

T 9450 HRT



PRODUCENT:



STYLE FITNESS GMBH
JOHNSON HEALTH TECH.
ELISABETHSTRABE 2
50226 FRECHEN

DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.
ul. SYROKOMLI 16
03-335 WARSZAWA
tel. 22/ 8110102, 8110739, 6744142
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.visionfitness.pl

Instrukcja bezpieczeństwa

UWAGA!

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

UWAGA!

By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ognia, 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.
 - 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!

Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V. By uniknąć uszkodzenia urządzenie należy podłączyć do gniazdka o natężeniu 20amp, przy czym nie należy stosować przedłużaczy, ani adapterów

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.

SKŁADANIE

Zanim złożysz bieżnię upewnij się czy kąt nachylenia bieżni wynosi 0. Jeśli tak nie jest bieżnia nie będzie mogła być złożona. Ustaw kąt nachylenia na 0, następnie unieś tył bieżni tak by zablokowała się w pozycji pionowej.



ROZKŁADANIE

By rozłożyć bieżnię unieś dźwignię, która znajduje się po lewej stronie. Następnie opuść podstawę bieżni delikatnie na ziemię.

Uwaga! Bieżnia waży ok.114kg



PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Vision 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 przesun bieżnię. Uwaga! Bieżnia jest ciężka, waży ok.114kg.



USTAWIENIE

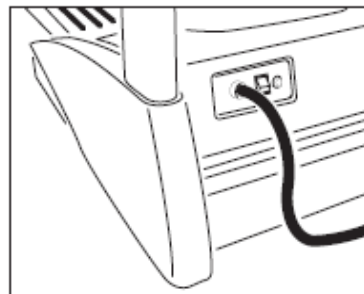
Bieżnia powinna być ustawiona w przyjaznym otoczeniu. Powinna znajdować się w odległości ok. 1-1,5m od ściany, by zapewnić swobodę biegania.

POZIOMOWANIE

Po ustawieniu bieżni należy ją wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy bieżni (z przodu). Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami. Nieprawidłowe wypoziomowanie bieżni może doprowadzić do przesunięcia pasa bieżni.

WŁĄCZANIE

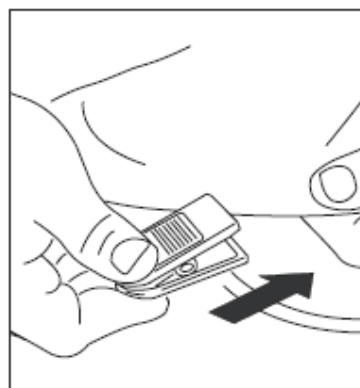
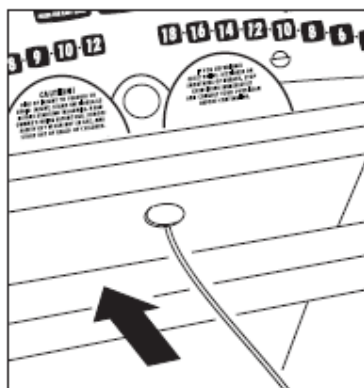
Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włacznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włacznik, tak by znajdował się w pozycji „ON”.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

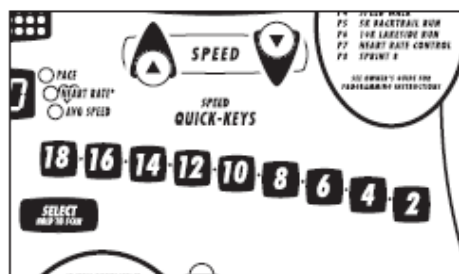
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Jeśli potrzebujesz nagle przerwać trening, po prostu pociągnij za klucz bezpieczeństwa. Odetniesz w ten sposób zasilanie i bieżnia zatrzyma się. By sprawdzić przebieg treningu lub rozpocząć go na nowo umieść klucz bezpieczeństwa ponownie na swoim miejscu.

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!



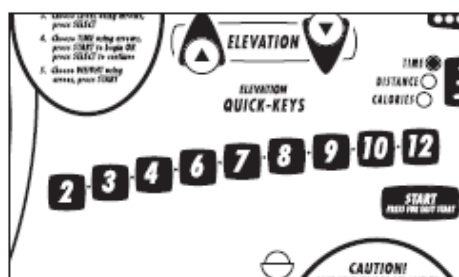
PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI

W trakcie realizacji programu można zmienić i jednocześnie określić konkretną prędkość urządzenia korzystając z przycisków szybkiego wyboru prędkości 2,4,6,8,10,12,14,16,18. Każdy przycisk odpowiada konkretnej prędkości w km/h.



PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA

Po naciśnięciu przycisku START można regulować kąt nachylenia urządzenia przyciskami szybkiego wyboru oznaczonymi 2,3,4,6,7,8,9,10,12. Każdy przycisk odpowiada % kąta nachylenia. Np.: po naciśnięciu przycisku oznaczonego cyfrą 3 kąt nachylenia wzrośnie do 3%.



T9450 SIMPLE



Naciśnij przycisk START by rozpocząć trening lub ustaw czas trwania treningu i wprowadź swoją wagę.

USTAWIENIE CZASU

Strzałkami ▲▼ określ czas trwania treningu. Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening lub SELECT, by wprowadzić wagę.

WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

Po określeniu czasu treningu możesz wprowadzić wagę używając do tego przycisków oznaczonych strzałkami ▲▼. Następnie naciśnij przycisk SELECT. Dzięki określeniu wagi użytkownika będzie można przeliczać ilość spalonych kalorii.

Jeśli jesteś gotowy naciśnij START, by rozpocząć trening.

PAUZA

By zatrzymać trening naciśnij przycisk STOP.

RESET

By skasować dane naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP.

WYŚWIETLACZ

SCAN

By przeglądać funkcje podczas treningu naciśnij przycisk SELECT. By funkcje pokazywały się na zmianę i bez przerwy naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT, aż do chwili jak usłyszysz dźwięk. Nad napisem określającym funkcję, która w danym momencie jest wyświetlana zapali się światelko.



KĄT NACHYLENIA

Wskazywany jest w % i pokazuje pod jakim kątem idziemy/biegniemy symulując tym samym podchodzenie pod górę.

CZAS

W minutach : sekundach. Wskazuje czas jaki upłynął od rozpoczęcia treningu.

DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans.

KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

PRĘDKOŚĆ

Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni w km/h.

TEMPO

Wskazywane jest jako czas (minuty : sekundy) potrzebny do pokonania 1km przy danej/aktualnej prędkości.

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).

T9450 DELUXE

PROGRAMY

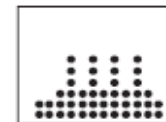
P1 MANUAL

- Ręczne ustawienia funkcji
- Bez określonego czasu



P2 MUSCLE TONER – PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Zmiana kąta nachylenia podczas treningu wzmacnia serce i mięśnie



P3 INTERWAŁY- PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ

- Czas określony na 30 minut
- Zmiana prędkości podczas treningu, tak by utrzymać Cię w strefie „fat burning”



P4 FAT BURNER - PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Program wspomagający odchudzanie poprzez regulację prędkości i kątem nachylenia, tak by w trakcie treningu utrzymać Cię w strefie „fat burning”.



P5 5K- PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA

- Bez określonego czasu
- Trening wspomagający układ krążenia poprzez symulację biegu 5K



P6 PACER

- Bez określonego czasu
- Określ dystans i rywalizuj z „wyświetlaczem”.

P7 SPRINT 8 - REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

SPRINT 8 to program anaerobowy interwałowy. Badania dowiodły, że tego typu ćwiczenia pomagają w walce z somatopauzą – dotykającą osoby w średnim wieku, a objawiającą się min. przybieraniem na wadze, zmniejszeniem masy mięśniowej, utratą jędrności skóry, brakiem sił.

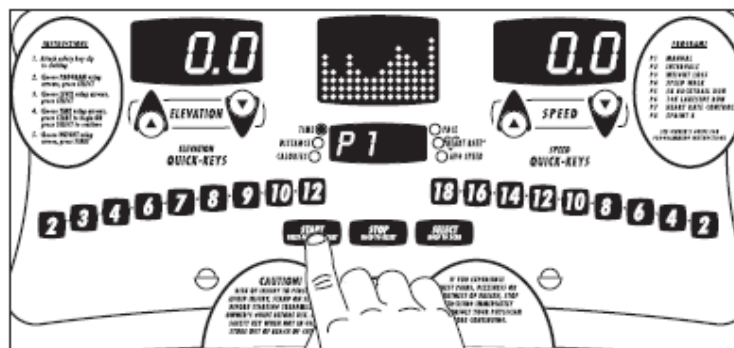
Programy od P2 do P6 mają 9 poziomów trudności, program P8 ma ich 17. W zależności od kondycji fizycznej można regulować intensywność treningu. Np.: poziom L9 (tj. L17 w programie SPRINT 8) to najtrudniejszy i wymagający największego wysiłku poziom, zaś poziom L1 to poziom dla początkujących.

U1 – U5 PROGRAMY OSOBISTE

Program dający możliwość stworzenia własnego programu ćwiczeń. Wszystkie programy mają 12 interwałów.

START

By rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL.

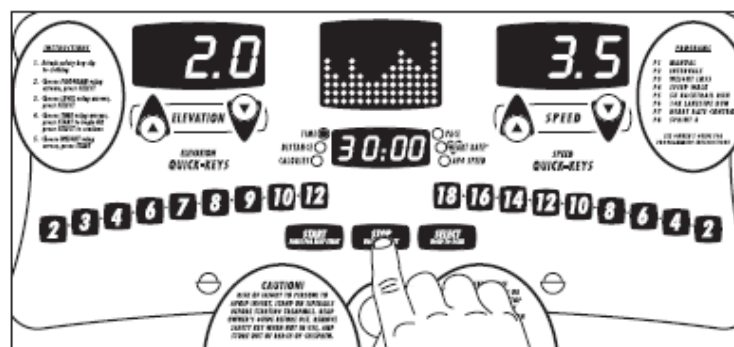


PAUZA

By zatrzymać trening naciśnij przycisk STOP.

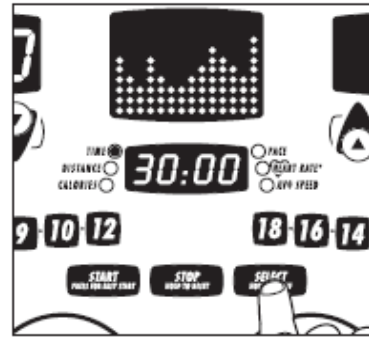
RESET

By skasować dane naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP.



SCAN

By przeglądać funkcje podczas treningu naciśnij przycisk SELECT. By funkcje pokazywały się na zmianę i bez przerwy naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT, aż do chwili jak usłyszysz dźwięk. Nad napisem określającym funkcję, która w danym momencie jest wyświetlana zapali się światełko.



CZAS

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

DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans w km/h.

KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

PULS

Wskazuje puls w każdym momencie treningu. Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę.

ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ

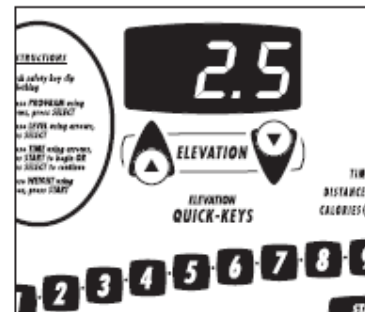
Wskazywany w km/h. Wynik pomiaru to średnia przebytego dystansu i czasu.

TEMPO

Wskazywane jest jako czas (minuty : sekundy) potrzebny do pokonania 1km przy danej/aktualnej prędkości.

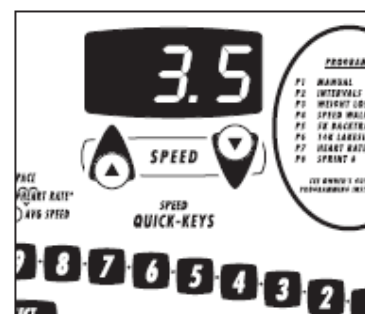
KĄT NACHYLENIA

Wskazywany jest w % i pokazuje pod jakim kątem idziemy/biegniemy symulując tym samym podchodzenie pod górę. Aktualny kąt nachylenia wyświetlany jest w okienku LED po lewej stronie.



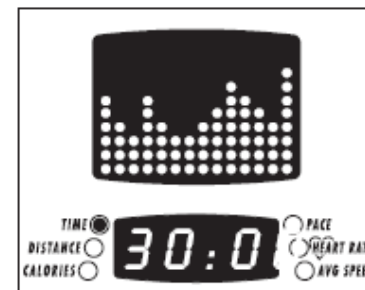
PRĘDKOŚĆ

Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni w km/h. Aktualna prędkość wyświetlana jest w okienku LED po prawej stronie wyświetlacza.



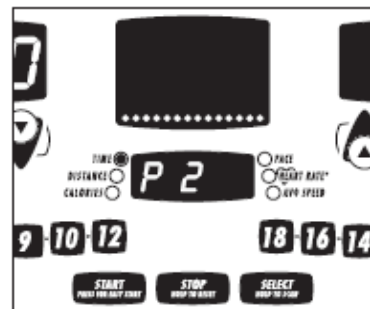
PROFIL PROGRAMU

Jest to graficzne przedstawienie obranego programu (interwały, „weight loss”.itd.). Kolumna znajdująca się po lewej stronie (pomarańczowe diody) wskazuje kąt nachylenia i odpowiada wartości wskazywanej w okienku LED po lewej stronie konsoli. Kolumna znajdująca się po prawej stronie (zielone diody) wskazuje prędkość i odpowiada wartości wskazywanej w okienku LED po prawej stronie konsoli.



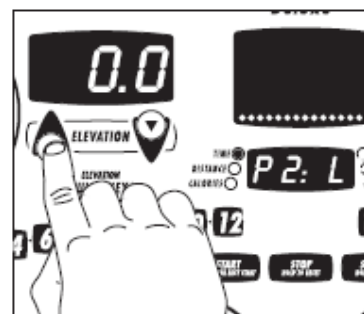
WYBÓR PROGRAMU

Strzałkami ▲▼ wybierz jeden z 8 programów (P1 – MANUAL, P2 – interwały..itd). Następnie naciśnij przycisk SELECT.



WYBÓR POZIOMU

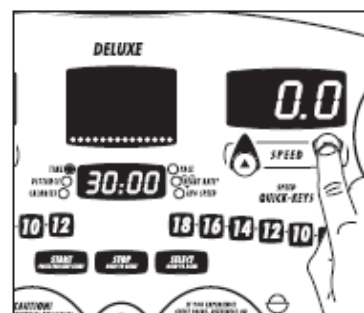
Strzałkami ▲▼ wybierz jeden z 9 poziomów trudności (17 w programie SPRINT 8). Poziom L1 to najmniejszy opór, zaś L9 największy (L17 w programie SPRINT 8). Następnie naciśnij przycisk SELECT.



USTAWIENIE CZASU

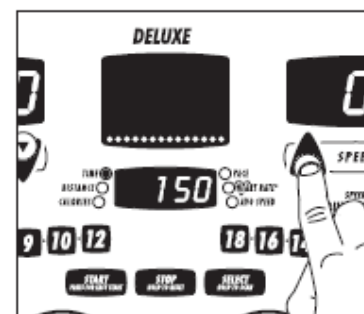
Po wybraniu poziomu trudności zostanie określony czas trwania treningu w zależności od wybranego programu. Można samemu określić czas trwania treningu – ustawiając go strzałkami ▲▼ lub ćwiczyć wg. Czasu zaprogramowanego przez komputer (jedynie program SPRINT 8 ma zaprogramowany czas na 20 minut bez możliwości zmian).

Jeśli chcesz tym momencie rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Jeśli chcesz wprowadzić dodatkowo informacje dotyczące wagi kontynuuj.



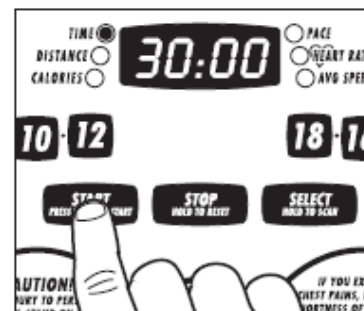
WPROWADZANIE WAGI

Po określeniu czasu trwania treningu można wprowadzić wagę. Dzięki określeniu wagi użytkownika będzie można przeliczać ilość spalonych kalorii.



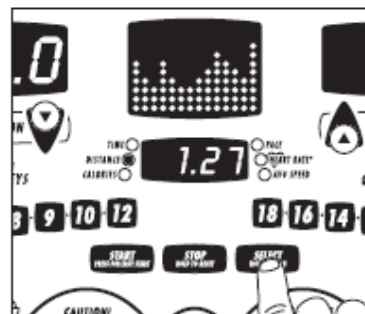
START

Jeśli jesteś gotowy do rozpoczęcia treningu naciśnij START.



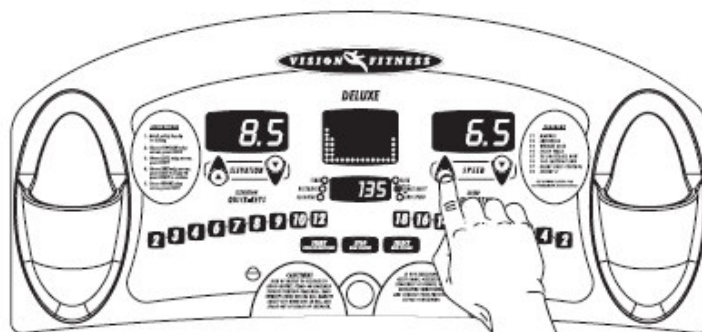
ZAKOŃCZENIE

Gdy program będzie dobiegał końca okienko LED zacznie migotać. Urządzenie powróci do ustawień początkowych i będzie można przyciskiem SELECT prześledzić przebieg całego treningu i sprawdzić: przebyty dystans, ilość spalonych kalorii, średnią prędkość, tempo.



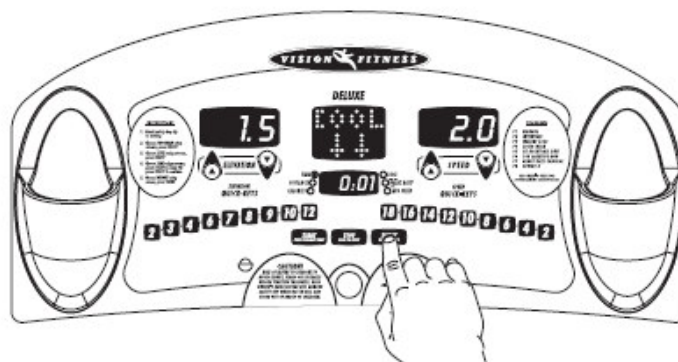
ROZGRZEWKA

Po rozpoczęciu urządzenie pracuje w trybie MANUAL i rozpoczynamy trening od rozgrzewki. Użytkownik ma możliwość kontroli prędkości oraz kąta nachylenia, tak by realizować trening przy określonym pulsie w tzw. „target heart rate”. Po chwili gdy osiągniemy właściwy puls urządzenie oznajmi sygnałem dźwiękowym, że można rozpocząć trening HRT. Następnie prędkość będzie regulowana +/- 1km/h, tak by utrzymać puls w strefie „target heart rate”. Podobnie będzie działała funkcja regulacji kąta nachylenia.



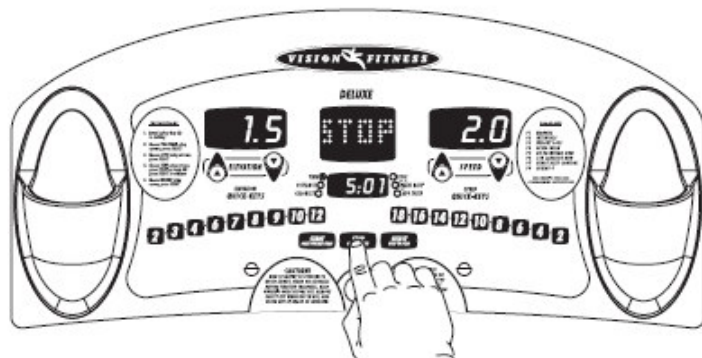
ROZLUŻNIENIE

Po zakończeniu zaprogramowanego treningu na wyświetlaczu pojawi się napis „COOL DOWN”. Program został zakończony, a urządzenie działa w trybie MANUAL i użytkownik ma możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia. Pozwala to na rozluźnienie mięśni po wyczerpującym treningu.



KONIEC TRENINGU

By zakończyć trening naciśnij przycisk STOP.



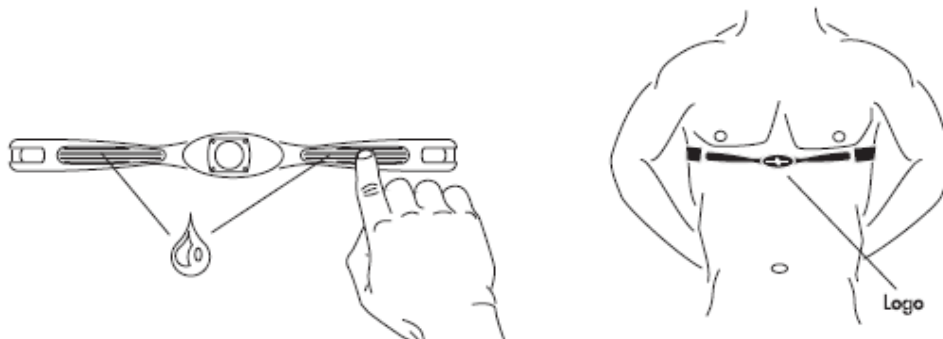
HRT – HEART RATE TRAINING

- Jeśli urządzenie nie odczytuje pulsu, bieżnia nie będzie przyspieszać ani zwalniać
- Jeśli puls jest wyższy o 10 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe)
- Jeśli puls jest wyższy o 15 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe); sygnał zostanie na chwilę przerwany i zostanie po chwili ponownie powtórzony
- Jeśli puls jest wyższy o 20 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (5 sygnałów) następnie zatrzyma się

Cały czas istnieje możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia.

TELEMTRYCZNY 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 muszą znajdować się na środku, logo VISION FITNESS powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik musi być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu. (Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt).



„TARGET HEART RATE ZONE”

Ważne jest określenie

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego tętna. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 55-85% rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 30 lat: znajdź ten wiek na dole wykresu. Na pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca lub skorzystaj z formuły $220 - \text{wiek} = \text{max rytm pracy serca}$ ($220 - 30 = 190$). W przypadku osoby 30 letniej target heart rate zone będzie mieściło się w przedziale: 55% - 104 uderzeń na minutę, a 85% - 161 uderzeń na minutę.

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

Po wyborze swojego „target heart rate zone” rozpocznij ćwiczenie najpierw w trybie Manual, by sprawdzić czy twój wybór jest prawidłowy. Jeśli wydaje Ci się, że jesteś jeszcze nie gotowy by rozpocząć trening HRT pozostaj przy ćwiczeniu w trybie Manual.

WYSIŁEK

By trening przynosił zamierzony skutek należy ćwiczyć odpowiednio intensywnie. Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest kontrola pulsu, drugą jest 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.

SPRINT 8

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

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

1. Rozgrzewka (3 minuty) ma na celu stopniowe podniesienie pulsu oraz przygotowanie mięśni do wysiłku. Rozgrzewka jest kontrolowana przez użytkownika.
2. Trening interwałowy (14:30) zaczyna się bezpośrednio po rozgrzewce 30 sekundowym sprintem ze zmianami prędkości oraz kąta nachylenia. Następnie 7 - 1,5 minutowych interwałów „recovery” będzie na zmianę występować z 8 – 30 sekundowymi interwałami „sprint”. Prędkość oraz kąt nachylenia będą zmieniane w 3 i 5 interwale. Kąt nachylenia w interwale „recovery” wynosi 0, a prędkość interwału „recovery” jest o 2-3km/h mniejsza niż prędkość interwałów sprint. W trakcie programu można regulować prędkość oraz kąt nachylenia.
3. Rozluźnienie (2:30) Powrót do niższego poziomu pulsu.

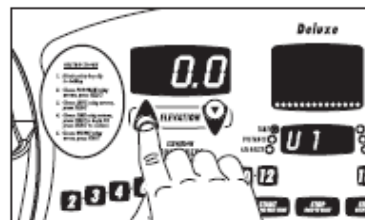
Program SPRINT 8 trwa 20 minut. Całkowity czas treningu nie jest wyświetlany, jedynie czas trwania poszczególnych interwałów pokazuje się w okienku funkcji czas.

PROGRAMY OSOBISTE U1-U5

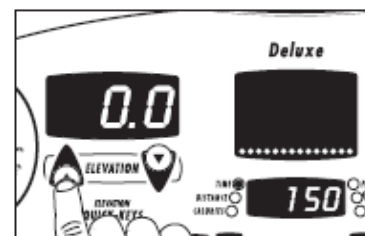
W tym programie istnieje możliwość stworzenia własnych profili programów poprzez ustawienie prędkości oraz kąta nachylenia, następnie zapamiętania ich. Wszystkie programy mają 12 segmentów i trwają 12 minut.

USTAWIENIA PROGRAMÓW U1-U5

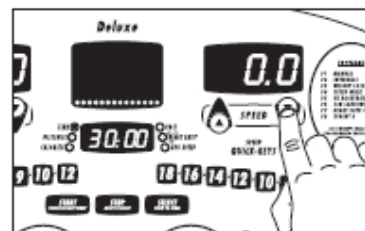
Strzałkami ▲▼ wybierz program od U1 do U5. Następnie naciśnij przycisk SELECT.



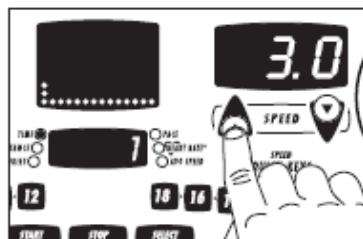
OKREŚLENIE CZASU: strzałkami ▲▼ ustaw czas trwania treningu



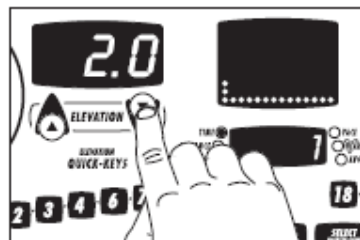
WPROWADZANIE WAGI: po określeniu czasu trwania treningu należy wprowadzić swoją wagę. Dzięki określeniu wagi użytkownika będzie można przeliczać USZL spalonych kalorii.



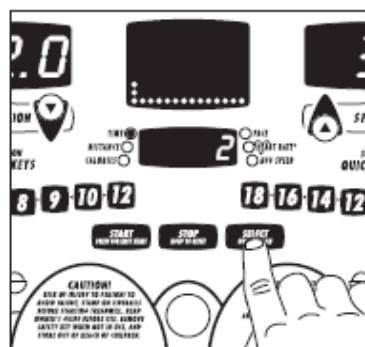
OKREŚLANIE PRĘDKOŚCI W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH:
Pierwsza kolumna diod zacznie migotać. Strzałkami ▲▼ (speed) określi prędkość (czerwone kolumny).



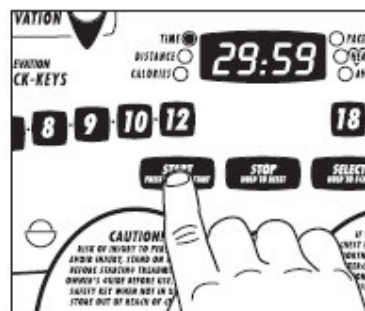
USTAWIENIE KĄTA NACHYLENIA: Strzałkami (elevation) ▲▼ ustaw kąt nachylenia w danym segmencie (pomarańczowe kolumny).



ZACHOWYWANIE WPROWADZONYCH DANYCH: Naciśnij przycisk SELECT, by zachować dane dotyczące prędkości oraz kąta nachylenia w danym segmencie. Ustaw dane dotyczące prędkości oraz kąta nachylenia dla wszystkich 12 segmentów.



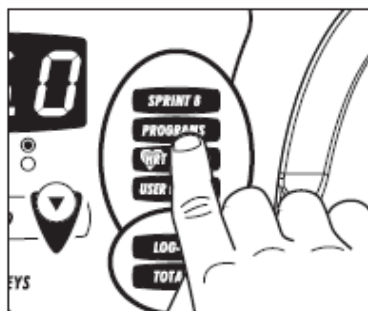
By rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Ustawienia programów zostaną zapamiętane na kolejne sesje treningowe. Można je zmienić poprzez powtórzenie powyższych czynności.



T9450 PREMIER

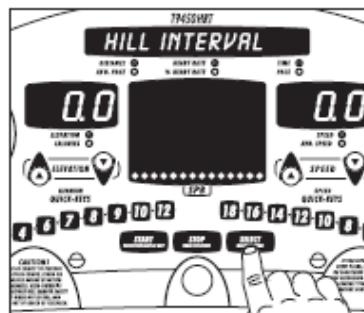
PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PROGRAMU

Wystarczy nacisnąć przycisk, na którym jest nazwa programu, który chcemy zrealizować. W przypadku programów, które zostały pogrupowane w kategorii: PROGRAM, HRT, OSOBISTE (user) należy strzałkami wybrać kategorię. Po wybraniu kategorii naciśnij przycisk SELECT.



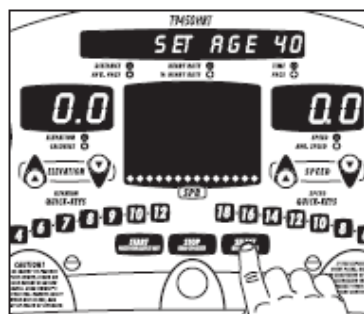
WYBÓR PROGRAMU

Po wybraniu kategorii programów strzałkami wybierz program, który chcesz zrealizować. Naciśnij SELECT, by zatwierdzić.



WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

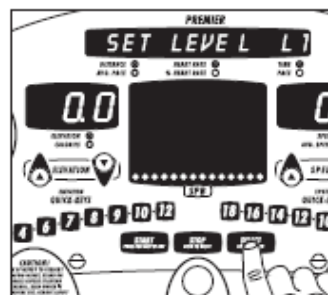
Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami ▲▼. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.



WYBÓR POZIOMU

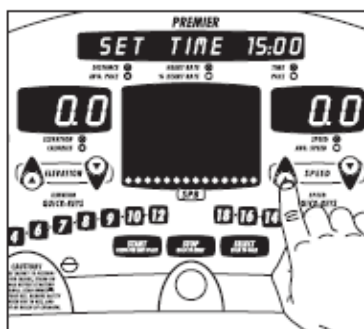
Strzałkami wybierz poziom i zatwierdź przyciskiem SELECT. Strzałkami ▲▼ wybierz jeden z 10 poziomów trudności (17 w programie SPRINT 8). Poziom L1 to najmniejszy opór, zaś L10 największy (L17 w programie SPRINT 8). Następnie naciśnij przycisk SELECT.

W okienku kąt nachylenia i prędkość pojawi się maksymalna prędkość i kąt nachylenia dla danego programu. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się informacja, który poziom został wybrany.



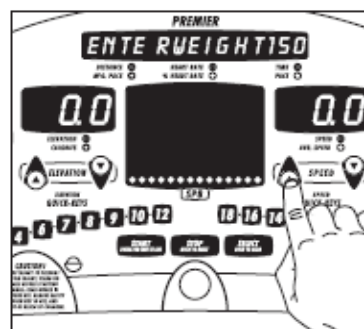
OKREŚLANIE CZASU

Strzałkami ▲▼ określ czas trwania treningu, następnie naciśnij SELECT. Okienko funkcji czas zacznie migotać.



WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

Strzałkami ▲▼ określ swoją wagę i naciśnij przycisk SELECT. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się twoja waga. Po naciśnięciu przycisku START rozpocznie się odliczanie 3,2,1 i ruszy pas bieżni.



PROGRAMY

MANUAL

- Ręczne ustawienia funkcji
- Bez określonego czasu



MUSCLE TONER – PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Zmiana kąta nachylenia podczas treningu wzmacnia serce i mięśnie



INTERWAŁY- PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ

- Czas określony na 30 minut
- Zmiana prędkości podczas treningu, tak by utrzymać Cię w strefie „fat burning”



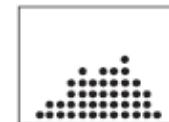
PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Program wspomagający odchudzanie poprzez regulację prędkości i kątem nachylenia, tak by w trakcie treningu utrzymać Cię w strefie „fat burning”.



5K- PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA

- Bez określonego czasu
- Trening wspomagający układ krążenia poprzez symulację biegu 5K



FAT BURNER- PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Program wspomagający odchudzanie poprzez regulację prędkości i kątem nachylenia, tak by w trakcie treningu utrzymać Cię w strefie „fat burning”.

PACER

- Bez określonego czasu
- Określ dystans i rywalizuj z „wyświetlaczem”.

SPRINT 8 - REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

SPRINT 8 to program anaerobowy interwałowy. Badania dowiodły, że tego typu ćwiczenia pomagają w walce z somatopauzą – dotykającą osoby w średnim wieku, a objawiającą się min. przybieraniem na wadze, zmniejszeniem masy mięśniowej, utratą jędrności skóry, brakiem sił.

Programy od P2 do P6 mają 9 poziomów trudności, program P8 ma ich 17. W zależności od kondycji fizycznej można regulować intensywność treningu. Np.: poziom L9 (tj. L17 w programie SPRINT 8) to najtrudniejszy i wymagający największego wysiłku poziom, zaś poziom L1 to poziom dla początkujących.

SPRINT 8

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

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

1. Rozgrzewka (3 minuty) ma na celu stopniowe podniesienie pulsu oraz przygotowanie mięśni do wysiłku. Rozgrzewka jest kontrolowana przez użytkownika.
2. Trening interwałowy (14:30) zaczyna się bezpośrednio po rozgrzewce 30 sekundowym sprintem ze zmianami prędkości oraz kąta nachylenia. Następnie 7 - 1,5 minutowych interwałów „recovery” będzie na zmianę występować z 8 – 30 sekundowymi interwałami „sprint”. Prędkość oraz kąt nachylenia będą zmieniane w 3 i 5 interwale. Kąt nachylenia w interwale „recovery” wynosi 0, a prędkość interwału „recovery” jest o 2-3km/h mniejsza niż prędkość interwałów sprint. W trakcie programu można regulować prędkość oraz kąt nachylenia.
3. Rozluźnienie (2:30) Powrót do niższego poziomu pulsu.

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

PROGRAM PACER:

Twoim zadaniem jest pokonanie „przeciwnika”, który nadaje tempo. Określasz prędkość oraz dystans. W trakcie realizacji programu masz możliwość kontroli prędkości oraz kąta nachylenia. Górny rząd diod to tempo twojego „przeciwnika”. Wykres twojego biegu to migoczące diody po środku wyświetlacza LED. Czas trwania tego programu zależy od tego jak dużo czasu będziesz potrzebować, by pokonać określony przez siebie dystans.

WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.

OKREŚLANIE PRĘDKOŚCI „PRZECIWNIKA”

Określ prędkość „przeciwnika” za pomocą strzałek. Następnie naciśnij przycisk SELECT.

OKREŚLANIE DYSTANSU

Strzałkami ▲▼ określ dystans jaki chcesz przebyć podczas tego treningu. Następnie naciśnij przycisk SELECT.

WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

Strzałkami ▲▼ określ swoją wagę. Następnie naciśnij przycisk SELECT. Dzięki określeniu wagi użytkownika będzie można przeliczać ilość spalonych kalorii.

Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START.

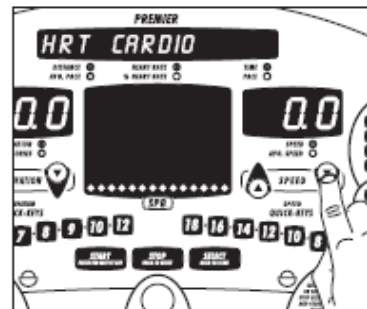
HRT

HRT ODCHUDZANIE (HRT WEIGHT LOSS) – PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA (65% max.HR)

- Czas określony na 30 minut
- Jest to program mniej intensywny, który pozwala na spalanie większej ilości kalorii. Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki, podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia. Następnie bieżnia będzie kontrolowała kąt nachylenia, tak by utrzymać Cię w strefie „target heart rate”.
- Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłoń na czujnikach pomiaru pulsu.
- Urządzenie będzie regulować kąt nachylenia, tak by utrzymać puls na poziomie 65% maksymalnego rytmu pracy serca.

HRT CARDIO – PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA (80% max. HR)

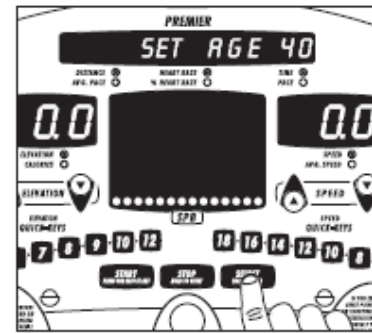
- Jest to intensywny program, który pozwala na utrzymanie pulsu w górnej granicy „maksymalnego rytmu pracy serca”, wzmacnia układ krążenia oraz pobudza do spalania maksymalnej liczby kalorii.
- Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki, podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia.
- Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłoń na czujnikach pomiaru pulsu.
- Urządzenie będzie regulować kąt nachylenia, tak by utrzymać puls na poziomie 80% maksymalnego rytmu pracy serca.



Aby wybrać któryś z programów HRT naciśnij przycisk oznaczony napisem HRT PROGRAM. Następnie strzałkami ▲▼ wybierz jeden z programów HRT i naciśnij SELECT.

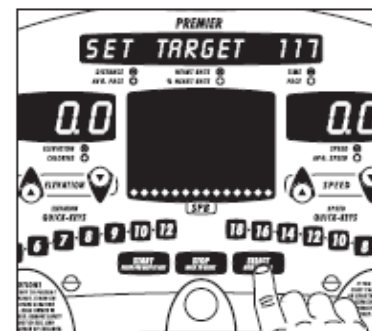
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami ▲▼. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.



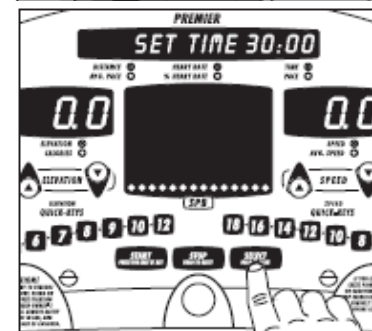
WPROWADZANIE „TARGET HEART RATE”

Strzałkami ▲▼ można zmienić „target heart rate”, a następnie nową wartość zatwierdzić przyciskiem SELECT



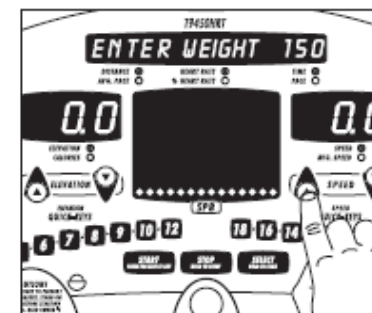
USTAWIENIE CZASU

Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START, natomiast jeśli chcesz wprowadzić więcej danych kontynuuj:



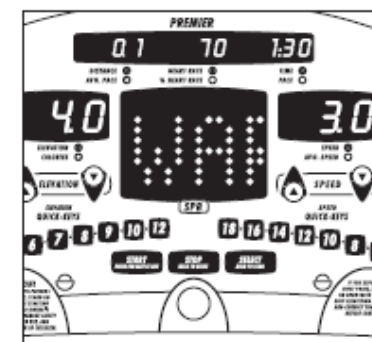
WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

Strzałkami ▲▼ określ swoją wagę i naciśnij przycisk SELECT. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się twoja waga. Po naciśnięciu przycisku START rozpocznie się odliczanie 3,2,1 i ruszy pas bieżni.



ROZGRZEWKĄ

Urządzenie pracuje w trybie MANUAL i rozpoczynamy trening od 2 minutowej rozgrzewki. Użytkownik ma możliwość kontroli prędkości oraz kąta nachylenia, tak by realizować trening przy określonym pulsie w tzw. „target heart rate”. Po chwili gdy osiągniemy właściwy puls urządzenie oznajmi sygnałem dźwiękowym, że można rozpocząć trening HRT. Dzięki regulacji kąta nachylenia będzie można utrzymać puls w strefie „target heart rate”.

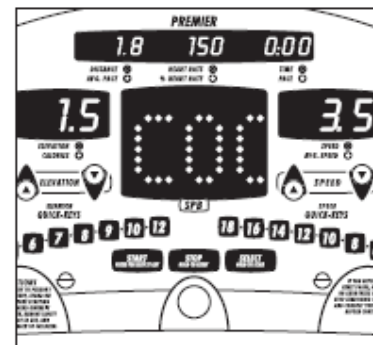


Bieżnia będzie automatycznie regulowała kąt nachylenia, by utrzymać Użytkownika w strefie „target heart rate”.



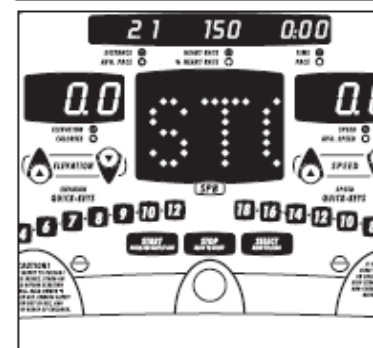
ROZLUŻNIENIE

Po zakończeniu zaprogramowanego treningu na wyświetlaczu pojawi się napis „COOL DOWN”. Program został zakończony, a urządzenie działa w trybie MANUAL i użytkownik ma możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia. Pozwala to na rozluźnienie mięśni po wyczerpującym treningu.



KONIEC TRENINGU

By zakończyć trening naciśnij przycisk STOP.

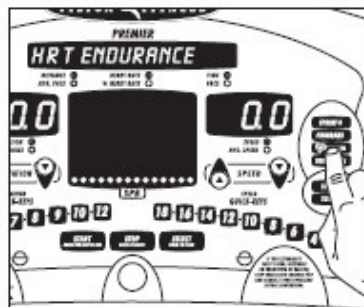


HRT – HEART RATE TRAINING

- Jeśli urządzenie nie odczytuje pulsu, bieżnia nie będzie przyspieszać ani zwalniać
 - Jeśli puls jest wyższy o 10 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe)
 - Jeśli puls jest wyższy o 15 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe); sygnał zostanie na chwilę przerwany i zostanie po chwili ponownie powtórzony
 - Jeśli puls jest wyższy o 20 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (5 sygnałów dźwiękowych), następnie zatrzyma się
- Cały czas istnieje możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia.

HRT ENDURANCE – PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

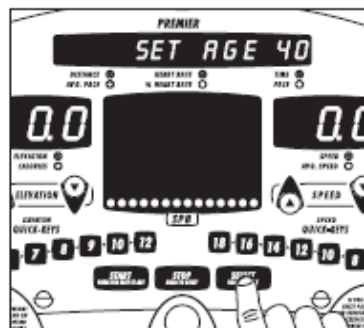
- Czas określony na 30 minut
- Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki (nie wliczanej do całkowitego czasu programu), podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia, aż do osiągnięcia „target heart rate”.
- Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłoń na czujnikach pomiaru pulsu.



- Urządzenie będzie regulować kąt nachylenia oraz prędkość. Na wyświetlaczu alfanumerycznym na górze konsoli będą pojawiać się informacje dotyczące przebiegu treningu. Aby wybrać któryś z programów HRT naciśnij przycisk oznaczony napisem HRT PROGRAM. Następnie strzałkami ▲▼ wybierz jeden z program HRT Endurance i naciśnij SELECT.

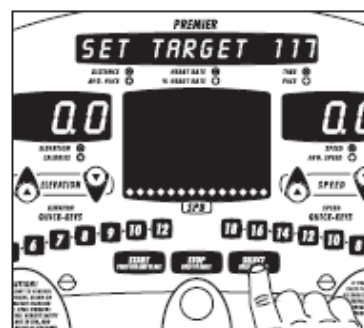
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami ▲▼. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.



WPROWADZANIE „TARGET HEART RATE”

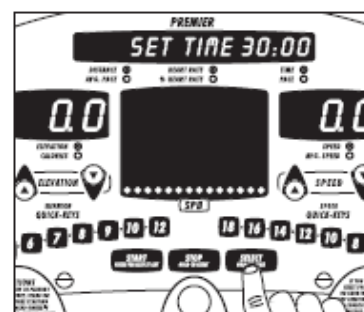
Strzałkami ▲▼ można zmienić „target heart rate” (patrz tabela), a następnie nową wartość zatwierdzić przyciskiem SELECT.



USTAWIENIE CZASU

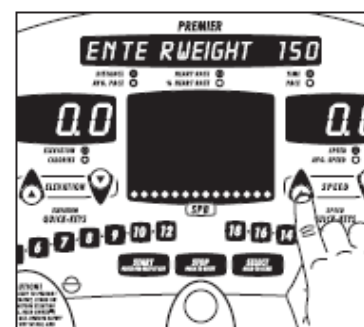
Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut.

Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START, natomiast jeśli chcesz wprowadzić więcej danych kontynuuj:



WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

Strzałkami ▲▼ określ swoją wagę i naciśnij przycisk SELECT. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się twoja waga. Po naciśnięciu przycisku START rozpocznie się odliczanie 3,2,1 i ruszy pas bieżni.

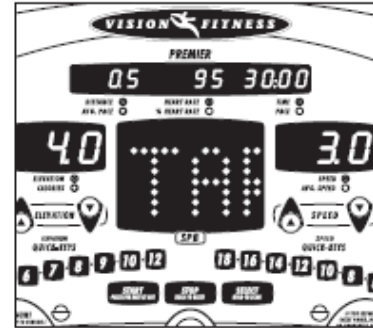


ROZGRZEWKA

Urządzenie pracuje w trybie MANUAL i rozpoczynamy trening od 2 minutowej rozgrzewki. Użytkownik ma możliwość kontroli prędkości oraz kąta nachylenia, tak by realizować trening przy określonym pulsie w tzw. „target heart rate”. Po chwili gdy osiągniemy właściwy puls urządzenie oznajmi sygnałem dźwiękowym, że można rozpocząć trening HRT. Dzięki regulacji kąta nachylenia będzie można utrzymać puls w strefie „target heart rate”.

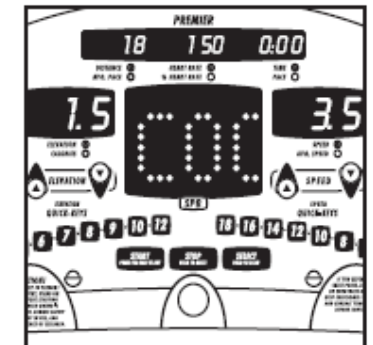


Prędkość oraz kąt nachylenia będą automatycznie regulowane, tak by utrzymać Użytkownika w strefie „target heart rate”. Prędkość oraz kąt nachylenia nie są zmieniane równocześnie.



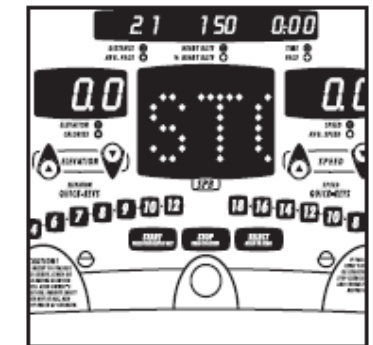
ROZLUŻNIENIE

Po zakończeniu zaprogramowanego treningu na wyświetlaczu pojawi się napis „COOL DOWN”. Program został zakończony, a urządzenie działa w trybie MANUAL i użytkownik ma możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia. Pozwala to na rozluźnienie mięśni po wyczerpującym treningu.



KONIEC TRENINGU

By zakończyć trening naciśnij przycisk STOP.



HRT – HEART RATE TRAINING

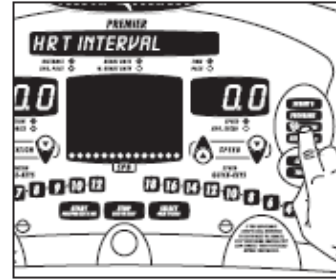
- Jeśli urządzenie nie odczytuje pulsu, bieżnia nie będzie przyspieszać ani zwalniać
- Jeśli puls jest wyższy o 10 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe)
- Jeśli puls jest wyższy o 15 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe); sygnał zostanie na chwilę przerwany i zostanie po chwili ponownie powtórzony
- Jeśli puls jest wyższy o 20 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (5 sygnałów dźwiękowych), następnie zatrzyma się

Cały czas istnieje możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia.

HRT INTERWAŁY– PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ

- Czas określony na 30 minut
- Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki (nie wliczanej do całkowitego czasu programu), podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia, aż do osiągnięcia „target heart rate” (85%).

Po zakończeniu rozgrzewki urządzenie będzie kontrolowało prędkość, tak by interwały treningu mieściły się w przedziale 95% - 100% maksymalnego rytmu pracy serca. W dwóch pierwszych interwałach treningu ćwiczymy przy 95% „target heart rate”. Każdy interwał trwa 1 minutę liczoną od momentu osiągnięcia „target heart rate” dla danego interwału. Po zakończeniu każdego interwału wzmożonego wysiłku następuje interwał odpoczynku, w którym to ćwiczymy przy 85% „target heart rate”. Interwały będą się powtarzać aż upłynie czas przeznaczony na ten program. Poniższa tabela pokazuje interwały:

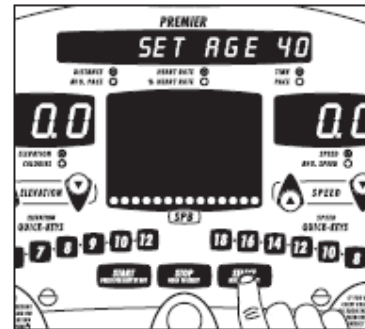


WARM UP	WORK INTERVAL	RECOVER Y INTERVAL	WORK INTERVAL	RECOVER Y INTERVAL	WORK INTERVAL	RECOVER Y INTERVAL
USER CONTROLS SPEED AND ELEVATION TO 85% OF TARGET HEART RATE	95% OF TARGET HEART RATE	85% OF TARGET HEART RATE	95% OF TARGET HEART RATE	85% OF TARGET HEART RATE	100% OF TARGET HEART RATE	85% OF TARGET HEART RATE

REPEAT WORK INTER VAL AT 100% T ARGET HEAR T RATE & RECOVER Y INTERVAL AT 85% T ARGET HEAR T RATE UNTIL TIME RUNS OUT

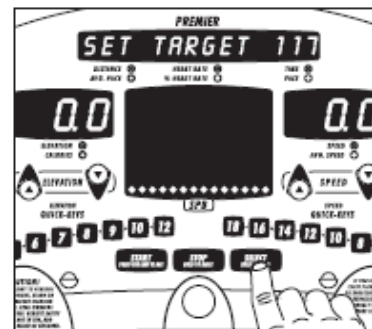
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami ▲ ▼. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.



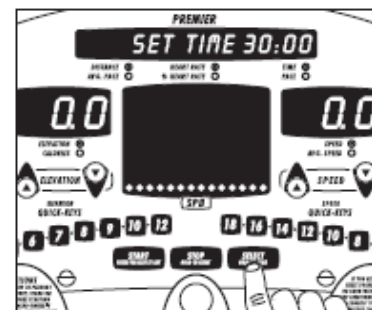
WPROWADZANIE „TARGET HEART RATE”

Strzałkami ▲ ▼ można zmienić „target heart rate” (patrz tabela), a następnie nową wartość zatwierdzić przyciskiem SELECT.



USTAWIENIE CZASU

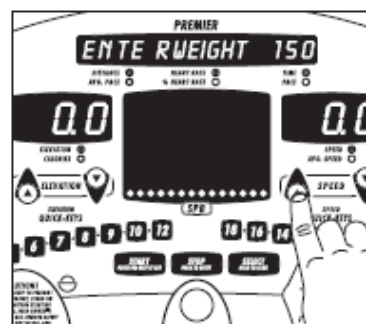
Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲ ▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut.



Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START, natomiast jeśli chcesz wprowadzić więcej danych kontynuuj:

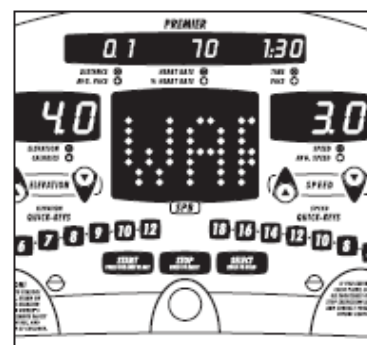
WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

Strzałkami ▲▼ określ swoją wagę i naciśnij przycisk SELECT. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się twoja waga. Po naciśnięciu przycisku START rozpocznie się odliczanie 3,2,1 i ruszy pas bieżni.

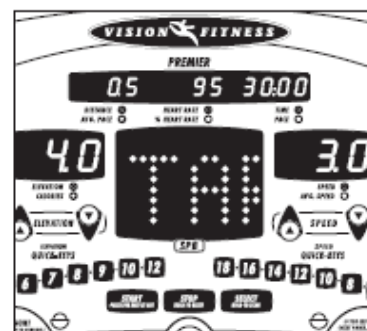


ROZGRZEWKA

Urządzenie pracuje w trybie MANUAL i rozpoczynamy trening od 2 minutowej rozgrzewki. Użytkownik ma możliwość kontroli prędkości oraz kąta nachylenia, tak by realizować trening przy określonym pulsie w tzw. „target heart rate”. Po chwili gdy osiągniemy właściwy puls urządzenie oznajmi sygnałem dźwiękowym, że można rozpocząć trening HRT. Dzięki regulacji kąta nachylenia będzie można utrzymać puls w strefie „target heart rate”.

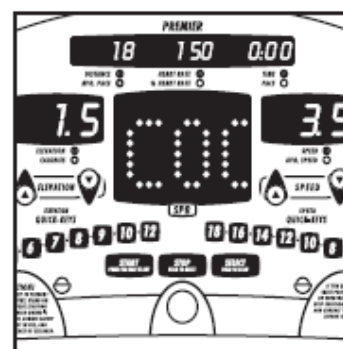


Prędkość oraz kąt nachylenia będą automatycznie regulowane, tak by utrzymać Użytkownika w strefie „target heart rate”. Prędkość oraz kąt nachylenia nie są zmieniane równocześnie.



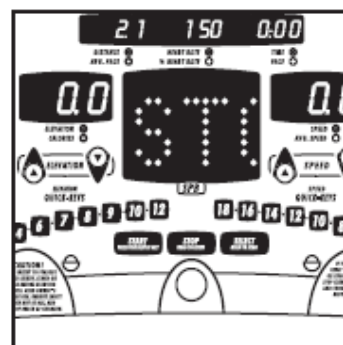
ROZLUŻNIENIE

Po zakończeniu zaprogramowanego treningu na wyświetlaczu pojawi się napis „COOL DOWN”. Program został zakończony, a urządzenie działa w trybie MANUAL i użytkownik ma możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia. Pozwala to na rozluźnienie mięśni po wyczerpującym treningu.



KONIEC TRENINGU

By zakończyć trening naciśnij przycisk STOP.



HRT – HEART RATE TRAINING

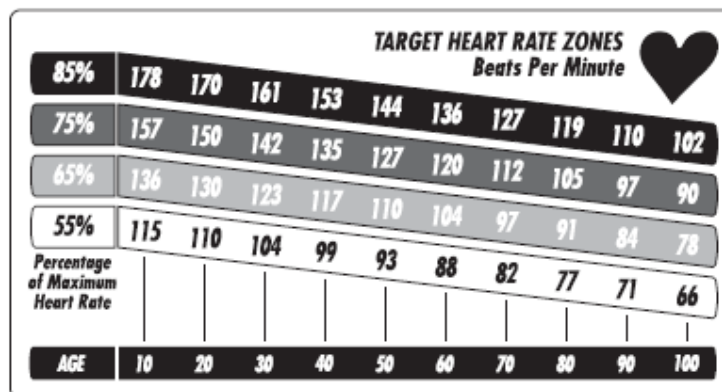
- Jeśli urządzenie nie odczytuje pulsu, bieżnia nie będzie przyspieszać ani zwalniać
- Jeśli puls jest wyższy o 10 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe)
- Jeśli puls jest wyższy o 15 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe); sygnał zostanie na chwilę przerwany i zostanie po chwili ponownie powtórzony
- Jeśli puls jest wyższy o 20 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (5 sygnałów dźwiękowych), następnie zatrzyma się

Cały czas istnieje możliwość regulacji prędkości oraz kąta nachylenia.

„TARGET HEART RATE ZONE”

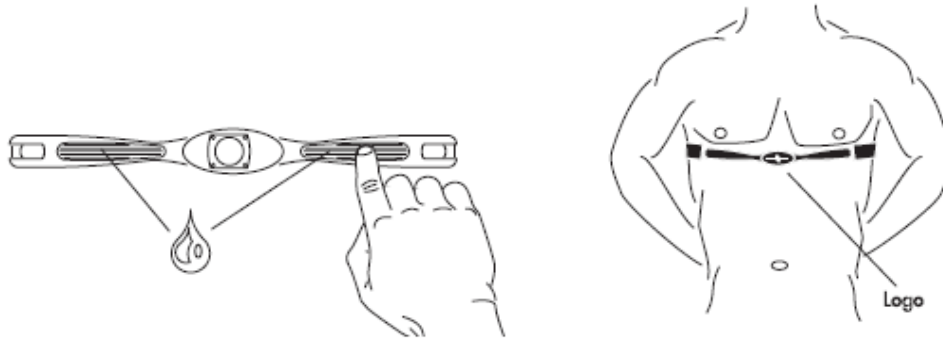
„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 55-85% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 30 lat: znajdź ten wiek na dole wykresu. Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem i przecięciu z paskiem oznaczonym jako „target zone” sprawdź swój maksymalny rytm pracy serca lub skorzystaj z formuły $220 - \text{wiek} = \text{max rytm pracy serca}$ ($220 - 30 = 190$). W przypadku osoby 30 letniej będzie to: 65% - 123 uderzeń na minutę, a 75% - 142 uderzeń na minutę.



TELEMTRYCZNY 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 muszą znajdować się na środku, logo VISION FITNESS powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik musi 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).



Po wyborze swojego „target heart rate zone” rozpocznij ćwiczenie najpierw w trybie Manual, by sprawdzić czy twój wybór jest prawidłowy. Jeśli wydaje Ci się, że jesteś jeszcze nie gotowy by rozpocząć trening HRT pozostaj przy ćwiczeniu w trybie Manual.

WYSIŁEK

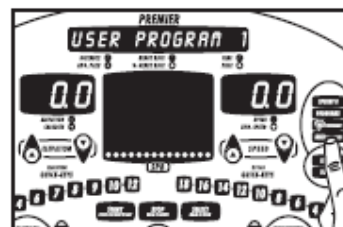
By trening przynosił zamierzony skutek należy ćwiczyć odpowiednio intensywnie. Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest kontrola pulsu, drugą jest ocena własnego wysiłku, jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia (RPE). Zwiększenie intensywności treningu jest bezpośrednio związane ze 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.

PROGRAMY OSOBISTE U1- U3

W tym programie istnieje możliwość stworzenia własnych profili programów poprzez ustawienie prędkości oraz kąta nachylenia, następnie zapamiętania ich. Wszystkie programy mają 20 interwałów.

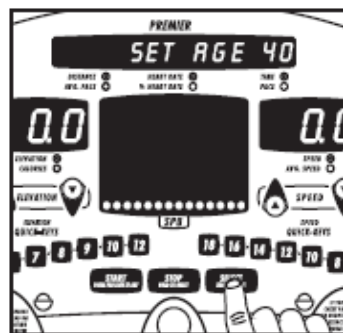
USTAWIENIA PROGRAMÓW U1-U3

Wybierz USER PROGRAM, następnymi strzałkami ▲ ▼ wybierz program od U1 do U3. Następnie naciśnij przycisk SELECT.



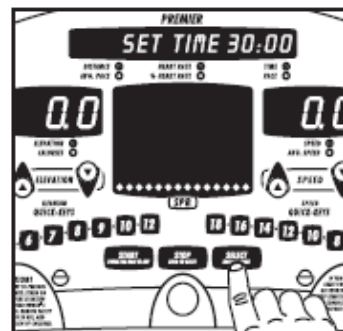
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami ▲ ▼. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.



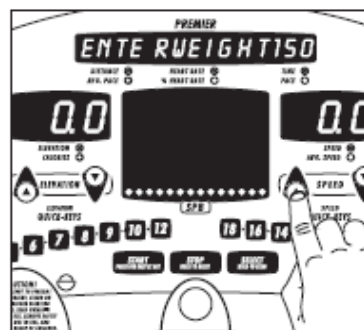
USTAWIENIE CZASU

Czas można zmienić strzałkami ▲ ▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT.



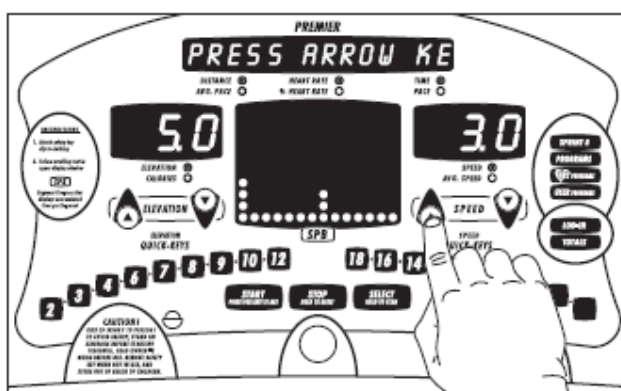
WPROWADZANIE WAGI

Po określeniu czasu trwania treningu należy wprowadzić swoją wagę. Dzięki określeniu wagi użytkownika będzie można przeliczać ilość spalonych kalorii.



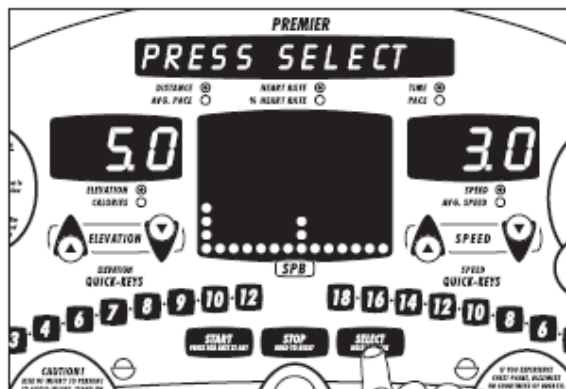
OKREŚLANIE PRĘDKOŚCI ORAZ KĄTA NACHYLENIA W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH

Pierwsza kolumna diod zacznie migotać. Strzałkami ▲▼ (speed) określ prędkość (czerwone kolumny). Strzałkami (elevation) ▲▼ ustaw kąt nachylenia w danym segmencie (pomarańczowe kolumny). Na wyświetlaczu alfanumerycznym będą pojawiać się informacje co w danym momencie należy robić.

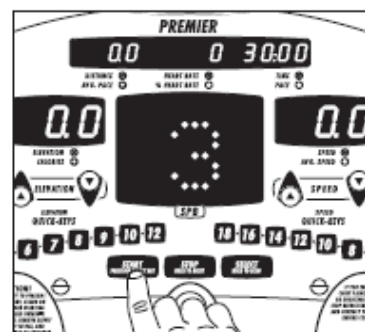


ZACHOWYWANIE WPROWADZONYCH DANYCH

Naciśnij przycisk SELECT, by zachować dane dotyczące prędkości oraz kąta nachylenia w danym segmencie. Ustaw dane dotyczące prędkości oraz kąta nachylenia dla wszystkich 20 segmentów.

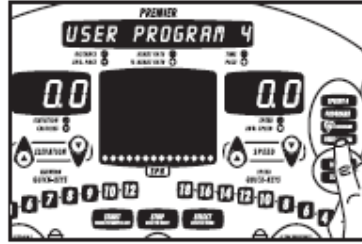


By rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Ustawienia programów zostaną zapamiętane na kolejne sesje treningowe. Można je zmienić poprzez powtórzenie powyższych czynności.



USTAWIENIA PROGRAMÓW U4-U5

W programach U4 i U5 można zachowywać wszystkie dane dotyczące twojego ulubionego programu. Urządzenie będzie zapamiętywało zmiany, które wprowadzasz podczas treningu. Wybierz USER PROGRAM, następnie strzałkami ▲▼ wybierz program U4 lub U5. Następnie naciśnij przycisk SELECT.



Możesz rozpocząć od trybu MANUAL lub Pre-programowania. Jednak programy HRT nie będą działały jako programy U4 lub U5. Ustaw funkcje programu.

Po ustawieniu wszystkich funkcji naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie. Program będzie zapamiętywał dane co 10 sekund. Maksymalny czas trwania treningu w programie U4 lub U5 wynosi 99minut. Aby zakończyć trening naciśnij przycisk STOP.

ZAPAMIĘTYWANIE

Po naciśnięciu przycisku STOP możesz zapisać swój program w pamięci urządzenia. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się wiadomość „naciśnij SELECT by zapamiętać ustawienia programu” („press SELECT to save user program”). Naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT do chwili, aż usłyszysz dźwięk, który oznajmi, że program został zapamiętany. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się wiadomość „Program osobisty zapamiętany” („user program saved”).

ODTWARZANIE PROGRAMU U4 lub U5

Wybierz program U4 lub U5 i naciśnij SELECT. Nie trzymaj przycisku SELECT zbyt długo! Wykasujesz dane. Aby rozpocząć program naciśnij START.

Aby zmienić program U4 lub U5 i następnie ponownie zapamiętać ustawienia powtórz powyższe czynności.

TRYB USTAWIEŃ DODATKOWYCH T9450 PREMIER

Sugerujemy, by zmian tych dokonywał serwis autoryzowany Vision Fitness.

- Naciśnij i przytrzymaj strzałkę ▼ (speed down) i przycisk SELECT przez około 5 sekund.
- Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się tryb dodatkowych ustawień (USER ENG). Naciśnij SELECT. Przejrzyj opcje strzałkami ▲▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia. By wyjść z ustawień dodatkowych naciśnij przycisk STOP.

Ustawienia dodatkowe:

P6 Ustawienie systemu metrycznego (km) lub angielskiego (mile) na wyświetlaczu; Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „MI” to odległości i prędkość podawane są w milach i mph; jeśli na wyświetlaczu pojawia się „KM” to odległości i prędkość podawane są w km i km/h. Ustaw jedną z opcji strzałkami ▲▼. Aby zapamiętać wprowadzone dane naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT. Nie wpłynie to na zapamiętane wartości dotyczące wagi i nie zmieni zachowanych ustawień programów osobistych. Zmian jednostek może zmusić do przeprowadzenia auto-kalibracji.

P7 Max Time – określa maksymalny czas. Aby zmienić czas skorzystaj ze strzałek ▲▼, następnie naciśnij przycisk SELECT.

P8 Default Weight – określa ustawienie wagi (zaprogramowanie jako standardowej 68kg lub 150lbs). Waga pojawi się na wyświetlaczu alfanumerycznym. Aby zmienić wagę użyj strzałek ▲▼ (speed), następnie naciśnij SELECT.

P9 Accumulated time - pomiar całkowitego czasu w h. Informacja nie może być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.

P10 Accumulated distnce - pomiar całkowitego przebiegu w milach lub km. Informacja nie może być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.

P14 Pause time – zmiana czasu „pauzy”. Można zmienić czas z 20 sekund na 10 sekund (użyj w tym celu strzałek ▲▼). Następnie naciśnij i przytrzymaj SELECT.

P15 Default time - ustawienie czasu (zaprogramowanie jako standardowego). Czas można określić w przedziale od 10-99 minut używając do tego strzałek ▲▼. Następnie naciśnij i przytrzymaj SELECT.

P16 Default age - ustawienie wieku (zaprogramowanie jako standardowego – 40 lat). Strzałkami ▲▼ ustaw wiek. Następnie naciśnij i przytrzymaj SELECT.

P17 Elevation errors – pozwala na usunięcie błędu funkcji zmiany kąta nachylenia. Pozwoli to na korzystanie z bieżni bez regulacji unoszenia. Naciśnij i przytrzymaj SELECT, by usunąć.

P18 Scroll speed – przedstawia funkcję prędkość na wyświetlaczu alfanumerycznym. Standardowy numer to 2. Można zmienić strzałkami ▲▼ ustawienie od 1 do 5. 1 to najszybciej, a 5 to najwolniej. Następnie naciśnij i przytrzymaj SELECT.

P19 Deck lubrication message – informacja o dopuszczeniu do wyświetlania wiadomości/ przypomnienia o konieczności nasmarowania taśmy bieżni. Jeśli tak informacja ma się pojawiać wtedy na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się „1”, jeśli ma się nie pokazywać to wtedy „0”. By zablokować wyświetlanie tej informacji należy nacisnąć jeden z przycisków regulacji prędkości, tak by „0” pokazało się w prawym okienku. By zapamiętać wprowadzone zmiany naciśnij SELECT. By wyjść bez zapamiętywania zmian naciśnij STOP.

Auto- kalibracja

W czasie przeprowadzania auto-kalibracji nie wolno stać na taśmie bieżni!

Wejść w tryb dodatkowych ustawień (USER ENG):

- Naciśnij i przytrzymaj strzałkę ▼ (speed down) i przycisk SELECT przez około 5 sekund.
- Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się tryb dodatkowych ustawień (USER ENG). Naciśnij SELECT. Przejrzyj opcje strzałkami ▲▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia, AUTO-CALIBRATION. By wyjść z ustawień dodatkowych naciśnij przycisk STOP.

Naciśnij SELECT. By rozpocząć auto-kalibrację naciśnij przycisk START. Bieżnia zacznie działać, będzie zmieniać się prędkość oraz kąt nachylenia od najmniejszego do największego. Zajmie to ok.3-5 minut.

Na wyświetlaczu pojawi się napis „END”, który oznajmi, że auto- kalibracja została zakończona. Bieżnia zatrzyma się.

P22 Wyjście z trybu ustawień dodatkowych

Po naciśnięciu przycisku SELECT urządzenie powróci do głównego menu.

TRYB USTAWIEŃ DODATKOWYCH DELUXE

Sugerujemy, by zmian tych dokonywał serwis autoryzowany Vision Fitness.

- Naciśnij i przytrzymaj strzałkę ▼ (speed down) i przycisk SELECT przez około 5 sekund.
- Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się tryb dodatkowych ustawień (USER ENG). Naciśnij SELECT. Przejrzyj opcje strzałkami ▲▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia. By wyjść z ustawień dodatkowych naciśnij przycisk STOP.

Ustawienia dodatkowe:

P6 Ustawienie systemu metrycznego (km) lub angielskiego (mile) na wyświetlaczu; Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „MI” to odległości i prędkość podawane są w milach i mph; jeśli na wyświetlaczu pojawia się „KM” to odległości i prędkość podawane są w km i km/h. Ustaw jedną z opcji strzałkami ▲▼. Aby zapamiętać wprowadzone dane naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT. Nie wpłynie to na zapamiętane wartości dotyczące wagi i nie zmieni zachowanych ustawień programów osobistych. Zmian jednostek może zmusić do przeprowadzenia auto-kalibracji.

P8 Default Weight – określa ustawienie wagi (zaprogramowanie jako standardowej 68kg lub 150lbs). Waga pojawi się na wyświetlaczu alfanumerycznym. Aby zmienić wagę użyj strzałek ▲ ▼ (speed), następnie naciśnij SELECT.

P9 Accumulated time - pomiar całkowitego czasu w h. Informacja nie może być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.

P10 Accumulated distnce - pomiar całkowitego przebiegu w milach lub km. Informacja nie może być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.

Auto- kalibracja

W czasie przeprowadzania auto-kalibracji nie wolno stać na taśmie bieżni!

Wejść w tryb dodatkowych ustawień (USER ENG):

- Naciśnij i przytrzymaj strzałkę ▼ (speed down) i przycisk SELECT przez około 5 sekund.
- Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się tryb dodatkowych ustawień (USER ENG). Naciśnij SELECT. Przejrzyj opcje strzałkami ▲ ▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia, AUTO-CALIBRATION. By wyjść z ustawień dodatkowych naciśnij przycisk STOP.

Naciśnij SELECT. By rozpocząć auto-kalibrację naciśnij przycisk START. Bieżnia zacznie działać, będzie zmieniać się prędkość oraz kąt nachylenia od najmniejszego do największego. W lewym okienku pojawi się kąt nachylenia A/D lub %. Na wyświetlaczu pojawi się napis „END”, który oznajmi, że auto- kalibracja została zakończona. Bieżnia zatrzyma się, ale ok. 30sekun zajmie powrót do 0 kąta nachylenia.

P14 Wyjście z trybu ustawień dodatkowych

Po naciśnięciu przycisku SELECT urządzenie powróci do głównego menu.

TRYB USTAWIEŃ DODATKOWYCH SIMPLE

Sugerujemy, by zmian tych dokonywał serwis autoryzowany Vision Fitness.

- Naciśnij i przytrzymaj strzałkę ▼ (speed down) i przycisk SELECT przez około 5 sekund.
- Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się tryb dodatkowych ustawień (USER ENG). Naciśnij SELECT. Przejrzyj opcje strzałkami ▲ ▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia. By wyjść z ustawień dodatkowych naciśnij przycisk STOP.

Ustawienia dodatkowe:

P6 Ustawienie systemu metrycznego (km) lub angielskiego (mile) na wyświetlaczu; Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „MI” to odległości i prędkość podawane są w milach i mph; jeśli na wyświetlaczu pojawia się „KM” to odległości i prędkość podawane są w km i km/h. Ustaw jedną z opcji strzałkami ▲ ▼. Aby zapamiętać wprowadzone dane naciśnij i przytrzymaj przycisk SELECT. Nie wpłynie to na zapamiętane wartości dotyczące wagi i nie zmieni zachowanych ustawień programów osobistych. Zmian jednostek może zmusić do przeprowadzenia auto-kalibracji.

P7 Max Time – określa maksymalny czas przez jaki bieżnia może być używana. Aby zmienić czas skorzystaj ze strzałek ▲ ▼, następnie naciśnij przycisk SELECT.

P8 Default Weight – określa ustawienie wagi (zaprogramowanie jako standardowej). Waga pojawi się na wyświetlaczu alfanumerycznym. Aby zmienić wagę użyj strzałek ▲ ▼ (speed), następnie naciśnij SELECT.

P9 Accumulated time - pomiar całkowitego czasu w h. Informacja nie może być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.

P10 Accumulated distnce - pomiar całkowitego przebiegu w milach lub km. Informacja nie może być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.

P14 Pause time – zmiana czasu „pauzy”. Można zmienić czas z 20 sekund na 10 sekund (użyj w tym celu strzałek ▲▼). Następnie naciśnij i przytrzymaj SELECT.

P15 Default time - ustawienie czasu (zaprogramowanie jako standardowego). Czas można określić w przedziale od 10-99 minut używając do tego strzałek ▲▼. Następnie naciśnij i przytrzymaj SELECT.

P17 Wyjście z trybu ustawień dodatkowych
Po naciśnięciu przycisku SELECT urządzenie powróci do głównego menu.

Auto- kalibracja

W czasie przeprowadzania auto-kalibracji nie wolno stać na taśmie bieżni!

Wejść w tryb dodatkowych ustawień (USER ENG):

- Naciśnij i przytrzymaj strzałkę ▼ (speed down) i przycisk SELECT przez około 5 sekund.
- Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się tryb dodatkowych ustawień (USER ENG). Naciśnij SELECT. Przejrzyj opcje strzałkami ▲▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia, AUTO-CALIBRATION. By wyjść z ustawień dodatkowych naciśnij przycisk STOP.

Naciśnij SELECT. By rozpocząć auto-kalibrację naciśnij przycisk START. Bieżnia zacznie działać, będzie zmieniać się prędkość oraz kąt nachylenia od najmniejszego do największego. Zajmie to ok.3-5 minut.

Na wyświetlaczu pojawi się napis „END”, który oznajmi, że auto- kalibracja została zakończona. Bieżnia zatrzyma się.

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 przesuwa 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 i czy została wypośredkowana.

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.)

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.

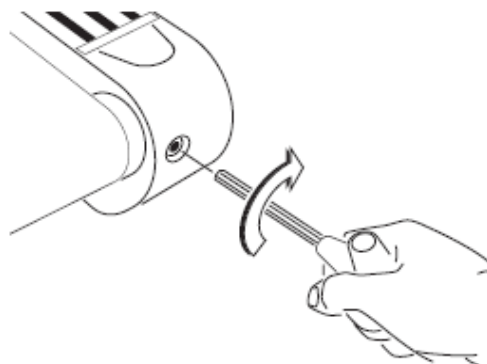
Problem: Błędny lub niepoprawny odczyt pomiaru pulsu.

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 Vision Fitness.

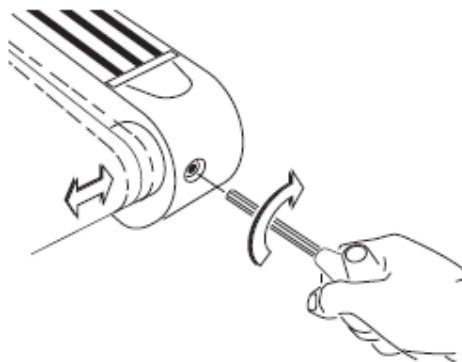
NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

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 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.



KONSERWACJA

Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!!!

Program fitness

Rozgrzewka

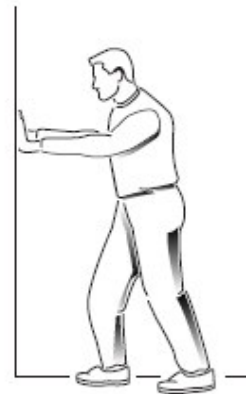
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie 5-10 minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

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.

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 zrobisz 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:



“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: 140 kg”