



Gebruiksaanwijzing



S7200HRT
SUSPENSION ELLIPTICAL
TRAINER

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer. U heeft een grote stap gezet in de richting van een regelmatige fitnessstraining! Uw Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer is een belangrijke (en uiterst effectieve) mijlpaal op weg naar uw fitnessdoelstellingen. Regelmatig trainen op uw Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer kan uw levenskwaliteit in veel opzichten verbeteren.

Hier enkele voordelen van conditietraining voor uw gezondheid:

- Gewichtsvermindering
- Een gezonder hart
- Een strak en krachtig spierstelsel
- Meer energie in het leven van alledag
- Minder stress
- U kunt angsten en depressies beter aan
- U wordt zelfbewuster

U kunt echter alleen gebruik maken van deze voordelen als u er een levensstijl op na houdt die hoofdzakelijk gericht is op fitness. Met uw Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer kunt u de belemmeringen die van uw training willen afhouden gemakkelijker aan. Zelfs sneeuw, regen en duisternis zijn vanaf nu geen belemmering meer voor uw training.

In dit handboek krijgt u basisinformatie voor een start in uw eigen fitnessprogramma. Hoe beter u uw nieuwe fitnesstrainer kent, des te minder moeite zult u hebben op weg naar een gezonde levensstijl.

Bepaalde servicewerkzaamheden aan uw fitnesstrainer mogen alleen door uw bevoegde Vision Fitness dealer verricht worden. Neem desgewenst meteen contact op met uw dealer. Als er problemen mochten optreden die uw dealer niet kan verhelpen, neem dan contact op met Vision Fitness.

STYLE FITNESS

Europaallee 51

D-50226 Frechen

Tel. +49 2234 9997100

Fax +49 (0)2234 9997200

Email: info@stylefitness.de

Inhoudsopgave

ALLE MODELLEN

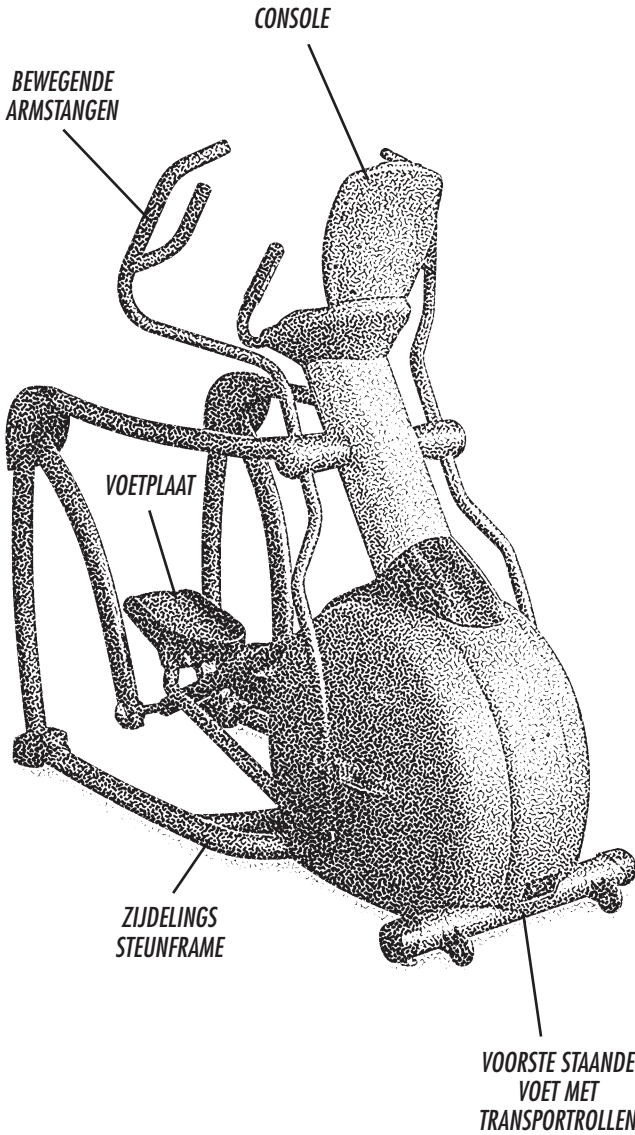
VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES	4
MONTAGE, TRANSPORT	6
HET TOESTEL IN UW	7
WONING PLAATSEN, VEILIGE STAND, IN- EN UITSCHAKELLEN	
HARTSLAGSENSOREN	8
STIJGING	9

S7200HRT CONSOLE

CONSOLEDISPLAY	10
BESCHRIJVING CONSOLE	11
IN-/UITSCHAKELLEN	13
S7200HRT PROGRAMMA'S	14
PROGRAMMAOPTIES	16
DE PROGRAMMA'S GEBRUIKEN	17
SPRINT 8 PROGRAMMA	19
HARTSLAGTRAINING	20
DRAADLOZE BORSTBAND	21
HARTSLAGPROGRAMMA'S	22
DOELPROGRAMMA	24
DOELPROGRAMMA	25
GEBRUIKERSTECHNISCHE INSTELLINGEN	26

ALGEMEEN

SERVICE EN PROBLEEMEN VERHELPEN	27
MOGELIJKE OORZAKEN VAN	28
FOUTEN IN UW ELLIPTICAL TRAINER	
MOGELIJKE OORZAKEN VAN	29
FOUTEN BIJ DE HARTSLAGMETING MET BORSTBAND	
GARANTIE	30
UW PERSOONLIJKE	31
FITNESSPROGRAMMA SAMENSTELLEN	
GRONDBEGINSELEN BIJ HET TRAINEN	32
HARTSLAGDOELZONE	33
UITGEBALANCEERDE TRAINING	34
STRETCHEN	35
WEEKTABEL	37
MAANDTABEL	39
MONTHLY WORKOUT LOGS	42



S7200HRT

SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

BEWAAR DEZE A.U.B. GOED

Lees de gebruiksaanwijzing helemaal door voordat u uw trainingstoestel gaat gebruiken.

Als u een elektronisch product gebruikt, moet u altijd alle instructies opvolgen.

WAARSCHUWING! Volg de volgende instructies op om de risico's van verbrandingen, vuur, elektrische schokken en lichamelijk letsel zoveel mogelijk te beperken:

- Gebruik uw trainingstoestel alleen op de in de handleiding beschreven wijze. Gebruik geen toebehoren die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Steek nooit voorwerpen in een van de openingen van uw hometrainer.
- Verwijder geen afdekkingen van uw Elliptical Trainer. Reparaties dienen uitsluitend te worden verricht door een vakman.
- Gebruik de Elliptical Trainer niet, als hij niet feilloos werkt, als hij beschadigd is of als hij in contact is gekomen met water. Neem in dat geval contact op met uw dealer.
- Gebruik uw trainingstoestel niet buitenshuis.
- Houd de stroomkabel op veilige afstand van verwarmde oppervlakken.
- Zet de schakelaar op UIT en trek de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te zetten.
- Gebruik uitsluitend de door Vision Fitness geleverde stroomkabel.
- Leg de stroomkabel nooit onder een tapijt en leg geen voorwerpen op de kabel die de kabel vastklemmen of kunnen beschadigen.
- Trek de stekker uit het stopcontact, als het toestel niet gebruikt wordt of als u het wilt transporteren.

KINDEREN

- Uw trainingstoestel mag niet door kinderen gebruikt worden.
- Zorg er voor dat kleine kinderen en huisdieren op voldoende afstand van uw trainingstoestel blijven terwijl er met het toestel getraind wordt.

ANDERE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES VOOR HET GEBRUIK VAN UW VISION FITNESS SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

LET OP! 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.

- Draag geen loszittende kleding waarmee u in uw trainingstoestel vast kunt komen te zitten.
- Lees dit gebruikershandboek door voordat u met trainen begint.

REINIGEN

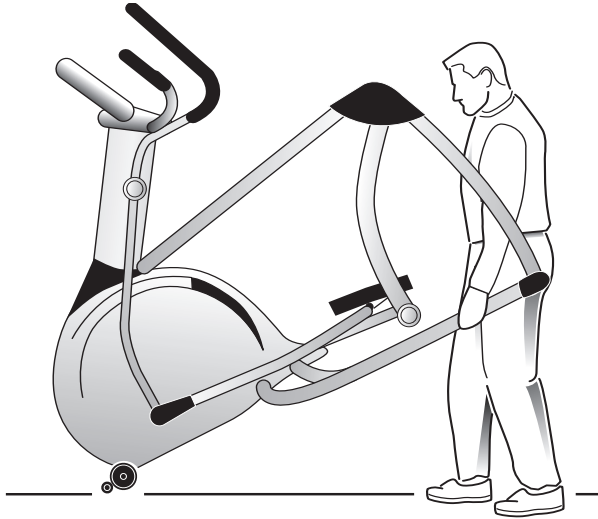
- Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen om uw fitnessstoestel schoon te maken.

MONTAGE

Wij raden u aan, uw Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer te laten plaatsen door een bevoegde vakhandel. Als u uw fitnesstoestel echter zelf wilt plaatsen, moet u de meegeleverde montage-instructies voor uw eigen veiligheid doorlezen en opvolgen. Als u vragen mocht hebben, neem dan a.u.b. contact op met uw dealer.

TRANSPORT

Uw Vision Fitness Suspension Elliptical is aan de voorzijde voorzien van transportrollen voor eenvoudig transport. Om uw Suspension Elliptical Trainer te transporteren, houdt u het uiteinde van het frame goed vast, u tilt de trainer voorzichtig op en u rolt hem met behulp van de transportrollen.



LET OP: Onze trainingstoestellen zijn gemaakt van kwalitatief hoogwaardige, zware elementen. Wees dus voorzichtig en laat u zich desnoods bij het transport helpen door iemand anders.

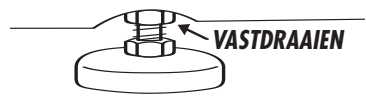
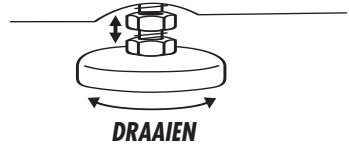
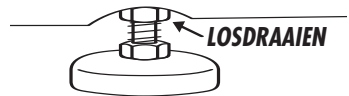
HET TOESTEL IN UW WONING PLAATSEN

Volg de veiligheidsinstructies op als u uw Suspension Elliptical Trainer neerzet op de door u gewenste plaats. Het is heel belangrijk dat u uw hometrainer neerzet in een aantrekkelijke en aangename ruimte. Plaats uw Suspension Elliptical Trainer niet in een half afgewerkte kelderruimte.

VEILIGE STAND

Als uw trainingstoestel, nadat u het op de door u gewenste plaats heeft neergezet, niet stabiel staat, moet u de in hoogte verstelbare schroeven zodanig instellen, dat de Suspension

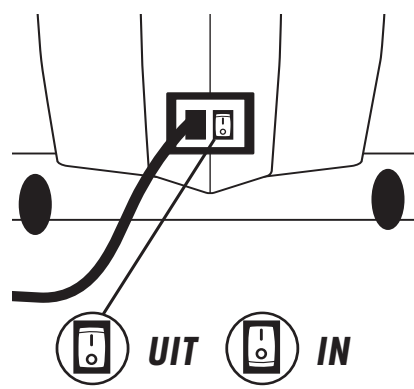
Elliptical Trainer ook stevig en absoluut horizontaal staat als hij intensief wordt gebruikt. Draai de moer onderaan op de schroef los om aan de schroef te kunnen draaien. Draai de schroef naar links of rechts totdat het toestel horizontaal staat. Zet de moer vast door ze tegen de achterste staande voet aan vast te draaien.



IN- EN UITSCHAKELEN

De aan-/uitschakelaar zit vooraan op uw toestel. Wij raden u aan, het toestel uit te schakelen als u het niet gebruikt.

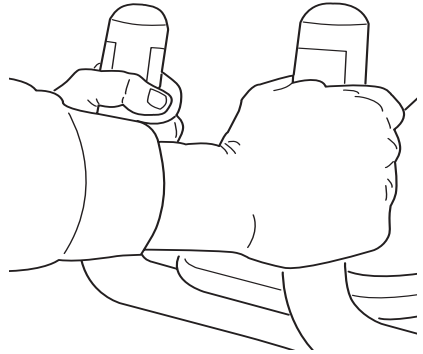
OPMERKING:: You can also turn the power off at the console.



HARTSLAGSENSOREN

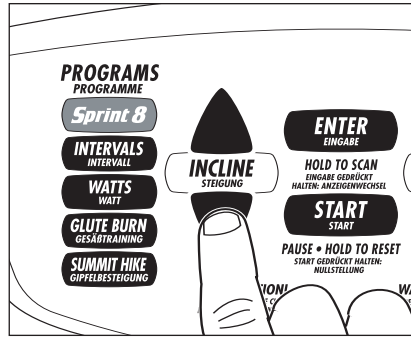
HARTSLAGSENSOREN

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



STIJGING

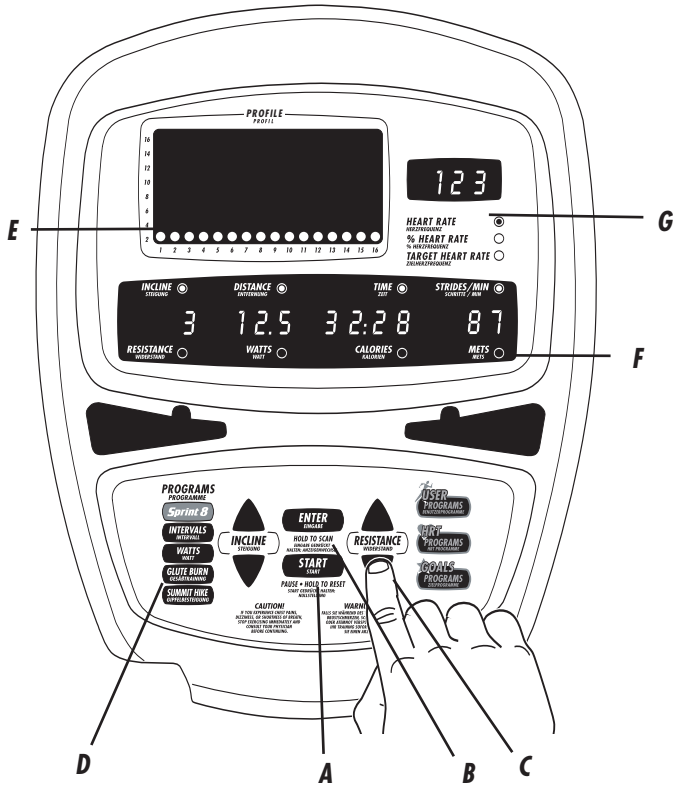
Druk op de ▲/ ▼stijgingstoetsen, om de stijgingsgraad van 1 - 16 op het platform aan te passen. Het platform heeft even nodig om de door u gewenste stijgingsgraad te bereiken.



S7200HRT CONSOLE

CONSOLE DISPLAY

Dankzij de computerweergave krijgt de gebruiker de mogelijkheid een trainingsprogramma te kiezen, dat voldoet aan het door hem gewenste trainingsdoel. De weergave geeft de gebruiker feedback over elke trainingseenheid, zodat hij de vorderingen van zijn algehele lichaamsfitness op de voet kan volgen.



S7200HRT

S7200HRT CONSOLEBESCHRIJVING

A. START / INGEDRUKT HOUDEN OM OP NUL TE ZETTEN

Druk op de starttoets, om in het handmatige programma met uw training te beginnen. Tijdens de training kunt u met de ▲ / ▼ toetsen de weerstand en stijging aanpassen.

PAUZE: Druk op de starttoets, om uw training 5 minuten te onderbreken. Druk op Start, om uw training te hervatten.

RESET: Druk gedurende 3 seconden op de starttoets, om uw trainingscijfers op nul terug te zetten.

B. ENTER / VOOR WEERGAVEWISSEL INGEDRUKT HOUDEN

Druk op Enter om de door u ingevoerde informatie, bijv. leeftijd of gewicht of weerstand te bevestigen.

ANDERE WEERGAVE: Als u tijdens de training op de Entertoets drukt, kunt u informatie bekijken over uw hartslag. Als u gedurende 3 seconden de Entertoets indrukt, schakelt de weergave automatisch heen en weer.

C. ▲ / ▼ - TOETSEN

Met de ▲ / ▼toetsen kunt u in de instelmode de door u gewenste waarden instellen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand, de stijging en in het hartslagprogramma de doelhartslag aanpassen.

D. PROGRAMMATOETSEN

Met de programmatoetsen heeft u onmiddellijk toegang tot de instelmode en kunt u dus snel en eenvoudig met uw training starten. Bovendien kunt u tijdens de de veelzijdige trainingseenheden van trainingsprofiel veranderen.

E. PROFIELWEERGAVE

In dit venster wordt met behulp van een puntmatrijs het trainingsverloop doorlopend of teruglopend in beeld gebracht en verschijnen ook de verschillende weerstandstrappen van elk segment in beeld.

F. MEDEDELINGENVENSTER

Dit venster geeft u stap voor stap instructies in de instelmode, retourmeldingen en motiverende mededelingen tijdens het trainen

RETOURMELDINGEN:

Tijdens het trainen tonen deze vensters u retourmeldingen over uw training, bijv.:

TIJD: De teruglopende of oplopende trainingsduur.

AFSTAND: De afgelegde afstand in mijl of kilometer.

STAPPEN/MINUUT: Het aantal stappen per minuut.

WATT: De mate van de belasting.

CALORIEËN: De geschatte hoeveelheid calorieën die verbrand zijn.

WEERSTAND: De huidige weerstandsgraad.

STIJGING: De stijgingsgraad van het platform. Er zijn 16 levels met een stijging tot 23°.

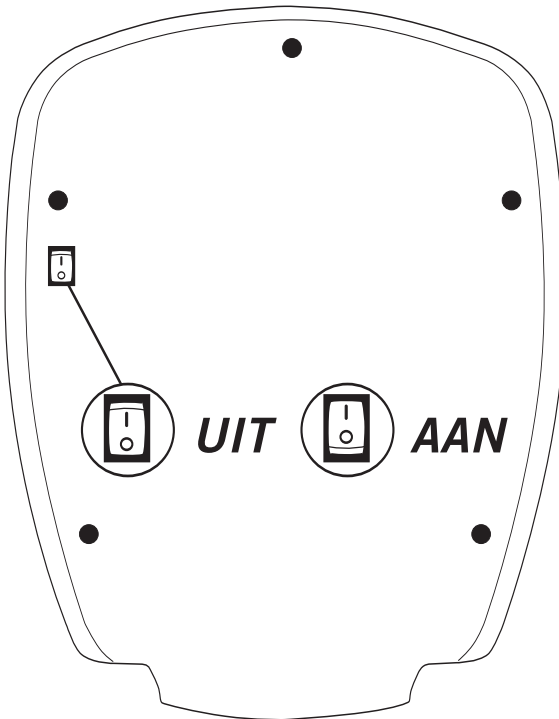
METS: Mets is de stofwisselingsequivalent. Een Mets stemt overeen met VO₂ van 3,5/kg/minO₂, die algemeen beschouwd wordt als standaardwaarde in rusttoestand. Of anders uitgerukt: Als u in bed ligt, bedraagt uw ruststofwisseling 1 Met of 3,5/kg/minO₂. 2 Mets zijn dus het tweevoudige van uw rustwaarde enz. Ook in dit geval is er een standaardwaarde, die door een gezonde proefpersoon bij maximale belasting bereikt moet kunnen worden. Hieronder vindt u enkele activiteiten met de bijbehorende Mets-waarden. Tj helpen u, te begrijpen hoeveel u onder belasting van uzelf moet vergen:

Activiteit	Gemiddeld METS
Fietsen	7 Mets
Aerobic	6 - 9 Mets
Zwemmen	4 - 8 Mets

G. HARTSLAG / HARTSLAGVENSTER

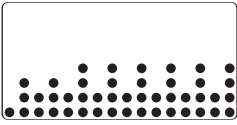
In dit venster krijgt u de huidige hartslag en de maximaal en procentueel voorspelde hartslag in beeld gebracht. In de hartslagprogramma's krijgt u uw doelhartslag in beeld gebracht.

IN-/UITSCHAKELEN Schakel uw Suspension Elliptical Trainer UIT, als u hem gedurende lange tijd niet gebruikt.

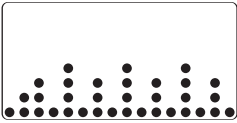


S7200HRT PROGRAMMA'S

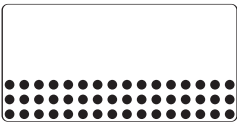
PROGRAMMA-OVERZICHT



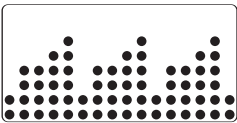
SPRINT 8 Verbeter uw uithoudingsvermogen dankzij effectieve spierbelasting.



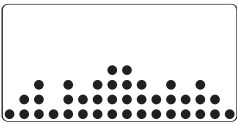
INTERVAL Verbeter uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door af te wisselen tussen kleine en grote weerstand.



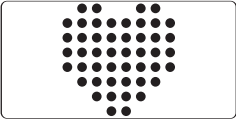
WATT Met dit programma kan de gebruiker trainen met een hoeveelheid. Watt die hij zelf kiest. Bij een laag TPM-cijfer (omwentelingen per minuut) wordt de weerstand evenredig verhoogd. Bij een hoger TPM-cijfer wordt de weerstand evenredig verlaagd.



ZITVLAKTRAINING Ideaal om het onderste gedeelte van uw lichaam te trainen. Het programma bestaat uit stijgingsveranderingen en gebruikersstimulans voor een maximum aan succes.



BERGBEKLIMMEN Met dit programma zorgen verschillende stijgingsgraden voor afwisseling in uw training en worden uw spieren getraind door de verschillende stijgingshoeken.



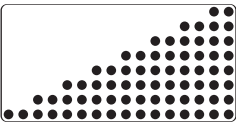
HRT CARDIO Bij het programma voor uithoudingsvermogen traint u in het bovenste bereik van de door u vastgelegde maximum hartslag. U traint uw uithoudingsvermogen en u ligt binnen het maximum calorieënverbruik.

Om er voor te zorgen dat u in het bovenste bereik blijft (= 80 % van uw maximaal te verwachten hartslag), past het programma de weerstand automatisch aan.

HRT GEWICHTSVERMINDERING Train op een lagere intensiteit en verbrand een maximum hoeveelheid calorieën van uw lichaamseigen vetreserves. Het programma stelt de weerstand zelf zodanig in, dat u traint op 65 % van uw max. hartslag.

HRT INTERVAL Het intervalprogramma verbetert uw prestaties door voortdurend af te wisselen tussen 70 % en 80 % van uw max. hartslag.

HRT HEUVEL Het heuvelprogramma verbetert uw prestaties door verhoging van de hartslag. Het programma verhoogt de weerstand automatisch en verbetert op die manier uw trainingshartslag van 6 % via 70 % tot aan 80 % van uw max. hartslag.



GEBRUIKER Het gebruikersprogramma biedt u de mogelijkheid 4 verschillende trainingsprogramma aan te maken met verschillende segmenten. U kunt deze programma's opslaan of veranderen

wanneer u dat wenst. Het gebruikersprogramma slaat om de 30 seconden uw weerstand en uw stijging op, zodat u bij uw volgende training precies hetzelfde programma ter beschikking heeft.

DOEL In dit programma kunt u van tijd, afstand of calorieën uw persoonlijke doel maken. Het is in hoofdzaak een handmatig programma waarin de trainingsduur afhankelijk is van uw persoonlijke doel.

PROGRAM OPTIONS

PROGRAMMAOPTIES	VOORAF INGESTELDE STIJGING	VOORAF INGESTELDE WEERSTAND	MEDEDELINGEN AANSPORINGEN	VASTE TIJD	HARTSLAG
HANDMATIG		•			
INTERVAL		•			
WATT		•			
SPRINT 8		•	•	•	
ZITVLAKTRAINING	•				
BERGBEKLIMMEN	•				
HRT® PROGRAMMA'S		•			•
GEBRUIKER	•	•			
DOEL		•			

LET OP: Het stijgingsprofiel wordt tijdens het zitvlaktrainingsprogramma en tijdens het bergbeklimmingsprogramma in beeld gebracht. Het weerstandsprofiel verschijnt vlak na een verandering van de weerstand in beeld. Alle andere programma's geven de weerstandsgraad aan, maar slechts even de stijgingsgraad, voor zover deze veranderd wordt.

PROGRAMMA GEBRUIKEN

SNELSTART

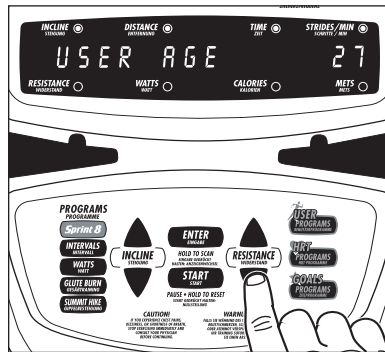
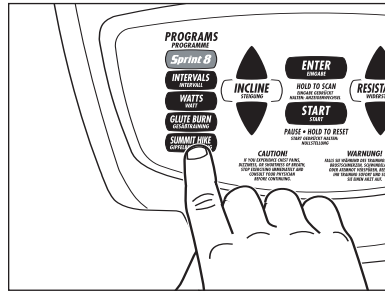
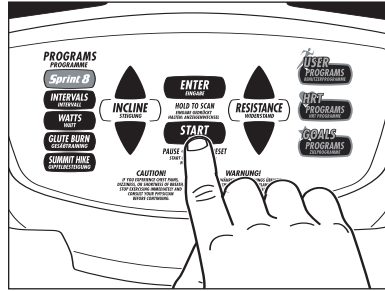
Druk op de starttoets, om in het handmatige programma met uw training te beginnen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen.

PROGRAMMAKEUZE

Elk programma heeft een directkeuzetoets. U heeft bovendien de mogelijkheid om met de ▲/▼ toetsen het menu te doorlopen en de betreffende programmaverlopen op het display in beeld te laten brengen.

LEEFTIJD INVOEREN

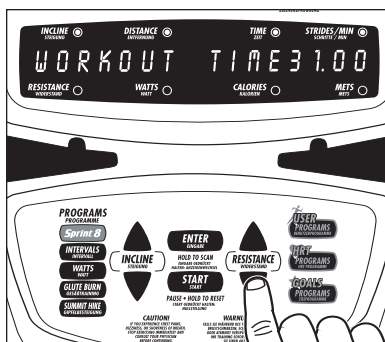
Pas met de ▲ / ▼ toetsen uw leeftijd aan, zodra u daartoe verzocht wordt. Dit is belangrijk voor het berekenen van de hartslagdoelzone en dus ook voor alle pulsprogramma's.



USING THE PROGRAMS (continued)

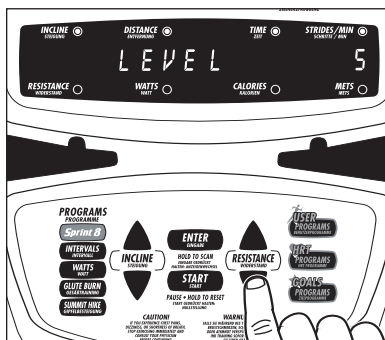
TIJD INVOEREN

Voer met de ▲ / ▼ toetsen de door u gewenste trainingsduur in.



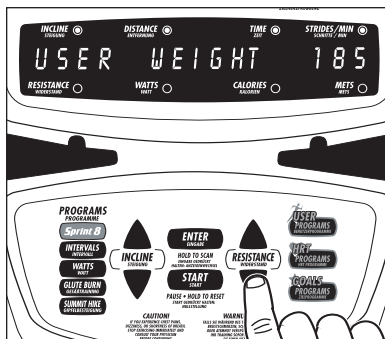
WEERSTAND KIEZEN

Voer met de ▲ / ▼ toetsen de door u gewenste weerstand in. U kunt in elk programma één van in totaal 16 levels kiezen. De maximum weerstandsgraad is in de diverse programma's verschillend.



GEWICHTSKEUZE

Voer met de ▲ / ▼ toetsen uw huidige gewicht in. Deze informatie is doorslaggevend voor het berekenen van de calorieën Mets.



Het HRT® programma zal uw doelhartslag in plaats van uw weerstandslevel in beeld brengen. De console brengt uw doelhartslag in beeld en u heeft de mogelijkheid deze waarde nog te veranderen.

SPRINT 8 PROGRAMMA

Dit programma is ontwikkeld ter verbetering van de snelheid, voor de spieropbouw en ter verbetering van de groeihormonen. De productie van de groeihormonen en een goed dieet is volgens Phil Campbell de beste manier voor het verkrijgen van een goede opbouw van de spiermassa en een snelle gewichtsvermindering (vetverbranding). Kijk voor meer informatie op www.readysetgofitness.com (alleen in het Engels)

Het Sprint 8 programma biedt u een permanente afwisseling tussen sprintintervallen en rustpauzes.

1. **OPWARMFASE** Een langzame verhoging van de hartslag, de ademhaling en een goede doorbloeding van de werkende spieren.
2. **INTERVALTRAINING** De intervaltraining start meteen na de Opwarmfase met een van acht 30 sec. durende sprintintervallen. Tussen deze acht intervallen zitten telkens 90 sec. rustfases. Op het display ziet u, wanneer die intervallen beginnen en eindigen. Wij adviseren, tussen de sprint- en de recuperatie-interval een verschil te laten bestaan van 30 – 50 omwentelingen/ minuut.
3. **ONTSPANNINGSFASE** De ontspanningsfase helpt u na afloop van de trainingsintervallen terug te keren naar een normaal polsbereik.

Vanwege het feit dat dit een gespecialiseerd trainingsprogramma is, krijgt u de desbetreffende intervaltijd te zien en niet de totale trainingsduur. De totale tijd bedraagt 20 minuten.

HARTSLAGTRAINING

WHAT IS HEART RATE TRAINING?

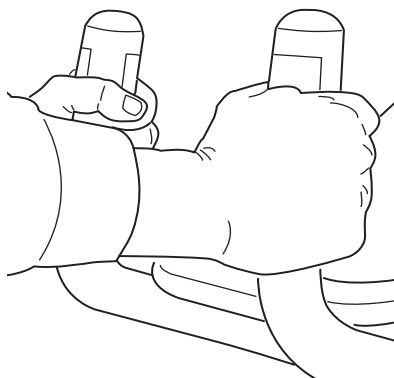
Door voortdurend de weerstand aan te passen, ontstaat de mogelijkheid altijd binnen de hartslagdoelzone te trainen. De hartslagprogramma's regelen de weerstandsinstelling automatisch en houden u op die manier binnen het bereik van de hartslagdoelzone.

Afhankelijk van uw trainingsdoelen maakt men onderscheid tussen: gewichtsvermindering, cardiovasculair uithoudingsvermogen, spieropbouw. Kijk op pagina 36 voor meer informatie over doelhartslag.

Bij het model S7200HRT worden 4 programma's aangeboden. HRT Gewichtsvermindering, HRT Cardio, HRT Interval en HRT Heuvel. Deze programma's berekenen automatisch uw hartslagdoelzone (220 min uw leeftijd). Het is echter ook mogelijk deze volgens uw eigen wensen te corrigeren zodat u uw persoonlijke doelen kunt bereiken.

HANDPULSSENSOREN

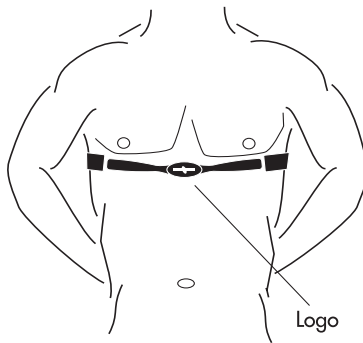
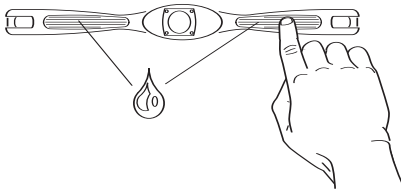
Leg uw handpalmen direct op de handpulsensoren. Om een weergave in beeld te krijgen, moet u beide handen op de sensoren leggen. Houd de sensoren niet te stevig vast, want anders wordt uw bloeddruk hoger. Uw pols verschijnt enkele seconden later in beeld.



OPMERKING: De hartslagprogramma's werken ook als u de handpulsensoren gebruikt. Wij adviseren u echter een borstband te gebruiken, omdat daarmee een nauwkeuriger en continuer signaal overgedragen kan worden.

DRAADLOZE BORSTBAND

Voordat u de draadloze borstband omdoet, moet u de twee rubberelektroden met een beetje water bevochtigen. Leg de borstband onder uw borstkas of uw borstspier met het logo naar buiten toe exact op uw borstbeen. **OPMERKING:** De borstband moet goed vast en op de juiste plaats zitten om nauwkeurig en continu afgelezen gegevens te kunnen verzenden. Als de borstband te los zit, bestaat de kans dat er een onregelmatige hartslag in beeld gebracht wordt. **Waarschuwing!** De hartslagfunctie is geen medisch-technische functie. Veel factoren kunnen de meting van uw hartslag beïnvloeden. De hartslagmeting is uitsluitend een hulpmiddel bij de oefening

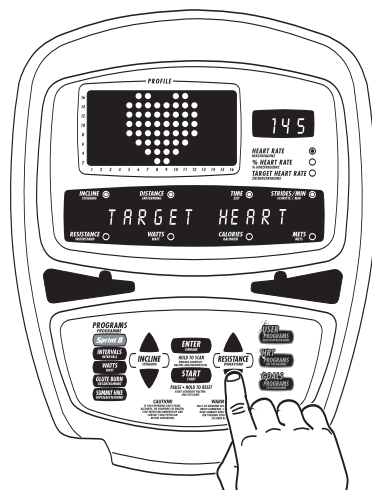


HARTSLAGPROGRAMMA'S

Tijdens het trainen sturen de handpulsensoren of de telemetrische borstband signalen naar de ontvanger in de console. De console zal uw hartslag continu in beeld brengen en het weerstandslevel aanpassen, zodat u binnen de door u gewenste doelhartslag blijft. Het hartslagvenster toont feedback over uw hartslag, de procentuele hartslag en uw doelhartslag. Elk programma begint met een twee minuten durende opwarmfase. Zodra de training is beëindigd, begint er een vijf minuten durende ontspanningsfase. De gebruiker kan tijdens de opwarm- en de ontspanningsfase de weerstand desgewenst aanpassen.

DOELHARTSLAG

U kunt uw doelhartslag op elk gewenst moment aanpassen tijdens u traint met één van de HRT-programma's. Gebruik hiervoor de ▲ / ▼ toetsen en bevestig met de Entertoets.



HRT CARDIO

Bij het programma voor uithoudingsvermogen traint u in het bovenste bereik van de door u vastgelegde maximum hartslag. U traint uw uithoudingsvermogen en u ligt binnen het maximum calorieënverbruik. Om er voor te zorgen dat u in het bovenste bereik blijft (= 80 % van uw maximaal te verwachten hartslag), past het programma de weerstand automatisch aan.

HRT GEWICHTSVERMINDERING

Train op een lagere intensiteit en verbrand een maximum hoeveelheid calorieën van uw lichaamseigen vetreserves. Het programma stelt de weerstand zelf zodanig in, dat u traint op 65 % van uw max. hartslag.

HRT INTERVAL

Het intervalprogramma verbetert uw prestaties door een voortdurende weerstandswissel tussen prestatie- en recuperatie-intervallen. De doelhartslag van de prestatie-interval bedraagt 80 % van uw geschatte maximum hartslag. De doelhartslag van de recuperatie-interval bedraagt 70 % van uw geschatte maximum hartslag. De twee minuten durende prestatie-interval begint, zodra u uw doelhartslag bereikt heeft.

HRT HEUVEL

Het heuvelprogramma bestaat uit vier verschillende doelhartslagen om uw uithoudingsvermogen en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren. De weerstand past zich automatisch aan, totdat u de doelhartslag van de vier afzonderlijke heuvelen heeft bereikt. De heuvelen zijn ingesteld op 66 %, 70 %, 75 % en 80 % van uw geschatte maximum hartslag. Het programma houdt u exact één minuut op de afzonderlijke hartslagen, zodra u de doelhartslag bereikt heeft. Het programma herhaalt deze reeks heuvelen totdat de trainingsduur is verstreken.

GEBRUIKERSTECHNISCHE INSTELLINGEN

De gebruikerstechnische instellingen bestaan uit verschillende opties. Gebruik de Gebruikerstechnische instellingen om waarden en instellingen van uw console te veranderen.

GA ALS VOLGT TE WERK

- Houd de ▲/▼ weerstandstoetsen 3 seconden lang tegelijk ingedrukt.
- Er weerklinkt een pieptoon en u bevindt zich in de gebruikerstechnische instelling. Met de ▲/▼ toetsen kunt u de gebruikerstechnische instellingen doorlopen.
- Druk op de entertoets om afzonderlijke instellingen te kiezen.
- Met de ▲/▼ toetsen kunt u in de gekozen instellingen waarden veranderen.
- Druk op de starttoets om deze waarden op te slaan.
- Houd de starttoets gedurende 3 seconden ingedrukt, om de gebruikerstechnische instellingen te verlaten.

DE GEBRUIKERSTECHNISCHE INSTELLINGEN BESTAAN UIT:

KEUZE	BESCHRIJVING
SERVICEMONTEURS	CONTROLE VAN HET ECB SYSTEEM DOOR
SERVICEMONTEURS	LED WEERGAVE CONTROLEREN DOOR
DEF TIME SET	VOORAF INGESTELDE TRAININGSTIJD
DEF LEVEL SET	VOORAF INGESTELDE WEERSTAND
DEF AGE SET	VOORAF INGESTELDE LEEFTIJD
DEF WEIGHT	VOORAF INGESTELD GEBRUIKERSGEWICHT
BEEPER MODE	PIEPSIGNAAL IN-/UITSCHAKELLEN
SPEED MODE	KILOMETERS OF MIJLEN INSTELLEN
MACHINE MODE	FIETS- OF ELLIPTICAL TRAINER
DOT DISP MODE	PUNTMATRIJS INSTELLEN
ACC TIME	TOTALE TRAININGSDUUR
ACC DIST	TOTALE AFSTAND
INCLINE TEST	OP NUL; MIN EN MAX
AUTO-CALIBRATE	AUTOCALIBREREN; NUL, MIN EN MAX
PROGRAMM SELECT	WATT OF VETVERBRANDING
LANGUAGE	ENGELS, DUIJS OF NEDERLANDS

SERVICE EN PROBLEMEN VERHELPEN

ONDERHOUDSTIPS

- Om stroomstoten te voorkomen, moet u altijd de stekker van uw toestel uit het stopcontact trekken voordat u het gaat schoonmaken.
- Zet uw hometrainer neer op een koele en droge plaats.
- Overtuig u er van dat alle schroeven goed zijn vastgedraaid.
- Houd de console vrij van vingerafdrukken en transpiratievocht.
- Gebruik een zachte katoenen doek en een mild reinigingsmiddel om uw hometrainer te reinigen. Andere stoffen of papieren doekjes kunnen krassen maken op het oppervlak. Gebruik geen ammoniak of zuurhoudende reinigers.

ONDERHOUDSPLAN

Volg dit plan om de garantie te hebben dat het toestel feilloos blijft werken.

ONDERDEEL	DAILY	MAANDELIJKS	HALFJAARLIJKS	JAARLIJKS
CONSOLE		SCHOONMAKEN		
SCHROEVEN E.D.			CONTROLLEREN	
FRAME		SCHOONMAKEN		CONTROLLEREN
ARMSTANGEN		SCHOONMAKEN		
PLASTIC AFDEKKING		SCHOONMAKEN		
VOETPLATEN		SCHOONMAKEN		
STROOMKABEL				CONTROLLEREN

MOGELIJKE OORZAKEN VAN FOUTEN IN UW SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

Onze Suspension Elliptical Trainers zijn zodanig ontworpen dat zij zo betrouwbaar mogelijk en gemakkelijk te bedienen zijn. Als u toch nog een probleem mocht hebben, moet u a.u.b. eerst even de volgende punten controleren.

PROBLEEM: De console werkt niet.

OPLOSSING: Zorg er voor dat de schakelaar achterop de console op AAN staat.

OPLOSSING: Overtuig u er van dat de stroomkabel op uw toestel is aangesloten en de schakelaar op AAN staat.

OPLOSSING: Zorg er voor dat de consolekabel op de console is aangesloten.

PROBLEEM: Uw Suspension Elliptical Trainer maakt een dof/piepend geluid.

OPLOSSING: Controleer nogmaals alle schroeven en draai deze eventueel verder vast.

OPLOSSING: Controleer de schroeven en klemmen onder de voetplaten.

LET OP: Als de in het bovenstaande voorgestelde oplossingen niet afdoende zijn, moet u met trainen stoppen, het toestel uitschakelen en contact opnemen met uw dealer.

MOGELIJKE OORZAKEN VAN FOUTEN BIJ DE HARTSLAGMETING MET BORSTBAND

PROBLEEM: Er wordt geen hartslag aangegeven.

OPLOSSING: Mogelijk is er onvoldoende contact tussen de elektroden van de borstband en uw huid. Bevochtig de borstband opnieuw en doe hem weer om.

OPLOSSING: De borstband zit niet exact op de goede plaats. Doe de borstband om op de wijze zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing.

OPLOSSING: De afstand tussen de zender (transmitter) en de ontvanger (receiver) is mogelijk te groot. Die mag niet groter zijn dan 92 cm.

PROBLEEM: De aangegeven hartslag is onregelmatig.

OPLOSSING: U heeft de borstband mogelijk te los omgedaan. Controleer dit.

LET OP: Het is mogelijk dat de polsmeting bij sommige personen om diverse redenen niet feilloos werkt. Controleer allereerst altijd de plaats en de positie van de borstband. Externe veroorzakers van fouten, bijv. computers of motoren, afstandsbedieningen of CD-spelers kunnen de hartslagregistratie met de borstband ook negatief beïnvloeden.

LIMITED HOME/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 +49 2234 9997100.

UW EIGEN FITNESSPROGRAMMA SAMENSTELLEN

Door deze Vision Fitness Trainer te kopen, heeft u een belangrijke stap gezet in de richting van uw fitness. Door hometraining beslist u zelf, wanneer u wilt trainen. Om uw trainingdoelen echter bereiken, moet u regelmatig bewegen.

UW FITNESSDOELEN BEREIKEN

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

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

Als dit mogelijk is, definieert u uw doelen zo exact mogelijk en schrijft u ze op. Hoe nauwkeuriger u te werk gaat, des te gemakkelijker kunt u later uw vorderingen meten. Als u doelen op lange termijn heeft, verdeelt u ze onder in maandelijkse en wekelijkse doelen. Voor doelen op langere termijn heeft u meer zelfmotivatie nodig. Doelen op korte termijn zijn gemakkelijker te bereiken. De console van uw hometrainer levert u verschillende soorten informatie, die u gebruiken kunt om uw trainingssucces te berekenen. De trainingsduur is hierbij een bijzonder belangrijke en nuttige functie. Telkens wanneer u een doel heeft bereikt, moet u een nieuwe doelstelling formuleren om uw motivatie te behouden.

HOUD UW VORDERINGEN IN HET OOG

Als u uw doelstellingen vastgelegd en genoteerd heeft, kunt u met behulp van een fitnessplan uw status in het oog houden en blijft u gemotiveerd. Om het u wat gemakkelijker te maken, vindt u achterin deze gebruiksaanwijzing een fitnessplan.

GRONDBEGINSELEN BIJ HET TRAINEN

Raadpleeg eerst een arts voordat u met trainen begint.

TRAININGSDUUR

Voor een gezonde training van het uithoudingsvermogen raden wij u aan, de richtlijnen van de American College of Sportsmedicine (ACSM) te volgen.

- Train drie tot vijf keer per week.
- Warm uzelf vóór het trainen gedurende 5 - 10 min. op.
- Train gedurende 30 - 45 min.
- Reduceer geleidelijk aan de trainingsintensiteit en ga dan 5 - 10 min. stretchen om af te koelen.

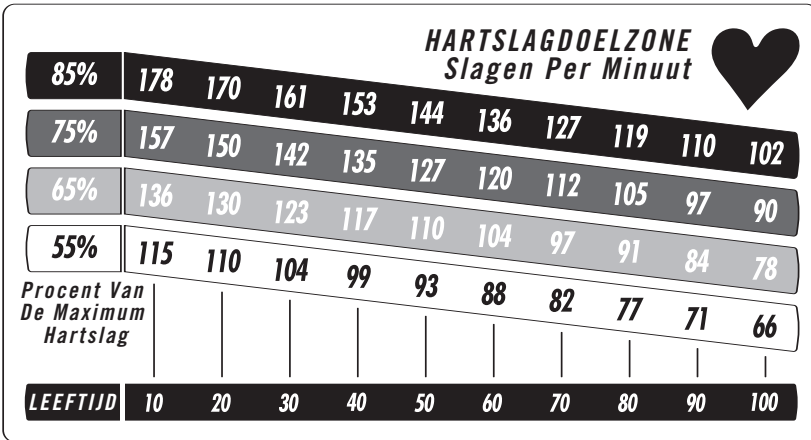
Als u hoofddoel gewichtsverlies is, moet u vijf keer per week minstens 30 min. lang trainen.

TRAININGSINTENSITEIT

Om de best mogelijke trainingsdoelen te bereiken, moet u met de juiste intensiteit trainen. Ons advies: er zijn twee mogelijkheden om de trainingsintensiteit te meten, de hartslagdoelzone en de subjectieve beoordeling (RPE).

HARTSLAGDOELZONE

Uw hartslagdoelzone is een procentueel bestanddeel van uw maximale hartslag. De doelzone varieert van mens tot mens, afhankelijk van de leeftijd, de trainingstoestand en de persoonlijke fitnessdoelen. De trainingshartslag moet binnen een bereik liggen van 55 tot 85% van uw maximale pols. Maak gebruik van deze grafische weergave om uw doelhartslagzone te bepalen.



VOORBEELD:

Iemand van 30 jaar oud heeft een geschatte maximum hartslag van 190. (Zie de formule).

$$220 - 30 = 190$$

Aan de hand van de grafiek heeft deze persoon een hartslagdoelzone van 104-161. Dat is 55% - 85% van 190.

UITGEBALANCEERDE TRAINING

Behalve het belangrijke aspect van de training van het uithoudingsvermogen moet uw training ook bestaan uit kracht- en stretchoefeningen. Alleen zo traint u op uitgebalanceerde wijze en heeft u minder kans op blessures, een hogere stofwisseling en een betere dichtheid van de botten.

KRACHTTRAINING

Uit onderzoek is gebleken dat onze spiermassa vanaf het 30e levensjaar afneemt. Tegelijkertijd wordt ook de vetverbranding minder en de fysieke kracht, terwijl de gevoeligheid voor blessure toeneemt. Alleen met doelgerichte krachtoefeningen kunt u dit verlies voorkomen. Er zijn zinvolle mogelijkheden, bijv. yoga, pilates, krachttrainingstoestellen en rubberen banden (tubes).

Adviezen voor een minimale krachttraining:

FREQUENTIE: twee tot drie dagen per week.

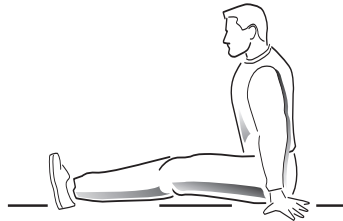
OMVANG: één tot drie reeksen bestaande uit acht tot twaalf herhalingen.

STRETCHEN

Vóór het trainen op de elliptical moet u enkele minuten de tijd nemen voor een paar lichte stretchoefeningen. Hiermee verbetert u uw beweeglijkheid en vermindert u de kans op blessures. Zorg er wel voor dat u uw spieren vóór het stretchen even opwarmt. Voer alle stretchoefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Hier enkele oefeningen die u kunt doen:

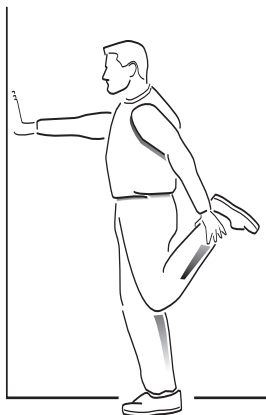
DE BEENBUIGERS STRETCHEN

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 - 30 seconden in deze houding zitten.



DE BEENBUIGERS STRETCHEN STAAND

Houdt u zich vast (bijv. aan een muur) om het evenwicht niet te verliezen. Pak uw linker enkel beet en trek hem naar uw zitvlak toe. Blijf gedurende 15 - 30 seconden in deze houding staan. Daarna herhaalt u de oefening met uw rechter enkel.



DE KUITSPIEREN STRETCHEN STAAND

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.



Week #

Weekdoelen: _____

Geplande trainingsduur: _____

Beloning: _____

Trainingsoefening

Dag	Datum	Weerstand	Tijd	Afstand	Commentaar
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Totaal			<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Week #

Weekdoelen: _____

Geplande trainingsduur: _____

Beloning: _____

Trainingsoefening

Dag	Datum	Weerstand	Tijd	Afstand	Commentaar
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Totaal			<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Week #

Weekdoelen: _____

Geplande trainingsduur: _____

Beloning: _____

Trainingsoefening

Dag	Datum	Weerstand	Tijd	Afstand	Commentaar
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Totaal			<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Week #

Weekdoelen: _____

Geplande trainingsduur: _____

Beloning: _____

Trainingsoefening

Dag	Datum	Weerstand	Tijd	Afstand	Commentaar
Zondag					
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Totaal			<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Januari

Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	<input type="text"/>	

Februari

Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	<input type="text"/>	

Maart

Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	<input type="text"/>	

April

Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	<input type="text"/>	

Mei

Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	<input type="text"/>	

Juni

Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	<input type="text"/>	

Juli		
<i>Week</i>	<i>Minuten</i>	<i>Afstand</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

Augustus		
<i>Week</i>	<i>Minuten</i>	<i>Afstand</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

September		
<i>Week</i>	<i>Minuten</i>	<i>Afstand</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

Oktober		
<i>Week</i>	<i>Minuten</i>	<i>Afstand</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

November		
<i>Week</i>	<i>Minuten</i>	<i>Afstand</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

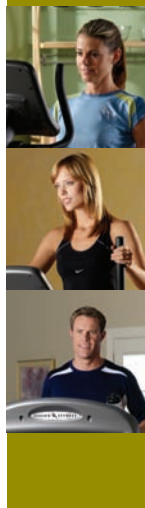
December		
<i>Week</i>	<i>Minuten</i>	<i>Afstand</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

accessible

smooth

versatile

*it all
starts
with a
vision*



Style Fitness GmbH ■ Europaallee 51 ■ D-50226 Frechen
Algemene informatie ■ Telefoon: +49 (0)2234 9997100 ■ E-mail: info@stylefitness.de
Technische hotline ■ Telefoon: +49 (0)2234 9997500 ■ Telefax: +49 (0)2234 9997200
Internet: www.stylefitness.de