

*it all
starts
with a
vision*



Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

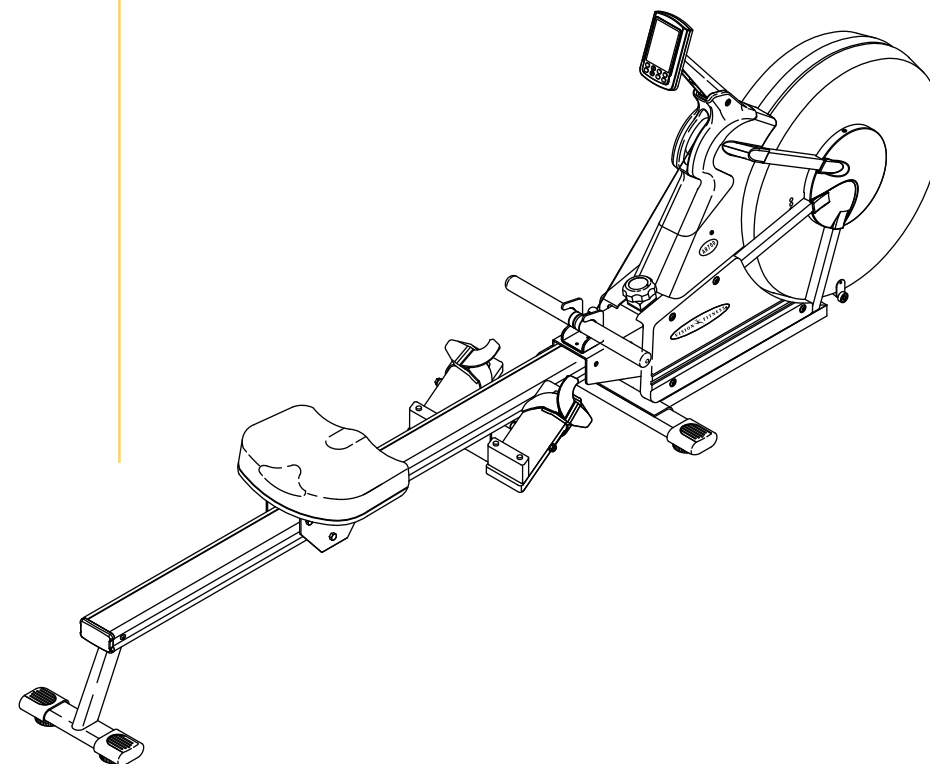
Algemene informatie:
Telefoon: 02234-9997-100

E-mail: info@stylefitness.de

Technische hotline:
Telefoon: +49-2234-9997-500

E-mail: service@stylefitness.de

Telefax: +49-2234-9997-200
Internet: www.stylefitness.de



Gebruiksaanwijzing



AR700
Roeitoestel

Inhoudsopgave

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	03
DE AR700 PLAATSEN	04
<ul style="list-style-type: none">• VÓÓR HET GEBRUIK• DE JUISTE TRAININGSPLEK• VÓÓR HET EERSTE GEBRUIK	
OPBOUW	05
<ul style="list-style-type: none">• UITPAKKEN	
SCHROEVEN EN ACCESSOIRES	06
MONTAGESTAPPEN	07
SERIENUMMER	11
PROGRAMMAOVERZICHT	12
<ul style="list-style-type: none">• HANDMATIG PROGRAMMA• REGATTAPROGRAMMA• TRAININGSPROGRAMMA	
ONDERHOUD	15
<ul style="list-style-type: none">• DAGELIJKS CONTROLEREN• DAGELIJKS ONDERHOUD	
SPECIFICATIE AR700	16

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Vision Fitness roeistoestel. U heeft een grote stap gezet in de richting van een regelmatige fitnessstraining! Uw Vision Fitness roeistoestel is een belangrijke (en uiterst effectieve) mijlpaal op weg naar uw fitnessdoelinden. Regelmatig trainen op uw Vision Fitness roeistoestel 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 roeistoestel 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 roeistoestel kent, des te minder moeite zult u hebben op weg naar een gezonde levensstijl.

Bepaalde servicewerkzaamheden aan uw roeistoestel 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.

BEWAAR UW GEBRUIKSAANWIJZING.

Style Fitness
Europaallee 51
D-50226 Frechen
Tel. +49-2234-9997-100
Fax +49-2234-9997-200
E-mail: info@stylefitness.de

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de gebruiksaanwijzing helemaal door voordat u uw trainingstoestel gaat gebruiken. Let op de volgende veiligheidsinstructies.

- **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.
- 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. Indien er een voorwerp in een opening valt, moet u het toestel uitschakelen en proberen het voorwerp te verwijderen. Neem contact op met uw Vision Fitness dealer als u er niet in slaagt, het voorwerp te verwijderen.
- Gebruik uw roeistoestel niet, als het niet feilloos werkt, als het beschadigd is of als het in contact is gekomen met water. Neem in dat geval contact op met uw dealer.
- Blijf op veilige afstand van bewegende en draaiende delen.
- Grijp niet in of onder het trainingstoestel en leg het toestel in geen geval op zijn kant.
- Gebruik uw trainingstoestel niet buitenshuis.
- Gebruik het toestel niet als er in de buurt spuitbussen gebruikt worden.
- Verwijder de blazerbehuizing niet. Reparaties mogen uitsluitend worden verricht door hiertoe bevoegde servicemonteurs.
- Wees bijzonder voorzichtig als het toestel in de buurt van kinderen gebruikt wordt.
- Kinderen en huisdieren moeten op een veiligheidsafstand van 3 meter blijven als het toestel gebruikt wordt.
- Opbouw en bediening van het toestel dient te gebeuren op een vlakke ondergrond. Plaats uw roeistoestel zodanig dat er aan elke zijde van het toestel een vrije ruimte overblijft van minstens 1 meter.
- Draag geen wijde kledingstukken die op de een of andere manier in het toestel vast kunnen komen te zitten.
- Zet het toestel niet rechtop, want anders kan het omvallen.
- Leg de armstangen tegen de trekkabel aan of op de daarvoor bedoelde haken voordat u ze loslaat.
- Laat de armstang niet tegen de trekkabel aan slaan.

DE AR700 PLAATSEN

VÓÓR HET GEBRUIK

Lees de gebruiksaanwijzing helemaal door voordat u uw Vision Fitness roeitoestel gaat plaatsen. Zet het toestel op de plaats waar u het ook wilt gebruiken en begin dan pas met de installatie ervan.

DE JUISTE TRAININGSPLEK

Plaats uw roeitoestel op een vlakke ondergrond. Aan elke zijde moet er een vrije ruimte overblijven van minstens 1 meter. Zorg er voor dat de ruimte goed verlicht en goed geventileerd is. Als u een vaste vloerbedekking thuis heeft, raden wij u aan een stevige plastic mat onder uw toestel te leggen die uw vloerbedekking beschermt.

Plaats uw roeitoestel niet in een ruimte met een hoge luchtvochtigheid, bijv. in de buurt van een stoombad, een zwembad of een sauna. Overmatig contact met waterdamp of chloor kan schadelijk zijn voor de elektronica en voor andere onderdelen van het toestel. Plaats uw roeitoestel in een aantrekkelijke en aangename ruimte zodat uw training een dagelijkse activiteit wordt waar u naar uitkijkt.

VÓÓR HET EERSTE GEBRUIK

- 1) Raadpleeg uw huisarts zodat u er zeker van bent, dat u een inspannend trainingsprogramma aan kunt.
- 2) Ongeoorloofde roeitechniek, extreem achterover leunen of van het zitje afspringen kan lichamelijk letsel tot gevolg hebben.
- 3) Begin uw training met een lichte opwarmfase.
- 4) Voer uw activiteiten stap voor stap op. Train op uw eerste dag niet meer dan 5 minuten, zodat uw lichaam kan wennen aan de nieuwe beweging.
- 5) Voer gedurende de eerste twee weken stap voor stap de trainingsduur en de weerstand op. Roei pas met volledige kracht als u gewend geraakt bent aan de roeitechniek. U heeft meer kans op blessures als u de weerstand en de trainingsduur te vroeg opvoert, u geen warming-up doet of als u traint met de verkeerde roeitechniek.
- 6) Een weerstandsgraad tussen 3 en 5 is het meest geschikt om uw cardiovasculaire systeem te versterken. Als de weerstandsgraad te hoog is, kan dit negatieve gevolgen hebben voor uw trainingsprogramma, omdat de te hoge weerstandsgraad uw trainingsprestaties reduceert en de kans op blessure groter maakt.
- 7) Een roeislag tussen 24 en 30 SPM (slagen per minuut) is het meest geschikt voor een uitgebalanceerde training.

OPBOUW

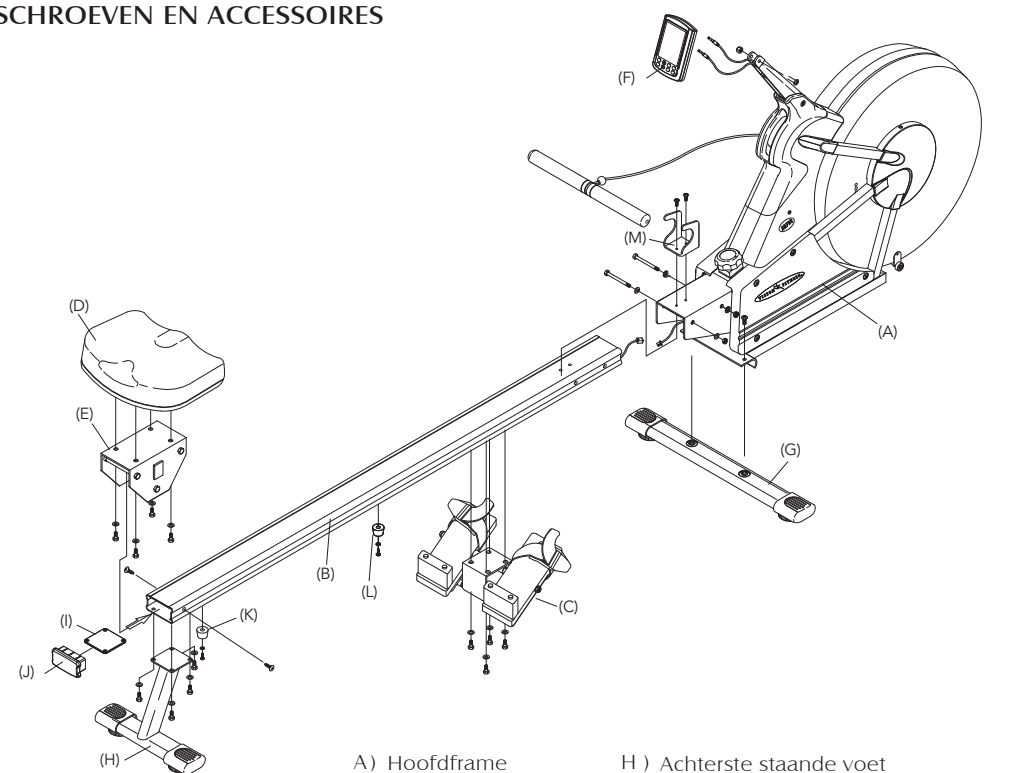
UITPAKKEN

Uw Vision Fitness roeitoestel is grondig gecontroleerd, voordat het is ingepakt en verzonden. Pak het trainingstoestel voorzichtig uit en verwijder de verpakking.

Let op: Het AR700 roeitoestel weegt 41 kilogram. Vraag iemand om een hand hulp als u het toestel monteert en plaatst. Zo voorkomt u lichamelijk letsel en beschadigingen.















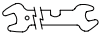

Opmerking: Neem contact op met uw Vision Fitness dealer als er onderdelen voor de montage mochten ontbreken.

SCHROEVEN EN ACCESSOIRES



- | | |
|-------------------------|--|
| A) Hoofdframe | H) Achterste staande voet |
| B) Aluminium rail | I) Montageplaat achterste staande voet |
| C) Pedaalgestel | J) Eindkap |
| D) Zitje | K) Zitstopper |
| E) Zitframe | L) Zitstopper |
| F) Console | M) Bevestiging voor de armstang |
| G) Voorste staande voet | |

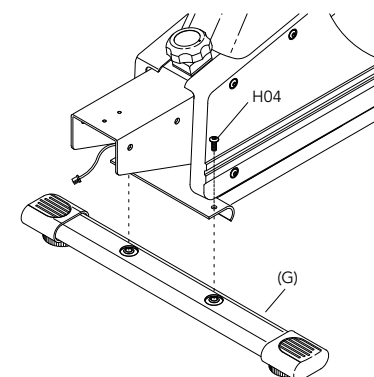
SCHROEVEN EN ACCESSOIRES

ACCESSOIRE NR.	BESCHRIJVING	AANTAL	TEKENING	KLEUR ZAK
B42	Kopbout (M8 x 1.25P x 32L)	2		wit
D09	Kopbout (M6 x 1.0P x 15L)	4		rood
D10	Verende onderlegging (SW Ø6.1 x Ø12.2 x 1.5T)	4		
F06	Oplegging (Ø10.2 x Ø19 x 2.0t)	4		geel
F08	Moer (3/8? - 16NNC)	2		
F18	Zeskantschroef (3/8? - 16NNC 130L)	2		blauw
F07	Kruiskopschroef (M5 x 0.8P x 15L)	2		
F19	Oplegging (Ø 5.2 x Ø10 x 1.2t)	2		zwart
H04	Kopbout (M8 x 1.25P x 19L)	10		
H05	Verende onderlegging (SW Ø8.2 x Ø15.4 x 2t)	8		
F20	Kopbout (Ø4 x 10L)	2		roze
N08	Kopbout (M8 x 1.25P x 40L)	1		
N09	Nylon moer (M8 x 1.25P)	1		
Z01	#5 L-type (+ type) inbusleutel	1		
Z02	Moersleutel (#8 #13 #14 #15)	2		
F04	Montageplaat achterste staande voet	1		

MONTAGESTAPPEN

STAP 1

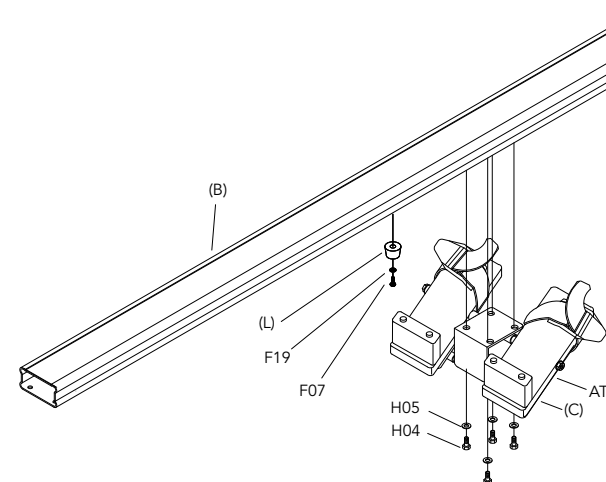
Bevestig de voorste staande voet (G) met 2 schroeven (H04) aan het frame.



STAP 2

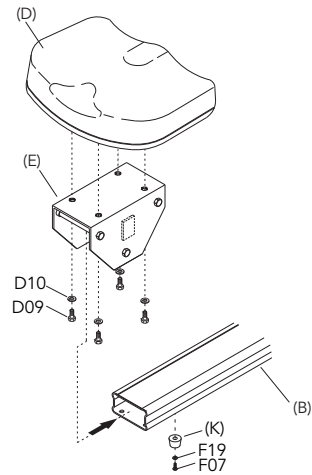
1) Bevestig het pedaalgestel (C) met 4 schroeven (H04) en 4 verende onderleggingen (H05) aan de aluminium rail (B).

2) Bevestig de zitstopper (L) met 1 schroef (F07) en 1 oplegging (F19) aan de aluminium rail.



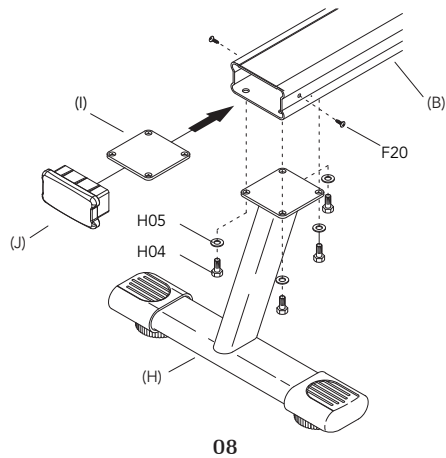
STAP 3

- 1) Schroef het zitje (D) met 4 schroeven (D09) en 4 verende onderleggingen (D10) aan het zitframe E).
- 2) Steek het zitje met het zitframe op de aluminium rail (B).
- 3) Bevestig de zitstopper (K) met een schroef (F07) en een oplegging (F19) aan de aluminium rail.



STAP 4

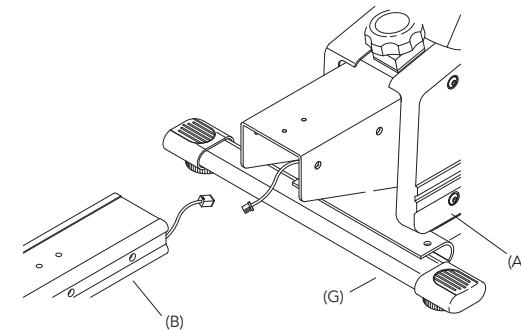
- 1) Schuif de montageplaat voor de achterste staande voet (I) vlak tegen de kanten in de aluminium rail (B). Stem de vier gaten van de aluminium rail af met de vier gaten van de achterste staande voet (H). Bevestig nu alles met 4 schroeven (H04) en 4 verende onderleggingen (H05).
- 2) Steek de eindkap (J) op het uiteinde van de aluminium rail en bevestig ze met 2 schroeven (F20).



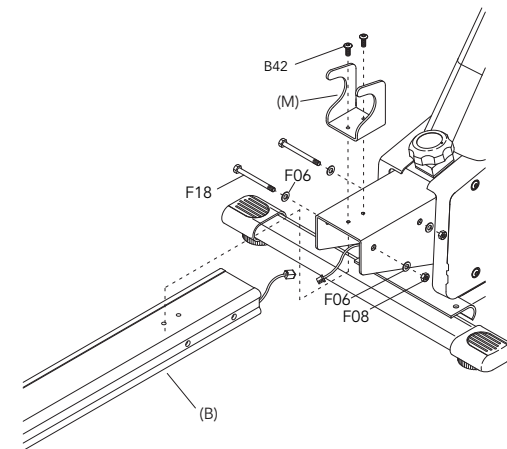
08

STAP 5

- 1) Verbind de datakabel van de aluminium rail (B) met de datakabel van het hoofdframe (A).



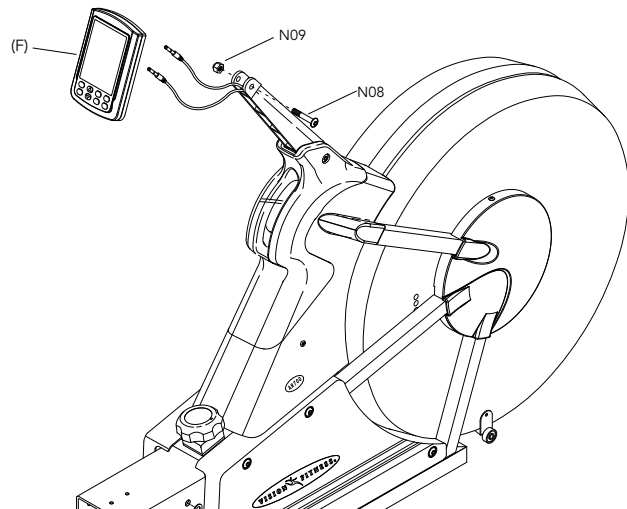
- 2) Schuif de aluminium rail in de railhouder arm van het hoofdframe en bevestig de rail met 2 schroeven (F18), 4 opleggingen (F06) en 2 moeren (F08).
- 3) Bevestig de bevestiging voor de armstang (M) met 2 schroeven (B42) op de railhouder van het hoofdframe.



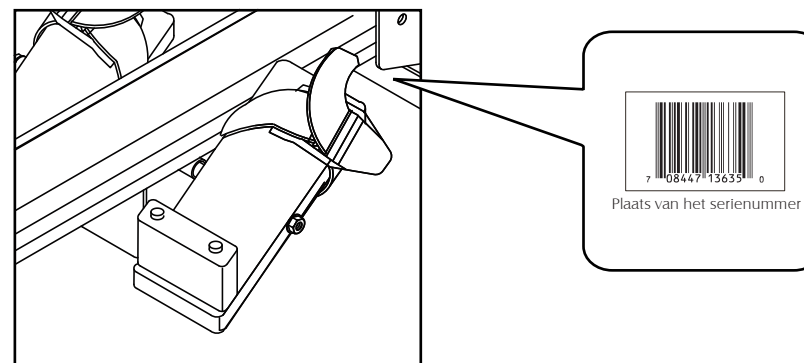
09

STAP 6

Steek de 2 consolekabels in de console (F). Bevestig de console met 1 schroef (N08) en een nylon moer (N09) aan de consolestang.



SERIENUMMER



PROGRAMMA-OVERZICHT

Druk op de Powerknop om het display van de console in te schakelen. Zodra het display is opgestart, knippert "00:00" in de tijdweergave.

HANDMATIG PROGRAMMA

U kunt kiezen uit tijd en afstand.

1. Kies Tijd – Druk op Start – en u kunt trainen: Met de ▲ / ▼ -toetsen kunt u uw gewenste trainingsduur invoeren. De minimum trainingsduur bedraagt 1 minuut en de maximum trainingsduur bedraagt 180 minuten. Druk op de starttoets, zodra uw trainingsduur in de tijdweergave verschijnt. Als de trainingsduur is verstreken, piept de console drie keer en licht het display drie keer op.
2. Kies de afstand – Druk op Start – en u kunt trainen: Druk op de keuzeknop. Nu verschijnt *0* in de afstandsweergave. Met de ▲ / ▼-toetsen kunt u uw gewenste trainingsafstand invoeren. De minimum trainingsafstand bedraagt 100 meter en de maximum trainingsafstand bedraagt 30000 meter. Druk op de starttoets, zodra uw afstand in het afstandsweergave verschijnt. Als de trainingsafstand is afgelegd, piept de console drie keer en licht het display drie keer op.

REGATTAPROGRAMMA

In het regattaprogramma kunt u tegen de computer roeien.

1. Druk op de regattaknop. Nu verschijnt "500" in de afstandsweergave.
2. Met de ▲ / ▼ -toetsen kunt u uw gewenste regatta-afstand invoeren. De minimum regatta-afstand bedraagt 500 meter en de maximum regatta-afstand bedraagt 30000 meter. Druk op de keuzeknop, zodra uw afstand in het afstand sweergave verschijnt. Nu moet de weergave van de calorieën „L09” in beeld verschijnen.
3. Met de ▲ / ▼ -toetsen kunt u uw snelheid (tempo / 500M) kiezen. Druk op de starttoets, zodra uw gewenste level verschijnt.
L01 - 08:00 L02 - 07:30 L03 - 07:00 L04 - 06:30
L05 - 06:00 L06 - 05:30 L07 - 05:00 L08 - 04:30
L09 - 04:00 L10 - 03:30 L11 - 03:00 L12 - 02:30
L13 - 02:00 L14 - 01:30 L15 - 01:00

TRAININGSPROGRAMMA

Bij de SPM (slagen per minuut) training kunt u kiezen uit trainingsduur en trainingsafstand.

TIJD KIEZEN

1. Druk op de trainingsknop. Nu verschijnt "00:00" in de tijdweergave.
2. Met de ▲ / ▼-toetsen kunt u uw trainingsduur invoeren. De minimum trainingsduur bedraagt 1 minuut en de maximum trainingsduur bedraagt 180 minuten.
3. Druk op de keuzeknop. Nu verschijnt "14" in het SPM-venster.
4. Met de ▲ / ▼-toetsen kunt u een door u gewenst SPM-cijfer intoetsen. Het minimum SPM-cijfer bedraagt 6 SPM en het maximum SPM-cijfer bedraagt 99 SPM. Druk op de starttoets, zodra uw gewenste SPM-cijfer op het display verschijnt.

AFSTAND KIEZEN

1. Druk op de trainingsknop om naar het trainingsmenu te gaan.
2. Druk op de keuzeknop. Nu verschijnt "0" in de afstandsweergave.
3. Met de ▲ / ▼ -toetsen kunt u uw trainingsafstand invoeren. De minimum trainingsafstand bedraagt 100 meter en de maximum trainingsafstand bedraagt 30000 meter.
4. Druk op de keuzeknop. Nu verschijnt "14" in het SPM-venster.
5. Met de ▲ / ▼-toetsen kunt u uw SPM invoeren. Het minimum SPM-cijfer bedraagt 6 SPM en het maximum SPM-cijfer bedraagt 99 SPM. Druk op de starttoets, zodra uw gewenste SPM-cijfer op het display verschijnt.

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 +49-2234-9997-100.

ONDERHOUD

Wij raden u aan, zich aan het onderhoudsschema te houden. Zo weet u zeker dat uw toestel een lange levensduur zal hebben. Als u zich niet aan het schema houdt, kan dit beperkingen bij de garantie tot gevolg hebben.

Opmerking: Om de kans op blessures te beperken, moet uw toestel regelmatig gecontroleerd worden op beschadigingen en gebruikssporen. Gebruik uw toestel pas opnieuw als defecte onderdelen vervangen of gerepareerd zijn. Let hierbij vooral op slijtdelen, bijv. de kabel.

DAGELIJKS CONTROLEREN

Let op loszittende delen, abnormale geluiden en andere dingen die aanleiding kunnen zijn voor een servicebeurt.

DAGELIJKS ONDERHOUD

Wij raden u aan, uw roeistoestel telkens vóór en na het gebruik schoon te maken. De volgende tips helpen u, uw toestel in een goede conditie te houden:

- 1) Gebruik een zachte doek met water of een mild reinigingsmiddel en reinig alle oppervlakken. Gebruik GEEN ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen.
- 2) Houd de console vrij van vingerafdrukken en opgedroogde transpiratievochtvlekken.
- 3) Stofzuig regelmatig de vloer onder uw trainingstoestel, zodat er geen stof en vuil blijft liggen.
- 4) Controleer met een zaklantaarn of er stof in het vliegwiel zit.

SPECIFICATIE AR700

	AR700
CONSOLE	
Weergavevenster	Extra groot LCD-display
Weergave	Tijd, afstand, SPM (slagen per minuut), slagen, Watt, hartslag, calorieën
Programma's	Handmatig, regatta, training
Telemetrische ontvanger	Ja
Technische gegevens	
Remsysteem	Lucht-weerstand-systeem
Weerstandsniveaus	12
Aandrijving	Trekkabel
Gewicht	41 kg
Maximaal gewicht gebruiker	160 kg
Stroomtoevoer	Werkt op batterijen
Uitrusting	
Armstangendesign	Goede grip en comfortabel
Looprail	Aluminium rail