



X6700HRT



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**

Instrukcja bezpieczeństwa

UWAGA!

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

Urządzenie X6700HRT wyposażony jest w generator prądotwórczy więc nie wymaga podłączania do zasilania zewnętrznego.

UWAGA!

- 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 Vision Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
- 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.**

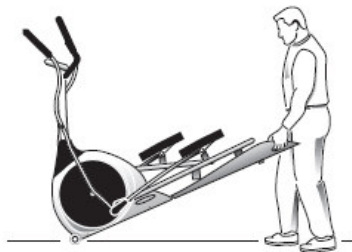
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Pij dużo podczas treningu.

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

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

Przemieszczanie

Maszyna eliptyczna Vision Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. Chwyc mocno za tylną podstawę urządzenia i unieś ją, następnie przestaw urządzenie na wybrane miejsce. Uwaga! Urządzenie jest bardzo 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 wyposażone jest w generator prądotwórczy i dlatego nie wymaga podłączania do gniazdka elektrycznego. Aby wyświetlacz działał poprawnie należy pedałować z prędkością 40 obrotów na minutę (40 RPM). Wyświetlane informacje będą zanikać gdy spowolni się pedałowanie. Urządzenie wyposażone jest

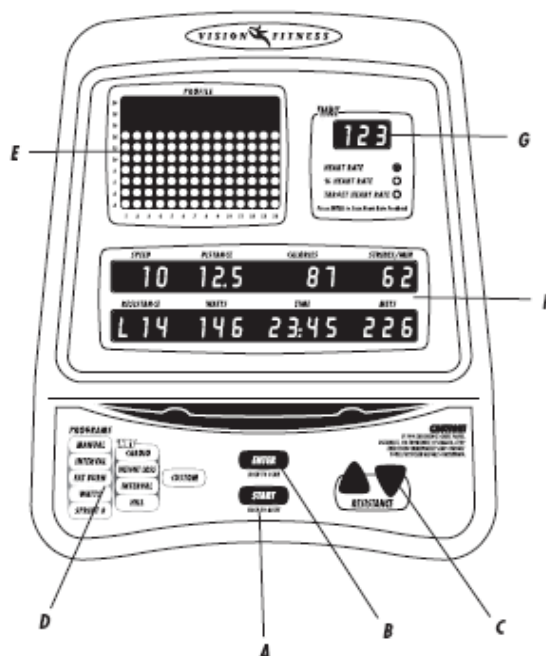
dodatkowo w 9 Volt baterie, tak by informacje wyświetlane były przez 30 sekund od momentu zakończenia pedałowania. Jeśli przed upływem 30 sekund rozpoczniesz pedałowanie to informacje powrócą. Jeśli tak się nie stanie to należy wymienić baterie lub podłączyć urządzenie do gniazdka.

Pomiar pulsu

Czujniki pomiaru pulsu znajdują się na uchwytach. 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 wyświetlacz wskaże aktualny puls).



WYŚWIETLACZ



A. START/RESET

Po naciśnięciu przycisku START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL bez wprowadzania osobistych ustawień. Po rozpoczęciu programu istnieje możliwość regulacji oporu przyciskami oznaczonymi ▲ ▼. Wyświetlane informacje kalkulowane będą na podstawie standardowych ustawień.

PAUZA: By na chwilę zatrzymać program w trakcie realizacji naciśnij przycisk START. Program zostanie wstrzymany na 30 sekund. Po ponownym naciśnięciu przycisku START będzie można kontynuować program.

RESET: Jeśli chcesz wykasować informacje znajdujące się na wyświetlaczu podczas treningu naciśnij przycisk START i przytrzymaj, aż do chwili, gdy na wyświetlaczu znikną dane.

B. ENTER/ SCAN

Przycisk zatwierdzający wybór określonej funkcji: wiek, waga, poziom itd.

SCAN: W trakcie realizacji programu naciśnięcie przycisku ENTER pozwoli Ci na przejście informacji na wyświetlaczu. Jeśli przytrzymasz przycisk ENTER przez 3 sekundy podczas treningu funkcja SCAN automatycznie zmieni wyświetlane informacje.

C. ▲ ▼

Przyciski służące do zmiany wartości funkcji przed rozpoczęciem treningu. W trakcie treningu służą do regulacji poziomu funkcji, profili. W programach HRT służą do zmiany tzw. target heart rate.

D. PROGRAMY

Przyciski szybkiego wyboru ulubionego programu. Program można zmienić w dowolnym momencie realizacji innego programu, wystarczy nacisnąć przycisk nowo obranego programu.

E. PROFILE PROGRAMÓW

W okienku pojawia się profil programu. Segment profilu, który w danym momencie realizujemy, zrealizowaliśmy oraz poziom oporu w danym segmencie.

F. WYŚWIETLANE INFORMACJE

W okienku wyświetlają się krok po kroku wszystkie informacje dotyczące treningu: instrukcje, hasła motywacyjne, gratulacje.

Czas (TIME): Czas, który pozostał do końca treningu lub czas, który upłynął od rozpoczęcia treningu.

Prędkość (SPEED): Prędkość pedałowania podana w km/h.

Dystans (DISTANCE): Przebyty dystans od początku treningu.

RPM: Ilość obrotów na minutę, tempo pedałowania.

WATT: Pomiar zużytej energii.

Kalorie: Ilość spalonych kalorii podczas treningu.

Poziom: Poziom oporu, przy jakim w danym momencie ćwiczymy.

METS: Pomiar zużycia/konsumpcji tlenu; 1 MET równa się w przybliżeniu ilości tlenu używanego przez człowieka będącego w spoczynku w ciągu 1 minuty.

G. PULS/TĘTNO

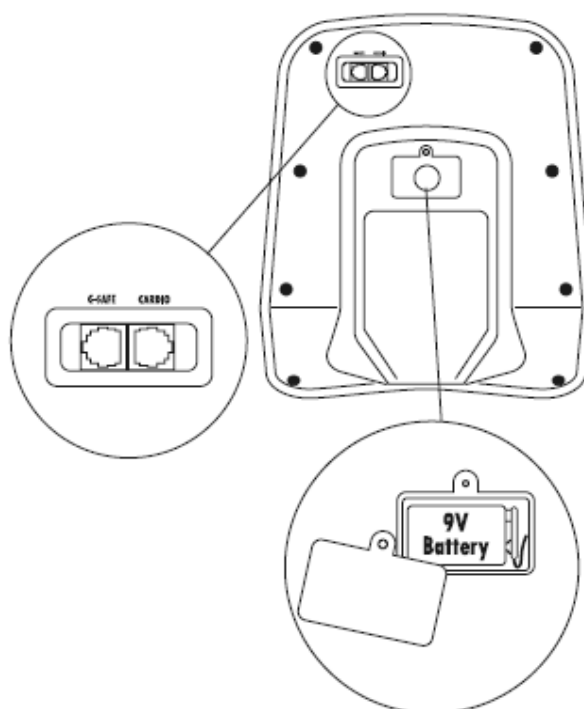
Aktualny puls oraz procentowo podany maksymalny przewidywalny puls. Również w tym okienku pojawia się tzw. Target heart rate podczas realizacji jednego z programów

CSAFE PORT

CSAFE port jest kompatybilny z CSAFE protocol co pozwala na instalację np.: Cardio Theater lub połączenie z interaktywnym programem Fitlinxx - CSAFE umożliwia zgranie danych do bazy danych fitness (więcej informacji na www.fitlinxx.com/csaf).

Baterie

Upewnij się czy 9Volt bateria włożona jest na swoje miejsce.





MANUAL

Jest to program sterowany przez użytkownika. Poziom oporu będzie jednakowy dopóki nie zostanie zmieniony przez użytkownika.



INTERWAŁY

Jest to trening, który ma na celu wzmocnienie układu krążenia. By był efektywny powinien na zmianę być przeplatany interwałami intensywnego treningu oraz takimi w trakcie, których można zregenerować siły.



FAT BURN

Program skierowany jest do osób, które chciałyby zrzucić zbędne kilogramy. Poziom oporu jest stosunkowo niewielki, natomiast czas trwania programu został wydłużony.



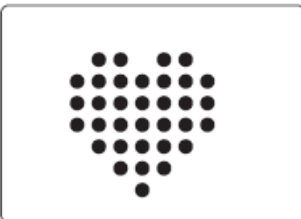
WATT

Jest to program pozwalający na trening na ustalonym poziomie zużycia Watt. Jeśli zwiększysz tempo pedałowania (RPM) zmaleje opór; jeśli zmniejszysz tempo pedałowania wzrośnie opór.



SPRINT 8

Jest to anaerobowy program interwałowy. Efektywny w pobudzaniu włókien mięśniowych oraz w poprawianiu kondycji fizycznej.



HRT CARDIO

Jest to intensywny program, który pozwala na utrzymanie pulsu w górnej granicy „maksymalnego rytmu pracy serca”, wzmacnia układ krążenia oraz pobudza do spalania maksymalnej liczby kalorii. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Program automatycznie dopasuje opór, tak by utrzymać twój puls na poziomie 80% maksymalnego rytmu pracy serca.

HRT ODCHUDZANIE (HRT WEIGHT LOSS)

Jest to program mniej intensywny, który pozwala na spalenie większej ilości kalorii. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Program automatycznie dopasuje opór, tak by utrzymać twój puls na poziomie 65% maksymalnego rytmu pracy serca.

HRT INTERWAŁY

Program reguluje wysiłek w interwałach, w których osiąga się puls stanowiący 80% i 70% maksymalnego rytmu pracy serca. Program został stworzony po to, by zwiększyć wydolność układu krążenia. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

HRT HILL

W tym programie stopniowo wzrasta poziom pulsu z 65% do 70%, następnie do 75%, aż do 80% maksymalnego rytmu pracy serca, tak by wzmacniać siłę i wydolność układu krążenia. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

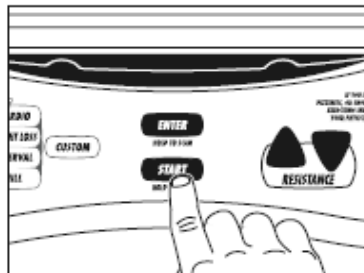


CUSTOM

Program dający możliwość stworzenia własnego programu ćwiczeń poprzez ustawienie obciążenia każdego segmentu programu. Masz możliwość ustawienia lub zmiany treningu kiedy chcesz.

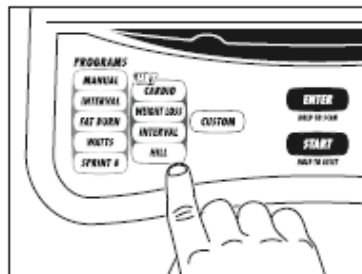
START

By rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Rozpocznesz od pracy w trybie MANUAL, w którym możesz regulować opór. Zostaną użyte standardowe ustawienia.



WYBÓR PROGRAMU

Każdy program ma przypisany konkretny przycisk. Naciśnij przycisk programu, który chciałbyś zrealizować. Wyboru programu można dokonać również po przejrzaniu listy programów (przechodząc strzałkami z programu na program) i obejrzeniu ich profili.



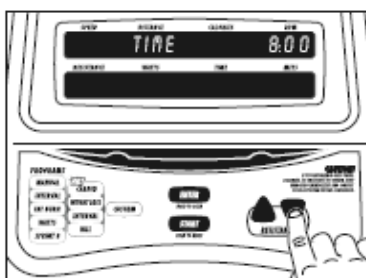
WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH WIEKU

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić dane dotyczące wieku użytkownika, strzałkami ustaw odpowiedni wiek. Informacja ta jest potrzebna przy programach HRT i wpłynie na wynik %HRT.



WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH CZASU

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić dane dotyczące czasu treningu, strzałkami ustaw czas, przez jaki chcesz ćwiczyć.



WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH WAGI

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić dane dotyczące wagi użytkownika, strzałkami ustaw odpowiednią wartość. Informacje są niezbędne do programów MET oraz przeliczania kalorii.



WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH POZIOMU OPORU

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić poziom oporu, strzałkami ustaw odpowiednią wartość. W każdym programie istnieje 20 poziomów. Maksymalny poziom, jaki można ustawić różni się w zależności od programu.



W programie CONSTANT WATT zamiast poziomu oporu należy określić ilość Watt. Skala od 40 do 250 zmienia się co 5Watt.

W programach HRT CARDIO/HRT WEIGHT LOSS zamiast poziomu oporu należy określić puls. Na wyświetlaczu pojawi się „target heart rate” i istnieje wtedy możliwość zwiększenia poziomu pulsu.

SPRINT 8

SPRINT 8 to program anaerobowy interwałowy. Stworzony po to, by budować masę mięśniową oraz wpływać na naturalny przyrost hormonu wzrostu (HGH). A właśnie wytwarzanie HGH poprzez właściwą dietę oraz ćwiczenie są wg. Phila Cambella, autora „Ready, Set, Go! Synergy Fitness”, najefektywniejszym sposobem na spalenie tkanki tłuszczowej i budowę masy mięśniowej.

Program SPRINT 8 to na zmianę przeplatane interwały sprintu i odpoczynku (recovery intervals).

SPRINT 8:

1. Rozgrzewka ma na celu stopniowe podniesienie pulsu oraz przygotowanie mięśni do wysiłku. Rozgrzewka jest kontrolowana przez użytkownika.
2. Trening interwałowy zaczyna się bezpośrednio po rozgrzewce 30 sekundowym sprintem. Następnie 7 - 1,5 minutowych interwałów „recovery” będzie na zmianę występować z 8 – 30 sekundowymi interwałami „sprint”. Na wyświetlaczu będzie pojawiać się informacja, kiedy należy zwiększyć tempo pedałowania (podczas interwału „sprint”), a kiedy zmniejszyć tempo (interwał „recovery”). Różnica w

tempie pedałowania pomiędzy interwałami „sprint” i „recovery” powinna wynosić w granicach 40-60 RPM.

3. Rozluźnienie. Powrót do niższego poziomu pulsu.

Program SPRINT 8 trwa 20 minut. Całkowity czas treningu nie jest wyświetlany, jedynie czas trwania poszczególnych interwałów pokazuje się w okienku funkcji czas.

HRT

Trening HR oznacza ćwiczenie z taką intensywnością, która pozwoli Ci na utrzymanie idealnego rytmu pracy serca/tętna. W zależności od celu treningu (odchudzanie, poprawa kondycji fizycznej, budowa masy mięśniowej..itd.) będzie to różny rytm (patrz rozdział „target heart rate”). Programy HRT Vision Fitness są ustawione tak, że dopasowują rytm pracy serca do celu, jaki chcesz osiągnąć poprzez trening. Programy te automatycznie regulują opór, tak by utrzymać puls w na odpowiednim poziomie.

W programach HRT wykorzystuje się formułę maksymalnego rytmu pracy serca ($220 - \text{wiek}$) (patrz rozdział „target heart rate” tabela).

CZUJNIKI POMIARU PULSU

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie doprowadzić do błędnego odczytu pulsu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się dłonie nieprzerwanie na czujnikach pomiaru pulsu podczas treningu. (Wynik pomiaru pojawia się od razu, lecz należy odczekać chwilę by czytnik podał aktualny puls).

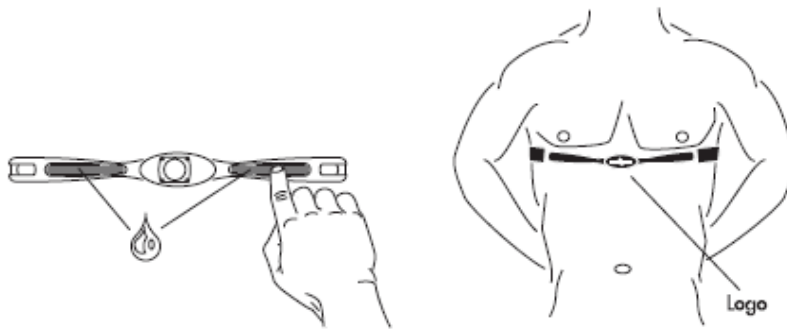
Czujniki pomiaru pulsu w uchwytach działają ze wszystkimi programami HRT. Ze względu na wygodę zalecamy jednak korzystanie z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu podczas realizacji programów HRT.



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).



PROGRAMY HRT

Urządzenie automatycznie reguluje opór, tak by utrzymać puls w strefie „target heart rate”. Przyciskiem SCAN można sprawdzać aktualny %rytm pracy serca (%heart rate) oraz rytm pracy serca/tętno (heart rate). Każdy program zaczyna się od dwuminutowej rozgrzewki. Po zakończeniu programu następuje faza 5 minutowego rozluźnienia.

W obu etapach można samodzielnie regulować opór.

W trakcie programu HRT można regulować „target heart rate” strzałkami. Wybór należy zatwierdzić przyciskiem ENTER.



HRT CARDIO

W programie HRT Cardio puls ma być utrzymany na poziomie 80% maksymalnego rytmu pracy serca. Trening tego typu ma na celu wzmocnienie oraz zwiększenie wydolności układu krążenia.

Zalecamy, by osoby początkujące zaczynały od niższego niż 80% maksymalnego rytmu pracy serca i stopniowo dochodziły do tego poziomu.

HRT WEIGHT LOSS (odchudzanie)

W programie HRT weight loss puls ma być utrzymany na poziomie 65% maksymalnego rytmu pracy serca. Celem tego programu jest spalenie jak największej ilości kalorii. Świetny trening dla początkujących.

HRT INTERWAŁY

Celem programu jest poprawa kondycji fizycznej, wzmocnienie włókien mięśniowych, spalenie jak największej ilości kalorii oraz zwiększenie wytrzymałości aerobowej. W programie na przemian występują interwały wzmoczonego wysiłku i odpoczynku. „Target heart rate” dla interwałów wzmoczonego wysiłku to 80% maksymalnego rytmu pracy serca, natomiast dla interwałów odpoczynku wynosi 70%. Dwuminutowy interwał wzmoczonego wysiłku zacznie się, gdy osiągniesz puls („target heart rate”) zaplanowany dla tego interwału.

HRT HILL

W programie HRT hill wykorzystywane są cztery różne „target heart rate”, po to by wzmocnić układ krążenia. Opór będzie dopasowywany tak by puls użytkownika osiągnął „target heart rate” dla wszystkich czterech etapów (kolejno 65%, 70%, 75% i 80% maksymalnego rytmu pracy serca). Każdy poziom (maksymalnego rytmu pracy serca) będzie trwał 1 minutę liczoną od momentu osiągnięcia danego „target heart rate”. Nastąpi kilka powtórzeń, aż do chwili upłynięcia czasu przeznaczanego na cały program.

CUSTOM PROGRAM (ustawienia osobiste)

W tym programie istnieje możliwość stworzenia profilu treningu i zapamiętania go na kolejne sesje.

Naciśnij przycisk CUSTOM program i wprowadź dane dotyczące wieku, czasu, wagi. Na wyświetlaczu pojawi się prośba o wybranie programu CUSTOM. Jeśli program nie został do tej pory określony należy:

1. Strzałkami wybierz program CUSTOM.
2. Wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER.
3. Dioda w lewym dolnym rogu wyświetlacza zacznie migotać. Strzałkami ustaw opór dla pierwszego segmentu programu.
4. Wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER.
5. Powtórz tę samą czynność dla kolejnych 14 segmentów programu.
6. Po ustawieniu wszystkich segmentów i zatwierdzeniu wyboru ENTER program rozpocznie się automatycznie.

Każdy ustawiony program zostanie zapamiętany.

Jeśli program CUSTOM już istnieje, został wcześniej zaprogramowany masz dwie opcje:

1. Naciśnij START, by rozpocząć program przy tych samych ustawieniach.
2. Naciśnij ENTER i zmień ustawienia dla każdego segmentu.

TRYB USTAWIEŃ DODATKOWYCH

Sugerujemy, by zmian tych dokonywał serwis autoryzowany Vision Fitness.

- Naciśnij i przytrzymaj strzałki ▲▼ przez około 3 sekundy.
- Usłyszysz charakterystyczny dźwięk i na wyświetlaczu pojawi się tryb dodatkowych ustawień. Strzałkami ▲▼ przejrzyj opcje. Przyciskiem ENTER zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia.

Ustawienia dodatkowe:

Max Time	Ustawienie maksymalnego czasu trwania treningu
User time	Ustawienie czasu dla programów
DF Age	Ustawienie wieku dla wszystkich programów
DF Weight	Ustawienie wagi dla wszystkich programów
Units	Ustawienie systemu metrycznego (km) lub angielskiego (mile) na wyświetlaczu
Machine	Przełączenie wyświetlacza na działanie w rowerze/m.eliptycznej
Ac Time	Licznik całkowitego czasu pracy maszyny
Ac Dist	Przebieg urządzenia
Display test	Sprawdzenie wyświetlaczy LED
Machine test	Sprawdzenie maszyny od strony technicznej i Cafe protocol
Version	Wskazanie wersji oprogramowania

- Ustawienia zmieniaj strzałkami ▲▼.
- Przyciskiem ENTER zapamiętuj ustawienia.
- By wyjść z trybu ustawień naciśnij i przytrzymaj START przez 3 sekundy.

SERWIS I KONSERWACJA

- Rower powinien stać w suchym i chłodnym pomieszczeniu.
- Czyść regularnie zewnętrzną powierzchnię roweru (zwłaszcza pedałów).
- Sprawdzaj czy pedały są odpowiednio przymocowane do korby.
- Wycieraj rower po każdym treningu z potu.
- Do przecierania roweru używaj bawełnianej wilgotnej szmatki (inne materiały lub np. ręczniki papierowe mogą porysować urządzenie). Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.

Sprawdzaj regularnie mocowania siedzenia, 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.

Rozwiązanie: Upewnij się czy nic nie stuka o osłony roweru (np. sznurowadła lub paski pedałów).

Rozwiązanie: Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

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

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. Zwiłż 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 napij 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? 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.

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

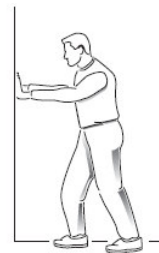
Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

Rozciąganie:

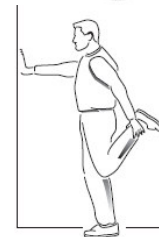
Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

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. 15sekund. 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.

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:



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.

Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 130 kg”