

5mins Shaper



GEBRUIKSAANWIJZING

Inhoudsopgave:

Veiligheidsaanwijzingen	2
Onderdelenoverzicht	3
Onderdelenlijst	4
Montage overzicht	5
Montage instructies	6
Instructies voor de computer	9
Aanwijzingen voor de warming-up	10

Veiligheidsaanwijzingen:

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts voordat u met dit, of enig ander trainingsprogramma begint. Dit is vooral van belang voor mensen die langere tijd niet hebben gesport en mensen die last hebben (gehad) van gezondheidsproblemen. Lees alle aanwijzingen voordat u het toestel gaat gebruiken. De garantie dekt geen persoonlijk letsel of schade aan het product als gevolg van/door gebruik van dit toestel.

Train binnen uw aanbevolen inspanningsgebied en fitnessniveau en voorkom overbelasting. Wanneer u op enig moment pijn voelt of u niet lekker voelt stop de workout dan direct en raadpleeg uw arts.

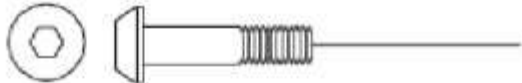
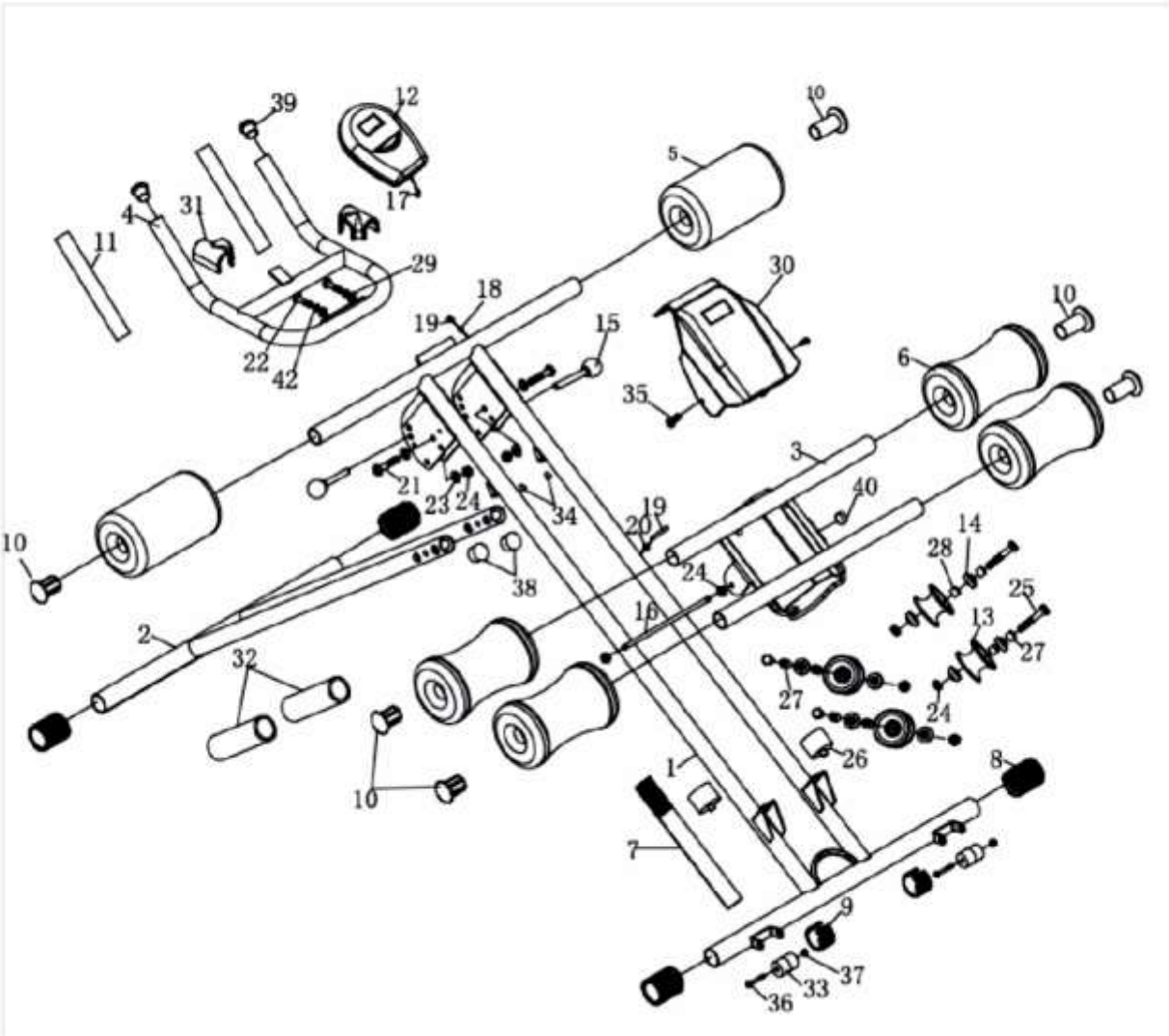
Gebruik het toestel op een stabiele, vlakke ondergrond met een beschermende deklaag voor tapijt of vloerkleed. Voor de veiligheid dient u voor een vrije ruimte zonder obstakels rondom het toestel van tenminste een halve meter te zorgen.

Dit toestel is niet geschikt voor kinderen. Houd uw handen bij de bewegende delen vandaan.

Controleer uw 5 Minute Shaper voor ieder gebruik of alle onderdelen, bouten en moeren nog stevig vast zitten.

Draag altijd geschikte sportkleding en -schoenen tijdens de workout op de 5 Minute Shaper. Geen loszittende kleding en geen schoenen met leren zolen of hoge hakken.

Onderdelenoverzicht:



#22 M8*40 2x



29 ID8, 2*OD22. 2 2x



35 M5*12 2x



#41 S5 1x

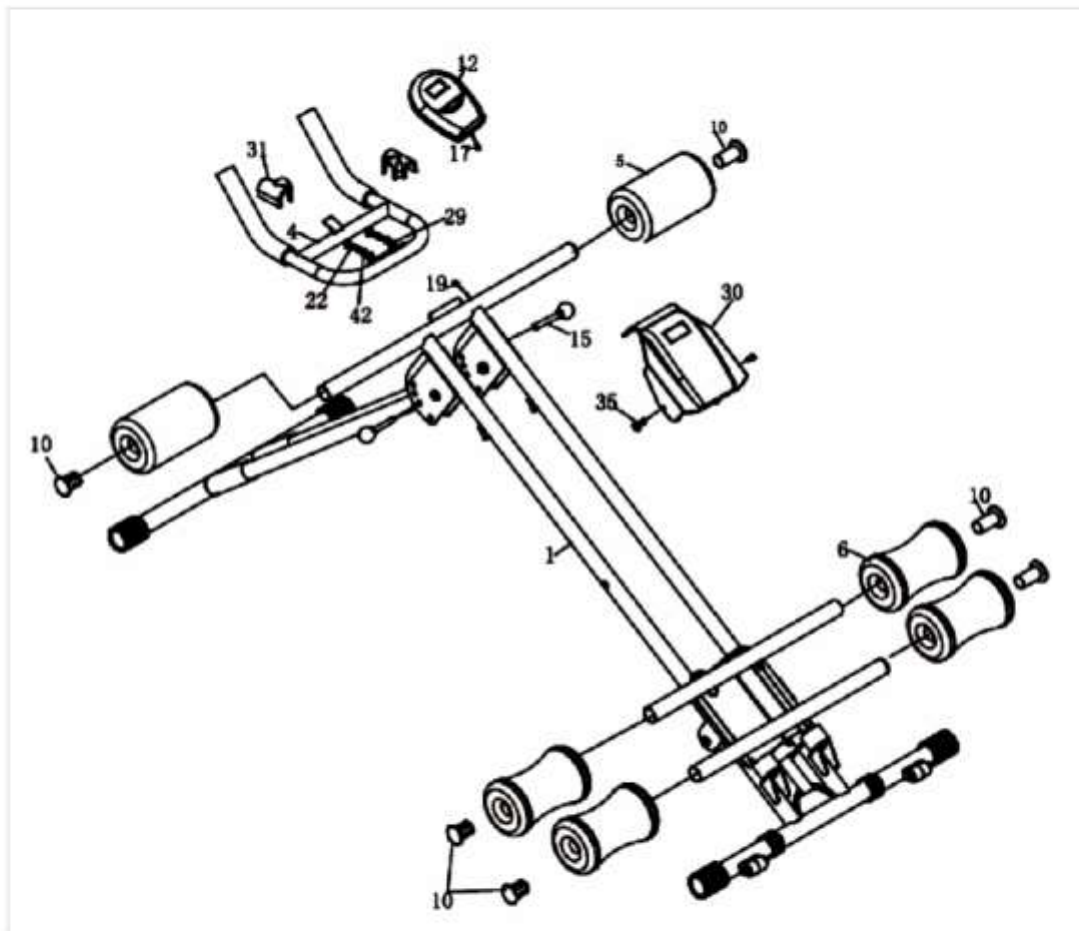


42 ID8. 2 2 x

Onderdelenlijst:

Nr.	Omschrijving	Aantal
1.	Basisframe	1x
2.	Stabiliteitsbuis achter	1x3.
	Schuifbuis	1x4.
	Stuur	1x5.
	Schuimrubber A	2x6.
	Schuimrubber B	4x7.
	Klittenband	1x8.
	Sluitdop voor basisframe	4x9.
	Beschermkap	2x10.
	Ronde sluitdop	6x11.
	Schuimrubber handvat A	2x12.
	Computer	1x13.
	Katrol	4x14.
	Lager	8x15.
	Pen	2x16.
	As	1x17.
	Bovenste computersnoer	1x18.
	Geleider voor snoer A	1x19.
	Onderste computersnoer	1x20.
	Geleider voor snoer B	1x21.
	Inbusbout M8*45L	2x22.
	Inbusbout M8*40L	2x23.
	Ring	4x24.
	Nylon bout	8x25.
	Inbusbout M8*40L	4x26.
	Kussentje A	2x27.
	Metalen bus A	4x28.
	Metalen bus B	4x29.
	Gebogen ring ID8.2*OD22.2	2x30.
	Grote beschermkap	1x31.
	Handvat	2x32.
	Schuimrubber handvat B	2x33.
	Doorvoerwiel	2x34.
	Kussentje B	2x35.
	Schroef M5*12L	2x36.
	Inbusbout M6*50L	2x37.
	Moer	2x38.
	Sluitdop	2x39.
	Stuursluitdop	2x40.
	Magneet	1x41.
	Inbussleutel	1x42.
	Veerring	2x

Montage overzicht:

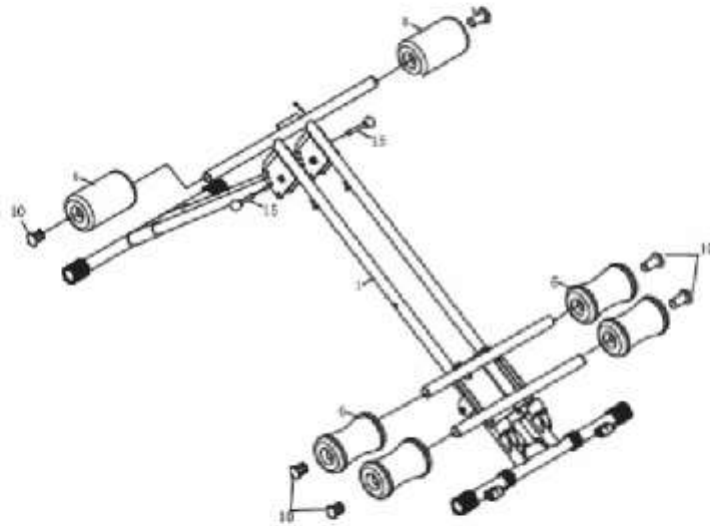


01	Voorzijde basisframe	1x04
	Stuur	1x05
	Schuimrubber A	2x06
	Schuimrubber B	4x10
	Ronde sluitdop	6x12
	Computer	1x15
	Pen	2x17
	Computersnoer bovenste deel	1x19
	Computersnoer onderste deel	1x22
	Inbusbout M8*40L	2x29
	Gebogen ring	2x30
	Grote beschermkap	1x31
	Stuurklem	1x35
	Schroef M5*12L	2x42
	Veerring	2x

Montage instructies:

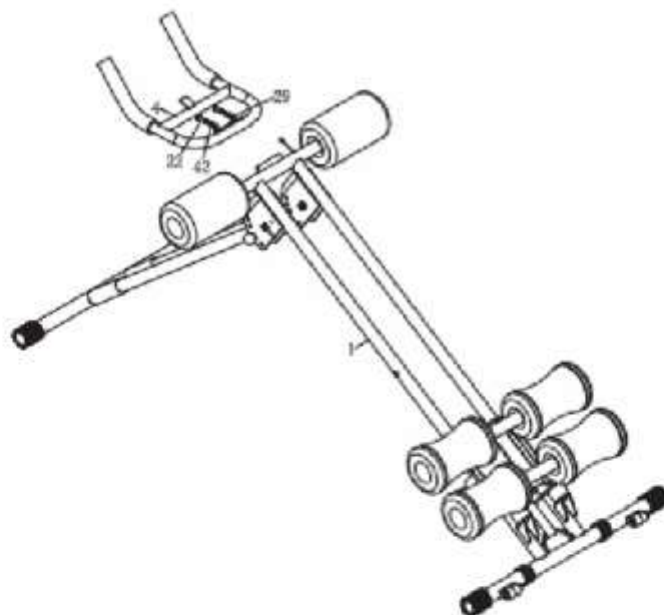
Stap 1:

- A. Vouw de 5 Minute Shaper open en steek pen (15) in de opening van het voordeel van het basisframe op de plaats waar u het toestel gaat gebruiken.
- B. Schuif de schuimrubbers A (5) over het frame en plaats de ronde einddoppen (10). Herhaal dit met de schuimrubbers B (6).



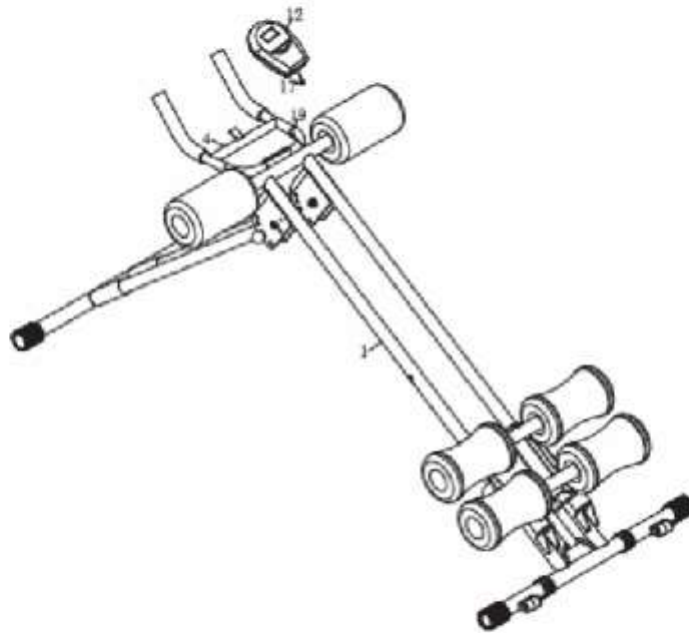
Stap 2:

Bevestig het stuur (4) aan het frame (1). Borg het stuur met de gebogen veerring (29), de inbusbout (22) en de veerring (42) met behulp van de inbussleutel.



Stap 3:

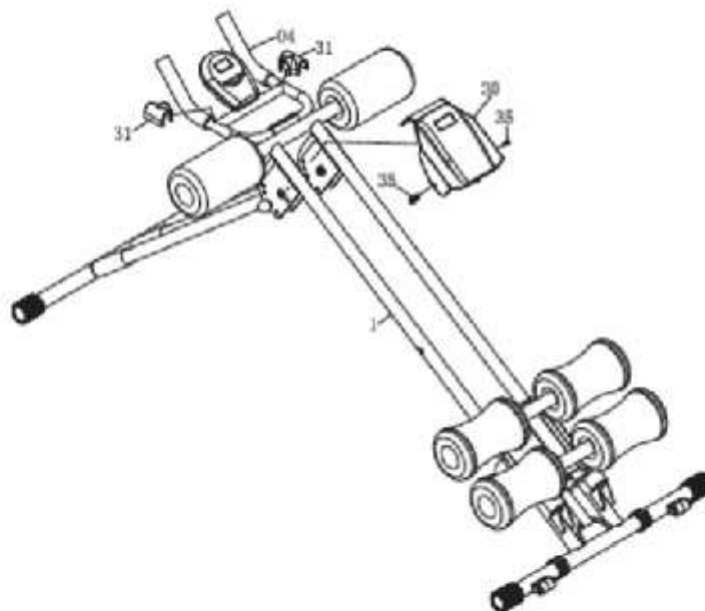
Schuif de computer (12) in het stuur (04) en verbind de beide snoerdelen (17) en (19) met elkaar.



Stap 4:

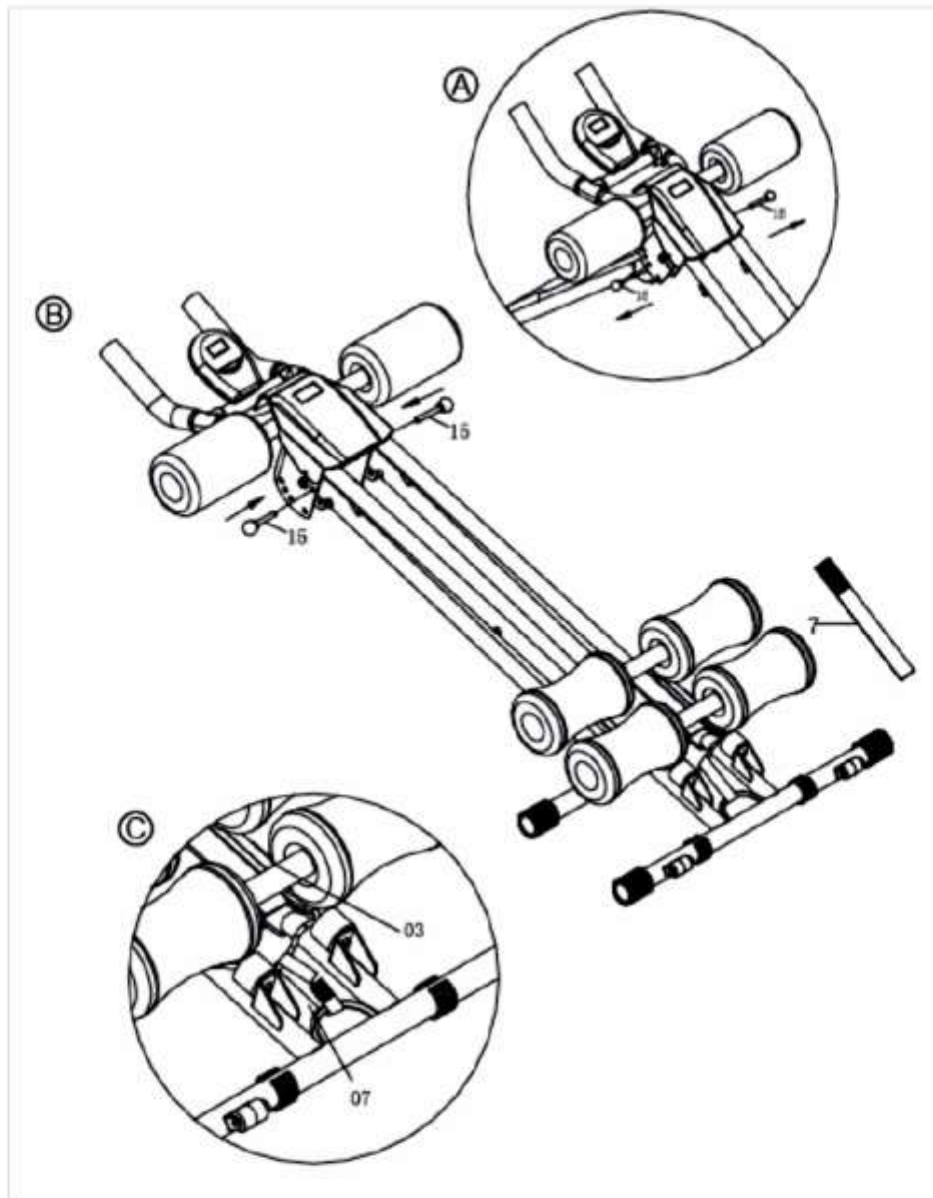
A. Schuif de stuurklem (31) op het stuur (04).

B. Plaats de grote beschermkap (30) en zet vast aan het frame (01) met schroef (35).



Het inklappen van de 5 Minute Shaper:

- A. Trek pen (15) uit het toestel en vouw het toestel in zoals afgebeeld in figuur A en B en schuif vervolgens de pen (15) weer op zijn plaats.
- B. Verbind dan de schuifbuis (03) onderaan het frame (01) met behulp van het klittenband (07) zie afbeelding C.



Instructies voor de computer:

De verschillende functies:

TIME	00:00 - 99:59 MIN
COUNT (CNT)	0 - 9999 KEER 0
CALORIES	- 9999 KCAL 0 -
TOTAL COUNT (TOTAL)	9999 KEER

Knoppen:

MODE/SELECT: om de gewenste functie te kiezen houdt u de knop gedurende 4 seconden ingedrukt om alle functies te resetten (complete reset).

RESET/CLEAR: de gekozen functie wordt gereset.

BEDIENINGSPRODECURE:

AUTO ON/OFF Het scherm wordt automatisch uitgeschakeld wanneer er gedurende 4 minuten geen enkel signaal wordt waargenomen. Het scherm wordt automatisch ingeschakeld wanneer u begint te trainen, u kunt ook de knop indrukken.

Functies:

<1> Time (TMR)	Houdt de trainingstijd gedurende de workout bij
<2> Count (CNT)	Houdt het aantal herhalingen bij tijdens de workout
<3> Calories (CAL)	Houdt het aantal calorieën bij dat tijdens de workout wordt verbrand.
<4> SCAN	Hiermee kunt u automatisch door alle functies 1, 2 en 3 bewegen.

BATTERIJEN:

Wanneer het scherm minder goed leesbaar wordt, wordt het tijd de batterijen te vervangen. Deze computer gebruikt 2 AA batterijen. Vervang beide batterijen tegelijkertijd voor het beste beeld.

Aanwijzingen voor de warming-up:

De workout beginnen:

Warm uw spieren altijd eerst op voordat u een workout gaat doen. Begin uw trainingsprogramma rustig. Kies een doel of een tempo voor iedere oefening dat u zonder al teveel moeite kunt uitvoeren. Door om de dag een workout te doen voorkomt u dat er teveel melkzuur in de spieren ophoopt en bovendien heeft u minder last van spierpijn. Begin en beëindig iedere workout met het strekken van de spieren gedurende 7-10 minuten.

Aanbevolen warming-up programma:

Een goed trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobic training en een cooling-down. Doe een compleet programma minimaal twee keer maar bij voorkeur 3 keer per week met een rustdag tussen de workout dagen in. Na een aantal maanden kunt u dan het trainingsritme verhogen naar vier of vijf keer per week.

Warming-up en cooling-down:

Een warming-up is een belangrijk onderdeel van de workout en u dient daar dan ook iedere workout mee te beginnen. Het bereidt het lichaam voor op een periode van inspanning door de spieren te verwarmen en te strekken, uw bloedsomloop te verhogen waardoor er meer zuurstof naar de spieren wordt getransporteerd. Aan het einde van de workout herhaalt u deze oefeningen om pijnlijke spieren te voorkomen.

Wij adviseren u de volgende warming-up en cooling-down oefeningen te doen:

Warming-up:

Hoofdrol:

Kantel uw hoofd helemaal naar rechts, houd een tel vast, waarbij u voelt dat de linkerzijde van uw nekspieren wordt opgerekt.

Dan draait uw hoofd naar achteren, een tel vasthouden, waarbij u uw kin naar het plafond strekt en u uw mond open houdt,

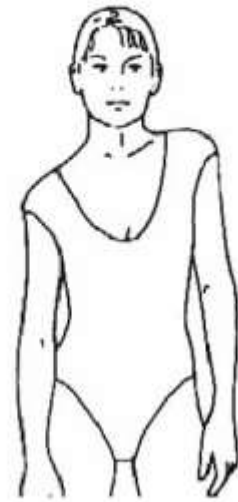
vervolgens draait u het hoofd een tel naar links en tenslotte laat u het hoofd een tel voorover hangen. Herhaal deze beweging en houd iedere positie een tel vast. Doe de beweging vervolgens de andere kant op. U begint dan dus met het hoofd naar links, naar

achter, naar rechts en naar voor. Doe deze beweging ook twee keer.



Schouder lifts:

Til uw rechterschouder op richting het oor, houd een tel vast. Doe hetzelfde dan een tel met uw linkerschouder wanneer u de rechterschouder naar beneden beweegt. Herhaal links en rechts totaal acht keer.

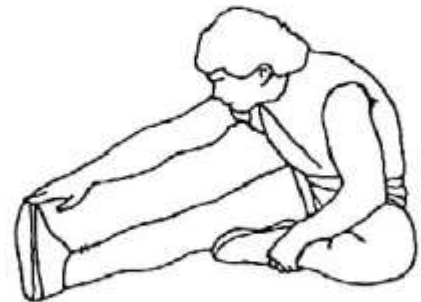


Zij stretches:

Breng uw armen opzij en breng ze vervolgens boven uw hoofd. Strek nu uw rechterarm zover als u kunt omhoog naar het plafond gedurende een tel. U voelt dat uw rechterzijde wordt opgerekt. Herhaal deze actie nu weer een tel met de linkerarm. Herhaal de complete stretch, rechts en links in totaal acht tellen.

Hamstring stretch:

Ga zitten met uw rechterbeen gestrekt. Plaats uw linker voetzool nu tegen de rechter binnendij aan. Strek nu zover als u kunt richting de rechte tenen. Houd deze positie 15 tellen vast en ontspan dan weer. Doe hetzelfde met een gestrekt linkerbeen.



Binnendij stretch:

Ga op de grond zitten met de voetzolen tegen elkaar. De knieën naar buiten gericht. Trek nu uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis waarbij u zachtjes uw knieën naar de grond duwt. Houd vast gedurende 15 seconden. Herhaal de beweging.

Tenen stretch:

Buig langzaam vanaf uw middel voorover met ontspannen rug en schouders. Rek zo ver als u kunt naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast. Herhaal de volledige beweging.



Quadriceps stretch:

Met de linkerhand tegen de muur voor een goed evenwicht pakt u achter uw rug uw rechtervoet vast. Breng uw hiel zo dicht mogelijk richting uw achterwerk. Houd 15 seconden vast en herhaal de beweging met het andere been.



Kuit/ achillespees stretch:

Ga met de handen tegen de muur staan linker been voor het rechter been, de armen gestrekt naar voren. Houd nu uw rechterbeen gestrekt en houd uw linkervoet op de grond. Buig dan het linkerbeen en leun voorover zodat uw heupen richting de muur bewegen. Houd vast gedurende 15 seconden en doe hetzelfde met het andere been. U voelt het achter in de kuiten trekken.