

ACHIEVER 607



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**

UWAGA!

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

By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ognia, 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.
- Używaj tylko oryginalnego przewodu Horizon Fitness.
- Ustawiając urządzenie zwróć uwagę by nie przygniść 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.
- Nie przekraczaj 80 RPM.
- Dla bezpieczeństwa przy wchodzeniu, schodzeniu z roweru oraz podczas treningu trzymaj się kierownicy/uchwytów.
- 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 wpięrow ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

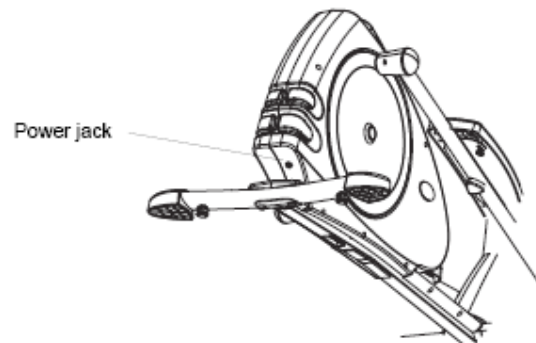
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

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

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

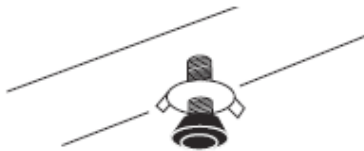
ZASILANIE

ACHIEVER 607 napędzany jest przez Użytkownika lub podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z tyłu urządzenia znajduje się wtyczka typu Jack.



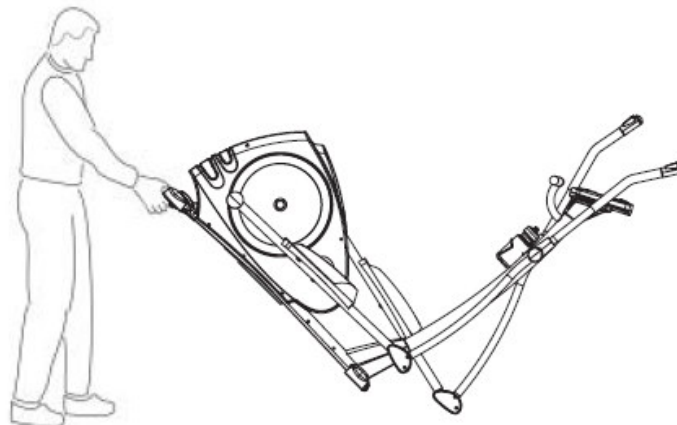
POZIOMOWANIE

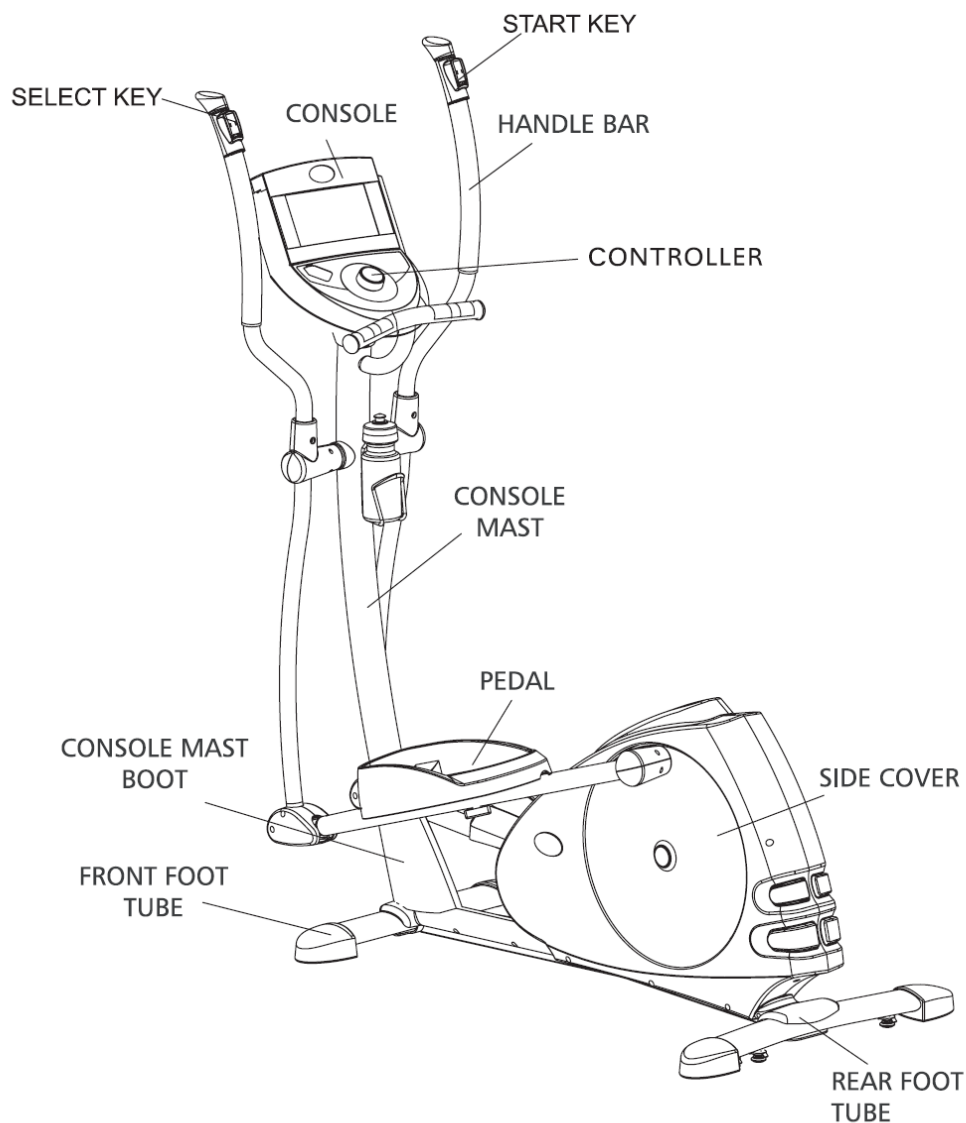
Po ustawieniu urządzenia należy je wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu ramion pedałów. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



PRZEMIESZCZANIE

Urządzenie Horizon Fitness zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie przechyl je, tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.

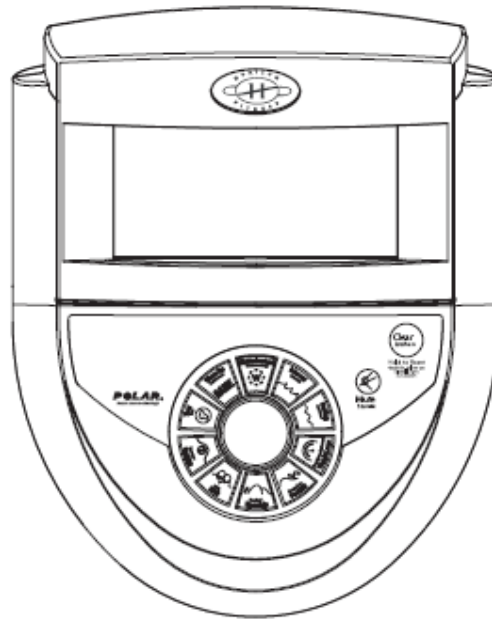




START

Rower ACHIEVER 607 należy podłączyć do zewnętrznego zasilania elektrycznego.

1. Usiądź na siodełku, ustaw stopy na pedałach i wyreguluj paski.
2. Naciśnij pokrętkę, by rozpocząć ćwiczenie.
3. **Naliczanie czasu:** Przyciśnij i przytrzymaj przycisk CLEAR, by wykasować wyświetlane informacje. By rozpocząć trening z funkcją naliczanie czasu zacznij pedałować. **Uwaga!** Dane dotyczące treningu zostaną zachowane nawet po wyłączeniu wyświetlacza. Dopiero po naciśnięciu przycisku CLEAR informacje dotyczące treningu zostaną usunięte.
Ustawienie funkcji czas/odliczanie czasu: Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aż do ustawienia czasu przez jaki chcesz trenować. Po puszczeniu przycisku zegar rozpocznie odliczanie czasu.
4. Zacznij pedałować. Stopniowo zacznij przyspieszać, tak by wejść w obszar „target heart rate”.
Uwaga! Nie przekraczaj 140RPM.



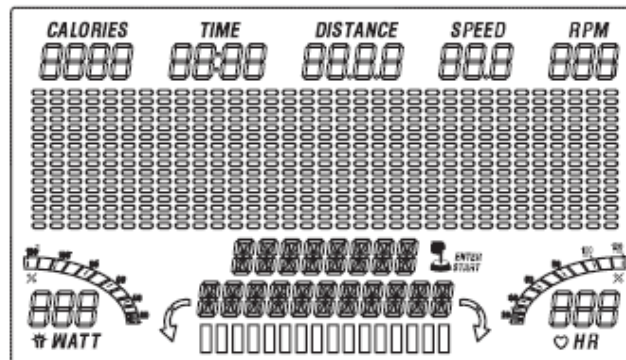
START

Naciśnij przycisk START by rozpocząć trening.

ZAKOŃCZENIE

Kończąc trening zwalniasz stopniowo. Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi koniec treningu.

WYŚWIETLACZ



RPM

Wskazuje ilość wykonanych ruchów w ciągu minuty.

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 podana w km/h lub milach/h.

KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

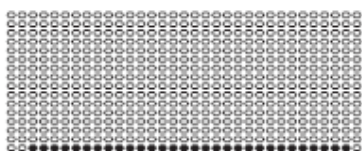
PULS

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 lub założymy opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu).

WATT

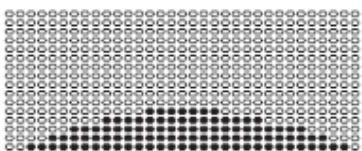
Pomiar zużytej energii.

PROFILE PROGRAMÓW



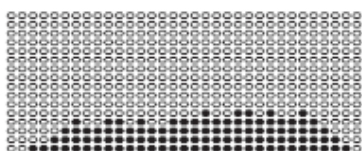
WATT CONTROL

Ćwiczenie przy stałym poziomie zużycia energii. Jeśli zaczniesz pedałować szybciej (zwiększysz RPM) poziom oporu zmaleje; jeśli zmniejszysz tempo pedałowania wtedy wzrośnie poziom oporu – tak by utrzymać stały poziom zużycia energii podczas treningu.



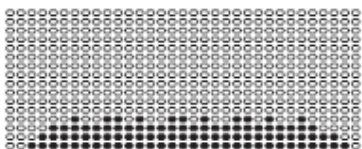
INTERWAŁY

Jest to program regulowany poziomem oporu. By był efektywny powinien na zmianę być przeplatany interwałami intensywnego treningu oraz takimi w trakcie, których można zregenerować siłę.



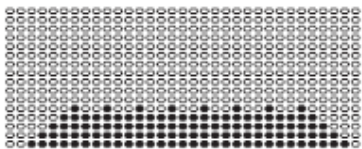
ROLLING

Stopniowe zwiększanie i następnie zmniejszanie poziomu oporu, by stopniowo podnosić i obniżać puls.



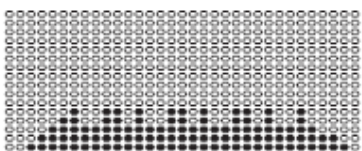
WEIGHT LOSS

Program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”.



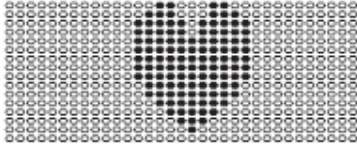
FOOT HILL

Trening pozwalający na zwiększenie wydolności płuc oraz serca.



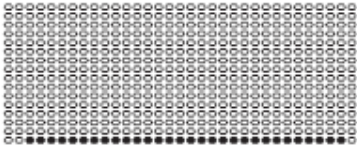
MOUNTAIN

Symulacja jazdy po górzystych terenach.



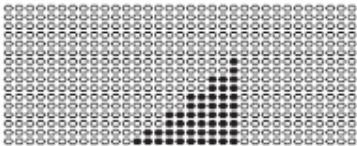
HRC 1.2.3.4

Program regulujący poziom oporu, tak by utrzymać stałe, wcześniej określone tętno. Program wspomagający odchudzanie.



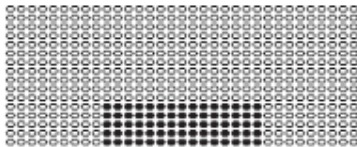
FIT-TEST

Test sprawdzający kondycję fizyczną. Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się wynik, który pozwoli Ci na sprawdzenie, porównanie postępu, jaki wykonałeś od rozpoczęcia treningów.



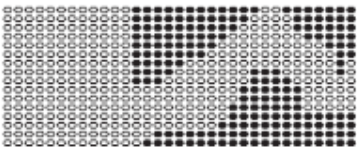
STEP TEST

Poprzez zwiększanie mocy pomaga w pracy nad wytrzymałością. Czas określony na 30 minut.



CUSTOM 1.2.3.4.5

Program dający możliwość stworzenia własnego programu ćwiczeń. Czas określony na 15 minut.



GAME

Gra motywująca jako rozgrzewka przed właściwym treningiem.

PROGRAM HRC

Wybierz program HRC (Program 7,8,9,10) 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”.

Po określeniu swojego „target heart rate” odczekaj 5 sekund, aż zacznie migotać dioda okienku funkcji czas. Pokrętleń ustaw czas trwania treningu. Czas trwania treningu to 20 minut, ale można go zmienić od 15 do 99 minut. Naciśnij pokrętleń by zatwierdzić wybór.

Następnie wprowadź dane dotyczące wagi (przekręcając pokrętleń). Ustawienie wagi zapamiętane przez urządzenie to 68kg, ale można ją zmienić w skali od 20 do 150kg. Naciśnij pokrętleń by zatwierdzić wybór.

Naciśnij pokrętleń, aby rozpocząć trening.

Aby powrócić do poprzedniej funkcji naciśnij przycisk CLEAR.

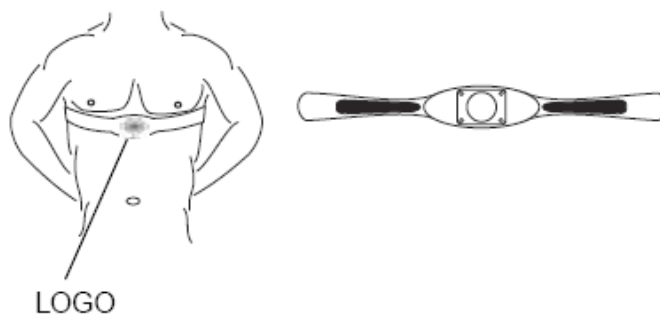
Program HRC zaczyna się od 5 minutowej rozgrzewki, która ma wprowadzić Cię w „target heart rate zone” (tętno przy jakim mamy ćwiczyć).

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.

Do programu HRC niezbędna jest opaska na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu.



PROGRAM FIT-TEST

Test sprawdzający kondycję fizyczną. Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się wynik, który pozwoli Ci na sprawdzenie, porównanie postępu, jaki wykonałeś od rozpoczęcia treningów.

1. Wybierz program Fit-Test (Program 16), następnie naciśnij przycisk pokrętko.
2. Określ ilość Watt. Wyjściowe ustawienia to 150W, a zakres możliwości ustawień to od 25 do 400W. Następnie naciśnij przycisk pokrętko, by zatwierdzić ustawienia Watt.
3. Wybierz swoją płeć: Men (mężczyzna) lub woman (kobieta). Wybór zatwierdź poprzez naciśnięcie pokrętko.
4. Wprowadź swój wiek. Ustawienia początkowe to 30 lat, a zakres możliwości ustawień to od 20 do 70 lat. Następnie naciśnij pokrętko, by zatwierdzić ustawienia wieku.
5. Określ czas trwania ćwiczenia. Ustawienia początkowe to 10 minut, a zakres możliwości ustawień to od 5 do 15 minut. Zalecany czas trwania programu Fit-test to 10 minut. Naciśnij pokrętko, by zatwierdzić ustawienia czasu.
6. Określ swoją wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij pokrętko, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
7. Naciśnij pokrętko by rozpocząć program.
8. Po zakończeniu programu na wyświetlaczu pojawi się wynik fit-testu, tzn. stan kondycji fizycznej.
9. Uwaga! W trakcie realizacji Fit-testu nie można regulować poziomu oporu.

PROGRAM STEP TEST

1. Wybierz program Step-Test (Program 17). Następnie, by zatwierdzić wybór naciśnij pokrętko.
2. Określ ilość Watt. Ustawienia początkowe to 25(początkujący),50,75,100Watt (zaawansowany). Pokrętkiem zatwierdź wybór.
3. określ swoją wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij pokrętko, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
4. Naciśnij pokrętko, by rozpocząć program Step-test.

Czas programu został określony na 30 minut.

PROGRAM WATT CONTROL

Program (Program 1) do treningu przy stałym poziomie. Jeśli zaczniesz pedałować szybciej (zwiększysz RPM) poziom oporu zmaleje; jeśli zmniejszysz tempo pedałowania wtedy wzrośnie poziom oporu – tak by utrzymać stały poziom zużycia energii podczas treningu.

1. Wybierz program Watt Control. Następnie, by zatwierdzić wybór naciśnij przycisk pokrętło.
2. Określ ilość Watt. Ustawienia początkowe to 100Watt, natomiast zakres możliwości ustawień to od 25 do 400Watt. Pokrętłem zatwierdź wybór.
3. Określ czas trwania ćwiczenia. Ustawienia początkowe to 30 minut, a zakres możliwości ustawień to od 0 do 99 minut. Naciśnij pokrętło, by zatwierdzić ustawienia czasu.
4. Określ swoją wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij pokrętło, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
5. By rozpocząć trening naciśnij pokrętło.

PROGRAM CUSTOM (osobiste ustawienia)

Program „Custom” (Program 11, 12, 13, 14, 15) pozwala na stworzenie swojego własnego programu ćwiczeń oraz zachowanie go na kolejne sesje treningowe.

1. Zatwierdź wybór programu „Custom” pokrętłem.
2. Określ czas trwania programu. Pokrętłem zatwierdź ustawienia.
3. Określ poziom Watt, przy jakim chcesz trenować. Pokrętłem zatwierdź ustawienia. Należy określić wartość funkcji Watt dla wszystkich 15 segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment pokrętłem.
4. Po określeniu funkcji Watt dla wszystkich 15 segmentów należy wprowadzić wagę, po czym zatwierdź wprowadzone informacje pokrętłem. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg.
5. Po określeniu funkcji Watt oraz wprowadzeniu wagi dla wszystkich 15 segmentów należy zapisać swoje imię (Pokrętłem wybieraj kolejne litery – zatwierdzając wybór poprzez naciśnięcie pokrętła). Aby zapamiętać wprowadzone informacje naciśnij CLEAR. Aby w dowolnym momencie wpisywania imienia cofnąć się naciśnij przycisk dźwięku.
6. Naciśnij pokrętło, by rozpocząć trening. Zapisane ustawienia zostaną zapamiętane i będą mogły być wykorzystywane do kolejnych sesji treningowych.
7. By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać CLEAR przez 3 sekundy po uprzednim wybraniu programu „Custom” w menu Start.
8. W trakcie realizacji programu „Custom” istnieje możliwość regulacji funkcji Watt, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

PROGRAM GAME (GRA)

Gra motywująca jako rozgrzewka przed właściwym treningiem (Program 18). W trakcie programu należy kontrolować RPM (ilość ruchów na minute), by móc zmieniać swoją pozycję na wyświetlaczu w pionie. Jeśli utrzymujesz stałe RPM, będziesz jechać po prostej. Jeśli zwiększysz tempo pedałowania (RPM) to twoja pozycja w pionie podniesie się, a jeśli zmniejszysz tempo pedałowania to twoja pozycja zmaleje. Tak więc w zależności od szybkości pedałowania regulujesz swoją pozycję w grze.

1. Wybierz program GAME i naciśnij pokrętło.
2. Określ ilość Watt. Ustawienia początkowe to 25Watt, natomiast zakres możliwości ustawień to od 25 do 400Watt.
3. Wybierz poziom Gry od 1 do 5 (gdzie 1 jest najłatwiejszym poziomem, a 5 najtrudniejszym, ale w każdym przypadku prędkość oraz zmienność trasy przeplatają się). Naciśnij pokrętło, aby zatwierdzić wybór.
4. Określ wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij pokrętło, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
5. Naciśnij pokrętło, by rozpocząć program.

W trakcie treningu na urządzeniach Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

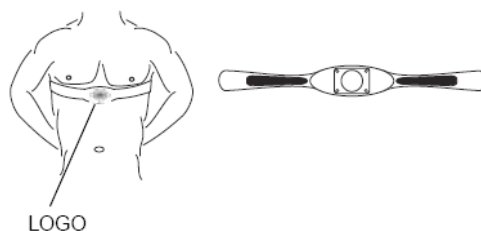
CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

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

TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Horizon Fitness powinno

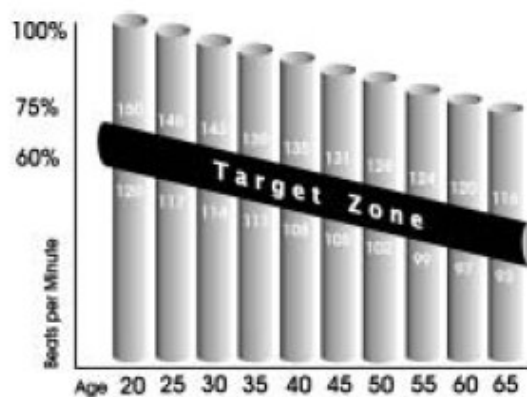
być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu. (Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt). Patrz rysunek poniżej:



„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.



PYTANIA I ODPOWIEDZI

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

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

Problem: Nie pojawia się odczyt pomiaru pulsu.

Rozwiązanie: Jeśli korzystasz z opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu to sprawdź czy jest dobre przewodzenie pomiędzy elektrodami, a ciałem. Zwilż elektrody.

Rozwiązanie: Opaska na klatkę piersiową może być nieprawidłowo założona.

Rozwiązanie: Upewnij się czy odległość pomiędzy opaską na klatkę piersiową, a wyświetlaczem nie jest zbyt duża.

Rozwiązanie: Sprawdź baterie w czujniku pomiaru pulsu na klatce piersiowej.

Problem: Błędny lub niepoprawny odczyt pomiaru pulsu.

Rozwiązanie: Sprawdź czy elektrody zostały zwilżone i czy opaska na klatkę piersiową jest odpowiednio mocno założona. Zwilż elektrody i napnij opaskę.

Jeśli powyższe wskazówki nie rozwiązują problemu zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.

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.

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Odkręć konsolę wyświetlacza i sprawdź czy przewody są podłączone prawidłowo.

Problem: Dziwne odgłosy.

Rozwiązanie: Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

Problem: Regulacja poziomu oporu działa niepoprawnie.

Rozwiązanie: Zresetuj wyświetlacz i pozwól by regulacja poziomu oporu powróciła do ustawień początkowych. Ponownie włącz wyświetlacz.

KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania ich. 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 wyznaczaliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening, jeśli przygotowujemy 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. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz 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? Odstresownie? 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: