

Gebruiksaanwijzing

VISION  FITNESS®

Premium

Loopbanden

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

Bepaalde servicewerkzaamheden aan uw fitness loopband 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 GMBH
EUROPAALLEE 51
D-50226 FRECHEN
TEL:+49-(0)2234-9997-100
FAX:+49-(0)2234-9997-200
E-mail:info@stylefitness.de

Inhoudsopgave

ALLE MODELLEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES	2
STROOMTOEVOER	3
ANDERE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES	4
MONTAGE EN PLAATSING	5
AANSLUITEN EN VEILIGHEIDSSLEUTEL	6
SNELKEUZETOETSEN VOOR SNELHEID EN STIJGING	7
HARTSLAGCONTACT	8

NIET INKLAPBARE LOOPBANDEN

OVERZICHT	9
TRANSPORT EN AFSTELLEN	10

INKLAPBARE LOOPBANDEN

OVERZICHT	11
TRANSPORTROLLEN	12
IN ELKAAR KLAPPEN EN UITKLAPPEN	13
TRANSPORT EN AFSTELLEN	14

PREMIUM CONSOLE

CONSOLE-OVERZICHT	15
WELKOMSTSCHEM, INLOGGEN ALS GAST, LEEFTIJD EN GEWICHT VAN DE GEBRUIKER INSTELLEN	16
INLOGGEN, GEBRUIKER TOEVOEGEN	17
BASISNAVIGATIE	18
TRAININGSKALENDER	20
PROGRAMMA'S	22
EEN OMGEVING KIEZEN	23
FITNESSTEST	24
DOELPROGRAMMA'S	25
HARTSLAGPROGRAMMA'S	26

PREMIUM CONSOLE

OPMERKINGEN OVER DE HARTSLAGTRAINING	28
BORSTBAND	29
DOELHARTSLAG	30
SPRINT 8 PROGRAMMA	31
GEBRUIKERSPROGRAMMA'S	32
AUDIO-/ VIDEO-AANSLUITINGEN	33

ALGEMEEN

GEBRUIKERSTECHNISCHE INSTELLINGEN	34
VAAK GESTELDE VRAGEN	36
MOGELIJKE OORZAKEN VAN FOUTEN EN HOE U ZE OPLOST:	
LOOPBAND	37
HARTSLAGWEERGAVE	38
BANDINSTELLING	39
ONDERHOUDSIINSTRUCTIES	40
GARANTIE	42
UW EIGEN FITNESSPROGRAMMA	
SAMENSTELLEN	43
TRAININGSPRINCIPES	45
BALANCED FITNESS	46
REKKEN	47
WEEKPLAN	50
MAANDPLAN	52
EXPLOSIETEKENING	54
RESERVEONDERDELENLIJST	55

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES BEWAAR DEZE A.U.B.

Lees de gebruiksaanwijzing helemaal door voordat u uw trainingstoestel gaat gebruiken. Als u een elektronische product gebruikt, moet u altijd alle instructies opvolgen.

GEVAAR — Om de kans op een elektrische schok zoveel mogelijk te beperken:

- Trek de stekker van de loopband telkens na gebruik en vóór het reinigen uit het stopcontact.

WAARSCHUWING! Houdt u zich aan de volgende instructies om de risico's van verbrandingen, vuur, elektrische schokken en lichamelijk letsel tot een minimum te beperken:

- Verwijder geen afdekkingen van uw loopband. Reparaties dienen uitsluitend te worden verricht door een vakman.
- De loopband mag nooit lopen als er niemand bij is. Trek de stekker uit het stopcontact als u de loopband niet gebruikt.
- 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.
- Gebruik uw hometrainingstoestel nooit, als het de een of andere beschadiging heeft opgelopen aan de kabel of aan het toestel zelf.
- Houd de stroomkabel op veilige afstand van hete voorwerpen.
- Gebruik uw trainingstoestel niet buitenshuis.
- Zet de aan-/uitschakelaar in de stand OFF voordat u de stekker uit het stopcontact trekt.
- Gebruik uitsluitend de meegeleverde stroomkabel.
- Laat de stroomkabel niet onder een vloerkleed doorlopen en plaats nooit voorwerpen op de kabel, want anders beschadigt u hem.
- Trek de stekker uit het stopcontact, voordat u uw trainingstoestel transporteert.
- Deze loopband voldoet aan EN 957-1/-6HC.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES GOED!

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.

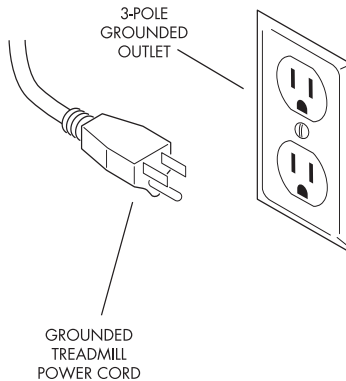
STROOMTOEVOER

Uw loopband is bedoeld voor gebruik met 220 Volt. Gebruik uitsluitend de meegeleverde stroomkabel.

AARDINGSINSTRUCTIE — 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.

WAARSCHUWING

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.



BIJKOMENDE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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 veiligheidssleutel weg, als het toestel niet gebruikt wordt en bewaar de veiligheidssleutel buiten het bereik van kinderen.

BELANGRIJK: U dient er absoluut op te letten, dat de loopband alleen wordt gebruikt in ruimten met kamertemperatuur. Als de loopband wordt blootgesteld aan lagere temperaturen of aan hoge vochtigheid, moet u eerst wachten totdat de loopband kamertemperatuur heeft bereikt voordat u hem gaat gebruiken. Als u dit advies niet opvolgt, bestaat de kans dat de elektronica van het toestel voortijdig uitvalt.

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.

STEVIGE STAND

Zodra de loopband op zijn vaste plaats staat (op een vaste ondergrond), moet hij absoluut horizontaal worden gezet. Stel daartoe één of beide op de achterzijde van het frame aangebrachte en in hoogte verstelbare schroeven zodanig in, dat het trainingstoestel ook bij intensief gebruik goed en absoluut horizontaal staat. Zodra u uw trainingstoestel optimaal uitgebalanceerd heeft, borgt u de stelschroeven met de daarvoor bedoelde moeren.

MONTAGE

Wij raden u aan, uw Vision Fitness bike te laten plaatsen door een bevoegde vakhandel. Als u uw fitnessstoestel 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.

DE LOOPBAND PLAATSEN

Plaats uw fitnessstoestel in een uitnodigende ruimte. Het trainingstoestel neemt weinig plaats in beslag en past gemakkelijk in uw woon- of slaapkamer. Veel eigenaren van fitnessstoestellen trainen bij de televisie of bij een mooi uitzicht. Plaats uw trainingstoestel naar mogelijkheid niet in de kelder. Plaats het in een gezellige ruimte, zodat het trainen een aangenaam deel van uw alledaagse leven wordt.

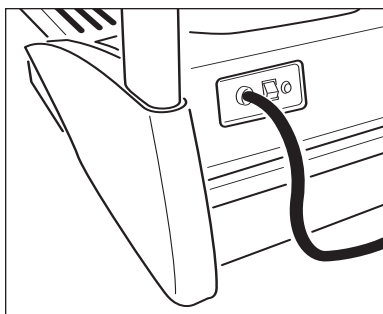
Achter de loopband moet een vrije ruimte zijn van 2 meter, aan beide zijden een vrije ruimte van 1 meter en daarvoor een vrije ruimte van 30 cm. Zet de loopband niet voor afzuiginstallaties of ventilatieopeningen. Zet de loopband niet in een garage, een overdekte binnenhof, in de buurt van water of buitenshuis.

GA NIET OP HET LOOPOPPERVLAK 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!

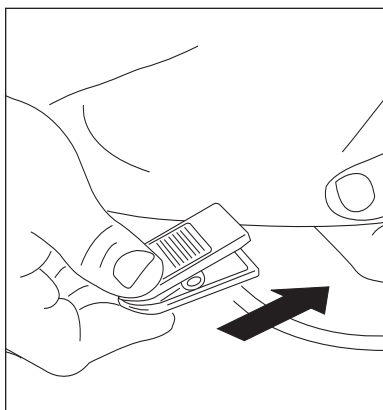
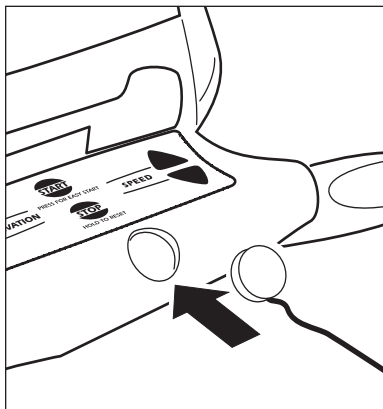
IN-/UITSCHAKELAAR

Controleer of de loopband is aangesloten op een goed werkend stopcontact. Zet de aan-/uitschakelaar aan de voorzijde van uw toestel op Aan.



VEILIGHEIDSSLEUTEL

De loopband kan pas gestart worden, als de veiligheidssleutel is ingestoken. Bevestig de veiligheidsclip zorgvuldig aan uw kleding. De veiligheidssleutel is bedoeld om de loopband te stoppen, als u mocht vallen. De stroomtoevoer naar de loopband toe wordt onderbroken en de band stopt. Om een overzicht te krijgen van uw trainingsgegevens, moet u de veiligheidssleutel op de daarvoor bedoelde plaats aanbrengen. Nu kunt u opnieuw met trainen beginnen. Controleer om de 2 weken, of de veiligheidssleutel volgens de voorschriften werkt.

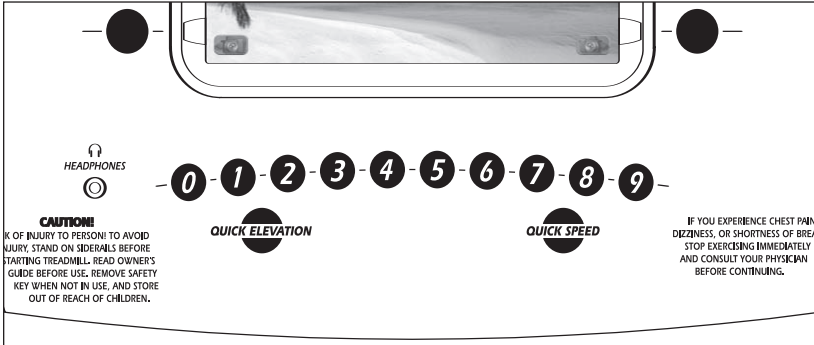


GEBRUIK DE LOOPBAND NOOIT, ZONDER DAT DE VEILIGHEIDSCIP AAN UW KLEDING IS BEVESTIGD.

DIRECTKEUZEKNOPPEN SNELHEID EN STIJGING

Gebruik de directkeuzeknoppen Snelheid of Stijging om de snelheid of de stijging te verhogen of te verlagen.

Druk eerst op de directkeuzeknop Snelheid of op de directkeuzeknop Stijging en voer dan met de cijfertoetsen (0-9) de gewenste waarde in.



VOORBEELDEN:

DIRECTKEUZETOETS SNELHEID

Om de snelheid te veranderen in 4 km/h, drukt u eerst op de directkeuzeknop Snelheid en dan op cijfertoets 4.

Om de snelheid te veranderen in 4,5 km/h, drukt u eerst op de directkeuzeknop Snelheid en dan op de cijfertoetsen 4 en 5.

Om de snelheid te veranderen in 12 km/h, drukt u eerst op de directkeuzeknop Snelheid en dan op de cijfertoetsen 1 en 2.

U kunt de snelheid instellen in stappen van 0,1 km/h. De hoogste snelheid die u kunt instellen is 20 km/h.

DIRECTKEUZEKNOP STIJGING

Om de stijging te veranderen in 6 %, drukt u eerst op de directkeuzeknop Stijging en dan op cijfertoets 6.

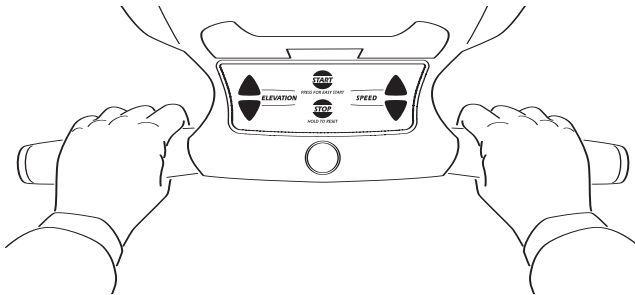
Om de stijging te veranderen in 10 %, drukt u eerst op de directkeuzeknop Stijging en dan op cijfertoetsen 1 en 0.

U kunt de stijging instellen in stappen van 1 %. De grootste stijging die u kunt instellen is 12 %.

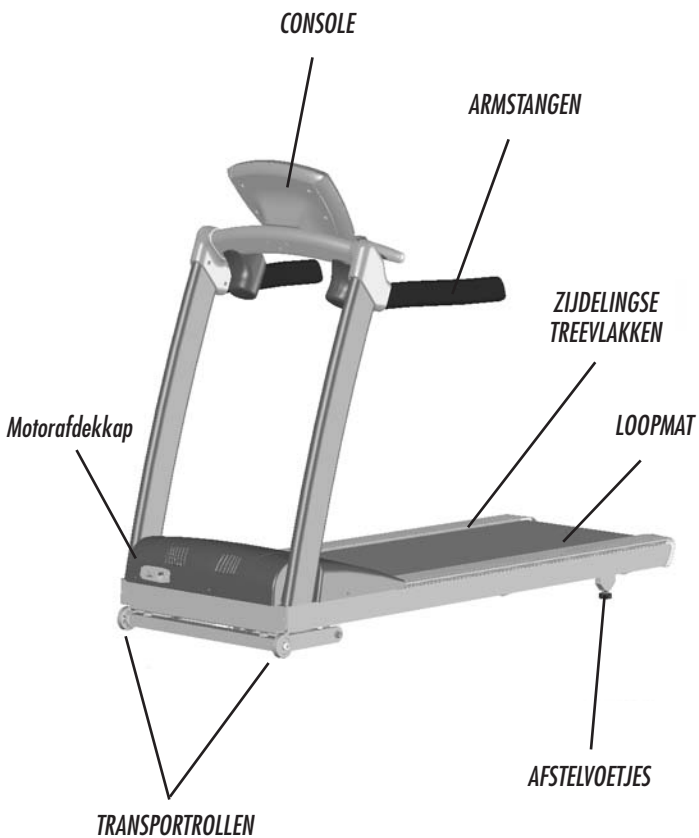
HARTSLAG

HANDPULSSENSOREN

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. Als men de hartslagsensoren permanent vasthoudt, kunnen er fouten ontstaan in de metingen. U moet de pulssensoren altijd reinigen, om er zeker van te zijn dat ze goed contact kunnen maken.



OPMERKING: Voor hartslagprogramma's moet u de draadloze borstband dragen. Zie pagina 29.



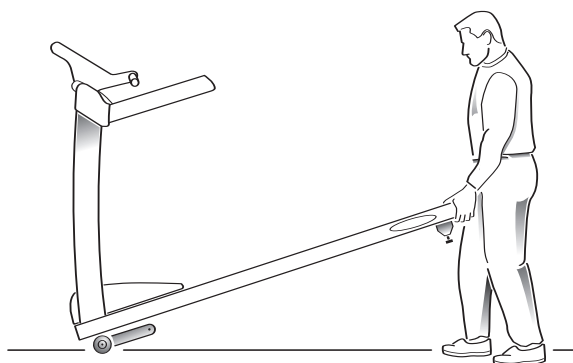
PREMIUM
LOOPBANDEN

LOOPBANDEN

TRANSPORT

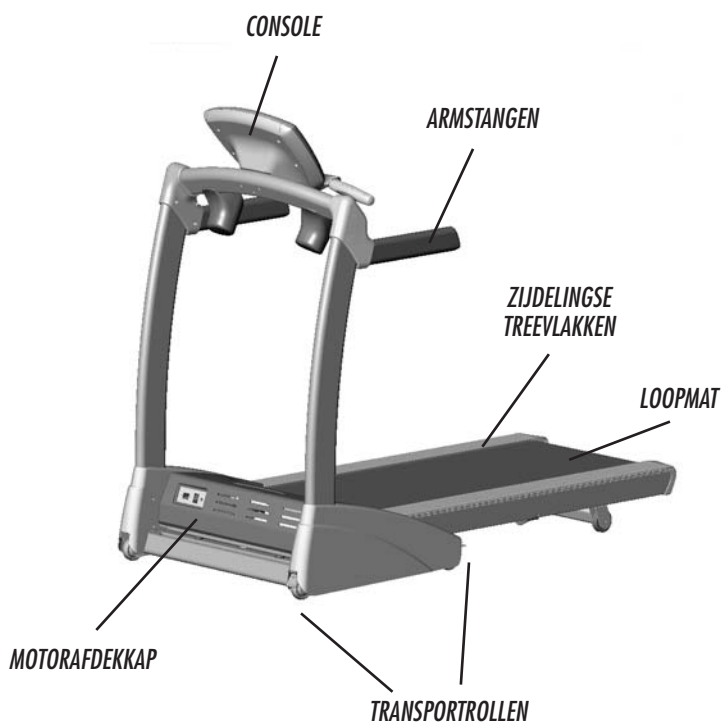
Uw Vision Fitness loopband is voor eenvoudig transport aan de voorzijde voorzien van transportrollen. Om uw loopband te transporteren, tilt u de achterste gedeelte van uw loopband omhoog en rolt u de loopband vooruit met de transportrollen (Zie de afbeelding).

WEES VOORZICHTIG! De loopband is zwaar, wees voorzichtig bij het transport en haal er eventueel een tweede persoon bij die u kan helpen.



INSTELVOETJES

De loopband moet voor optimaal gebruik vlak staan. Als u de loopband heeft neergezet op de door u gewenste plaats, stelt u de instelvoetjes onderaan op het frame hoger of lager in. Borg de instelvoetjes door de moeren tegen het frame aan vast te draaien. Doe dit zodra uw loopband helemaal vlak staat. Met een waterpas kunt u achterhalen of uw loopband helemaal vlak staat.



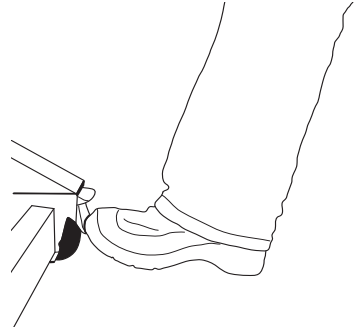
PREMIUM

INKLAPBARE LOOPBANDEN

INKLAPBARE LOOPBANDEN

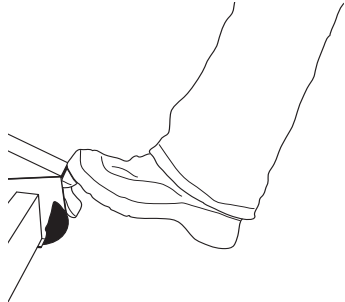
TRANSPORTROLLENPAL ACTIVEREN

Uw inklapbare loopband is aan de voor- en achterzijde van het onderste frame voorzien van transportrollen. De transportrollenpal moet altijd geactiveerd zijn, als u de loopband gebruikt. Druk de pal onderaan daartoe met uw voet tegen alle vier de transportrollen aan.



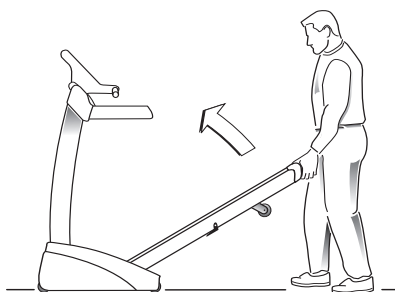
TRANSPORTROLLENPAL LOSSEN

Om uw loopband te bewegen, moet u de transportrollenpal lossen. Druk - terwijl de loopband nog is ingeklapt - met uw voet tegen de vier bovenste palen aan om ze te lossen.



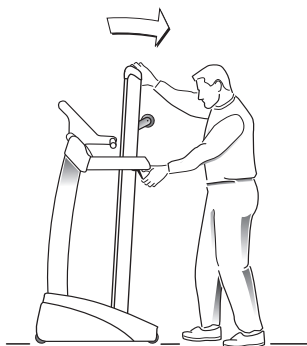
IN ELKAAR KLAPPEN

Overtuig u er van dat de stijging op nul staat voordat u de loopband inklapt (als de stijging niet op nul staat, kunt u de loopband niet inklappen en borgen). Vervolgens moet u alle vier de transportrollenpallen activeren. Pak het uiteinde van de loopband vast. Til dan voorzichtig het uiteinde van het loopdek op totdat dit rechtop staat. De loopband heeft een ingebouwd vergrendelingsmechanisme dat automatisch vastklikt, als u de loopband in verticale richting omhoog tilt. Controleer of de vergrendeling goed is vastgeklikt voordat u de loopband loslaat.



OPENKLAPPEN

Om de loopband open te klappen, moet u het uiteinde van de loopband stevig vastpakken en dan voorzichtig aan de linker zijde op de ontgrendelingshendel drukken zodat de vergrendeling opengaat. Laat het loopdek over de halve afstand omlaag zakken. Daarna neemt de dempingsveer het over en laat het loopdek tot op de grond zakken.

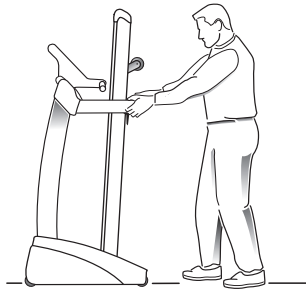


WEES VOORZICHTIG:

Onze loopbanden zijn gemaakt van zware materialen en kunnen tot 130 kg wegen. Vraag eventueel of iemand u wil helpen als u het toestel transporteert.

TRANSPORT

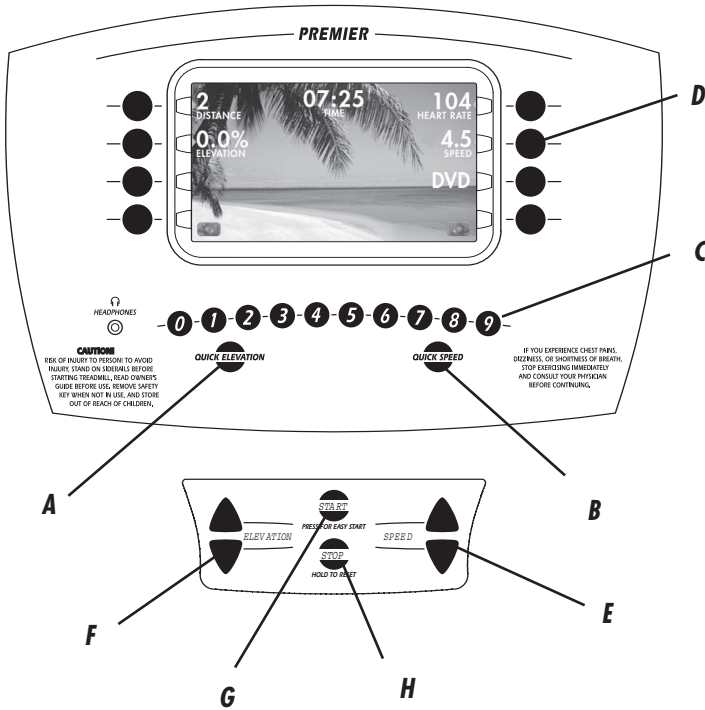
Uw Vision Fitness loopband is uitgerust met vier transportrollen, die in het onderste frame zijn ingebouwd. Overtuig u er van dat de transportrollensperren lost, voordat u de loopband gaat bewegen. Om de loopband te kunnen transporteren, moet u hem eerst inklappen. Neem dan de armstangen vast en rol de loopband voorzichtig over de grond (zie de afbeelding).



INSTELVOETJES

De loopband moet voor optimaal gebruik vlak staan. Als u de loopband heeft neergezet op de door u gewenste plaats, stelt u de instelvoetjes onderaan op het frame hoger of lager in. Borg de instelvoetjes door de moeren tegen het frame aan vast te draaien. Doe dit zodra uw loopband helemaal vlak staat. Met een waterpas kunt u achterhalen of uw loopband helemaal vlak staat.

PREMIUM CONSOLE CONSOLE-OVERZICHT



- A. Snelkeuzetoets Stijging
- C. Cijfertoetsen
- E. Pijltoetsen snelheid
- G. Starttoets

- B. Snelkeuzetoets Snelheid
- D. Beeldschermtoetsen
- F. Pijltoetsen stijging
- H. Stoptoets

WELKOMSTSCHEM

Het welkomstscherm leidt u door de inlogprocedure. Maar ook hier kunt u al de snelstartfunctie gebruiken.

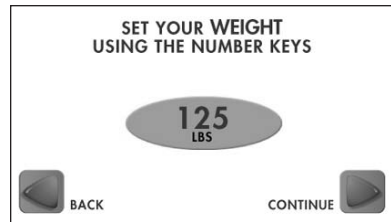
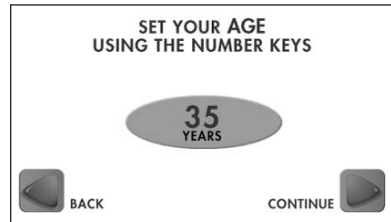


INLOGGEN ALS GAST

Als u zich wilt inloggen als gast, moet u GAST kiezen en uw leeftijd en gewicht invoeren.

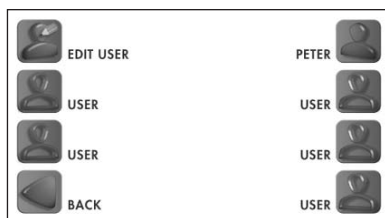
DE LEEFTIJD OF HET GEWICHT VAN DE GEBRUIKER INSTELLEN

Om de leeftijd van de gebruiker in te stellen, moet u de cijfertoetsen gebruiken. Als u daar mee klaar bent, moet DOORGAAN kiezen.



INLOGGEN

Meteen nadat u zich ingelogd heeft op het welkomtscherm, kiest u een leeg gebruikersprofiel en drukt u op de betreffende toets. Toets uw gebruikersnaam, uw leeftijd en uw gewicht in. Om een gebruikersprofiel te bewerken, kiest **GEbruiker BEWERKEN**.

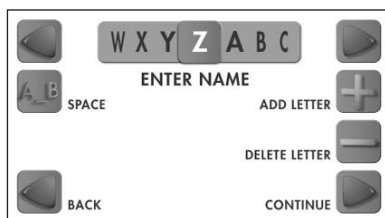


GEbruiker TOEVOEGEN:

NAAM INTOETSEN

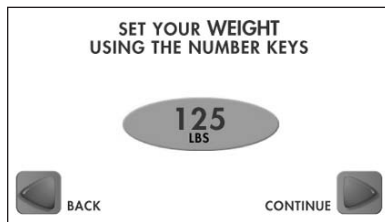
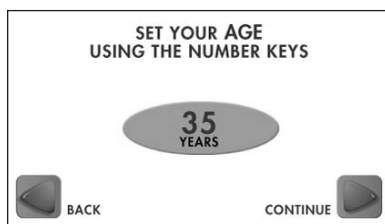
Om een naam in te toetsen, kiest u de blauwe scrollpijl, waarmee u de betreffende letter kunt accentueren.

Om een letter te kiezen, drukt u op **LETTER INVOEGEN**. Kies **LETTER WISSEN** als u de letter wilt wissen. Als u klaar bent met het invoeren van gegevens, kiest u **DOORGAAN** om naar het volgende scherm te gaan. Als u terug wilt naar het vorige scherm, kiest u **TERUG**.



DE LEEFTIJD OF HET GEWICHT INSTELLEN

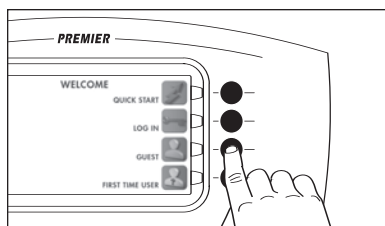
Om de leeftijd resp. het gewicht van de gebruiker in te stellen, gebruikt u de cijfertoetsen en kiest u **DOORGAAN** nadat u uw leeftijd/gewicht heeft ingevoerd.



NAVIGATIEPRINCIPES

ATM STYLE TOETSEN

De Premium console is opgebouwd als een bankautomaat. De functietoetsen buiten het beeldscherm zijn toegewezen aan de directe symbolen op het beeldscherm. Om een functie of de gegevens op het scherm te kiezen, drukt u gewoon op de toets die toegewezen is aan het symbool dat u wilt veranderen.



OMGEVINGEN

Er zijn 4 omgevingen (strand, bos, bergen, stad) beschikbaar die u als schermachtergrond kunt gebruiken. Om heen en weer te springen tussen de diverse omgevingen, gebruikt u het camerasymbool om vooruit of terug te bladeren.



BEACH



FOREST



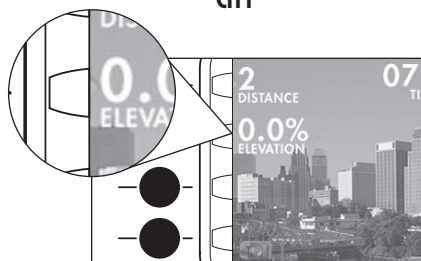
MOUNTAIN



CITY

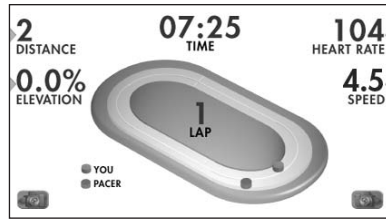
GELE PIJLEN

De gele pijlen naast de beeldschermtoetsen geven aan of de toets gebruikt kan worden voor de beeldschermfunctie of dat u er een functie mee invoert.



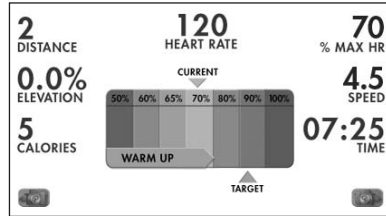
ATLETIEKBAAN

Volg de gekleurde stip op de kwartmijl atletiekbaan en bekijk tijdens het trainen hoe het aantal rondes toeneemt.



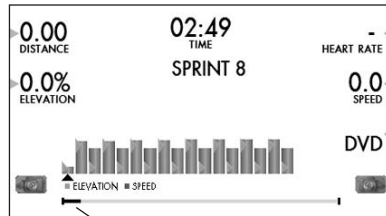
HARTSLAGWEERGAVE

Alleen beschikbaar voor hartslagprogramma's. Het gekleurde beeld toont de doelhartslag en de huidige hartslag en bovendien de procentuele waarde van uw maximum hartslag.



PROFIEL

Toont uw training in de vorm van een balkdiagram. De paarse balk geeft de snelheid aan en de gele balk markeert de stijging. Onderaan in het profiendiagram ziet u de segmentprogressiebalk waarmee de resterende tijd voor het huidige segment wordt aangegeven. Deze functie is beschikbaar voor SPRINT 8, plaats kiezen, spiertonus, vetverbranding, snelheidsinterval en gebruikersprogramma's.



SEGMENTPROGRESSIEBALK

TRAININGSKALENDER

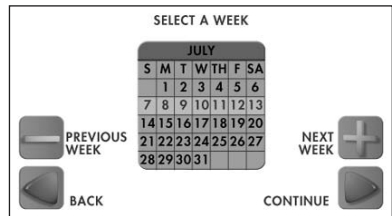
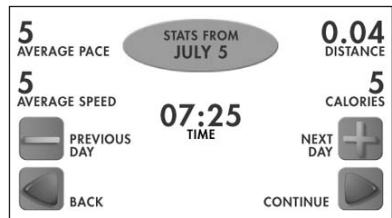
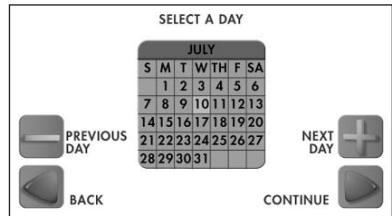
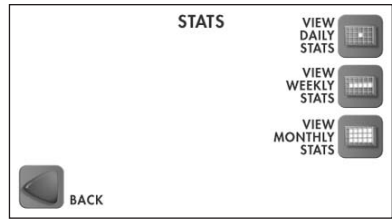
Om de trainingskalender te bekijken, moet u zich inloggen en drukt u op de sleutel naast het trainingskalendersymbool. Nu kunt u uw dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse status bekijken. Elke dag, elke week of elke maand waarin u getraind heeft, wordt in de kalender weergegeven met een lichtgroene schakering.

DAGSTATISTIEK

Om uw dagstatus te bekijken, kiest u DAGSTATISTIEK en de dag, die u nauwkeuriger wilt bekijken. Dat doet u door eerst VOLGENDE DAG of VORIGE DAG te kiezen en dan DOORGAAN. Uw status voor de desbetreffende dag wordt weergegeven op het scherm. U kunt nu weer de volgende of de vorige dag op de kalender bekijken, door VOLGENDE DAG of VORIGE DAG te kiezen. Met TERUG keert u terug naar de kalender.

WEEKSTATISTIEK

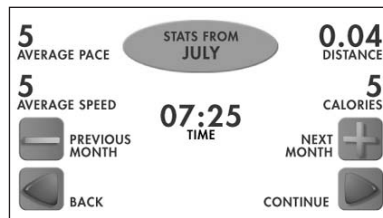
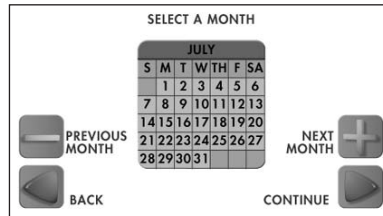
Om uw weekstatus te bekijken, kiest u WEEKSTATISTIEK en de week, die u nauwkeuriger wilt bekijken. Dat doet u door eerst VOLGENDE WEEK of VORIGE WEEK te kiezen en dan DOORGAAN. Uw status voor deze week verschijnt op het beeldscherm. U kunt nu weer de



volgende of de vorige week bekijken, door VOLGENDE WEEK of VORIGE WEEK te kiezen. Met TERUG keert u terug naar de kalender.

MAANDSTATISTIEK

Om uw maandstatus te bekijken, kiest u MAANDSTATISTIEK en de maand, die u nauwkeuriger wilt bekijken. Dat doet u door eerst VOLGENDE MAAND of VORIGE MAAND te kiezen en dan DOORGAAN. Uw status voor deze maand verschijnt op het beeldscherm. U kunt nu weer de volgende of de vorige maand bekijken, door VOLGENDE MAAND of VORIGE MAAND te kiezen. Met TERUG keert u terug naar de kalender.



PROGRAMMA-OVERZICHT

Volg voor alle programma's de instructies op het scherm. Als u meer informatie wilt hebben, kies dan INFORMATION / HELP.



SPRINT 8

Exclusief voor Vision Fitness. Dit is een anaëroë training die bestaat uit acht sprintintervallen van 30 seconden, gevolgd door 90 seconden recuperatieintervallen. De snelheid en de stijging verandert tijdens de sprintintervallen. Dit programma is ontwikkeld om vet te verbranden, spieren te versterken, energie te verhogen en nog veel meer! U kunt kiezen uit 17 verschillende levels. Programmadetails vindt u op pagina 31 bij SPRINT 8.



SPIERTONUS (MUSCLE TONER)

Dit is een schitterend programma om vorm te geven aan uw beenspieren. Dit programma wisselt af tussen intervallen met een hoge en een lage stijging. U kunt kiezen uit 10 verschillende levels.



VETVERBRANDING (FAT BURNER)

De snelheids- en stijgingswisselingen helpen u vet te verbranden. U kunt kiezen uit 10 verschillende levels.



TEMPO (PACER)

Dit is een wedstrijd tegen de console. Stel uw afstand en de snelheid van uw tegenstander in en de wedstrijd kan beginnen!



SNELHEIDSINTERVAL (SPEED INTERVALL)

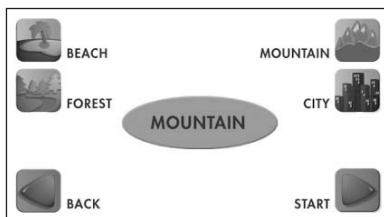
Een geweldig programma om uw snelheid en uithoudingsvermogen te verbeteren. Dit programma wisselt af tussen intervallen met een hoge en een lage snelheid. U kunt kiezen uit 10 verschillende levels.

EEN OMGEVING KIEZEN

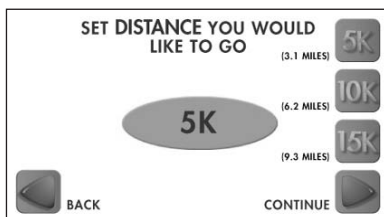
5K / 10K / 15K PROGRAMMA'S

Deze programma's met gelijkblijvende intensiteit verbeteren uw cardiovasculaire fitness door een loop van 5 km, 10 km en 15 km met heuvels te simuleren.

KIES DE ACHTERGROND

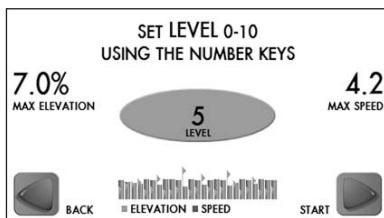


KIES DE AFSTAND



KIES HET LEVEL*

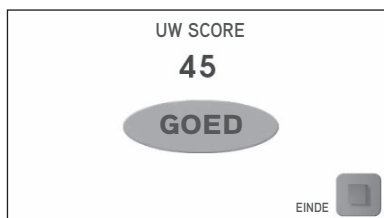
(* Level 0 volgt het stijgingsprofiel met een van de gebruiker afhankelijke snelheid)





FITNESS TEST

Bij dit programma heeft u een borstband nodig. Dit programma is een test van 5 minuten die u een analyse geeft die gebaseerd is op leeftijd, geslacht en hartslag.



RESULTAAT FITNESS TEST:

MANNEN

BEOORDELING	GESCHATTE VO2 MAN (ML/KG/MIN) CATEGORIE VOLGENS LEEFTIJD					
	LEEFTIJD	ONVOLDOENDE	VOLDOENDE	MIDDELMATIG	GOED	ZEER GOED
	15 – 19	< 42	48 – 51	52 – 57	56 – 61	> 61
	20 – 29	< 38	38 – 43	44 – 51	52 – 57	> 57
	30 – 39	< 34	34 – 39	40 – 47	48 – 51	> 51
	40 – 49	< 30	30 – 35	36 – 43	44 – 48	> 48
	50 – 59	< 25	25 – 31	32 – 39	40 – 44	> 44
	60 +	< 21	21 – 26	27 – 35	36 – 40	> 40

VROUWEN

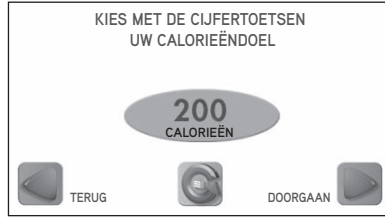
BEOORDELING	GESCHATTE VO2 MAN (ML/KG/MIN) CATEGORIE VOLGENS LEEFTIJD					
	LEEFTIJD	ONVOLDOENDE	VOLDOENDE	MIDDELMATIG	GOED	ZEER GOED
	15 – 19	< 30	30 – 36	37 – 45	46 – 52	> 52
	20 – 29	< 28	28 – 34	35 – 43	44 – 50	> 50
	30 – 39	< 27	27 – 33	34 – 41	42 – 46	> 46
	40 – 49	< 25	25 – 31	32 – 40	41 – 46	> 46
	50 – 59	< 21	21 – 27	28 – 36	37 – 42	> 42
	60 +	< 17	17 – 23	24 – 31	32 – 37	> 37

DOELPROGRAMMA'S



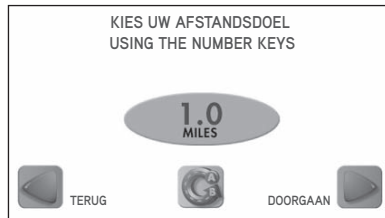
DOELCALORIEËN

Kies het aantal calorieën dat u wilt verbranden. De loopband blijft lopen totdat u uw doel bereikt heeft. Als u uw doel bereikt heeft, wordt er meteen een afkoelingsfase gestart.



DOELAFSTAND

Kies de afstand die u wilt lopen. De loopband blijft lopen totdat u uw doel bereikt heeft. Als u uw doel bereikt heeft, wordt er meteen een afkoelingsfase gestart.



DOELTIJD

Kies de duur die u wilt lopen. De loopband blijft lopen totdat u uw doel bereikt heeft. Als u uw doel bereikt heeft, wordt er meteen een afkoelingsfase gestart.



HARTSLAGPROGRAMMA'S



HRT GEWICHTSVERMINDERING

Na een opwarmingsfase van 3 minuten past de loopband de stijging aan om u op 65 % van uw maximum hartslag (± 3 SPM) te houden. Als het programma ten einde is, begint er een afkoelingsfase.



HRT CARDIO

Na een opwarmingsfase van 5 minuten past de loopband de stijging aan om u op 80 % van uw maximum hartslag (± 3 SPM) te houden. Als het programma ten einde is, begint er een afkoelingsfase.



HRT UITHOUDINGSVERMOGEN

Warm u zelf op totdat u uw doelhartslag heeft bereikt. Uw loopband zal de snelheid en de stijging dan zodanig controleren dat u op uw doelhartslag blijft. Als het programma ten einde is, begint er een afkoelingsfase. De vooraf ingestelde hartslag bedraagt 65 % van uw maximum hartslag (± 3 SPM).

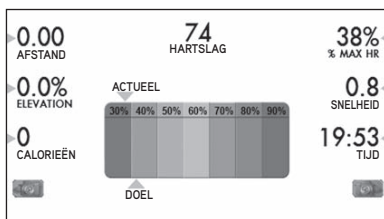
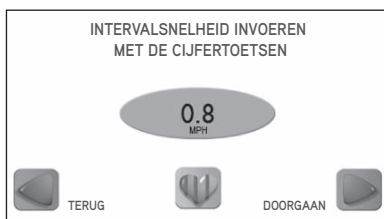
Zodra u een HRT programma gekozen heeft, doet het systeem een voorstel voor een doelhartslag. U kiest ofwel deze hartslag of u gebruikt de cijfertoetsen of de snelheids-/stijgingspijlen om uw doelhartslag te veranderen.





HRT INTERVAL

Na een opwarmingsfase van 5 minuten voert de loopband de snelheid op, totdat u de door u voorgestelde intervalgraad heeft bereikt. De interval duurt 1 minuut. Na de interval van 1 minuut vermindert de loopband de snelheid naar 60 % van de door u voorgestelde intervalgraad. Als uw hartslag de recuperatiedoelhartslag heeft bereikt, begint de volgende interval van 1 minuut. Deze afwisseling wordt gedurende het hele programma herhaald. Dan volgt er een afkoelingsfase. De vooraf ingestelde recuperatiehartslag bedraagt 70 % van uw maximum hartslag.



HRT RUN SCREEN

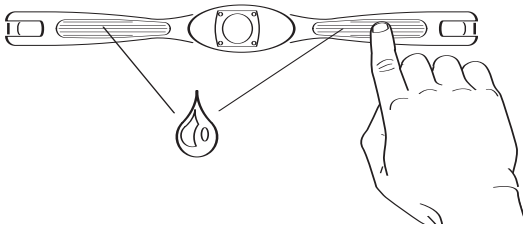
OPMERKINGEN BIJ UW HARTSLAGTRAININGSPROGRAMMA

- Als er geen hartslag wordt gemeten, zal de loopband de snelheid of de stijging niet aanpassen.
- Als uw hartslag 10 SPM (slagen per minuut) hoger ligt dan de doelzone, geeft de console een geluidssignaal en verschijnt er op het beeldscherm een waarschuwing.
- Als uw hartslag 15 SPM hoger ligt dan de doelzone, geeft de console een geluidssignaal en verschijnt er op het beeldscherm een waarschuwing. Dit wordt herhaald totdat de hartslag minder wordt.
- Als uw hartslag meer dan 20 slagen boven uw doelzone ligt, geeft de loopband een geluidssignaal en schakelt hij zichzelf uit.

OPMERKING: De snelheids- en stijgingstoetsen kunnen op elk gewenst moment door de gebruiker bediend worden!

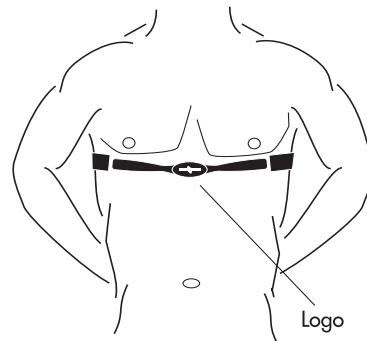
TELEMETRISCHE BORSTBANDMETING

De hartslagmeting is het meest nauwkeurig, als de borstbandzender rechtstreeks contact heeft met de huid en u de elektroden eerst met uw vingers heeft bevochtigd.



DE BORSTBAND AANBRENGEN

Bevestig de zender direct onder de borstspieren met het logo naar buiten toe (zie de afbeelding). Stel de lengte van de elastische borstband zodanig in, dat de zender vast tegen de huid aanligt zonder echter onaangenaam te drukken. Meteen nadat u de borstband hebt omgedaan, straalt de zender de hartslagsignalen uit.

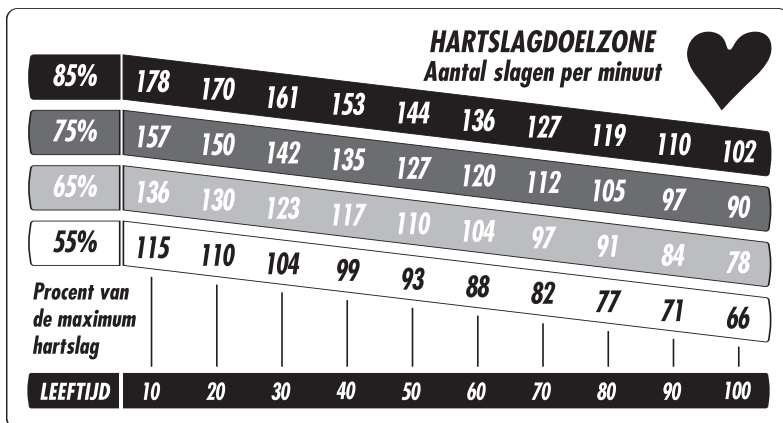


ALGEMENE ADVIEZEN BIJ DE HARTSLAGTRAINING

Om de hartslagprogramma's te gebruiken, is het belangrijk dat u uw doelhartslag bepaalt. Zie de grafiek op pagina 37. Als u uw doelhartslag heeft gekozen, moet u allereerst in een handmatig programma trainen om te achterhalen of de gekozen doelhartslag correct is. Als u het gevoel heeft dat de gekozen doelhartslag te laag of te hoog is, moet u in de handmatige modus blijven trainen totdat u zich veilig voelt. Daarna kunt u in het hartslagprogramma trainen.

DOELHARTSLAG

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. Gebruik deze grafiek om uw doelfrequentiezone te berekenen.



VOORBEELD:

Een 30-jarige heeft een geschatte maximale hartslag van 190 (zie de formule).

$$220 - 30 = 190$$

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

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 Campell 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. **OPWARMINGSFASE** (3:00) Langzaam de hartslag opvoeren, ademhaling en een goede doorbloeding van de spieren die het werk verrichten. De warming up bepaalt de gebruiker zelf en past ze zo aan zijn behoeften aan.
2. **INTERVALTRAINING** (14:30) De intervaltraining start meteen na de opwarmingsfase met een van de acht sprintintervallen van 30 seconden met wisselende snelheid en stijging. Tussen deze acht intervallen zitten recuperatie-rustfases van telkens 90 seconden. De sprints voeren de snelheid en de stijging op in de 3e en 5e interval. De recuperatiesnelheid is ca. 3-5 km/h langzamer dan die van de sprint, de recuperatiestijging bedraagt 0°. U kunt uw snelheid kiezen met de snelkeuzetoets voor snelheid of met de pijltoetsen voor snelheid. Om de stijging te veranderen, gebruikt u de snelkeuzetoets voor stijging of de pijltoetsen voor stijging.
3. **COOL-DOWN** (2:30) De ontspanningsfase helpt u na afloop van de trainingsintervallen terug te keren naar een normaal polsbereik. Het hart wordt minder belast als u aan uw training nog een goede cool down toevoegt.

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

BEDIENING GEBRUIKERSPROGRAMMA'S

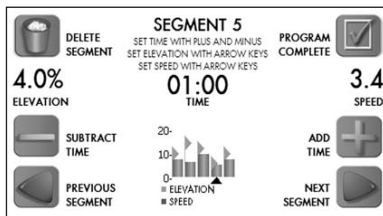
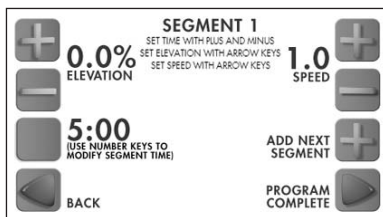
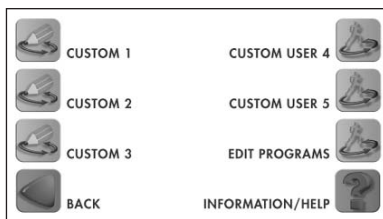
Configureer uw eigen programmaverloop, door de tijd, de snelheid en de stijging voor elk segment in het programma zelf te bepalen. Als u tevreden bent met uw programma, kiest u **PROGRAMMA BEËINDIGD** en dan **BEWAREN** om het programma op te slaan.

Er moet een sterretje naast het programmasympool verschijnen dat aangeeft dat het gebruikersprogramma al wordt gebruikt. Om uw gebruikersprogramma te gebruiken, kiest u het programma en begint u. U kunt tot 25 segmenten programmeren.

GEBRUIKERSPROGRAMMA'S

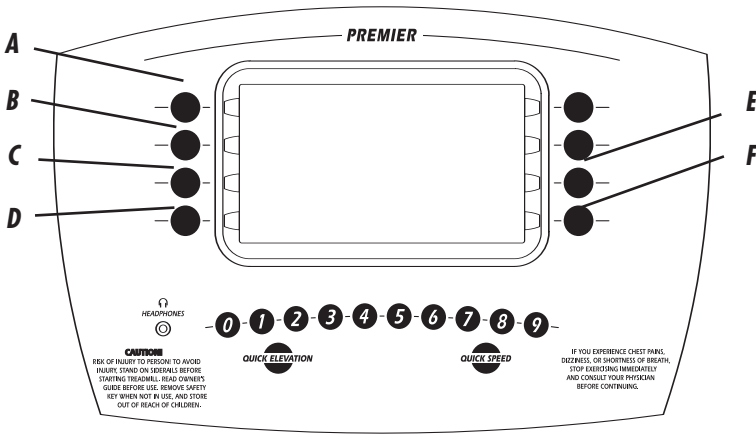
De Premium-console biedt u de mogelijkheid, zelf een programma aan te maken, voordat u begint (een vooraf ingesteld gebruikersprogramma) of een programma op te slaan, dat u zojuist heeft beëindigd (opgeslagen gebruikersprogramma).

Kies het opgeslagen gebruikersprogramma en laat het lopen op de snelheden en met de stijgingen die u wilt hebben. Als u het programma heeft beëindigd, drukt u tweemaal op **STOP** en uw programma wordt bewaard.



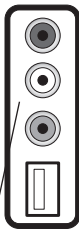
PREMIUM CONSOLE GEBRUIK AUDIO / VIDEO

De Premium console heeft aan de onderzijde een RCA-aansluiting voor het gebruik van A/V-apparatuur (DVD, CD, VCR e.d.). Schroef het dekseltje van de aansluiting los, neem het weg zodat de RCA-aansluiting komt vrij te liggen en sluit uw A/V-apparaat aan. Kies de DVD-functie (derde toets van boven aan de rechter zijde) terwijl u de loopband gebruikt. De hoofdtelefoon kunt u rechtstreeks aan de onderzijde van de console insteken.

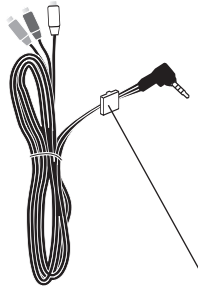


TOETSENFUNCTIES IN DE DVD-MODE

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| A. Volume omhoog | B. Volume omlaag |
| C. Beeldscherminstelling | D. Terug naar het lopende beeldscherm |
| E. Beeldscherminstelling omhoog | F. Beeldscherminstelling omlaag |



**A/V-AANSLUITING AAN DE
ACHTERZIJDE VAN DE CONSOLE**



**KABELKLEM: GEBRUIK DE
MEEGELEVERDE KLEM OM DE**

DVD-kabel aan de consolestang te bevestigen en vrij te houden van stoorsignalen tijdens het trainen.

*A/V-kabel wordt niet meegeleverd

GEBRUIKERSTECHNISCHE INSTELLINGEN

INSTELLINGENSCHERM

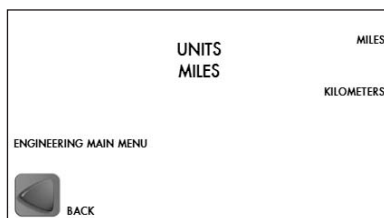
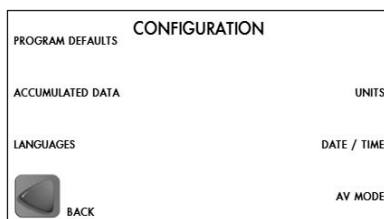
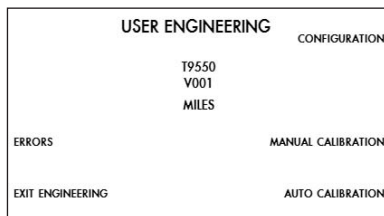
Om de gebruikerstechnische instellingen te bereiken, drukt u tegelijkertijd op de SPEED UP- en de SPEED DOWN-pijltoetsen en houdt u deze ingedrukt.

CONFIGURATIESCHERM

Hiermee kunt u de voorinstellingen van het programma aanpassen, de geaccumuleerde tijd controleren en de taal of de maateenheden veranderen.

KEUZE MAATEENHEID

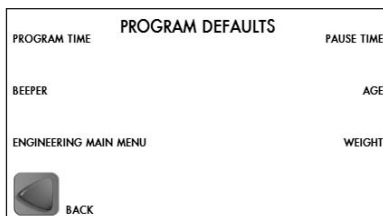
Om de maateenheid te veranderen, kiest u MI of KM en controleert u of de door u gewenste maateenheid bij EENHEDEN vermeld staat. Kies TERUG om terug te keren naar het vorige scherm.



GEBRUIKERSTECHNISCHE INSTELLINGEN

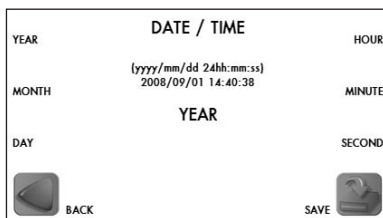
DE VOORINSTELLINGEN VAN HET PROGRAMMA AFSTELLEN

Om uw voorinstellingen van het programma af te stellen, kiest u wat u wilt veranderen, u verandert dit en u drukt op TERUG om terug te keren naar het vorige scherm. Druk nogmaals op TERUG om naar het hoofdscherm van de gebruikerstechnische instellingen te gaan.



DATUM / TIJD INSTELLEN

Kies DATUM / TIJD als u in het CONFIGURATIESCHERM bent. Roep de informatie op die u wilt veranderen (JAAR, MAAND, DAG, UREN, MINUTEN, SECONDEN) en gebruik de pijltoetsen om ze te verstellen. Kies BEWAREN als de datum en de tijd is ingesteld en kies TERUG om terug te keren naar het CONFIGURATIESCHERM.



VAAK GESTELDE VRAGEN

Q: Zijn de geluiden, die mijn loopband maakt, normaal?

A: Alle loopbanden maken een typisch, licht kloppend geluid, terwijl de band over de rollen glijdt. Vooral nieuw loopbanden maken deze geluiden. Het geluid wordt na verloop van tijd weliswaar zwakker, maar het verdwijnt nooit helemaal. Na enige tijd wordt de band uitgerekt en loopt hij dus lichter over de rollen.

Q: Waarom is mijn loopband luider dan de loopband die in de showroom staat?

A: Alle fitnessstoestellen lijken in de showroom stiller te zijn, omdat de achtergrondgeluiden wezenlijk luider zijn dan bij u thuis. Bovendien absorbeert een vloerbedekking geluiden beter dan bijv. een laminaat- of tegelvloer. Soms helpt het al een beetje als u een rubberen mat onder het toestel legt. Als het trainingstoestel vlak tegen een muur aan staat, worden de geluiden door de muur sterker gereflecteerd.

Q: Wanneer moet ik mij zorgen gaan maken over een bepaald geluid?

A: Zolang uw trainingstoestel geen geluiden maakt die luider zijn dan een normale conversatie, moet dit als normaal worden beschouwd. Als uw loopband luider mocht zijn, neem dan contact op met uw dealer of met de servicelijn van Style Fitness GmbH op het telefoonnummer 0049 (0)2234-9997-100. Soms is het mogelijk fouten ook op afstand te verhelpen.

FOUTEN LOKALISEREN

Uw loopband is ontworpen voor langdurig en eenvoudig gebruik. Als er toch een probleem mocht ontstaan, probeer dan dit probleem op te lossen met behulp van de onderstaande lijst waarmee u fouten kunt lokaliseren en verhelpen.

PROBLEEM: De console geeft niets weer.

MOGELIJKE OPLOSSING: Controleer of de kabel goed is ingestoken en of de loopband is ingeschakeld.

PROBLEEM: De loopband schakelt zichzelf zonder waarneembare reden uit.

MOGELIJKE OPLOSSING: De aangebrachte waslaag wordt dunner en moet opnieuw aangebracht worden; neem contact op met uw Vision Fitness dealer of met onze Service Hotline.

PROBLEEM: De loopband schakelt zichzelf uit terwijl u de stijging instelt.

MOGELIJKE OPLOSSING: Overtuig u er van dat de kabel tijdens de opwaartse beweging niet los in het stopcontact zit.

PROBLEEM: De loopband ligt niet centrisch.

MOGELIJKE OPLOSSING 1: Overtuig u er van dat de loopband op een vlakke ondergrond staat.

MOGELIJKE OPLOSSING 2: Overtuig u er van dat de loopmat is gespannen.

PROBLEEM: De loopmat beweegt tot 7 mm, maar raakt de zijrails niet.

MOGELIJKE OPLOSSING: Geen defect. Dit is normaal en veroorzaakt geen schade.

PROBLEEM: Er verschijnt een foutmelding in beeld. Zo'n melding bestaat uit een E en een nummer (bijvoorbeeld: „E5“)

MOGELIJKE OPLOSSING: neem contact op met onze servicehotline: +49-(0)2234-9997-100.

OPMERKING: Als u het probleem met de bovenstaande punten niet kunt oplossen, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice van Vision Fitness – telefoonnummer+49-(0)2234-9997-100.

MOGELIJKE OORZAKEN VAN FOUTEN BIJ DE POLSMETING MET BORSTBAND

PROBLEEM: Geen hartslagindicatie.

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 is niet nauwkeurig genoeg aangebracht. Doe de borstband om op de wijze zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing.

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

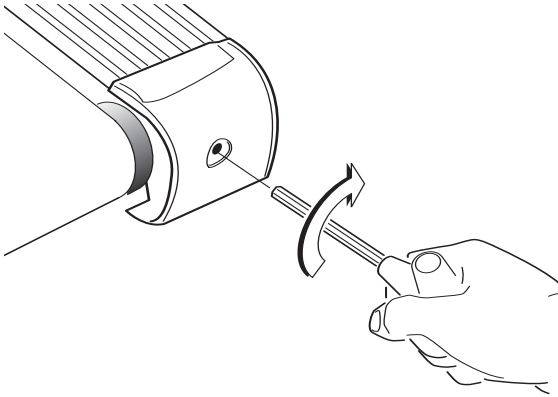
PROBLEEM: De hartslagindicatie is onregelmatig.

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

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

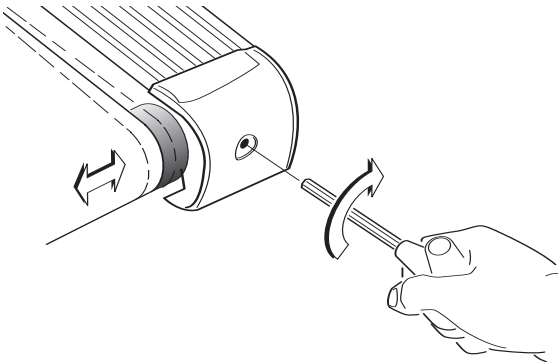
BANDINSTELLING

Als u het gevoel krijgt, dat het loopoppervlak wegglijdt als u er op loopt, dan moet u het loopoppervlak spannen. Span de beide achterste rollenschroeven rechts en links met de 8mm inbussleutel, een kwartslag in de onderaan afgebeelde richting (naar rechts), zolang de band niet meer wegglijdt.



LOOPBAND CENTREREN

Als het loopoppervlak naar rechts is geschoven, draait u, terwijl de band loopt (ca. 3 km/uur), de rechter weerstandsschroef met de inbussleutel telkens een kwartslag naar rechts, totdat het loopoppervlak gecentreerd is. Als het loopoppervlak naar links is geschoven, draait u, terwijl de band loopt (ca. 3 km/uur), de linker weerstandsschroef met de inbussleutel telkens een kwartslag naar rechts, totdat het loopoppervlak gecentreerd is en ook gecentreerd blijft, terwijl u er op loopt.



SCHOONMAKEN & ONDERHOUD

Hier enkele tips om uw VISION FITNESS loopband te onderhouden. Zet uw loopband niet op een plaats waar stof en vuil snel worden aangetrokken. Een schone plaats van opstelling draagt er toe bij, de levensduur van uw loopband te verlengen en een feilloze werking te garanderen.

LOOPBAND REINIGEN

BELANGRIJK: Voordat u met het reinigen begint, moet u de loopband UIT zetten en de stekker uit het stopcontact trekken.

- Wis telkens na gebruik het transpiratievocht van de console en van alle andere oppervlakken van de band.
- Reinig eenmaal per week de loopbandoppervlakken (de console, de motorafdekkap en de zijrails) met een vochtige doek. Gebruik uitsluitend milde reinigingsmiddelen, omdat bijtende middelen overal krassen op kunnen maken.
- Stofzuig eenmaal per week rond en onder de loopband

DRIEMAANDELIJKE CONTROLE

- Controleer om de drie maanden of de schroeven stevig genoeg zijn vastgedraaid.
- Controleer om de drie maanden de stroomkabel.

LOOPDEK IN DE WAS ZETTEN

Loopbanden van VISION FITNESS hebben een gewast loopdek, dat waarschijnlijk geen onderhoud vergt. Maar aangezien het loopdek een gebruiksvoorwerp is en in extreme omstandigheden gebruikt kan zijn, bestaat de kans dat het smeermiddel opdraakt. Om de levensduur van de loopband zoveel mogelijk te verlengen, kunnen de loopdekken gemakkelijk opnieuw in de was worden gezet.

In het eerste jaar is het niet nodig de loopband in de was te zetten. Na een jaar verdient het aanbeveling het loopdek om de zes maanden in de was te zetten. Dit verbetert de gebruikeigenschappen en verlengt de levensduur van de loopband. Gewicht kan ook van invloed zijn op de smerende eigenschappen van de was. Een zware gebruiker (ca. 115 kg en meer) moet zijn loopband waarschijnlijk vaker in de was zetten. Bovendien verbruikt u met joggen meer was dan met walken. Uw VISION FITNESS dealer kan u meer informatie geven over het onderhouden van uw loopband.

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 0049 2234-9997100.

UW EIGEN FITNESSPROGRAMMA SAMENSTELLEN

Met de aanschaf van deze Vision Fitness trainer heeft u een belangrijke stap gezet in de richting van fitness. Door de hometraining bepaalt u zelf, wanneer u wilt trainen. Om uw trainingsdoelen te bereiken, moet u echter regelmatig bewegen.

BEREIK UW FITNESSDOELSTELLINGEN

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, zult u gemakkelijker met succes een fitnessprogramma ontwikkelen. 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 succes 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 echter 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 als u een doel bereikt heeft, moet u een nieuw doel formuleren om gemotiveerd te blijven.

HOUD UW VOORUITGANG IN HET OOG

Als uw doelen zijn vastgelegd en u ze opgeschreven heeft, kunt u met behulp van een fitnessplan uw status in het oog houden en blijft u gemotiveerd.

Om het u een stukje gemakkelijker te maken, hebben wij op de laatste pagina's van deze gebruiksaanwijzing een fitnessplan toegevoegd.

GRONDBEGINSELEN BIJ HET TRAINEN

Raadpleeg eerst een arts voordat u met trainen begint.

OPWARMEN

Het opwarmen moet een progressieve aërobe activiteit zijn die uw spieren voorbereidt op de training die volgt. Richtlijnen voor een opwarmingsintensiteit zijn er niet. U moet lichtjes gaan transpireren, maar u mag zich niet vermoeid voelen. De intensiteit en het fitnesslevel bepalen de duur van de opwarmingsfase. Zij moet tussen 5 en 10 minuten liggen.

TRAININGSDUUR

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

- Train drie tot vijf maal per week.
- Warm u zelf vóór het trainen gedurende 5 tot 10 min. op.
- Train gedurende 30 tot 45 min.
- Reduceer langzaam maar zeker de trainingsintensiteit en doe dan gedurende 5 tot 10 min. stretching om af te koelen (cool down).

Als gewichtsverlies uw hoofddoel is moet u vijf maal per week minstens 30 min. lang trainen.

TRAININGSINTENSITEIT

Om de best mogelijke trainingsdoelen te bereiken, moet u met de juiste intensiteit trainen. Wij raden u twee mogelijkheden aan waarmee u de trainingsintensiteit kunt meten: de hartslagdoelzone, de subjectieve beoordeling (RPE).

UITGEBALANCEERDE TRAINING

Behalve het belangrijke aspect van training van het uithoudingsvermogen moeten ook kracht- en stretchoefeningen deel uitmaken van uw training. Alleen zo traint u uitgebalanceerd en zorgt u voor een geringere kans op blessures, een betere stofwisseling en een betere botdichtheid.

KRACHTTRAINING

Uit onderzoek is gebleken dat onze spiermassa vanaf het 30e levensjaar afneemt. Als gevolg daarvan neemt ook de vetverbranding af en de fysieke kracht, terwijl de kans op blessures toeneemt. Alleen met doelgerichte krachtoefeningen kunt u iets tegen dit verlies doen. Hiervoor zijn er verschillende zinvolle oefeningen en mogelijkheden: Yoga, pilates, krachttrainingstoestellen en rubberen linten (tubes).

Adviezen voor een minimale krachttraining:

FREQUENTIE: twee tot drie dagen per week.

OMVANG: één tot twee reeksen, bestaande uit acht tot twaalf herhalingen.

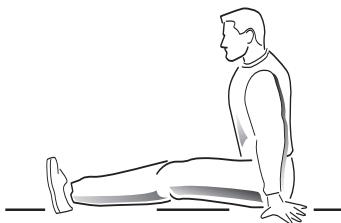
STRETCHING

Beweeglijkheidstraining wordt niet in verband gebracht met fitness, cardiovasculaire training of krachttraining, hoewel het zeer belangrijk is. Een goede beweeglijkheidstraining helpt u, uw heupen en onderrug flexibel te houden. Beweeglijkheidstraining helpt blessures te voorkomen.

Vóór het trainen moet u een paar minuten de tijd nemen voor enkele lichte stretchoefeningen. 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:

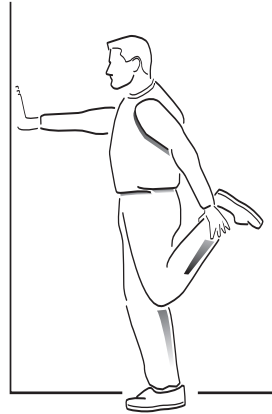
DE BEENBUIGERS REKKEN

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.



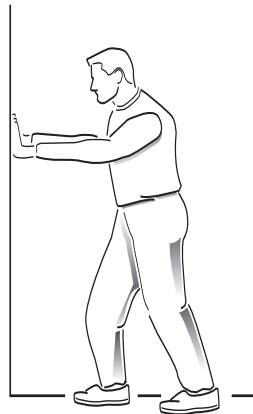
DE BEENSTREKKERS (QUADRICEPS) STAAND REKKEN

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.



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

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

Februari

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

Maart

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

April

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

Mei

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

Juni

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

Juli

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

Augustus

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

September

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

Oktober

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

November

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

December

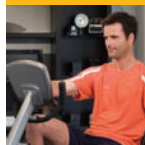
Week	Minuten	Afstand
1		
2		
3		
4		
5		
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beloning	_____	

comfortabel

betrouwbaar

eenvoudig

*it all
starts
with a
vision*



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