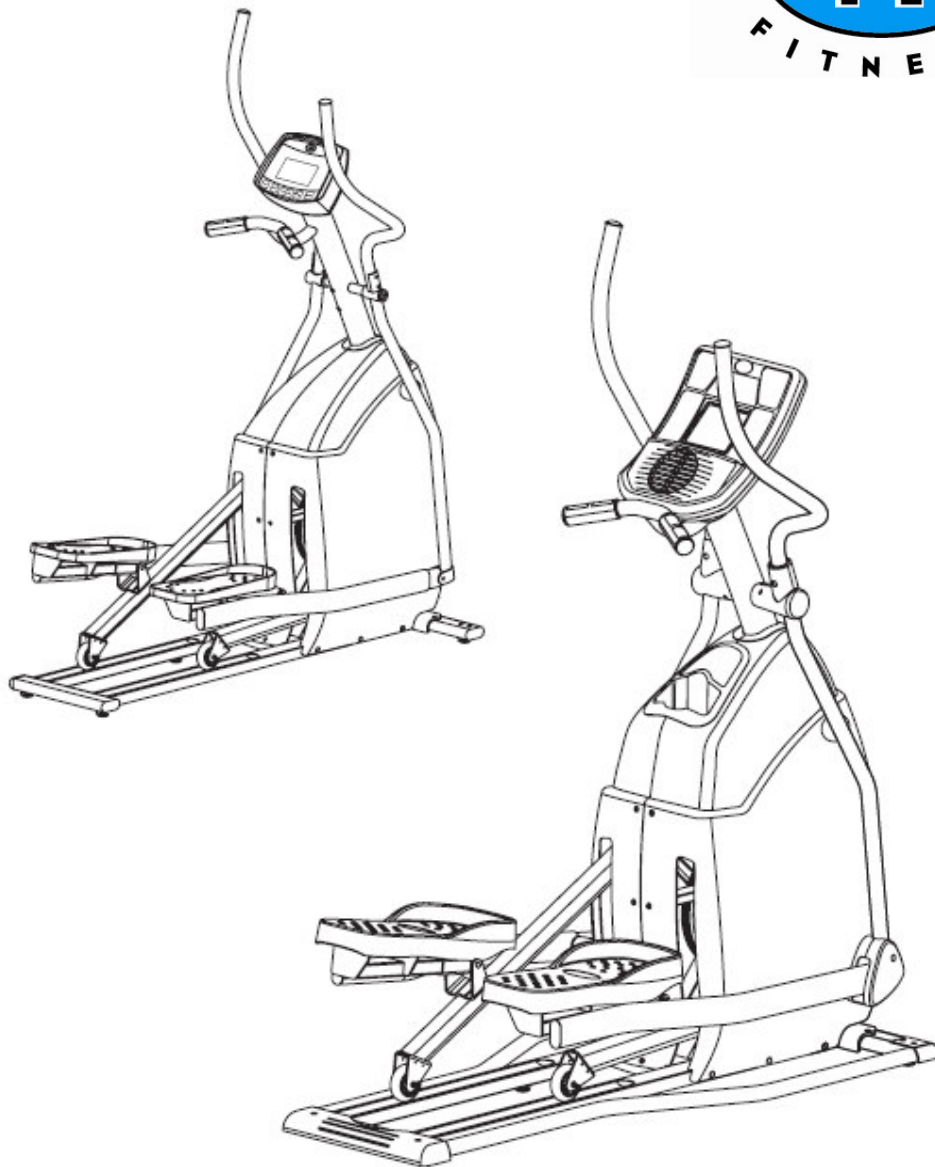


EXCEL 207  
EXCEL 307  
EXCEL 407



**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!

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

- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie przekraczaj 80 RPM.
- Dla bezpieczeństwa przy wchodzeniu, schodzeniu z urządzenia oraz podczas treningu trzymaj się uchwytów.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Nie przestawiaj ramion pedałów ręcznie.
- Sprawdź stan techniczny ramion pedałów przed każdym treningiem.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Z urządzenia nie mogą korzystać osoby, których waga przekracza 150kg.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem oraz jedynie w sposób opisany w poniższej instrukcji obsługi.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- 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 wpięrowo 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.

### 1.

Głośniki

Wiatrak

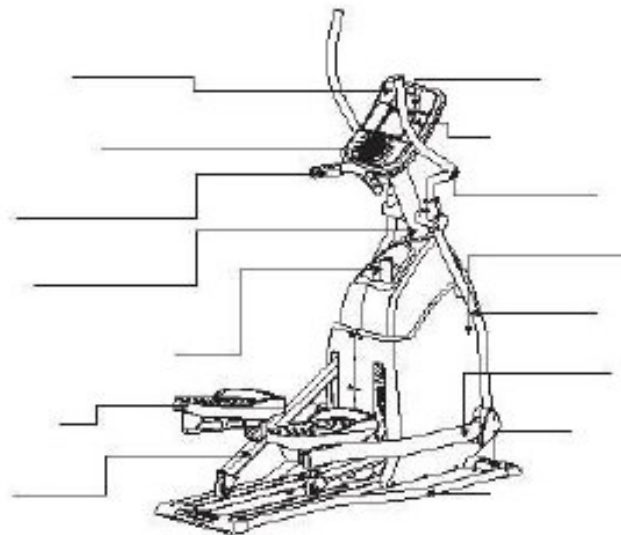
Czujniki pomiaru  
pulsu

Podpora  
wyświetlacza

Uchwyt/podstawa

Podstawy pod stopy

Ramię pedału



Profil ćwiczenia (407)

Wyświetlacz(307&407)

Górna część uchwytu

Korpus

Dolna część uchwytów

Dolne ramie pedałów

Przednia podstawa

Boczna podstawa  
(307&407)

### Narzędzia:

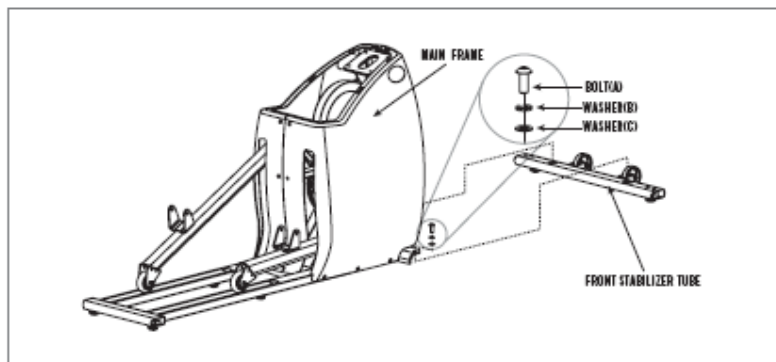
5mm klucz ampulowy

4mm klucz ampulowy

Śrubokręt

13/15 klucz płaski

17mm klucz płaski



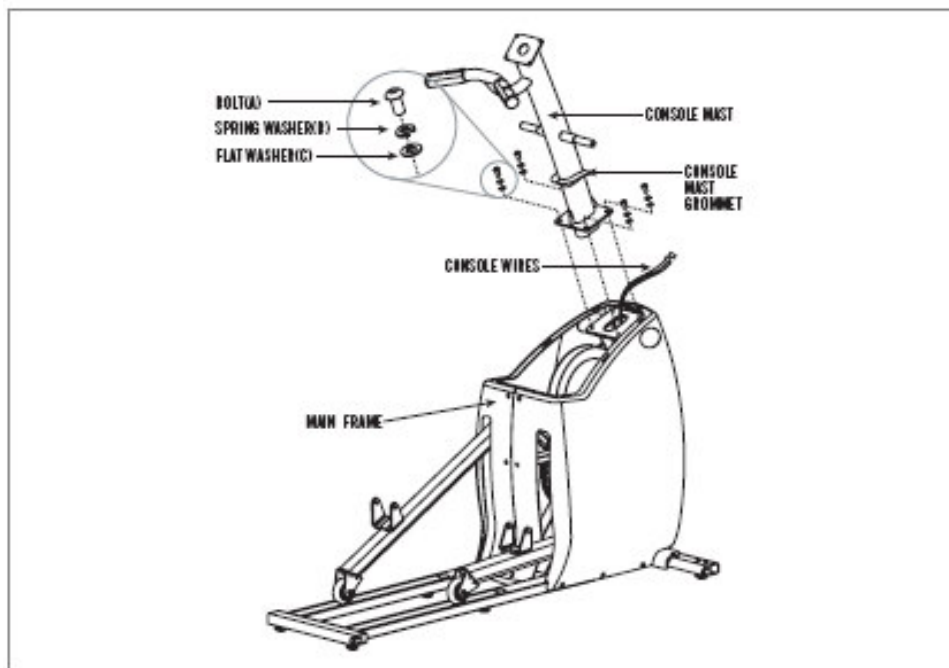
A) Przykręć przednią podstawę do korpusu urządzenia używając do tego Sworzeń (A) ,Podkładka (B), Podkładka (C).

Torebka ze śrubami



(A) sworzeń 20mm (B) podkładka 18mm (C) podkładka 20mm

2.



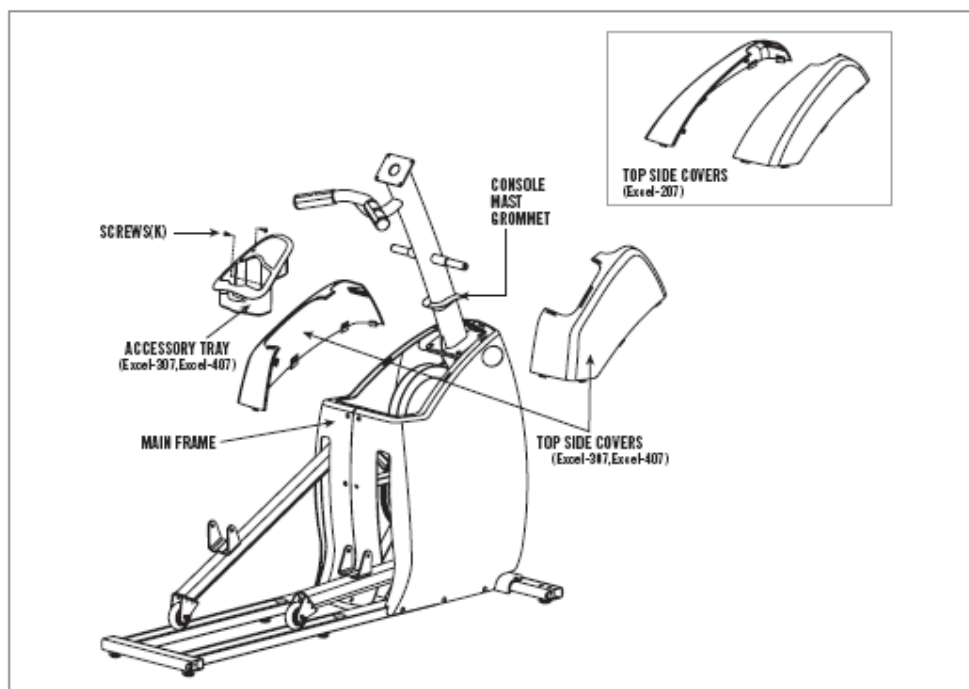
- A) Wyciągnij przewody konsoli wyświetlacza przez podporę wyświetlacza korzystając przy tym z , który znajduje się w podporze wyświetlacza.
- B) Przymocuj podporę wyświetlacza do korpusu urządzenia przy użyciu 4 sworzni (A), 4 podkładek (B), 4 podkładek (C).

### Torebka ze śrubami



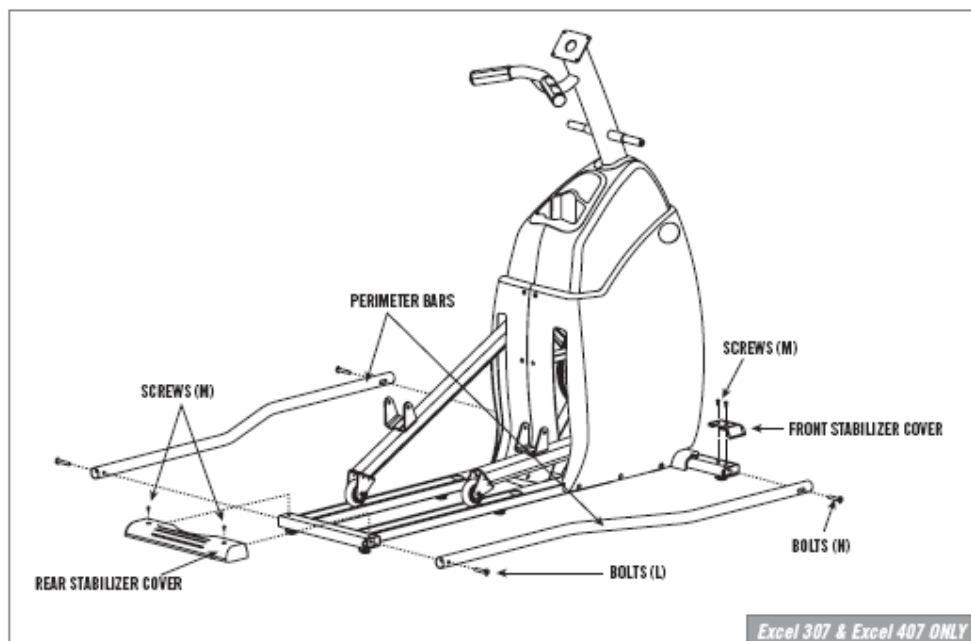
(A) sworzeń 20mm (B) podkładka 18mm (C) podkładka 20mm

Excel 307&Excel 407  Śruba 10mm (K)



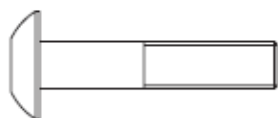
- C) Załóż lewą górną osłonę, następnie prawą górną podporę i połącz je ze sobą.
- D) Excel 307&Excel 407: włóż uchwyt/podstawkę i przykręć 2 śrubami (K), tak jak zostało to pokazane na rysunku.
- E) Ześlizgnij pierścieni po podporze wyświetlacza, aż na sam dół.

### 3. Excel 307& Excel 407



**Nie dotyczy modelu Excel 207!**

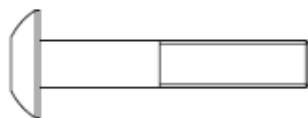
- A) Przymocuj boczne podstawy 4 sworzniami (L)
- B) Nałóż osłonę na tylną podstawę i przymocuj ją 2 śrubami (M).
- C) Nałóż osłonę na przednią podstawę i przymocuj ją 2 śrubami (M) po obu stronach.



Sworzeń 40mm (L)

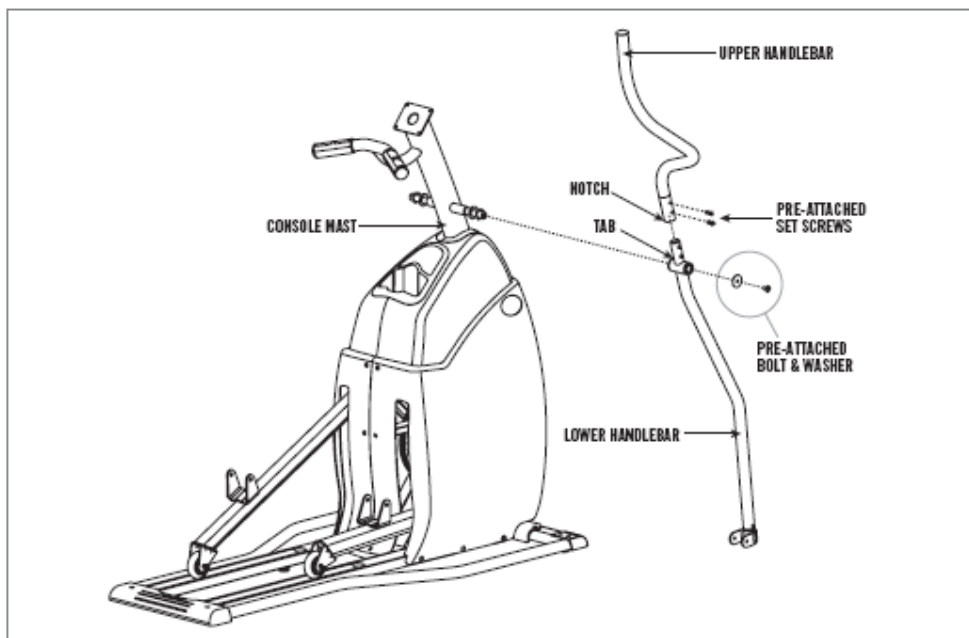


Śruba 10mm (M)



Sworzeń 50mm (N)

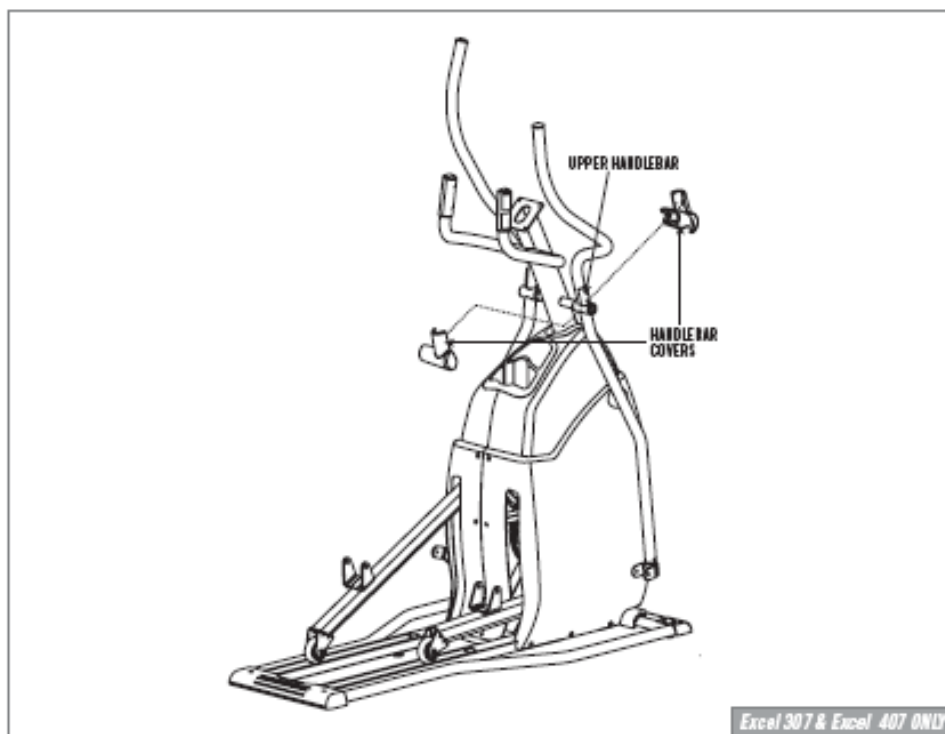
4.



- A) Odkręć sworznie razem z podkładkami z podpory wyświetlacza.
- B) Nałóż dolne uchwyty na podporę wyświetlacza, a następnie ponownie przykręć sworznie, które w punkcie A zostały zdjęte.
- C) Nałóż górne uchwyty na dolne, tak by dopasować do siebie otwory. Zabezpiecz połączone uchwyty śrubami.

UWAGA! Dopóki całe urządzenie nie zostanie całkowicie złożone nie opieraj się, nie ciągnij za uchwyty.

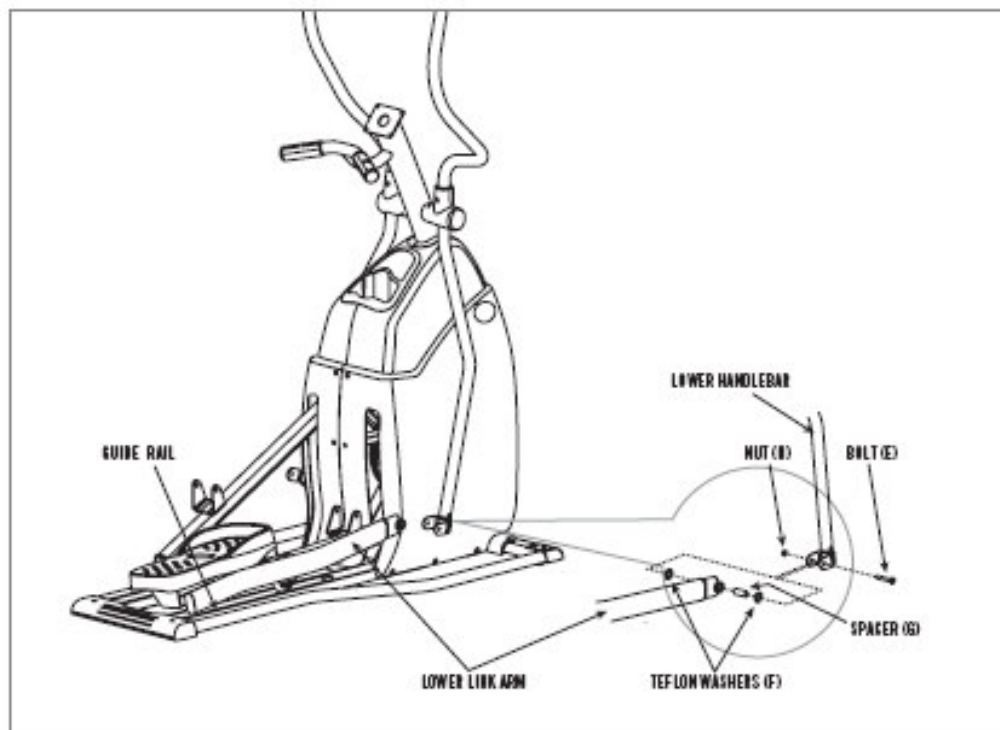
#### 5. Excel 307&Excel 407



**Nie dotyczy modelu Excel 207!**

- A) Chwyć przednią i tylną osłonę/nakładkę uchwytów i połącz je ze sobą, tak jak zostało to pokazane na rysunku powyżej.
- B) Powtórz czynność z drugiej strony urządzenia.

6.



- A) Zsuń dolne ramię pedału na dolny koniec dolnego uchwyty. Wsuń sworzeń (E) w zewnętrzny otwór w dolnym uchwycie przez tuleje (G), teflonową podkładkę (F) i kolejną podkładkę (F). Zabezpiecz nakrętką (H).
- B) Powtórz powyższe czynności z drugiej strony urządzenia.



Sworzeń 60mm (E)



Tuleja 44mm (G)

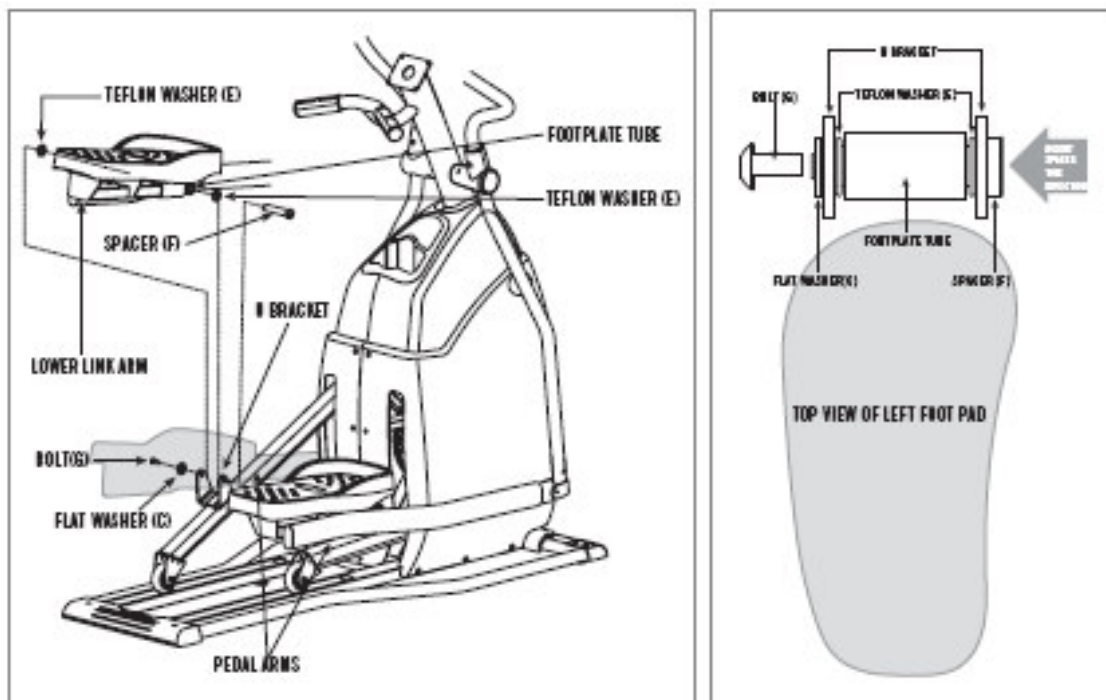


Teflonowa podkładka 24mm (F)



Nylonowa nakrętka 8mm (H)

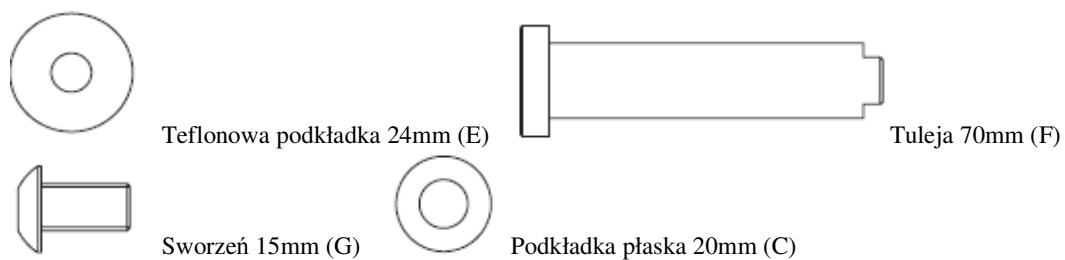
7.



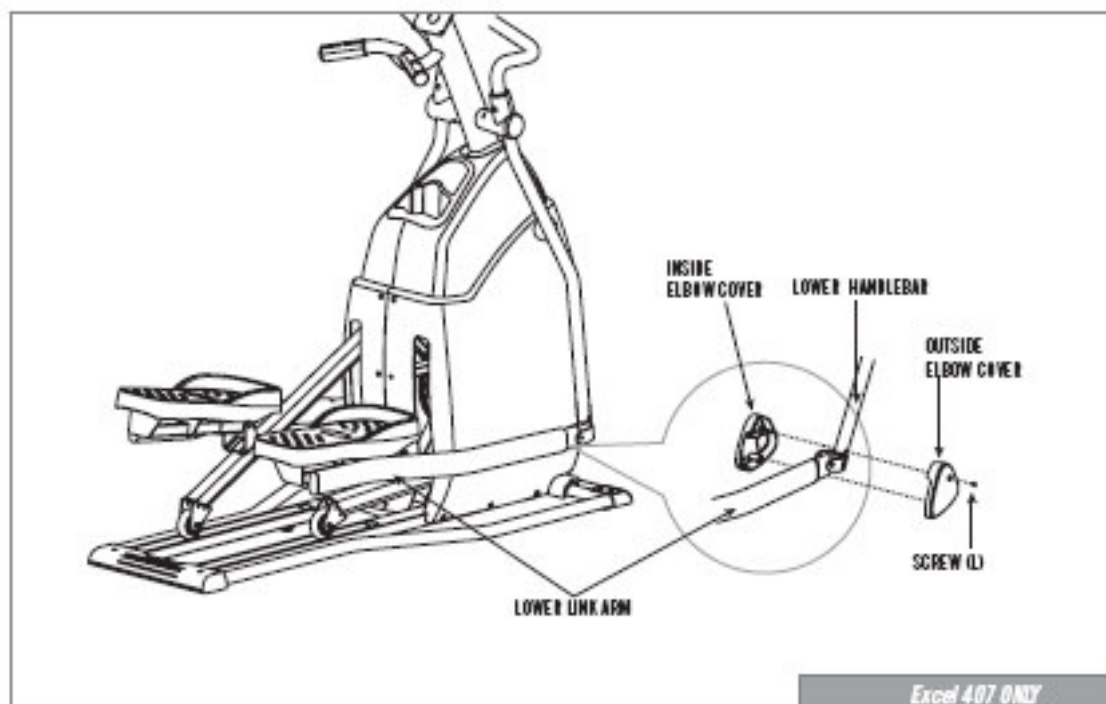
- A) Nałóż równo prowadnicę podpory pod stopy na zaczep w kształcie litery U. UWAGA! Prowadnica podpory pod stopy musi być nałożona równo na zaczep!
- B) Włóż podkładki (E) po prawej i po lewej stronie wkładu przed włożeniem tulei (F) przez zaczep w kształcie litery U i wkład (patrz rysunek powyżej po prawej stronie).
- C) Włóż płaską podkładkę (C) oraz sworzeń (G) w zewnętrzny koniec wkładu, tak by przymocować prowadnicę podpory pod stopy do ramienia pedału.



D) Powtórz powyższe czynności z drugiej strony urządzenia.



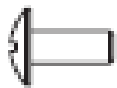
## 8. Excel 407



**Nie dotyczy Excel 207&Excel 307!**

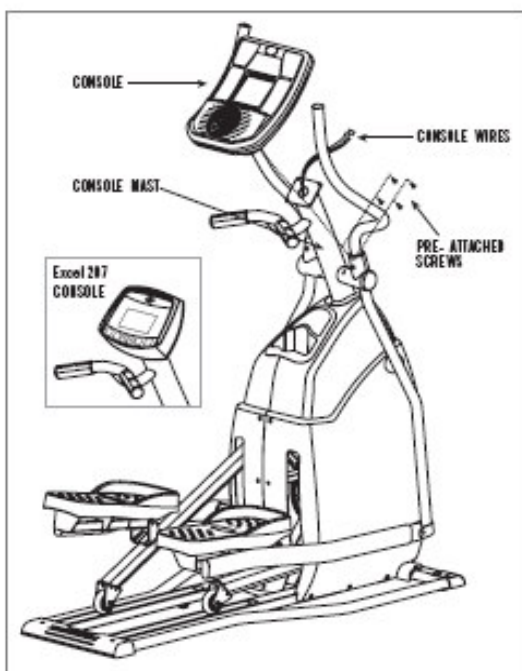
A) Nałóż zewnętrzną osłonę przegubu i przymocuj ją śrubą (L).

- B) Zaczep wewnętrzną osłonę przegubu o zewnętrzną osłonę przegubu, tak jak zostało to pokazane na rysunku powyżej.
- C) Powtórz powyższą czynność po drugiej stronie urządzenia.



Śruba 10mm (L)

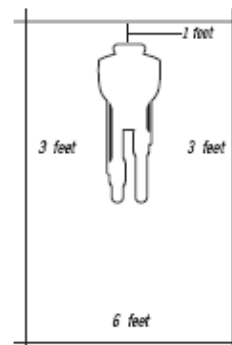
9.



- A) Połącz przewody wychodzące z podpory wyświetlacza z przewodami wychodzącymi z wyświetlacza.
- B) Ostrożnie schowaj przewody wychodzące z podpory wyświetlacza w podporze zanim zamocowany zostanie wyświetlacz.
- C) Przymocuj wyświetlacz do podpory wyświetlacza używając do tego 4 śrub.

**UWAGA!** Nie przygnieć przewodów!

**USTAWIENIE MASZYNY ELIPTYCZNEJ**



Ustaw urządzenie na równej i płaskiej powierzchni. Za urządzeniem w odległości ok. 1,5m nie powinno się nic znajdować oraz w odległości ok. 1m po bokach urządzenia. Również z przodu urządzenia należy zostawić ok.30 cm na przewód.

Urządzenie powinno stać w pomieszczeniu o niewielkich wahanach temperatury oraz o niewielkiej wilgotności.

## ZASILANIE

Urządzenie podłączane jest do zewnętrznego zasilania. Wtyczka znajduje się w przedniej części urządzenia.

**UWAGA!** Nie przestawiaj urządzenia jeśli jest podłączone do gniazdka elektrycznego. Nie korzystaj z urządzenia, które może być wadliwe lub uszkodzone.



## PRZEMIESZCZANIE

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w przednią podstawę ułatwiające przemieszczanie. By przestawić urządzenie należy odłączyć urządzenie od zasilania elektrycznego oraz chwycić urządzenie, tak jak zostało to pokazane na rysunku obok. Następnie należy ostrożnie przechylić urządzenie i przestawić na wcześniej wybrane miejsce.

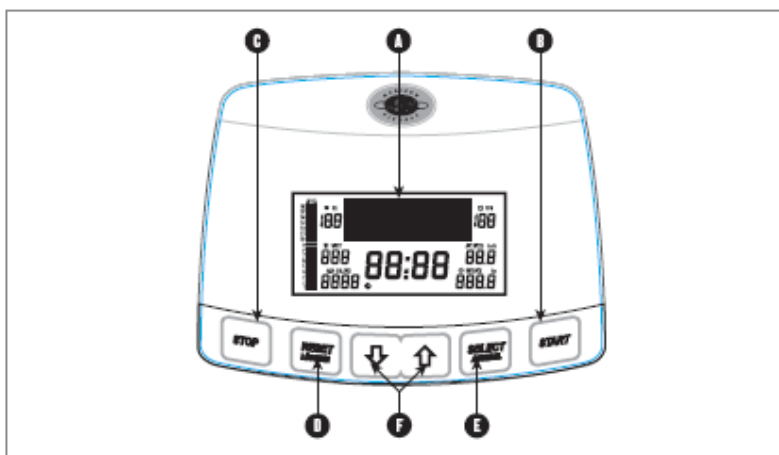
**UWAGA!** Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc przy przestawianiu urządzenia!

## USTAWIENIE STÓP

Ustawiając stopę w najbardziej do przodu wysuniętej pozycji na podporze pod stopy unosi się ją lekko do góry, co daje wrażenie podczas treningu wchodzenia po stepach. Natomiast gdy ustawi się stopę w tylnej części podpory pod stopy zmniejsza się wysokość stepu co sprawia wrażenie płynięcia oraz lekkości ruchów.

Na maszynie eliptycznej Excel można wykonywać ruch w przód i w tył, tak by urozmaicić trening i trenować więcej partii mięśniowych.

## Excel 207



Na wyświetlaczu znajduje się cienka folia, która powinna być usunięta przed rozpoczęciem treningu.

- A) WYŚWIETLACZ: Prędkość, Czas, Puls, Dystans, Watt, RPM, Kalorie, Profile programów.
- B) START: Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.
- C) STOP: Naciśnij STOP, by wstrzymać lub zakończyć trening.

- D) RESET: Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy przycisk RESET, by wykasować dane.
- E) SELECT: Przycisk wyboru programu i ustawień.
- F) UP/DOWN ▲▼: Przyciski regulacji oporu.

**WATT:** Jest to pomiar wysiłku oparty na przeliczeniu poziomu oporu i prędkości pedałowania. Np.: jeśli zmniejszy się poziom oporu, a zwiększy się prędkość pedałowania to poziom Watt będzie ten sam. Przeliczenie Watt może służyć do porównywania intensywności poszczególnych treningów.

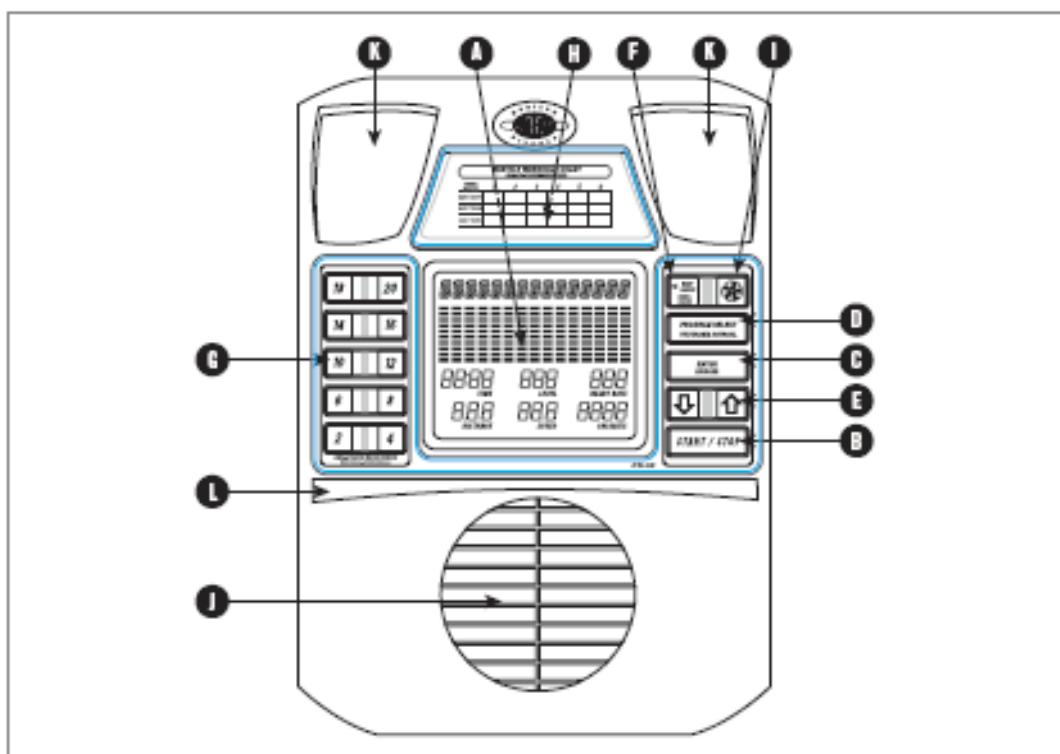
## START

Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.

## WYBÓR PROGRAMU

- 1) Strzałkami ▲▼ wybierz program od 1 do 4, który chcesz zrealizować podczas treningu. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT.
- 2) Strzałkami ▲▼ ustaw poziom, następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT.
- 3) Strzałkami ▲▼ ustaw czas trwania treningu, następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT.
- 4) Strzałkami ▲▼ wprowadź wagę, następnie naciśnij przycisk START.
- 5) Rozpoczęcie programu.

## Excel 307& Excel 407



Uwaga! Na wyświetlaczu nie ma plastikowej osłonki, którą należy zdjąć!

- A) **WYŚWIETLACZ:** Prędkość, Czas, Puls, Dystans, Poziom, Kalorie, Profil programu.

- B) **START/STOP:** Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening, wstrzymać lub zakończyć trening.
- C) **ENTER:** Służy do ustawiania programów.
- D) **PROGRAM SELECT:** Wybór programu.
- E) **UP/DOWN ▲ ▼:** Przyciski regulacji oporu.
- F) **BEEP ON/OFF:** Włączanie i wyłączanie dźwięku zmiany oporu (Uwaga! Funkcja ta nie wyłącza głośników).
- G) **ONE-TOUCH RESISTANCE KEYS:** przyciski szybkiego wyboru oporu (Excel 307 – 5 przycisków, Excel 407 – 10 przycisków)
- H) **WORKOUT CHART:** Sprawdzanie przebiegu treningów przez ostatnie 6 tygodni (Excel 407).
- I) **FAN BUTTON:** 3 stopniowa regulacja pracy wiatraka.
- J) **FAN:** Włączanie i wyłączanie wiatraka.
- K) **SPEAKERS:** Głośniki. Z tyłu wyświetlacza znajduje się wtyczka do podłączania odtwarzacza oraz przewód.
- L) **READING RACK/MUSIC PLAYER HOLDER:** Uchwyt na gazetę oraz odtwarzacz.

## START

- 1) Włącz urządzenie.
- 2) Naciśnij przycisk START i rozpocznij trening.
- 3) Urządzenie automatycznie zacznie pracę w trybie MANUAL (P1). Rozpocznie się naliczanie czasu od 0:00, a poziom oporu rozpocznie się od 1.
- 4) Podczas trwania treningu można regulować poziom oporu.

## WYBÓR PROGRAMU

- 1) Wybierz program przyciskiem PROGRAM SELECT i zatwierdź przyciskiem ENTER. UWAGA! Jeśli zacznie się pracę w trybie MANUAL (P1). Rozpocznie się naliczanie czasu od 0:00. Dla wszystkich pozostałych programów rozpocznie się odliczanie czasu od 30:00. Poziom oporu ustawiony jest na 1.
- 2) Ustaw poziom oporu strzałkami ▲ ▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
- 3) Ustaw wagę strzałkami ▲ ▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
- 4) Ustaw czas trwania treningu strzałkami ▲ ▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Odliczanie czasu od 20:00 do 99:00 minut – określ czas trwania treningu, następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

## WYBÓR PROGRAMU CUSTOM

- 1) Wybierz program CUSTOM przyciskiem PROGRAM SELECT i zatwierdź przyciskiem ENTER.
  - 2) Ustaw czas trwania treningu ▲ ▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Jeśli program został wcześniej ustawiony to czas trwania treningu będzie taki jaki został zapamiętany z poprzednich sesji treningowych. Po naciśnięciu przycisku START/ STOP rozpocznie się program z wcześniej zapamiętanymi ustawieniami.
  - 3) Ustaw profil oporu strzałkami ▲ ▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER po określeniu oporu dla wszystkich 15 segmentów programu. Jeśli przycisk START jest wciśnięty to powróci się do poprzedniego segmentu.
  - 4) Ustaw wagę strzałkami ▲ ▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
  - 5) Po wprowadzeniu danych dotyczących wagi naciśnij ENTER, by zapamiętać wagę użytkownika na kolejne treningi.
  - 6) Naciśnij przycisk START lub ENTER, by rozpocząć program.
- By wykasować zapamiętane dane naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 5sekund.

## WYBÓR PROGRAMU THR

- 1) Wybierz program THR ZONE przyciskiem PROGRAM SELECT i zatwierdź przyciskiem ENTER. W okienku funkcji THR pojawi się wartość pulsu tzn. 100 uderzeń na minutę. Określ strzałkami ▲ ▼ puls przy jakim chcesz trenować, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER (patrz wykres). Ustawienie pulsu jest określane w odstępach co 5.

- 2) Ustaw wagę strzałkami ▲▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
- 3) Ustaw czas trwania treningu ▲▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START, by rozpocząć trening.

Uwaga! Program rozpoczyna się od 4 minutowej rozgrzewki przy poziomie oporu 1. Po rozgrzewce urządzenie będzie automatycznie regulować poziom oporu, tak by utrzymać tętno użytkownika na określonym poziomie (+/- 5 uderzeń na minutę). Jeśli nie zostanie dokonany pomiar pulsu urządzenie nie będzie regulowało automatycznie oporu. Jeśli tętno użytkownika przekroczy o 25 uderzeń na minutę to program zostanie przerwany.

## WYBÓR KALENDARZA TRENINGU

- 1) Wybierz program WORKOUT CALENDAR przyciskiem PROGRAM SELECT i zatwierdź przyciskiem ENTER.
- 2) Strzałkami ▲▼ wybierz użytkownika User1 lub User2, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
  - A) Jeśli program znajduje się już w pamięci urządzenia to, aby rozpocząć trening wystarczy nacisnąć ENTER (aby wykasować dane należy nacisnąć i przytrzymać przycisk START/STOP).
  - B) Jeśli nie ma w pamięci urządzenia wcześniej zapisanego programu, po naciśnięciu przycisku ENTER pojawi się informacja o wprowadzeniu danych dotyczących wagi użytkownika.
- 3) Ustaw wagę strzałkami ▲▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
- 4) Ustaw czas trwania treningu ▲▼, wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START, by rozpocząć trening. Czas zostanie ustawiony na kolejne 18 treningów.
- 5) Rozpoczęcie programu. Ustaw poziom oporu.

## PROFILE PROGRAMÓW



### MANUAL (Excel 207, Excel 307, Excel 407)

Ręczne ustawienia poziomu oporu, bez określenia programu.



### INTERWAŁY (Excel 207, Excel 307, Excel 407)

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



### WEIGHT LOSS (Excel 207, Excel 307, Excel 407)

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



### ROLLING (Excel 207, Excel 307, Excel 407)

Program, który daje wrażenie wchodzenia i schodzenia poprzez stopniowe zwiększanie i zmniejszanie oporu.



### REVERSE TRAIN (Excel 307, Excel 407)

Program, w którym na przemian pedałuje się w tył i w przód.



### RANDOM 1 (Excel 407)

Losowa zmiana poziomu oporu.



### CUSTOM 1 (USER PROGRAM) (Excel 307, Excel 407)

Program pozwalający na ustawienie własnego treningu.



### CUSTOM 2 (Excel 407)

Program pozwalający na ustawienie własnego treningu.



## THR ZONE (Excel 307, Excel 407)

Automatyczna regulacja poziomu oporu tak by utrzymać tętno użytkownika na wcześniej określonym poziomie.

**60%** maksymalnego tętna: dla początkujących i na dłuższe sesje treningowe. Mniejsza intensywność treningu i dłuższy czas pomagają w spalaniu tkanki tłuszczowej.

**65%** maksymalnego tętna: dla początkujących średnio zaawansowanych oraz na średniej treningi. Mniejszej intensywność treningu i dłuższy czas pomagają w spalaniu tkanki tłuszczowej.

**70%** maksymalnego tętna: dla średnio zaawansowanych oraz do treningów Cardio.

**75%** maksymalnego tętna: dla zaawansowanych oraz na do treningów Cardio. Spalanie tkanki tłuszczowej, kształtowanie sylwetki, wzmacnianie układu krążenia.

**80%** maksymalnego tętna: dla zaawansowanych oraz na krótkie treningi. Spalanie tkanki tłuszczowej, budowanie masy mięśniowej, kształtowanie sylwetki, wzmacnianie układu krążenia.



## WORKOUT CALENDAR (Excel 407)

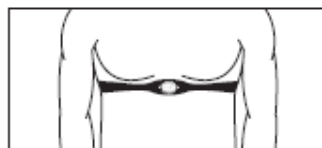
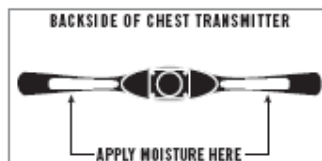
Pozwala na długoterminowe planowanie treningu oraz na śledzenie postępu na przestrzeni kilku tygodni. Celem tego programu jest trening 3 razy w tygodniu przez 6 kolejnych tygodni, tzn. 18 treningów z określonym czasem. Każdy kolejny dzień treningu to inny program.

Uwaga!

1. Całkowity przebyty dystans będzie zapamiętany i pokazywany dla każdego użytkownika osobno. Podczas realizacji programu dystans wskazywany na wyświetlaczu jest dystansem przebytym podczas tego konkretnego programu.
2. Diody wcześniej zakończonych treningów pozostaną włączone do czasu gdy program zostanie zakończony na dniu 3, tygodniu 6.
3. Nie ma osobnego zegara dla tej funkcji, więc jeśli np.: w pierwszym tygodniu trenowałeś 5 razy to urządzenie uzna, że jesteś w drugim tygodniu treningów.
  - a. Trening 1 – Dzień 1 – Tydzień 1 (Interwały)
  - b. Trening 2 – Dzień 2 – Tydzień 1 (Weight Loss)
  - c. Trening 3 – Dzień 3 – Tydzień 1 (Rolling)
  - d. Trening 4 – Dzień 1 – Tydzień 2 (Interwały)
  - e. Trening 5 – Dzień 2 – Tydzień 2 (Rolling)
  - f. Trening 6 – Dzień 3 – Tydzień 2 (Weight Loss)
  - g. Trening 7 – Dzień 1 – Tydzień 3 (Rolling)
  - h. Trening 8 – Dzień 2 – Tydzień 3 (Random)
  - i. Trening 9 – Dzień 3 – Tydzień 3 (Interwały)
  - j. Trening 10 – Dzień 1 – Tydzień 4 (Rolling)
  - k. Trening 11 – Dzień 2 – Tydzień 4 (Random)
  - l. Trening 12 – Dzień 3 – Tydzień 4 (Weight Loss)
  - m. Trening 13 – Dzień 1 – Tydzień 5 (Interwały)
  - n. Trening 14 – Dzień 2 – Tydzień 5 (Weight Loss)
  - o. Trening 15 – Dzień 3 – Tydzień 5 (Rolling)
  - p. Trening 16 – Dzień 1 – Tydzień 6 (Random)
  - q. Trening 17 – Dzień 2 – Tydzień 6 (Interwały)
  - r. Trening 18 – Dzień 3 – Tydzień 6 (Random)

## CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach bieżni. 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).

## SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ.

### 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.

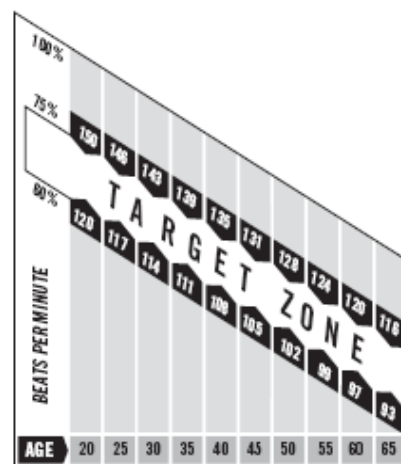
### Jak intensywnie ćwiczyć?

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.

### „TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca, tętna. „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.



### Rozgrzewka

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

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.

### 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, oprzy 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.

## 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:**

## 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:** Sprawdź czy przewody czujników pomiaru pulsu są prawidłowo podłączone w konsoli wyświetlacza.

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.

- Sprawdź czy gniazdko elektryczne, do którego podłączone jest urządzenie działa. Sprawdź ponownie czy nie wyskoczył bezpiecznik.
- Sprawdź adapter. Urządzenie może działać jedynie z adapterem Horizon Fitness.
- Upewnij się czy urządzenie zostało włączone.
- Upewnij się czy adapter nie jest uszkodzony i został poprawnie podłączony do gniazdka elektrycznego.
- Wyłącz urządzenie i odłącz od gniazdka elektrycznego. Odkręć wyświetlacz i sprawdź czy wszystkie przewody są prawidłowo podłączone.

**Problem:** Włącza się wyświetlacz, ale nie ma pomiaru czasu oraz RPM.

- Wyłącz urządzenie i odłącz od gniazdka elektrycznego. Odkręć wyświetlacz i sprawdź czy wszystkie przewody są prawidłowo podłączone.
- Jeśli powyższa czynność nie rozwiąże problemu to może to oznaczać, że został uszkodzony czujnik prędkości lub magnes.

**Problem:** Regulacja poziomu oporu działa niepoprawnie.

- Zresetuj wyświetlacz i pozwól by regulacja poziomu oporu powróciła do ustawień początkowych. Ponownie włącz wyświetlacz.
- Sprawdź adapter. Urządzenie może działać jedynie z adapterem Horizon Fitness.

**Problem:** Kółka pozostawiają drobiny na prowadnicach.

- Wynika to normalnego zużycia materiału. By usunąć drobiny przetrzyj prowadnice oraz kółka wilgotną szmatką.

**Problem:** Dziwne odgłosy.

- Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.
- Upewnij się czy urządzenie stoi na równej i płaskiej powierzchni.

## **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.



Urządzenia Horizon Fitness podlegają recyklingowi.