



OMEGA 309 409 509



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

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 porażenie 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 skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V oraz zostało wyposażone we wtyczkę z uziemieniem (patrz rysunek poniżej).

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.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli przewód lub wtyczka są uszkodzone.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

UWAGA!

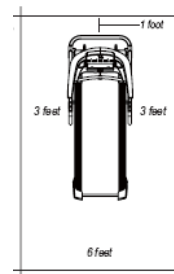
Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

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.

Urządzenie powinno być ustawione na równej powierzchni w pewnej odległości od ścian i mebli, o dobrej wentylacji i niskiej wilgotności.

Przypnij klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Nigdy nie trenuj bez przypiętego klucza bezpieczeństwa!



SKŁADANIE

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

SKŁADANIE/ROZKŁADANIE

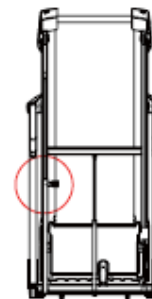
Złap mocno za tył bieżni. Delikatnie unieś podstawę bieżni, tak aby zablokowała się w pozycji pionowej. Zanim puścisz podstawę bieżni upewnij się czy na pewno została zablokowana!

By rozłożyć bieżnię złap mocno za tył bieżni. Odblokuj zaczep. Powoli opuść bieżnię na ziemię.

PRZEMIESZCZANIE

OMEGA 309

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.



OMEGA 409 509

Bieżnie zostały wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć bieżnię upewnij się czy jest prawidłowo złożona i zablokowana. Następnie odblokuj kółka, naciśnij blokadę kółek znajdującą się na końcach podstawy bieżni. Chwyć bieżnię za poręczę i przestaw bieżnię na wybrane miejsce. Zablokuj tylne kółka. Uwaga! Zanim zaczniesz przesuwać bieżnię upewnij się, że kółka zostały odblokowane, a przed przystąpieniem do treningu upewnij się, że zostały zablokowane.



POZIOMOWANIE

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

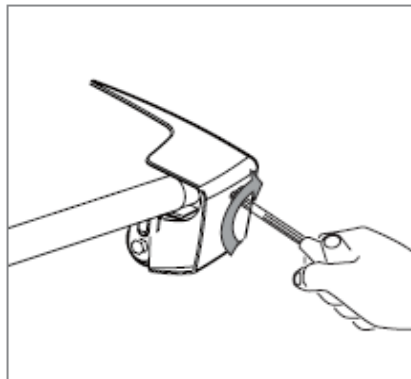


WŁĄCZANIE

Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włacznik 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.

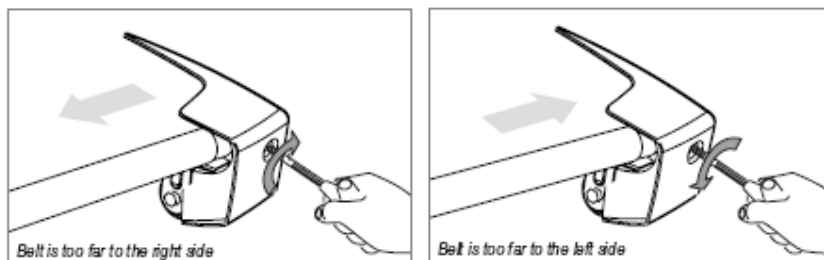
NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

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



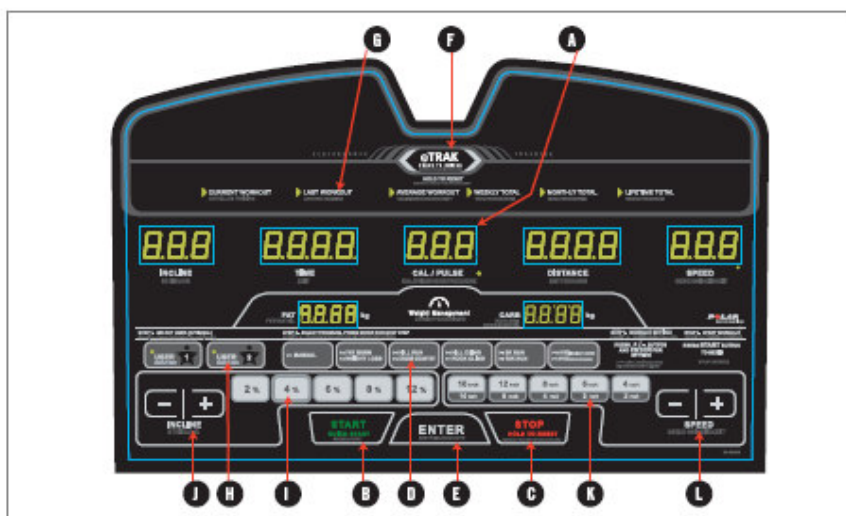
WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

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.

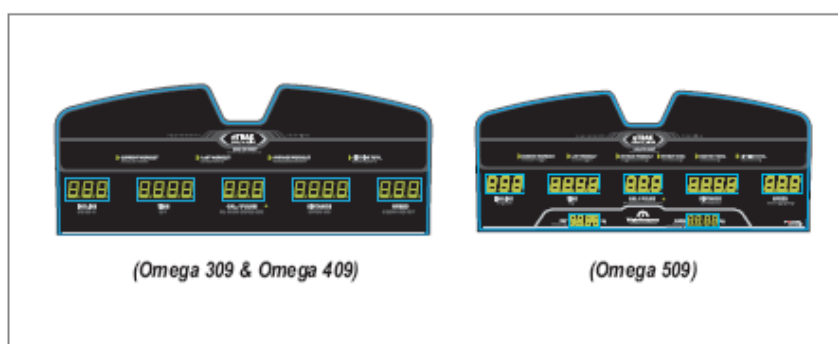


KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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 bieżni. NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA DO UBRANIA. POCIĄGNIJ ZA KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, BY UPEWNIĆ SIĘ CZY NIE ODCZEPI SIĘ W TRAKCIE TRENINGU OD UBRANIA.



- A. Wyświetlacz LED wskazuje: Puls, Kalorie, Czas, Dystans, Kąt nachylenia, Prędkość, (Fat, Carb Omega 509).
- B. START/QUICK START: Przycisk rozpoczęcia treningu.
- C. STOP: Przycisk służący do zatrzymania/przerwania treningu. Po przytrzymaniu przycisku STOP przez 3 sekundy wykasują się wszystkie wyświetlane informacje.
- D. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PROGRAMU: Przyciski szybkiego wyboru programu. Przyciskiem ENTER zatwierdź wybór.
- E. ENTER: Przycisk wyboru programu oraz potwierdzenia.
- F. eTRAK™: służy do przeglądania poprzednich treningów.
- G. eTRAK™ tryb pracy: włączone światelko wskazuje, że urządzenie ma włączony tryb eTrak™.
- H. WYBÓR UŻYTKOWNIKA: Przyciski służące do wyboru Użytkownika (Omega 509).
- I. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA: Bezpośredni wybór kąta nachylenia.
- J. PRZYCISKI REGULACJI KĄTA NACHYLENIA ▼ ▲: Przyciski regulacji kąta nachylenia co 0,5%.
- K. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI: Bezpośredni wybór prędkości.
- L. PRZYCISKI REGULACJI PRĘDKOŚCI: Przyciski regulacji prędkości co 1km/h.



Kąt nachylenia: %, kąt nachylenia podstawy bieżni.

Czas: Minuty, Czas jaki upłynął od rozpoczęcia treningu lub czas jaki pozostał do zakończenia treningu.

Kalorie: Całkowita ilość kalorii spalonych w trakcie treningu.

Puls: Ilość uderzeń na minutę.

Dystans: Km, Dystans przebyty w trakcie treningu.

Prędkość: Km/h, Prędkość z jaką przemieszcza się pas bieżni.

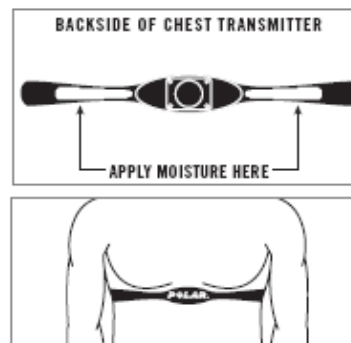
CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach bieżni. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również

doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

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 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) (Omega 509).



START

1. Upewnij się, że nic nie stoi w pobliżu bieżni.
2. Podłącz przewód do kontaktu.
3. Stań na brzegu bieżni.
4. Przyczep klips z kluczem bezpieczeństwa do ubrania.
5. Umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.
6. Istnieją dwie możliwości rozpoczęcia treningu:

SYSTEM METRYCZNY & BRYTYJSKI

0-Brytyjski, 1-Metryczny

1. Przytrzymaj STOP przez 5 sek, by wejść w tryb zmian
2. Przyciskami + - wybierz opcję
3. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór.
4. Naciśnij STOP przez 3 sek, by wyjść z trybu zmian.

QUICK START

Naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie.

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 naciśnięcie przycisku szybkiego wyboru prędkości 4km/h to wszystkie ustawienia prędkości w programie P2 wzrosną o 1.5km/h.

ZMIANA PRĘDKOŚCI I KĄTA NACHYLENIA

W trakcie realizacji programu można regulować poziom trudności/wysiłku przyciskami + lub -. 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 POZIOMU TRUDNOŚCI

Przyciskami + lub - określ poziom trudności chcesz skali od 1 do 10. Wybór poziomu zatwierdź przyciskiem ENTER. 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 ENTER. 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 wzrosnie również o 1km/h.

OKREŚLANIE CZASU

Określ czas trwania ćwiczenia przyciskami + lub – 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.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Charakterystyczny dźwięk oznajmi koniec treningu. Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund od zakończenia treningu, następnie zostaną usunięte.

PROGRAM: MANUAL

Ręczne ustawienia funkcji, możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia, bez określonego czasu. (Wszystkie modele)

PROGRAM:FAT BURN

Program sterowany prędkością, czas trwania 30 minut.

| | warm up(1) | 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 | cooldown(1) | |
|----------|------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|------|
| Level 1 | Speed | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 |
| Level 1 | Elevation | 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 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| Level 3 | Speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 |
| Level 3 | Elevation | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 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 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| Level 4 | Speed | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 |
| Level 4 | Elevation | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 5 | Speed | 4.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 |
| Level 5 | Elevation | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 7 | Speed | 4.0 | 5.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 |
| Level 7 | Elevation | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 8 | Speed | 4.0 | 6.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 |
| Level 8 | Elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 9 | Speed | 4.0 | 6.4 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 |
| Level 9 | Elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 |
| Level 10 | Speed | 4.0 | 6.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 |
| Level 10 | Elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 |

PROGRAM:WEIGHT LOSS

Program sterowany prędkością oraz kątem nachylenia, czas trwania 30 minut.

| | warm up(1) | 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 | cooldown(1) | |
|----------|------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|------|
| Level 1 | Speed | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 |
| Level 1 | 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 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| Level 2 | Speed | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 |
| 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 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| Level 3 | Speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 |
| Level 3 | Elevation | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 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 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| Level 4 | Speed | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 |
| Level 4 | 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 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| Level 5 | Speed | 4.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 |
| 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 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 6 | Speed | 4.0 | 5.6 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 |
| Level 6 | 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 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 7 | Speed | 4.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 |
| Level 7 | Elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Level 8 | Speed | 4.0 | 6.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 |
| 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 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Level 9 | Speed | 4.0 | 6.4 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 | 13.6 | 14.4 |
| Level 9 | Elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 |
| Level 10 | Speed | 4.0 | 6.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 | 14.4 | 15.2 |
| Level 10 | Elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 |

PROGRAM:HILL RUN

Program sterowany prędkością oraz kątem nachylenia, czas trwania 30 minut.

| | | warm up | 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 | cool down | | |
|----------|-----------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|
| Level 1 | Elevation | 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 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 2 | Elevation | 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 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 3 | Elevation | 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 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 4 | Elevation | 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 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | |
| Level 5 | Elevation | 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 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | |
| Level 6 | Elevation | 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 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 7 | Elevation | 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 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 8 | Elevation | 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 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 9 | Elevation | 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 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 10 | Elevation | 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 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |

PROGRAM: 10K

Program sterowany kątem nachylenia, czas trwania 30 minut.

| | | warm up | 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 | cool down | | |
|----------|-----------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|
| Level 1 | Elevation | 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 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 2 | Elevation | 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 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 3 | Elevation | 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 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 4 | Elevation | 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 | 6.0 | 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 | Elevation | 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 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 6 | Elevation | 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 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 7 | Elevation | 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 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 8 | Elevation | 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 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 9 | Elevation | 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 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 10 | Elevation | 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 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |

W każdym programie pierwsze i ostatnie 4 minuty treningu przeznaczone są na rozgrzewkę i rozluźnienie, jedynie w programach 5K i 10K rozgrzewka i rozluźnienie zajmują 320m.

PROGRAM: HRC 1(Elevation changes) & HRC 2(Speed changes)

Program HRC 1 sterowany jest kątem nachylenia, natomiast program HRC 2 sterowany jest prędkością.

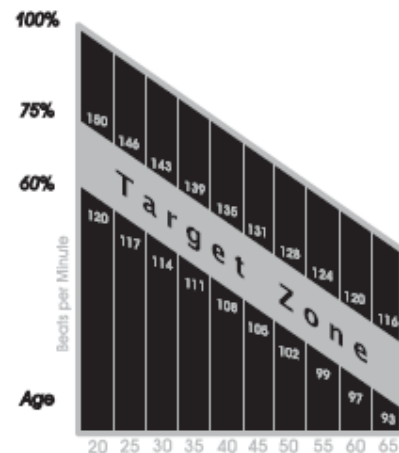
Program reguluje automatycznie kąt nachylenia, tak by utrzymać Puls określony przez Użytkownika.

- Po wybraniu programu HRC 1 lub HRC 2 naciśnij ENTER.
- Określ puls przy jakim chcesz trenować +-, wybór zatwierdź ENTER. Aby określić swój puls docelowy skorzystaj z wykresu poniżej.
- Określ czas trwania treningu. Po określeniu czasu naciśnij START, by rozpocząć trening.
- Urządzenie będzie automatycznie regulować kąt nachylenia (HRC 1) lub prędkość (HRC 2), aby utrzymać puls Użytkownika na stałym określonym poziomie. Jeśli różnica pomiędzy zaprogramowanym tętnem, a tętnem osoby ćwiczącej będzie wynosiła więcej niż 25 uderzeń na minutę.

Aby przeprowadzić ten program niezbędna jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.

„TARGET HEART RATE”

„Target heart rate”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target HR” 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 HR” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



eTRAK™

Badania wykazały, że osoby, które zapamiętują i zapisują przebieg i wyniki swoich treningów znacznie szybciej osiągają cel. Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w system eTrak™, który pozwoli Ci na prowadzenie historii treningów, tak by można było śledzić swoje postępy. Zapewnia dostęp do historii treningów i porównanie obecnej kondycji z osiągnięciami sprzed

tygodnia, miesiąca, roku. Dzięki możliwości podejścia ilości spalonych kalorii, czasu trwania treningów itd. będziesz w stanie łatwo zauważyć swój postęp i rozwój.

OMEGA 309&409

Działanie eTrak™

SETUP: Informacje będą zapamiętywane w trakcie przerwania treningu, zakończeniu treningu.

RESET: Aby wykasować dane naciśnij i przytrzymaj przycisk eTrak przez 10 sekund. Uwaga! Wykasowanie informacji jest całkowite i nie odwracalne.

ZGROMADZONE DANE: Po włączeniu eTrak™ możesz przeglądać zgromadzone informacje po naciśnięciu przycisku eTrak™. Zapis treningu następuje po zakończeniu programu, działanie wyświetlacza jest wstrzymane (Pause) i nie zostało włączone podsumowanie po upływie 5 minut lub gdy przytrzymamy przycisk STOP.

- 1. Aktualny wynik treningu:** Wyświetlacz automatycznie zaczyna pracę wskazując postęp w aktualnym czasie.
- 2. Średnie wyniki treningów:** Opcja pozwala na sprawdzenie średnich wyników z poprzednich 100 sesji treningowych. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.
TIME - Średni czas trwania treningów.
CALORIES – Średnia ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.
DISTANCE - Średni dystans przebyty w trakcie treningów.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.
- 3. Ostatni trening:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie danych z ostatniego treningu. Aktualny trening staje się Ostatnim treningiem z chwilą zakończenia programu lub wykasowaniem wyświetlacza. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningu.
TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningu.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningu.
DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningu.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningu.
- 4. Wyniki tygodnia:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od ostatniej niedzieli do obecnego dnia. Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie siedem dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od niedzieli to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego tygodnia.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.
- 5. Wyniki miesiąca:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od pierwszego dnia miesiąca do obecnego dnia. Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie 30 dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od pierwszego dnia miesiąca to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego miesiąca.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.
Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.
- 6. Wyniki całkowite:** Opcja pozwala na przejście wszystkich informacji poczynając od pierwszego treningu, a skończywszy na ostatnim zapamiętanym treningu. Następujące informacje ukażą się w okienkach:

INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.

TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów. Jeśli całkowity czas treningów przekroczy 99:59 to później wskazywane będą same godziny.

CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.

DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów.

SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.

OMEGA 509

Działanie eTrak™

SETUP: aby eTrak™ zaczął działać musi zostać włączony zanim Użytkownik zacznie trening. Wybierz Użytkownika (User 1 lub 2). Po wyborze Użytkownika naciśnij ponownie przycisk User 1 lub 2. Uwaga! Jeśli nie zostanie wybrany żaden Użytkownik nie zostaną zapamiętane dane.

RESET: Aby wykasować dane dotyczące Użytkownika (User 1 lub 2) naciśnij i przytrzymaj przycisk User 1 lub 2 przez 10 sekund. Uwaga! Wykasowanie informacji jest całkowite i nie odwracalne dla danego Użytkownika.

ZGROMADZONE DANE: Po włączeniu eTrak™ możesz przeglądać zgromadzone informacje po naciśnięciu przycisku eTrak™. Zapis treningu następuje po zakończeniu programu, działanie wyświetlacza jest wstrzymane (Pause) i nie zostało włączone podsumowanie po upływie 5 minut lub gdy przytrzymamy przycisk STOP.

- 1. Aktualny wynik treningu:** Wyświetlacz automatycznie zaczyna pracę wskazując postęp w aktualnym czasie.
- 2. Średnie wyniki treningów:** Opcja pozwala na sprawdzenie średnich wyników z poprzednich 100 sesji treningowych. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.
TIME - Średni czas trwania treningów.
CALORIES – Średnia ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.
DISTANCE - Średni dystans przebyty w trakcie treningów.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.
FAT – Średnia waga spalonej ilości tłuszczu w trakcie treningów.
CARB – Średnia ilość spalonych węglowodanów w trakcie treningów.
- 3. Ostatni trening:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie danych z ostatniego treningu. Aktualny trening staje się Ostatnim treningiem z chwilą zakończenia programu lub wykasowaniem wyświetlacza. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningu.
TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningu.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningu.
DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningu.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningu.
FAT – Średnia waga spalonej ilości tłuszczu w trakcie treningu.
CARB – Średnia ilość spalonych węglowodanów w trakcie treningu.
- 4. Wyniki tygodnia:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od ostatniej niedzieli do obecnego dnia. Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie siedem dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od niedzieli to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego tygodnia.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
FAT – Średnia waga spalonej ilości tłuszczu w trakcie ostatniego tygodnia.
CARB – Średnia ilość spalonych węglowodanów w trakcie ostatniego tygodnia.

Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.

- 5. Wyniki miesiąca:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od pierwszego dnia miesiąca do obecnego dnia. Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie 30 dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od pierwszego dnia miesiąca to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:

INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.

TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego miesiąca.

CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.

DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.

SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego miesiąca.

FAT – Średnia waga spalonej ilości tłuszczu w trakcie ostatniego miesiąca.

CARB – Średnia ilość spalonych węglowodanów w trakcie ostatniego miesiąca.

Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.

- 6. Wyniki całkowite:** Opcja pozwala na przejście wszystkich informacji począwszy od pierwszego treningu, a skończywszy na ostatnim zapamiętanym treningu. Następujące informacje ukażą się w okienkach:

INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.

TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningów. Jeśli całkowity czas treningów przekroczy 99:59 to później wskazywane będą same godziny.

CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.

DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów.

SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.

FAT – Średnia waga spalonej ilości tłuszczu w trakcie treningów.

CARB – Średnia ilość spalonych węglowodanów w trakcie treningów.

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 zaspany by prowadzić rozmowę to jest to z pewnością oznaka dla Ciebie, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Nie należy ćwiczyć do upadłego, trening powinien

sprawić przyjemność, a więc jeśli nie możesz złapać oddechu to oznacza to, że powinieneś zwolnić. Zwracaj uwagę również na inne oznaki zmęczenia.

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, 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. 15 sekund. 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.

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

Problem: Wyłącznik przeskakuje podczas treningu

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

Problem: Taśma bieżni podczas treningu przesuwa się.

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

Problem: Prędkość wydaje się inna niż wskazana przez komputer.

Rozwiązanie: Skalibruj bieżnię: Włącz bieżnię. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk + regulacji kąta nachylenia oraz – regulacji prędkości przez ok.5 sekund. Wejdiesz w tryb inżynierski. Na wyświetlaczu pojawi się ENG0. Naciśnij + lub – regulacji prędkości i pojawi się ENG2. Naciśnij ENTER i następnie START. Pas bieżni zacznie się przesuwać, a podczas autokalibracji urządzenie zapamięta kolejne ustawienia prędkości. Po

zakończeniu kalibracji dźwięk oznajmi jej zakończenie i automatycznie wyjdzie z trybu inżynierskiego. UWAGA! Podczas autokalibracji nie stój na pasie bieżni.

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 powinny się trzymać tylko do momentu pojawienia się odczytu na wyświetlaczu.
- Zdejmij obręczkę – 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.

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

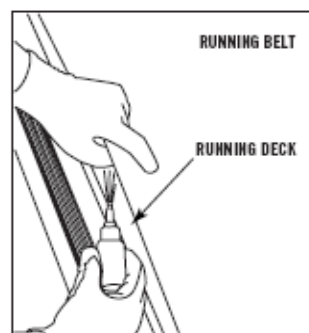
W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc smarowania wymaga jedynie pas bieżni (co 25-30h użytkowania).

Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania!

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.



“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: 85kg/80kg”