



X1500



PRODUCENT:

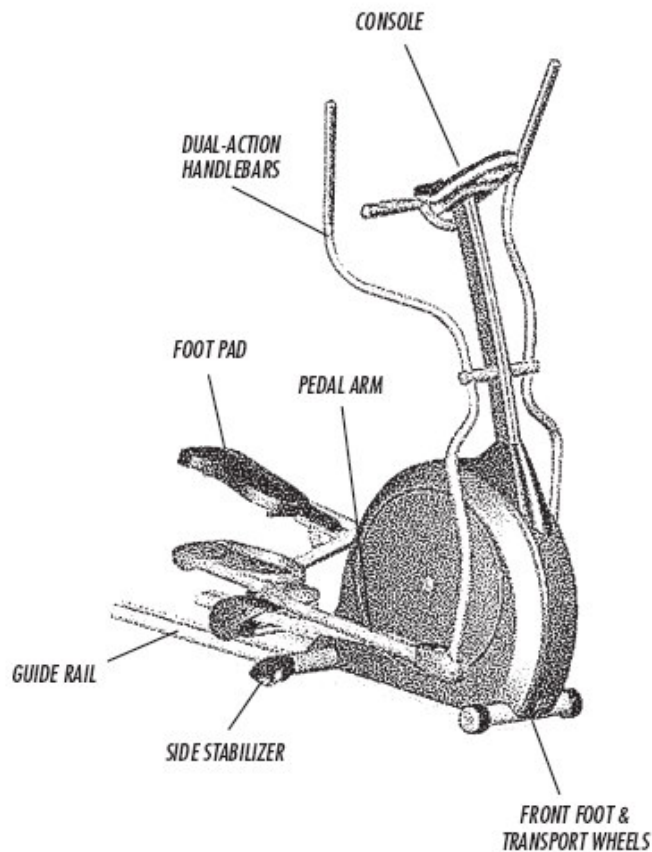


**STYLE FITNESS GMBH
JOHNSON HEALTH TECH.
ELISABETHSTRABE 2
50226 FRECHEN**

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.visionfitness.pl**



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

UWAGA!

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

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zgodnie z instrukcją obsługi.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Vision Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, urządzenie nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Vision 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 Vision Fitness.
- 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.
- 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!

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

SKŁADANIE/ MONTAŻ

Przy składaniu i użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

PRZEMIESZCZANIE

Maszyna eliptyczna Vision Fitness została wyposażona w kółka 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 urządzenie. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.

POZIOMOWANIE



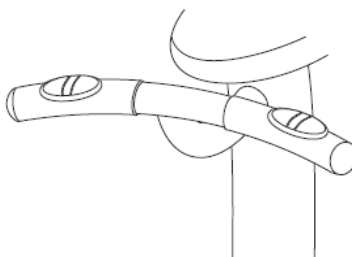
Jeśli urządzenie nie stoi stabilnie na podłożu to należy je wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstaw/prowadnic. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.

ZASILANIE

Urządzenie podłączane jest do zasilania zewnętrznego. Z przodu urządzenia znajduje się wtyczka. Używaj jedynie oryginalnego zasilacza Visio Fitness.

POMIAR PULSU

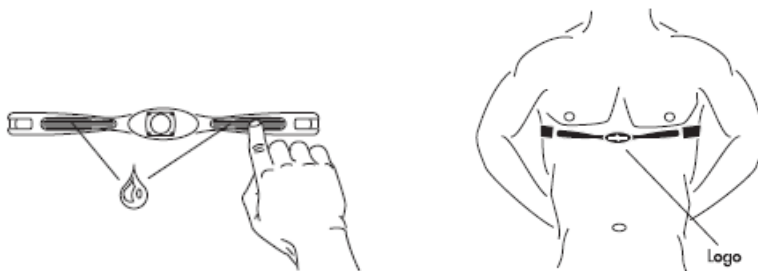
Czujniki pomiaru pulsu znajdują się na uchwytych. By zmierzyć puls ułóż dłoń na czujnikach w trakcie treningu. Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (choć sygnał pojawi się od razu, to jednak kilka sekund potrwa zanim na wyświetlaczu ukaże się pomiar).



TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Za pomocą elektrod, które znajdują się w opasce przesyłany jest wynik pomiaru pulsu do wyświetlacza. Zanim założysz opaskę do pomiaru pulsu zwilż elektrody, by zapewnić leprze przewodzenie sygnału. Opaskę najlepiej nakładać na gołe ciało, ale działa również założona na cienką warstwę materiału.

Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Vision 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).



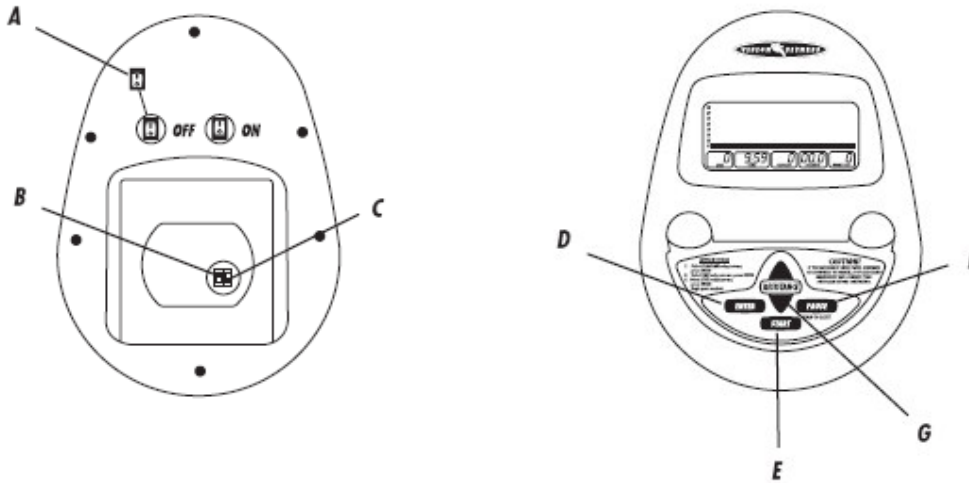
TARGET HEART RATE

Jest to procent maksymalnego rytmu pracy serca. Będzie różny dla różnych osób w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Puls w trakcie treningu powinien wynosić 55%-85% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez odjęcie od 220 wieku. W ten sposób określamy poziom pulsu przy jakim powinniśmy trenować.

Np.: Jeśli masz 30 lat to maksymalny rytm pracy serca wynosi 190 (220 – 30). A więc wg. Tabeli poziom pulsu przy jakim powinieneś trenować to 104 – 161 uderzeń na minutę, co stanowi 55% - 85% ze 190.

		TARGET HEART RATE ZONES										
		Beats Per Minute										♥
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102		
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90		
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78		
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66		
Percentage of Maximum Heart Rate												
AGE	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		

WYŚWIETLACZ



A. WŁĄCZNIK

Wyłącz rower jeśli nie będziesz z niego korzystać przez dłuższy okres czasu.

B. MILE/KILOMETRY USTAWIENIE

Zmiana ustawień z system metrycznego na system angielski

C. USTAWIENIE ROWER/MASZYNA ELIPTYCZNA

Wyświetlacz działa zarówno dla roweru jaki i dla maszyny eliptycznej.

D. ENTER

Przycisk potwierdzający wybór programu, czasu trwania treningu oraz oporu.

E. START

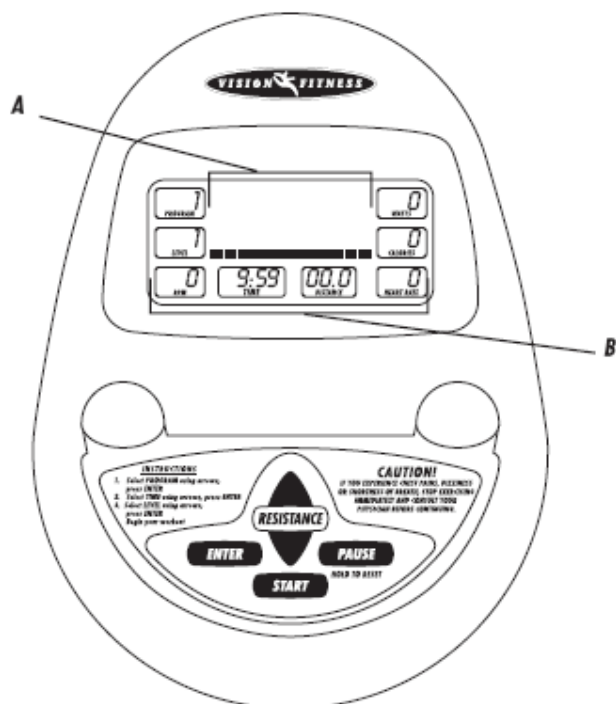
Naciśnij przycisk START by rozpocząć pracę w trybie Manual.

F. PAUZA/RESET

Przycisk służący do zatrzymania lub wstrzymania pracy oraz po naciśnięciu i przytrzymaniu przez co najmniej 5 sekund do wykasowania informacji na wyświetlaczu.

G. ▼▲

Przyciski służące do zmiany programu, czasu trwania treningu, oporu. W trakcie treningu służą do regulacji oporu.

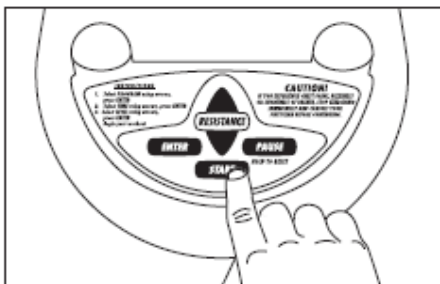


A. PROFILE

Na tym wyświetlaczu pojawia się profil wybranego programu. Diody w poziomie oznaczają czas (tj. całkowity czas trwania treningu podzielony przez 12). Każda kolumna przedstawia opór (każda dioda przedstawia 2 jednostki regulacji oporu).

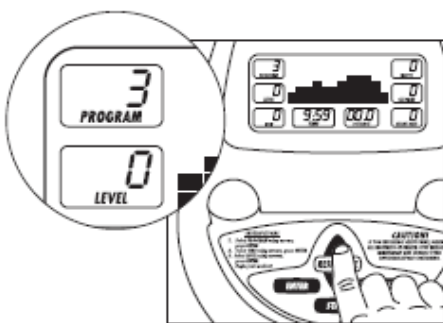
B. WYŚWIETLACZ FUNKCJI

- **PROGRAM** – profil 1 z 9 programów.
- **OPÓR** – wskazuje poziom oporu w danym momencie
- **RPM** – Ilość obrotów na minutę
- **CZAS** – czas, który upłynął od rozpoczęcia treningu lub czas, który pozostał do zakończenia treningu
- **DYSTANS** – dystans przebyty od początku treningu
- **TEĀTNO** – puls w trakcie treningu podany jako ilość uderzeń na minutę
- **KALORIE** - ilość spalonych kalorii
- **WATTS** – pomiar wysiłku zależny od oporu oraz ilości obrotów na minutę



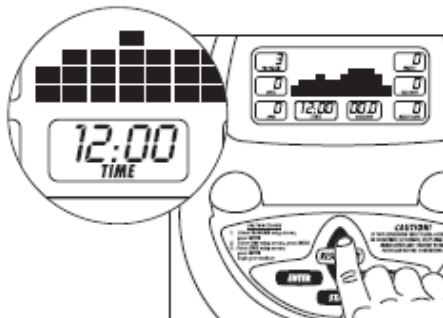
START

Po naciśnięciu przycisku START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL, a trening będzie trwał określony czas przy określonym poziomie oporu. Aby regulować poziom oporu użyj strzałek ▼ ▲.



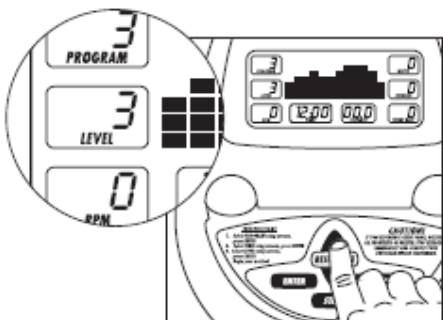
WYBÓR PROGRAMU

Strzałkami ▼▲ przeglądasz dostępne programy (w okienku pojawi się numer wybranego programu oraz jego profil). Aby zatwierdzić wybór programu naciśnij ENTER.



USTAWIENIE CZASU

W okienku funkcji czas pojawi się standardowy czas treningu. Jeśli chcesz zmienić czas trwania treningu użyj strzałek ▼▲. Aby zatwierdzić czas trwania treningu naciśnij przycisk ENTER.



USTAWIENIE OPORU

W okienku funkcji opór pojawi się standardowy poziom oporu. Strzałkami ▲▼ ustaw odpowiednią wartość. Wybrany poziomu oporu zatwierdź przyciskiem ENTER.

PROFILE PROGRAMÓW



PROGRAM 1 (MANUAL)



PROGRAM 6 (VALLEY)



PROGRAM 2 (INTERVAL)



PROGRAM 7 (DESCENT)



PROGRAM 3 (INCLINE)



PROGRAM 8 (FAT BURN)



PROGRAM 4 (WEIGHT LOSS)



PROGRAM 9 (MOUNTAIN)



PROGRAM 5 (ROLLING HILLS)

SERWIS I KONSERWACJA

Urządzenie powinno stać w suchym i chłodnym pomieszczeniu.
Czyść regularnie powierzchnię urządzenia (zwłaszcza pedałów).
Sprawdź czy pedały są odpowiednio mocno przymocowane do korby.
Wycieraj urządzenie po każdym treningu z potu.
Do przecierania urządzenia używaj bawełnianej wilgotnej szmatki (inne materiały lub np. ręczniki papierowe mogą porysować urządzenie). Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.

Sprawdź regularnie mocowania uchwytów, kierownicy, wyświetlacza, osłon, dokręcenie śrub oraz czy przewód elektryczny nie jest uszkodzony.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

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

Problem: Dziwne odgłosy, trudności przy pedałowaniu.

Rozwiązanie: Sprawdź mocowanie wszystkich śrub. Przetrzyj wałki, bloczki gdyż mogły ulec zabrudzeniu.

Nie korzystaj z urządzenia, jeśli powyższe zabiegi nie przyniosą skutku. Skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

Różne urządzenia mogą wpływać na odczyt pomiaru pulsu (np.: źródłem zakłóceń może być światło fluorescencyjne, komputer, system alarmowy odtwarzacze CD..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 (ok.40cm).

Problem: Błędny 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 Vision Fitness.

PROGRAM FITNESS

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.

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.

TARGET HEART RATE

Jest to procent maksymalnego rytmu pracy serca. Będzie różny dla różnych osób w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Puls w trakcie treningu powinien wynosić 55%-85% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez odjęcie od 220 wieku. W ten sposób określamy poziom pulsu przy jakim powinniśmy trenować.

Np.: Jeśli masz 30 lat to maksymalny rytm pracy serca wynosi 190 (220 – 30). A więc wg. Tabeli poziom pulsu przy jakim powinieneś trenować to 104 – 161 uderzeń na minutę, co stanowi 55% - 85% ze 190.

		TARGET HEART RATE ZONES										
		Beats Per Minute										
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102		
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90		
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78		
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66		
Percentage of Maximum Heart Rate												
AGE	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		

Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest kontrola pulsu oraz ocena własnego wysiłku, jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia (RPE). Zwiększenie intensywności treningu jest bezpośrednio związane ze wzrostem pulsu, a więc by kontrolować wysiłek (RPE) można korzystać z obu metod. Wg. Skali od 0 do 10 RPE zaleca się trening pomiędzy 3 a 5.

Rozgrzewka

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych.

Trening siłowy

Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

Rozciąganie:

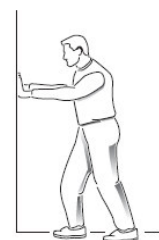
Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

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.



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.

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: