



**INSTRUKCJA OBSŁUGI  
X6000,X6100**



**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](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.visionfitness.pl](http://www.visionfitness.pl)**

### **UWAGA!**

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

### **UWAGA!**

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

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Vision Fitness.

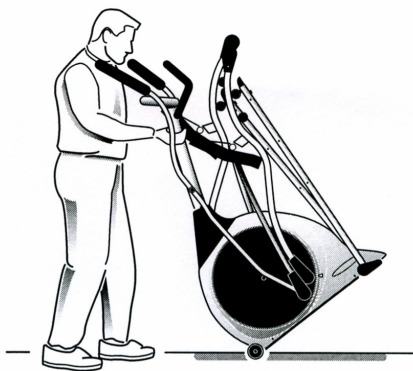
### **X6100**

- 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.
- Ustawiając urządzenie zwróć uwagę by nie przygnieść przewodu elektrycznego.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Pij dużo podczas treningu.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

### **Przemieszczanie**

Trenażer eliptyczny Vision Fitness został wyposażony 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 trenażer.

**UWAGA!** Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.



### **Poziomowanie**

Po ustawieniu trenażera należy go wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się

- 1) od spodu ramion pedałów, w tylnej części
- 2) od spodu po bokach ramion pedałów
- 3) z przodu, obok kółek transportowych

Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



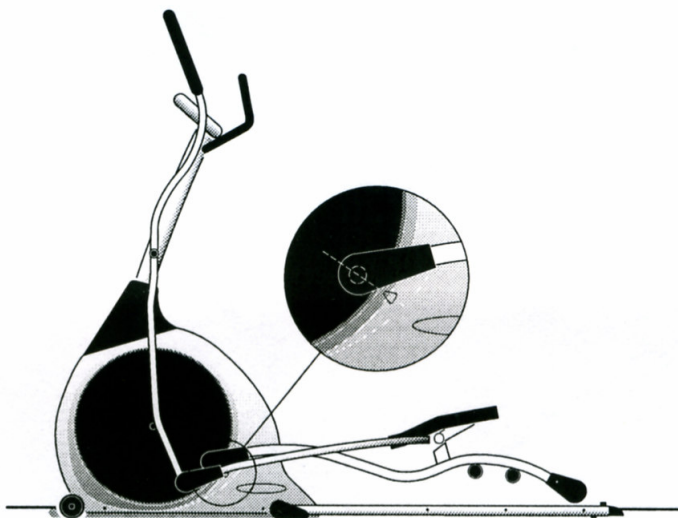
### Zasilanie (X6100)

Trenażer podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z przodu urządzenia znajduje się wtyczka.

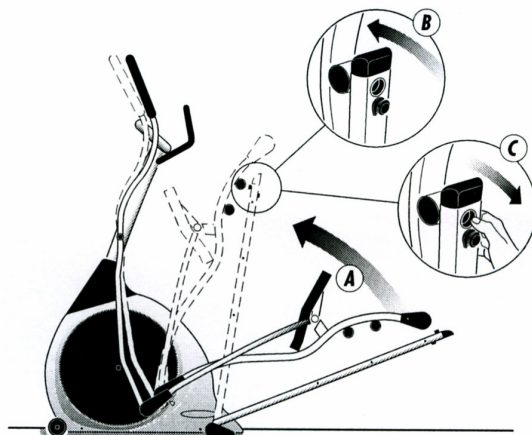
### Składanie/Rozkładanie

Przy składaniu urządzenia ważna jest kolejność wykonywania poszczególnych czynności!

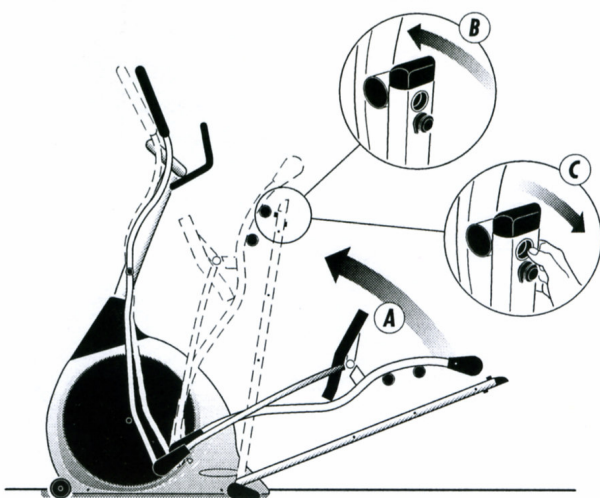
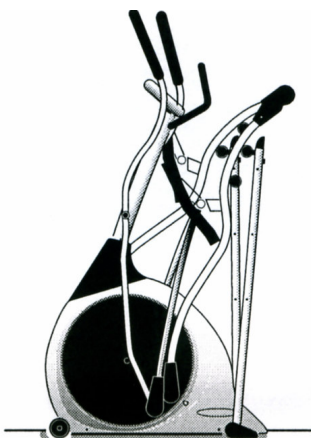
- 1) Ustaw urządzenie tak, by strzałka znajdująca się na osłonie bocznej trenażera wskazywała godzinę 4. Następnie przekręć dysk, tak by strzałka ustawiona była w kierunku miejsca, w którym łączy się ramię pedała z dyskiem.



- 2) Równocześnie unieś ramię pedała wraz z podstawą (A). Następnie pchnij podstawę tak by zaczepiła się o ramię pedała (B). Upewnij się czy oba elementy się połączyły. Powtórz czynność z drugiej strony urządzenia.

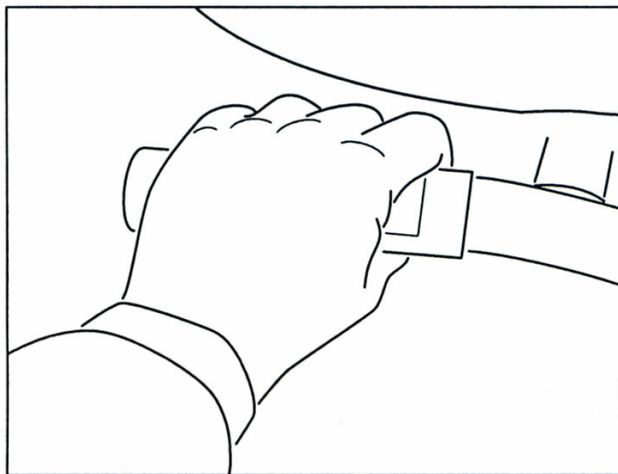


- 3) By rozłożyć urządzenie naciśnij przycisk znajdujący się od spodu podstawy (C). Następnie opuść jednocześnie ramię pedała wraz z podstawą. Powtórz czynność z drugiej strony urządzenia.



**Pomiar pulsu**  
**Hand pulse**

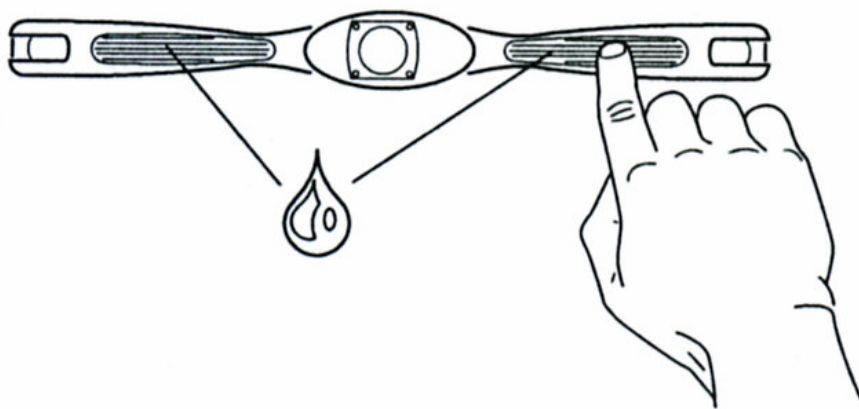
Czujniki pomiaru pulsu znajdują się na uchwytych. By zmierzyć puls ułóż dłoń na czujnikach w trakcie treningu. Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru (choć sygnał pojawi się od razu, to jednak kilka sekund potrwa zanim wyświetlacz zsynchronizuje się z twoim aktualnym rytmem pracy serca).

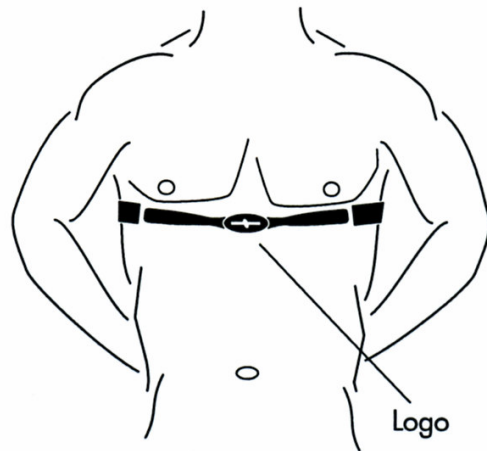


#### **Telemetryczny system pomiaru pulsu/ Opaska na klatkę piersiową**

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 lepsze przewodzenie sygnału. Opaskę najlepiej nakładać na gołe ciało, ale działa również założona na cienką warstwę materiału.

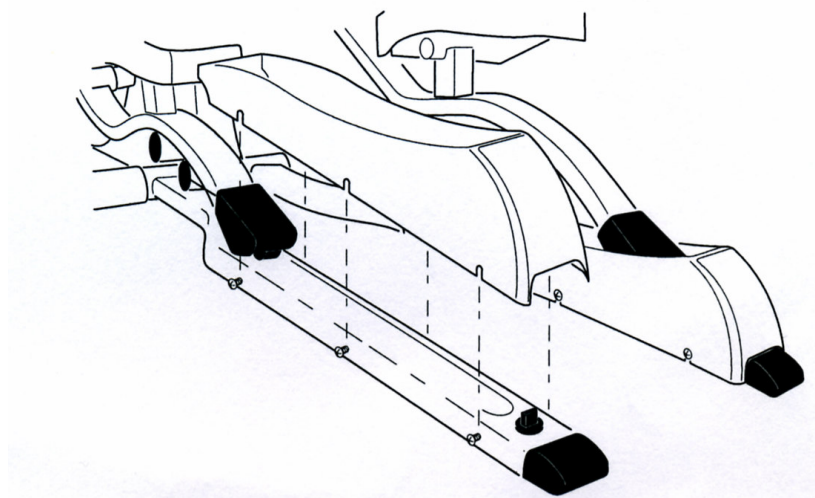
Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Vision Fitness powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu.





### Zabezpieczenia

Urządzenie zostało wyposażone w dodatkowe zabezpieczenie na podstawy/prowadnice, chroniące dzieci przed zranieniem. Uwaga! Urządzenia nie można złożyć jeśli zostaną założone zabezpieczenia.

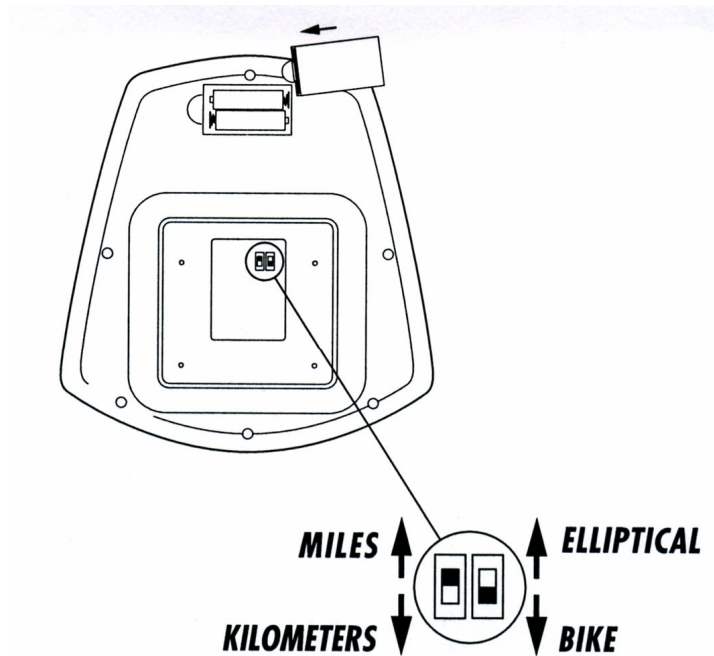


### X6000 Zmiana ustawień (jednostki prędkości z mph na km/h / trenażer eliptyczny – rower treningowy)

Wewnątrz konsoli wyświetlacza znajdują się dwa przyciski służące do zmiany jednostki z mil na km oraz do przystosowania konsoli do działania z rowerem treningowym lub trenażerem eliptycznym.

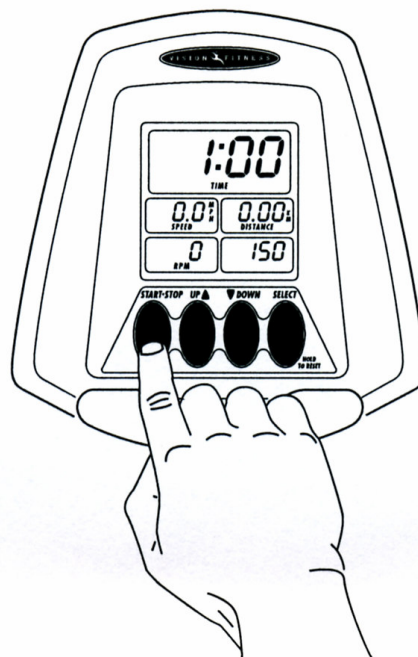
By zmienić ustawienia:

Odkręć konsolę wyświetlacza (4 śruby). Odłącz przewody. By zmienić ustawienie jednostek z mil na km przesunąć pierwszy przycisk w dół (patrz rysunek poniżej oraz wewnątrz konsoli). Przycisk znajdujący się z prawej strony służy do przestawienia urządzenia na działanie z rowerem treningowym lub z trenażerem eliptycznym. Gdy przycisk przesunięty jest na dół to wyświetlacz przystosowany jest do pracy z rowerem. Gdy przycisk przesunięty jest ku górze urządzenie jest kompatybilne z trenażerem eliptycznym.



#### **X6000 Start**

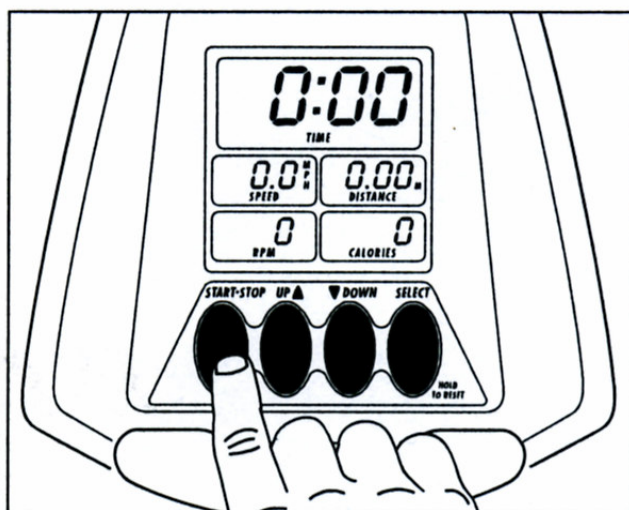
Zacznij pedałowac i naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening oraz program.



**Wyświetlacz**

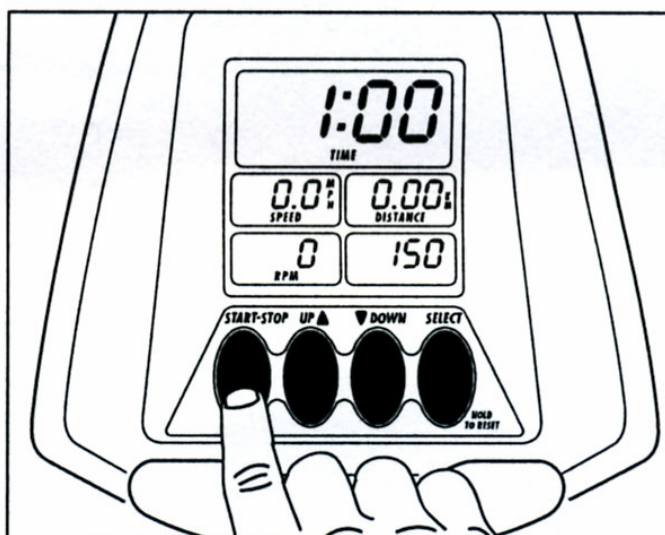
### Tryb naliczanie

By rozpocząć trening w trybie naliczanie/odmierzanie czasu zacznij pedałowac i naciśnij przycisk START. Urządzenie zacznie naliczanie czasu od 00:00.



### Tryb odliczanie

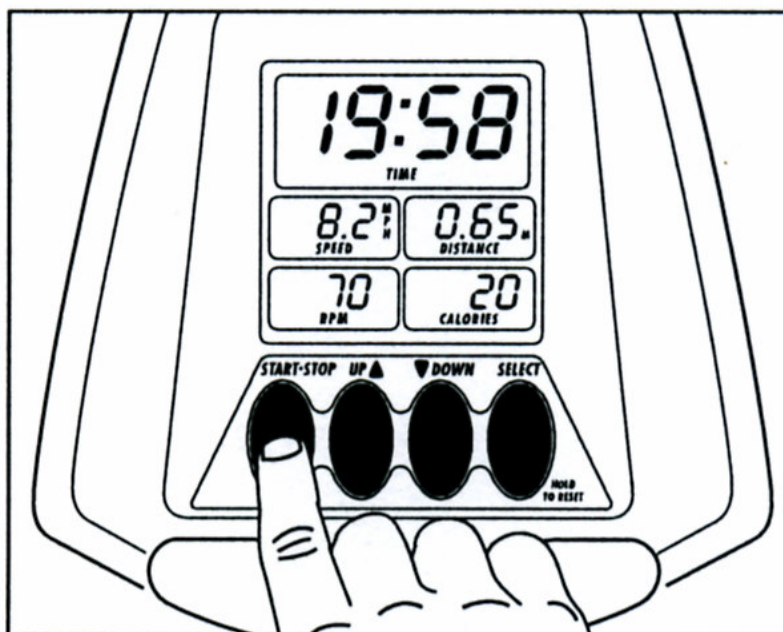
Ustawienie czasu: Na wyświetlaczu pojawi się 00:00 po rozpoczęciu pedałowania. Następnie strzałkami ▲▼ określ czas trwania treningu. Naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie lub naciśnij przycisk SELECT, by wprowadzić dane dotyczące wagi.



### Pauza/Stop

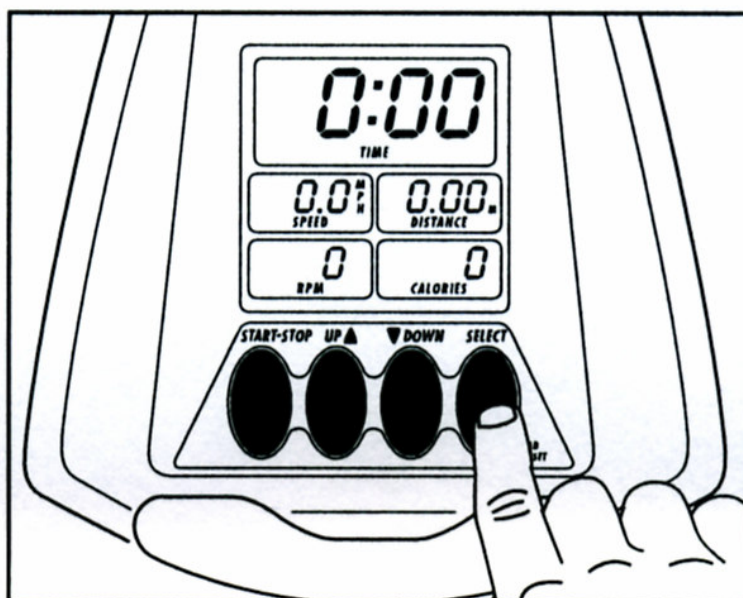
By zapauzować lub zatrzymać urządzenie/wyświetlacz naciśnij przycisk START. By kontynuować trening naciśnij ponownie przycisk START.



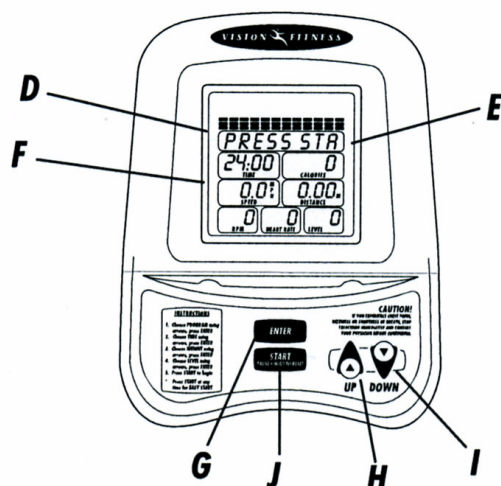
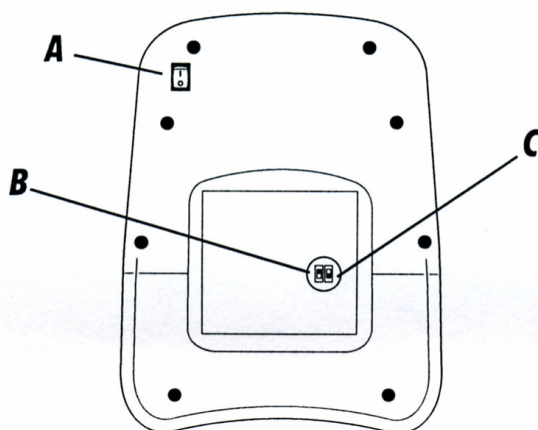


### Reset

By wykasować dane dotyczące funkcji czas naciśnij przycisk RESET.



Wyświetlacz serii 100



#### A. WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE

Przycisk ON/ OFF służy do włączania i wyłączania urządzenia. Wyłącz urządzenie, jeśli nie będziesz korzystać z niego przez dłuższy okres czasu.

#### B. ZMIANA USTAWIENIA Z MIL NA KM

Zmiana ustawień jednostek z systemu angielskiego na system metryczny.

#### C. ZMIANA USTAWIEŃ WYŚWIETLACZA

Wyświetlacz przystosowany jest do pracy z rowerem treningowym lub trenerem eliptycznym.

#### D. PROFILE PROGRAMÓW

W okienku pojawia się profil programu (8/12). Segment profilu, który w danym momencie realizujemy, zrealizowaliśmy oraz poziom oporu w danym segmencie. Każda kolejna kolumna diod odpowiada 1/12 całego programu.

#### E. OKIENKO INFORMACYJNE

W okienku pojawiają się informacje dotyczące przebiegu treningu, instrukcje dotyczące trybu ustawień funkcji, hasła motywujące, gratulacje.

#### F. WYŚWIETLANE INFORMACJE:

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

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

**Dystans (DISTNACE):** 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.

**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.

#### **G. START/PAUSE/RESET**

By rozpocząć trening przy standardowo ustawionym czasie naciśnij przycisk START. Naciśnij przycisk START, gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się informacja o rozpoczęciu programu. By przerwać na chwilę ćwiczenie naciśnij przycisk PAUSE.

#### **H. ▲**

Przycisk służący do zmiany wartości funkcji lub przeglądania wyświetlanych informacji. Podczas treningu przycisk służący do zwiększania poziomu oporu.

#### **I. ▼**

Przycisk służący do zmiany wartości funkcji lub przeglądania wyświetlanych informacji. Podczas treningu przycisk służący do zmniejszania poziomu oporu.

#### **J. ENTER**

W trybie ustawień funkcji przycisk służący do zmiany ustawień osobistych. Podczas treningu przycisk służy do przeglądania funkcji Watt oraz poziom oporu.

### **Programy**

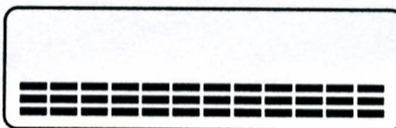
#### **START**

By rozpocząć trening w trybie MANUAL naciśnij przycisk START. W tym trybie poziom oporu nie zmienia się automatycznie, ale można regulować poziom oporu przyciskami ▲ ▼.

Ponieważ nie zostały wprowadzone żadne ustawienia osobiste urządzenie będzie pracować na standardowych ustawieniach wartości poszczególnych funkcji.

#### **MANUAL**

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



#### **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.



#### **ODCHUDZANIE (WEIGHT LOSS)**

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



## MOUNTAIN

Symulacja wędrowki po górzystych terenach. Doskonały program do budowania masy mięśniowej.



## CONSTANT WATT

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



### START

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

### WYBÓR PROGRAMU

Po przejrzaniu listy programów (przechodząc strzałkami ▲ ▼ z programu na program) i obejrzeniu ich profili. By zatwierdzić wybór programu naciśnij przycisk ENTER.

### WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH CZASU

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić dane dotyczące czasu treningu, strzałkami ▲ ▼ ustaw czas, przez jaki chcesz ćwiczyć. Następnie przyciskiem ENTER zatwierdź.

### WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH WAGI

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić dane dotyczące wagi użytkownika, strzałkami ▲ ▼ ustaw odpowiednią wartość w okienku funkcji kalorie. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia. Informacje są niezbędne do przeliczenia ilości spalonych kalorii.

### WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH POZIOMU OPORU

Gdy na wyświetlaczu pojawi się informacja, że należy wprowadzić poziom oporu, strzałkami ▲ ▼ ustaw odpowiednią wartość. Następnie zatwierdź ustawienia przyciskiem ENTER.

#### Uwaga!

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

### START

Naciśnij przycisk START by rozpocząć trening.

### PYTANIA I ODPOWIEDZI

**Problem:** Błędny lub niepoprawny funkcjonowanie regulacji poziomu oporu.

**Rozwiązanie:** Skontaktuj się z przedstawicielem Vision Fitness, może być uszkodzony magnetyczny system oporu.

**Problem:** Nieprzyjemne odgłosy.

**Rozwiązanie:** Dokręć wszystkie śruby.

### KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania. 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.

### **Program fitness**

#### **Rozgrzewka**

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

#### **Rozciąganie:**

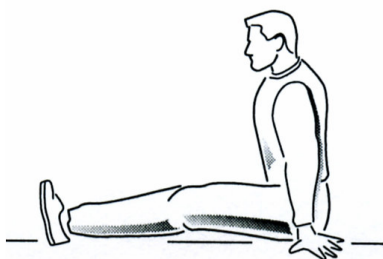
Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

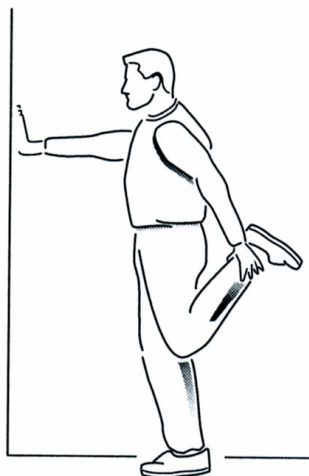
Przykładowe ćwiczenia:

- 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.





### **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.

### **TARGET HEART RATE**

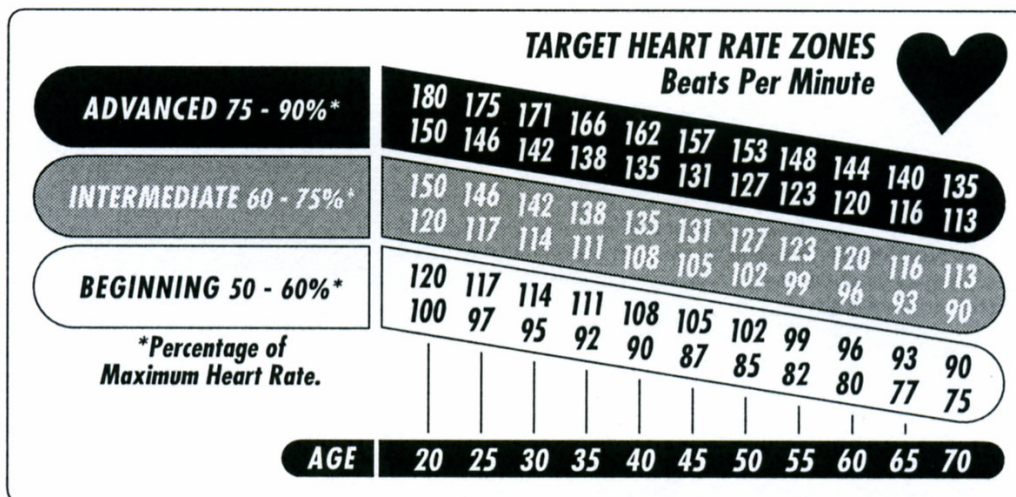
Jest to procent maksymalnego rytmu pracy serca. Będzie różny dla różnych osób w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. U zdrowych osób puls w trakcie treningu powinien wynosić 50%-90% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez odjęcie od 220 – wieku (Np.: Jeśli masz 55 lat to twój maksymalny rytm pracy serca wynosi  $220-55=165$ ). W ten sposób określamy poziom pulsu, przy jakim powinniśmy trenować.

50-60% - dla osób rozpoczynających trening lub ćwiczących ze względów zdrowotnych

60-75% - przy odchudzaniu lub poprawie ogólnej kondycji fizycznej

75-90% - sportowcy

Spójrz na wykres poniżej i określ swój THR.



### 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: