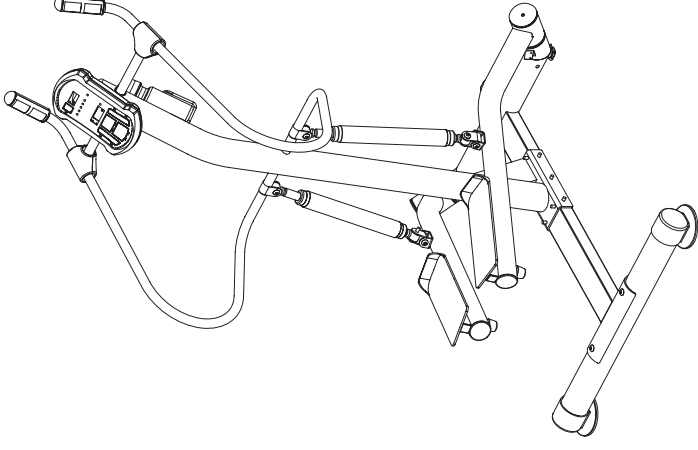


VOOR MODEL
DYNAMIC 208



HORIZON
FITNESS



HORIZON
FITNESS

GEBRUIKSAANWIJZING

INLEIDING

GEFELICITEERD met uw nieuwe Horizon Fitness Stepper. U heeft een belangrijke stap gezet in de richting van een regelmatig fitnessprogramma! Uw Horizon Fitness Stepper is een belangrijke en uiterst efficiënte mijlpaal op weg naar uw fitnessdoelinden. Regelmatig trainen op dit trainingstoestel kan uw levenskwaliteit in veel opzichten verbeteren.

DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN HET TRAINEN VAN UW UITHOUDINGSVERMOGEN:

- Gewichtsverlies
- Een gezonder hart
- Uw spieren worden sterker en strakker
- Meer energie in het leven van alledag
- Minder stress
- U raakt angst en depressies kwijt
- Uw gevoel voor eigenwaarde neemt toe

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

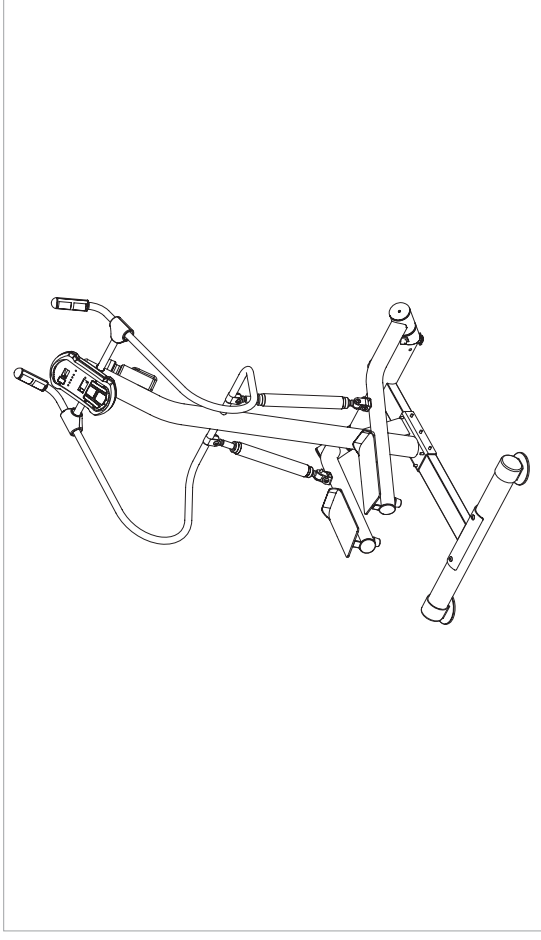
Belangrijke veiligheidsmaatregelen.....	4
Meegeleverde onderdelen.....	5
Montageinstructie.....	6
Consoleweergave.....	9
Uw Stepper gebruiken.....	9
Garantiebepalingen.....	10
Een fitnessplan opstellen.....	11
Het belang van een opwarmings- en een afkoelingsfase.....	12
Uw fitnessdoelen bereiken.....	13
Weektabel.....	14
Maandtabel.....	15

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

WAARSCHUWING: Lees eerst de veiligheidsmaatregelen door voordat u uw toestel voor het eerst gebruikt. Op die manier vermindert u de kans op blessures.

1. Lees alle instructies door voordat u het toestel gebruikt.
2. Gebruik het toestel alleen op de in deze handleiding beschreven wijze.
3. Plaats de Stepper op een vlakke ondergrond. De elektrische monitor mag niet in rechtstreeks zonlicht staan, omdat anders het LCD-display beschadigd kan raken.
4. Controleer vóór het eerste gebruik alle schroeven en onderdelen en draai ze goed vast. Vervang alle versleten onderdelen onmiddellijk.
5. Pak altijd de handgrepen vast als u op de Stepper traint.
6. Grijp niet in bewegende delen.
7. Houd kinderen op een veilige afstand van het toestel terwijl u traint.
8. Draag de juiste sportkleding en sportschoenen als u op de Stepper traint.

Waarschuwing: Raadpleeg altijd eerst uw huisarts voordat u met trainen 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.



MEEGELEVERDE ONDERDELEN

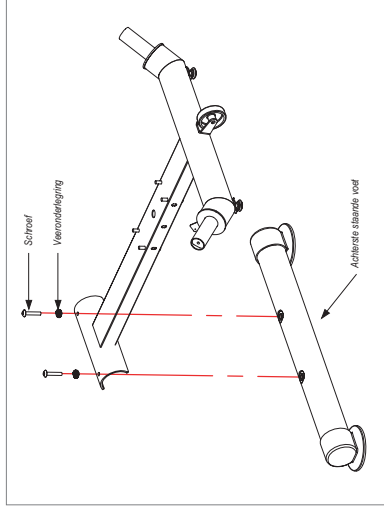
- 4mm Inbussleutel
- 5mm Inbussleutel
- 13/15 mm Yorksleutel
- Schroevendraaier

ONDERDELEN

- 1 Hooframe
- 1 Achterste staande voet opbouw
- 1 Armstang links
- 1 Armstang rechts
- 1 Console
- 2 Hydraulische schokdempers
- 1 Ronde afdekking

MONTAGEHANDLEIDING

MONTAGE STAP 1



De zak met de metalen onderdelen voor stap 1 bevat:



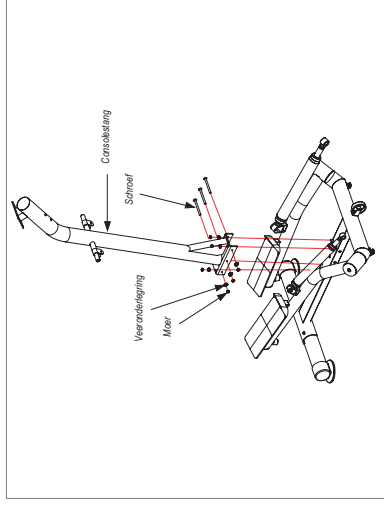
Schroef (A)
Aantal 2

Veeronderlegging (B)
Aantal 2

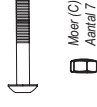
A) Maak de zak met metalen onderdelen voor stap 1 open.

B) Bevestig de achterste staande voet met 2 schroeven (A) en 2 veeronderleggingen (B) aan het basisframe.

MONTAGE STAP 3



De zak met de metalen onderdelen voor stap 3 bevat:



Schroef (A)
Aantal 3

Veeronderlegging (B)
Aantal 7

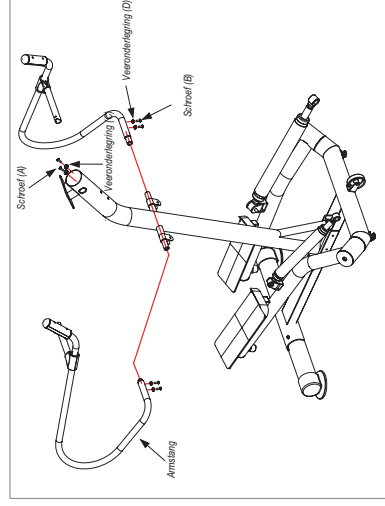


Meer (C)
Aantal 7

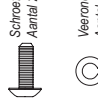
A) Maak de zak met metalen onderdelen voor stap 3 open.

B) Bevestig de consoleslang met 3 schroeven (A), 7 veeronderleggingen (B) en 7 moeren (C).

MONTAGE STAP 4



De zak met de metalen onderdelen voor stap 4 bevat:



Schroef (A)
Aantal 2

Veeronderlegging (C)
Aantal 2



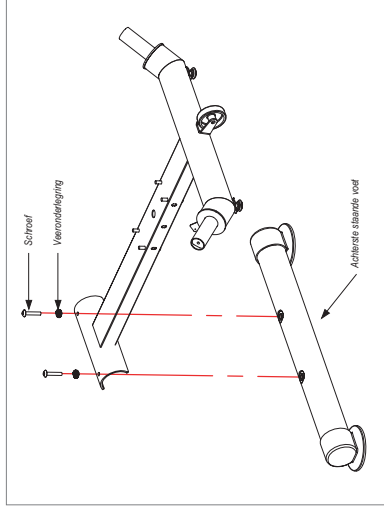
Veeronderlegging (D)
Aantal 4

A) Maak de zak met metalen onderdelen voor stap 4 open.

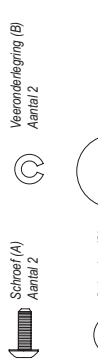
B) Bevestig de linker armstang met 1 schroef (A), 2 schroeven (B), 1 veeronderlegging (C) en 2 veeronderleggingen (D) aan de consoleslang.

C) Herhaal deze stap aan de andere kant.

MONTAGE STAP 2

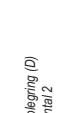


De zak met de metalen onderdelen voor stap 2 bevat:

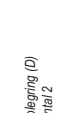


Schroef (A)
Aantal 2

Veeronderlegging (B)
Aantal 2



Oplegging (C)
Aantal 2



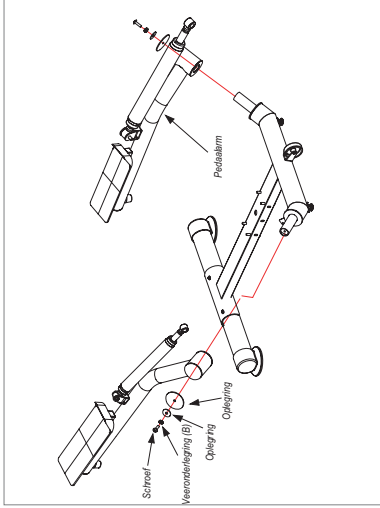
Oplegging (D)
Aantal 2

A) Maak de zak met metalen onderdelen voor stap 2 open.

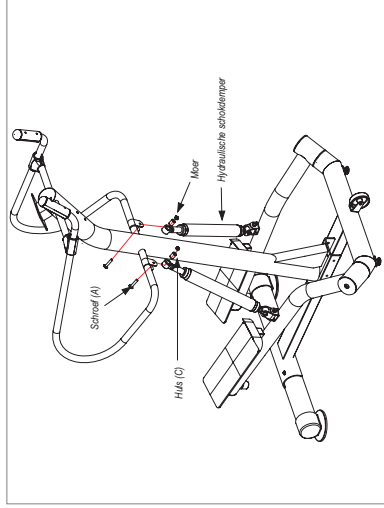
B) Bevestig de linker pedalaarm met 1 schroef (A), 1 veeronderlegging (B), 1 oplegging (C) en 1 oplegging (D).

C) Herhaal deze stap aan de andere kant.

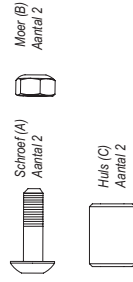
MONTAGE STAP 2



MONTAGE STAP 5

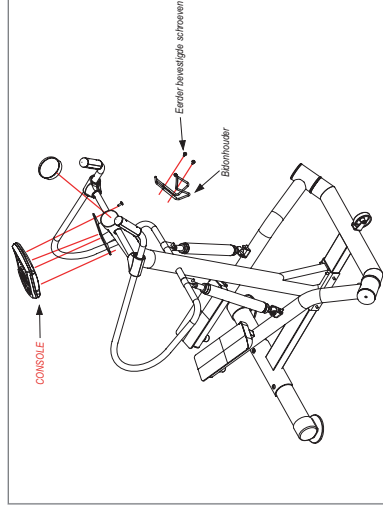


De zak met de metalen onderdelen voor stap 5 bevat:



- A) Maak de zak met metalen onderdelen voor stap 5 open.
- B) Bevestig de hydraulische schokdemper met 1 schroef (A), 1 huls (C) en 1 meer (B) aan de linker armstang.
- C) Herhaal deze stap aan de andere kant.

MONTAGE STAP 6

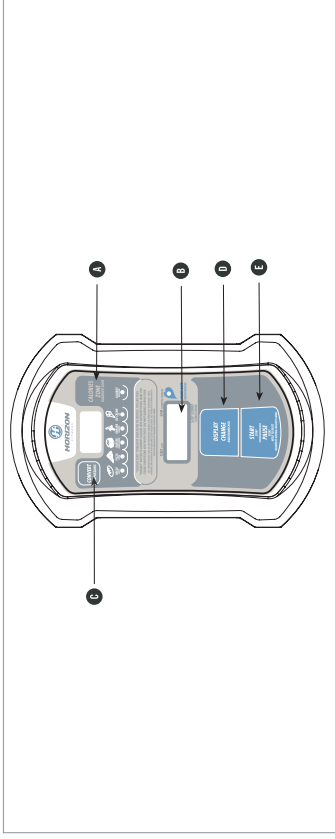


- A) Bevestig de console met de eerder bevestigde schroeven aan de consolestang.
- B) Bevestig de bidonhouder met de eerder bevestigde schroeven aan de consolestang.
- C) Steek de ronde afdekking op het open uiteinde van de consolestang.

Opmerking: er is voor deze stap geen zak met metalen onderdelen.

NU BENT U KLAAR

CONSOLEWEERGAVE



Opmerking: Er bevindt zich een dunne beschermfolie op het doorzichtige plastic van de console. Die folie moet u wegnemen.

- A) CALORIEËNEREGELD: Geeft de calorieën aan. Zo kunt u gemakkelijker achterhalen, hoeveel voedsel u tijdens uw training verbrand heeft.
- B) CONSOLEWEERGAVE: tijd, stappen per minuut, stappenteller, hartslag.
- C) AANPASSING: indrukken om calorieën in diverse levensmiddelen om te rekenen.
- D) ANDERE WEERGAVE: indrukken voor een andere weergave, afwisselend tijd, stappen per minuut, stappen teller en hartslag.
- E) START/PAUZE: indrukken voor Start, Pauze of Terug op nul

UW STEPPER GEBRUIKEN

Om te beginnen

De Stepper wordt helemaal door u alleen aangedreven. Hij heeft geen motor en er zitten geen remmen op dit toestel. De console wordt met stroom gevoed door 2 vervangbare AA batterijen. Deze zitten op de achterkant van de console.

De weerstand veranderen

Om de weerstand te veranderen, hoeft u alleen maar boven op de hydraulische schokdemper aan het instelwiel te draaien. Er zijn 12 vooraf ingestelde standen die doorlopend genummerd zijn van 1 t/m 12. Hoe hoger het nummer, des te groter is de weerstand. Zorg er voor dat beide hydraulische schokdempers op hetzelfde nummer zijn ingesteld. Als u op de Stepper traint, kunt u de weerstand veranderen om de snelheid te controleren. Gebruik tijdens uw opwarmings- en afkoelingsfase een lagere weerstand, bijv. weerstand 1 of 2 om op de juiste manier op te warmen of af te koelen. Voor een goede cardio-vasculaire training adviseren wij u, te trainen met een tamelijk snel tempo en met korte, snelle stappen.

Stappenteller

Als u alles op nul wilt zetten, houdt u de knop „Ingedrukt houden om op nul te zetten“ ingedrukt. Begin met trappen om de stappen – beginnend bij nul – door het toestel te laten tellen.

Calorieënergeld

De weergave „Calorieënergeld“ is bedoeld als simulans voor u om te trainen. U kunt op de toets „Aanpassing“ drukken om calorieën om te rekenen in diverse levensmiddelen. Dan ziet u duidelijker hoeveel voedsel u tijdens het trainen heeft verbrand.

Geluid aan- en uitzetten

1. Het geluid van uw stepper is standaard ingeschakeld
2. Om het geluid van uw stepper aan of uit te zetten, moet u de CONVERT-toets drie seconden lang ingedrukt houden.

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

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

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.

DE BEENSPIEREN 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 acht keer.

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.

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. Streck uw vingers helemaal naar uw tenen toe en houd ze gedurende 15 seconden vast. Keer langzaam terug naar uw uitgangspositie en ga weer rechtop zitten. Herhaal deze oefening acht keer.

HET BELANG VAN EEN OPWARMINGS- EN EEN AFKOELINGSFASE

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 toestel 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.

TRAININGSADVIEZEN

Raadpleeg altijd eerst uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint.

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 niet 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 pollood 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 Horizon Fitness Stepper 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 hartslegensensoren 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.

BEREIK UW FITNESSDOELEN

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 trainingsdoelenden en de trainingsintensiteit er uit kunnen zien:

- Gewichtsvermindering
 - Uw lichaamsgewicht behouden
- Een beter lichaamsbewustzijn
 - Sterkere beenspieren
- Meer energie in het leven van alledag
 - U slaapt beter
- Beter sportieve prestaties
 - Minder stress
- Een beter cardio-vasculair systeem

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 maandelijkse 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.

Trainingsdagboek

Kopieer de week- en maandtabellen op de volgende pagina's en begin met het bijhouden van een eigen trainingsdagboek. Op die manier kunt u later met voldoening terugkijken op de door u geabsolvoerde trainingseenheden. U ziet hoe ver u gekomen bent en waar u ooit begonnen bent.

WEEKLY LOG SHEETS

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

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

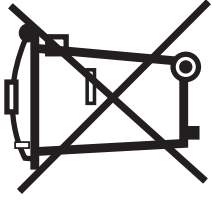
WEEK NR. DAG	WEEKDOEL		COMMENTAREN
	DATUM	AFSTAND	
ZONDAG			
MAANDAG			
DINSDAG			
WOENSDAG			
DONDERDAG			
VRIJDAG			
ZATERDAG			
WEKELIJKS TOTAAL			

MAANDTABEL

MAAND WEEK NR.	MAANDDOEL	
	AFSTAND	CALORIEËN
MAANDELIJKS TOTAAL		

MAAND WEEK NR.	MAANDDOEL	
	AFSTAND	CALORIEËN
MAANDELIJKS TOTAAL		

MAAND WEEK NR.	MAANDDOEL	
	AFSTAND	CALORIEËN
MAANDELIJKS TOTAAL		



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 an 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 użytkowania oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).