

OXFORD II GEBRUIKSAANWIJZING



Contact

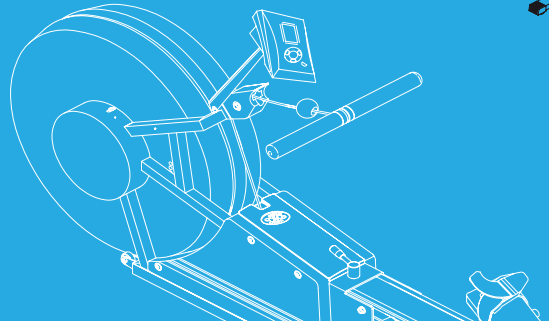
Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Algemene informatie:
Telefoon: +49 (0)2234-9997-100
E-mail: info@stylefitness.de

Technische hotline:
Telefoon: +49 (0)2234-9997-500
E-mail: service@stylefitness.de

Telefax: +49 (0)2234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de





INHOUDSOPGAVE

Veiligheidsinstructies 3

Onderdelen en toebehoren 6

Opbouw 7

De roeimachine bedienen 10

Grondbeginselen bij het trainen 12

Algemene vragen 13

Trainingsprogramma 14

Trainingsdoelen 15

Weekanalyse 16

Maandanalyse 17

Garantie 18



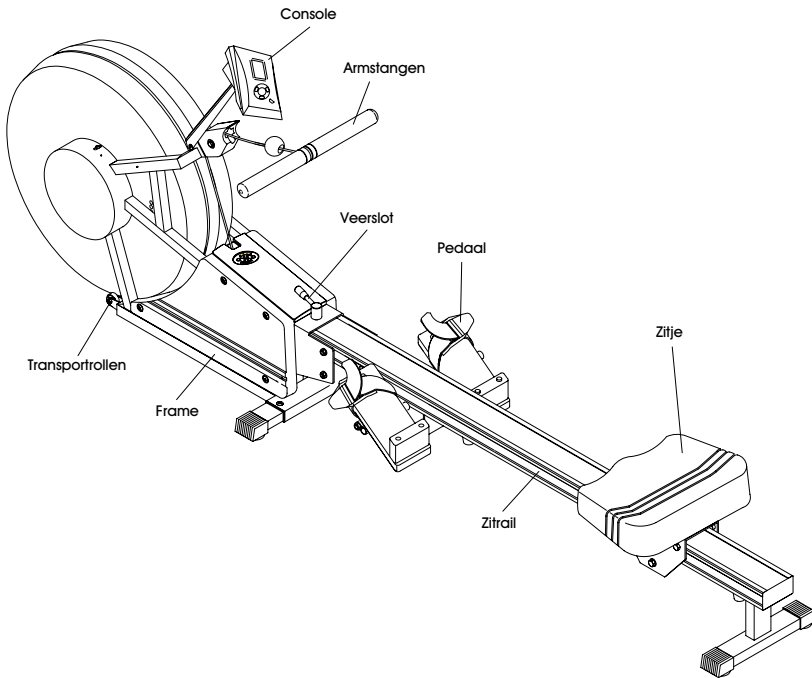
Belangrijk!

Lees de gebruiksaanwijzing helemaal door, voordat u uw hometrainer gaat gebruiken en bewaar de gebruiksaanwijzing.





UW ROEIMACHINE





Proficiat met uw keuze van een Horizon Fitness roeimachine. Dit trainingstoestel zal een waardevolle ondersteuning van uw fitnessprogramma zijn en is een uitstekend middel om uzelf in vorm te brengen. Het regelmatig gebruik ervan kan uw levenskwaliteit aanzienlijk verbeteren.

Wij noemen u enkele voordelen van een regelmatige training:

- Gewichtsvermindering
- Een gezond hart
- Betere lichaamshouding
- Meer energie in het leven van alledag
- Stress verminderen
- Waardevolle compensatie van de belastingen van alledag
- Beter uitzien en een beter gevoel

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

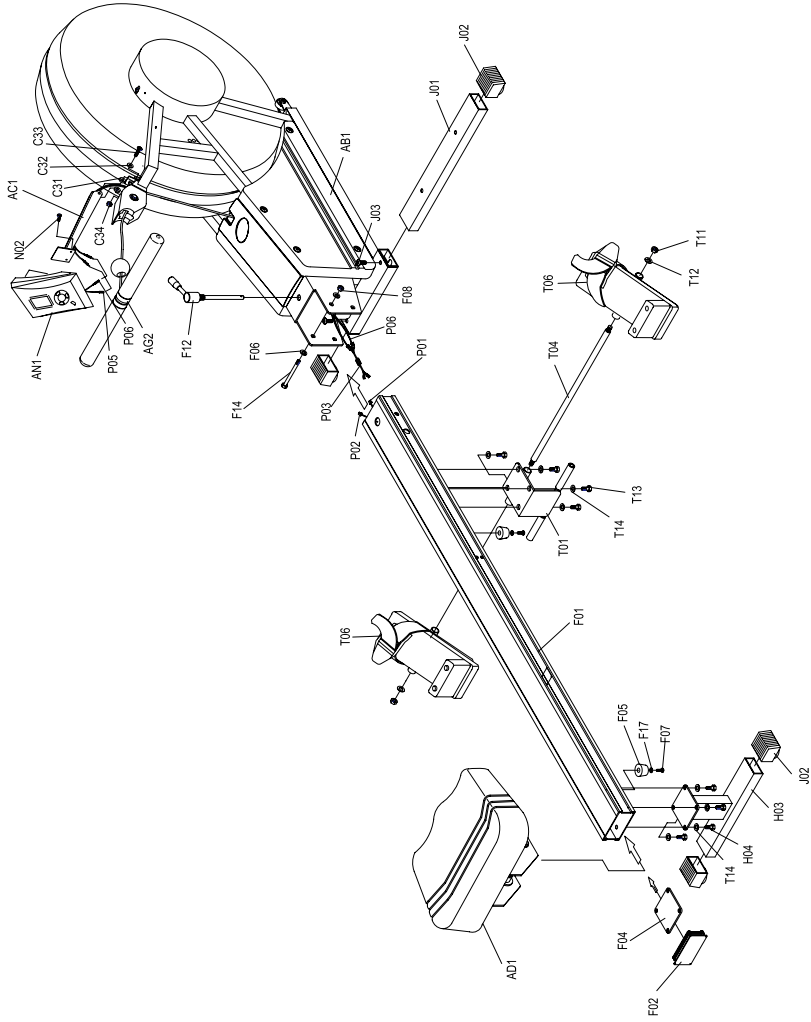
WAARSCHUWING!

Houdt u zich aan de volgende instructies om de risico's van blessures tot een minimum te beperken:

1. Lees alle instructies door voordat u uw trainingstoestel gebruikt.
2. Gebruik uw roeimachine alleen op de in de handleiding beschreven wijze.
3. Het trainingstoestel mag niet door kinderen gebruikt worden.
4. Controleer alle schroeven en bewegende delen, voordat u uw trainingstoestel gaat gebruiken. Vervang defecte onderdelen eventueel.
5. Toeschouwers moeten op enige afstand van het trainingstoestel blijven om verwondingen te voorkomen.
6. Steek nooit voorwerpen in een van de openingen van uw roeimachine. Houd kleine kinderen tijdens het trainen uit de buurt van de roeimachine om verwondingen te voorkomen.
7. Verwijder geen afdekkingen van uw roeimachine. Reparaties dienen uitsluitend te worden verricht door een vakman.
8. Draag sportkleding en trainingsschoenen tijdens het trainen.

LET OP: Raadpleeg eerst uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint. Als u tijdens het trainen misselijk wordt, pijn in de borst krijgt, duizelig wordt of in ademnood komt, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en naar een arts gaan.







UITPAKKEN

Pak de roeimachine uit op de plaats waar u hem gaat gebruiken. Overtuig u ervan dat de volgende onderdelen zijn meegeleverd.

Onderdelen

- 1 Hoofdframe (AB1)
- 1 Voorste staande voet (JO1)
- 1 Achterste staande voet (HO3)
- 1 Zitrail (FO1)
- 1 Zitje (AD1)
- 1 Pedaalset (T06)
- 1 Pedaal-rail (TO4)
- 1 Pedaalbevestiging (T06)
- 1 Sluiting – zitrail (F12)
- 1 Sluitkap zitrail (F02)
- 4 Eindkappen staande voet (JO2)
- 1 Bouten voor rail (F14)
- 2 Zitstopper (F05)
- 1 Plaat voor achterste voet (F04)
- 1 Console (AN1)
- 1 Consolestang (AC1)

Hardware



10mm x 23mm oplegving (F06)
Aantal: 2
Pedaal



10mm x 20mm oplegving (T12)
Aantal: 2
Zitrail



5mm x 12mm oplegving (F17)
Aantal: 2
Zitstopper



8mm x 25mm oplegving (C31)
Aantal: 2
Consolestang



8mm x 12mm oplegving (C32)
Aantal: 1
Consolestang



10mm x 20mm veeronderlegging (T14/H05)
Aantal: 2
Zitrail



M8 x 19mm schroef (T13)
Aantal: 4
Pedaalbevestiging



M8 x 65mm schroef (C33)
Aantal: 1
Consolestang



M8 moer (C34)
Aantal: 1
Consolestang



Nylon moer (T11/F08)
Aantal: 3
Pedaal & zitrail



13mm schroef (JO3)
Aantal: 2
Voorste staande voet



M8 x 19mm schroef (HO4)
Aantal: 4
Achterste staande voet



M5 x 15mm schroef (F07)
Aantal: 2
Zitstopper



Schroefsleutel
Aantal: 2

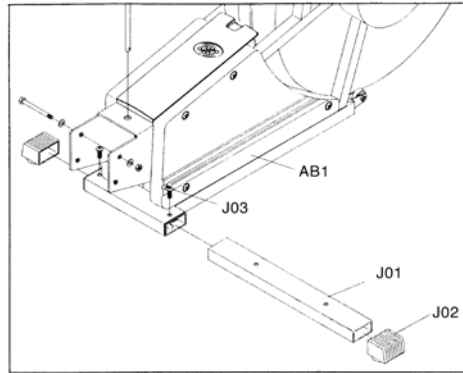


Inbussleutel
Aantal: 1





MONTAGE-INSTRUCTIE

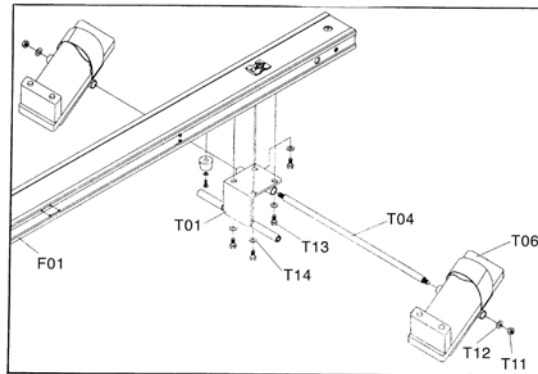


HET VOORSTE STAANDE BEEN AANBRENGEN

STAP 1 Schuif het staande been (J01) door de bevestiging en zorg er voor dat de gaten op elkaar liggen.

STAP 2 Bevestig het voorste staande been (J01) met twee schroeven (J03).

STAP 3 Doe de twee eindkappen voor het staande been (J02) op de beide uiteinden van het voorste staande been (J01).



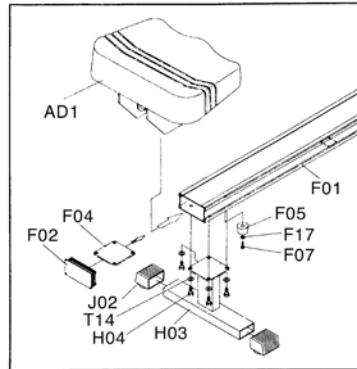
DE PEDALEN AANBRENGEN

STAP 1 Bevestig de pedaalbevestiging (T01) met vier schroeven (T13) en opleggingen (T14) aan de geleiderail (F01).

STAP 2 Steek de pedaalstang (T04) door de pedaalbevestiging (T01).

STAP 3 Steek de rechter en de linker pedaal (T06) op de pedaalstang (T04) en bevestig deze met twee opleggingen (T12) en moeren (T11)





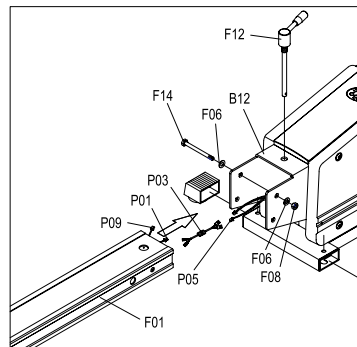
HET ACHTERSTE STAANDE BEEN EN HET ZITJE AANBRENGEN

STAP 1 Steek het zitje (AD1) op de geleiderail (F01).

STAP 2 Bevestig de zitstopper (F05) met twee schroeven (F07) en opleggingen (F17) aan de geleiderail (F01).

STAP 3 Plaats de verbindingsplaat (F04) voor het achterste staande been (H03) op het achterste uiteinde van de geleiderail (F01). Bevestig het achterste staande been (H03) met vier schroeven (H04) en opleggingen (T14) aan de geleiderail (F01).

STAP 4 Steek de eindkappen voor het staande been (F02) op het uiteinde van de geleiderail (F01).

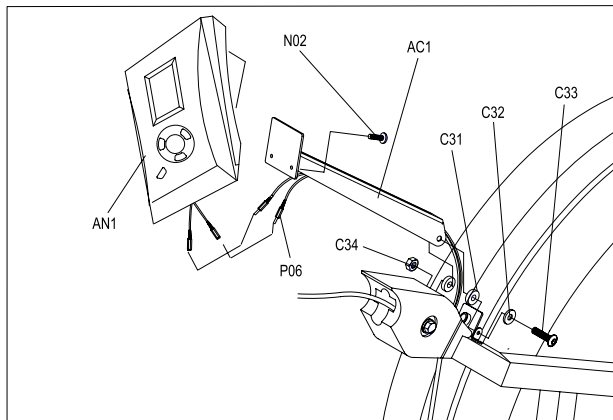


DE GELEIDERRAIL AANBRENGEN

STAP 1 Maak de sensor (P01) en de hartslagsensorkabel vast aan de verbindingskabel (P03).

STAP 2 Plaats de geleiderail (F01) in de geleiderailbevestiging (B12). Steek een schroef (F14) en een oplegging (F06) door de gaten van de geleiderailbevestiging (B12) en bevestig deze met een moer (F08) en een oplegging (F06).





DE CONSOLE AANBRENGEN

- STAP 1** Bevestig de consolestang (AC1) op het frame. Gebruik de schroeven (C33), oplegelingen (C32 + C31) en een nylon moer (C34).
- STAP 2** Houd de console (AN1) tegen de consolebevestiging aan en verbind de consolekabel (P06) met de console. Bevestig de console vervolgens met twee schroeven (N02).





DE ROEIMACHINE BEDIENEN

INGEBRUIKNAME

Uw roeimachine wordt door u zelf aangedreven.

Er is geen motor of rem ingebouwd. De console loopt met 2AA batterijen. Die kunt u vervangen op de achterzijde van de console. Als u de batterijen vervangt, worden alle waarden terug op nul gezet (incl. de TOTAL-functie).

AUTOMATISCH IN-/UITSCHAKELEN

De console schakelt zichzelf in, als u de MODE -toets indrukt. Als u klaar bent met trainen, toont de console uw trainingsgegevens, totdat u de RESET -knop indrukt. De console schakelt zichzelf na enige automatisch uit.

DE CONSOLE BEDIENEN:

MODE

Druk op mode om de functies vooraf in te stellen.

RESET

Druk op de Reset-knop om zo'n instelling te wissen. Door langer te drukken (4 seconden) worden alle ingestelde functies op nul gezet.

SET

Met de Set-knop bevestigt u uw keuze. (Count, Time, Pulse, Distance en Calories)

ST / STOP

Druk op de Start/Stop-knop om met trainen te beginnen of om er mee te stoppen.





FUNCTIONIES

COUNT / HERHALINGEN

Het aantal roeislagen of het aantal resterende roeislagen verschijnt in beeld.

TIME / TIJD

De verstreken tijd of de resterende trainingstijd verschijnt in beeld.

PULSE / HARTSLAG

Geeft de huidige hartslag/minuut aan. Hiervoor heeft u een borstband nodig. (optioneel)

DISTANCE / AFSTAND

Toont de afstand van 0 – 99.90km of resterende afstand tot aan 0 km.

CALORIES / CALORIEËN

Het aantal verbruikte of nog te verbruiken aantal calorieën verschijnt in beeld.

STRIDES / ROEISLAGEN PER MINUUT

Toont het aantal roeislagen per minuut

De functies verschijnen in een venster in beeld. De weergave wisselt automatisch, zodra u met trainen bent begonnen.

BELANGRIJK!

- Bij stilstand schakelt de console zichzelf na 5 minuten uit. Hierbij worden de gegevens opgeslagen en verschijnen ze weer in beeld als men de training hervat.
- Door op de Mode-knop te drukken, kunt u heen en weer springen tussen de getoonde functies.
- Vervang de batterijen als het display zwakker of onnauwkeurig wordt.





TRAININGSPRINCIPES

RAADPLEEG EERST EEN ARTS VOORDAT U MET TRAINEN BEGINT.

HOE VAAK?

De American Heart Association adviseert drie- tot vier keer per week trainen, om uw systeem van hart en bloedvaten fit te houden. Als u gewicht en vet wilt kwijtraken, moet u nog vaker trainen. Het maakt niet uit of 3 of 6 dagen per week traint, maar maak van uw training een levenslange gewoonte. Veel mensen hebben succes met trainen, omdat zij een bepaald uur van de dag voor het trainen gereserveerd hebben. Het maakt niet uit of u 's morgens, 's middags of 's avonds traint. Belangrijk is wel dat u een uur van de dag kiest waarop u niet gestoord wordt. Een fitnessprogramma heeft alleen succes als u er een prioriteit in uw leven van maakt. Zet uw trainingstijden dus maar alvast in uw agenda.

HOE LANG?

Om optimaal gebruik te kunnen maken van de voordelen van een aerobe training, verdient het aanbeveling, telkens tussen 24 en 32 minuten te trainen. Maar begin langzaam en voer de trainingsduur langzamerhand op. Als u dit jaar nog nauwelijks aan sport heeft gedaan, moet u uw training in het begin beperken tot minder dan 5 minuten. Uw lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan uw nieuwe activiteiten. Als uw trainingsdoel afvallen is, is een langere, minder intensieve training effectief. Een trainingsduur van 48 minuten is voor dergelijke resultaten een aanbevelenswaardig doel.

HOE INTENSIEF?

De intensiteit hangt af van uw doelen. Als u zich met de Horizon Fitness loopband wilt voorbereiden op een wedstrijd, moet de intensiteit natuurlijk hoger liggen dan wanneer u naar algemene fitness streeft. Maar ongeacht uw doelen, moet elke training in het begin minder intensief zijn. Aerobe training hoeft geen pijn te doen om er succes mee te boeken. Er zijn twee manieren om uw trainingssucces te meten. De eerste is het in de gaten houden van uw hartslag, de tweede is het analyseren van het bereikte vermoeidheidspeil.

VERMOEIDHEID SPEIL

De tweede en eenvoudigste manier om uw trainingssucces te meten, is het analyseren van het bereikte vermoeidheidspeil. Als u tijdens het trainen zodanig buiten adem bent gekomen, dat u geen gesprek meer kunt voeren, heeft u een te hoge intensiteit gekozen. U moet zich tijdens het trainen goed voelen en niet uitgeput zijn. Als u buiten adem bent, wordt het tijd langzamer te gaan lopen. Let op de signalen van uw lichaam als u wilt voorkomen dat u zich te veel inspant.





SCHOONMAKEN EN ONDERHOUD

WELKE ROUTINEMATIGE ONDERHOUDSBEURTEN ZIJN NOODZAKELIJK?

Aangezien wij uitsluitend verzegelde kogellagers gebruiken, is smering absoluut niet nodig. Wel is het van belang, dat u na elke training het transpiratievocht van uw hometrainer moet afvegen.

HOE MAAK IK MIJN TRAININGSTOESTEL SCHOON?

Gebruik a.u.b. geen chemische reinigingsmiddelen. Gebruik uitsluitend normale huishoudelijke reinigingsmiddelen.

TELKENS NA GEBRUIK (DAGELIJKS)

Zet de console uit en trek de stekker uit het stopcontact.

BELANGRIJK!

Trek de stroomkabel uit het stopcontact voordat u met schoonmaken begint.

- Gebruik alleen vochtige, maar nooit natte doeken
- Controleer de stroomkabel op beschadigingen
- Controleer of de stroomkabel ergens bekneld is geraakt

ELKE WEEK

Maak uw roeimachine schoon aan de hand van de volgende punten:

- Zet de roeimachine uit en trek de stroomkabel uit het stopcontact.
- Trek de roeimachine een stukje van het gebruiksvlak vandaan
- Maak de ondergrond onder de roeimachine schoon
- Zet de roeimachine weer op zijn plaats

ELKE MAAND

- Controleer of alle schroeven goed zijn vastgedraaid.





TRAININGSPROGRAMMA

EERST STRETCHING

Voordat u met trainen begint, moet u eerst een paar minuten strekoefeningen doen. Die verbeteren uw beweeglijkheid en verminderen de kans op blessures. Voer de rekoefeningen met langzame en soepele bewegingen uit.

BEEN STREKKEN

Zet met één been een stap naar voren zodat u een halve meter van een muur vandaan staat en buig naar de muur toe. Steun met uw handoppervlakken tegen de muur aan. Druk tegen de muur en laat hierbij beide voetzolen op de grond staan. Houd de spanning vast en tel tot tien.

QUADRICEPISOEFENING

Houdt u zich vast (bijv. aan een muur) om het evenwicht niet te verliezen. Neem uw linker enkel vast en druk hem tegen uw zitvlak aan. Tel tot tien. Daarna herhaalt u de oefening met uw rechter enkel.

TENEN AANRAKEN

Ga met uitgestrekte benen op de grond zitten. Buig uw bovenlichaam naar voren toe, totdat u met uw vingers uw tenen raakt. Houd uw kniegewricht hierbij gestrekt. Blijf gedurende tien seconden in deze houding zitten.

OPWARMEN EN AFKOELEN

WARMING UP - OPWARMFASE

De eerste twee tot vijf minuten van de training moet u besteden aan opwarmen. Uw spieren moeten langzaam opgewarmd worden, om ze voor te bereiden op grotere belastingen. Bij het opwarmen kunt u gebruik maken van uw loopband door in het begin op een lage snelheid te gaan lopen.

Cool-down - Afkoelen

Stop nooit abrupt met trainen. Een afkoelingsfase geeft uw systeem van hart en bloedvaten de kans, zich beter aan te passen aan de verminderde belasting. In de afkoelingsfase vermindert u langzaam maar zeker snelheid, zodat uw pols langzaam daalt. Na het afkoelen moet u de hierboven genoemde stretching-oefeningen herhalen, zodat u uw spieren los maakt en ontspant.





BEREIK UW FITNESS-DOELEN

Een uiterst belangrijke manier om uw fitness-doelen te bereiken, is een op lange termijn lopend fitnessprogramma. Is uw hoofddoel gewichtsvermindering, spieropbouw of stressvermindering? Of wilt u zich voorbereiden op de zomeractiviteiten? Als u weet wat uw doelen zijn, zal het gemakkelijker voor u zijn, een fitnessprogramma te ontwikkelen waar u succes mee zult hebben. Hier enkele gangbare trainingsdoelen:

- Gewichtsvermindering
- Gewicht behouden
- Uitzien en conditie verbeteren
- Beenspieren krachtiger maken
- Energieniveau verhogen
- Beter slapen
- Betere sportieve prestaties
- Uithoudingsvermogen verbeteren
- Stress verminderen

Als dit mogelijk is, definieert u uw doelen zo exact mogelijk en schrijft u ze op. Hoe nauwkeuriger u te werk gaat, des te gemakkelijker kunt u later uw succes meten. Als u doelen op lange termijn heeft, verdeelt u ze onder in maandelijks en wekelijkse doelen. Voor doelen op langere termijn heeft u meer zelfmotivatie nodig. Doelen op korte termijn zijn gemakkelijker te bereiken. De console van uw loopband levert u verschillende soorten informatie, die u gebruiken kunt om uw trainingssucces te berekenen. De trainingsduur is hierbij een bijzonder belangrijke en nuttige functie.

HOUD EEN TRAININGSDAGBOEK BIJ

Kopieer de week- en maandplannen op de volgende pagina's, om uw trainingsvoortgang te kunnen documenteren. Na verloop van tijd zult u met trots kunnen terugkijken op uw trainingsresultaten.





WEEKPLAN

WEEK# _____		WEEKDOEL : _____			
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD	NOTITIES
ZONDAG					
MAANDAG					
DINSDAG					
WOENSDAG					
DONDERDAG					
VRIJDAG					
ZATERDAG					
WEEK	IN TOTAAL:				

WEEK# _____		WEEKDOEL : _____			
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD	NOTITIES
ZONDAG					
MAANDAG					
DINSDAG					
WOENSDAG					
DONDERDAG					
VRIJDAG					
ZATERDAG					
WEEK	IN TOTAAL:				





MAANDPLAN

MAAND _____		MAANDDOEL _____	
WEEK#	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
MAAND IN TOTAAL:			

MAAND _____		MAANDDOEL _____	
WEEK#	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
MAAND IN TOTAAL:			





G A R A N T I E B E P A L I N G E N

Alle informatie over onze garantiebepalingen vindt u op de garantie- & servicekaart.

Als die mochten ontbreken, vraag ze dan aan op het telefoonnummer

+49-(0)2234-9997-100

