



*MONTAGE- &  
BEDIENINGSHANDLEIDING*

VISION  FITNESS®

ST780  
Adjustable Bench



# *Inhoudsopgave*

## **Montage-instructie**

Montage-instructie .....	4
Schroevensets .....	6
Stap 1: Oranje zak .....	8
Stap 2: Blauwe zak .....	9
Stap 3: Roze zak .....	10

## **Gebruiksaanwijzing**

Rekoefeningen .....	12
Onderhoudswerkzaamheden .....	14
Garantie .....	15
Trainingsresultaten .....	16

# *MONTAGE- & BEDIENINGSHANDLEIDING*

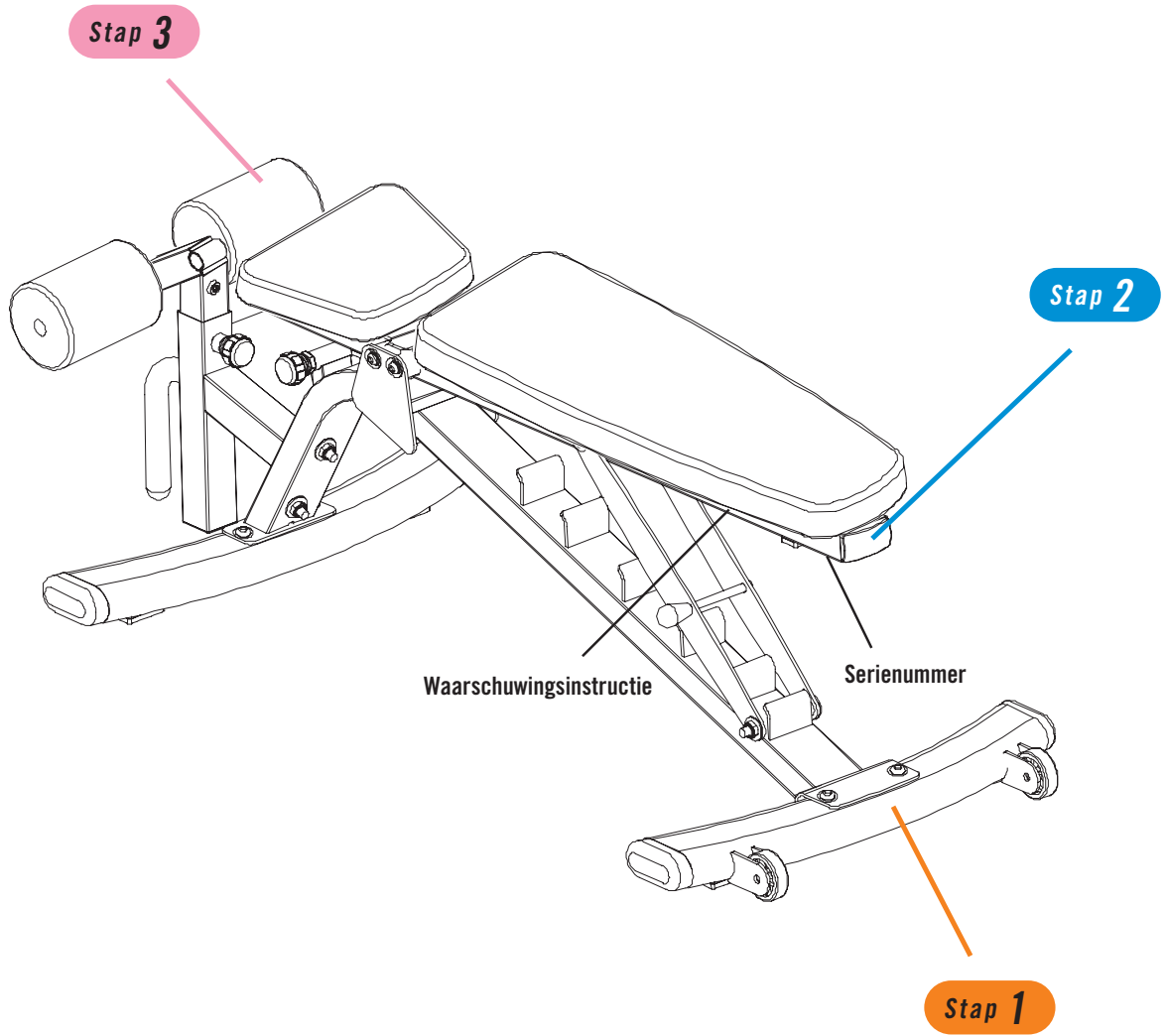
## **ST780 Adjustable Bench**

Om schade aan uw krachttrainingstoestel te voorkomen, moet u de montage-instructies in de juiste volgorde volgen. Noteer eerst het serienummer op de daarvoor bedoelde lijn hieronder voordat u met de montage begint. U vindt het serienummer op de achterkant van de rugleuning AT1.

-----  
Dit nummer heeft u nodig als u vragen wilt stellen of voor garantiedoeleinden. Lees de gebruiksaanwijzing door voordat u uw krachttrainingstoestel gaat gebruiken.

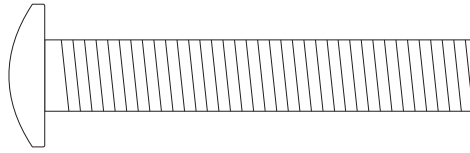
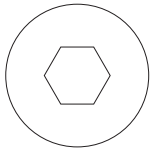
Als onderdelen, schroeven of gereedschap mocht ontbreken, neem dan contact op met onze service-hotline op het telefoonnummer +49-(0)2234-9997-500.

Opmerking: Wij raden u aan, de schroeven te smeren als u uw krachttrainingstoestel in elkaar zet. Op die manier voorkomt u geluiden later tijdens het gebruik. Als u het toestel in elkaar zet, moet u er op letten dat u voor elk onderdeel de juiste schroeven gebruikt en dat u de schroeven na elke stap in de montage goed vastdraait.

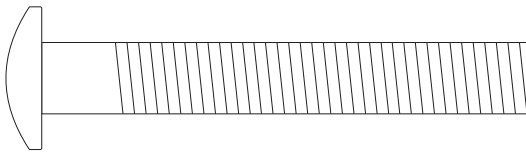
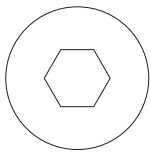


# Schroevensets

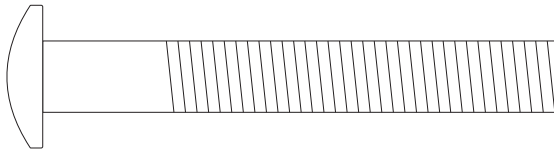
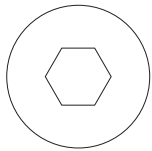
## Oranje zak



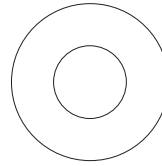
M10 x 60 Schroef  
Aantal: 2



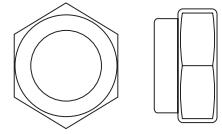
M10 x 68 Schroef  
Aantal: 2



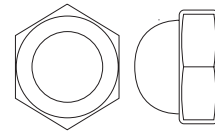
M10 x 72 Schroef  
Aantal: 2



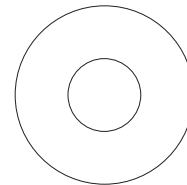
10.2 x 22 x 2  
Oplegning  
Aantal: 8



M10 Nylon moer  
(zelfborgend)  
Aantal: 4



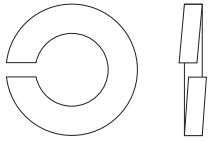
M10 Dopmoer  
Aantal: 2



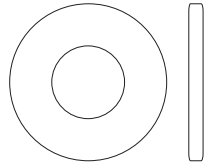
10.2 x 25 x 2  
Oplegning  
Aantal: 4

# Schroevensets

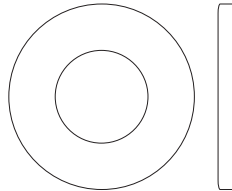
## Blauwe zak



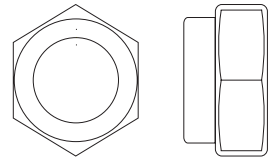
10.2 x 18.4 x 2.5  
Lock Washer  
Aantal: 4



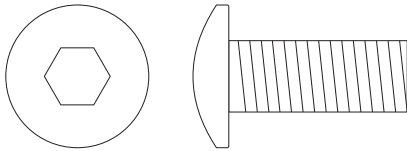
10.2 x 22 x 2  
Oplegving  
Aantal: 4



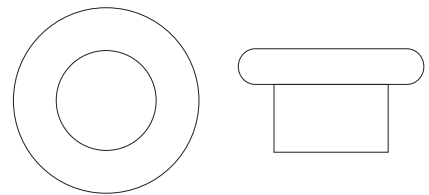
13 x 26 x 2.5  
Oplegving  
Aantal: 2



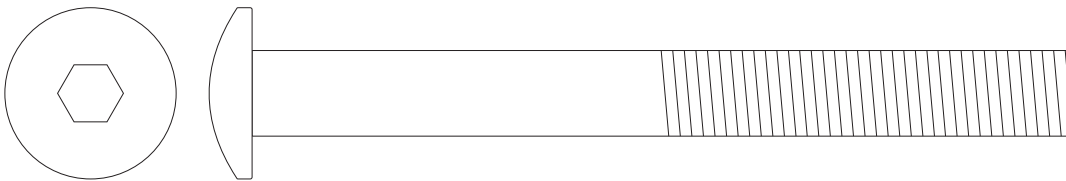
M12 Nylon moer  
(zelfborgend)  
Aantal: 1



M10 x 25 Schroef  
Aantal: 4

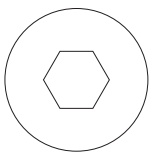


T10 Bus  
Aantal: 2

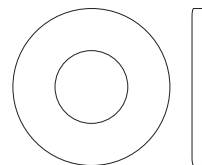
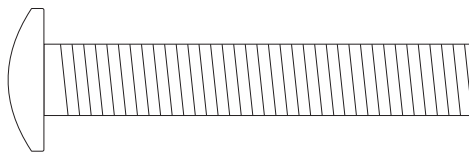


M12 x 115 Schroef  
Aantal: 1

## Roze zak



M10 x 60 Schroef  
Aantal: 4

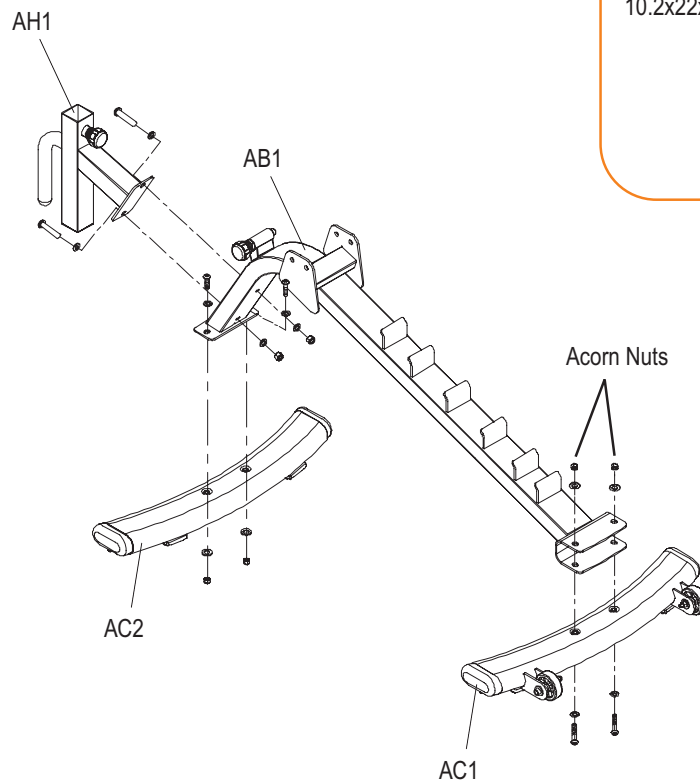


10.2 x 22 x 2  
Oplegving  
Aantal: 4

## Stap 1

## Oranje zak

- Leg de achterste staande voet AC1 op de grond. Schuif de u-vormige houder van het hoofdframe op de achterste staande voet. Breng de montagegaten met elkaar in overeenstemming en verbind de beide onderdelen met 2 schroeven M10x72, 4 opleggingen 10.2x25x2 en 2 dopmoeren M10. U moet er op letten, dat de transportrollen naar achteren toe wijzen en de antislip-pads zich aan de onderkant van de staande voet bevinden.
- Leg de voorste staande voet AC2 eveneens op de grond en ook in dit geval zijn de beide antislip-pads aan de onderkant. Plaats het hoofdframe centrisch op de voorste staande voet en schroef de beide delen vast met 2 schroeven M10x68, 4 opleggingen 10.2x22x2 en 2 moeren M10.
- Monteer de houder AH1 aan de voorkant van het hoofdframe AB1 en gebruik hiervoor 2 schroeven M10x60, 4 opleggingen 10.2x22x2 en 2 moeren.

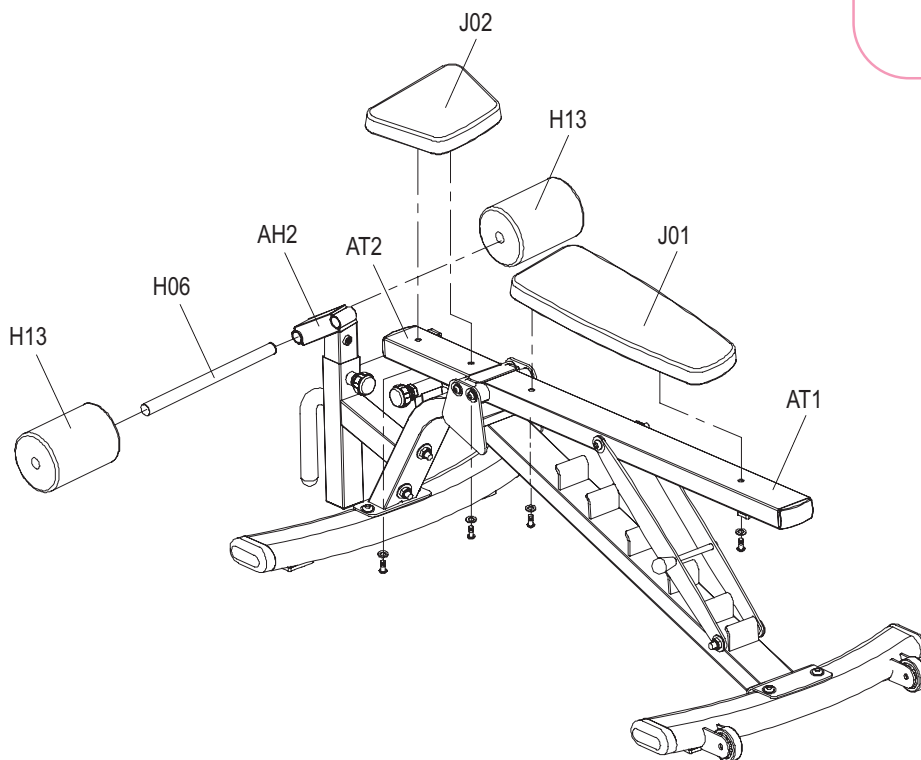




### Stap 3

## Roze zak

- Monteer het zitoppervlak J02 op het zitframe AT2 en gebruik hiervoor 2 schroeven M10x60 en 2 oplegningen 10.2x22x2.
- Monteer de rugleuning J01 op de bevestiging AT1 en gebruik hiervoor 2 schroeven M10x60 en 2 oplegningen 10.2x22x2.
- Steek de polsterrol H06 door het bovenste gat op de hoogteinstelling AH2. Schuif er aan beide kanten een schuimstofrol H13 op. De rollen H13 moeten de hele polsterrol H06 bedekken.





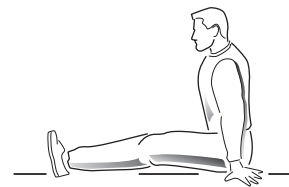
## Stretching – rekken

Rekoefeningen zijn net zo belangrijk als het trainen van uw uithoudingsvermogen of krachttraining. Deze oefeningen worden vaak verwaarloosd en ze komen in combinatie met een ander soort training vaak te kort. Een goed rekprogramma helpt u, de beweeglijkheid van uw lichaam te behouden.

Vóór het trainen moet u een paar minuten de tijd nemen voor lichte rekoefeningen. Hiermee verbetert u uw beweeglijkheid en vermindert u de kans op blessures. Let er echter op dat u uw spieren vóór het rekken even opwarmt. Voer alle rekoefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Hier enkele voorbeelden van oefeningen:

### De beenbuigers rekken

Ga met uitgestrekte benen op de grond zitten. Buig uw bovenlichaam naar voren toe, totdat u met uw vingers uw tenen raakt. Houd uw kniegewricht hierbij gestrekt. Blijf gedurende 15 tot 30 seconden in deze houding zitten.



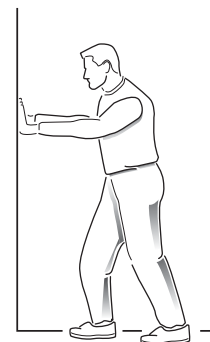
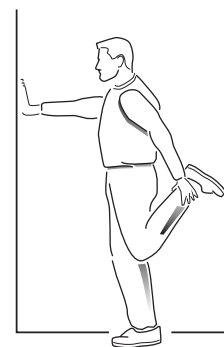
### De beenstrekkers (quadriceps) staand rekken

Houdt u zich vast (bijv. aan een muur) om het evenwicht niet te verliezen. Neem uw linker enkel vast en druk hem tegen uw zitvlak aan. Blijf gedurende 15 tot 30 seconden in deze houding staan. Daarna herhaalt u de oefening met uw rechter enkel.



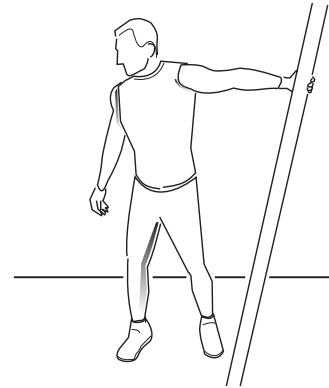
### De kuiten staand rekken

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



### **Biceps / borst rekken Bicep / Chest Stretch**

Houdt u zich met één hand vast aan bijv. de hoek van een muur of - nog beter - aan een vaststaande stang of iets dergelijks. De handpalm van de grijpende hand resp. van de gerekte zijde wijst naar voren, de heup is van deze hand vandaan naar buiten toe gedraaid. Wees voorzichtig, niet te ver uitdraaien, want anders strekt u het ellebooggewricht te ver door. Ca. 15 seconden vasthouden en de andere zijde rekken. Desgewenst afwisselend herhalen.



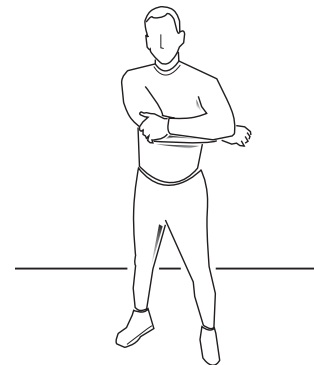
### **Triceps rekken / Tricep Stretch**

Ga rechtop staan en fixeer met uw ogen een punt dat vóór u ligt. Beweeg uw rechter arm gebogen omhoog totdat de bovenarm parallel ligt met de vloer (de rechter handpalm wijst naar onderen toe). Neem nu met uw linker hand uw rechter arm onder uw elleboog vast en druk uw arm zachtjes omhoog/naar achteren. Ca. 15 seconden lang vasthouden en de andere zijde rekken.



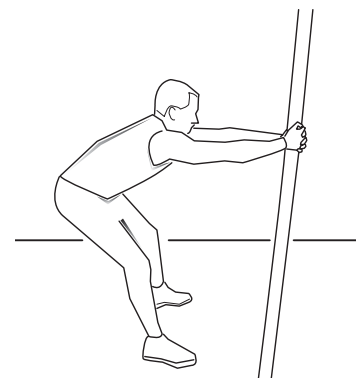
### **Schouder rekken / Shoulder Stretch**

Ga met beide benen op heupbreedte stevig op de vloer staan. Grijp met uw linker hand direct onder uw elleboog uw rechter bovenarm vast. Trek uw rechter arm nu voorzichtig naar links toe totdat u een krachtige rekking voelt. Houd hierbij beide ellebogen gebogen. 15 tot 30 seconden vasthouden en dan de andere schouder rekken.



### **Rug rekken / Upper Back Stretch**

Ga met beide benen op heupbreedte stevig op de vloer staan. Neem een vastzittend voorwerp vast en beweeg uw heup nu langzaam naar achteren toe. Ga door met rekken zolang het aangenaam is. Zorg er voor dat u met rechte rug werkt (maak geen ronde rug). 15 tot 30 seconden vasthouden en enkele malen herhalen.



## Onderhoudsplan

Volg dit plan voor een gegarandeerd feilloze werking.

Onderdeel	Dagelijks	Wekelijks
Uiteinden Bowdenkabel, omhulling Bowdenkabel en zitting van het gewichtsblok	Controleren	Controleren
Bowdenkabels eenmaal per jaar vervangen	-	-
Kussens, schuimstof, grepen	Reinigen	Reinigen
Verchroomde onderdelen, frame	Reinigen	Reinigen
Moeren/schroeven/sluitingen	-	Controleren en eventueel vastdraaien
Geleiderails	-	Smeren/reinigen
Borgschroeven	-	Controleren en eventueel vastdraaien
Gewichtstapelnaald	-	Controleren
Waarschuwingstickers	-	Controleren
Greepband rem/handgrepen	-	Controleren

Garantiebepalingen

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

Als die mocht ontbreken, kunt u er een aanvragen op het telefoonnummer

+49-(0)2234-9997-100.

## Weekplan

Week _____		Weekdoel : _____			
Dag	Datum	Afstand	Level	Tijd	Notities
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Week	In totaal:				

Week _____		Weekdoel : _____			
Dag	Datum	Afstand	Level	Tijd	Notities
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Week	In totaal:				

## Weekplan

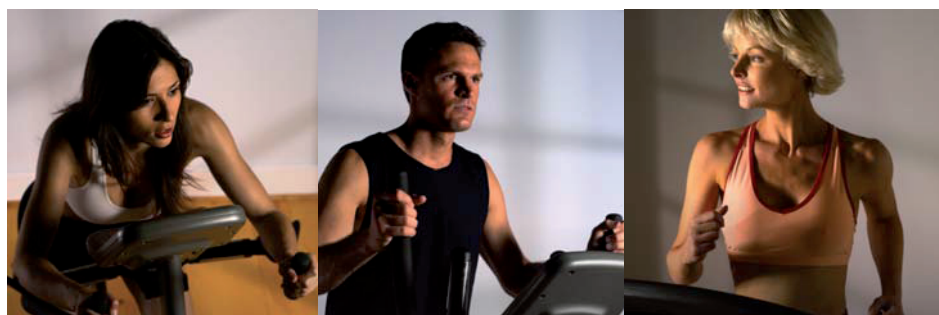
Week _____		Weekdoel : _____			
Dag	Datum	Afstand	Level	Tijd	Notities
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Week	In totaal:				

Week _____		Weekdoel : _____			
Dag	Datum	Afstand	Level	Tijd	Notities
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Week	In totaal:				





*it all  
starts  
with a  
v i s i o n*



#### Contact

Style Fitness GmbH  
Europaallee 51  
D-50226 Frechen

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

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

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

Internet: [www.stylefitness.de](http://www.stylefitness.de)