



Total Body Trainer

Gefeliciteerd met de aanschaf van een Yellow Sport Fitness apparaat.

De Total Body Trainer is een fantastisch doeltreffend gereedschap voor het behalen van uw persoonlijke fitness doelen.

Deze handleiding bevat alle informatie die u nodig heeft voor het gebruik van uw Total Body Trainer. Lees de handleiding volledig door voordat u oefeningen op de Total Body Trainer gaat uitvoeren.

Total Body Trainer

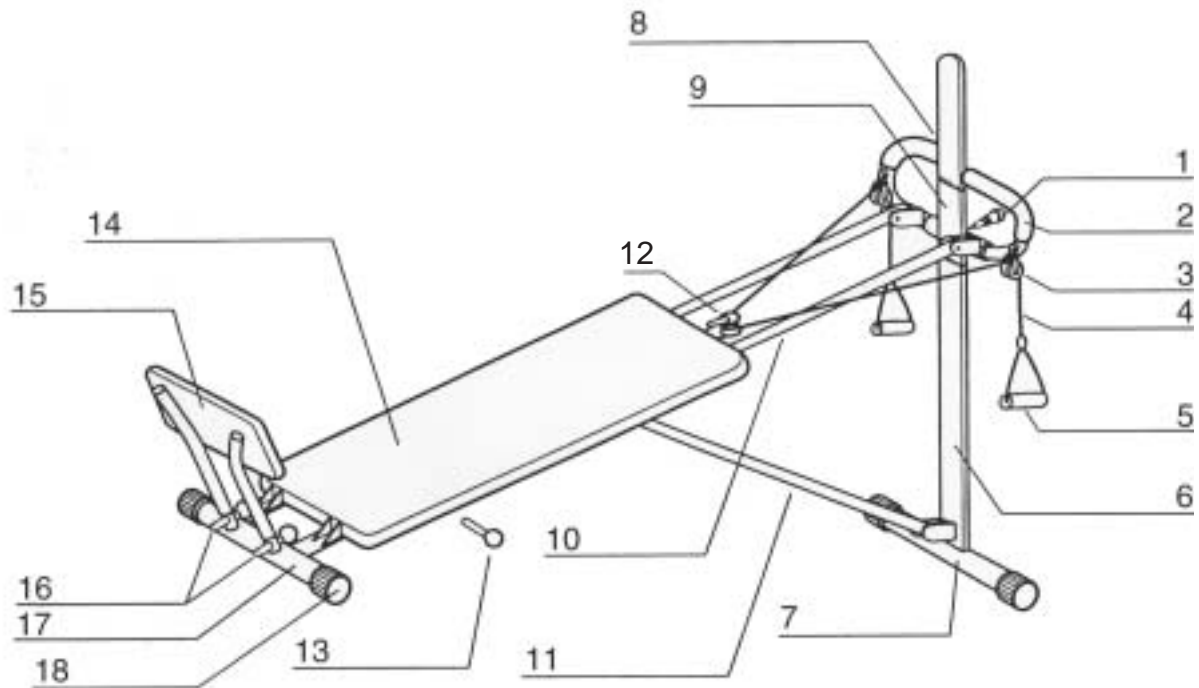
Service Center

VRAGEN?

Voordat u belt, zorg ervoor dat u het model nummer en kwitantie met datum van aanschaf bij de hand heeft.

0900 - 2025200 (€ 0,35 p/min)

OVERVIEW



ONDERDELEN LIJST.

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. Draaiknop | 10. Steun/rails |
| 2. Handvat grips | 11. Ondersteun |
| 3. Trekkoord houder | 12. Trekhaakje zitvlak |
| 4. Trekkoord | 13. Rails vastzet pin |
| 5. Handvat trekkoord | 14. Zit/glijvlak |
| 6. Verticale standaard | 15. Voeten steun |
| 7. Achtersteun | 16. Vastzet pinnen voeten steun |
| 8. Verwijderbare standaard | 17. Voor steun |
| 9. Hoogte versteller | 18. Beschermingsdop |

BELANGRIJKE VEILIGHEIDS INFORMATIE.

Lees de instructies grondig door voor u aan de slag gaat. Deze bevatten namelijk belangrijke informatie. Bewaar deze instructies op een veilige plaats.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN.

1. Deze machine is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Hij is niet gemaakt voor commerciële doeleinden.
2. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voor dat u de hometrainer gaat gebruiken.
3. Controleer steeds voor gebruik eerst of alle moeren en bou ten goed vastzitten.
4. De meeste trainingapparaten zijn niet geschikt voor kleine kinderen. Kinderen dienen het apparaat dan ook niet te gebruiken tenzij het onder toezicht van een volwassen persoon gebeurt.
5. Trainingsapparaten hebben bewegende delen, uit het oogpunt van veiligheid dienen anderen op veilige afstand gehouden te worden tijdens het oefenen.
6. Doe 5 tot 10 minuten opwarm oefeningen voordat u gaat trainen en 5 tot 10 minuten om weer at te bouwen. Hierdoor kunnen blessures voorkomen worden.
7. Tijdens een training nooit de adem inhouden. Adem in een normaal tempo dat overeen komt met het niveau van trainen.
8. Rust voldoende tussen de oefeningen. De spierontwikkeling gaat tijdens het rusten gewoon door. Begin met 2 keer in de week te trainen voer dit geleidelijk op naar 4 tot 5 keer.
9. Draag altijd geschikte kleding en schoenen tijdens de training. Draag geen loshangende kleding dat tussen de bewegende delen van uw trainingsapparaat kan komen.

WAARSCHUWING!

Raadpleeg altijd eerst uw huisarts voordat u met de training gaat beginnen. Wanneer u zich tijdens de training misselijk voelt, duizelig wordt, of hoofdpijn krijgt stop dan en raadpleeg uw huisarts.

VOORDAT U GAAT BEGINNEN.

1. Lees alle aanwijzingen goed door. Monteer de Home-trainer volgens de stappen in de handleiding.
2. Rangschik alle onderdelen op de grond en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn voor u met de montage begint.

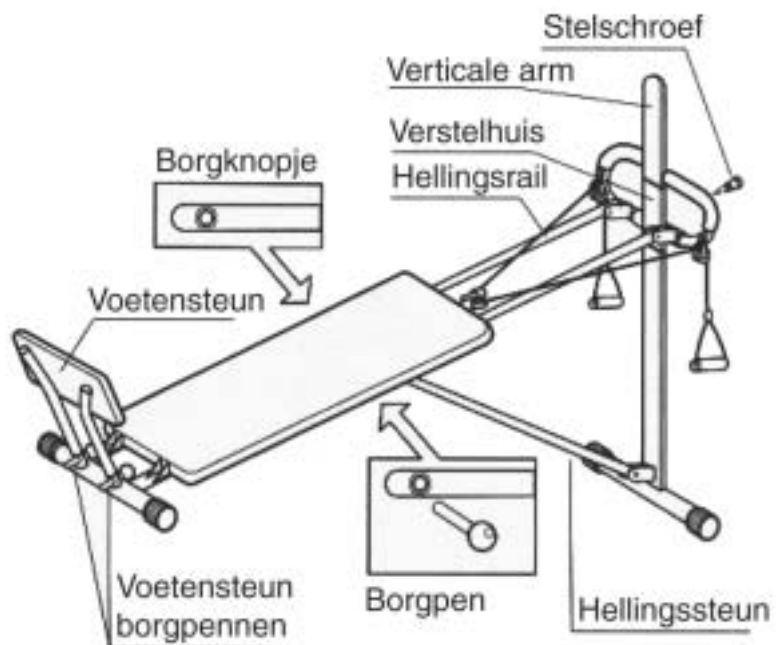
UITVOUWEN VAN DE HOME-TRAINER.



1. Instaleer het voetenbankje met de twee bevestigingspinnen.
Dit voetenbankje fungeert als onderstel(steun)
2. Zorg ervoor dat de hoogte versteller, op zijn hoogst staat. Op dit moment is uw home-trainer klaar om opgevouwen te worden.
3. Houdt het zitvlak met de ene hand vast en de verticale standaard met de andere. Trek voorzichtig aan de rails zodat zitvlak en standaard uit elkaar gaan. U vergroot nu de rails doe dit tot dat de beide (zowel voor als achter) de grond raken.
4. Trek nogmaals aan de standaard tot u "klik" hoort.
5. Zet de voetenondersteun vast met behulp van de pin. Klaar!

OPVOUWEN VAN UW HOME-TRAINER.

1. Controleer of de hoogte versteller op zijn hoogst staat
Trek dan de pin aan de onderkant van het zitvlak eruit.
Druk op het knopje aan de rechterkant onder het zitvlak.
(zie "spring button" in tekening)
2. Nu kunt u de standaard naar het zitvlak bewegen. doe dit ook met de onderkant.
3. Zorg er wel voor dat de voetensteun goed staat.



HELLINGSHOEK

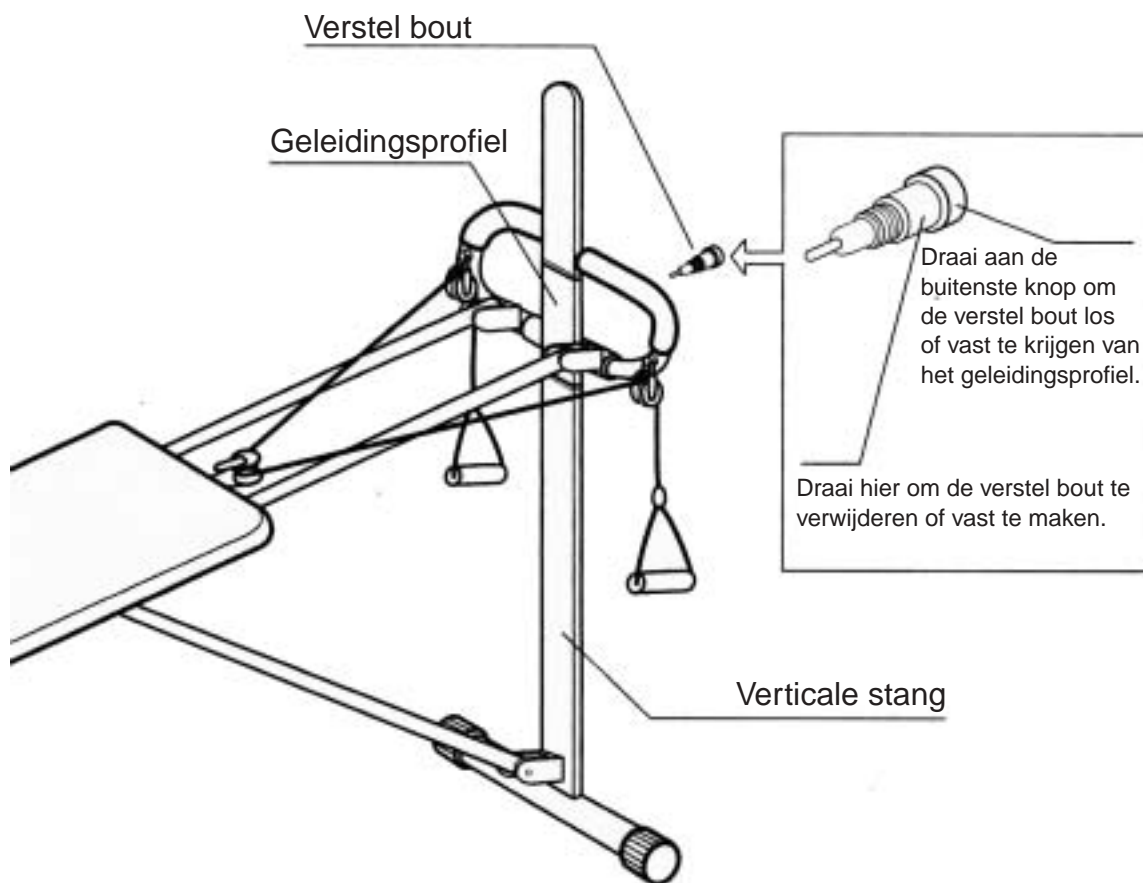
Er zijn 9 posities op de verticale stang. De eerste 8 posities bepalen de hellingshoek van de rugleuning. De 9de positie, hoogste, is bedoeld om de geleidingsprofiel in opgeklapte positie, gebruik deze 9de positie nooit voor oefeningen met de trekkkoorden. Alleen sit-up's en legpress is toegestaan.

Waarschuwing

Draai de verstel bout altijd goed vast voordat je met de oefening begint. Het niet goed vastzetten kan leiden tot het ongewenst inklappen van de machine met risico van lichamelijk letsel tot gevolg.

Voor uw gemak is de verstelbout ontworpen om het geleidingsprofiel te verstellen terwijl het bevestigd blijft aan de verticale stang. Doe dat door de buitenste knop los te draaien. U kunt ook de verstelbout verwijderen door aan het middelste van de knop te draaien.

Voor bovenlijf oefeningen, de lage positie geeft de mogelijkheden snelle en frequente oefeningen te doen, en is geschikt voor aerobic en cardiovascular fitness oefeningen. De hoge positie geeft een grotere weerstand en is geschikt voor krachttraining.



MONTEREN

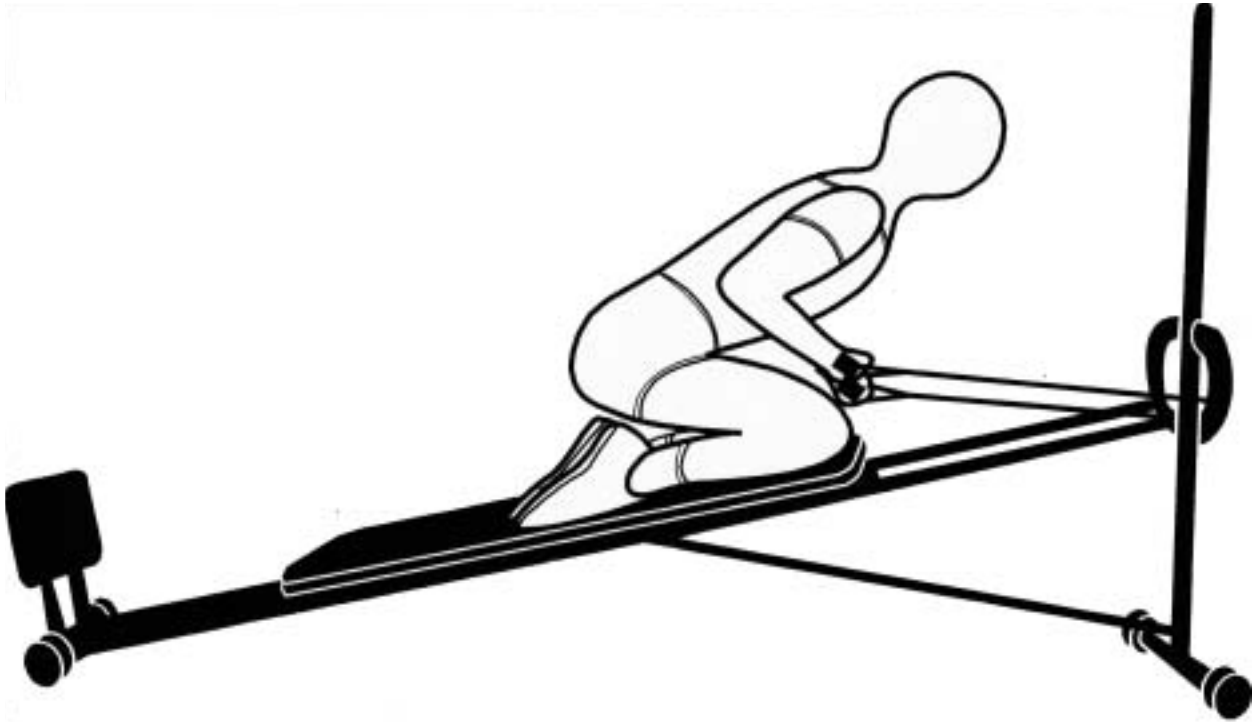
Controleer alle veiligheidsvoorschriften op pagina 4 van deze gebruiksaanwijzing, voordat u de machine voor de eerste keer gaat gebruiken. Maak het vinyl van de rugleuning droog met een doek zodat u niet wegglijdt. Draag sportschoenen en een sport out-fit. Controleer de functies van de Total Body Trainer, het soepel bewegen van de rugleuning op de geleide rails indien nodig smeer de geleide rails in.

Zorg ervoor dat alle bouten goed vastzitten.

Stap op de rugleuning zodra het halverwege de geleide rails staat.

Om de rugleuning in het midden te houden van de geleide rails dient u met beide handen gelijktijdig vast te houden. blijf met 1 voet op de grond totdat u gereed bent om op de Total Body Traiener te stappen. Afhankelijk van de oefening, kunt u zitten, knielen, leunen of liggen op de rugleuning. Voor sommige oefeningen kunt u 1 voet op de grond houden. Zorg voor goede grip in uw zolen.

Start geen enkele oefening voordat u zeker bent van een veilige en comfortabele houding op de machine.

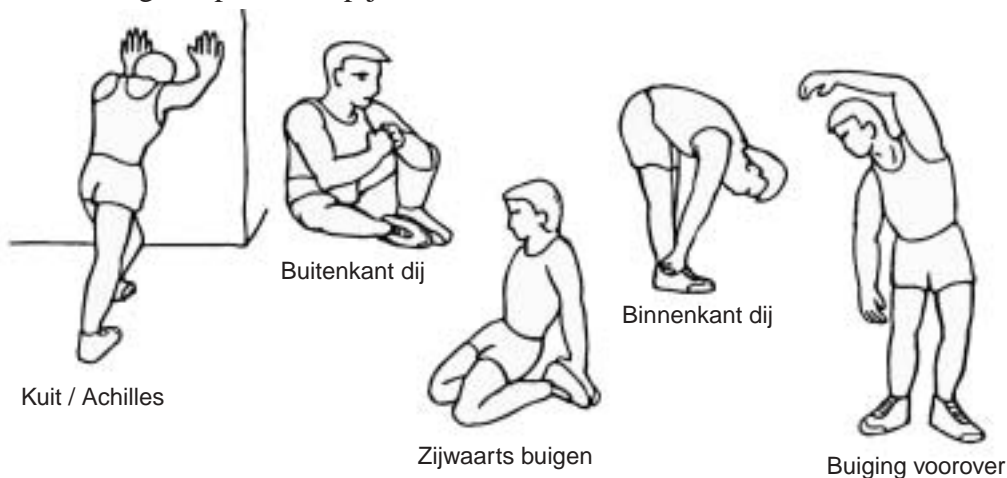


OEFEN INSTRUKTIES

Het gebruik van de fiets-trainer heeft verschillende voordelen. Uw lichamelijke conditie wordt verbeterd, spieren worden ontwikkeld en in samenwerking met een calorie-dieet helpt het u om gewicht kwijt te raken.

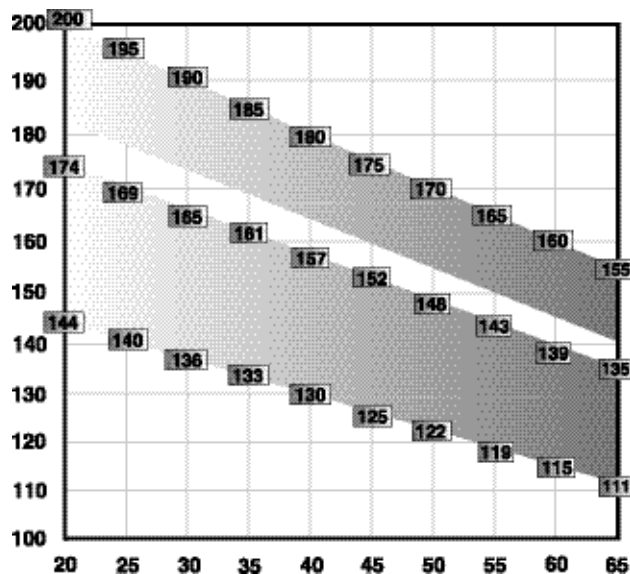
1. De Opwarm Fase

Hierdoor stroomt het bloed beter door en werken de spieren beter. Het risico van kramp wordt daardoor minder evenals de kans op spierblessures. Aangeraden wordt om een paar strekoefeningen te doen zoals hieronder zijn aangegeven. Elke strekking dient ongeveer 30 seconden te worden vastgehouden. Breng uw spieren niet met kracht of met een rukbeweging in een strekking. Stop zodra u pijn voelt.



2. De Oefen Fase

In dit gedeelte verricht u uw inspanningen. Na regelmatig gebruik, zullen de spieren in uw benen soepeler worden. Train in uw eigen tempo, maar het is heel belangrijk om een constant tempo aan te houden. Het training-tempo dient voldoende te zijn om uw hartslag in de doelzone te brengen, zoals wordt aangegeven in de grafiek hieronder.



Dit gedeelte dient minimaal 12 minuten te duren hoewel de meeste mensen beginnen bij 15 - 20 minuten.

3. De Afkoel Fase

Deze fase is bestemd om de spanning van uw bloedvaten en spieren af te bouwen. De strek-oefeningen dienen nu te worden herhaald en vergeet niet dat er geen kracht of rukbewegingen mogen worden gebruikt voor een strekking.

Wanneer u meer conditie krijgt-kunt u langer en zwaarder trainen. Aangeraden wordt om tenminste driemaal per week te trainen. Indien mogelijk, verdeel uw trainingen over de gehele week.

SPIER ONTWIKKELING

Om tijdens de training de spieren te ontwikkelen dient de weerstand behoorlijk hoog te zijn ingesteld. Daardoor wordt er meer van uw beenspieren verlangd, wat kan betekenen dat u niet meer zo lang kunt trainen als u wilt. Wanneer u ook uw fitness wilt verbeteren dient u uw trainingsprogramma aan te passen. U dient dan normaal te trainen tijdens het opwarmen en het afkoelen, maar aan het eind van het trainingsprogramma dient u de weerstand te vermeerderen om uw benen harder dan normaal te laten werken. De snelheid dient u dan te verminderen om uw hartslag binnen de doel-zone te houden.

GEWICHT VERLIES

Hierbij is de belangrijke factor de hoeveelheid inspanning u er in stopt. Hoe harder en langer u traint hoe meer calorieën u verbruikt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u traint om uw fitness te verbeteren, alleen het doel is anders.

OEFENINGEN VOOR HARTVATEN

Duwen/Trekken

alle spier groepen.

De duw/trek combinaties zorgt voor een aerobic work-out. Uw benen zijn sterker dan uw armen dus laat hier uw gewicht op komen.



Zittend roeien

alle spier groepen.

Ga met uw gezicht naar de verticale standaard zitten. Zorg ervoor dat uw voeten de grond raken. Gebruik uw armen en voeten om achteruit en vooruit te gaan.



Roeien

alle spier groepen.

Deze variant van het roeien heeft meer effect wanneer u uw knieën buigt. Zorg ervoor dat uw voeten niet tegen het trekkoord zitten.



Op de knieën roeien

Boven armen, schouders, borst, rug en buikspieren.

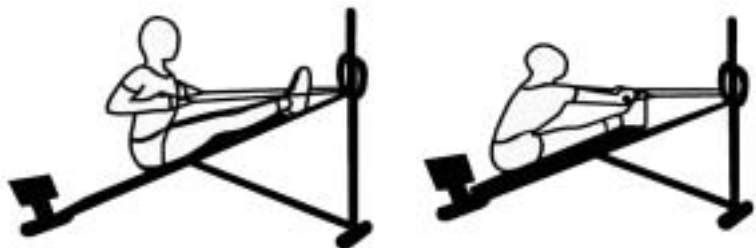
Deze roei oefening werkt op de rug en buikspieren en zowel op de rest van het boven lichaam. Houdt uw rug en buik recht wanneer u omhoog komt.



Zittend roeien

Boven armen, schouders, borst, rug en buikspieren.

Net zoals de bovenstaande maar dan de rug en buik gebruiken om omhoog te komen.



Rechttop roeien

Boven arm, schouders en borst.
Houdt in het begin de benaderings hoek klein. Bij een grotere hoek een beter effect op de armen en schouders.



Liggend roeien

boven armen, schouders en borst.
Dit is de moeilijkste roei oefening. Het legt de druk op uw schouders en nek omdat u uw hoofd niet kunt neerleggen.



ONDERLICHAAM OEFENINGEN

Opdruk oefening

kuiten
Ga op uw rug liggen zoals tekening. Zet uw voeten op de steun en probeer op uw tenen te gaan staan.



Een been oefening

Boven been
Zet een been op de voeten steun en de ander gebogen. Ga nu omhoog en omhoog doe dit ook met het andere been.



Twee benen oefening

Boven benen
Ga op uw rug liggen op het bankje en buig uw knieën 90 graden kom omhoog en herhaal dit.



Twée benen oefening

Hamstrings

Zet uw voeten vast in de bars (zie tekening)

Kom omhoog door uw knieën te buigen.

Herhaal dit.



Skiën

Billen, kuiten en boven been spieren.

Ga op het bankje liggen en houdt het bankje

met beide handen vast. Buig de

knien tot 90 graden wanneer u omhoog

komt draait u uw lichaam de ene kant

op. Herhaal dit maar draai uw lichaam nu de

andere kant op.



Steps

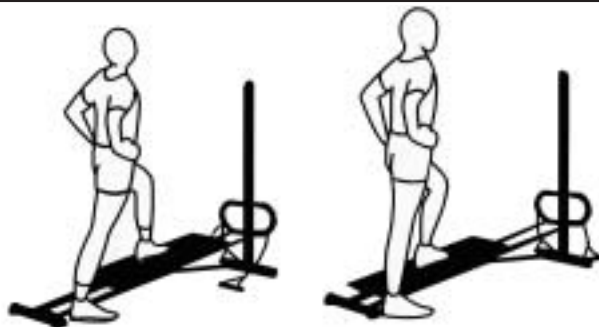
Hamstring., boven spieren billen en heupen

Zet uw ene been op het bankje uw andere op

de grond en duw uw been vooruit. Wissel

van been. Hoe lager het bankje, hoe meer

effect.



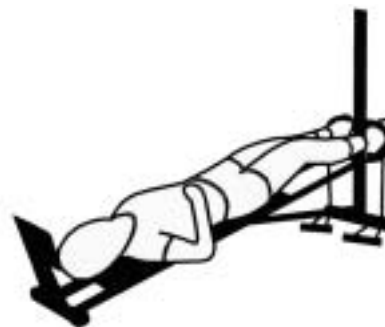
Bekken lift

Heupen en billen.

Ga op het bankje liggen met uw voeten in

de bars. Doe uw lies omhoog zonder

uw benen of rug te forseren.



Heup lift

Heupen

Leg uw voeten tegen elkaar en houdt ze ver-

ticaal omhoog. Beweeg uw beide bekken

omhoog. Herhaal dit een aantal keer.



Rug oefening

Onder rug

Zet het bankje op zijn laagste stand. Pak uw benen achter bij de knieën vast en trek de knieën naar u toe en breng uw schouders en nek naar uw knieën. Houdt dit 20 sec. vast. Verwijder het voeten bankje voor meer hoofd ruimte.



Rug oefening

Midden rug

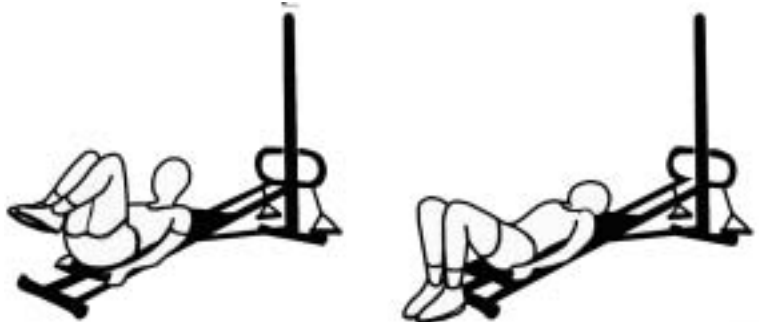
Ga op het bankje zitten en houdt het trekkoord stevig vast en laat uwzelf naar achter glijden. Strek alleen uw rug om omhoog te komen.



Buikspier oefening

Buikspieren

Verwijder voetensteun en houdt het bankje met beide armen vast. Breng uw knieën naar het hoofd. Herhaal dit.



Variant sit-up

buikspieren

Houdt met uw ellebogen gebogen het trekkoord vast. Houdt uw ellebogen tegen het lichaam. Kom nu met schouders en hoofd omhoog. Herhaal dit.

Let op! Oeze oefening is moeilijker dan andere sit-ups.



Sit-up

Buikspieren

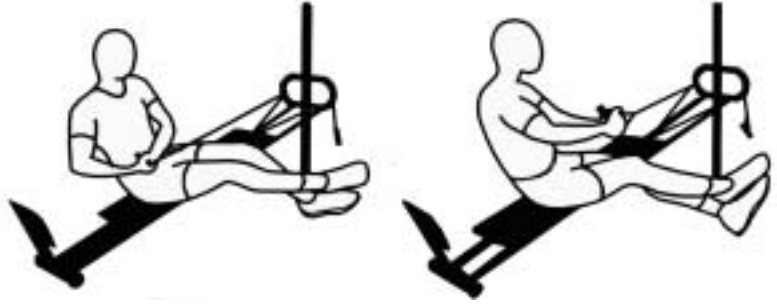
Gebruik het voetensteun of de bars om uw voeten vast te zetten voor beter resultaat.



Zijdelinks twist

Zij buikspieren

Houdt de beide trekkoorden met beide handen vast. Beweeg uw lichaam zo dat beide armen langs uw lichaam kunnen.



Golf swing

Rug, schouders en zij buikspieren

Deze oefening lijkt veel op de zijdelinks twist. Alleen leg je de druk nu meer op de armen dan op het lichaam.



BOVEN LICHAAMS OEFENINGEN

Lichaams trekken

Boven en onder rug

Ga op uw knieën op het bankje zitten en pak de trekkoorden vast. Houdt uw armen recht en trek u vooruit (houdt uw armen gestrekt en langs het lichaam)



Schouder oefening

schouders en rug

Houdt de bars vast om het bankje vast te zetten. Houdt de armen langs het lichaam. Beweeg de schouders rond. Als u kiest niet de bars vast te houden zorg er dan voor dat de voetensteun weg is.



Onder arm oefening

Schouders en boven armen

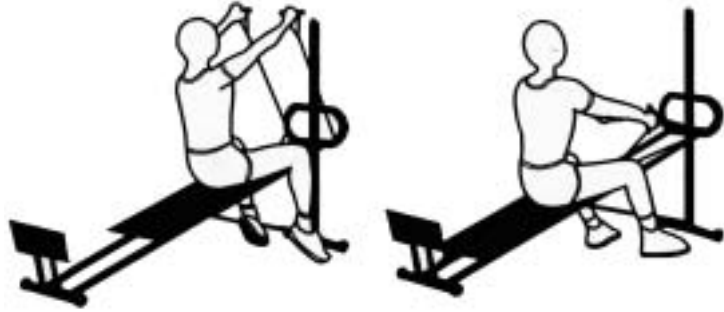
Houdt de bars vast met het gezicht vooruit. Houdt de armen recht wanneer u ze naar voren beweegt.



Arm lift

Schouders

Ga met het gezicht naar de bars zitten. Houdt de bars met gestrekte armen beneden vast en beweeg ze nu naar boven. Herhaal dit.



Arm/schouder oefening

Boven arm en schouders

Ga zijdelings op het bankje zitten. Houdt met de dichtst bij zijnde hand beide trekkoorden vast. Houdt uw arm 90 graden en trek uw arm voor u langs.



Arm/schouder oefening

Boven arm en schouders

Het zelfde als hierboven maar dan met de buitenste arm.



Tennis forehand

Borst, schouder en zij buikspieren.

Ga zijdelings op het bankje zitten. Pak beide bars vast met de dichtst bij zijnde hand. Trek het koord naar u toe en laat hem gaan.



Tennis backhand

Rug, schouders en zijbuikspieren

Ga zijdelings op het bankje zitten. Pak beide bars vast met uw meest verre arm. Trek het koord nu van u af en laat weer rustig terug komen. Herhaal dit.



Vlinder slag

Borst, rug, schouders en ribben kast.
Pak de bars vast met beide handen. Houdt de armen gestrekt en beweeg ze langs het lichaam. Herhaal dit.



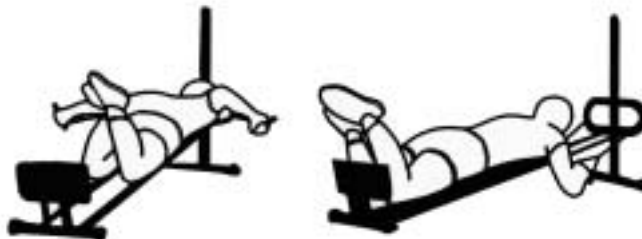
Rug slag

Borst en schouders.
Pak beide bars vast en strek uw armen recht vooruit. Beweeg ze nu gestrekt naast uw lichaam. Herhaal dit.



Variant vlinder slag

Borst, schouders en midden rug.
Hetzelfde als de vlinder slag maar dan begin je met de armen gebogen.



Arm oefening

Schouders, borst en boven arm.
Ga met uw gezicht naar de standaard zitten. Pak de beide bars vast en houdt de armen gestrekt. Trek de beide koorden nu uit elkaar.



Borst oefening

Schouders, borst en boven arm.
Dit is een makkelijkere vorm van de vlinder slag. Ga naast het apparaat staan met het gezicht vooruit. Houdt beide trekkoorden vast met een hand op de schouder en strek deze. Herhaal dit.



Kin omhoog

Onder arm en rug

Pak de bar vast met beide handen en trek u zelf naar boven tot uw kin uw handen raakt en zak weer rustig terug. Herhaal dit.



Op trekken

Rug, onder arm.

Deze oefening is hetzelfde als hierboven maar nu trekt u zichzelf helemaal naar boven tot uw armen geheel gebogen zijn.



Gestreckte arm oefening

Borst, armen, schouders en ribben kast.

Houdt uw armen gestrekt en naast elkaar en trek ze over uw hoofd vooruit.



Triceps oefening

Onder armen.

Houdt beide koorden vast buig de armen over het hoofd. Duw uw armen dan vooruit tot dat ze voor uw lichaam zijn.



Triceps oefening

Borst en onder armen.

Pak de trekkoorden vast en houdt uw ellebogen naar beneden en armen vlak naast uw lichaam. Strek uw armen door middel van het strekken van uw lichaam.



Triceps oefening

Boven armen

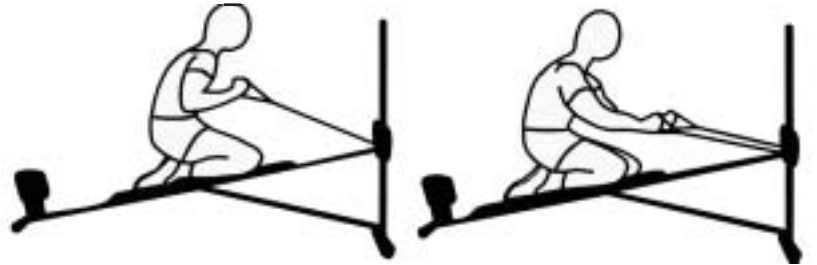
Ga met uw knieën op het bankje zitten met uw gezicht naar de bars. Houdt de ellebogen langs het lichaam terwijl u zichzelf omhoog trekt.



Biceps oefening

Boven armen

Het zelfde als hierboven maar dan trekt u uw armen naar uw borst.



Biceps oefening

boven armen

Uw boven armen worden bij deze oefening meer belast dan bij de vorige. Let hierbij wel op dat u uw rug recht houdt. Om het minder zwaar te maken moet u uw benen naast het apparaat zetten.



Biceps/pols oefening

Boven armen en pols

Ga met uw gezicht naar de standaard zitten. Houdt de trekkoorden vast met de hand palmen naar beneden. Trek nu de koord naar uw borst toe terwijl u uw polsen omdraait.



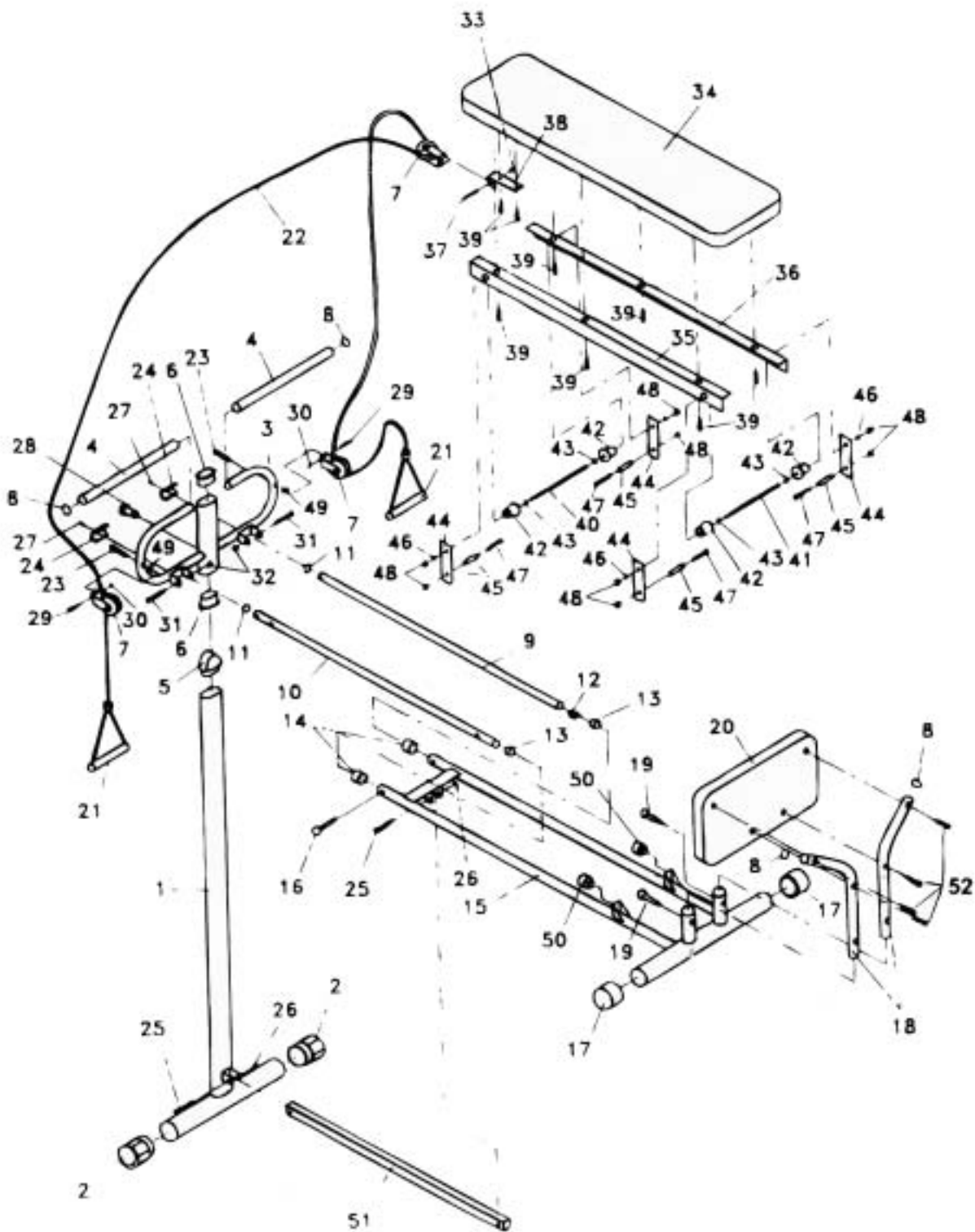
Biceps/pols oefening

Boven armen en pols

Houdt het koord nu vast met de hand palmen naar boven. Trek u nu naar boven.



OPENGEWERKT OVERZICHT



ONDERDELEN LIJST

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Vertical beam	1	28	Spring bolt	1
2	50mm round end cap (same as 17 below)	2	29	Bolt (for pulleys)	3
3	Pull up / leg pull bar	1	30	Nylon nut (for pulleys)	3
4	Foam grip	2	31	M8 x 50mm bolt (for inner incline rails)	2
5	Top end cap	1	32	M8 nuts (for inner incline rails)	2
6	Shuttle sleeve	2	33	Nylon nut (forglide board pulley)	1
7	Pulley	3	34	Glide board	1
8	1" round end cap	4	35	Left glide board bracket	1
9	Right innerincline rail	1	36	Right glide board bracket	1
10	Left innerincline rail	1	37	Bolt (for glide board pulley)	1
11	1 1/4" round end cap	2	38	Glide board pulley bracket	1
12	Spring clip (with button)	1	39	Bolt for glide board	6
13	Inner rail plug	2	40	Upper glide rod	1
14	Outer rail collar	2	41	Lower glide rod	1
15	Lower incline rails (one-piece)	1	42	Roller with bearing	4
16	Rail lock pin	1	43	Glide rod washer	4
17	50mm round end cap (same as 2 above)	2	44	Roller bracket	4
18	Foot board frame	2	45	Nylon bushing	4
19	Foot accessory lock pin	2	46	M8 flat washer	4
20	Foot board	1	47	Bolt (for nylon bushing, No.45)	4
21	Handle	2	48	Nylon nut (for nylon bushing, No. 45)	4
22	Main cord	1	49	M12 flat washer	2
23	Side pulley rod	2	50	Rubber stopper	2
24	Plastic cover	2	51	Incline buttress	1
25	M6 x 40mm bolt (for incline buttress)	2	52	Bolts (for foot board)	4
26	M6 nut (for incline buttress)	2			
27	Screw (for side pulley rod)	2			

GARANTIEBEPALINGEN

De wettelijke garantieperiode bedraagt 12 maanden (thuisgebruik) binnen de E.G. Aanvang garantie is de koop-/rekeningsdatum cq leverdatum.

De garantie heeft betrekking op fabricage- en materiaalfouten die reeds bij levering aanwezig zijn (bijv. als het artikel niet de beloofde of beschreven eigenschappen bezit). Uitgesloten hiervan zijn schades, die door ondeskundig hantering/gebruik, geweldpleging, overmacht, aansluiting aan verkeerde netspanning, niet-naleving van de montage-/bedieningshandleiding, chemische of elektronische invloeden, veranderingen of ondeskundige reparaties, alsmede geen natuurlijke slijtage-verschijnselen ontstaan. Verder uitgesloten zijn gebreken, die op normale slijtage zijn terug te voeren.

Is er geen fout in de zin van de garantievoorwaarden of wordt het apparaat zonder koopbewijs ter reparatie aangeboden, kan de reparatie alleen tegen betaling van de kosten plaatsvinden.

Tijdens uw 12-maandelijke garantieperiode heeft u aanspraak en het recht op kosteloze reparatie. Dit betekent, dat eventuele opgetreden gebreken voor u kosteloos verholpen worden.

Als een reparatie tijdens de garantieperiode oneconomisch, of onze inspanningen ter oplossing van het gebrek mislukken, behouden wij ons het recht voor, het artikel geheel of gedeeltelijk om te ruilen.

Om een snel herstel van het gebrek mogelijk te maken, meldt ons direct elk defect.

Uiterlijke en duidelijke gebreken inclusief transportschades kunnen door ons alleen geaccepteerd worden, wanneer deze binnen een week na koop-/rekeningsdatum of levering gemeld worden. Hierbij is het voldoende dit bij onderstaand klantenservice- adres telefonisch of langs schriftelijke weg te melden.

Door gebruikmaking van de garantie verlengd zich de garantietermijn voor het apparaat niet.

Na afloop van de garantieperiode berekenen wij u de ontstane kosten: porto-/verpak-kingskosten, materiaal en arbeidsduur.

Indien na overleg met ons Service Center een reparatie cq. retourzending dient plaats te vinden, verstuur het apparaat dan goed verpakt (originele verpakking) en gefrankeerd op tenzij anders overeengekomen naar:

Geen garantie op montage en installatie fouten.

BELANGRIJK:

Stuur AUB de garantiekaart volledig ingevuld binnen 10 dagen na aankoop op om uw apparaat te laten registreren.

Total Body Trainer

Service Center

0900 - 2025200 (€ 0,35 p/min)

BELANGRIJK:

Stuur AUB de garantiekaart volledig ingevuld binnen 10 dagen na aankoop op om uw apparaat te laten registreren (bewaars ook een kopie van uw ingevulde garantiebewijs).



GARANTIEKAART TOTAL BODY TRAINER

Aankoopdatum:/...../.....

Dhr./Mevr.

Voorl.

Straat

Huisnr.

Postcode

Plaats

Telefoonnr.

E-mail

Handtekening:

Total Body Trainer

Service Center

Steenpad 21

4797 SG Willemstad

4797SG21