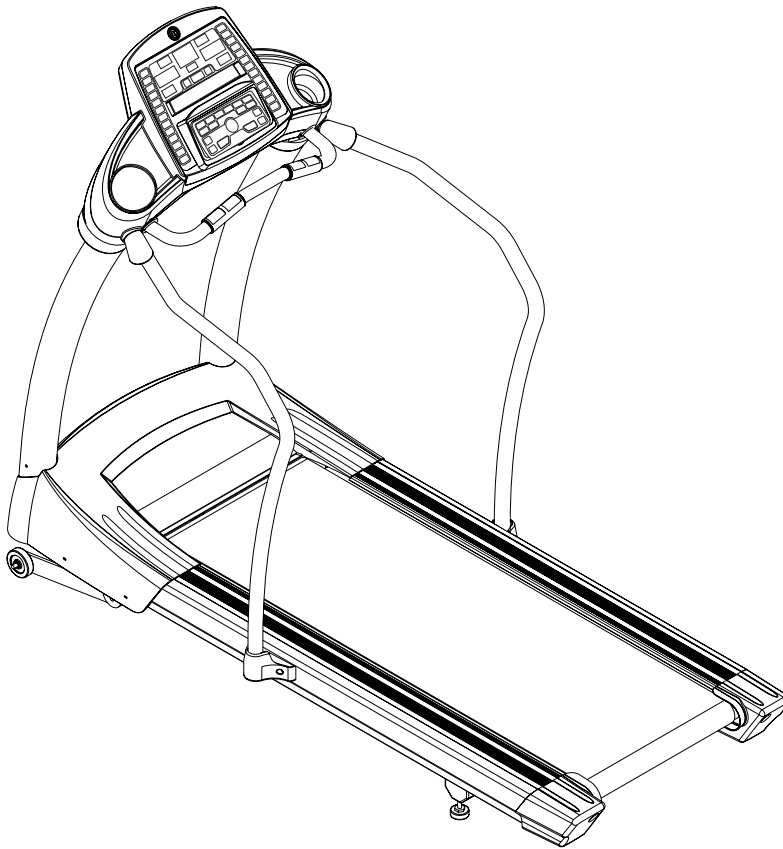


ELITE SERIES



Voor de modellen:

T608



HORIZON
FITNESS

LOOPBAND GEBRUIKSAANWIJZING

INLEIDING

PROFICIAT en HARTELIJK DANK dat u gekozen heeft voor de loopband van de Elite 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 Elite 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 fitnessstoestellen 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 T608-loopband 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

| | |
|---|----|
| <i>Belangrijke veiligheidsinstructies</i> | 4 |
| <i>Montage</i> | 6 |
| <i>Vóór het gebruik</i> | 12 |
| <i>Loopbandfuncties</i> | 15 |
| <i>Trainingsadviezen</i> | 26 |
| <i>Fouten lokaliseren</i> | 33 |
| <i>Onderhoud</i> | 36 |
| <i>Garantie</i> | 40 |

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES

VOOR GEBRUIK THUIS

BEWAAR DE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES 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 trainings toestel 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 aanbrengen.

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 er van 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.



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 LICHEMELIJK 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, omhoog 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 spuitbussen 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.
- Spring in geen geval op de loopband.
- Trek eerst de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband transporteert en 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 binnenshuis. 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, entreehal len, bijartzalen, 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 onder de 12 jaar mogen de loopband alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.

MONTAGE

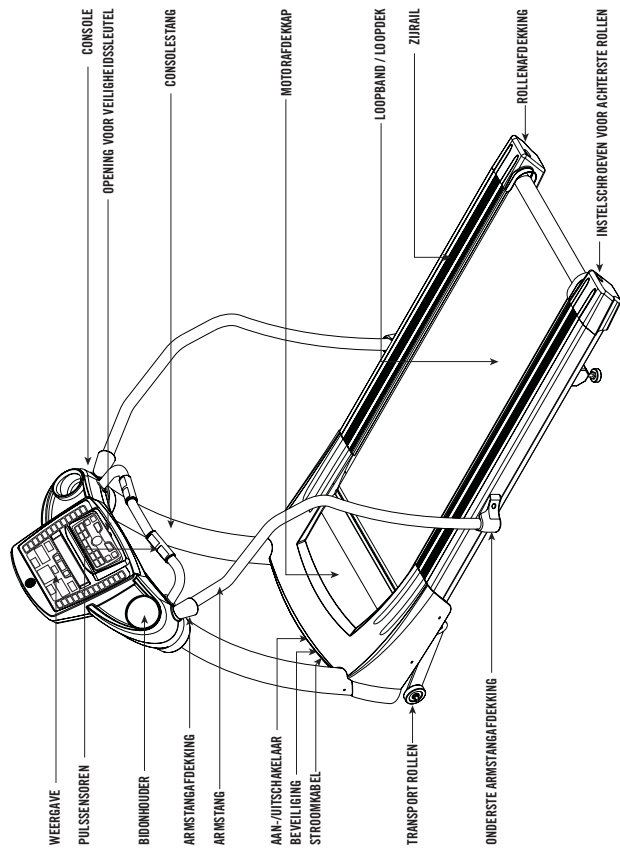
Belangrijk: Lees vóór gebruik deze veiligheidsinstructies door!



Tenwijl u de loopband monteert, moet u bij bepaalde stappen bijzonder goed opletten. Het is zeer belangrijk, dat u de montagehandleiding exact volgt en dat u alle onderdelen goed vastdraait. Als u de montagehandleiding niet volgt, bestaat de kans dat onderdelen van het frame niet zijn vastgedraaid, vervolgens los lijken te zitten en bij gebruik lawaai gaan maken. Als u de consolestang en de handgrepen monteert, moet u er voor zorgen dat alles goed wordt vastgedraaid en dat er geen speling is. Als er toch speling is, heeft u de loopband niet goed gemonteerd. Om beschadiging van uw loopband te voorkomen, moet u de montagehandleiding opnieuw doortezien en dan de fouten corrigeren, die u tijdens de montage heeft gemaakt.

UITPAKKEN

Plaats de doos op een vlakke ondergrond. Wij raden u aan, een beschermende folie op de vloer te leggen, zodat er geen krassen kunnen ontstaan. Ga voorzichtig te werk als u het toestel transporteert. Open de doos nooit als hij op zijn kant ligt. Pak de loopband uit op de plaats, waar u hem wilt neerzetten en gebruikten. **ALS U DEZE INSTRUCTIES NIET OPVOLGT, KUNT U LICHAAMELIJK LETSEL OPLOPEN!**



Meegeleverd gereedschap

- 5mm Inbussleutel
- 6mm Inbussleutel
- 8mm Inbussleutel
- Schroevendraaier

Meegeleverde onderdelen

- 1x Veiligheidsleutel
- 1x Console-opbouw
- 1x Stroomkabel
- 4x Zakken met schroeven en opleggingen
- 2x Armstang
- 2x Armstangafdekking
- 2x Consolestang
- 2x Bidonhouder
- 2x Beugelhuls

VOORMONTAGE

OPMERKING: Let er bij elke montageslap op, dat u alle moeren en schroeven eerst losjes vastdraait, voordat u ze helemaal vastdraait. **OPMERKING:** Een beetje smeervet, bijv. fietsenvet kan een handje helpen bij de montage.

MONTAGESTAP 1

DE ROZE ZAK BEVIAT:



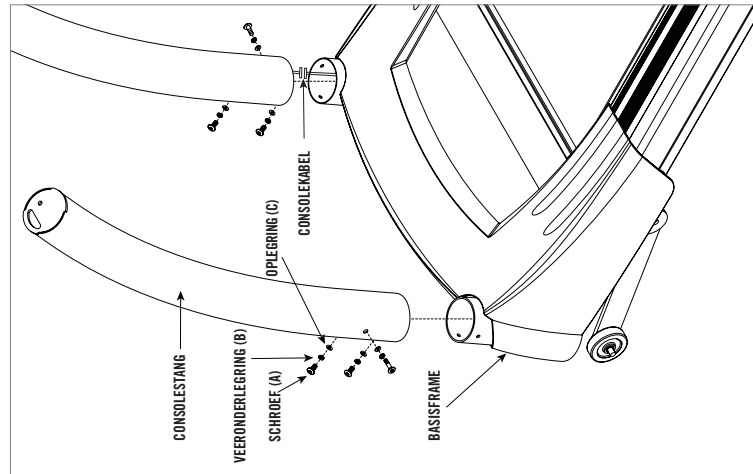
A Open de roze zak

B Maak de consolekabel van het basisframe vast aan het uiteinde van de consolestang

C Bevestig de linker consolestang met 3 schroeven (A), 3 veeronderleeringen (B) en 3 ARC opleeringen (C).

D Herhaal deze stap aan de andere kant.

OPMERKING: Zorg er voor dat u bij het monteren van de stang geen kabels vastklemt.



MONTAGESTAP 2

DE BLAUWE ZAK BEVIAT:



A Open de blauwe zak

B Maak de consolekabels van de console vast aan de kabels die boven uit de stang komen.

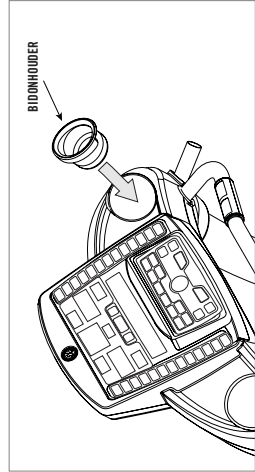
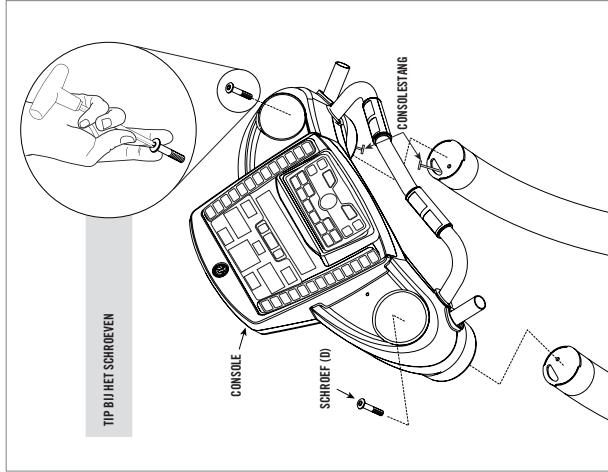
C Bevestig de console met een schroef (D) aan de consolestang.

D Herhaal deze stap aan de andere kant.

E Draai alle console Schroeven vast.

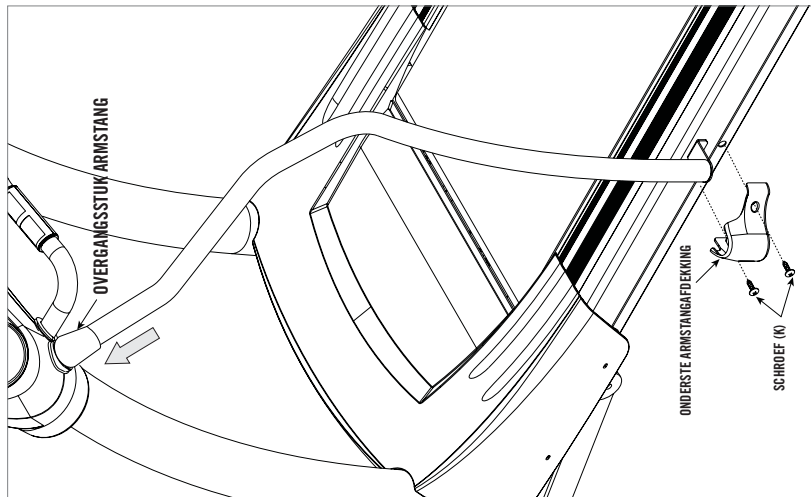
F Druk de bidonhouders in de console totdat ze vastklikken.

OPMERKING: Zorg er voor dat u bij het monteren van de console geen kabels vastklemt.



MONTAGESTAP 4

DE ORANJE ZAK BEVAT:



A Open de oranje zak.

B) Bevestig de onderste armstang -aflekking met twee schroeven (K) aan het basisframe.

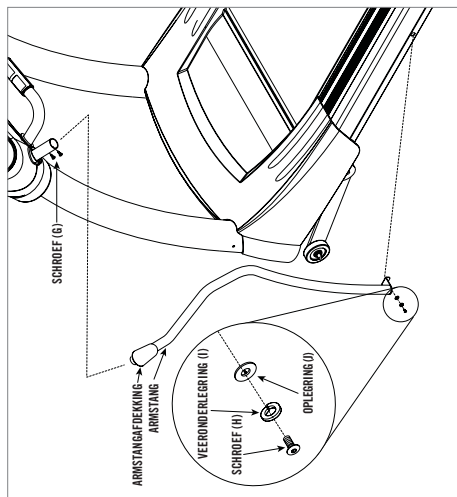
C Schuif het overgangsstuk van de armstang en de armstang in de console.

C Herhaal deze stap aan de andere kant.

D Zorg er voor dat alle schroeven goed zijn vastgedraaid.

MONTAGESTAP 3

DE WITTE ZAK BEVAT:



A Open de witte zak

B Schuif de armstangafdekking op het bovenste uiteinde van de armstang.

C Bevestig het bovenste uiteinde van de armstang met 2 schroeven (G) aan het aanzetstuk van de console.

D Bevestig het onderste uiteinde van de armstang met een schroef (H), een veeronderlegging (I) en een oplegging (J) aan het onderste frame.

E Schuif de armstangafdekking stevig tegen de console aan.

F Herhaal deze stap aan de andere kant.

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 mijlpaal op weg naar uw fitnessdoelinden. Regelmatig trainen op deze loopband kan uw levenskwaliteit in veel opzichten verbeteren.

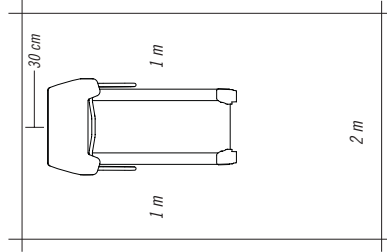
DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN HET TRAINEN VAN UW UITHOUDINGSVERMAGEN:

- 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.

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 LOOPPERVERVLAK 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!

VEILIGHEIDSSLEUTEL

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



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

GEBRUIK VOLGENS DE VOORSCHRIFTEN

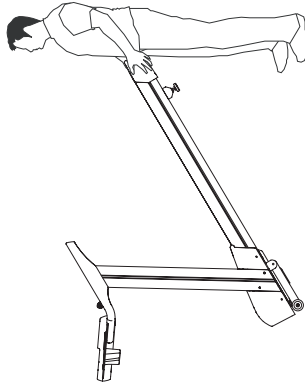
De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel altijd een lage snelheid in als u de loopband start en laat de loopband vervolgens stapsgewijs sneller lopen. Laat de loopband nooit zonder toezicht lopen. Neem de veiligheidsleutel weg, schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact, als u de loopband niet gebruikt. Houdt u zich aan het ONDERHOUDSPLAN. Stap altijd voorwaarts met blikrichting, naar voren toe op de loopband. Draait 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.

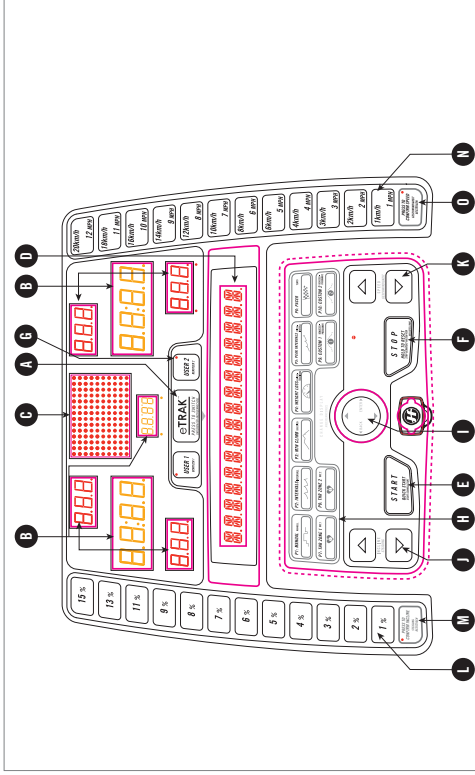
TRANSPORT

Onze loopbanden zijn uitgerust met transportrollen, die in het frame zijn ingebouwd. Til het uiteinde van het frame gewoon op als u het toestel wilt verplaatsen.



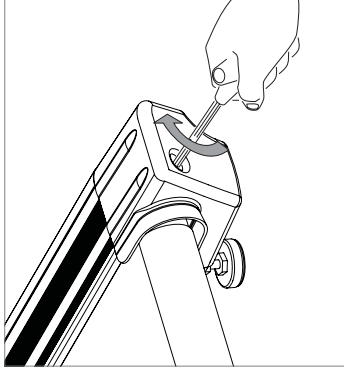
Onze loopbanden zijn zwaar. Wees voorzichtig bij het transporteren. Laat u zich bij het transporteren eventueel helpen door een tweede persoon. Als u de bovenstaande instructies niet opvolgt, loopt u kans gewond te raken.

LOOPBANDFUNCTIES



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

- A) **eTRAK™ TOETS:** hiermee kunt u in de eTRAK™ mode door de weergave heen bladeren.
- B) **LED WEERGAVENESTER:** hierop ziet u hartslag, calorïen, tijd, afstand, stijging, snelheid, tempo, tijd en datum.
- C) **GR00T LED-VENSTER:** toont programmaprofielen.
- D) **VENSTER MET LOOPTEKST:** toont feedback en praktische informatie.
- E) **START:** druk hierop om met trainen te beginnen, een programma te starten of een eerder onderbroken trainingssessie te hervatten.
- F) **STOP:** druk hierop om het trainen te onderbreken/te beëindigen. 3 Seconden ingedrukt houden om de loopband te resetten
- G) **GEBRUIKERSTOETS:** druk hierop om gebruikers te kiezen.
- H) **DIRECTKEUZE PROGRAMMA:** druk hierop om een programma te kiezen. Druk op ENTER om te bevestigen.
- I) **PROGRAMMATOETS:** om programma's, weerstand, tijd en andere opties te kiezen. Hiermee kunt u tijdens het trainen van feedbackweergave veranderen.
- J) **STUIGING PULTOETSEN:** Hiermee kunt u in kleine stappen de stijgingsgraad aanpassen (in stappen van 0,5%).
- K) **SNELHEID PULTOETSEN:** Hiermee kunt u in kleine stappen de snelheid aanpassen (in stappen van 0,1 km/u).
- L) **DIRECTKEUZE STUIGING:** hiermee kunt u de gewenste stijging snel bereiken. Vóór de stijgings-bevestigingstoets indrukken.
- M) **STUIGINGS-BEVESTIGINGSTOETS:** druk hierop om de directkeuze van de stijging te bevestigen. Alleen nodig als u de stijging heeft verhoogd.
- N) **DIRECTKEUZE SNELHEID:** Om sneller de gewenste snelheid te bereiken. Vóór de snelheids-bevestigingstoets indrukken.
- O) **SNELHEIDS-BEVESTIGINGSTOETS:** druk hierop om de directkeuze van de snelheid te bevestigen. Alleen nodig als u de snelheid heeft verhoogd.



DE LOOPBAND CENTREREN

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

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

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

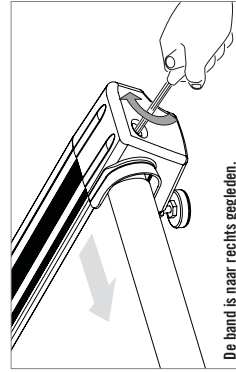
Als de band van de loopband naar links weggeleden is: Bij een loopsnelheid van 1,5 km/u moet u de rechter stelschroef met de meegeleverde zes-kantsleutel een kwartslag naar links draaien. Controleer de afstelling van de band. Laat de band een volledige omwenteling lopen om te controleren, of hij nog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

DE LOOPBAND SPANNEN

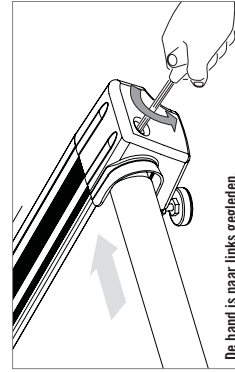
De band van de loopband wordt in de fabriek volgens de voorschriften ingesteld voordat hij wordt geleverd. Toch is er kans, dat de band van de loopband tijdens het transport wegglijdt.

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

Als u het gevoel heeft, dat band van de loopband tijdens het lopen wegglijdt, dan moet de band worden gespannen. In de meeste gevallen wordt het wegglijden van de band veroorzaakt door het feit dat de band 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 zes-kantsleutel zoals op de afbeelding getoond aan een kwartslag naar rechts. Zet de loopband vervolgens aan een 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 band is naar rechts gegedelen.



De band is naar links gegedelen.

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 veiligheids sleutel in de daarvoor bedoelde opening op de console.
- 6) U heeft twee mogelijkheden met uw training te beginnen:

SNELSTART

In dit geval hoeft u alleen maar **START** te drukken om met uw training te beginnen. **OF** ...

EEN PROGRAMMA KIEZEN

Kies een programma met de snelstarttoets
Druk op Enter als u een programma heeft gekozen.

DE MOEILIKHEIDSGRAAD KIEZEN

Kies met de pijltoetsen de gewenste moeilijkheidsgraad.
Druk op Enter als u de gewenste moeilijkheidsgraad heeft gekozen.

DE TRAININGSDUUR KIEZEN

Stel met de pijltoetsen een tijd in of gebruik de vooraf ingestelde tijd.
Druk op Enter als u de gewenste tijd heeft gekozen.

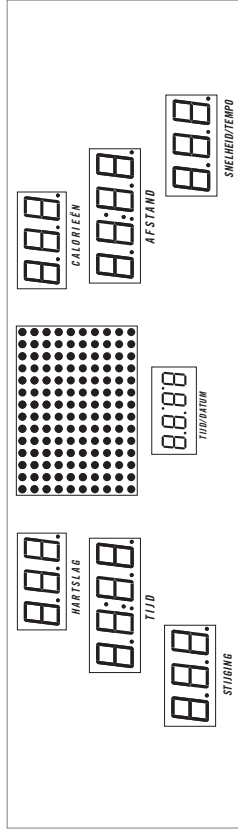
TRAINING BEÏNDIGEN

Aan het einde van de training verdwijnt de weergave en weeklinkt er een akoestisch signaal. Uw trainingscijfers blijven vóór het resetten van de weergave nog gedurende 30 seconden in beeld.

DE HUIDIGE KEUZE WISSEN

Om de betreffende keuze of weergave te wissen moet u de **STOP**-toets gedurende 4-5 seconden ingedrukt houden.

CONSOLEWEERGAVE



HARTSLAG • in aantal hartslagen per minuut. Ter bewaking van uw hartslag terwijl u loopt of rent.

CALORIEËN • Weergave van het totaal aantal calorïën dat u tijdens het trainen heeft verbruikt.

TID • In minuten:seconden en uren:minuten. Weergave van de overgebleven resp. reeds verstreken trainingsduur.

STUJING • in procenten. Weergave van de stijging van het loopoppervlak.

SNELHEID • in km/u. Geeft aan hoe snel het loopoppervlak beweegt.

TEMPO: in minuten. Tienden van minuten. Toont de tijd per kilometer van de huidige snelheid.

KLOK: Geeft de tijd aan.

DATUM: Toont de datum in maand en dag.

PROGRAMMAPROFIELEN: Toont het gekozen programmaprofiel (snelheid bij programma's die op snelheid zijn gebaseerd en stijging bij programma's die op stijging zijn gebaseerd).

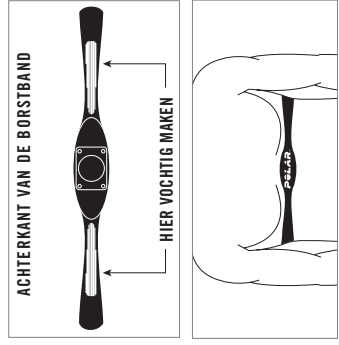
HARTSLAG

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. U moet de pulssensoren altijd reinigen, om er zeker van te zijn dat ze goed contact kunnen maken.

DRAADLOZE BORSTBAND

Vóórdat 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.



PROGRAMMA-INFORMATIE**PROGRAMMA: HANDMATIG**

Hiermee kunt u meteen heen en weer springen tussen snelheid en stijging. Op tijd gebaseerde oefening

PROGRAMMA: INTERVAL

Lopen of rennen met afwisselende snelheidslevels. Op tijd gebaseerde oefening met 12 uitwisselbare moeilijkheidsgraden.

SEGMENTEN VAN HET INTERVALPROGRAMMA

(Bergsegmenten duren 30 seconden, dalsegmenten duren 90 seconden)

| Level | OPWARMINGSFASE | | | | STIJGING | | | | AFKOELINGSFASE | | | |
|----------|----------------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Level 1 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 1.0 |
| Level 2 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 1.0 |
| Level 3 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.0 | 2.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 1.9 | 1.9 | 1.3 | 1.3 |
| Level 4 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 2.5 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 1.9 | 1.9 | 1.3 | 1.3 |
| Level 5 | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 2.3 | 2.3 | 1.5 | 1.5 |
| Level 6 | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.5 | 3.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 2.3 | 2.3 | 1.5 | 1.5 |
| Level 7 | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.0 | 3.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 2.6 | 2.6 | 1.8 | 1.8 |
| Level 8 | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 3.5 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 2.6 | 2.6 | 1.8 | 1.8 |
| Level 9 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 4.0 | 8.0 | 8.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |
| Level 10 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.5 | 4.0 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |
| Level 11 | 2.3 | 3.5 | 4.5 | 9.0 | 4.5 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |
| Level 12 | 2.3 | 3.5 | 4.5 | 9.5 | 4.5 | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |

(De opwarmings- en afkoelingsfase duurt elk 5:00 minuten en ze zijn in de trainingsduur inbegrepen)

PROGRAMMA: BERGBEKLIMMING

Simuleert het beklimmen en afdalen van een berg door automatische stijgingsveranderingen. U kunt kiezen uit 12 moeilijkheidsgraden.

| Level | OPWARMINGSFASE | | | | | | | | | | | | STIJGING | | | | | | | | | | | | AFKOELINGSFASE | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 0.0 | 1.5 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 0.0 | 1.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 0.0 | 1.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 0.0 | 1.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 0.0 | 2.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 0.0 | 2.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 0.0 | 2.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 1.0 | 2.0 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1.0 | 2.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | | | |

(De opwarmings- en afkoelingsfase duurt elk 5:00 minuten en ze zijn in de trainingsduur inbegrepen)

**PROGRAMMA: GEWICHTSVERMINDERING**

De trainingsseenheid varieert tussen berg- en daaleenheden (stijgings- & snelheidslevel). Op tijd gebaseerde oefening met 12 uitwisselbare moeilijkheidsgraden.

GEWICHTSVERMINDERINGSSEGMENTEN (Alle segmenten duren 30 seconden)

| Level | OPWARMINGSFASE | | | | | | | | | | | | SEGMENTEN WORDEN HERHAALD TOTDAT DE VOORAF INGESTELDE TIJD BEREIKT IS | | | | | | | | | | | | AFKOELINGSFASE | |
|----------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|----------------|--|
| | STIJGING | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | | | | | | | |
| Level 1 | 0.0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 0.0 | 2.3 | 1.5 | | | | | | | | |
| Level 2 | 0.0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 2.6 | 1.8 | | | | | | | | |
| Level 3 | 0.5 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 1.5 | 2.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 0.5 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 3.0 | 2.0 | | | | | | | | |
| Level 4 | 0.5 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 1.5 | 2.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 0.5 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 2.3 | 1.8 | 1.3 | 0.8 | 3.4 | 2.3 | | | | | | | | |
| Level 5 | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 3.8 | 2.5 | | | | | | | | |
| Level 6 | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 2.3 | 3.4 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 4.1 | 2.8 | | | | | | | | |
| Level 7 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 2.5 | 3.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 1.5 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 2.5 | 3.8 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | | | | | | | | |
| Level 8 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 2.5 | 3.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 1.5 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 2.8 | 4.1 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 4.9 | 3.3 | | | | | | | | |
| Level 9 | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 3.0 | 4.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 5.3 | 3.5 | | | | | | | | |
| Level 10 | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 3.3 | 4.9 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 5.6 | 3.8 | | | | | | | | |
| Level 11 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 4.0 | 5.0 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 5.0 | 4.0 | | | | | | | | |
| Level 12 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 3.5 | 3.0 | 0.0 | | | | | | | |
| | SNELHEID | 5.0 | 6.0 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | | | | | | | | |

(De opwarmings- en afkoelingsfase duurt elk 5:00 minuten en ze zijn in de trainingsduur inbegrepen)

PROGRAMMA: PIEKINTERVAL

De trainingseenheid varieert tussen berg- en daaleenheden (stijgings- & snelheidslevel). Op tijd gebaseerde oefening met 12 uitwisselbare moeilijkheidsgraden.

PIEKINTERVALSEGMENTEN (pieksegmenten duren 30 seconden, dalsegmenten duren 90 seconden)

| | WAARM-DOWN | | | | | | | | AFKOELINGSFASE | | | | | | | | |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----------------|------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Level 1 | STIJGING 1.0 | 1.5 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 2.5 | 1.5 | 1.0 |
| | SNELHEID 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 1.5 | 1.0 | 4.5 | 1.5 | 1.0 |
| Level 2 | STIJGING 1.0 | 1.5 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 2.5 | 1.5 | 3.0 | 1.5 | 3.0 | 1.5 | 3.0 | 1.5 | 1.0 | 3.0 | 1.5 | 1.0 |
| | SNELHEID 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 2.5 | 5.0 | 2.5 | 5.0 | 2.5 | 5.0 | 1.5 | 1.0 | 5.0 | 1.5 | 1.0 |
| Level 3 | STIJGING 1.0 | 1.5 | 1.5 | 3.0 | 1.5 | 3.0 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.0 | 1.5 | 1.0 | 3.0 | 1.5 | 1.0 |
| | SNELHEID 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.0 | 2.5 | 5.0 | 2.5 | 5.5 | 2.5 | 5.5 | 2.5 | 5.5 | 1.9 | 1.3 | 5.5 | 1.9 | 1.3 |
| Level 4 | STIJGING 1.0 | 1.5 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 1.5 | 1.0 | 4.0 | 1.5 | 1.0 |
| | SNELHEID 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 2.5 | 5.5 | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 1.9 | 1.3 | 6.0 | 1.9 | 1.3 |
| Level 5 | STIJGING 1.5 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 1.5 | 4.5 | 2.0 | 1.5 |
| | SNELHEID 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 6.5 | 3.0 | 6.5 | 3.0 | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 6.5 | 2.3 | 1.5 |
| Level 6 | STIJGING 1.5 | 2.0 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 1.5 | 5.0 | 2.0 | 1.5 |
| | SNELHEID 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.5 | 3.0 | 6.5 | 3.5 | 7.0 | 3.5 | 7.0 | 3.5 | 7.0 | 2.3 | 1.5 | 7.0 | 2.3 | 1.5 |
| Level 7 | STIJGING 1.5 | 2.5 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 5.5 | 2.0 | 5.5 | 2.0 | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 5.5 | 2.5 | 1.5 |
| | SNELHEID 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.0 | 3.5 | 7.0 | 3.5 | 7.5 | 3.5 | 7.5 | 3.5 | 7.5 | 2.6 | 1.8 | 7.5 | 2.6 | 1.8 |
| Level 8 | STIJGING 1.5 | 2.5 | 2.0 | 5.5 | 2.0 | 5.5 | 2.0 | 6.0 | 2.0 | 6.0 | 2.0 | 6.0 | 2.5 | 1.5 | 6.0 | 2.5 | 1.5 |
| | SNELHEID 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 3.5 | 7.5 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 8.0 | 2.6 | 1.8 | 8.0 | 2.6 | 1.8 |
| Level 9 | STIJGING 2.0 | 3.0 | 2.5 | 6.0 | 2.5 | 6.0 | 2.5 | 6.5 | 2.5 | 6.5 | 2.5 | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 6.5 | 3.0 | 2.0 |
| | SNELHEID 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 8.5 | 4.0 | 8.5 | 4.0 | 8.5 | 3.0 | 2.0 | 8.5 | 3.0 | 2.0 |
| Level 10 | STIJGING 2.0 | 3.0 | 2.5 | 6.5 | 2.5 | 6.5 | 2.5 | 7.0 | 2.5 | 7.0 | 2.5 | 7.0 | 3.0 | 2.0 | 7.0 | 3.0 | 2.0 |
| | SNELHEID 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.5 | 4.0 | 8.5 | 4.5 | 9.0 | 4.5 | 9.0 | 4.5 | 9.0 | 3.0 | 2.0 | 9.0 | 3.0 | 2.0 |
| Level 11 | STIJGING 2.0 | 3.5 | 2.5 | 7.0 | 2.5 | 7.0 | 2.5 | 7.5 | 2.5 | 7.5 | 2.5 | 7.5 | 3.5 | 2.0 | 7.5 | 3.5 | 2.0 |
| | SNELHEID 2.3 | 3.5 | 4.5 | 9.0 | 4.5 | 9.0 | 4.5 | 9.5 | 4.5 | 9.5 | 4.5 | 9.5 | 3.5 | 2.3 | 9.5 | 3.5 | 2.3 |
| Level 12 | STIJGING 2.0 | 3.5 | 3.0 | 7.5 | 3.0 | 7.5 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 | 3.5 | 2.0 | 8.0 | 3.5 | 2.0 |
| | SNELHEID 2.3 | 3.5 | 4.5 | 9.5 | 4.5 | 9.5 | 5.5 | 10.0 | 5.5 | 10.0 | 5.5 | 10.0 | 3.5 | 2.3 | 10.0 | 3.5 | 2.3 |

(De opwarmings- en afkoelingsfase duurt elk 5:00 minuten en ze zijn in de trainingsduur inbegrepen)

PROGRAMMA: TEMPO

Bij het TEMPO-programma hoort een opwarmings- en afkoelingsfase van 5 minuten.

Vóórdat u met het programma begint, moet u de trainingsafstand en de trainingsduur kiezen. Het programma berekent voor u de snelheid en toont deze op de grote profielweergave waarmee u uw default (afstand binnen een bepaalde tijd) bereikt.

Op de profielweergave ziet u bovenaan een voortschrijdende puntenverloop. Bovenaan ziet u het verloop van het programma bij berekende snelheid en onderaan ziet u uw daadwerkelijke snelheid. Om de gewenste doelen dus te bereiken, moet u de snelheid aanpassen aan de berekende snelheid. U stelt de snelheid met de hand in.

PROGRAMMA: THR ZONE 1

Past automatisch de stijging aan, om uw doelhartslag te houden. Perfect om de lichamelijke inspanning van uw levelingsport of vrijetijdsbesteding te simuleren. Op tijd gebaseerde oefening.

1. Druk op Enter als u een THR ZONE programma heeft gekozen.
 2. Kies een doelhartslag met de pijltoetsen op de programmaknop en druk op Enter.
- OPMERKING:** Gebruik de tabel in uw handboek om uw doelhartslag te bepalen.
3. Kies een trainingsduur met de pijltoetsen op de programmaknop of gebruik de vooraf ingestelde trainingsduur.

Druk op START om met uw programma te beginnen. Uw programma is nu met succes opgeslagen en kan in de toekomst weer gebruikt worden.

- Om uw opgeslagen programma te wissen, drukt u gedurende 5 seconden op de Enter-toets (nadat u THR ZONE 1 of 2 gekozen heeft).

In dit programma geeft de grote LED dot-matrix tijdens het trainen uw hartslag. De middelste rij toont uw doelhartslag (THR) en de twee andere rijen tonen +/-2 hartslagen. Als u onder uw THR traint, zullen de LED's onder de middelste rij gaan branden. Als u boven uw THR traint, zullen de LED's boven de middelste rij gaan branden. Uw huidige hartslag wordt aangegeven met de knipperende kolom en het venster wordt om de 5 seconden geactualiseerd.

OPMERKING: Als er geen hartslag wordt gevonden, geeft het grote LED-venster het stijgsprofiel aan.

Na de opwarmingsfase wordt de stijgsgraad stapje voor stapje opgevoerd, om u veilig naar de door u gewenste doelhartslag te brengen.

Zodra u uw doelhartslag heeft bereikt (plus of min 5 slagen per minuut) zal de stijgsgraad niet veranderen. Pas als u onder of boven uw doelhartslag zit, zal de stijgsgraad weer veranderen. Als het systeem geen hartslag vindt, zal ook de stijgsgraad niet veranderen. Als u uw hartslag 25 slagen per minuut boven uw doelhartslag ligt, zal het programma zichzelf automatisch uitschakelen. Als het programma is afgelopen is, komt er een afkoelingsfase. Vanaf dat moment wordt de stijgsgraad stap voor stap verlaagd zodat u in een normaal hartslagbereik komt.

PROGRAMMA: THR ZONE 2

Past automatisch de snelheid aan, om uw doelhartslag te houden. Perfect om de lichamelijke inspanning van uw levelingsport of vrijetijdsbesteding te simuleren. Op tijd gebaseerde oefening.

1. Druk op Enter als u een THR ZONE programma heeft gekozen.
 2. Kies een doelhartslag met de pijltoetsen op de programmaknop en druk op Enter.
- OPMERKING:** Gebruik de tabel in uw handboek om uw doelhartslag te bepalen.

3. Kies een trainingsduur met de pijltoetsen op de programmaknop of gebruik de vooraf ingestelde trainingsduur.
4. Druk op START om met uw programma te beginnen. Uw programma is nu met succes opgeslagen en kan in de toekomst weer gebruikt worden.

- Om uw opgeslagen programma te wissen, drukt u gedurende 5 seconden op de Enter-toets (nadat u THR ZONE 1 of 2 gekozen heeft).

In dit programma geeft de grote LED dot-matrix tijdens het trainen uw hartslag. De middelste rij toont uw doelhartslag (THR) en de twee andere rijen tonen +/-2 hartslagen. Als u onder uw THR traint, zullen de LED's onder de middelste rij gaan branden. Als u boven uw THR traint, zullen de LED's boven de middelste rij gaan branden. Uw huidige hartslag wordt aangegeven met de knipperende kolom en het venster wordt om de 5 seconden geactualiseerd.

OPMERKING: Als er geen hartslag wordt gevonden, geeft het grote LED-venster het stijgsprofiel aan.

Na de opwarmingsfase wordt de snelheid stapje voor stapje opgevoerd, om u veilig naar de door u gewenste doelhartslag te brengen. Zodra u uw doelhartslag heeft bereikt (plus of min 5 slagen per minuut) zal de snelheidsgraad niet veranderen. Pas als u onder of boven uw doelhartslag zit, zal de snelheid weer veranderen. Als het systeem geen hartslag vindt, zal ook de snelheidsgraad niet veranderen. Als u uw hartslag 25 slagen per minuut boven uw doelhartslag ligt, zal het programma zichzelf automatisch uitschakelen. Als het programma is afgelopen is, komt er een afkoelingsfase. Vanaf dat moment wordt de snelheidsgraad stap voor stap verlaagd zodat u in een normaal hartslagbereik komt.

PROGRAMMA: GEBRUIKER 1 & 2

Hier kunt u zelf een perfecte trainingseenheid creëren met uw eigen snelheid, stijging en tijdsvariatie en kunt u die eenheid op elk gewenst moment herhalen. Het ultimatieve gebruikersprogramma. Op tijd gebaseerde oefening.

1. Druk na de programmakeuze Gebruiker 1 of 2 op Enter.
 2. Kies met de pijltoetsen op de programmaknop een eigen trainingsduur en druk op Enter.
 3. Kies met de pijltoetsen op de programmaknop de gewenste snelheid voor elk segment en druk op Enter.
- OPMERKING:** u moet na elk segment op de Enter-toets drukken.
4. Kies met de pijltoetsen op de programmaknop de gewenste stijging voor elk segment. **OPMERKING:** u moet na elk segment op de Enter-toets drukken.
 5. Druk op Start om met uw programma te beginnen. Uw programma is nu met succes opgeslagen en kan in de toekomst weer gebruikt worden.

- Om uw opgeslagen programma te wissen, drukt u gedurende 5 seconden op de Enter-toets (nadat u het gebruikersprogramma 1 of 2 gekozen heeft).
- Terwijl u in uw programma traint, kunt u de snelheid en de stijging aanpassen. Deze aanpassingen worden echter niet opgeslagen.

STUJING – gemiddeld stijgingslevel
 CALORIEËN – de gemiddelde waarde van de verbrande calorieën
 AFSTAND – gemiddelde afgelegde trainingsafstand

TIJD – gemiddelde trainingsduur
 TEMPO – gemiddeld trainingstempo
 SNELHEID – gemiddelde trainingsnelheid

3. **LAATSTE TRAINING:** Hiermee kunt u de berekende waarden van uw laatste training bekijken. De huidige training wordt de laatste training zódra een programma beëindigd is of de console teruggezet is op nul. De volgende informatie zal op elk weergavevenster in beeld komen:

STUJING – gemiddelde stijging van de laatste training
 TIJD – totale tijd van de laatste training
 CALORIEËN – het totaal van de verbrande calorieën van de laatste training
 TEMPO – gemiddeld tempo van de laatste training
 AFSTAND – totale afgelegde afstand van de laatste training
 SNELHEID – gemiddelde snelheid van de laatste training

eTRAK™ VERLOOP

4. **WEEKTOTAAL:** Controleer uw berekende waarden van afgelopen zondag tot vandaag. **Opmerking:** Alleen de waarde van zondag tot vandaag wordt berekend en niet de afgelopen zeven dagen. Als u uw toestel sinds afgelopen zondag niet meer gebruikt heeft, zal de console geen waarde aangeven. De volgende informatie zal op elk weergavevenster in beeld komen:

STUJING – gemiddelde stijging van de totale wekelijkse training
 CALORIEËN – de gemiddelde waarde van de verbrande calorieën
 TEMPO – gemiddeld tempo van de totale wekelijkse training
 AFSTAND – de totale afgelegde trainingsafstand
 SNELHEID – gemiddelde snelheid van de totale wekelijkse training
Opmerking: Als de datum en de tijd niet is ingesteld, wordt het weektotaal niet berekend en verschijnt de waarde van de totale training tot nu toe getoond.

5. **MAANDTOTAAL:** Controleer uw berekende waarden van de eerste dag van de maand tot vandaag. **Opmerking:** Alleen de waarde van de eerste dag van de maand tot vandaag wordt berekend en niet de afgelopen 30 dagen. Als u uw toestel sinds de eerste dag van de maand niet meer gebruikt heeft, zal de console geen waarde aangeven. De volgende informatie zal op elk weergavevenster in beeld komen:

STUJING – gemiddelde stijging van de totale maandelijkse training
 TIJD – gemiddelde tijd van de totale maandelijkse training
 CALORIEËN – de gemiddelde waarde van de verbrande calorieën
 TEMPO – gemiddeld tempo van de totale maandelijkse training
 AFSTAND – de totale afgelegde trainingsafstand
 SNELHEID – gemiddelde snelheid van de totale maandelijkse training
Opmerking: Als de datum en de tijd niet is ingesteld, wordt het weektotaal niet berekend en verschijnt de waarde van de totale training tot nu toe getoond.

6. **TOTALE GEBRUIKSDUUR:** Hier kunt u de berekende waarden bekijken van de totale gebruiksduur, vanaf de eerste trainingsdag tot aan de laatste opgeslagen training. De volgende informatie zal op elk weergavevenster in beeld komen:

STUJING – gemiddelde stijging
 TIJD – totale berekende tijd. **Opmerking:** als de tijd hoger is dan 99:59 is, wordt ze niet meer aangegeven in minuten, maar in uren.
 CALORIEËN – de gemiddelde waarde van de verbrande calorieën
 AFSTAND – totale berekende afstand
 TEMPO – gemiddeld tempo
 SNELHEID – gemiddelde snelheid

PROGRAMMA INFORMATIE

De eTRAK™ PRESTATIEMETER GEBRUIKEN

INLEIDING

Uit onderzoek is gebleken dat personen die hun trainingsgewoontes en trainingseenheden regelmatig documenteren, meer succes met hun training hebben dan personen die niets opschrijven. Uw nieuwe loopband is uitgerust met de Horizon eTRAK™ prestatiemeter. U heeft dus een belangrijke stap in de juiste richting gezet om de door u gewenste lichamelijke fitness te bereiken.

Gefeliciteerd!

eTRAK™ is een nieuwe, innovatieve software die in uw loopbandconsole is ingebouwd. Zonder een dagboek bij te moeten houden, kunt u dus gemakkelijk uw trainingsprestaties bijhouden. eTRAK™ geeft u de mogelijkheid, heel eenvoudig uw nieuwe trainingseenheid te vergelijken met uw oude of met uw gemiddelde en totale cijfers. Doordat u snel toegang heeft tot feedback over trainingsduur of verbrande calorieën van de laatste training, kunt u snel en eenvoudig zien wat uw trainingsresultaten zijn. Lees verder voor meer informatie over eTRAK en hoe het u kan motiveren uw prestaties te verbeteren.

DATUM & TIJD INSTELLEN

1. In de menumodus: Houd de toetsen **HANDMATIG** en **INTERVAL** gedurende 3 seconden ingedrukt.
2. In de menumodus kunt u met de programmapijltetsen door de instellingen heen lopen.
3. Bevestig uw instellingen met **Enter**.
4. Instellingen behouden: **MAAND, DAG, JAAR, UUR, MINUUT** en **AM/PM**.
5. De instellingen controleren: U kunt op elk gewenst moment uw instellingen controleren, zolang u zich in de menumodus bevindt. Gebruik de **Enter**toets om door de instellingen heen te lopen.
6. Menumodus verlaten: Om de datum en de tijd te bevestigen, moet u de **Enter**-toets gedurende 5 seconden ingedrukt houden.

eTRAK™ BEDIENING

MENU: Om eTRAK™ te activeren, moet er een gebruiker gekozen zijn. Om een gebruiker te kiezen, heeft u alleen maar op de toets **Gebruiker 1** of **Gebruiker 2** te drukken. Om een gebruiker te deselecteren, drukt u gewoon nogmaals op de gebruikerstoets. Alle gekozen gegevens hebben betrekking op de gekozen gebruiker. **Opmerking:** Als er geen gebruiker wordt gekozen, worden er ook geen gegevens verwerkt.

OP NUL ZETTEN: Om alle opgeslagen informatie van gebruiker 1 of gebruiker 2 te wissen, kiest u gewoon de gebruiker en houdt u vervolgens de gebruikerstoets gedurende 10 seconden ingedrukt. **Opmerking:** U kunt deze stap niet ongedaan maken, alle opgeslagen gegevens van de gebruiker worden onherroepelijk gewist.

OPGESLAGEN GEGEVENS: Zodra u eTRAK™ geactiveerd heeft, kunt u met een druk op de eTRAK™ toets in diverse formaten door de opgeslagen gegevens heen lopen. Een trainingseenheid is opgeslagen als: het programma beëindigd is, de console zich meer dan 5 minuten in de pauzemode bevindt of als men de **Stop**-toets voor het resetten van de console ingedrukt heeft gehouden.

1. **HUIDIGE TRAINING:** De console gaat automatisch op de vooraf ingestelde Huidige training staan en toont uw op dit moment geboekte trainingssuccessen.
2. **TRAININGSGEMIDDELDE:** Hiermee kunt u de berekende gemiddelde waarden van de laatste 100 trainingseenheden bekijken. De volgende informatie zal op elk weergavevenster in beeld komen:

TRAININGSADVIEZEN

VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA, MOET U ALTIJD 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 60 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 pulsensoren of met een overal verkrijgbare draadloze polsmeter, of u beoordeelt het waarneembare niveau van de lichamelijke inspanning (en dat is gemakkelijker gedaan dan gezegd!).

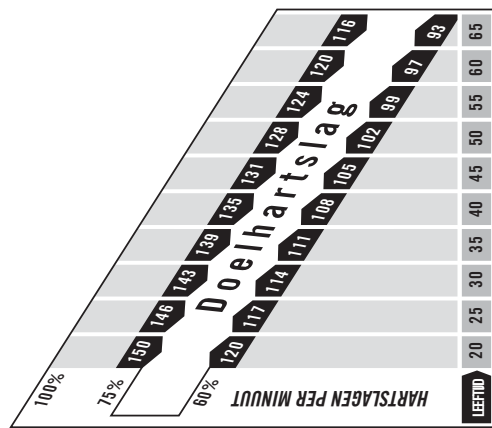
HET WAARNEEMBARE NIVEAU VAN DE LICHAAMELIJKE INSPANNING

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. Een nuttige vuistregel zegt dat men zo intensief moet trainen dat men euforie voelt in plaats van uitputting. Als u naar adem moet happen, is het tijd het tempo te verlagen. Let altijd op de signalen van te grote lichamelijke inspanning.

DOELHARTSLAGGRAFIEK

Wat is eigenlijk een 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. Voor een beginner is het beter te trainen met een doelhartslag van 60 %, terwijl een afgetrainde sportman kan trainen binnen een bereik tussen 70 en 75 %. Zie voor richtwaarden de hiernaast afgebeelde grafiek.



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.

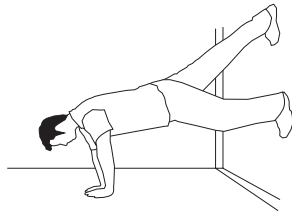
VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA, MOET U ALTIJD EERST UW HUISARTS RAADPLEGEN.

TIPS

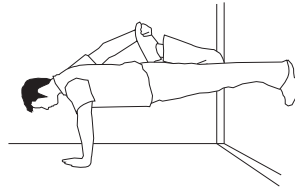
STRETCHEN

DOE STRETCHING VÓÓR HET TRAINEN

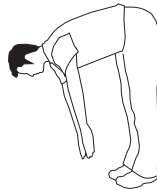
Wij adviseren u, vóór het trainen eerst gedurende enkele minuten een paar lichte stretching-oefeningen te doen. Hierdoor bent u beweeglijker tijdens het trainen en verminderd u de kans op blessures. Ga bij alle stretching-oefeningen voorzichtig te werk. De oefeningen mogen niet pijnlijk zijn. Zorg er 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 handpervlakken 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.

TIPS

HET BELANG VAN EEN OPWARMINGS- EN EEN AFKOELINGSFASE**WARMLOPEN**

U moet zich de eerste 2 tot 5 minuten warm lopen. Bij het warm lopen 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 warm loopt. Uw posslag moet tijdens het warm lopen langzaam maar zeker de doelhartslag bereiken.

AFKOELEN

Stop niet abrupt met trainen! Een afkoelingsfase van 3 tot 5 minuten geeft uw hart de kans zich langzaam aan te passen aan het feit dat er minder inspanning van geëist wordt. 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.

TIPS

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 hoofd doel gewichtsvermindering? Een verbetering van de spiertonus? Verlagings 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 trainingsdoeleinden en de trainingsintensiteit er uit kunnen zien:

- Gewichtsvermindering: geringere trainingsintensiteit, maar een langere trainingsduur
- De spieren sterker en strakker maken: intervaltraining, afwisselen tussen een hoge en een lage trainingsintensiteit
- Meer energie in het leven van alledag: vaker dagelijks trainen
- Betere sportieve prestaties: hoge trainingsintensiteit
- Beter uithoudingsvermogen: middelmatig intensief, 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 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 (atstand, calorieënverbruik, trainingsduur), om te zien hoe u vooruitgang boekt.

WEEKTABEL

| WEEK NR. | WEEKDOEL | | | COMMENTAREN |
|--------------------------|----------|---------|-----------|-------------|
| DAG | DATUM | AFSTAND | CALORIEËN | TIJD |
| ZONDAG | | | | |
| MAANDAG | | | | |
| DINSDAG | | | | |
| WOENSDAG | | | | |
| DONDERDAG | | | | |
| VRIDAG | | | | |
| ZATERDAG | | | | |
| WEEKLIJKS TOTAAL: | | | | |

| WEEK NR. | WEEKDOEL | | | COMMENTAREN |
|--------------------------|----------|---------|-----------|-------------|
| DAG | DATUM | AFSTAND | CALORIEËN | TIJD |
| ZONDAG | | | | |
| MAANDAG | | | | |
| DINSDAG | | | | |
| WOENSDAG | | | | |
| DONDERDAG | | | | |
| VRIDAG | | | | |
| ZATERDAG | | | | |
| WEEKLIJKS TOTAAL: | | | | |

| WEEK NR. | WEEKDOEL | | | COMMENTAREN |
|--------------------------|----------|---------|-----------|-------------|
| DAG | DATUM | AFSTAND | CALORIEËN | TIJD |
| ZONDAG | | | | |
| MAANDAG | | | | |
| DINSDAG | | | | |
| WOENSDAG | | | | |
| DONDERDAG | | | | |
| VRIDAG | | | | |
| ZATERDAG | | | | |
| WEEKLIJKS TOTAAL: | | | | |

WEEKTABEL

| WEEK NR. | WEEKDOEL | | | COMMENTAREN |
|--------------------------|----------|---------|-----------|-------------|
| DAG | DATUM | AFSTAND | CALORIEËN | TIJD |
| ZONDAG | | | | |
| MAANDAG | | | | |
| DINSDAG | | | | |
| WOENSDAG | | | | |
| DONDERDAG | | | | |
| VRIDAG | | | | |
| ZATERDAG | | | | |
| WEEKLIJKS TOTAAL: | | | | |

| WEEK NR. | WEEKDOEL | | | COMMENTAREN |
|--------------------------|----------|---------|-----------|-------------|
| DAG | DATUM | AFSTAND | CALORIEËN | TIJD |
| ZONDAG | | | | |
| MAANDAG | | | | |
| DINSDAG | | | | |
| WOENSDAG | | | | |
| DONDERDAG | | | | |
| VRIDAG | | | | |
| ZATERDAG | | | | |
| WEEKLIJKS TOTAAL: | | | | |

| WEEK NR. | WEEKDOEL | | | COMMENTAREN |
|--------------------------|----------|---------|-----------|-------------|
| DAG | DATUM | AFSTAND | CALORIEËN | TIJD |
| ZONDAG | | | | |
| MAANDAG | | | | |
| DINSDAG | | | | |
| WOENSDAG | | | | |
| DONDERDAG | | | | |
| VRIDAG | | | | |
| ZATERDAG | | | | |
| WEEKLIJKS 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.

Telkens 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 band van de loopband, 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 band van de loopband. Zorg er voor dat er geen andere onderdelen zijn die beschadigd kunnen raken als gevolg van een verschoven loopband.

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.
- Louw de loopband in rechtop staande stand op en zorg er voor dat de vergrendeling vastklikt.
- Transporteer de loopband naar een andere plaats.
- Stofdeeltjes 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 een druk op de Aan-/Uitschakelaar en trek de stekker uit het stopcontact.
 - 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 band om de motorafdekking naar boven toe te schuiven. Zorg er voor dat u geen krassen 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 stofdeeltjes te verwijderen die zich mogelijk ophoopt hebben.
- Als u deze reinigingsbeurt niet verricht, bestaat de kans dat belangrijke elektrische onderdelen voortijdig uitvallen.
- Stort uzelf de band van de loopband en veeg hem schoon met een vochtige doek. Zing 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

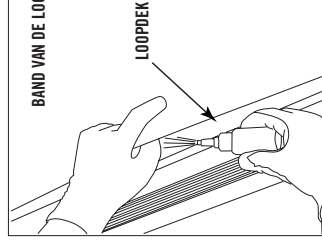
Het is noodzakelijk dat het loopdek om de zes maanden of om de 240 kilometer gesmeerd wordt om een optimale werking van de loopband te garanderen. Zodra u de afstand van 240 kilometer bereikt heeft, zal de console u verzekeren de loopband te smeren. Gebruik uitsluitend de smeerole van Horizon Fitness!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

- 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 rollenpositie markeren. Als u de band van de loopband heeft losgemaakt, neemt u de pot met smeerole en brengt u smeerole aan op het hele oppervlak van het loopdek. Draai beide rollenschroeven 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 smeerole gelijkmatig te verdelen.
- Smeer de lichterveren 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 centrenen van de loopband).

PROBLEEM: De snelheid verschijnt verkeerd in beeld.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN: Autocalibrering van de loopband

- Sluit de loopband aan en steek de veiligheidsleutel in de console. Houd de stijgs-, „+“ en de snelheids-, „-“ toets gedurende ca. 5 seconden ingedrukt om de modus voor gebruikersinstellingen te bereiken. De console zal nu piepen en „ENG“ zal op het display verschijnen.
- Druk op de snelheidstoets „+“, of „-“, totdat de tekst „ENG2“ op het display verschijnt.
- Druk om te kiezen op de Enter-toets. 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 calibreren 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, schriktraad, alarminstallaties of installaties met grote motoren. Deze apparaten kunnen voor verkeerde indicaties zorgen.

In de volgende omstandigheden kunnen verkeerde cijfers gemeten worden:

- U gript de grijpstangen te stevig vast. Houd de grijpstangen 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.
- Als u ringen draagt.
- Als u handen droog of koud zijn. Wrijf in uw handen om ze vochtig te maken of te warmen.
- Bij harttrimestoringen.
- 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 opbeld, heeft u waarschijnlijk de volgende informatie nodig. Noteer vóór het gesprek de volgende gegevens:

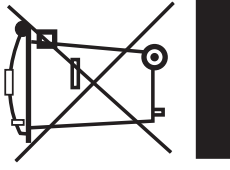
- de naam van het model
 - het serienummer
 - de datum van aanschaf (kassabon of credit-cardspecificatie)
- Om uw loopband een onderhoudsbeurt te kunnen geven, zal Horizon Fitness u waarschijnlijk een aantal gedetailleerde vragen stellen over de ontstane problemen. Dat kunnen de volgende vragen zijn:
- Sinds wanneer bestaat het probleem?
 - 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!

Commercial Use Warranty – Garantiebepalingen

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.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerech-
ten 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,
entreguelos 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 ożywienia prosz oddać urządzenia do
właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

