

Elite 5.1 HRC



**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**

## Instrukcja bezpieczeństwa

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

### UWAGA!

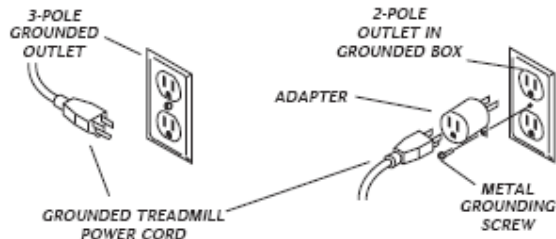
Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

### Uziemienie

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia działa niepoprawnie lub się zepsuje, uziemienie zapewni przepływ prądu o mniejszym natężeniu i pozwoli uniknąć porażenia prądem. Urządzenie zostało wyposażone w przewód oraz wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do gniazdka, które również posiada uziemienie i nie jest uszkodzone.

### UWAGA!

Nieprawidłowe podłączenie urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu technicznego przewodu, urządzenia skontaktuj się z autoryzowanym serwisem. Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V oraz zostało wyposażone we wtyczkę z uziemieniem (patrz rysunek poniżej). Jeśli dostępne gniazdko elektryczne (dwubiegunowe) nie ma uziemienia można skorzystać z adaptera (patrz rysunek poniżej), który musi być przykręcony metalową śrubą.



### UWAGA!

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

- Nigdy nie korzystaj z bieżni zanim nie przyczepisz klipsa bezpieczeństwa do ubrania.
- 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.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 20amp.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

By uniknąć uszkodzenia urządzenia należy podłączyć je do gniazdka o natężeniu 20amp, przy czym nie należy stosować przedłużaczy.

Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpięrow ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

### UWAGA!

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

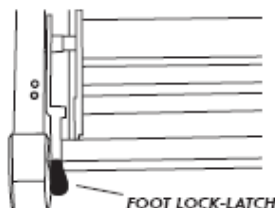
### SKŁADANIE/ MONTAŻ

Przy składaniu i użytkowaniu bieżni kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Zanim zaczniesz korzystanie z bieżni upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone. W przeciwnym razie, luzy pomiędzy poszczególnymi częściami mogą wydawać irytujące dźwięki.

### SKŁADANIE/ROZKŁADANIE

Złap mocno za tył bieżni. Delikatnie unieś podstawę bieżni, tak aby zablokowała się w pozycji pionowej. Zanim puścisz podstawę bieżni upewnij się czy na pewno została zablokowana!

By rozłożyć bieżnię złap mocno za tył bieżni. Naciśnij stopą na blokadę, tak by puścił zaczep. Powoli opuść bieżnię na ziemię. UWAGA! W niektórych modelach blokada znajduje się po prawej stronie.



### PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć bieżnię upewnij się czy jest prawidłowo złożona i zablokowana. Następnie złap za poręczę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw bieżnię. UWAGA! Bieżnia jest ciężka! Poproś o pomoc.



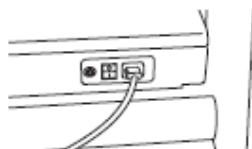
### POZIOMOWANIE

Po ustawieniu bieżni należy ją wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy bieżni. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



### WŁĄCZANIE

Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włącznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włącznik, tak by znajdował się w pozycji „ON” (zapali się światelko). Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że wyświetlacz został włączony.



### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli

spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIONIA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA DO UBRANIA. POCIĄGNIJ ZA KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, BY UPEWNIĆ SIĘ CZY NIE ODCZEPI SIĘ W TRAKCIE TRENINGU OD UBRANIA.

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO TRENINGU NIE STÓJ NA PASIE BIEŻNI! USTAW STOPY NA BRZEGACH PODSTAWY. WEJDŹ NA TAŚMĘ BIEŻNI DOPIERO, GDY ZACZNIE SIĘ ONA PORUSZAĆ. NIE USTAWIAJ BIEŻNI OD RAZU NA DUŻĄ PRĘDKOŚĆ I NASTĘPNIE NIE PRÓBUJ NA NIĄ WSKAKIWAĆ!



### **START**

Naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie.

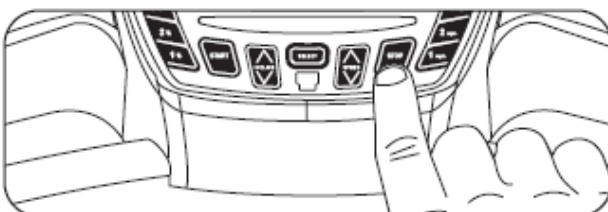


### **STOP**

Naciśnij przycisk STOP, by przerwać trening.

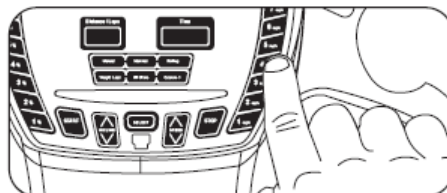
### **RESET**

Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP, by zresetować/ skasować dane.



### **PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI**

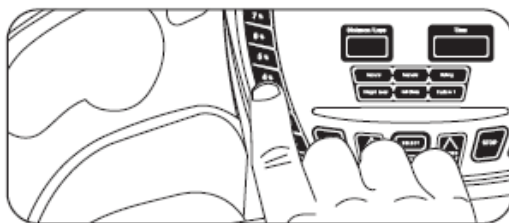
W trakcie realizacji programu można zmienić i jednocześnie określić konkretną prędkość urządzenia korzystając z przycisków szybkiego wyboru prędkości. UWAGA! W programach opartych na funkcji prędkość po naciśnięciu któregośkolwiek przycisku szybkiego wyboru prędkości ustawienia programu zostaną również zmodyfikowane. Np. jeśli trening odbywa się w programie P2, w którym prędkość została określona na 2.5km/h i naciśnię się przycisk szybkiego wyboru prędkości 4km/h to wszystkie ustawienia prędkości w programie P2 wzrosną o 1.5km/h.



### **PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA**

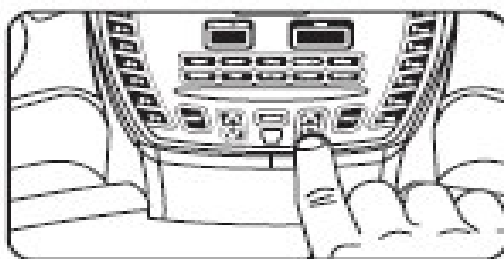
W trakcie realizacji programu można regulować kąt nachylenia urządzenia przyciskami ▲▼(kąt nachylenia/incline). UWAGA! Można regulować prędkość oraz kąt nachylenia urządzenia. Jeśli w trakcie

realizacji programu zmniejszy się lub zwiększy prędkość lub kąt nachylenia to ustawienia programu dotyczące prędkości i kąta nachylenia w całym programie zostaną również zmodyfikowane. Np. jeśli trening odbywa się w programie P2, to w pierwszym segmencie prędkość standardowa urządzenia wynosi 2.5km/h więc jeśli zwiększy się prędkość o 1km/h to w całym programie wartość tej funkcji wzrośnie o 1km/h.



### WYBÓR PROGRAMU

Przyciskami ▼ ▲ (speed/prędkość) wybierz program. Wybór programu zatwierdź przyciskiem SELECT.



### WYBÓR POZIOMU TRUDNOŚCI PROGRAMU

Przyciskami ▲ ▼ (speed) określ poziom trudności w skali od 1 do 10. Funkcja ta dostępna jest jedynie w niektórych programach. Poziom trudności treningu można również określić przyciskami, które służą do szybkiego wyboru prędkości. Np. Jeśli chcesz realizować program na poziomie trudności 5 naciśnij przycisk oznaczony 5km/h. następnie zatwierdź wybór przyciskiem SELECT. W trakcie realizacji programu przyciskami ▲ ▼ lub przyciskami szybkiego wyboru prędkości można również zmienić poziom trudności programu. UWAGA! Jeśli został zmieniony jedynie segment programu to zmianie ulegnie również cały program. Np. jeśli w trakcie przebiegu programu zostanie zwiększona prędkość o 1km/h, to w pozostałych segmentach funkcja ta wzrośnie również o 1km/h.



### OKREŚLANIE CZASU

Określ czas trwania ćwiczenia przyciskami ▲ ▼ (speed) lub wybierz standardowy czas treningu. Po określeniu czasu treningu naciśnij przycisk START by rozpocząć.



### ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Charakterystyczny dźwięk oznajmi koniec treningu. Na wyświetlaczu w okienku „czas”(Time) pojawi się napis „koniec” (end). Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund od zakończenia treningu, następnie zostaną usunięte.

## WYŚWIETLACZ



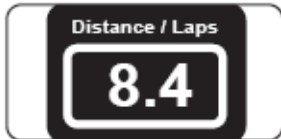
### SELECT

Służy do wyboru funkcji „kalorie” oraz „okrążenia” w czasie realizacji treningu.



### KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.



### DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans.



### CZAS

Wskazuje czas, jaki pozostał do końca treningu lub czas jaki został poświęcony na trening. Pokazywany jest w minutach : sekundach



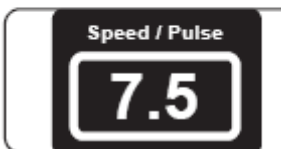
### PULS

Wynik pomiaru pulsu zostanie wyświetlony tylko, jeśli zostaną użyte czujniki pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach (wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę).



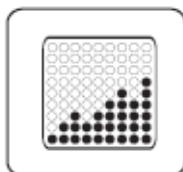
### KĄT NACHYLENIA

Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w czasie treningu. Wskazywany jest w okienku po lewej stronie.



### PRĘDKOŚĆ

Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni. Wskazywana jest w okienku po prawej stronie wyświetlacza.



### PROFIL PROGRAMU

Wskazuje wybrany profil programu.

## PROFILE PROGRAMÓW

### MANUAL

Ręczne ustawienia funkcji, bez określonego czasu.

### INTERWAŁY

Program regulowany prędkością; czas określony na 30 minut.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5			
Level 2	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5			
Level 3	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5			
Level 4	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5	
Level 5	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5			
Level 6	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5	
Level 7	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5	
Level 8	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	8.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.5	
Level 9	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 10	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5	

### ROLLING

Program regulowany prędkością; czas określony na 30 minut.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Level 1	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5		
Level 2	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.0	2.5			
Level 3	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5		
Level 4	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5			
Level 5	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5		
Level 6	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5		
Level 7	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5		
Level 8	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5		
Level 9	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5

### WEIGHT LOSS (odchudzanie)

Program regulowany kątem nachylenia, czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5		
Level 2	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0		
Level 3	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5		
Level 4	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0		
Level 5	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	
Level 6	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
Level 7	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5	2.0	
Level 8	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0	
Level 9	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0	
Level 10	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0

## HILL RUN

Program regulowany prędkością, czas określony na 30 min.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
	Speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0			
Level 2	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
	Speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5			
Level 3	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	Speed	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5		
Level 4	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0			
	Speed	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5		
Level 5	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0			
	Speed	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5		
Level 6	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	Speed	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	4.5	3.0	2.5
Level 7	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	Speed	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.0
Level 8	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	Speed	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	Speed	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0
Level 10	elevation	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0		
	Speed	2.5	4.0	6.5	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	3.0

## HILL CLIMB

Program regulowany prędkością i kątem nachylenia, czas określony na 30min.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Level 1	elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5			
	Speed	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5		
Level 2	elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0				
	Speed	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
Level 3	elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5				
	Speed	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
Level 4	elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0				
	Speed	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5		
Level 5	elevation	2.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5				
	Speed	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5		
Level 6	elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5			
	Speed	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	6.0	4.0	3.0	2.5	
Level 7	elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5		
	Speed	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	6.0	4.0	3.0	2.5	
Level 8	elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5		
	Speed	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	6.5	5.0	3.0	2.5	
Level 9	elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	
	Speed	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	6.5	8.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5	
Level 10	elevation	2.0	4.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5
	Speed	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	8.5	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5	

## RACE

Program regulowany prędkością, czas określony na 30min.

## AFTER BURNER

Program regulowany kątem nachylenia, czas określony na 30min.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1		0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5			



### **CUSTOM 1 (program „ustawienia osobiste”)**

Program jest określany przez użytkownika; regulacja prędkości i kąta nachylenia; czas zaprogramowany na 30 min.

### **CUSTOM 2 (program „ustawienia osobiste”)**

Program jest określany przez użytkownika, regulacja prędkości i kąta nachylenia; czas zaprogramowany na 30 min.

### **CUSTOM 3 (program „ustawienia osobiste”)**

Program jest określany przez użytkownika, regulacja prędkości i kąta nachylenia; czas zaprogramowany na 30 min.

### **CUSTOM 4 (program „ustawienia osobiste”)**

Program jest określany przez użytkownika, regulacja prędkości i kąta nachylenia; czas zaprogramowany na 30 min.

### **PROGRAM RACE:**

Program RACE został stworzony po to by zmotywować Cię do wysiłku poprzez możliwość konkurowania z wybranym przez Ciebie tempem.

Wybór programu RACE zatwierdź przyciskiem SELECT.

1. Określ tempo (prędkość) przyciskami + lub – (speed lub incline), następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT. Wybrane tempo będzie tym, z którym się będziemy ścigać. Określ swoją prędkość po rozpoczęciu programu.
2. Przyciskami + lub – (speed lub incline) określ dystans, który chcesz przebyć. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT. UWAGA! Czas programu zostanie określony w zależności od prędkości i dystansu ustawionego przez użytkownika.
3. Po ustawieniu tempa (prędkości) oraz dystansu, naciśnij przycisk Start.
4. Po naciśnięciu przycisku Start program zostanie podzielony na 10 segmentów (które nie pojawią się na wyświetlaczu jako 8 osobnych okienek LED). Pierwsza część programu zostanie poświęcona na 2.5 minutową rozgrzewkę, która odbędzie się przy prędkości, która stanowi połowę określonego przez użytkownika tempa. Segmenty od 2 do 9 stanowią program RACE, natomiast od 10 segmentu zaczyna się rozluźnienie (ponownie tempo zostanie zwolnione i będzie stanowić połowę zaprogramowanej prędkości, również nie pojawi się na wyświetlaczu). Jeśli użytkownik pokona obrane tempo, okienko „prędkość”(speed) rozbłyśnie i zakończy się program.
5. Można regulować prędkość w trakcie realizacji programu (przyciskami + lub – speed lub przyciskami szybkiego wyboru prędkości).

### **PROGRAM THR ZONE(target heart rate)**

Wybór programu THR ZONE zatwierdź przyciskiem SELECT. Określ puls przy jakim chcesz ćwiczyć korzystając z wykresu znajdującego się na stronie obok. Puls powinien być ustalony tak byś był w stanie ćwiczyć w tym tempie przez większą część treningu. Określ wartość pulsu (target heart rate) przyciskami ▼▲.

Po określeniu pulsu zaczekaj 5 sekund i na wyświetlaczu zacznie migotać dioda w okienku funkcji czas. Przyciskami ▼▲ ustaw czas trwania programu. Następnie naciśnij przycisk START by rozpocząć program.

Po 5 minutowej rozgrzewce będzie stopniowo zmienił się kąt nachylenia bieżni, tak by użytkownik osiągnął docelowy puls ( wszedł w tzw. Target heart rate zone). Po osiągnięciu zaprogramowanego pulsu (wejściu w tzw. Target heart rate zone) - plus/minus 5 uderzeń - regulacja kąta nachylenia urządzenia zatrzyma się na stałym poziomie.

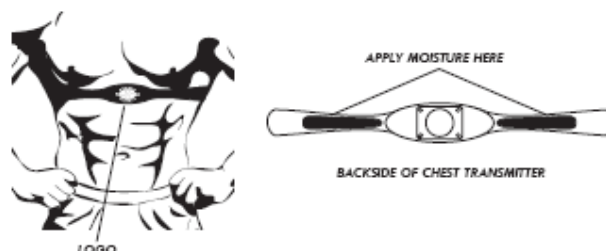
Ze względu na bezpieczeństwo użytkownika urządzenie wyłączy się, jeśli puls użytkownika przekroczy o 25 uderzeń na minutę poziom pulsu docelowego określanego jako target heart rate zone.

Ostatnie 5 minut programu poświęcony został na rozluźnienie. W tym czasie urządzenie będzie stopniowo zmniejszało poziom oporu.

UWAGA! By zrealizować program THR ZONE niezbędna jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.

### Zakładanie opaski na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu:

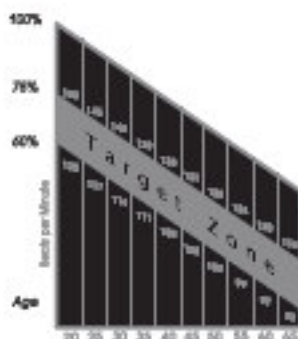
Opaskę na klatkę piersiową należy założyć tak jak zostało to pokazane na rysunku. W miejscach wskazanych na rysunku należy zwilżyć opaskę.



### „TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej...itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



### CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie 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 trzymasz się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

### TELEMETRYCZNY 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).

### PROGRAM CUSTOM (osobiste ustawienia)

Program „Custom” pozwala na stworzenie swojego własnego programu ćwiczeń oraz zachowanie go na kolejnej sesji treningowej.

1. Zatwierdź wybór programu „Custom” przyciskiem SELECT.
2. Następnie przyciskami ▲▼(speed lub incline) określ czas trwania programu. Przyciskiem SELECT zatwierdź ustawienia.

3. Określ prędkość, przy jakiej chcesz trenować przyciskami ▲▼(speed lub incline). Przyciskiem SELECT zatwierdź ustawienia. Należy określić prędkość dla wszystkich 15 segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment przyciskiem SELECT.
4. Po określeniu prędkości dla wszystkich 15 segmentów należy określić kąt nachylenia dla każdego segmentu programu. Przyciskami ▼▲(speed lub incline) ustaw kąt nachylenia po czym zatwierdź wybór przyciskiem SELECT. Po zaprogramowaniu wszystkich 15 segmentów (prędkość, czas, kąt nachylenia) naciśnij przycisk Start, by rozpocząć trening „Custom”. Program zostanie zapamiętany na następną sesję treningową.
5. By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać SELECT przez 5 sekund po uprzednim wybraniu programu „Custom” w menu Start.
6. W trakcie realizacji programu „Custom” istnieje możliwość regulacji prędkości i kąta nachylenia, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

### **PYTANIA I ODPOWIEDZI:**

**Problem:** Nie włącza się wyświetlacz.

**Rozwiązanie:** Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy bieżnia została włączona.

**Problem:** Wyłącznik przeskakuje podczas treningu

**Rozwiązanie:** Sprawdź czy bieżnia jest podłączona do obwodu 20amp. Nie korzystaj z przedłużaczy.

**Problem:** Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy przewód elektryczny sięga gniazdka elektrycznego podczas podnoszenia.

**Problem:** Taśma bieżni podczas treningu przesuwana się, słychać charakterystyczny dźwięk z przodu bieżni podczas korzystania z niej.

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy bieżnia stoi równo, na równej powierzchni. Sprawdź czy taśma bieżni jest odpowiednio mocno napięta.

**Problem:** Odgłosy bieżni.

**Rozwiązanie:** Na początku nowe bieżnie mogą wydawać się głośniejsze niż urządzenia, które działają już od pewnego czasu. Bloki muszą się wyrobić, a pas odpowiednio napiąć. Również ustawienie bieżni na dywanie lub innym podkładzie, a także odsunięcie od ściany może mieć wpływ na zmniejszenie odgłosów jakie wydaje urządzenie.

### **PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU**

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

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 pojawia się odczyt pomiaru pulsu.

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

**Rozwiązanie:** Opaska na klatkę piersiową może być nieprawidłowo założona.

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

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

**Problem:** Błędny lub niepoprawny odczyt pomiaru pulsu.

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

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

## KONSERWACJA

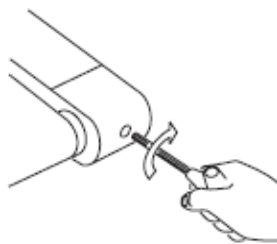
**Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania!**

Regularnie po każdym treningu wycieraj bieżnię z kurzu i potu.

Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

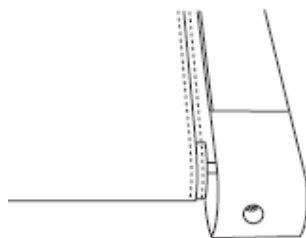
## NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się uślizgiwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampulowy), tak jak zostało to pokazane na rysunku. Następnie sprawdź czy taśma się nie przesuwła. UWAGA! Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o 1/4 obrotu.



## WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



## UWAGA!

- Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h użytkowania.
- Wyłączaj bieżnię po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego.
- Przecieraj urządzenie wilgotną ścierką. Nie używaj rozpuszczalników.
- Sprawdź czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdź napięcie taśmy bieżni i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, podpór pod stopy.

## Trening

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

### **Jak często ćwiczyć?**

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 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.

### **Wysiłek**

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest ocena własnego wysiłku jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia. Jeśli podczas treningu jesteś zbyt zasapany by prowadzić rozmowę to jest to z pewnością oznaka dla Ciebie, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Nie należy ćwiczyć do upadłego, trening powinien sprawiać przyjemność, a więc jeśli nie możesz złapać oddechu to oznacza to, że powinieneś zwolnić. Zwracaj uwagę również na inne oznaki zmęczenia.

## **Program fitness**

### **Rozgrzewka**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku 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, 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.

## 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:**