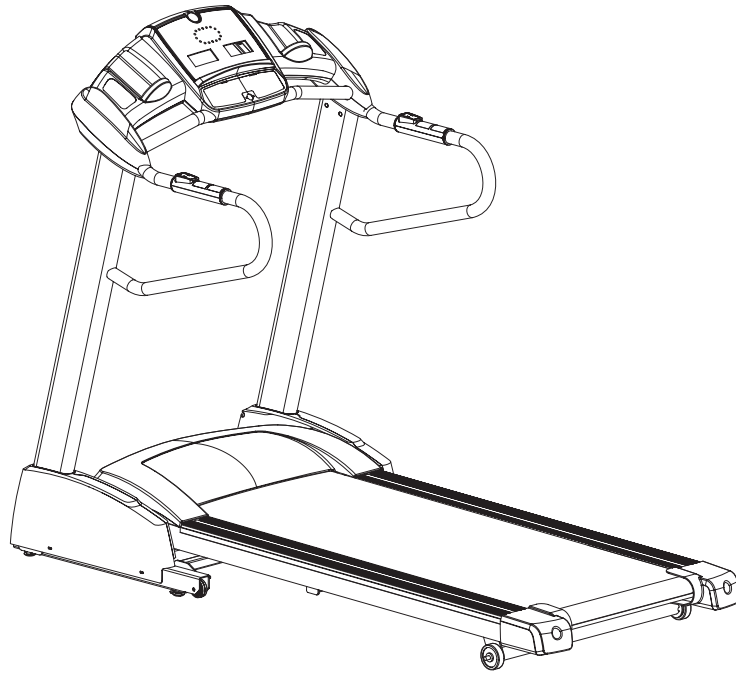


PARAGON SERIE



VOOR DE MODELLEN:

PARAGON 308

PARAGON 408

PARAGON 508



HORIZON
FITNESS

LOOPBAND GEBRUIKSAANWIJZING

INLEIDING

PROFICIAT en HARTELIJK DANK dat u gekozen heeft voor de loopband van de Paragon Serie!

Het maakt niet uit of u wedstrijden wilt winnen of dat u gewoon een actiever en gezonder leven wilt leiden – een loopband uit de Paragon Serie is altijd de juiste keuze. Dankzij de ergonomie en de innovatieve functies van de fietstrainer kunt u sneller fit worden en uw gezondheid verbeteren. Aangezien het voor ons vanzelfsprekend is, dat wij onze fitnessstoelstellen van A tot Z zelf construeren, gebruiken wij hiervoor uitsluitend onderdelen van de allerbeste kwaliteit. Niet voor niets bieden wij u een van de meest omvangrijke garantiepakketten op de markt.

Wenst u een fitnessstoel dat u het beste Bedieningscomfort, de hoogste betrouwbaarheid en de beste kwaliteit biedt?

De Paragon Serie voldoet aan al deze eisen.

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

Belangrijke veiligheidsinstructies.....	4
Vóór het gebruik.....	6
Loopbandfuncties.....	10
Trainingsadviezen.....	23
Fouten lokaliseren.....	29
Onderhoud.....	31
Garantiebepalingen.....	32

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

VOOR GEBRUIK THUIS

BEWAAR DE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES A.U.B.

Lees de gebruiksaanwijzing volledig door voordat u de loopband gaat gebruiken. Houdt bij gebruikmaking van een elektrisch apparaat altijd aan de volgende instructies: Lees de gebruiksaanwijzing volledig door voordat u de loopband gaat gebruiken. De eigenaar van de loopband dient er voor te zorgen, dat alle gebruikers van de loopband ingelicht zijn over alle waarschuwings- en veiligheidsinstructies. Als u na het doorlezen van de onderhavige gebruiksaanwijzing nog vragen mocht hebben, bel dan a.u.b. het telefoonnummer van Horizon Fitness dat u op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing vindt.



Sluit het trainingstoestel uitsluitend aan op een geaard stopcontact. Zie de aardingsinstructies.

AARDINGSINSTRUCTIES

Het toestel moet geaard zijn. Als er een storing in de werking optreedt of als de loopband uitvalt, biedt de aarding de wegvloeiende stroom de minste weerstand en beschermt u aldus tegen elektrische schokken. Er wordt een stroomkabel met de loopband meegeleverd met een aardgeleider en een geaarde stekker. De stekker moet worden ingestoken op een volgens de geldende wettelijke voorschriften geïnstalleerd en geaard stopcontact.



Als de aardgeleider niet volgens de voorschriften wordt aangesloten, is er kans op stroomstoten. Als u twijfelt of het toestel volgens de voorschriften geaard is, vraag dan een elektricien of een servicemonteur. Breng geen veranderingen aan de meegeleverde stekker aan. Als de stekker niet in uw stopcontact mocht passen, vraag dan een elektricien of hij een passend stopcontact wil aanbrenge.

Het toestel is uitgerust voor een nominale spanning van 220 V en heeft een speciale stroomkabel en een stekker die u de mogelijkheid geeft, het toestel aan te sluiten op een volgens de voorschriften aangesloten stroomkring. Overtuig u ervan dat het toestel is aangesloten op een stopcontact dat dezelfde configuratie heeft als de stekker. U mag geen adapter op dit toestel gebruiken. Als het toestel moet worden aangesloten op een andere stroomkring, dan moet u dit laten doen door een gekwalificeerde medewerker.



GEBRUIK

Om te voorkomen dat belangrijke onderdelen van de loopband beschadigd raken, adviseren wij u de loopband uitsluitend te beveiligen met een 16-A-zekering (klasse C), die door geen enkel andere apparaat gebruikt wordt. Als dit wel gebeurt, vervalt de garantie.

BELANGRIJK:

U dient er absoluut op te letten, dat de loopband alleen wordt gebruikt in ruimten met kamertemperatuur. Als de loopband wordt blootgesteld aan lagere temperaturen of aan hoge vochtigheid, moet u eerst wachten totdat de loopband kamertemperatuur heeft bereikt voordat u hem gaat gebruiken. Als u dit advies niet opvolgt, bestaat de kans dat de elektronica van het toestel voortijdig uitvalt.

OM PERSOONLIJK LETSEL TE VOORKOMEN

Ga eerst op de zijdelings aangebrachte treevlakken staan voordat u de loopband start. Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing door. Neem de veiligheidsleutel weg, als het toestel niet gebruikt wordt en bewaar de veiligheidsleutel buiten het bereik van kinderen.



Als u elektrische apparaten gebruikt, moet u altijd veiligheidsmaatregelen treffen:



OM DE KANS OP EEN STROOMSTOOT TE VERMINDEREN

Trek altijd de stekker van het toestel (loopband) uit het stopcontact, als het toestel niet gebruikt wordt en vóór dat u het gaat reinigen.



OM DE KANS OP VERBRANDINGEN, VUUR, STROOMSTOTEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE BEPERKEN:

- Laat het toestel nooit zonder toezicht staan als het aangesloten is. Trek de stekker uit het stopcontact, als het toestel niet gebruikt wordt en als u onderdelen aanbouwt resp. wegneemt.
- De loopband mag niet door kinderen gebruikt worden. Zorg er voor dat kleine kinderen en huisdieren op voldoende afstand van uw loopband blijven terwijl er mee wordt getraind.
- Gebruik de loopband alleen op de in de gebruiksaanwijzing beschreven wijze. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Gebruik de loopband niet als de stroomkabel of de stekker beschadigd is, als hij niet correct werkt, als hij beschadigd, omlaag gevallen of in water terechtgekomen is.
- Gebruik de stroomkabel niet om het toestel er mee te dragen of te trekken.
- Houd stroomkabels uit de buurt van hete oppervlakken.
- Zorg er voor dat de luchtinlaatopeningen altijd vrij zijn en dat ze niet verstopt zijn met stof of haren.
- Laat geen voorwerpen in openingen van de loopband vallen.
- Gebruik de loopband niet buitenshuis.
- Gebruik het toestel niet, als er in de nabijheid spuitbus- en gebruikt worden.
- Om het toestel aan te sluiten, moet u alle toetsen op UIT zetten en vervolgens de stekker uit het stopcontact trekken.
- Zorg er voor dat u de loopband tijdens het trainen niet afdekt met een handdoek of een deken. Dit kan oververhitting, vuur, stroomstoten of persoonlijk letsel tot gevolg hebben.

- Gebruik de loopband altijd pas, als u de veiligheidsclip aan uw kleding heeft bevestigd.
- Als u tijdens het trainen pijn in de borst krijgt, misselijk wordt, duizelig wordt of in ademnood komt, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en naar een arts gaan.
- Draag geen loshangende kledingstukken, die in de loopband kunnen worden ingetrokken.
- Draag tijdens het trainen altijd passende sportschoenen.
- Spring in geen geval op de loopband.
- Trek eerst de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband transporteert schoonmaakt. Gebruik voor het reinigen van de oppervlakken uitsluitend zeep en een vochtige doek, geen reinigingsmiddelen. (Zie ONDERHOUD)
- Er mag zich telkens maar één persoon op de loopband bevinden.
- Loopbanden mogen niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 180 kg. Als dit wel gebeurt, vervalt de garantie.
- De loopbanden zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik buitenshuis. Gebruik de loopband niet voor commerciële doeleinden in een sportschool of een instelling. Als dit wel gebeurt, vervalt de garantie.
- Gebruik de loopband niet op plaatsen waar de temperatuur boven of onder kamertemperatuur ligt, bijv. garages, entreehallen, bijtazziën, badkamers, parkeerplaatsen of buitenshuis. Als dit wel gebeurt, vervalt de garantie.

Bewaar deze instructies goed



Huisdieren en kinderen onder de 12 jaar moeten altijd op een veiligheidsafstand van 3 meter van de loopband blijven. Kinderen onder de 12 jaar mogen in geen geval zonder toezicht de loopband gebruiken. Kinderen boven de 12 jaar mogen de loopband alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.

VÓÓR HET GEBRUIK

GEFELICITEERD met uw nieuwe loopband! U heeft een belangrijke stap gezet in de richting van een regelmatig fitnessprogramma! Uw loopband is een belangrijke en uiterst efficiënte mijnpaal op weg naar uw fitnessdoelinden. Regelmatig trainen op deze loopband kan uw levenskwaliteit in veel opzichten verbeteren.

DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN HET TRAINEN VAN UW UITHOUDINGSVERMOKEN:

- Gewichtsverlies
- Een gezonder hart
- Uw spieren worden sterker en strakker
- Meer energie in het leven van alledag
- U kunt echter alleen gebruik maken van deze voordelen als u regelmatig traint. Met uw nieuwe loopband neemt u de hindernissen gemakkelijker, die u er anders aan gehinderd zouden hebben uw uithoudingsvermogen te trainen. Zelfs sneeuw, regen en duisternis zijn in de toekomst geen belemmering meer voor uw training. In deze gebruiksaanwijzing krijgt u basisinformatie voor een start in uw eigen fitnessprogramma. Fitnessprogramma.

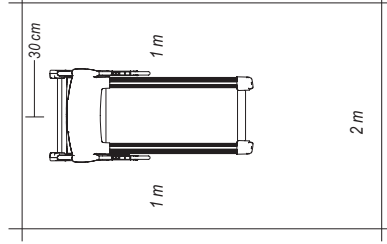
DE LOOPBAND PLAATSEN

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Achter de loopband moet een vrije ruimte zijn van 2 meter, aan beide zijden een vrije ruimte van 1 meter en voor de bike een vrije ruimte van 30 cm voor het in elkaar klappen van de loopband en voor de stroomkabel. Zet de loopband niet voor afzuiginstallaties of ventilatieopeningen. Zet de loopband niet in een garage, een overdekte binnenhof, in de buurt van water of buitenshuis.



Ga niet op het loopoppervlak staan

Ga niet op het loopvlak staan als u de loopband programmeert en andere voorbereidingen treft, maar gebruik de treevlakken aan de zijkant. Ga pas op de loopband staan als deze loopt. Start de loopband nooit op een hoge snelheid en probeer nooit om daarna op de loopband te springen!



Veiligheidsseutel

De loopband kan pas gestart worden, als de veiligheidseutel is ingestoken. Bevestig de veiligheidsclip zorgvuldig aan uw kleding. De veiligheidseutel is bedoeld om de loopband te stoppen, als u mocht vallen. Controleer om de 2 weken, of de veiligheidseutel volgens de voorschriften werkt.



GEBRUIK DE LOOPBAND NOOIT, ZONDER EERST DE VEILIGHEIDSLIP AAN UW KLEDING TE HEBBEN BEVESTIGD. ZORG ER VOÓR HET LOPEN VOOR, DAT DE VEILIGHEIDSLIP NIET VAN UW KLEDING AF KAN GAAN.

GEBRUIK VOLGENS DE VOORSCHRIFTEN

De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel altijd een lage snelheid in als u de loopband start en laat de loopband vervolgens stapsgewijs sneller lopen. Laat de loopband nooit zonder toezicht lopen. Neem de veiligheidseutel weg, schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact, als u de loopband niet gebruikt. Houdt u zich aan het ONDERHOUDSPLAN. Stap altijd voorzichtig met bliksrichting naar voren toe op de loopband. Draai u niet om en kijk niet achterom als de loopband in beweging is. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn voelt, als u zich zwak begint te voelen, duizelig wordt of ademnood krijgt.



Gebruik de loopband niet, als de stroomkabel of de stekker beschadigd is.
Gebruik de loopband niet, als hij niet volgens de voorschriften werkt.

IN ELKAAR KLAPPEN

Pak het uiteinde van de loopband vast. Til vervolgens voorzichtig het uiteinde van het loopdek op totdat het rechtop staat en het ontgrendelingspedaal uiteindelijk goed vastklikt. Zorg er voor dat de loopband goed is vastgeklit voordat u hem loslaat. Om de loopband open te klappen, moet u het uiteinde van de loopband stevig vastpakken en dan voorzichtig met uw voet op het ontgrendelingspedaal drukken zodat de ontgrendeling open gaat. Zet de loopband voorzichtig op de grond.

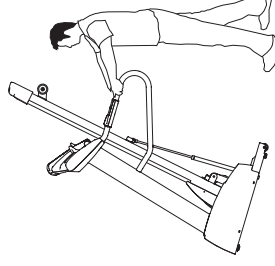
OPMERKING: Als u uw Horizon Fitness loopband in elkaar klapt, zal de console van u vandaan klappen. Houd bij het in elkaar klappen een afstand van 60 cm van de muur aan.



ONTGRENDELINGSPEDAAL

TRANSPORT (PARAGON 308)

Uw Horizon Fitness loopband is uitgerust met transportrollen, die in het frame zijn ingebouwd. Zorg er voor dat uw loopband goed in elkaar geklapt is en dat het ontgrendelingspedaal goed is vastgeklit. Pak de handgrepen stevig vast en zodra u de loopband naar u toe kantelt, kunt u hem rollen.

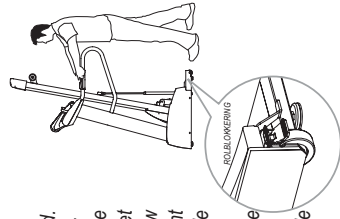


TRANSPORT (PARAGON 408, PARAGON 508)

Uw loopband is uitgerust met transportrollen, die in het frame zijn ingebouwd. Zorg er voor dat de loopband in elkaar geklapt is en dat het ontgrendelingspedaal goed is vastgeklikt. Om de rollen te ontgrendelen, moet u de bovenste hendel van de achterste rolblokkering indrukken. Deze bevindt zich aan het achterste uiteinde van het frame. Pak dan de handgrepen stevig vast en rol uw loopband voorzichtig. Als u uw loopband naar de gewenste plaats gebracht heeft, drukt u op de onderste hendel van de achterste rolblokkering om de achterste rollen te blokkeren.

Opmerking: voordat u uw loopband verplaatst, moet u er voor zorgen dat alle hoogteaanpassingen in de hoogste stand staan.

OPMERKING: beide achterste rollen moeten geblokkeerd zijn voordat u de loopband gebruikt.



INSTELBARE DRAAIKNOPPEN

De loopband moet voor optimaal gebruik vlak staan. Als u de loopband heeft neergezet op de door u gewenste plaats, stelt u de instelbare draaiknoppen nderaan op het frame hoger of lager in. Borg de instelbare draaiknoppen door de moeren tegen het frame aan vast te draaien. Doe dit zodra uw loopband helemaal vlak staat. Met een waterpas kunt u achterhalen of uw loopband helemaal vlak staat.



STROOMTOEVOER

Controleer of uw loopband goed is aangesloten op het elektriciteitsnet. De AAN/UIT schakelaar bevindt zich naast de stroomkabel. Zet de schakelaar op AAN, zodat het lamp gaat branden. U hoort een piepsignaal en de console wordt verlicht.

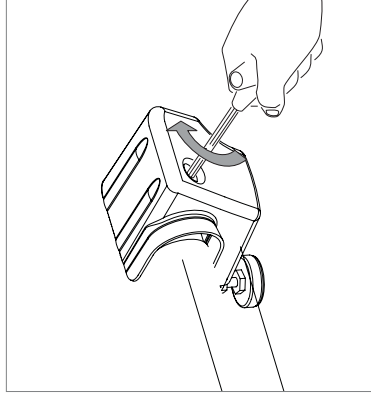
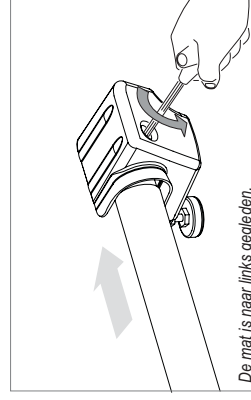
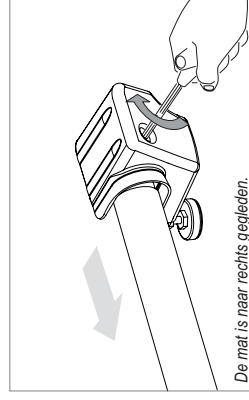


DE LOOPMAT SPANNEN

De loopmat wordt in de fabriek volgens de voorschriften ingesteld voordat hij wordt geleverd. Toch is er kans, dat de loopmat tijdens het transport wegglijdt.

WEES VOORZICHTIG: De loopmat mag bij het spannen NIET lopen. Breng niet te veel spanning op de mat. Dit levert nl. te hoge slijtage van de loopband en van zijn onderdelen op. Span de loopmat root te strak.

Als u het gevoel heeft, dat loopmat tijdens het lopen wegglijdt, dan moet deze worden gespannen. In de meeste gevallen wordt het wegglijden van de band veroorzaakt door het feit dat de mat wordt uitgerekt. Dit is volkomen normaal. Om het wegglijden te verhelpen, zet u de loopband uit en draait u DE BEIDE ACHTERSTE ROLLEN met de meegeleverde zeskanlsleutel zoals op de afbeelding getoond een kwartslag naar rechts. Zet de loopband vervolgens aan en controleer of hij nog steeds wegglijdt. Herhaal deze procedure eventueel, maar verstel de rollen NOOIT meer dan een kwartslag. De band van de loopband is correct ingesteld, als u niet meer het gevoel heeft, dat hij bij het lopen wegglijdt.



DE LOOPMAT CENTREREN

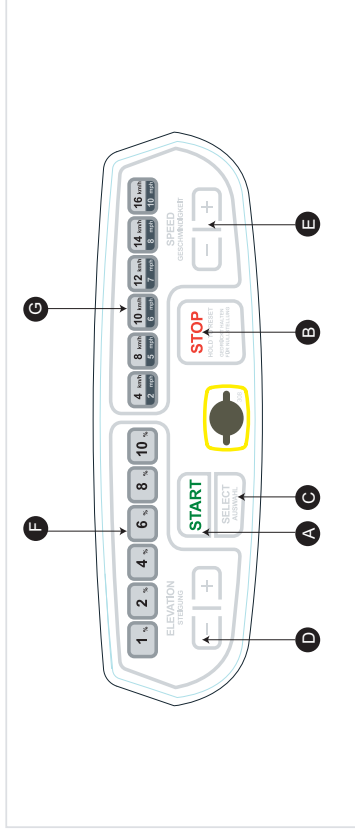
De loopmat wordt in de fabriek volgens de voorschriften ingesteld voordat hij wordt geleverd. Toch is er kans, dat de loopmat tijdens het transport wegglijdt. Voordat u de loopband gebruikt, moet u er voor zorgen, dat de loopmat gecentreerd is en tijdens het gebruik niet wegglijdt.

WEES VOORZICHTIG: Laat de loopmat tijdens het centreren niet sneller lopen dan 1,5 km/u. Houd uw vingers, haar en kleding uit de buurt van de loopmat.

Als de loopmat naar rechts weggeleden is: Bij een loopsnelheid van 1,5 km/u moet u de rechter stelschroef met de meegeleverde zeskanlsleutel een kwartslag naar rechts draaien. Controleer de afstelling van de mat. Laat de mat een volledige omwenteling lopen om te controleren, of hij nog verder moet worden bijgesteld. Herhaal deze procedure eventueel, totdat de mat tijdens het gebruik gecentreerd blijft.

Als de loopmat naar links weggeleden is: Bij een loopsnelheid van 1,5 km/u moet u de rechter stelschroef met de meegeleverde zeskanlsleutel een kwartslag naar links draaien. Controleer de afstelling van de mat. Laat de mat een volledige omwenteling lopen om te controleren, of hij nog verder moet worden bijgesteld. Herhaal deze procedure eventueel, totdat de mat tijdens het gebruik gecentreerd blijft.

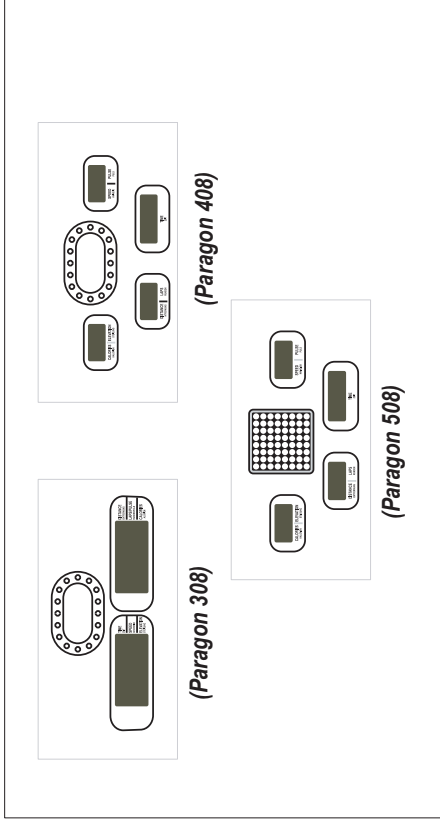
LOOPBANDFUNCTIES



Opmerking: Als de loopband wordt geleverd, zit er een dunne plastic folie op de console. Die folie moet u wegnemen voordat u de loopband gaat gebruiken.

- A) START:** druk hierop om met trainen te beginnen, een programma te starten of een eerder onderbroken training te hervatten.
- B) STOP:** druk hierop om het trainen te onderbreken/te beëindigen. 3 Seconden ingedrukt houden om de loopband te resetten
- C) SELECTEREN:** druk hierop om wisselende informatie als snelheid, hartslag, ronden, stijging of calorieën tijdens het trainen te controleren.
- D) STIJGING PIJLTOETSEN:** Hiermee kunt u in kleine stappen de stijgingsgraad aanpassen (in stappen van 0,5%).
- E) SNELHEID PIJLTOETSEN:** Hiermee kunt u in kleine stappen de snelheid aanpassen (in stappen van 0,1 km/u).
- F) DIRECTKEUZE STIJGING:** hiermee kunt u de gewenste stijging snel bereiken.
- G) DIRECTKEUZE SNELHEID:** Om sneller de gewenste snelheid te bereiken.

CONSOLEWEERGAVE



CALORIEËN • Weergave van het totaal aantal calorieën dat u tijdens het trainen heeft verbruikt.
TIJD • In minuten:seconden. Weergave van de overgebleven resp. reeds verstreken trainingsduur.

AFSTAND • Toont de afgelegde afstand van uw training in kilometer of mijl.

STIJGING • Toont de stijging van het loopoppervlak.

SNELHEID • Geeft aan hoe snel het loopoppervlak beweegt.

RONDEN • Toont het aantal ronden, dat u op het rondeprofiel heeft gelopen. Een ronde is 400 meter.
HARTSLAG • Er verschijnt een hartslag in beeld, zodra de hartslagsensoren op de handgrepen gebruikt worden.

PROGRAMMAPROFIELEN (alleen Paragon 508) • Toont het gekozen programmaprofiel (snelheid bij programma's die op snelheid zijn gebaseerd en stijging bij programma's die op stijging zijn gebaseerd).

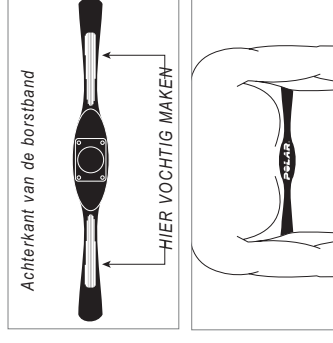
HARTSLAG

GREEPSTANGEN

Leg uw handen rechtstreeks op de pulssensoren van de greepstangen. Om uw hartslag te kunnen meten, moet u de greepstangen vastpakken. Na 5 hartslagen (15-20 seconden) wordt uw hartslag waargenomen. Pak de greepstangen niet te stevig vast. Als u de greepstangen te stevig vastpakt, kan uw bloeddruk stijgen. Houd de greepstangen losjes vast. Als men de hartslagsensoren permanent vasthoudt, kunnen er fouten ontstaan in de metingen. U moet de pulssensoren altijd reinigen, om er zeker van te zijn dat ze goed contact kunnen maken.

DRAADLOZE BORSTBAND

Voordat u de draadloze borstband omdoet, moet u de twee rubberen elektroden bevochtigen met water. Breng de borstband onder de borstkas of de borstspier aan, met het logo naar buiten toe, precies boven uw borstbeen. **OPMERKING:** De borstband moet goed vastzitten en op de juiste plaats zitten om voortdurend nauwkeurige aflezingen te kunnen verzenden. Als de borstband te los zit, bestaat de kans dat u een ongelijkmatige hartslag krijgt gemiddeld. **WAARSCHUWING!** De hartslagfunctie is geen medische technische functie. Er zijn veel factoren die de meting van uw hartslag kunnen beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het trainen.



EERSTE STAPPEN / EEN PROGRAMMA KIEZEN

- 1) Zorg er voor dat er zich geen voorwerp op het loopoppervlak bevindt en dat geen voorwerp de lopende band belemmert.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en schakel de loopband in.
- 3) Ga op de zijdelings aangebrachte treevlakken staan.
- 4) Bevestig de veiligheidsclip aan uw kleding.
- 5) Steek de veiligheidsleutel in de daarvoor bedoelde opening op de console.
- 6) U heeft twee mogelijkheden met uw training te beginnen:

Keuze Metrisch & Brits

0- Metrisch
1- Brits

1. Stoptoets gedurende 5 seconden ingedrukt houden om het menu te bereiken
2. Gebruik de (+) of de (-) toets om een keuze te maken
3. Druk op de keuzetoets om te bevestigen.
4. Houd de Stop-knop gedurende 3 seconden ingedrukt om het menu te verlaten.

SNELSTART

Druk gewoon op Start om met de training te beginnen.

DIRECTKEUZETOETS SNELHEID

Als u in een programma traint, kan de gebruiker op elk gewenst moment één van de directkeuzetoetsen indrukken om een door hem gewenste snelheid sneller te bereiken. **OPMERKING:** als de gebruiker in een op snelheid gebaseerd programma een directkeuzetoets indrukt, heeft dit ook invloed op alle andere snelheidssegmenten. Een voorbeeld: Als in P2 de vooraf ingestelde snelheid voor het eerste segment 4 km/u is en de gebruiker op de directkeuzetoets 8 km/u indrukt, worden ook alle andere segmenten met 4 km/u verhoogd.

DE SNELHEID EN DE STIJGING VERANDEREN

Als u in een programma traint, kan de gebruiker op elk gewenst moment de moeilijkheidsgraad van het programma in het door hem gewenste level veranderen. Dit doet hij door op Plus (+) of Min (-) te drukken. **OPMERKING:** De gebruiker kan tijdens een programma alleen de snelheid of de stijging opvoeren. Als de gebruiker tijdens een programma de snelheid of de stijging verhoogt of verlaagt, heeft dit ook gevolgen voor alle andere snelheids- en stijgingssegmenten. Bijvoorbeeld als in P2 de vooraf ingestelde snelheid voor het eerste segment 4 km/u is en de snelheid verhoogd wordt met 2 km/u, neemt ook de snelheid voor alle andere segmenten met 2 km/u toe.

PROGRAMMA KIEZEN

Kies een programma, door op de (+) of de (-) toets te drukken. Druk op de keuzetoets, zodra u het gewenste programma heeft gekozen.

LEVEL KIEZEN

Met de (+) of de (-) toets kunt u een moeilijkheidslevel kiezen tussen 1-10 en 1-8. Druk op de keuzetoets, zodra u het gewenste level heeft gekozen. Terwijl u in een programma traint, heeft u de mogelijkheid het moeilijkheidslevel aan te passen met de (+) of de (-) toets voor snelheidsstijging of met de directkeuzetoetsen snelheid/stijging.

OPMERKING: Als u een segment verandert, heeft dit ook gevolgen voor het volledige programma. Als u de snelheid bijvoorbeeld opvoert met 2 km/u, verhoogt u daarmee ook de snelheid voor alle andere segmenten met 2 km/u.

TIJD KIEZEN

Met de (+) of de (-) toets kunt u de tijd kiezen of u traint met de vooraf ingestelde tijd. Druk op de Enter-toets, zodra u de gewenste tijd heeft gekozen.

TRAINING BEËINDIGD

Zodra uw training ten einde is, zal de console beginnen te piepen en knippert het woord „Einde“ in het tijdvenster. Uw trainingsinformatie wordt gedurende 30 seconden door de console in beeld gebracht, waarna ze weer op nul springt.

PROGRAMMAPROFIELEN

MANUAL / HANDMATIG

Gebruikersgedefinieerd programma zonder vooraf ingestelde tijd
(ALLE MODELLEN)

INTERVALS / INTERVAL

De snelheid varieert; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(ALLE MODELLEN)

ROLLING / UITHOUDINGSVERMOGEN

De snelheid varieert; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(ALLE MODELLEN)

WEIGHT LOSS/GEWICHTSVERMINDERING

De stijging varieert; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(ALLE MODELLEN)

HILL RUN / BERGLOOP

De stijging en de snelheid variëren; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(ALLE MODELLEN)

HILL CLIMB / BERGBEKLIMMEN

De stijging en de snelheid variëren; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 508)

AFTER BURNER / VETVERBRANDING

De stijging varieert; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 508)

RACE / WEDSTRIJD

De snelheid varieert; zonder vooraf ingestelde tijd:
(PARAGON 508)

PROGRAMMAPROFIELEN

HRC 1

Variëert de stijging zodat u binnen uw doelhartslag blijft; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(ALLE MODELLEN)

HRC 2

Variëert de snelheid zodat u binnen uw doelhartslag blijft; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 508)

CUSTOM 1 / GEBRUIKERSPROGRAMMA 1

Gebruikersgedefinieerd programma; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 408, PARAGON 508)

CUSTOM 2 / GEBRUIKERSPROGRAMMA 2

Gebruikersgedefinieerd programma; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 408, PARAGON 508)

CUSTOM 3 / GEBRUIKERSPROGRAMMA 3

Gebruikersgedefinieerd programma; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 508)

CUSTOM 4 / GEBRUIKERSPROGRAMMA 4

Gebruikersgedefinieerd programma; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 508)

CUSTOM 5 / GEBRUIKERSPROGRAMMA 5

Gebruikersgedefinieerd programma; vooraf ingestelde tijd: 30 minuten
(PARAGON 508)

PROGRAMMA: HRC 1 (stijgingswissel) & HRC 2 (snelheidswissel)

Druk op de keuzetoets om het HRC programma te kiezen. Bereken uw doelhartslag aan de hand van het diagram op pagina 22. U moet de doelhartslag zodanig kiezen dat u in staat bent de doelhartslag gedurende het grootste gedeelte van uw training vast te houden. Met de (+) of de (-) snelheids- of stijgingstoetsen kunt u uw doelhartslag aanpassen.

Druk op de keuzetoets nadat u een doelhartslag heeft bepaald. Druk op de (+) of de (-) snelheidstoetsen om uw tijd aan te passen.
Kies een tijd en druk op de Starttoets om met uw training te beginnen.

Na een opwarmfase van vijf minuten, wordt de stijgingsgraad stap voor stap opgevoerd om de gebruiker naar zijn doelhartslag te brengen. Zodra de gebruiker de doelhartslag heeft bereikt, plus of min 5 slagen, zal de stijgings- of snelheidsgraad blijven staan op de huidige weerstandsgraad.

De console zal om veiligheidsredenen afremmen als de gebruiker 25 slagen per minuut boven zijn doelhartslag zit.

De laatste 5 minuten zijn bedoeld om af te koelen en het programma zal de weerstand stap voor stap verminderen om de gebruiker gelijkmatig af te koelen.

OPMERKING: u heeft een borstband nodig voor het HRC programma.

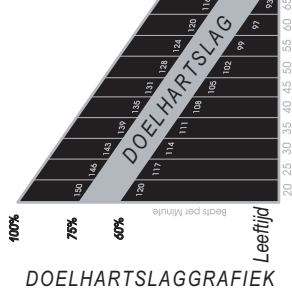
BEVESTIG DE BORSTBAND EN MAAK DE ELEKTRODEN VOCHTIG

DOELHARTSLAG

Met doelhartslag bedoelt men het aantal slagen per minuut dat uw hart moet kloppen om het gewenste trainingseffect te verkrijgen. Deze waarde wordt normaal gesproken procentueel berekend op basis van het maximum aantal slagen, dat uw hart per minuut kan slaan. De doelfrequentie richt zich telkens naar de persoon en ze hangt af van de leeftijd van die persoon, diens fitnessniveau en zijn persoonlijke trainingsdoelen. De Amerikaanse associatie van cardiologen adviseert om te trainen met een doelhartslag tussen 60% en 75% van uw maximum hartslag.

VOORBEELD

een 42-jarige persoon. Zoek in de grafiek bij benadering uw leeftijd (rond de 40) en ga in de kolom omhoog tot aan het gedeelte voor de doelhartslag. Resultaten: 60% van de maximum hartslag = 108 hartslagen per minuut, 75% van de maximum hartslag = 135 hartslagen per minuut.



HANDPULSENSOREN

De handpulsensoren bevinden zich op de handgrepen. Leg uw handpalmen rechtstreeks op de handpulsensoren. Om een weergave op het scherm te krijgen, moet u beide handen op de sensoren leggen. Houd de sensoren niet te stevig vast, want anders wordt uw bloeddruk hoger. Houd de pulssensoren slechts zo lang vast, totdat uw hartslag in beeld verschijnt, anders krijgt u onregelmatigheden in de meting.

Draadloze borstband

Voordat u de draadloze borstband omdoet, moet u de twee rubberen elektroden bevochtigen met water. Breng de borstband onder de borstkas of de borstspier aan, met het logo naar buiten toe, precies boven uw borstbeen. **OPMERKING:** De borstband moet goed vastzitten en op de juiste plaats zitten om voortdurend nauwkeurige aflezingen te kunnen verzenden. Als de borstband te los zit, bestaat de kans dat u een ongelijkmatige hartslag krijgt gemeld.

WAARSCHUWING!

De hartslagfunctie is geen medisch-technische functie. Er zijn veel factoren die de meting van uw hartslag kunnen beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het trainen.

Uw gebruikersprogramma is zodanig ontwikkeld, dat u het programma zelf kunt instellen en ook voor latere trainingseenheden kunt opslaan. Volg de onderstaande instructies om het avontuurprogramma te gebruiken:

1. Druk op de keuzetoets nadat u het gebruikersprogramma heeft gekozen.
2. Kies met de (+) of de (-) snelheids- of stijgingstoetsen de gewenste tijd en druk op de keuzetoets.
3. Kies met de (+) of de (-) snelheids- of stijgingstoetsen de gewenste snelheid en druk op de keuzetoets. U moet een snelheid kiezen voor alle 30 segmenten, druk na elk segment op de keuzetoets.
4. Nadat u alle 30 snelheidssegmenten gekozen heeft, moet u nu voor elk segment een stijging kiezen. Kies met de (+) of de (-) snelheids- of stijgingstoetsen de gewenste stijging en druk op de keuzetoets. Nadat u voor alle 30 segmenten de stijging gekozen heeft, druk u op de Starttoets om met uw training te beginnen. Vanaf dit moment is uw programma met succes opgeslagen en kan het voor latere trainingseenheden weer worden opgeroepen.
5. Om uw programma-informatie te wissen, moet u in het gebruikersprogramma de keuzetoets gedurende 5 seconden ingedrukt houden.
6. U kunt de snelheid en de stijging veranderen terwijl u in een opgeslagen avontuurprogramma traint. Veranderingen worden echter niet opgeslagen.

VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA, MOET U AL TIJD EERST UW HUISARTS RAADPLEGEN.

HOE VAAK? (Trainingsfrequentie)

De Amerikaanse associatie van cardiologen adviseert om minstens 3 tot 4 maal per week te trainen om uw hart fit te houden. Als u een ander doel heeft, bijv. uw gewicht of lichaamsvet te verminderen, zult u uw doel sneller bereiken als u vaker traint. Ongeacht het feit of u 3 of 6 dagen per week traint, moet u er naar streven om van sport een levenslange gewoonte te maken. Veel mensen houden met succes een fitnessprogramma vol, als ze een bepaald uur van de dag voor sport reserveren. Dat kan 's morgens zijn vóór het ontbijt, tijdens de middagpauze of 's avonds bij het tv kijken. De routine is belangrijker dan het tijdstip. Het is bovendien zeer belangrijk dat u op het gekozen tijdstip niet gestoord wordt. Om uw fitnessprogramma vol te kunnen houden, moet het een prioriteit in uw leven worden. Neem dus snel uw agenda en een potlood en noteer uw trainingstijden voor de volgende maand!

HOE LANG? (Trainingsduur)

Voor aerobic-training moet de duur van uw trainingseenheden tussen 24 en 32 minuten liggen. Maar begin langzaam en voer de trainingsduur stapje voor stapje op. Als u de afgelopen jaren niet sportief actief geweest bent, is het beter als uw trainingsduur in het begin 5 minuten bedraagt. Uw lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan de training. Als u er naar streeft om uw gewicht te verminderen, is het zinvol de trainingsduur op te voeren, maar wel te trainen met een lage weerstandsgraad. Een trainingsduur van 48 minuten en langer is het meest geschikt om af te nemen.

HOE INTENSIEF? (Trainingsintensiteit)

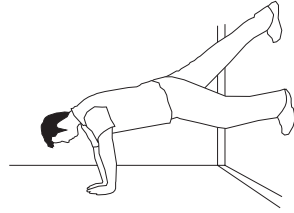
Hoe intensief u uw training plant, hangt ook af van uw doelstellingen. Als u uw loopband gebruikt om uzelf voor te bereiden op een marathon, zult u waarschijnlijk harder trainen dan wanneer u „alleen maar“ uw fitness wilt verbeteren. Ongeacht uw doelstellingen op lange termijn moet u altijd langzaam beginnen met trainen. Cardiovasculaire training hoeft geen pijn te doen, als u iets goeds voor uw lichaam wilt doen! Er zijn twee mogelijkheden om uw trainingsintensiteit te meten. U meet uw hartslag ofwel (met de hartslagsensoren op de armstang of met de draadloze borstband) of u beoordeelt het waarneembare niveau van de lichamelijke inspanning (en dat is gemakkelijker dan het klinkt).

HET WAARNEEMBARE NIVEAU VAN DE LICHAAMELIJKE INSPANNING

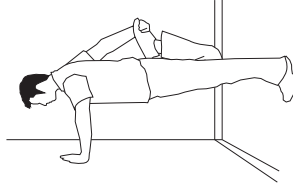
De trainingsintensiteit kan gemakkelijk gemeten worden door het waarneembare niveau van de lichamelijke inspanning te beoordelen. Als u tijdens het trainen zodanig buiten adem raakt, dat u geen normaal gesprek meer kunt voeren, traint u te hard en moet u een lager tempo kiezen. Let ook op andere tekens van te zware lichamelijke inspanning.

DOE STRETCHING VÓÓR HET TRAINEN

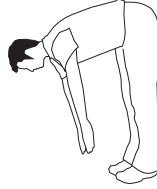
Wij adviseren u, vóór het trainen eerst gedurende enkele minuten een paar lichte stretching-oefeningen te doen. Hierdoor bent u beweeglijker tijdens het trainen en vermindert u de kans op blessures. Ga bij alle stretching-oefeningen voorzichtig te werk. De oefeningen mogen niet pijnlijk zijn. Zorg er voor dat u de oefeningen niet ongecontroleerd afbreekt, maar keer langzaam terug naar de uitgangspositie.

**1. DE KUITSPIEREN STRETCHEN**

Ga vlak voor een muur staan. De punt van uw linker voet moet ongeveer 45 cm van de muur vandaan staan en de rechter voet moet ongeveer 30 cm van de andere voet verwijderd zijn. Steun met beide handoppervlakken tegen de muur aan. Houd de zool van uw voet helemaal op de grond en blijf gedurende 15 seconden in deze stand staan. Keer langzaam terug naar uw uitgangspositie. Verander van been en herhaal de oefening.

**2. DE DIJSPIEREN STRETCHEN**

Ga tegen een muur staan, til uw linker been op, neem met uw linker hand uw linker enkel vast en trek uw voet gedurende 15 seconden tegen uw dijbeen aan. Herhaal de oefening met u rechter been en uw rechter hand.

**3. DE BENEN EN DE ONDERSTE RUGSPIEREN STRETCHEN**

Ga met gesloten benen op de grond zitten en strek uw armen zo ver mogelijk recht naar voren toe. Buig uw knieën niet. Strek uw vingers helemaal naar uw tenen toe en houd ze gedurende 15 seconden vast. Keer langzaam terug naar uw uitgangspositie en ga rechtop zitten. Herhaal de oefening eenmaal.

OPWARMEN

U moet zichzelf de eerste 2 tot 5 minuten opwarmen. Bij het opwarmen maakt u uw spieren los en bereidt u zich voor op de intensievere training. Zorg er voor dat u zichzelf op het toe-stel op een laag tempo opwarmt.

AFKOELEN

Stop nooit abrupt met trainen! Een afkoelingsfase geeft uw hart de kans, zich langzaam aan te passen aan het feit dat er minder inspanning van wordt geëist. Zorg er voor dat u tijdens de afkoelingsfase op een laag tempo werkt, zodat uw hartslag langzamer kan worden. Herhaal de in het bovenstaande beschreven stretchingoefeningen na de afkoelingsfase en maak uw spieren los.

Een belangrijke stap bij het opstellen van een langlopend fitnessprogramma is het vastleggen van de punten die u zichzelf ten doel stelt. Is uw hoofddoel gewichtsvermindering? Een verbetering van de spiertonus? Verlaging van het stresspeil? Een voorbereiding op de loopwedstrijden in het voorjaar? Als u weet wat uw doelstellingen zijn, is het voor gemakkelijker een effectief trainingsprogramma op te stellen. Zo zouden uw trainingsdoelinden en de trainingsintensiteit er uit kunnen zien:

- Gewichtsvermindering – minder weerstand, langer trainen
- Vorm en uiterlijk verbeteren – intervaltraining, wissel tussen hoge en lage weerstanden
- Meer energie in het leven van alledag – meerdere korte dagelijkse trainingseenheden
- Betere sportieve prestaties – trainen met hoge weerstanden
- Een beter cardiovasculair systeem – passende weerstanden, langer trainen

Definieer uw doelstellingen zo nauwkeurig en meetbaar mogelijk en zet uw doelstellingen vervolgens op papier. Hoe nauwkeuriger u uw doelstellingen definieert, des te gemakkelijker zult u vooruitgang boeken. Als u doelen op lange termijn heeft, moet u ze onderverdelen in maandelijks en wekelijkse etappedoelen. Doelstellingen op lange termijn motiveren u wellicht onvoldoende. Doelen op korte termijn zijn gemakkelijker te bereiken. U kunt op de console verschillende gegevens in beeld brengen (afstand, calorieënverbruik, trainingsduur), om te zien hoe u vooruitgang boekt.

WEEKTABLE

WEEK NR.	WEEKDOEL			COMMENTAREN
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
ZONDAG				
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
WEKELIJKS TOTAAL				

WEEK NR.	WEEKDOEL			COMMENTAREN
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
ZONDAG				
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
WEKELIJKS TOTAAL				

WEEK NR.	WEEKDOEL			COMMENTAREN
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
ZONDAG				
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
WEKELIJKS TOTAAL				

WEEKTABLE

WEEK NR.	WEEKDOEL			COMMENTAREN
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
ZONDAG				
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
WEKELIJKS TOTAAL				

WEEK NR.	WEEKDOEL			COMMENTAREN
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
ZONDAG				
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
WEKELIJKS TOTAAL				

WEEK NR.	WEEKDOEL			COMMENTAREN
DAG	DATUM	AFSTAND	CALORIEËN	TIJD
ZONDAG				
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
WEKELIJKS TOTAAL				

ONDERHOUD

Als u de loopband en zijn omgeving regelmatig reinigt, voorkomt u onderhoudsproblemen en zult u de service niet te hoeven opbellen. Wij raden u dan ook aan, het onderstaande onderhoudsplan te volgen.

Teikens na gebruik (dagelijks)

Reinigen en controleren doet u als volgt:

- Zet de loopband uit door op de Aan-/Uitschakelaar te drukken en de stekker uit het stopcontact te trekken.
- Veeg de loopmat, het dek, de motorafdekking en de consolebehuizing schoon met een vochtige doek. Gebruik nooit reinigingsproducten omdat die de loopband kunnen beschadigen.
- Controleer de stroomkabel. Als die beschadigd is, moet u contact opnemen met Horizon Fitness.
- Overtuig u van het feit dat de stroomkabel niet onder de loopband ligt of op een andere plaats, waar hij bekneld kan raken of doorgesneden kan worden.
- Controleer de spanning en de afstelling van de loopmat. Zorg er voor dat er geen andere onderdelen zijn die beschadigd kunnen raken als gevolg van een verschoven loopmat.

ELKE WEEK

Reinig de plaats onder de loopband als volgt:

- Zet de loopband uit door op de Aan-/Uitschakelaar te drukken en de stekker uit het stopcontact te trekken.
- Transporteer de loopband naar een andere plaats.
- Stofteeljes of andere verontreinigingen die mogelijk onder de loopband terecht zijn gekomen moeten weggeveegd of weggezogen worden.
- Breng de loopband terug naar zijn normale plaats.

EENMAAL PER MAAND – BELANGRIJK!

- Zet de loopband uit door op de Aan-/Uitschakelaar te drukken en de stekker uit het stopcontact te trekken.
- Controleer of alle schroeven volgens de voorschriften zijn vastgedraaid.
- Schakel de loopband uit en wacht 60 seconden.
- Wacht totdat ALLE rode verlichterlampjes uit zijn.
- Verwijder de schroeven van de motorafdekking. Verwijder de onderste schroef van de stang om de motorafdekking naar boven toe weg te schuiven. Zorg er voor dat u geen krasen maakt op de lak als u de afdekking langs de stang omhoog schuift. Houd de motorafdekking boven terwijl u de volgende handelingen verricht.
- Reinig de motor en het onderste paneel om alle pluisen en stofteeljes te verwijderen die zich mogelijk opgehoopt hebben.
- Als u deze reinigingsbeurt niet verricht, bestaat de kans dat belangrijke elektrische onderdelen voortijdig uitvallen.
- Stofzuig de band van de loopband en veeg hem schoon met een vochtige doek. Zuig alle zwarte/witte deeltjes weg die rond het toestel hebben kunnen ontstaan. Deze deeltjes zijn ontstaan door het normale gebruik van de loopband.

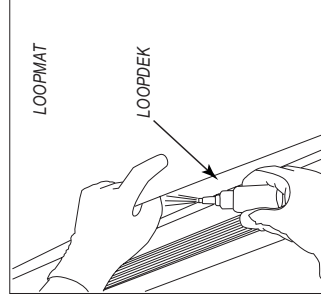
OM DE 6 MAANDEN

Het is noodzakelijk dat het loopdek om de zes maanden of om de 240 kilometer gesmeerd wordt om een optimale werking van de loopband te garanderen. Zodra u de afstand van 240 kilometer bereikt heeft, zal de console u verzoeven de loopband te smeren. Gebruik uitsluitend de smeerolie van Horizon Fitness! Neem contact op met Horizon Fitness, als u vragen mocht hebben over het aanbrengen van de smeerolie.

- Zet de loopband uit door op de Aan-/Uitschakelaar te drukken en de stekker uit het stopcontact te trekken.
- Draai de beide schroeven op de achterste rollen los. (U kunt het best twee verwijderbare markeringen aan de beide zijden van het frame aanbrengen en de rolpositie markeren). Als u de loopmat heeft losgemaakt, neemt u de pot met smeerolie en brengt u smeerolie aan op het hele oppervlak van het loopdek. Draai beide rollen-schroeven weer zodanig aan dat ze in de oorspronkelijke stand staan (in overeenstemming met de eerder gemaakte markeringen). Steek vervolgens de stekker in het stopcontact, steek de veiligheidsleutel in, schakel de loopband in en wandel twee minuten op de loopband om de smeerolie gelijkmatig te verdelen.
- Smeer de luchtveren met een spray op teflonbasis.
- Zodra u klaar bent met het insmeren, zet u de console op nul door gedurende 5 seconden de Stop-toets en de snelheidstoets „+“ ingedrukt te houden.

Neem contact op met Horizon Fitness als u vragen mocht hebben over het insmeren

INSMEREN



PROBLEEM: De zekering van de loopband slaat tijdens het trainen door.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN: Controleer a.u.b. het volgende:

- Zorg er voor dat de loopband helemaal alleen (zonder andere toestellen) is aangesloten op een 20-A-aansluiting.
- Zorg er voor dat het toestel niet is ingestoken op een verlengkabel of op een aansluiting met overspanningsbeveiliging.
- Zorg er voor dat het toestel niet is aangesloten op een stopcontact met RCD-beveiliging of op een stroomkring waarop een stopcontact met RCD-beveiliging is aangesloten.

PROBLEEM: De band van de loopband glijdt weg tijdens het trainen.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN: Controleer a.u.b. het volgende:

- Controleer of de loopband op een vlakke ondergrond staat.
- Zorg er voor dat de band van de loopband volgens de voorschriften gespannen en gecentreerd is (zie de paragraaf over het spannen en centreren van de loopband).

PROBLEEM: De snelheid verschrompt verkeerd in beeld.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN: Autocalibrering van de loopband

MOGELIJKE OPLOSSINGEN: Autocalibrering van de veiligheidssleutel in de console.

Houd de stijgings-, "+" en de snelheids-, "toets gedurende ca. 5 seconden ingedrukt om de modus voor gebruikersinstellingen te bereiken. De console zal nu piepen en „ENGO“ zal op het display verschijnen.

• Druk op de snelheidstoets „+“ of „-“ totdat de tekst „ENG2“ op het display verschijnt.

• Druk op Select om een keuze te maken. Druk op Start om te beginnen.

De band van de loopband zal vanzelf starten en de autocalibrering zal de juiste snelheidscijfers invoeren en opslaan.

• Als het kalibreren gelukt is, zal de loopband enkele malen piepen. De console zal automatisch de modus voor gebruikersinstellingen verlaten en terugkeren naar het startbeeldscherm.

FOUTEN LOKALISEREN – HARTSLAG

Controleer of er bronnen in de buurt van de plaats waar u traint zijn die storingen kunnen veroorzaken, bijv. TL-buizen, computers, schrikdraad, alarminstallaties of installaties met grote motoren. Deze apparaten kunnen voor verkeerde indicaties zorgen.

In de volgende omstandigheden kunnen verkeerde cijfers gemeten worden:

• U grip de gripstangen te stevig vast. Houd de gripstangen niet te stevig vast als uw handen op de pulssensoren liggen.

• Constante bewegingen en trillingen, omdat u tijdens de hele training uw handen op de pulssensoren laat rusten. Als er verkeerde gegevens worden aangegeven, moet u uw handen op de pulssensoren leggen totdat uw hartslag wordt aangegeven. Niet langer.

• Als u tijdens het trainen zwaar ademt haalt.

• Als u ningen draagt.

• Als u handen droog of koud zijn. Wrijf in uw handen om ze vochtig te maken of op te warmen.

• Bij hartritmestoringen.

• Bij arteriosclerose of doorbloedingsstoringen van de kransslagaders.

• Als u veel eelt op uw handen heeft.

Als u het probleem aan de hand van de bovenstaande mogelijke oplossingen niet kunt verhelpen, gebruik de loopband dan niet meer en schakel hem uit.

NEEM VOOR VERDERE HULP CONTACT OP MET UW DEALER.

Als u onze service of uw dealer opbelt, heeft u waarschijnlijk de volgende informatie nodig. Noteer vóór het gesprek de volgende gegevens:

• de naam van het model

• het serienummer

• de datum van aanschaf (kassabon of credit-cardspecificatie)

Om uw loopband een onderhoudsbeurt te kunnen geven, zal Horizon Fitness u waarschijnlijk een aantal gedetailleerde vragen stellen over de ontstane problemen. Dat kunnen de volgende vragen zijn:

• Treedt dit probleem elke keer op als u het toestel gebruikt? Bij elke gebruiker?

• Als er sprake is van een geluid: hoort u dit geluid aan de voorkant of aan de achterkant van het toestel? Wat voor soort geluid is het (bijv. kloppen, schuren, piepen, zoemen)?

• Is het toestel gesmeerd en onderhouden volgens het onderhoudsplan?

Door de antwoorden op deze vragen zullen de technici in staat zijn, de vereiste reserveonderdelen te bestellen en u de technische ondersteuning te geven, die nodig is om u en uw Horizon Fitness-loopband weer aan het lopen te krijgen!

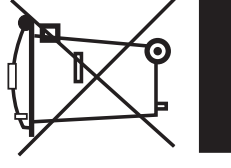


Ga tijdens het calibreren niet op de band van de loopband staan – ga op de zijdelings aangebrachte treevlakken staan. De loopband zal enkele minuten permanent afwisselen tussen een lage en een hoge snelheid totdat het kalibreren voltooid is.

Garantie bepalingen

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

Als die mocht ontbreken, kunt u er een aanvragen op het telefoonnummer 0049 2234-9997100.



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

GB: Waste DisposalHorizon 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 déchetsLes 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: VervijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamel-punt).

E: Informaciones para la evacuaciónLos 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 smaltimentoI 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.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o ywalnoEci pros z oddac urządzanie do wlaEciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



HORIZON
FITNESS