

Bedienungsanleitung

VISION  FITNESS®

Premier
LAUFBÄNDER



T9250 Laufband



T9550 Laufband

Merkmale Basis		
Lauffläche	137 x 51 cm	145 x 51 cm
Steigung	0 - 12 % (Cambridge Motor Works)	0 - 12 % (Cambridge Motor Works)
Geschwindigkeit	0,8 - 20 km/h	0,8 - 20 km/h
Motor	2,5 PS Dauerleistung / 1,84 kW (Cambridge Motor Works) Digital Drive	2,5 PS Dauerleistung / 1,84 kW (Cambridge Motor Works) Digital Drive
Motorkontrolle	PWM System	PWM System
Deck	2,5 cm, vorgewachst	2,5 cm, vorgewachst
Dämpfung	8 variable Stoßdämpfer	8 variable Stoßdämpfer
Bandstärke	2-lagig (antistatisch)	4,4 mm Orthopedic Belt
Rollen	6,35 cm	6,35 cm
Rahmen	Schwerer Stahl	Schwerer Stahl
Stellfläche	185 x 84 x 140 cm	193 x 84 x 140 cm
Klappbar/ Lagerfläche	79 x 84 x 173 cm	79 x 84 x 180 cm
Gewicht	113 kg	120 kg
Max. Nutzergewicht	150 kg	150 kg



Simple Konsole



Deluxe Konsole



Premium Konsole

Merkmale Konsole			
Eigenschaften	Blue LED	Blue Backlit HRT-LCD 3 Benutzer Log-In-Profil, SPRINT 8, 4 klassische Programme, 3 HRT-Programme, 3 Zielprogramme, 5 km Lauf, 10 km Lauf, 5 Benutzerprogramme	Erweitertes Farb-LCD HRT 4 Background Scenes, 6 klassische Programme (inkl. SPRINT 8), 4 HRT Programme, 3 Zielprogramme, 5 km Lauf, 10 km Lauf, 15 km Lauf, 5 Benutzerprogramme
Anzeige	Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien, Tempo, Herzfrequenz	Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien, Tempo, Durchschnittsgeschwindigkeit, % Herzfrequenz, Herzfrequenz	Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien, Tempo, Durchschnittstempo, Durchschnitts- geschwindigkeit, % Herzfrequenz, Herzfrequenz
Herzfrequenz	Telemetrisch und Handpuls	Telemetrisch und Handpuls	Telemetrisch und Handpuls
Brustgurtsender	Optional	Optional	Inklusive

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Laufbandes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnessstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier sind nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Laufband vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Laufband sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

STYLE FITNESS GMBH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. +49-(0)2234-9997-100
Fax. +49-(0)2234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

ALLE MODELLE

LAUFBÄNDER

KLAPPBARE LAUFBÄNDER

PREMIUM

ALLGEMEIN

ALLE MODELLE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	2
STROMVERSORGUNG, ERDUNGSHINWEIS ...	3
WEITERE SICHERHEITSHINWEISE	4
AUFBAU UND AUFSTELLUNG DES LAUFBANDES	5
EIN-/AUSSCHALTER & SICHERHEITSSCHLÜSSEL	6
DIREKTWAHLTASTE GESCHWINDIGKEIT UND STEIGUNG	7
HERZFREQUENZ	8

LAUFBÄNDER

ÜBERSICHT	9
TRANSPORT & JUSTIERFÜßE	10

KLAPPBARE LAUFBÄNDER

ÜBERSICHT	11
TRANSPORTROLLENSPERRE BETÄTIGEN & TRANSPORTROLLENSPERRE LÖSEN	12
ZUSAMMENKLAPPEN & JUSTIERFÜßE	13
TRANSPORT & JUSTIERFÜßE	14

PREMIUM KONSOLE

KONSOLENÜBERSICHT	15
BEGRÜßUNGSBILDSCHIRM, EINLOGGEN ALS GAST, EINSTELLEN DES BENUTZERALTERS UND GEWICHTS	16
HINZUFÜGEN	17
BASIS NAVIGATION	18
TRAININGSKALENDER	20
PROGRAMME	22
ORT AUSWÄHLEN	23
FITNESSTEST	24
ZIELPROGRAMME	25
HERZFREQUENZ PROGRAMME	26
HINWEISE ZUM HERZFREQUENZTRAINING ..	28
BRUSTGURT	29
ZIELHERZFREQUENZ	30
SPRINT 8 PROGRAMM	31
BENUTZERPROGRAMME	32
AUDIO-/ VIDEO-ANSCHLÜSSE	33

ALLGEMEIN

BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN ...	34
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	36
MÖGLICHE FEHLERQUELLEN UND IHRE BESEITIGUNG:LAUFBAND	37
HERZFREQUENZANZEIGE	38
BANDEINSTELLUNG	39
WARTUNGSHINWEISE	40
GARANTIE	42
ZUSAMMENSTELLEN IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS	44
TRAININGSGRUNDLAGEN	45
AUSGEWOGENES TRAINING.	46
DEHNEN	47
WOCHENPLAN	50
MONATSPLAN	52
EXPLOSIONSZEICHNUNG.	54
ERSATZTEILLISTE.	55

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

GEFAHR — Um die Gefahr eines elektrischen Schlags zu minimieren:

- Stecken Sie das Gerät (Laufband) immer aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist und auch vor der Reinigung.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Das Laufband sollte nie ohne Aufsicht laufen. Stecken Sie es aus, wenn es nicht in Gebrauch ist.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.
- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehöreile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien oder in feuchten Räumen.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Ziehen Sie das Laufband nicht mit Hilfe des Stromkabels.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.
- Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Stellen Sie Ihr Gerät auf einen waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit Ihres Gerätes.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

KINDER

- Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.
- Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Laufband benutzen.
- Kinder über 12 Jahren dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

STROMVERSORGUNG

Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.

ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

WARNUNG

Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE UM PERSONENSCHADEN ZU VERMEIDEN

Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittfflächen, bevor Sie das Laufband starten. Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird und bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel außer Reichweite von Kindern auf.

WICHTIG:

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

ACHTUNG!

Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

SICHERER STAND

Sobald das Laufband an seinem bestimmten Platz (auf festem Untergrund) steht, sollte es absolut waagrecht stehen. Stellen Sie dafür eine oder beide an der Rückseite des Rahmens angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Trainingsgerät auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Muttern.

AUFBAU

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie Ihr Laufband von einem autorisierten Vision Fitness Vertreter liefern und aufbauen lassen. Falls Sie sich dazu entschlossen haben, das Laufband selbst aufzubauen, müssen Sie den Schritten der Aufbauanleitung genau folgen, um Personenschaden zu vermeiden. Sollten Sie Fragen zu den mitgelieferten Teilen Ihres Gerätes haben, kontaktieren Sie Ihren nächsten Vision Fitness Händler.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

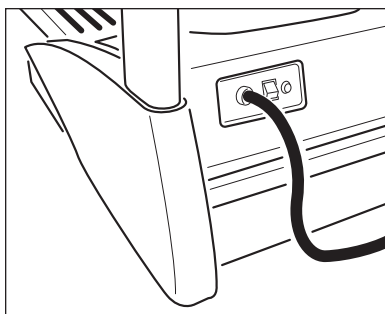
Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE

Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittplächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

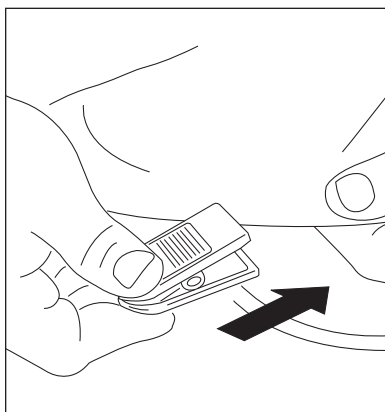
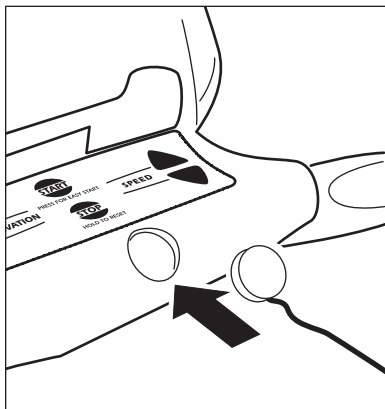
EIN-/AUSSCHALTER

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband an einer geeigneten Steckdose angeschlossen ist. Schalten Sie den Ein-/Ausschalter vorne an Ihrem Gerät auf Ein.



SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Die Stromzufuhr des Laufbandes wird unterbrochen und das Band stoppt. Um eine Übersicht der Trainingsdaten zu bekommen, muss der Sicherheitsschlüssel auf seine vorgesehene Position. Sie können nun erneut ein Training beginnen. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.

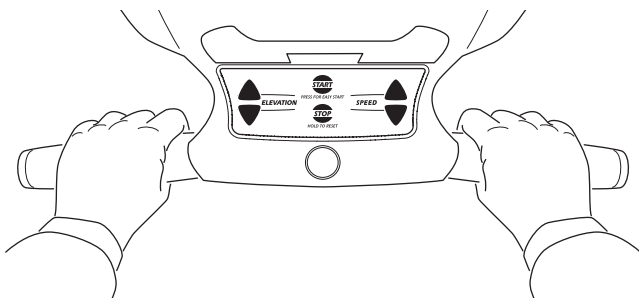


BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIEMALS, OHNE DASS DER SICHERHEITSClip AN IHRER KLEIDUNG BEFESTIGT IST.

HERZFREQUENZ

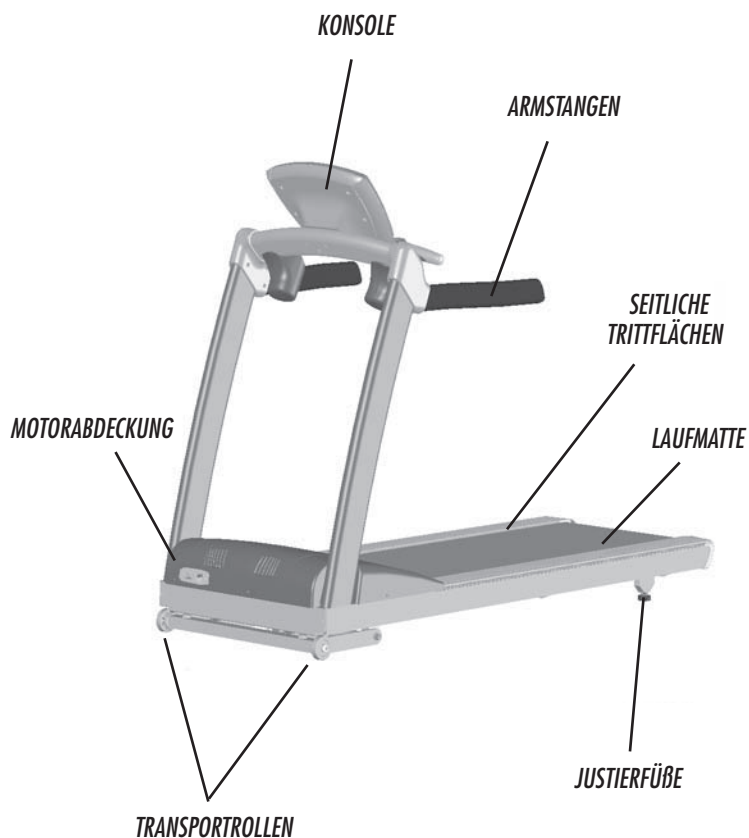
HANDPULSSENSOREN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15 - 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.



HINWEIS: Für die herzfrequenzgesteuerten Programme müssen Sie einen kabellosen Brustgurtsender benutzen (siehe Seite 29).

ÜBERBLICK

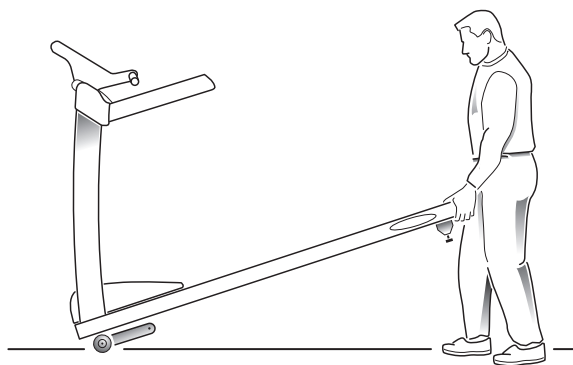


LAUFBÄNDER

TRANSPORT

Ihr Vision Fitness Laufband ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Laufband zu transportieren, heben Sie es am hinteren Teil des Laufbandes an und rollen es mit Hilfe der Transportrollen (siehe Abbildung).

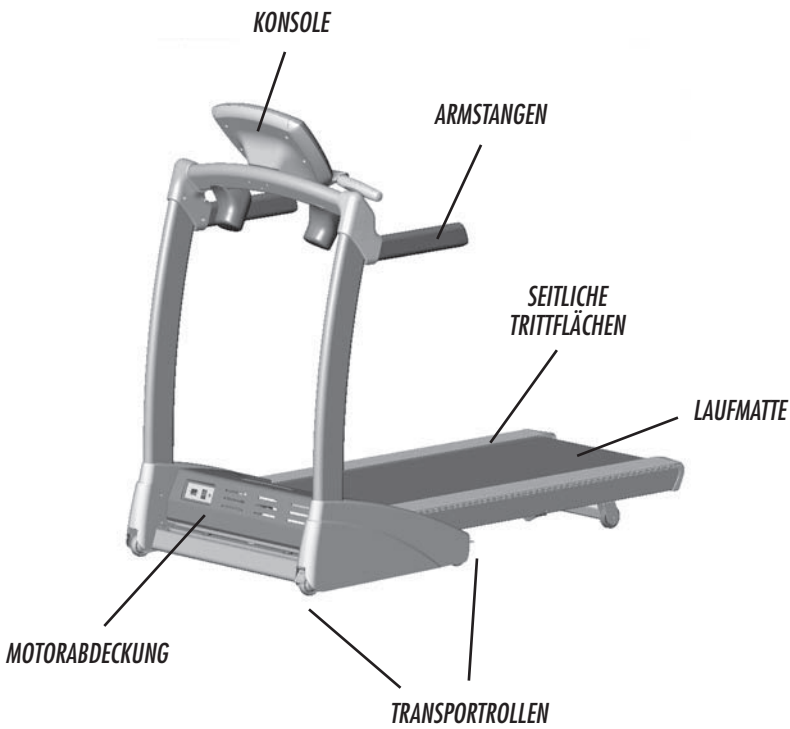
VORSICHT: Unsere Laufbänder sind aus schwerem Material gebaut und können bis zu 130 kg wiegen. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren wollen.



JUSTIERFÜßE

Das Laufband sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie das Laufband an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Laufband eben ist. Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Laufband wirklich eben ist.

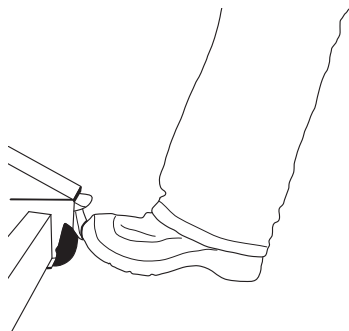
ÜBERBLICK



KLAPPBARE LAUFBÄNDER

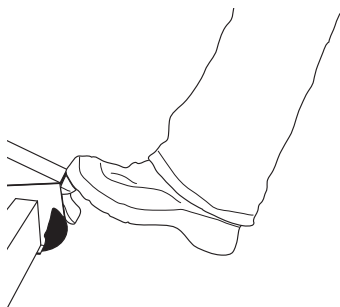
TRANSPORTROLLENSPERRE BETÄTIGEN

Ihr klappbares Laufband ist mit Transportrollen an der Vorder- und Rückseite des unteren Rahmens ausgestattet. Die Transportrollensperre sollte immer betätigt sein, wenn das Laufband in Benutzung ist. Drücken Sie dafür mit Ihrem Fuß die untere Speere gegen alle vier Transportrollen.



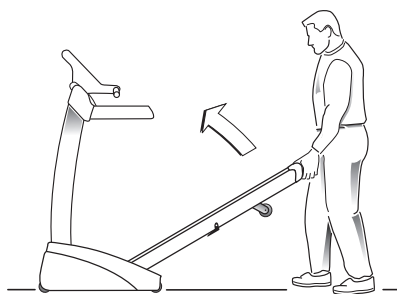
TRANSPORTROLLENSPERRE LÖSEN

Um Ihr Laufband zu bewegen, müssen Sie die Transportrollensperre lösen. Drücken Sie in zusammengeklappter Position mit Ihrem Fuß gegen die vier oberen Sperren, um diese zu lösen.



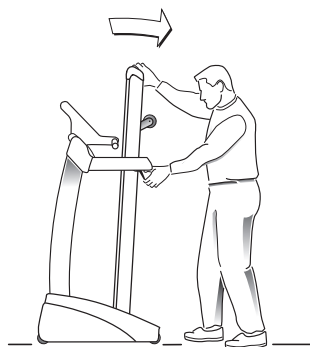
ZUSAMMENKLAPPEN

Vergewissern Sie sich, dass die Steigung auf Null ist, bevor Sie das Laufband zusammenklappen (wenn die Steigung nicht Null ist, können Sie das Laufband nicht zusammenklappen). Als nächstes müssen alle vier Transportrollensperren betätigen. Umfassen Sie fest das Ende des Laufbands. Heben Sie dann vorsichtig das Ende des Laufbands an, bis es in einer aufrechten Position ist. Das Laufband hat einen eingebauten Verriegelungsmechanismus, der automatisch einrastet, wenn Sie das Laufband vertikal angehoben haben. Prüfen Sie, ob die Verriegelung sicher eingerastet ist, bevor Sie das Laufband loslassen.



AUFKLAPPEN

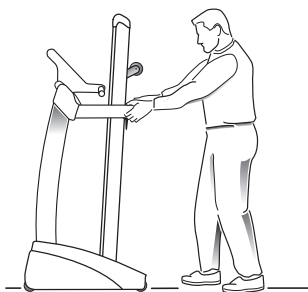
Um das Laufband aufzuklappen, müssen Sie das Ende des Laufbands fest umgreifen und dann behutsam den Entriegelungshebel auf der linken Seite betätigen bis sich die Riegelung öffnet. Stellen Sie vorsichtig das Laufband auf den Boden.



VORSICHT: Unsere Laufbänder sind aus schwerem Material gebaut und können bis zu 130 kg wiegen. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren wollen.

TRANSPORT

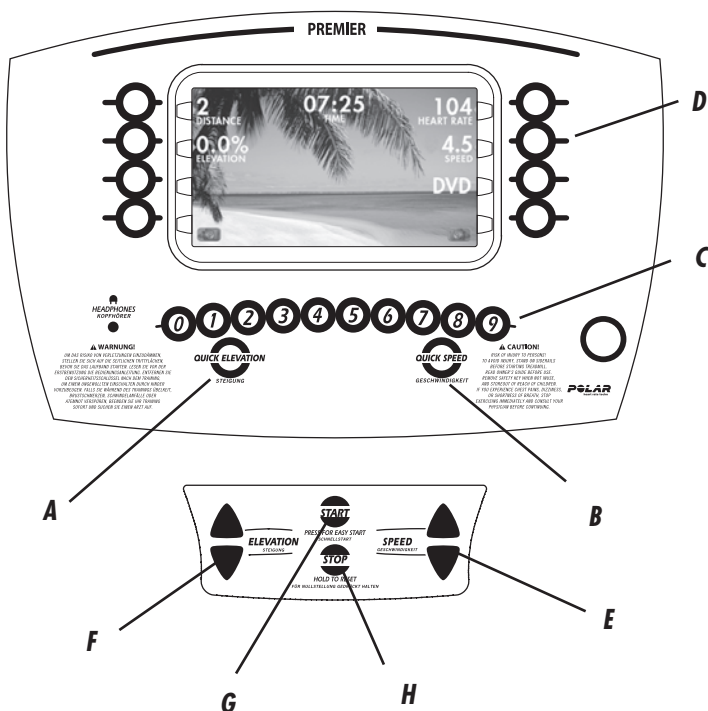
Ihr Vision Fitness Laufband ist mit vier Transportrollen ausgestattet, die in dem unteren Rahmen integriert sind. Vergewissern Sie sich, dass Sie die Transportrollensperren lösen, bevor Sie das Laufband bewegen. Um das Laufband zu transportieren, müssen Sie es erst zusammenklappen. Umgreifen Sie dann die Armstangen und rollen Sie das Laufband vorsichtig (siehe Abbildung).



JUSTIERFÜßE

Das Laufband sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie das Laufband an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Laufband eben ist. Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Laufband wirklich eben ist.

PREMIUM KONSOLE KONSOLENÜBERSICHT



A. Schnellwahltaste Steigung

C. Zahlentasten

E. Geschwindigkeitspfeiltasten

G. Starttaste

B. Schnellwahltaste Geschwindigkeit

D. Bildschirmtasten

F. Steigungspfeiltasten

H. Stopptaste

BEGRÜßUNGSBILDSCHIRM

Der Begrüßungsbildschirm wird Sie durch den Einlogg-Vorgang führen. Sie können aber auch hier schon die Schnellstartfunktion nutzen.

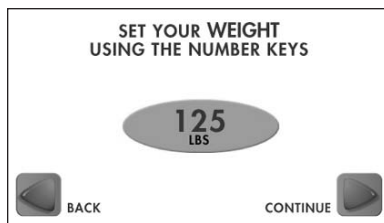
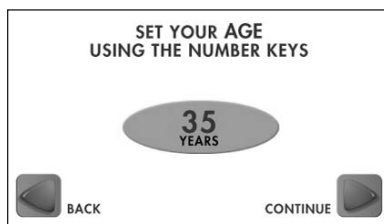


EINLOGGEN ALS GAST

Wenn Sie sich als Gast anmelden wollen, müssen Sie GAST auswählen und Ihr Alter und Gewicht eingeben.

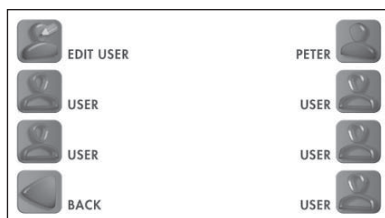
EINSTELLEN DES BENUTZERALTERS ODER –GEWICHTS

Um das Benutzeralter einzustellen, müssen Sie die Zahlentasten verwenden. Wenn Sie damit fertig sind, müssen Sie WEITER auswählen.



EINLOGGEN

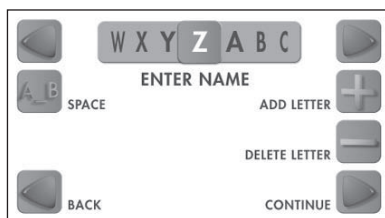
Sofort nachdem Sie sich auf dem Begrüßungsbildschirm eingeloggt haben, wählen Sie ein leeres Benutzerprofil aus und drücken Sie die entsprechende Taste. Geben Sie Ihren Benutzernamen, Ihr Alter und Ihr Gewicht ein. Um ein Benutzerprofil zu bearbeiten, wählen Sie **BENUTZER BEARBEITEN** aus.



BENUTZER HINZUFÜGEN:

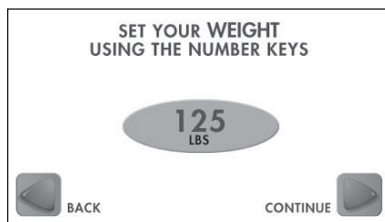
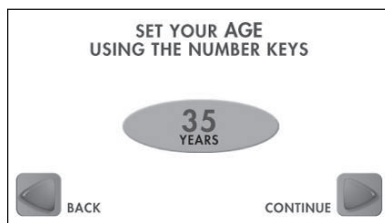
NAME EINGEBEN

Um einen Namen einzugeben, wählen Sie den blauen Scroll-Pfeil aus, mit dem Sie den jeweiligen Buchstaben hervorheben können. Um einen Buchstaben auszuwählen, drücken Sie **BUCHSTABE EINFUEGEN**. Wählen Sie **BUCHSTABE LOESCHEN** um den Buchstaben zu löschen. Wenn Sie mit der Eingabe fertig sind, wählen Sie **WEITER**, um zur nächsten Bildschirmoberfläche zu gelangen. Wenn Sie zum vorhergehenden Bildschirm zurück möchten, wählen Sie bitte **ZURUECK** aus.



ALTER ODER GEWICHT EINSTELLEN

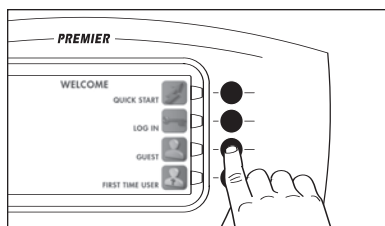
Um das Benutzeralter bzw. das Gewicht einzustellen, benutzen Sie die Zahlentasten und wählen Sie **WEITER** aus, nachdem Sie Ihr Alter/Gewicht eingegeben haben.



GRUNDLEGENDE NAVIGATION

ATM STYLE TASTEN

Die Premium Konsole ist wie Bankautomat aufgebaut. Die Funktionstasten außerhalb des Bildschirms werden den direkten Symbolen auf dem Bildschirm zugeordnet. Um eine Funktion oder die Bildschirmdaten auszuwählen, drücken Sie einfach die Taste, die dem Symbol zugeordnet ist, das Sie ändern möchten.

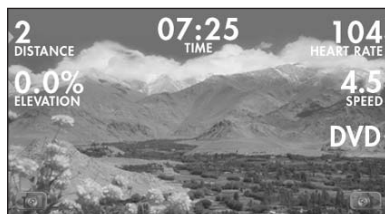


SCHAUPLÄTZE

Es sind 4 Schauplätze (Strand, Wald, Berge, Stadt) als Bildschirmhintergrund in jedem Programm verfügbar. Um zwischen den verschiedenen Schauplätzen wählen zu können, nutzen Sie das Kamera-Symbol, um vorwärts oder rückwärts zu blättern.



FOREST



MOUNTAIN



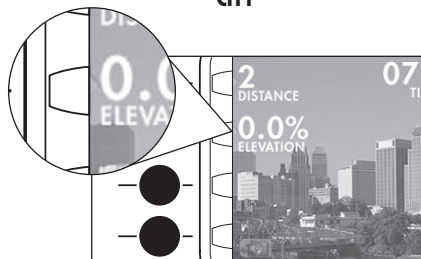
BEACH



CITY

GELBE PFEILE

Die gelben Pfeile neben den Bildschirmtasten geben an, ob die Taste für die Bildschirmfunktion genutzt werden kann oder eine Funktion eingibt.



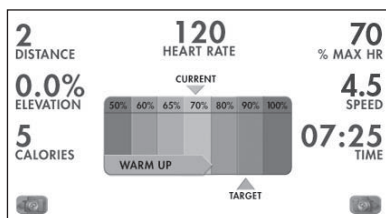
RENNBAHN

Folgen Sie dem bunten Punkt auf der Viertel-Meilen-Rennbahn und schauen Sie sich die Rundenanzahl während Ihres Trainings an.



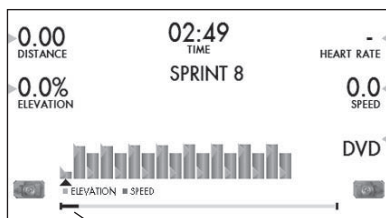
HERZFREQUENZDARSTELLUNG

Nur für Herzfrequenzprogramme verfügbar. Das bunte Schaubild zeigt die Ziel- und die aktuelle Herzfrequenz wie auch den prozentualen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz.



PROFILE

Zeigt Ihr Training als ein Balkendiagramm. Die lila Balken zeigen die Geschwindigkeit, die gelben Balken markieren die Steigung. Am unteren Rand des Profildialogs befindet sich der Segmentverlaufsbalken, der die Restzeit für das aktuelle Segment anzeigt. Diese Funktion ist für SPRINT 8, Ort auswählen, Muskeltonus, Fettverbrennung, Geschwindigkeitsintervall und Benutzerprogramme verfügbar.



SEGMENTVERLAUFSBALKEN

TRAININGSKALENDER

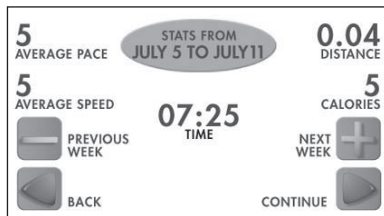
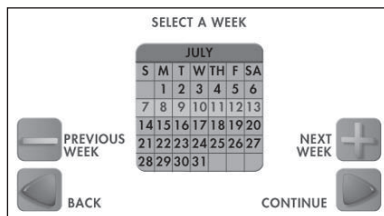
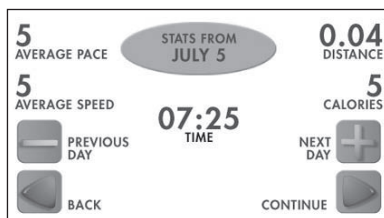
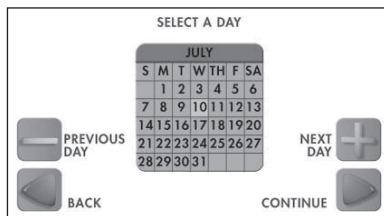
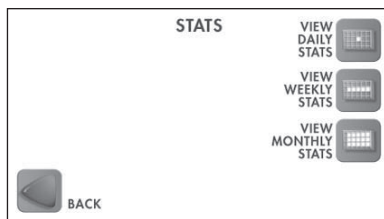
Um den Trainingskalender einzusehen, loggen Sie sich ein und drücken Sie auf den Schlüssel neben dem Trainingskalendersymbol. Sie können nun Ihren täglichen, wöchentlichen und monatlichen Status einsehen. Jeder Tag, jede Woche oder jeder Monat, in dem Sie trainiert haben, wird in einer hellgrünen Schattierung im Kalender dargestellt.

TAGESSTATUS

Um Ihren Tagesstatus einzusehen, wählen Sie TAGESSTATUS und den Tag, den Sie genauer betrachten möchten, indem Sie erst NÄCHSTER TAG oder VORHERIGER TAG und danach WEITER wählen. Ihr Status wird für den entsprechenden Tag auf dem Bildschirm angezeigt. Sie können nun wiederum den nächsten oder vorhergehenden Kalendertag anschauen, indem Sie NÄCHSTER TAG oder VORHERIGER TAG wählen. MIT ZURUECK kehren Sie zum Kalender zurück.

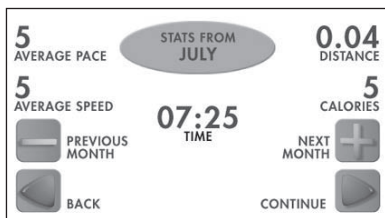
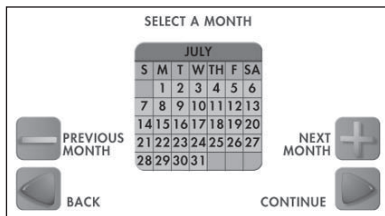
WOCHENSTATUS

Um Ihren Wochenstatus einzusehen, wählen Sie WOCHENSTATUS und die Woche, die Sie genauer betrachten möchten, indem Sie erst NÄCHSTE WOCHEN oder VORHERIGE WOCHEN und dann WEITER wählen. Ihr Status für diese Woche wird auf dem Bildschirm angezeigt. Sie können nun wiederum die nächste oder die vorherige Woche anschauen, indem Sie NÄCHSTE WOCHEN oder VORHERIGE WOCHEN wählen. MIT ZURUECK kehren Sie zum Kalender zurück.



MONATSSTATUS

Um Ihren Monatsstatus einzusehen, wählen Sie **MONATSSTATUS** und den Monat, den Sie genauer betrachten möchten, indem Sie erst **NAECHSTEN MONAT** oder **VORHERIGEN MONAT** und dann **WEITER** wählen. Ihr Status für diesen Monat wird auf dem Bildschirm angezeigt. Sie können nun wiederum den nächsten oder vorherigen Monat anschauen, indem Sie **NÄCHSTEN MONAT** oder **VORHERIGEN MONAT** wählen. Mit **ZURUECK** kehren Sie zum Kalender zurück.



PROGRAMMÜBERSICHT

Folgen Sie für alle Programme den Anweisungen auf dem Bildschirm. Für zusätzliche Information wählen Sie INFORMATION / HILFE aus.



SPRINT 8

Exklusiv für Vision Fitness. Dies ist ein anaerobes Training, das acht 30 Sekunden Sprintintervalle gefolgt von 90 Sekunden Erholungsintervalle beinhaltet. Die Geschwindigkeit und Steigung ändern sich während der Sprintintervalle. Dieses Programm wurde entwickelt, um Fett zu verbrennen, Muskeln auszuprägen, Energie zu steigern und vieles mehr! Sie können zwischen 17 unterschiedlichen Levels wählen. Programmdetails finden Sie auf Seite 31 unter SPRINT 8.



MUSKELTONUS (MUSCLE TONER)

Dies ist ein großartiges Programm um Ihre Beinmuskeln zu formen. Dieses Programm wechselt zwischen Intervallen mit hoher und niedriger Steigung. Sie können zwischen 10 unterschiedlichen Levels wählen.



FETTVERBRENNUNG (FAT BURNER)

Geschwindigkeits- und die Steigungswechsel helfen, Fett zu verbrennen. Sie können zwischen 10 unterschiedlichen Levels wählen.



TEMPO (PACER)

Dies ist ein Wettlauf gegen die Konsole. Stellen Sie Ihre Distanz und die Geschwindigkeit des Gegners ein und das Wettrennen beginnt!



GESCHWINDIGKEITSINTERVALL (SPEED INTERVALL)

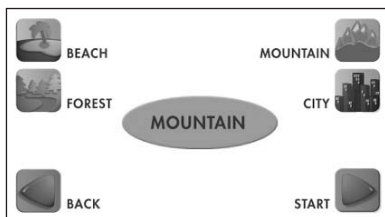
Ein großartiges Programm um Ihre Geschwindigkeit und Ausdauer zu steigern. Das Programm wechselt zwischen Intervallen hoher und geringer Geschwindigkeit. Sie können zwischen 10 unterschiedlichen Levels wählen.

ORT AUSWÄHLEN

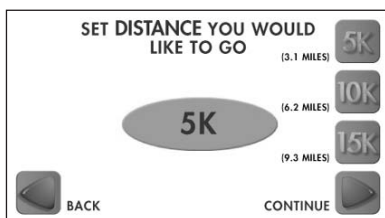
5K / 10K / 15K PROGRAMME

Diese Programme mit gleichbleibender Intensität verbessern Ihre kardiovaskuläre Fitness, indem sie einen 5 km, 10 km und 15 km Lauf mit Hügeln simulieren.

WÄHLEN SIE DEN HINTERGRUND

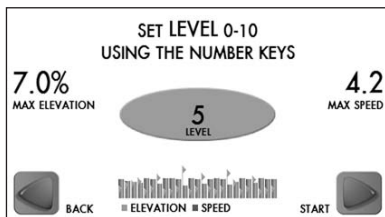


WÄHLEN SIE DIE DISTANZ



WÄHLEN SIE DAS LEVEL*

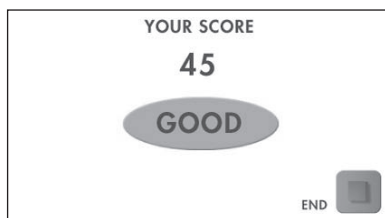
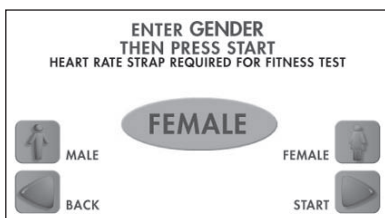
(*Level 0 folgt dem Steigungsprofil mit benutzerabhängiger Geschwindigkeit)





FITNESS TEST

Bei diesem Programm ist ein Brustgurt erforderlich. Das Programm ist ein 5-minütiger Test, der Ihnen eine Auswertung basierend auf Alter, Geschlecht und Herzfrequenz liefert.



FITNESSTEST ERGEBNIS:

MÄNNER

GESCHÄTZTER VO2 MANN (ML/KG/MIN)
KATEGORIE NACH ALTER

	GESCHÄTZTER VO2 MANN (ML/KG/MIN)					
	KATEGORIE NACH ALTER					
ALTER						
BEWERTUNG	MANGELHAFT	AUSREICHEND	DURCHSCHNITTlich	GUT	SEHR GUT	
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	

FRAUEN

GESCHÄTZTER VO2 MANN (ML/KG/MIN)
KATEGORIE NACH ALTER

	ALTER		GESCHÄTZTER VO2 MANN (ML/KG/MIN) KATEGORIE NACH ALTER			
BEWERTUNG		MANGELHAFT	AUSREICHEND	DURCHSCHNITTLICH	GUT	SEHR GUT
	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

ZIELPROGRAMME



ZIELKALORIEN

Wählen Sie den Kalorienwert aus, den Sie verbrennen möchten. Das Laufband wird laufen, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Eine Abkühlungsphase startet sofort, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben.



ZIELDISTANZ

Wählen Sie die Distanz aus, die Sie laufen möchten. Das Laufband wird laufen, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Eine Abkühlungsphase startet sofort, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben.



ZIELZEIT

Wählen Sie die Zeit aus, wie lange Sie laufen möchten. Das Laufband wird laufen, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Eine Abkühlungsphase startet sofort, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben.



HERZFREQUENZPROGRAMME



HRT GEWICHTSREDUZIERUNG

Nach einer 3-minütigen Aufwärmphase wird das Laufband die Steigung anpassen, um Sie auf 65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (± 3 SPM) zu halten. Wenn das Programm beendet ist, beginnt eine Abkühlphase.



HRT CARDIO

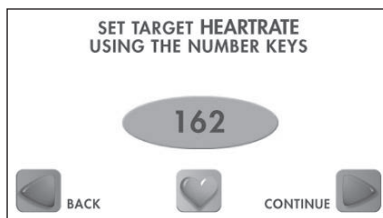
Nach einer 5-minütigen Aufwärmphase wird das Laufband die Steigung anpassen, um Sie auf 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (± 3 SPM) zu halten. Wenn das Programm beendet ist, beginnt eine Abkühlphase.



HRT AUSDAUER

Wärmen Sie sich auf, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben. Dann wird das Laufband Geschwindigkeit und Steigung so kontrollieren, damit Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten werden. Wenn das Programm beendet ist, beginnt eine Abkühlphase. Voreingestellte Herzfrequenz sind 65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (± 3 SPM).

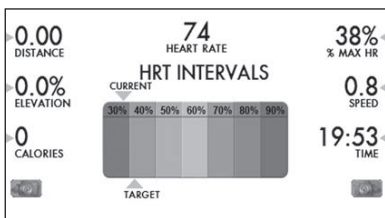
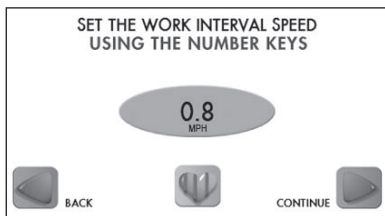
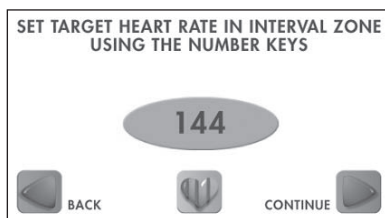
Sobald Sie ein HRT Programm ausgewählt haben, wird eine Zielherzfrequenz vorgeschlagen. Entweder wählen Sie diese Herzfrequenz aus oder Sie nutzen die Zahlentasten oder die Geschwindigkeits-/Steigungspfeile um Ihre Zielherzfrequenz zu ändern.





HRT INTERVALL

Nach einer 5-minütigen Aufwärmphase wird das Laufband die Geschwindigkeit steigern, bis Sie Ihren voreingestellten Intervallgrad erreichen. Das Intervall dauert 1 Minute. Nach dem 1-minütigen Intervall verringert sich die Geschwindigkeit auf 60 % Ihres voreingestellten Intervallgrades. Wenn Ihre Herzfrequenz die Erholungszielherzfrequenz erreicht, beginnt das nächste 1-minütige Intervall. Dieser Wechsel wiederholt sich für die gesamte Dauer des Programms. Danach folgt eine Abkühlungsphase. Die voreingestellte Erholungsherzfrequenz beträgt 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz.



HRT RUN SCREEN

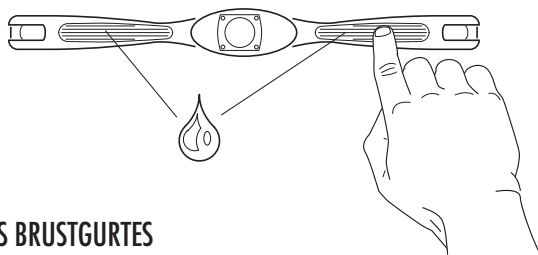
HINWEISE FÜR IHR HERZFREQUENZTRAININGSPROGRAMM

- Wenn keine Herzfrequenz erfasst wird, wird das Laufband keine Geschwindigkeit oder Steigung anpassen.
- Wenn die Herzfrequenz 10 SPM (Schläge pro Minute) höher ist als die Zielzone, gibt die Konsole einen Signalton und auf dem Bildschirm wird eine Warnung zu sehen sein.
- Wenn die Herzfrequenz 15 SPM höher ist als die Zielzone, gibt die Konsole einen Signalton und auf dem Bildschirm wird eine Warnung zu sehen sein. Dies wird so lange wiederholt bis sich die Herzfrequenz verringert.
- Wenn Ihre Herzfrequenz über 20 Schläge über Ihrer Zielzone ist, gibt das Laufband einen Signalton und schaltet sich ab.

HINWEIS: Die Geschwindigkeits- und Steigungstasten sind jederzeit für den Benutzer funktionsfähig!

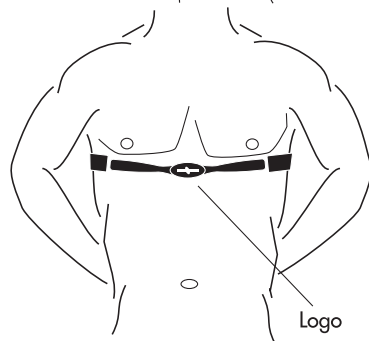
TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME

Die Herzfrequenzmessung ist am genauesten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat und die Elektroden vorher mit den Fingern angefeuchtet wurden.



PLATZIERUNG DES BRUSTGURTES

Befestigen Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

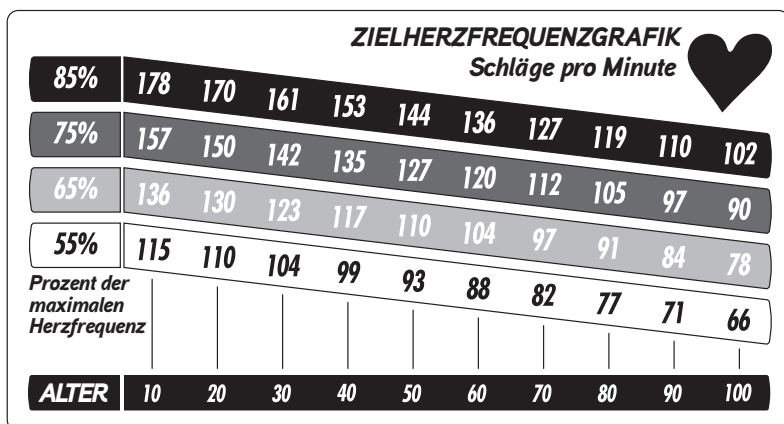


ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜR DAS HERZFREQUENZTRAINING

Um die Herzfrequenzprogramme zu benutzen, ist es wichtig Ihre Zielherzfrequenz zu bestimmen. Siehe Grafik auf Seite 37. Nachdem Sie Ihre Zielherzfrequenz gewählt haben, sollten Sie zunächst in einem manuellen Programm trainieren, um festzustellen ob die gewählte Zielherzfrequenz korrekt ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die gewählte Zielherzfrequenz zu niedrig oder zu hoch ist, sollten Sie weiterhin in dem manuellen Modus trainieren, bis Sie sicher fühlen. Danach können Sie in dem Herzfrequenzprogramm trainieren.

ZIELHERZFREQUENZ

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsrate liegen. Nutzen Sie diese Grafik, um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



BEISPIEL:

Ein 30-jähriger Mensch hat eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 190 (siehe Formel).

$$220 - 30 = 190$$

Anhand der Grafik hat diese Person eine Herzfrequenz-Zielzone von 104 - 161. Das sind 55 % - 85 % von 190.

SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung). Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch).

Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.

1. **AUFWÄRMPHASE** (3:00) Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln. Das Aufwärmen wird durch den Benutzer selbst bestimmt, um seinen Bedürfnissen zu entsprechen.
2. **INTERVALLTRAINING** (14:30) Das Intervalltraining startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 Sekunden Sprintintervallen mit wechselnder Geschwindigkeit und Steigung. Zwischen diesen acht Intervallen sind jeweils 90 Sekunden Erholungs-Ruhephasen. Die Sprints steigern die Geschwindigkeit und die Steigung im 3. und 5. Intervall. Die Erholungsgeschwindigkeit ist ca. 3-5 km/h langsamer als die des Sprints, die Erholungssteigung beträgt 0°. Sie können Ihre Geschwindigkeit mit der Geschwindigkeitsschnellwahltaste oder den Geschwindigkeitspfeiltasten wählen. Um die Steigung zu ändern, nutzen Sie die Steigungsschnellwahltaste oder die Steigungspfeiltasten.
3. **ENTSPANNUNGSPHASE** (2:30) Die Entspannungsphase hilft Ihnen, nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen. Das Herz wird weniger beansprucht, wenn Sie ein entsprechendes Cool-Down nach dem Training durchführen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainingsprogramm ist, wird Ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamte Trainingsdauer angezeigt. Die Segmentzeit wird runter gezählt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

BEDIENUNG BENUTZERPROGRAMME

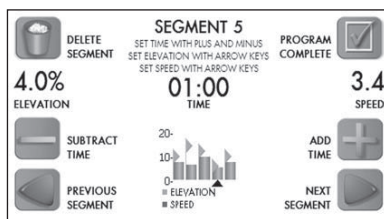
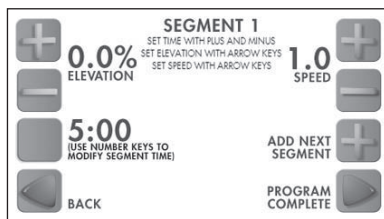
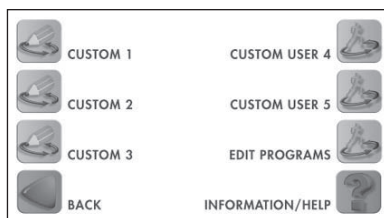
Konfigurieren Sie Ihren eigenen Programmverlauf, indem Sie Zeit, Geschwindigkeit und Steigung für jedes Segment in dem Programm bestimmen. Wenn Sie mit Ihrem Programm zufrieden sind, wählen Sie PROGRAMM BEENDET und dann SPEICHERN, um das Programm zu speichern.

Es sollte ein Sternchen neben dem Programmsymbol erscheinen, um zu zeigen, dass das Benutzerprogramm schon in Gebrauch ist. Um Ihr Benutzerprogramm zu nutzen, wählen Sie das Programm und gehen. Programmieren Sie bis zu 25 Segmente.

BENUTZERPROGRAMME

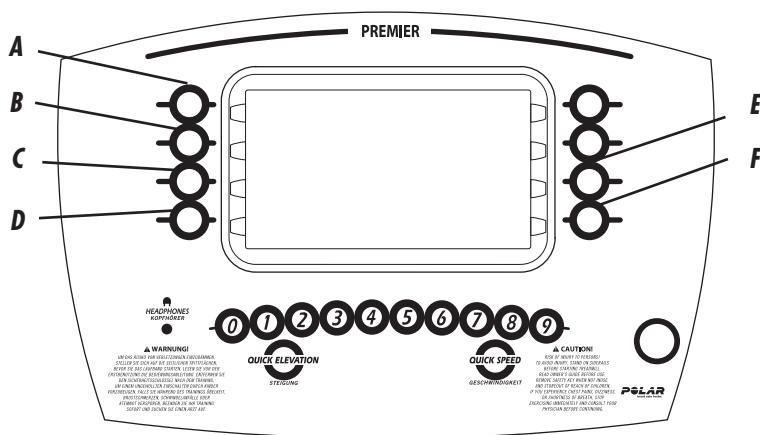
Die Premium-Konsole bietet Ihnen die Möglichkeit, ein Programm zu kreieren, bevor sie anfangen (voreingestelltes Benutzer-Programm) oder ein Programm zu speichern, das Sie gerade beendet haben (gespeichertes Benutzer-Programm).

Wählen Sie das gespeicherte Benutzer-Programm und lassen Sie es mit den Geschwindigkeiten und Steigungen laufen, wie Sie es wünschen. Wenn Sie das Programm beendet haben, drücken Sie zweimal STOP und Ihr Programm wird gespeichert.



PREMIUM KONSOLE NUTZUNG AUDIO / VIDEO

Die Premium Konsole hat einen Anschluss auf ihrer Unterseite, der einen RCA-Anschluss zum Gebrauch mit A/V-Gerätschaften (DVD, CD, VCR, ...) beinhaltet. Einfach die Abdeckung des Anschluss durch Aufschrauben entfernen, RCA-Anschluss offenlegen und Ihr A/V-Gerät einstecken. Wählen Sie die DVD-Funktion (dritte Taste oben rechts), wenn das Laufband in Gebrauch ist. Kopfhörer können direkt auf der Oberseite der Konsole eingesteckt werden.

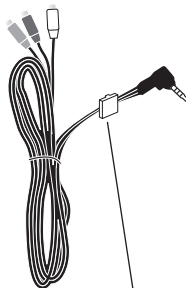


KEY FUNCTIONS IN DVD MODE

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| A. Lautstärke hoch | B. Lautstärke runter |
| C. Bildschirmeinstellung | D. Zurück zum laufenden Bildschirm |
| E. Bildschirmeinstellung hoch | F. Bildschirmeinstellung runter |



**A/V-ANSCHLUSS
AUF DER KONSOLENRÜCKSEITE**



KABELKLAMMER:

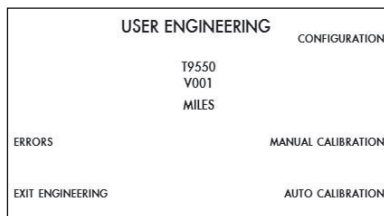
Benutzen Sie die beigelegte Klammer, um das DVD-Kabel am Konsolemast zu befestigen und von Störsignalen während des Trainings fern zu halten.

*A/V-Kabel nicht beinhaltet

BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN

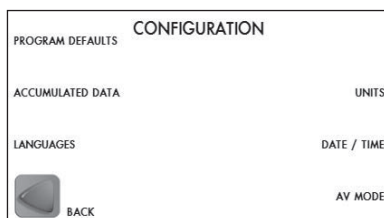
EINSTELLUNGSBILDSCHIRM

Um in die benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen, drücken und halten Sie die beiden Geschwindigkeitspfeiltasten gleichzeitig gedrückt.



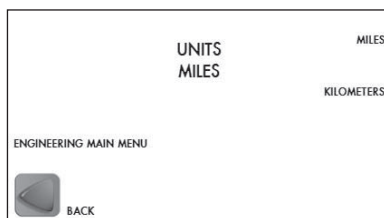
KONFIGURATIONSBILDSCHIRM

Hier können Sie die Programmvoreinstellungen anpassen, die angesammelte Zeit prüfen und Sprache oder Maßeinheiten ändern.



AUSWAHL MAßEINHEIT

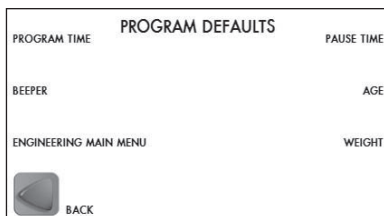
Um die Maßeinheit zu ändern, wählen Sie MI oder KM und prüfen Sie, ob Ihre gewünschte Maßeinheit unter EINHEITEN dargestellt ist. Wählen Sie ZURUECK, um zum vorhergehenden Bildschirm zurückzukehren.



BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN

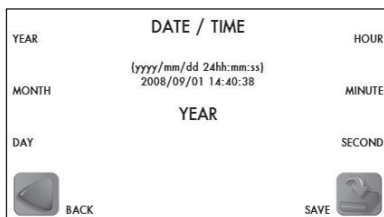
ENRICHTEN DER PROGRAMMVOREINSTELLUNGEN

Um Ihre Programmvoreinstellungen einzurichten, wählen Sie aus, was Sie ändern möchten, ändern Sie dies und drücken Sie ZURUECK, um zum vorhergehenden Bildschirm zu gelangen. Wählen Sie weiterhin ZURUECK, um zu dem Hauptbildschirm der benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen.



EINSTELLEN VON DATUM / ZEIT

Wählen Sie DATUM / ZEIT, wenn Sie im KONFIGURATIONSBILDSCHIRM sind. Rufen Sie die Info auf, die geändert werden soll (JAHR, MONAT, TAG, STUNDE, MINUTE, SEKUNDE) und benutzen Sie die Pfeiltasten zum verstellen. Wählen Sie SAVE, wenn das Datum und die Zeit eingestellt sind und ZURUECK, um zu dem KONFIGURATIONSBILDSCHIRM zurückzukehren.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

F: Sind die Geräusche, die mein Laufband macht normal ?

A: Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

F: Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden ?

A: Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

F: Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen ?

A: Solange Ihr Trainingsgerät keine lauter Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Style Fitness GmbH unter 02234-9997-100. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

FEHLERSUCHE

Unsere Laufbänder sind so konzipiert, dass sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Sollte trotzdem irgendein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob das Kabel richtig eingesteckt ist, und ob das Laufband eingeschaltet ist.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich ohne ersichtlichen Grund ab.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Die aufgetragene Wachsschicht nimmt ab und muss erneuert werden. Kontaktieren Sie ihren Vision Fitness Händler oder unsere Service Hotline 02234-9997-500.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich während der Steigungseinstellung aus.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Vergewissern Sie sich, ob sich das Kabel während des Hochfahrens aus der Steckdose herauszieht.

PROBLEM: Das Laufband liegt nicht mittig.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Vergewissern Sie sich, dass das Laufband eben steht.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Vergewissern Sie sich, dass die Laufmatte gespannt ist.

PROBLEM: Die Laufmatte bewegt sich bis zu 7 mm aber berührt nicht die Seitenschienen.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Kein Defekt. Dies ist normal und verursacht keinen Schaden.

PROBLEM: Eine Fehlermeldung wird angezeigt. Eine solche Meldung besteht aus einem E und einer Nummer (Beispiel: „E5“)

LÖSUNGSVORSCHLAG: Kontaktieren Sie unsere Service Hotline. 02234-9997-500.

HINWEIS: Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den

Vision Fitness – Kundenservice unter 02234-9997-100.

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.

LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.

LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt, wie in der Anleitung beschrieben, an.

LÖSUNG: Der Abstand zwischen Transmitter (Sender) und Receiver (Empfänger) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

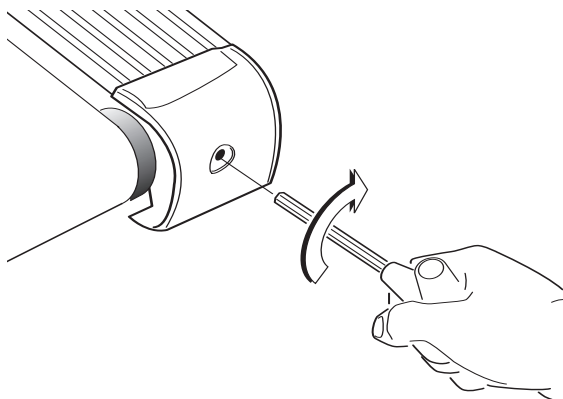
PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.

LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

BEACHTEN SIE: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer oder Motoren können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

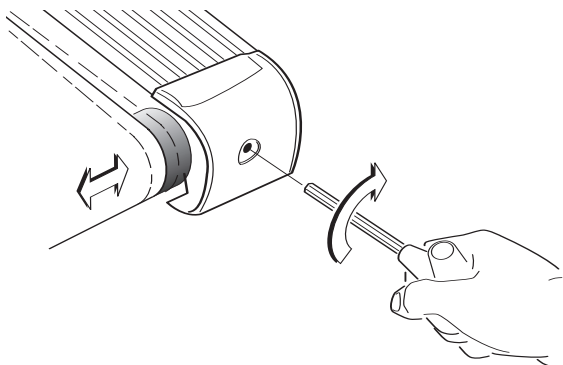
BANDEINSTELLUNG

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht, wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. Spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben rechts und links mit Hilfe des 8mm Inbusschlüssels, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung (im Uhrzeigersinn), solange bis das Band nicht mehr wegrutscht.



LAUFBANDZENTRIERUNG

Wenn die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht ist, drehen Sie, während das Band läuft (ca. 3 km/h), mit Hilfe des Inbusschlüssels die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist. Wenn die Lauffläche zu weit nach links gerutscht ist, drehen Sie, während das Band läuft (ca. 3 km/h), mit Hilfe des Inbusschlüssels die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist und es auch bleibt, während Sie darauf laufen.



WARTUNG & PFLEGE

Hier einige Tipps, wie Sie Ihr VISION FITNESS Laufband warten können. Stellen Sie Ihr Laufband nicht an einem Ort auf, wo Staub und Dreck schnell angezogen werden. Ein sauberer Stellplatz hilft, die Lebensdauer Ihres Laufbandes zu verlängern und eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

LAUFBAND REINIGEN

WICHTIG: Bevor Sie mit der Reinigung beginnen, schalten Sie das Laufband AUS und ziehen den Stecker raus.

- Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß von der Konsole und allen anderen Oberflächen des Bandes.
- Reinigen Sie jede Woche die Laufbandoberflächen, wie die Konsole, die Motorabdeckung und die Seitenschienen mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie nur milde Reinigungsmittel, da ätzende Mittel alles zerkratzen könnten.
- Saugen Sie jede Woche um und unter dem Laufband.

VIERTELJÄHRLICHE KONTROLLE

- Überprüfen Sie alle drei Monate, ob die Schrauben fest genug angezogen sind.
- Überprüfen Sie alle drei Monate das Netzkabel.

LAUFDECK WACHSEN

VISION FITNESS Laufbänder besitzen ein gewachstes Laufdeck, das möglicherweise keiner Wartung bedarf. Da das Laufdeck aber ein Gebrauchsgegenstand ist und unter extremen Bedingungen genutzt werden könnte, könnte das Schmiermittel ausgehen. Um die Lebenszeit des Laufbandes zu maximieren, können die Laufdecks einfach erneut gewachst werden.

Fragen Sie Ihren VISION FITNESS Händler nach Informationen zur Laufband Wartung.

LIMITED HOME/COMMERCIAL USE WARRANTY – GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer +49(0)2234-9997-100 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen.

ERREICHEN SIE IHRE FITNESS - ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion. Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

ÜBERWACHEN SIE IHRE FORTSCHRITTE

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigelegt.

TRAININGSGRUNDLAGEN

KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT, BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN.

AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen sollte eine progressive aerobe Aktivität sein, die Ihre Muskeln auf das folgende Training vorbereitet. Es ist keine Aufwärmintensität vorgegeben. Sie sollten leicht ins Schwitzen kommen, aber sich nicht erschöpft fühlen. Intensität und Fitnesslevel bestimmen die Dauer der Aufwärmphase, jedoch sollte sie zwischen 5 – 10 Minuten betragen.

TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5-10 min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5-10 min. Stretching zum abkühlen (Cool Down).

Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 min. trainieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung (RPE).

AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

KRAFTTRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:

HÄUFIGKEIT: Zwei bis drei Tage pro Woche.

UMFANG: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

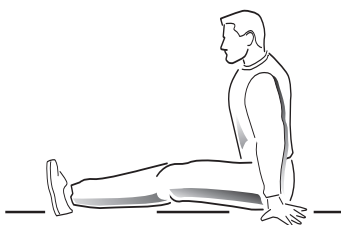
DEHNEN

Beweglichkeitstraining wird nicht in Verbindung mit Fitness, kardiovaskuläres Training oder Krafttraining gebracht, obwohl es sehr wichtig ist. Ein gutes Beweglichkeitstraining hilft, Flexibilität in der Hüfte und dem unteren Rücken zu erhalten. Beweglichkeitstraining hilft Verletzungen zu vermeiden.

Vor dem Training sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen. Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

DEHNUNG DER BEINBEUGER

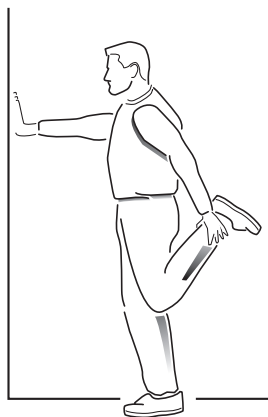
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



DEHNUNG DER BEINSTRECKER

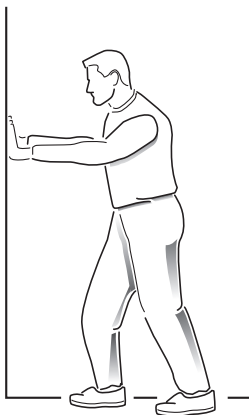
(QUADRIZEPS) IM STEHEN

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand), um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 - 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



DEHNUNG DER WADEN IM STEHEN

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



Woche #

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung					
Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Woche #

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung					
Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Woche #

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung

Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Woche #

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung

Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Januar

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

Februar

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

März

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

April

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

Mai

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

Juni

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

Juli

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

August

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

September

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

Oktober

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

November

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

Dezember

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		
Belohnung		

ERSATZTEILLISTE T9250 / T9550

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
AC1	MAST CONSOLE LEFT
AC2	MAST CONSOLE RIGHT
AG1	HANDLEBAR
AH1	ELEVATION RACK ASSEMBLY
AH2	BRACKET FOLDING ELEVATION RACK
AK1	FRAME BASE ASSEMBLY
AK2	LOCK BRAKE WHEEL ASSEMBLY
AL1	TUBE SUPPORT CONSOLE
AR1	ROLLER ASSEMBLY FRONT
AR2	ROLLER ASSEMBLY REAR
B04	BASE FIXING POWER SWITCH
B40	DECK RUNNING 600x1190x25.6
B40	DECK RUNNING 600X1265X25.4
B41	AIR SHOCK 90KG 9250
B41	AIR SHOCK 110KG 9550
B42	ELASTOMER RED 40
B43	PLATE LOCK LATCH
B44	ELASTOMER YELLOW 12MM
B45	ELASTOMER BLACK 90
B46	HARDWARE KIT FOLDING MECHANISM
B49	FIXING PLATE RAIL BASE
B50	FIXING PLATE
B52	LATCH LOCK ASSEMBLY
B53	BOLT BH M6X15
B54	BOLT FH M6X40 SHOULDER
B56	PIN
B57	STOP GUIDE RAIL
B58	SCREW BH M8x1.25Px15
B59	WHEEL MOBILE
B61	WASHER SP 5X25X5
B62	NUT LK M8
B63	BOLT FH M8X35
B64	SCREW FH M5x0.8Px15L TAPPED
B66	SCREW SS M6X10
B68	NUT HEX M6
B69	BOLT SH M5X10
B71	SCREW HEX M5X10 CHM
B72	PLATE FIXING SIDE RAIL
B77	INSERT NUT M6X1.0
B78	BOLT SH M6X30
B79	EXTENSION DECK RIGHT
B80	EXTENSION DECK LEFT
B82	SCREW BH M4X10 TAPPED
B83	BOLT FH M4X10
B84	NUT LK M10X1.5
B85	GROMMET ROLLER REAR BRACKET
H08	WHEEL ELEVATION RACK FRONT
H09	C-CLIP S-14 OUTER
H10	NUT LK M8
H11	SCREW SPECIAL 10/M8x1.25Px23L

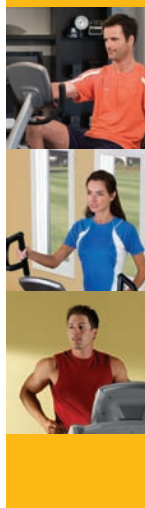
Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
H12	WASHER TF 10.5X20X1
H13	BUMPER ELEVATION RACK PLASTIC
H14	WASHER FT 10.2X19X2
H15	WASHER FT 8.2X19X2.0
H16	WASHER LK M10.2X19X2
H17	SCREW SPECIAL 10/M8x1.25Px31.5L
H18	WASHER FT 10.5X18X2
K10	SCREW BH M8x1.25Px15
K12	TINNERMAN NUT SHEET METAL M5
K13	INSERT NUT M10X1.5
K14	LEVELER
K15	WHEEL MOBILE FRAME BASE
K23	SCREW BH M4x0.7Px40L
K26	SCREW HEX M8x1.25Px45L
K29	LOCK LATCH T9250/T9550
K30	SCREW HEX M8X20
K31	NUT SP M8
M01	MOTOR ASSEMBLY 2.5 CAMBRIDGE
M01	MOTOR ASSEMBLY 3.0 CAMBRIDGE
M02	FLYWHEEL ASSEMBLY 2.5 CAMBRIDGE
M02	FLYWHEEL ASSEMBLY 3.0 CAMBRIDGE
M03	CONTROLLER MOTOR 2.0/2.5HP/110V
M05	BASE FIXING MOTOR
M07	NUT LK M8 CHM
M08	WASHER FT 8.3x16x1.3
M09	WASHER LK 8.2X15.4X2
M10	SCREW HEX 3/8x47(14)
M11	NUT LK 3/8-16UNC
M12	WASHER LK M10.2X19X2
M13	SCREW HEX 3/8-16UNC
M14	SCREW HEX SH 5/16-18UNCX16L
M15	WASHER FT 8.2X25X1.5
M17	BOLT PH M6X55 PARTIAL
M19	NUT HEX M6
M21	PAD MOTOR
M23	BOLT HH M6X55
M33	MOTOR ELEVATION AC 110V
M34	WASHER TF 10.5X20X1
M35	SENSOR SPEED
P02	DATA CABLE 1400L
P08	CABLE CONNECTING BS
P09	SWITCH POWER LARGE
P10	BREAKER 15A/125V
P13	WIRE CONSOLE 1400L
P15	BOLT BH M4X12
P21	BOLT BH M3X6
P22	BRACKET SPEED SENSOR
P23	BOLT BH M4X12
P26	MCB POWER CABLE(L)150-250
P27	MCB POWER CABLE®

ERSATZTEILLISTE T9250 / T9550

Referenz- nummer	Englische Bezeichnung
P36	POWER CORD KIT WITH LEADS
P40	POWER CORD FACEPLATE
P42	GROMMET POWER CORD
Q01	COVER MOTOR TOP
Q02	COVER MOTOR BOTTOM
Q03	COVER MAST LEFT
Q04	COVER MAST RIGHT
Q05	TRIM COVER BOTTOM
Q07	END CAP LEFT
Q08	END CAP RIGHT
Q09	RAIL SIDE T9250
Q09	RAIL SIDE T9550
Q11	COVER MAIN FRAME T9250
Q11	COVER MAIN FRAME T9450-T9550
Q12	SCREW BH M4x12 TAPPED
Q13	TINNERMAN NUT SHEET METAL M5
Q14	SCREW FH M4X15
Q15	SCREW BH 4X15 TAPPED
Q17	SCREW BH M4x12 TAPPED
Q18	COVER HANDLEBAR OUTER LEFT
Q19	COVER HANDLEBAR INNER LEFT
Q20	COVER HANDLEBAR OUTER RIGHT
Q21	COVER HANDLEBAR INNER RIGHT
Q22	SCREW BH 5X15 TAPPED
R02	BELT DRIVE POLY-V 190-J8
R03	BELT RUNNING 510X2795X1.6
R03	BELT RUNNING 503X2942X4.4 ORTHO
R04	MAGNET 10X3T
R05	BOLT SH M10X90
R07	BOLT SH M8X50
R08	WASHER FT 10.5x20.0x2.0t
R09	WASHER FT 8.3x16x1.3
R11	NUT LK M8
R20	BUSHING ROLLER REAR ADJUSTMENT
V01	DECAL COVER MOTOR VF
V09	DECAL WARNING TREADMILL LOCK LATCH
V12	DECAL MODEL T9250
V12	DECAL MODEL T9550
V30	DECAL SIDE FRAME
Z01	SCREW HEX M8X20
Z02	WASHER LK 8.2X15.4X2
Z05	SCREW HEX M8X15
Z09	SCREW BH M5X0.8X70
Z12	WATER BOTTLE
Z13	WASHER FT 8.2X19X2.0
Z14	HOLDER WATER BOTTLE.
Z17	SCREW HEX M8X20
Z20	WASHER FT 8.2X16X2 ZINC
Z21	SCREW HEX M8X15
Z22	BOLT FH M8X20
Z24	NUT CAP M5X0.8X15L
Z25	WASHER FT 5.2X13X1.5

komfortabel zuverlässig einfach

*it all
starts
with a
vision*



Style Fitness GmbH Æ Europaallee 51 Æ 50226 Frechen

Allgemeine Informationen Æ Telefon: +49(0)02234-9997-100 Æ E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline Æ Telefon: +49(0)02234-9997-500 Æ E-Mail: service@stylefitness.de Æ Telefax: +49(0)02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de