

ANDES 207 407 507



PRODUCENT:



**STYLE FITNESS GMBH
JOHNSON HEALTH TECH.
ELISABETHSTRABE 2
50226 FRECHEN**

DYSTRYBUTOR:



**DEL SPORT SP. Z O. O.
ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: 22/ 8110102, 8110739, 6744142
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.horizonfitness.pl**

Instrukcja obsługi

UWAGA!

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

UWAGA!

By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ogniem, porażenia prądem lub innych obrażeń:

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, urządzenie nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
- Zanim odłączysz urządzenie od gniazdka elektrycznego wyłącz je głównym przełącznikiem i dopiero wtedy wyciągnij wtyczkę z kontaktu.
- Ustawiając urządzenie zwróć uwagę by nie przygnieść przewodu elektrycznego.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Pij dużo podczas treningu.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpierw ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

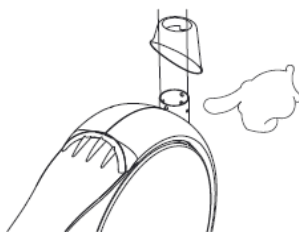
UWAGA!

Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

Przy składaniu i użytkowaniu roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

Zanim rozpoczniesz czynności związane z montażem odczytaj numer seryjny oraz model urządzenia.

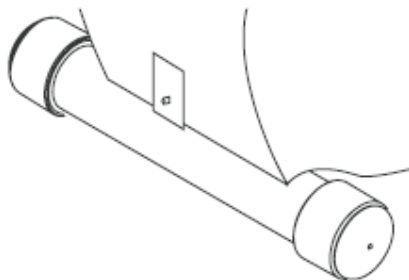


ZASILANIE

Wyświetlacz Andes 207 działa na baterie 2AA, które wkłada się z tyłu wyświetlacza. Samo urządzenie napędzane jest przez Użytkownika.

Andes 407 podłączany jest do zasilania zewnętrznego lub działa na baterie 2AA, które wkłada się z tyłu wyświetlacza. Z przodu urządzenia znajduje się wejście typu jack.

Andes 507 podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z przodu urządzenia znajduje się wejście typu jack.



POZIOMOWANIE

Po ustawieniu należy wypoziomować urządzenie nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstaw. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



Składanie

Przy składaniu urządzenia ważna jest kolejność wykonywania poszczególnych czynności!

1. Ustaw ramiona pedałów w odpowiedniej pozycji. Mogą one być ustawione w dwóch różnych pozycjach: przekręć lewą ramię, tak by znalazło się jak najbardziej z tyłu (kołko znajdujące się na ramieniu lewego pedała powinno znaleźć się z tyłu trenera eliptycznego) lub tą samą czynność wykonaj z prawym ramieniem pedała.
2. Unieś oba ramiona pedałów przesuwając je po podstawach.
3. Przyciśnij i przytrzymaj przycisk blokady, która znajduje się od spodu podstawy, po której przesuwa się ramiona pedałów. Zablokuj ramię.
4. Powtórz czynność z drugim ramieniem.

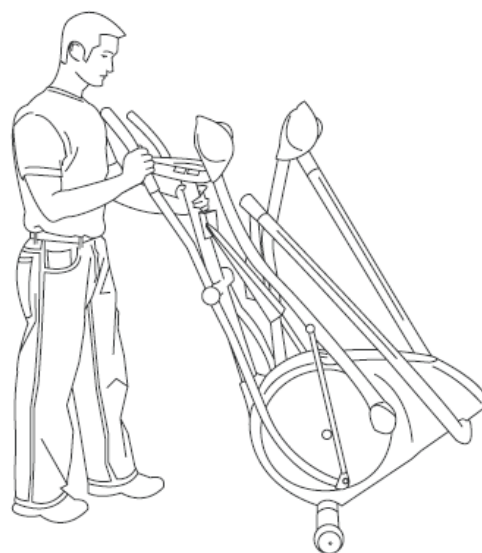
Rozkładanie

Przy rozkładaniu urządzenia ważna jest kolejność wykonywania poszczególnych czynności!

1. Złap mocno za lewą ramię oraz jego podstawę. Naciśnij i przytrzymaj przycisk blokady. Ostrożnie opuść ramię wraz z podstawą.
2. Powtórz czynność z drugim ramieniem.

Przemieszczanie

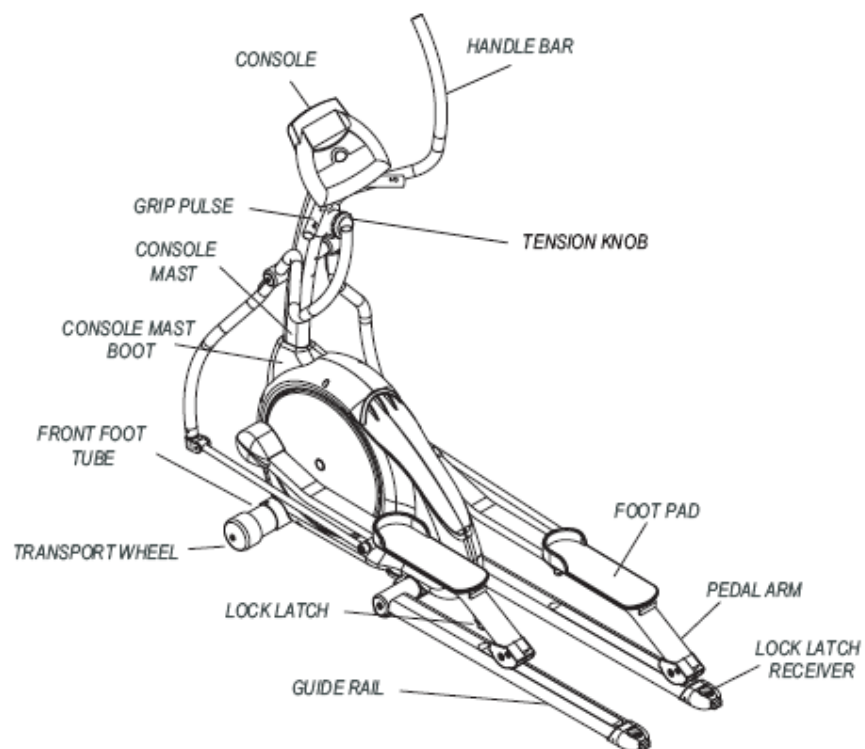
Trenażer eliptyczny Horizon Fitness został wyposażony w kołka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie upewnij się czy jest prawidłowo złożone i zablokowane. Następnie złap za poręczę, przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw trenażer. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.



Ustawienie stóp

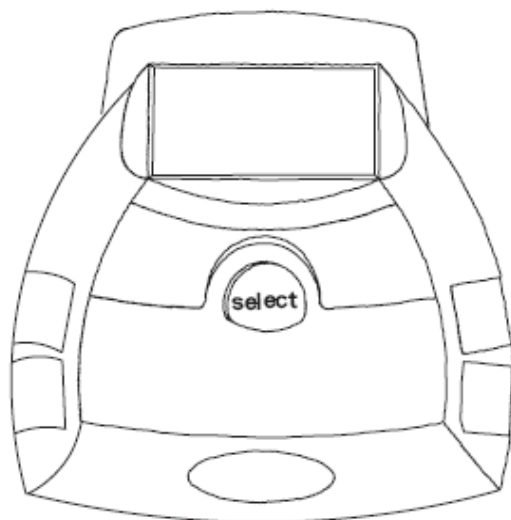
Możliwe, że podczas ćwiczenia na тренаżerze eliptycznym będziesz odrywać stopy od pedałów. Jest to naturalna pozycja podczas chodzenia i nie staraj się tego zmieniać.

Andes 207



START

Zacznij pedałować, a wyświetlacz automatycznie zacznie wyświetlać informacje.



RESET

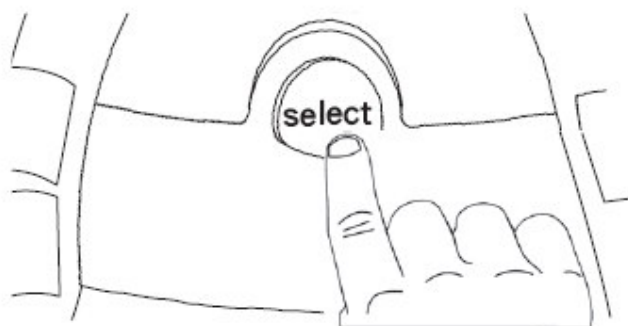
By skasować informacje naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET.

Zmiana mph/km

Standardowo prędkość ustawiona jest w mph (pojawia się zawsze po włożeniu baterii). Aby zmienić jednostkę prędkości na km/h należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SELECT przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu czasu pojawi się 0:00. Przytrzymaj przycisk SELECT przez następne 2 sekundy, aż na wyświetlaczu czas ponownie pojawi się 0:00. W ten sposób przestawi się jednostki na km. By powrócić do standardowych ustawień w mph należy wyjąć baterie.

FUNKCJE

Przyciskiem SELECT można przeglądać dostępne funkcje: prędkość, czas, dystans, przebyty dystans/przebieg, kalorie, puls.



START

Zacznij pedałować, a wyświetlacz automatycznie zacznie odmierzać czas.

FUNKCJA SCAN

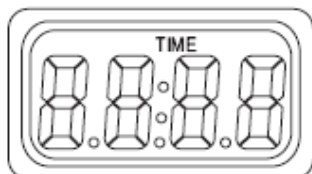
Podczas treningu można przeglądać funkcje: prędkość, dystans, kalorie, przebyty dystans/przebieg, rytm pracy serca poprzez naciśnięcie przycisku SELECT. By informacje pojawiały się na przemian w sposób ciągły naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT, tak by jednocześnie pojawiły się funkcje czas oraz scan.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Zbliżając się do końca treningu zacznij stopniowo zwalniać. Urządzenie nie stanie w miejscu, jeśli nagle przestaniesz pedałować.

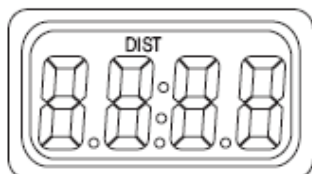
Po zakończeniu treningu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że trening dobiegł końca.

WYŚWIETLACZ



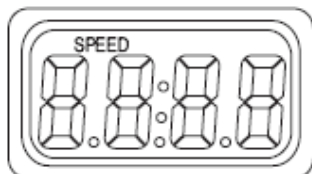
CZAS

Wskazuje czas, jaki pozostał do końca treningu lub czas, jaki został poświęcony na trening. Pokazywany jest w minutach : sekundach.



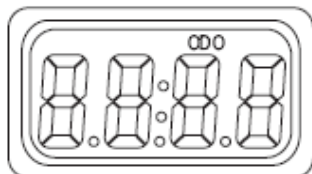
DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans w milach lub km.



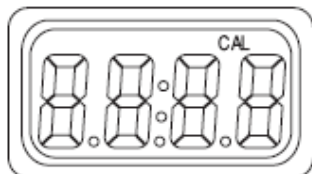
PRĘDKOŚĆ

Prędkość z jaką się poruszasz w mph lub km/h.



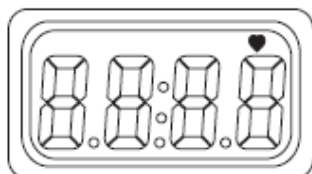
HODOMETR (odometer)

Wskazuje całkowity przebieg/dystans skumulowany po wszystkich treningach. Naliczanie przebiegu będzie miało miejsce, aż do chwili wyjęcia baterii.



KALORIE

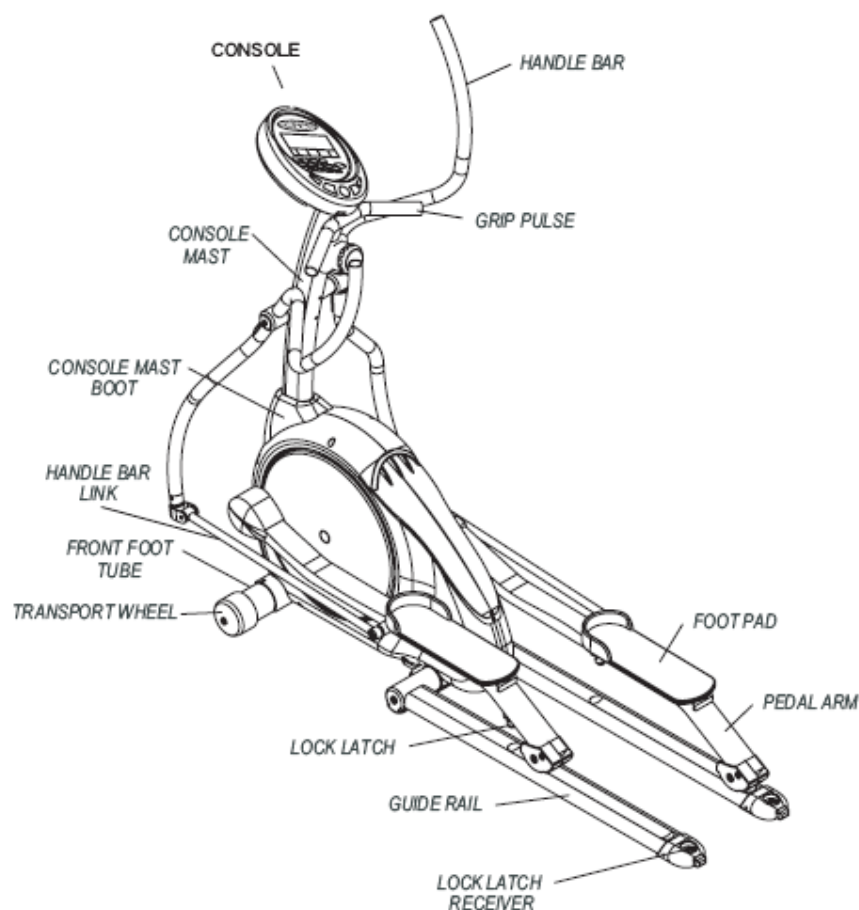
Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.



PULS

Wskazuje puls w każdym momencie treningu. Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę. Pomiar zostanie dokonany tylko jeśli położymy obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

Andes 407



Urządzenie działa na baterie. Po włączeniu:

1. Strzałkami ▼▲ wybierz tryb treningu MANUAL (ręczne ustawienia funkcji), PROGRAM (12 różnych profili ćwiczeń), USER (Ustawienia Użytkownika), TARGET HEART RATE (4 różne programy sterowane tętnem). Jeśli wybierzesz trening sterowany pulsem to należy wprowadzić dane dotyczące wieku i następnie przejść do następnej funkcji.
2. Strzałkami ▼▲ można regulować poziom oporu/trudności w skali od 1 do 16 w trybie MANUAL, PROGRAM, USER.
3. Strzałkami ▼▲ ustawić poszczególne funkcje. Po ustawieniu funkcji należy nacisnąć przycisk MODE/ENTER.
Możliwość ustawienia następujących funkcji:
TIME (CZAS): Możliwość ustawienia od 00:00 do 99:00 (zmiana co 1:00 minuta)
DISTANCE (DYSTANS): Możliwość ustawienia od 00:00 do 99:90 (zmiana co 0,10km lub ml)
CALORIE (KALORIE): Możliwość ustawienia od 0 do 990 (zmiana co 10 cal)
WATT: Możliwość ustawienia od 10 do 350 (zmiana co 10 Watt) – Funkcję Watt można ustawić jedynie w trybie MANUAL
PULSE (PULS): Możliwość ustawienia od 30 do 240 (zmiana co 1Uderzenie na minutę) – Funkcję można ustawić we wszystkich trybach poza trybem HRT.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, by rozpocząć trening.

Trening z określonym czasem:

Jeśli określisz czas trwania treningu to każda dioda wyświetlana będzie przedstawiać 1/16 całego treningu.

Trening bez określonego czasu:

Jeśli czas trwania treningu nie zostanie ustawiony to każda kolejna dioda będzie wyświetlana co 0,1 km lub ml przy naliczaniu dystansu (bez określenia funkcji dystansu) lub odliczaniu dystansu (z określeniem funkcji dystansu)

Regulacja oporu:

W trybie MANUAL: Można regulować opór w skali od 1 do 16 jeśli nie została określona funkcja Watt. Jeśli została ustawiona funkcja Watt – to opór będzie automatycznie regulowany w zależności od prędkości oraz określonej wartości funkcji Watt.

Symbole:

Na wyświetlaczu będą pojawiać się symbole, które ułatwią Ci trening. Przy ustawieniu funkcji Watt urządzenie wskaże czy należy zwolnić czy przyspieszyć. Jeśli stan ten nie zmieni się w przeciągu 3 minut to urządzenie zaalarmuje (6 razy powtórzy się alarm w przeciągu 30 sekund) i następnie zatrzyma się. Alarm można wyłączyć poprzez naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku.

PROGRAMY (12 profili)

W każdej chwili treningu można regulować opór.

TARGET HR

Opór będzie regulowany w zależności od tętna. Jeśli tętno Użytkownika jest niższe niż Target Heart Rate Zone to urządzenie będzie zwiększało opór o jeden poziom co 30 sekund, aż do poziomu 16. Zaraz po osiągnięciu strefy Target Heart Rate urządzenie utrzyma ten poziom. Jeśli tętno przekracza strefę Target Heart Rate to urządzenie zacznie zmniejszać opór co 15 sekund o jeden poziom (aż do momentu, w którym tętno powróci do strefy Target Heart Rate).

Jeśli tętno Użytkownika nie spada i przekracza strefę Target Heart Rate przez ponad 30 sekund, gdy opór jest na poziomie 1 to urządzenie zatrzyma się.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU**TRENING Z ZAPROGRAMOWANYMI FUNKCJAMI**

Gdy wartość zaprogramowanej funkcji zbliży się ku 0 urządzenie oznajmia 8 dźwiękami, że zbliżamy się do końca treningu. Urządzenie zatrzymuje się. Po naciśnięciu przycisku START/STOP urządzenie zacznie działać ponownie i rozpocznie naliczanie wartości funkcji od wprowadzonych wcześniej wartości.

PRZERWANIE TRENINGU

W każdym momencie trening można przerwać poprzez naciśnięcie przycisku START/STOP.

KASOWANIE PROGRAMU (RESET)

Po naciśnięciu przycisku RESET można wykasować ustawienia programu i określić ponownie profil, opór, gdy urządzenie pozostaje w trybie stop.

Przyciski:

ST/STOP: By zatrzymać lub rozpocząć trening.

MODE: Wybór funkcji Czas, Dystans, Puls, Watt

UP: Zwiększanie wartości funkcji

DOWN: Zmniejszanie wartości funkcji

RESET: 1. Kasowanie wartości funkcji: Czas, Dystans, Pul, Watt

2. Kasowanie ustawień programu i powrót do trybu ustawień w trybie Manual, Program, User, THR

RECOVERY: Uruchomienie funkcji Recovery

FUNKCJE

CZAS	Naliczanie czasu – Urządzenie nalicza czas trwania treningu od 00:00 do 99:59. Odliczanie czasu – Urządzenie odlicza czas trwania treningu od ustawionej wartości do 00:00
PRĘDKOŚĆ	Aktualna prędkość od 0.0 km/h do 99.9km/h
DYSTANS	Naliczanie przebytej drogi – Urządzenie nalicza odległość przebytą w trakcie treningu od 0.00 99.90km. Odliczanie przebytej drogi – Urządzenie odlicza przebytą odległość od wartości wcześniej ustawionej do 0.00km.
KALORIE	Naliczanie kalorii – Urządzenie nalicza ilość spalonych kalorii podczas treningu od 0 do 990cal. Odliczanie kalorii – Urządzenie odlicza ilość spalonych kalorii od ustawionej wartości do 0. Dane te mogą służyć w śledzeniu różnic pomiędzy poszczególnymi treningami oraz mogą pomóc w leczeniu.
PULS	Aby dokonać pomiaru pulsu należy obie dłonie ułożyć na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na konsoli wyświetlacza. Puls podany jest jako ilość uderzeń na minutę od 0 do 240. Można określić tętno przy jakim chce się ćwiczyć: 1. ALARM – Po określeniu pulsu w trybie Manual lub Program urządzenie zaalarmuje jeśli przekroczysz ustawioną wcześniej wartość. 2. REGUŁCJA OPORU – Jeśli w programie 2 określisz puls przy jakim chcesz ćwiczyć to opór będzie automatycznie się dopasowywał, tak by utrzymać stały puls.
RECOVERY	Gdy ćwiczysz już przez pewien czas ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i naciśnij przycisk RECOVERY. Wszystkie funkcje zatrzymają się poza funkcją Czas. Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:60 do 00:00. Po osiągnięciu wartości 00:00 na wyświetlaczu pojawi się wynik testu Recovery w skali od F1 do F6, gdzie F1 jest najlepszym wynikiem, a F6 najgorszym. Aby powrócić do głównego Menu naciśnij ponownie przycisk Recovery.

Uwaga!

1. Jeśli nie ma sygnału przesyłanego do urządzenia przez 4 minuty to wyświetlacz wyłączy się automatycznie, ale wszystkie dane dotyczące treningu zostaną zapamiętane. Po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku urządzenie zacznie działać ponownie.
2. W tle wyświetlacza mogą być widoczne symbole     . Zignoruj je!
3. jeśli wyświetlacz działa nie poprawnie, wyjmij baterie i włóż je ponownie.
4. Wyświetlacz działa na baterie (C/ 1.5V) lub na AC adapter.

PROFILE PROGRAMÓW

P1:Hill



P2: Intervals



P3: Triple peak



P4: Peak 1



P5: Peak 2



P6: Mountain



P7: Stress 1



P8: Stress 2



P9: Rolling



P10: High land 1



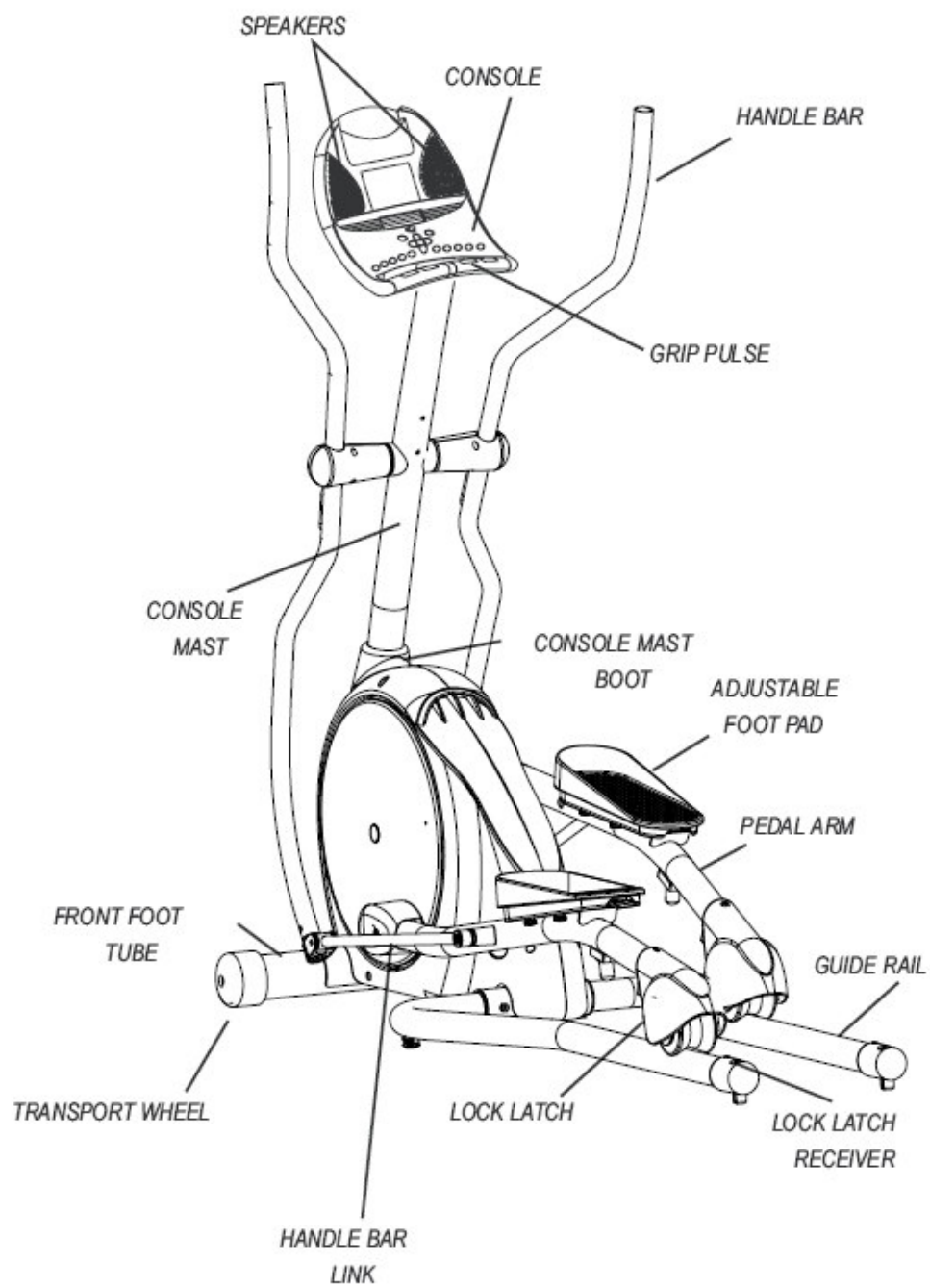
P11: High land 2



P12: Fat burn

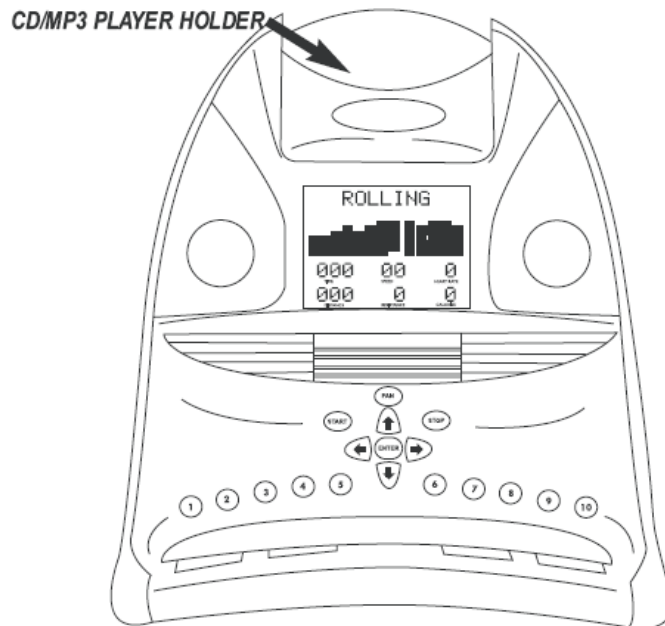


Andes 507



START

Aby rozpocząć ćwiczenie naciśnij przycisk START. Urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL o ile nie zostanie ustawiony inny program.

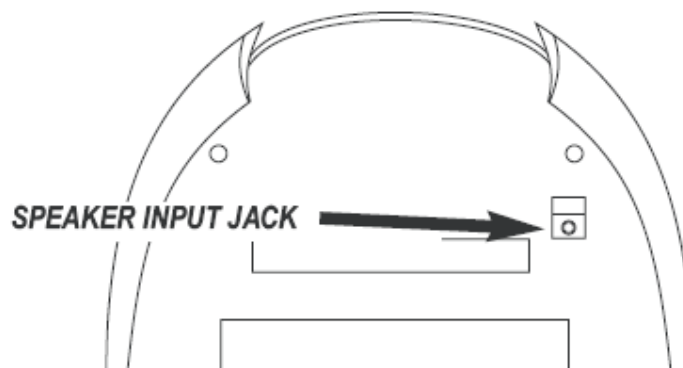


RESET

Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP, by wykasować wszystkie dane.

WEJŚCIE TYPU „JACK” DO GŁOŚNIKÓW

Kompatybilny z AM/FM oraz kasetami.



PROGRAMY

Aby przeglądać funkcje: prędkość, Watt, RPM na wyświetlaczu naciśnij przycisk ENTER.

KOŃCZENIE TRENINGU

Zbliżając się do końca treningu zacznij stopniowo zwalniać. Urządzenie nie stanie w miejscu, jeśli nagle przestaniesz pedałować.

Po zakończeniu treningu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że trening dobiegł końca.

WYŚWIETLACZ



CZAS

Wskazuje czas, jaki pozostał do końca treningu lub czas, jaki został poświęcony na trening. Pokazywany jest w minutach : sekundach.



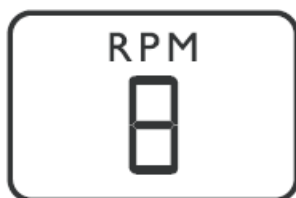
DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans w milach lub km.



KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.



RPM

Wskazuje ilość wykonanych ruchów w ciągu minuty.



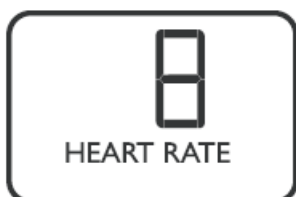
OPÓR

Przyciskami ▲ ▼ lub przyciskami szybkiego wyboru można regulować opór w trakcie treningu. Zakres regulacji: 1 -20 (1 – najslabszy poziom; 20 – najmocniejszy).



WATT

Pomiar zużytej energii.

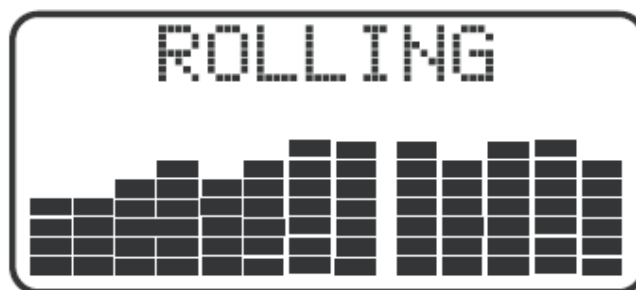


PULS

Wskazuje puls w każdym momencie treningu. Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę. Pomiar zostanie dokonany tylko, jeśli położymy obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub założymy opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu).

PROFIL PROGRAMU

Jest to graficzne przedstawienie obranego programu. Pozwala na sprawdzenie oporu podczas treningu. Kolejny rząd diod przedstawia 2 jednostki regulacji oporu.



WYBÓR PROGRAMU

Strzałkami ▲▼ wybierz program. Aby zatwierdzić wybór naciśnij przycisk ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się poziom oporu (migocząca dioda w okienku funkcji opór).

USTAWIENIE POZIOMU OPORU

Gdy w okienku poziom oporu zacznie migotać dioda strzałkami ▲▼ ustaw poziom oporu, który Ci odpowiada. Następnie na wyświetlaczu pojawi się czas (migocząca dioda w okienku funkcji czas).

USTAWIENIE CZASU

Gdy w okienku funkcji czas zacznie migotać dioda strzałkami ▲▼ określ czas trwania treningu. Następnie na wyświetlaczu pojawi się migocząca dioda w okienku funkcji waga.

USTAWIENIE WAGI

W okienku funkcji waga strzałkami ▲▼ określ swoją wagę. Po wprowadzeniu danych dotyczących wagi naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij przycisk STOP, żeby przerwać trening. Naciśnij i przytrzymaj STOP, by wykasować dane dotyczące treningu. Zbliżając się do końca treningu zacznij stopniowo zwalniać. Urządzenie nie stanie w miejscu, jeśli nagle przestaniesz pedałowac. Przez 45 sekund po zakończeniu treningu na wyświetlaczu będą pokazane informacje dotyczące treningu.

PROFILE PROGRAMÓW

MANUAL

Ustawienia ręczne. Możliwość regulacji oporu podczas treningu.

CROSS COUNTRY

Program regulowany poziomem oporu; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1
Level 2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 3	1	2	2	2	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2	1	1
Level 4	2	2	2	2	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	2	2	2	1
Level 5	2	2	4	4	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	4	4	2	2
Level 6	2	2	4	4	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	4	4	2	2
Level 7	2	3	5	6	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	9	8	8	8	7	6	5	3	2
Level 8	3	4	6	6	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	11	11	11	10	10	10	9	9	9	8	6	6	4	3
Level 9	3	5	6	8	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10	10	9	8	6	5	3
Level 10	3	5	6	8	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	8	6	5	3
Level 11	4	6	8	10	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	10	8	6	4
Level 12	4	6	8	10	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	10	8	6	4
Level 13	5	7	9	11	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	11	9	7	5
Level 14	5	7	9	11	15	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	11	9	7	5
Level 15	6	8	10	13	16	16	16	17	17	17	18	18	18	19	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	13	10	8	6
Level 16	6	8	10	13	17	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20	19	19	19	18	18	18	17	17	17	16	13	10	8	6

WATT CONTROL

Ćwiczenie na ustawionym poziomie Watt. Jeśli zaczniesz pedałowac szybciej, wtedy zmniejszy się opór. Jeśli zwolnisz tempo pedałowanie wtedy zwiększy się opór, tak by utrzymać stały poziom zużycowania energii.

HILL RUN

Program regulowany poziomem oporu, by na zmianę zwiększać i zmniejszać puls; czas określony na 30 min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	1	1	2	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	3	2	1	1
Level 2	1	1	2	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	3	2	1	1
Level 3	1	2	2	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	8	6	6	8	8	6	8	6	6	8	8	6	8	6	6	8	8	6	8	6	6	8	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	9	7	7	9	9	7	9	7	7	9	9	7	9	7	7	9	9	7	9	7	7	9	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	10	8	8	10	10	8	10	8	8	10	10	8	10	8	8	10	10	8	10	8	8	10	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	11	9	9	11	11	9	11	9	9	11	11	9	11	9	9	11	11	9	11	9	9	11	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	12	10	10	12	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	10	12	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	13	11	11	13	13	11	13	11	11	13	13	11	13	11	11	13	13	11	13	11	11	13	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	14	12	12	14	14	12	14	12	12	14	14	12	14	12	12	14	14	12	14	12	12	14	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	15	13	13	15	15	13	15	13	13	15	15	13	15	13	13	15	15	13	15	13	13	15	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	16	14	14	16	16	14	16	14	14	16	16	14	16	14	14	16	16	14	16	14	14	16	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	17	15	15	17	17	15	17	15	15	17	17	15	17	15	15	17	17	15	17	15	15	17	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	18	16	16	18	18	16	18	16	16	18	18	16	18	16	16	18	18	16	18	16	16	18	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	19	17	17	19	19	17	19	17	17	19	19	17	19	17	17	19	19	17	19	17	17	19	17	13	9	5

AFTER BURNER

Program regulowany poziomem oporu, program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	1	1	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	1	1
Level 2	1	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1	1
Level 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

HILL CLIMB

Program regulowany poziomem oporu; symulujący podchodzenie pod górę; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	1	1	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	3	2	1	1
Level 2	1	1	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	3	2	1	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	17	13	9	5

ROCK CLIMB

Program regulowany poziomem oporu; symulacja wędrówki po trudnych i wymagających terenach; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	1	1	2	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	2	1	1	
Level 2	1	1	2	3	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	3	2	1	1	
Level 3	1	2	2	4	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	4	2	2	1	
Level 4	1	2	2	5	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	5	2	2	1	
Level 5	2	3	5	6	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	6	5	3	2	
Level 6	2	3	5	7	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	7	5	3	2	
Level 7	2	3	5	8	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	8	5	3	2	
Level 8	2	3	5	9	12	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	12	9	5	3	2	
Level 9	3	4	5	10	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	10	5	4	3	
Level 10	3	4	8	11	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	11	8	4	3	
Level 11	3	6	10	12	15	13	13	15	13	13	15	13	13	15	13	13	15	13	13	15	13	13	15	13	13	15	12	10	6	3	
Level 12	3	6	10	13	16	14	14	16	14	14	16	14	14	16	14	14	16	14	14	16	14	14	16	14	14	16	13	10	6	3	
Level 13	5	9	13	14	17	15	15	17	15	15	17	15	15	17	15	15	17	15	15	17	15	15	17	15	15	17	14	13	9	5	
Level 14	5	9	13	15	18	16	16	18	16	16	18	16	16	18	16	16	18	16	16	18	16	16	18	16	16	18	16	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	19	17	17	19	17	17	19	17	17	19	17	17	19	17	17	19	17	17	19	17	17	19	17	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	20	18	18	20	18	18	20	18	18	20	18	18	20	18	18	20	18	18	20	18	18	20	17	13	9	5	

RACE

Program regulowany poziomem oporu; Twoim zadaniem jest pokonanie „przeciwnika”, który nadaje tempo; czas określony na 30min.

PULSE ZONE

Program wspomagający odchudzanie; regulacja poziomu oporu, tak by utrzymać Cię w „target heart rate zone”

ADVENTURE 1 (program „ustawienia osobiste”)

Program jest określany przez użytkownika, czas zaprogramowany na 30 min.

ADVENTURE 2 (program „ustawienia osobiste”)

Program jest określany przez użytkownika, czas zaprogramowany na 30 min.

PROGRAM RACE:

Program RACE został stworzony po to by zmotywować Cię do wysiłku poprzez możliwość konkurowania z „przeciwnikiem” tj. wybranym przez Ciebie tempem.

Wybierz program RACE za pomocą strzałek ▲▼ lub wybierz przycisk szybkiego wyboru 14.

1. Określ tempo (średnią prędkość) przyciskami ▲▼. Istnieje 17 poziomów tempa. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Przyciskami ▲▼ określ dystans, który chcesz przebyć. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Przyciskami ▲▼ określ swoją wagę. Następnie ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Po ustawieniu tempa (prędkości), dystansu oraz wagi naciśnij przycisk START.

Czas programu zostanie określony w zależności od prędkości i dystansu ustawionego przez użytkownika

Po naciśnięciu przycisku START strzałkami ▲▼ lub przyciskami szybkiego wyboru ustaw poziom oporu od 1 do 20. Twoim zadaniem jest pokonanie „przeciwnika”, tzn. pokonanie obranego dystansu w szybszym tempie, niż to zostało zaprogramowane dla „przeciwnika”.

Górny rząd pokazuje aktualne miejsce „przeciwnika”. Rząd na dole pokazuje Twoją aktualną pozycję.

Jeśli uda Ci się pokonać przeciwnika zanim przekroczycie linię mety na wyświetlaczu pojawi się napis TIME OPER i program zostanie zakończony. Jeśli to „przeciwnik” pokona Cię przed linią mety to czas przeznaczony na program dobiegnie końca.

CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach roweru.

Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt

PROGRAM ADVENTURE „osobiste ustawienia”

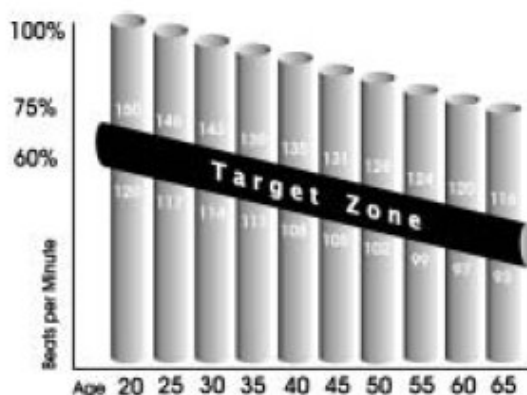
Program „ADVENTURE” pozwala na stworzenie swojego własnego programu ćwiczeń oraz zachowanie go na kolejne sesje treningowe.

1. Zatwierdź wybór programu „ADVENTURE” przyciskiem ENTER.
2. Następnie przyciskami ▲▼ określ czas trwania programu. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia.
3. Określ poziom oporu przy jakim chcesz trenować przyciskami ▲▼. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia. Należy określić poziom oporu dla wszystkich 15 segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment przyciskiem ENTER.
4. Po określeniu poziomu oporu dla wszystkich 15 segmentów naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening „ADVENTURE”. Program zostanie zapamiętany na następną sesję treningową.
5. By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać ENTER przez 5 sekund po uprzednim wybraniu programu „ADVENTURE” w menu Start.
6. W trakcie realizacji programu „ADVENTURE” istnieje możliwość regulacji prędkości i kąta nachylenia, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

„TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



PROGRAM THR

Po wybraniu „THR zone” zaczekaj 5 sekund, aż zacznie migotać dioda w okienku Heart Rate (puls). Określ swój „target heart rate” korzystając z wykresu oraz wskazówek zawartych w podrozdziale „target heart rate zone”. By zwiększyć lub zmniejszyć „target heart rate” korzystaj z przycisków ▲▼.

Po określeniu swojego „target heart rate” odczekaj 5 sekund, aż zacznie migotać dioda okienku funkcji czas. Przyciskami ▲▼ ustaw czas trwania treningu. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.

Program „THR zone” zaczyna się od 5 minutowej rozgrzewki, która ma wprowadzić Cię w „target heart rate zone”.

Po rozgrzewce poziom oporu będzie wzrastał, tak by wprowadzić Cię w „target heart rate zone”. Poziom oporu pozostanie niezmienny po osiągnięciu „target heart rate” (plus/minus 5 uderzeń na minutę).

Ze względu na Twoje bezpieczeństwo, jeśli przekroczysz o 25 uderzeń na minutę swój „target heart rate zone” urządzenie zatrzyma się.

Ostatnie 5 minut program przeznaczone jest na rozluźnienie. W tym czasie urządzenie zacznie stopniowo zmniejszać poziom oporu.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy rower został włączony.

Problem: Nieprzyjemne odgłosy.

Rozwiązanie: Dokręć wszystkie śruby.

Problem: Błędny lub niepoprawny funkcjonowanie regulacji poziomu oporu.

Rozwiązanie: Zresetuj wyświetlacz. Następnie włącz go ponownie.

Problem: Błędny lub niepoprawny odczyt pomiaru pulsu.

Rozwiązanie: Różne urządzenia mogą wpływać na odczyt pomiaru pulsu (np.: źródłem zakłóceń może być światło fluorescencyjne, komputer..itd.)

Błędny odczyt pomiaru pulsu mogą powodować następujące czynniki:

- Zbyt mocne trzymanie czujników pomiaru pulsu.
- Zbyt długie trzymanie czujników pomiaru pulsu, dłonie na czujnikach powinno się trzymać tylko do momentu pojawienia się odczytu na wyświetlaczu.
- Zdejmij obrączkę – może utrudniać przepływ krwi.
- Jeśli twoje dłonie są zimne lub spocone – spróbuj je ogrzać, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- Arytmia
- Zaburzenia krążenia, nadciśnienie..itd.

KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania ich. Jedynym zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.

Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie do 5 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć?

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast, jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu, jaki sobie wyznaczyliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel, jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

Program fitness

Rozgrzewka

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie 5-10 minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

Rozciąganie:

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotuj się w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

Cele treningu

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczysz.

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu, jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobiłeś od rozpoczęcia treningów.

TYDZIEŃ

Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

Wynik całego tygodnia:

MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			
3			
4			

Wynik całego miesiąca: