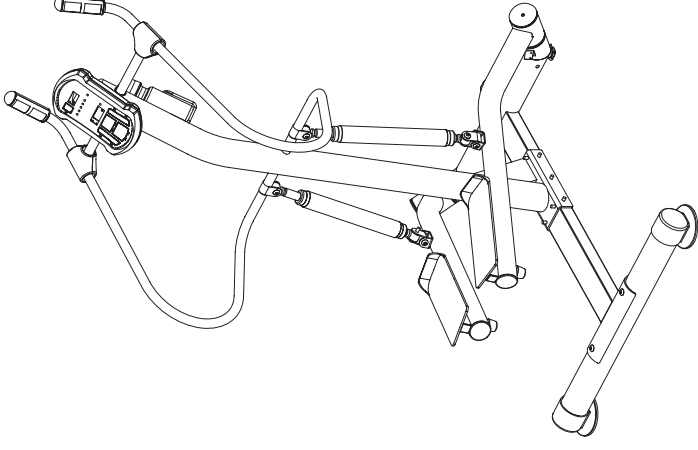


Für Modell:
Dynamic 208




HORIZON
FITNESS



HORIZON
FITNESS

Bedienungsanleitung

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Horizon Fitness Stepper. Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Horizon Fitness Stepper ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag
- weniger Stress
- Angst und Depressionen überwinden
- ein besseres Selbstwertgefühl

INHALTSVERZEICHNIS

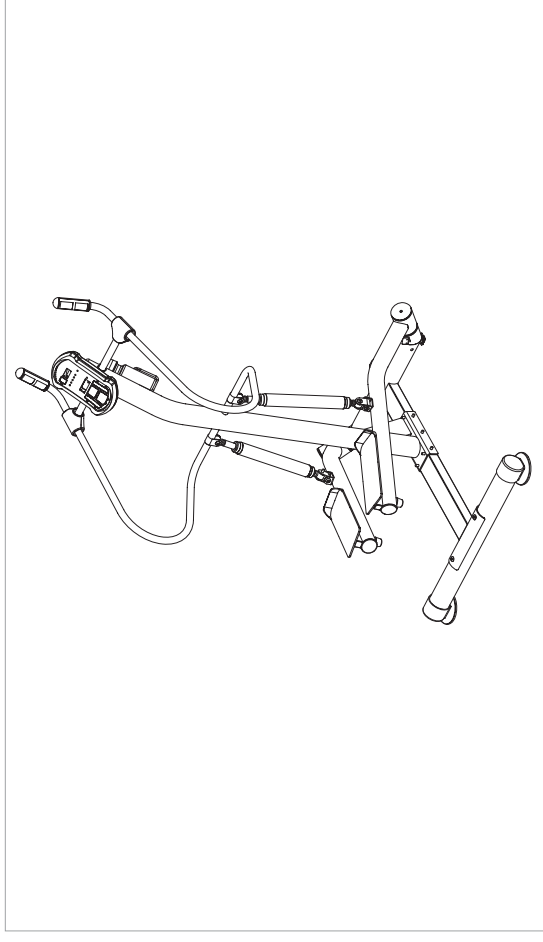
Wichtige Sicherheitsvorkehrungen.....	4
Beigefügte Teile.....	5
Aufbauanleitung.....	6
Konsolenanzeige.....	9
Garantiebestimmungen.....	10
Erstellen eines Fitnessplans.....	11
Bedeutung von Aufwärm- und Abkühlphase.....	12
Erreichen Ihrer Fitnessziele.....	13
Wochentabelle.....	14
Monatstabelle.....	15

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

WARNUNG: Lesen Sie vor der Erstbenutzung Ihres Geräts die Sicherheitsvorkehrungen, um das Risiko von Verletzungen zu verringern.

1. Lesen Sie alle Anweisungen bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Benutzen Sie das Gerät nur so wie in dieser Anleitung beschrieben.
3. Stellen Sie den Stepper auf einer ebenen Fläche auf. Der elektrische Monitor darf nicht unter direktem Sonnenlicht stehen, da sonst die LCD Anzeige beschädigt werden kann.
4. Prüfen und ziehen Sie alle Schrauben und Teile vor der Erstrnutzung fest. Ersetzen Sie umgehend alle abgenutzten Teile.
5. Umfassen Sie immer die Handgriffe, wenn Sie auf dem Stepper trainieren.
6. Fassen Sie nicht in sich bewegende Teile.
7. Halten Sie Kinder während Sie trainieren von dem Gerät fern.
8. Tragen Sie angemessene Sportkleidung und Sportschuhe, wenn Sie auf dem Stepper trainieren.

WARNUNG: Besuchen Sie immer erst Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.



BEIGEFÜGTE WERKZEUGE

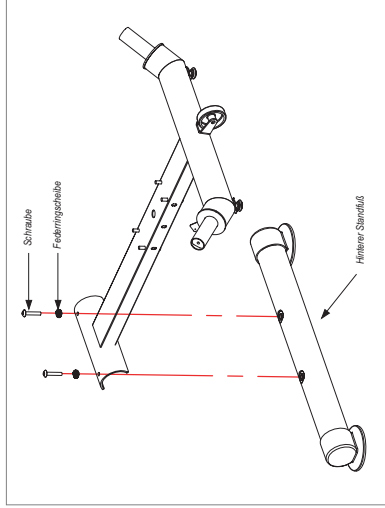
- 4mm Inbusschlüssel
- 5mm Inbusschlüssel
- 13/15 mm Gabelschlüssel
- Schraubendreher

TEILE

- 1 Hauptrahmen
- 1 hinterer Fuß Aufbau
- 1 linke Armstange
- 1 rechte Armstange
- 1 Konsole
- 2 Hydraulikstoßdämpfer
- 1 runde Abdeckung

AUFBAUANLEITUNG

AUFBAU SCHRITT 1



Tüte mit Eisenteilen für Schritt 1 beinhaltet:

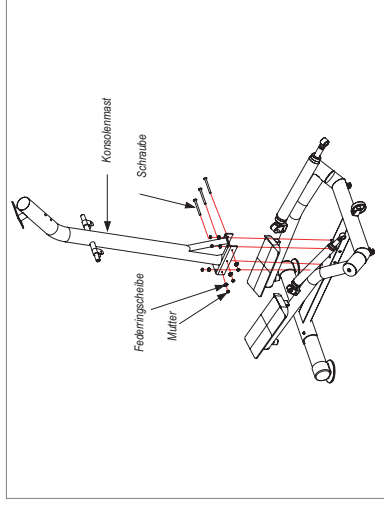


Schraube (A)
Anzahl 2

Federingscheibe (B)
Anzahl 2

- Öffnen Sie die Tüte mit Eisenteilen für Schritt 1.
- Befestigen Sie den hinteren Standfuß mit 2 Schrauben (A) und 2 Federingscheiben (B) an dem Grundrahmen.

AUFBAU SCHRITT 3



Tüte mit Eisenteilen für Schritt 3 beinhaltet:



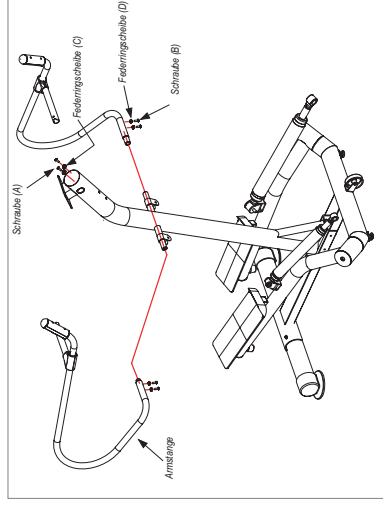
Schraube (A)
Anzahl 3

Federingscheibe (B)
Anzahl 7

Mutter (C)
Anzahl 7

- Öffnen Sie die Tüte mit Eisenteilen für Schritt 3.
- Befestigen Sie den Konsolenmast mit 3 Schrauben (A), 7 Federingscheiben (B) und 7 Müttern (C) an dem Grundrahmen.

AUFBAU SCHRITT 4



Tüte mit Eisenteilen für Schritt 4 beinhaltet:



Schraube (A)
Anzahl 2

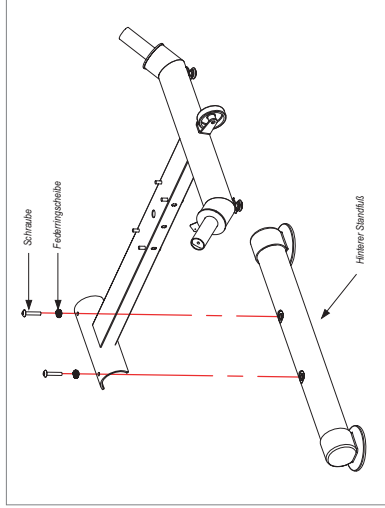
Schraube (B)
Anzahl 4

Federingscheibe (C)
Anzahl 2

Federingscheibe (D)
Anzahl 4

- Öffnen Sie die Tüte mit Eisenteilen für Schritt 4.
- Befestigen Sie die linke Armstange mit 1 Schraube (A), 2 Schrauben (B), 1 Federingscheibe (C) und 2 Federingscheiben (D) an dem Konsolenmast.
- Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

AUFBAU SCHRITT 2



Tüte mit Eisenteilen für Schritt 2 beinhaltet:



Schraube (A)
Anzahl 2

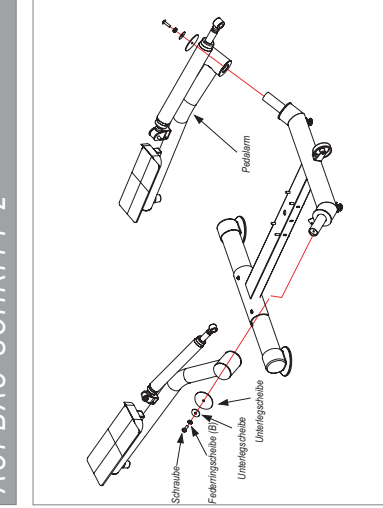
Federingscheibe (B)
Anzahl 2

Unterlegscheibe (C)
Anzahl 2

Unterlegscheibe (D)
Anzahl 2

- Öffnen Sie die Tüte mit Eisenteilen für Schritt 2.
- Befestigen Sie den linken Pedalarm mit 1 Schraube (A), 1 Federingscheibe (B), 1 Unterlegscheibe (C) und 1 Unterlegscheibe (D).
- Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

AUFBAU SCHRITT 2



Tüte mit Eisenteilen für Schritt 2 beinhaltet:



Schraube (A)
Anzahl 2

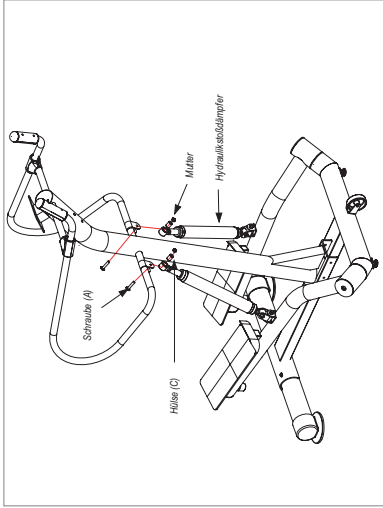
Federingscheibe (B)
Anzahl 2

Unterlegscheibe (C)
Anzahl 2

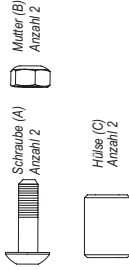
Unterlegscheibe (D)
Anzahl 2

- Öffnen Sie die Tüte mit Eisenteilen für Schritt 2.
- Befestigen Sie den linken Pedalarm mit 1 Schraube (A), 1 Federingscheibe (B), 1 Unterlegscheibe (C) und 1 Unterlegscheibe (D).
- Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

AUFBAU SCHRITT 5

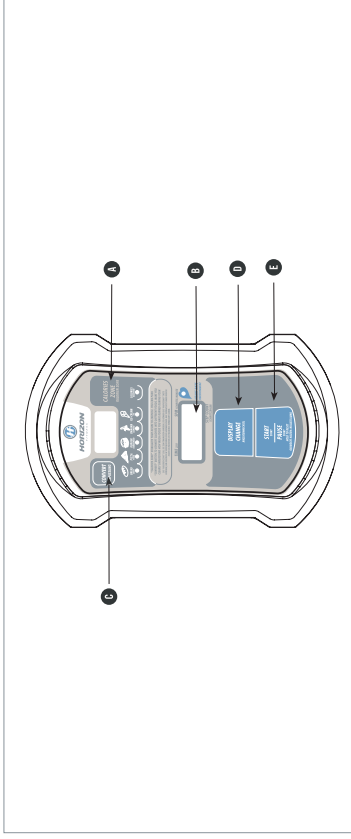


Tüte mit Eisenteilen für Schritt 5 beinhaltet:



- Öffnen Sie die Tüte mit Eisenteilen für Schritt 5
- Befestigen Sie den Hydraulikstoßdämpfer mit 1 Schraube (A), 1 Hülse (C) und 1 Mutter (B) an die linke Armstange.
- Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

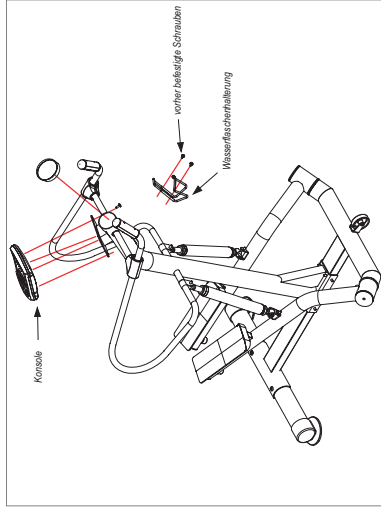
KONSOLEANZEIGE



Hinweis: Es befindet sich eine dünne Schutzfolie aus durchsichtigem Plastik auf der Konsole, die entfernt werden sollte.

- KALORIENGESTEUERT:** Zeigt Kalorien an, so können Sie leichter feststellen wie viel Essen Sie während Ihrem Training verbrannt haben.
- KONSOLEANZEIGE:** Zeit, SPM, Schrittzähler, Herzfrequenz.
- ANPASSUNG:** Drücken um Kalorien in verschiedene Lebensmittel umzurechnen.
- ANZEIGENWECHSEL:** Drücken für einen Anzeigenwechsel, zwischen Zeit, SPM, Schrittzähler und Herzfrequenz.
- START/PAUSE:** Für Start, Pause oder Nullstellung drücken

AUFBAU SCHRITT 6



- Befestigen Sie die Konsole mit den schon vorher befestigten Schrauben an dem Konsolenmast.
- Befestigen Sie die Wasserflaschenhalterung mit den schon vorher befestigten Schrauben an dem Konsolenmast.
- Stecken Sie die runde Abdeckung auf das offene Ende des Konsolenmasts.

Hinweis: Es gibt keine Tüte mit Eisenteilen für diesen Schritt.

SIE SIND FERTIG

BENUTZUNG IHRES STEPPERS

Für den Anfang

Der Stepper wird von Ihnen ganz alleine angetrieben. Es gibt keinen Motor und auch keine Bremsen in diesem Gerät. Die Konsole wird durch 2 austauschbare AA Batterien mit Strom versorgt, die sich hinten an der Konsole befinden.

Widerstand ändern

Um den Widerstand zu ändern, müssen Sie einfach nur oben an dem Hydraulikstoßdämpfer das Einstellrad drehen. Es gibt 12 voreingestellte Positionen, die von 1 bis 12 durchnummeriert sind. Umso größer die Nummer, umso größer der Widerstand. Achten Sie darauf, dass beide Hydraulikstoßdämpfer auf der gleichen Nummer eingestellt sind. Wenn Sie auf dem Stepper trainieren, können Sie den Widerstand ändern, um die Geschwindigkeit zu kontrollieren. Benutzen Sie während Ihrer Aufwärm- und Abkühlphase einen geringeren Widerstand, wie z.B. Widerstand 1 oder 2, um sich angemessen aufzuwärmen oder abzukühlen. Für ein gutes Herz- Kreislauftraining empfehlen wir Ihnen in einem ziemlich schnellen Tempo, mit kurzen, schnellen Schritten zählen zu lassen.

Schrittzähler

Halten Sie die „Gedrückt halten für Nullstellung“ Taste für Nullstellung gedrückt. Fangen Sie an zu treten um die Schritte von Null beginnend zu zählen.

Kaloriengesteuert

Die Anzeige „Kaloriengesteuert“ soll Sie zum Trainieren anregen. Sie können die „Anpassung“ Taste drücken, um Kalorien in verschiedene Lebensmittel umzurechnen. Das verdeutlicht Ihnen wie viel Essen Sie während des Trainings verbrannt haben.

Ton an- und ausschalten

- Standardmäßig ist der Ton Ihres Steppers eingeschaltet
- Um den Ton Ihres Steppers ein- bzw. auszuschalten halten Sie die CONVERT-Taste für drei Sekunden gedrückt.

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

ERSTELLEN EINES FITNESS PLANS

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehn-Übungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehn-Übungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

DEHNEN DER BEINMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden, und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung acht mal.

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.

DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden, und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen, und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich wieder aufrecht hin. Wiederholen Sie diese Übung acht mal.

BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

WAUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten Sie auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühl-Phase die oben beschriebenen Dehn-Übungen, und lockern Sie Ihre Muskeln.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms immer Ihren Arzt.

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Für Aerobic-Training sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 32 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren ist es besser wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihren Horizon Fitness Stepper für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz mit den Herzfrequenzsensoren, oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsames Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung
- Besseres Körperbewusstsein
- Mehr Energie im Alltag
- Bessere sportliche Leistungen
- Besseres Herz- Kreislaufsystem
- Erhaltung Ihres Körpergewichts
- Stärkung Ihrer Beinmuskulatur
- Besseres Schlafverhalten
- Geringerer Stress

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten, und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten und beginnen Sie ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendeten Trainingseinheiten blicken. Sie sehen wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____	
TAG	DATUM	ENTFERNUNG KALORIEN	ZEIT KOMMENTARE
SONNTAG			
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
WOCHENGESAMTERGEBNISSE			

MONATSTABELLE

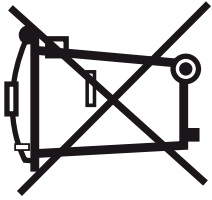
MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG KALORIEN	ZEIT	
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____	
TAG	DATUM	ENTFERNUNG KALORIEN	ZEIT KOMMENTARE
SONNTAG			
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
WOCHENGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG KALORIEN	ZEIT	
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____	
TAG	DATUM	ENTFERNUNG KALORIEN	ZEIT KOMMENTARE
SONNTAG			
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
WOCHENGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG KALORIEN	ZEIT	
MONATSGESAMTERGEBNISSE			



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des déchets
Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d`utilisation, remettez l`appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuación
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono riciclabili. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL:
Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.
Produkty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoEcl pros`z oddać urządzenie do wiaEciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Tel.: +49/ 2234/ 9997-100
Fax: +49/ 2234/ 9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49/ 2234/ 9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de