

T 9700 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!

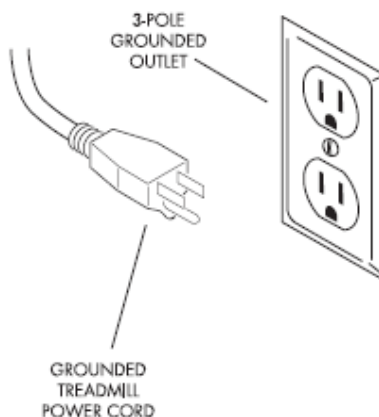
By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ognia, porażenia prądem lub innych obrażeń:

- 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.

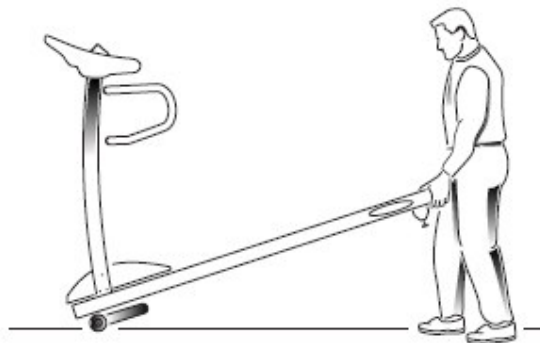
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

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



PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Vision Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. Chwyć za tył bieżni. Następnie przechyl urządzenie, tak jak zostało to pokazane na rysunku i przesun bieżnię. Uwaga! Bieżnia jest ciężka, waży ok.136kg.



USTAWIENIE

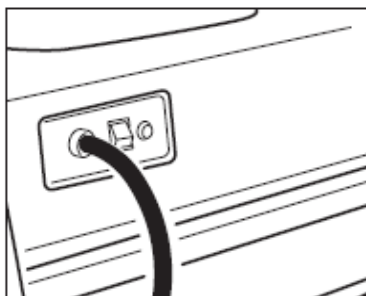
Bieżnia powinna być ustawiona w przyjaznym otoczeniu. Powinna znajdować się w odległości ok. 1-1,5m od ściany, by zapewnić swobodę.

POZIOMOWANIE

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

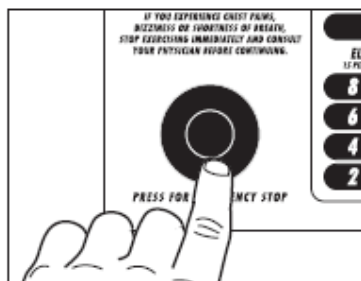
WŁĄCZANIE

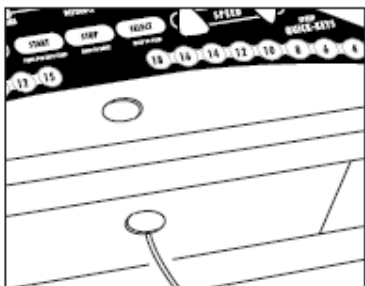
Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włącznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włącznik, tak by znajdował się w pozycji „ON”.



ZATRZYMANIE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

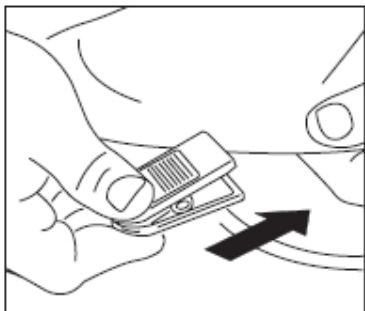
Po naciśnięciu przycisku „Emergency STOP” urządzenie zatrzyma się.





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 umieść klucz bezpieczeństwa ponownie na swoim miejscu.

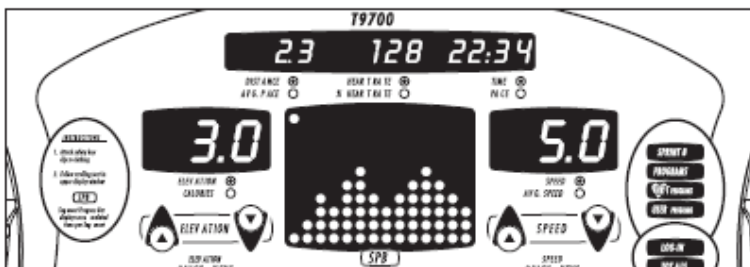


PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO TRENINGU NIE STÓJ NA PASIE BIEŻNI! USTAW STOPY NA BRZEGACH PODSTAWY. WEJDŹ NA TAŚMĘ BIEŻNI DOPIERO, GDY ZACZNIE SIĘ ONA PORUSZAĆ. NIE USTAWIAJ BIEŻNI OD RAZU NA DUŻĄ PRĘDKOŚĆ I NASTĘPNIE NIE PRÓBUJ NA NIĄ WSKAKIWAĆ!

WYŚWIETLACZ

WYŚWIETLACZ ALFANUMERYCZNY

Na tym wyświetlaczu będą pojawiać się informacje, instrukcje, hasła motywacyjne..itd oraz wartość konkretnej funkcji, przy której w danym momencie zapali się dioda.



CZAS

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

DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans w milach lub km.

KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

PULS/TĘTNO

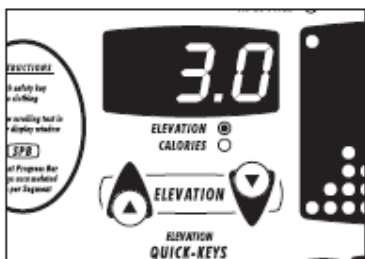
Wskazuje puls w każdym momencie treningu. Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę. Aby dokonać pomiaru pulsu niezbędna jest opaska na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu.

ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ

Wskazywana jest w km/h lub milach/h. Wynik pomiaru to średnia przebytego dystansu i czasu.

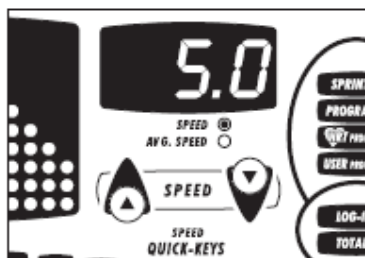
TEMPO

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



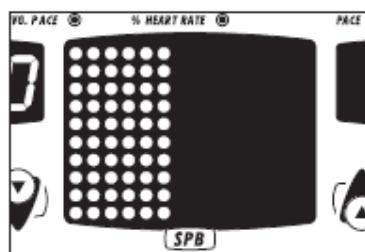
KĄT NACHYLENIA

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



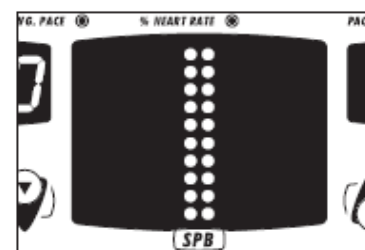
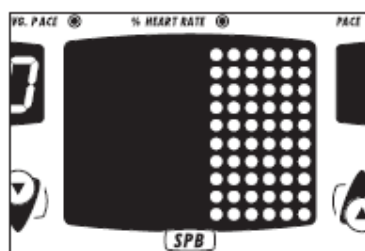
PRĘDKOŚĆ

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



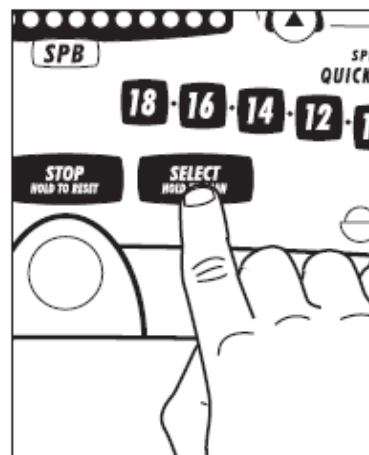
PROFIL PROGRAMU (matryca 10/21)

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 (czerwone diody) wskazuje prędkość odpowiada wartości wskazywanej w okienku LED po prawej stronie konsoli. Środkowa kolumna (zielone diody) wskazuje ile czasu pozostało w danym segmencie treningu. Każdy segment treningu został podzielony na 10 części, którym odpowiada każda kolejna dioda, która zapala się wraz z upływem czasu. Np.: jeśli określiłeś czas trwania treningu na 10 minut, to każdy segment będzie trwał 1 minutę. A więc 1 minuta zostanie następnie podzielona na 10 części, z czego każda będzie trwała po 6 sekund (1 zielona dioda). Zielone diody będą zapalać się ponownie po upływie każdego kolejnego segmentu treningu.



FUNKCJA 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.



FUNKCJA LOG-IN

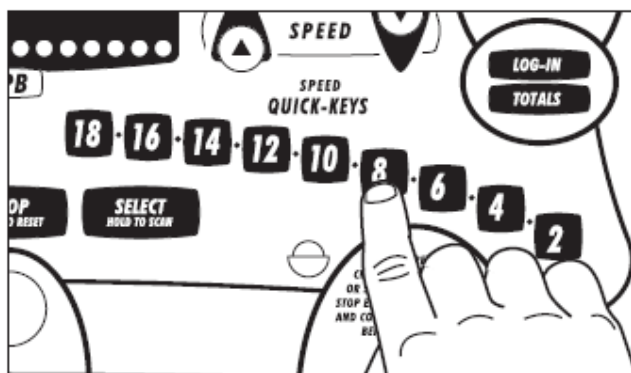
Wyświetlacz bieżni T9700HRT posiada specjalną funkcję pozwalającą na zalogowanie się i zapamiętanie danych dotyczących treningu.

Naciśnij przycisk LOG-IN. Obok przycisku zapali się zielona dioda. Strzałkami ▲▼ wprowadź swój numer identyfikacyjny (users id number) od 1 do 10. Numer pojawi się na wyświetlaczu alfanumerycznym. Następnie naciśnij przycisk SELECT. Strzałkami ▲▼ określ czas trwania treningu lub naciśnij przycisk START.



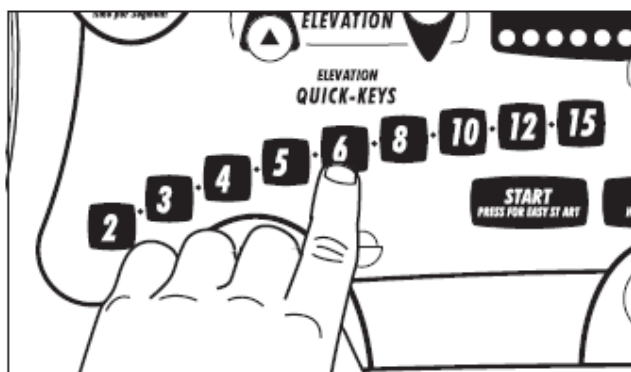
PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI

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.



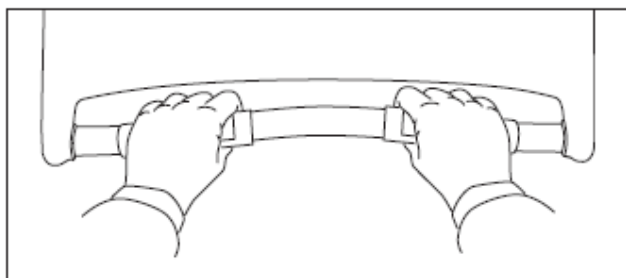
PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA

Po naciśnięciu przycisku START można regulować kąt nachylenia urządzenia przyciskami szybkiego wyboru oznaczonymi 1,2,4,5,6,8,10,12,15. Każdy przycisk odpowiada % kąta nachylenia. Np.: po naciśnięciu przycisku oznaczonego cyfrą 3 kąt nachylenia wzrośnie do 3%.



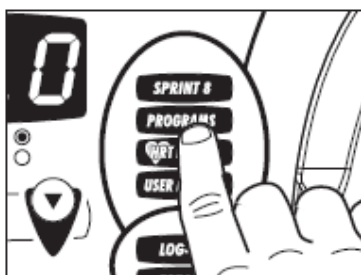
CZUJNIKI POMIARU PULSU

Czujniki pomiaru pulsu znajdują się na uchwytych. By zmierzyć puls ułóż dłonie na czujnikach w trakcie treningu. Na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.



WYBÓR PROGRAMU

Wybierz jeden z programów z listy lub naciśnij przycisk START, a urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL („ręczne ustawienia funkcji”).



FUNKCJA TOTALS („CAŁKOWITE WARTOŚCI FUNKCJI”)

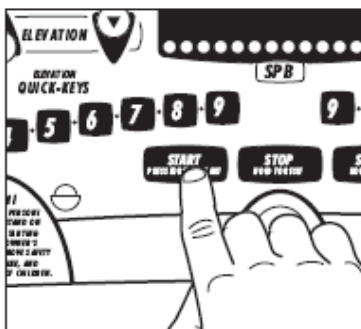
Po naciśnięciu przycisku z napisem „TOTALS” obok zapali się pomarańczowa dioda. Strzałkami ▲ ▼ wprowadź swój numer identyfikacyjny (user id number). Jest to ten sam numer, który służy do logowania się przed rozpoczęciem treningu. Następnie naciśnij SELECT. Na wyświetlaczu pojawią się całkowite, łączne wartości poszczególnych funkcji: dystans (całkowity przebyty dystans), czas (całkowity czas treningów), kalorie (całkowita ilość spalonych kalorii), średnia prędkość. Wartości będą pojawiać się na przemian na wyświetlaczu alfanumerycznym.

Aby wykasować dane dotyczące konkretnego użytkownika należy nacisnąć i przytrzymać przycisk STOP.



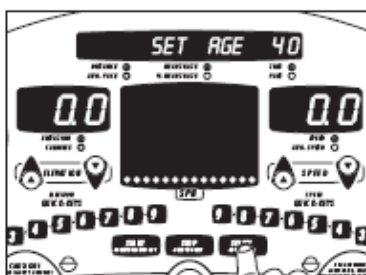
START

Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.



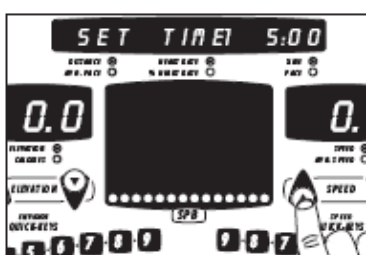
WPROWADZENIE WIEKU

Strzałkami ustaw swój wiek. Wprowadzenie danych dotyczących wieku służy do dokładniejszego pomiaru pulsu.



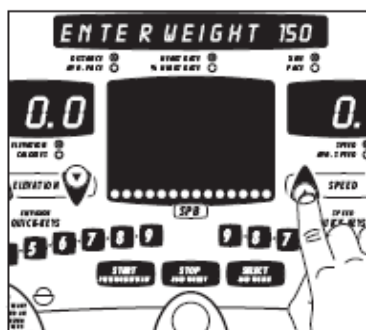
USTAWIENIE CZASU

Strzałkami ▲▼ ustaw czas trwania treningu, następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT.



WPROWADZANIE WAGI

Strzałkami ▲▼ ustaw swoją wagę, następnie wybór zatwierdź przyciskiem SELECT. Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się informacja „weight 150” co oznacza, że waga jest wprowadzana w systemie angielskim, jeśli pojawi się napis „weight 68” to oznacza to, że operujemy w systemie metrycznym. Po naciśnięciu przycisku START rozpocznie się odliczanie (3,2,1) oraz usłyszymy dźwięk, który oznajmi, że pas bieżni rusza.



PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PROGRAMU

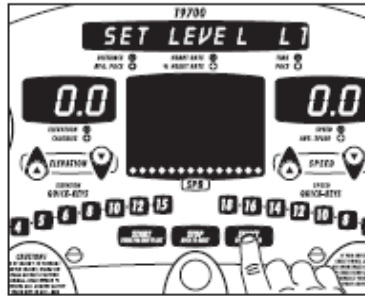
Wybierz program, który chcesz zrealizować w czasie treningu. Programy zostały podzielone na 3 kategorie: Fat Burner (spalanie tkanki tłuszczowej), Speed Training, Endurance (wytrzymałościowy).

WYBÓR POZIOMU

Strzałkami ▲▼ wybierz jeden z 9 poziomów trudności dla każdego programu (poza programem HRT). Poziom L1 to najmniejszy opór, zaś L9 największy. Następnie naciśnij przycisk SELECT.

W okienku kąta nachylenia & prędkości pojawi się maksymalna prędkość oraz kąt nachylenia dla danego programu.

Na wyświetlaczu alfanumerycznym pojawi się informacja, który poziom został wybrany.



PROGRAMY

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 ma na celu stopniowe podniesienie pulsu oraz przygotowanie mięśni do wysiłku. Rozgrzewka jest kontrolowana przez użytkownika.
2. Trening interwałowy zaczyna się bezpośrednio po rozgrzewce 30 sekundowym sprintem. Następnie 7 - 1,5 minutowych interwałów „recovery” będzie na zmianę występować z 8 – 30 sekundowymi interwałami „sprint”. Na wyświetlaczu będzie pojawiać się informacja, kiedy należy zwiększyć tempo (podczas interwału „sprint”), a kiedy zmniejszyć tempo (interwał „recovery”). Różnica w tempie pomiędzy interwałami „sprint” i „recovery” powinna wynosić w granicach 30-50 RPM.
3. Rozluźnienie. Powrót do niższego poziomu pulsu.

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

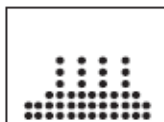
MANUAL

- Ręczne ustawienia funkcji
 - Bez określonego czasu



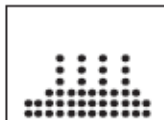
MUSCLE TONER – PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Budowa masy mięśniowej oraz poprawa kondycji fizycznej



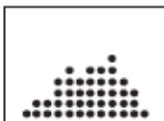
INTERWAŁY – PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ

- Czas określony na 30 minut
- Wspomaga odchudzanie poprzez utrzymywanie treningu w obszarze „fat burning zone”



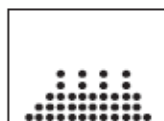
5K PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA

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



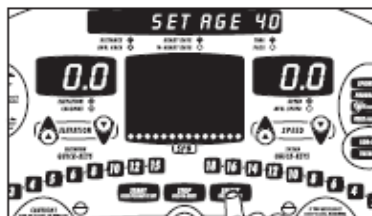
FAT BURNER – PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ I KĄTEM NACHYLENIA

- Czas określony na 30 minut
- Regulacja prędkości oraz kąta nachylenia pozwala na utrzymanie w obszarze „fat burning zone”



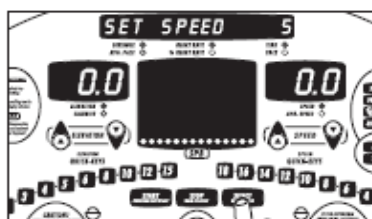
PACER

Wyścig; użytkownik ściga się z „przeciwnikiem”, który nadaje tempo. Twoim zadaniem jest pokonanie go! 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.

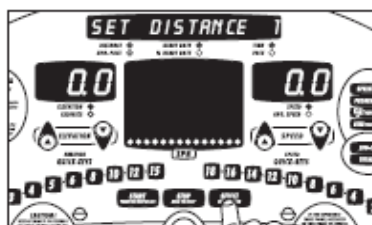


OKREŚLANIE PRĘDKOŚCI „PRZECIWNIKA”

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.

PROGRAMY HRT

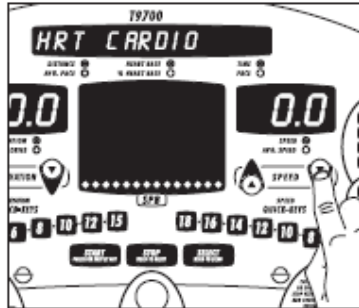
HRT ODCHUDZANIE (HRT WEIGHT LOSS) – PROGRAM REGULOWANY KĄTEM NACHYLENIA (65% max.HR)

- Czas określony na 30 minut
- Jest to program mniej intensywny, który pozwala na spalenie większej ilości 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 65% maksymalnego rytmu pracy serca.

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

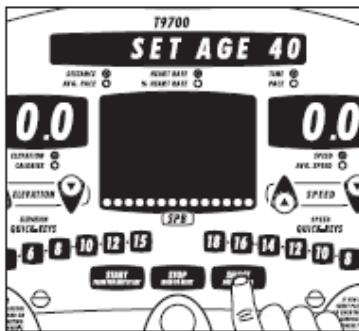
- Jest to intensywny program, który pozwala na utrzymanie pulsu w górnej granicy „maksymalnego rytmu pracy serca”, wzmacnia układ krążenia oraz pobudza do spalania maksymalnej liczby kalorii.
- Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki, podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia.
- Podczas realizacji 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.



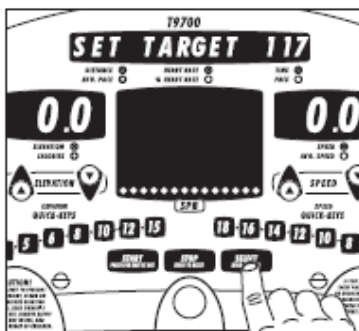
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

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



WPROWADZANIE „TARGET HEART RATE”

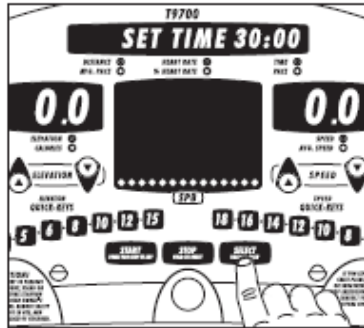
Strzałkami ▲ ▼ można zmienić ”target heart rate”, a następnie nową wartość zatwierdzić przyciskiem SELECT.



USTAWIENIE CZASU

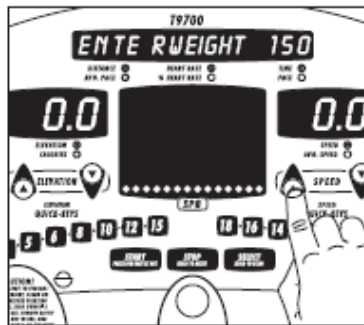
Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲ ▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut.

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.



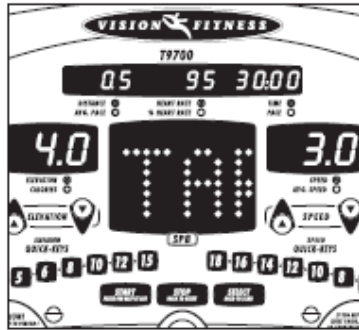
ROZGRZEWKĄ

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”.



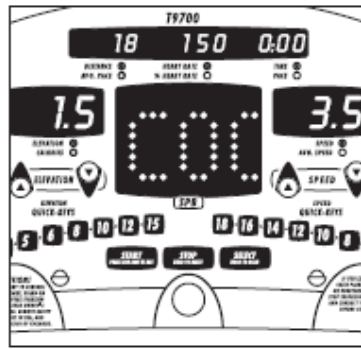
Program:

Bieżnia będzie automatycznie regulować kąt nachylenia, tak by utrzymać twój puls w strefie „target heart rate”.



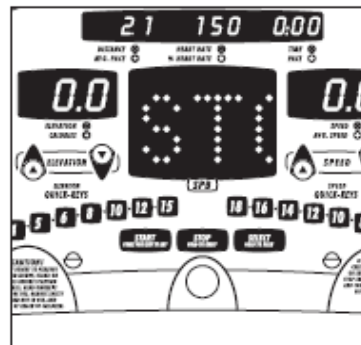
ROZLUŻNIENIE

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

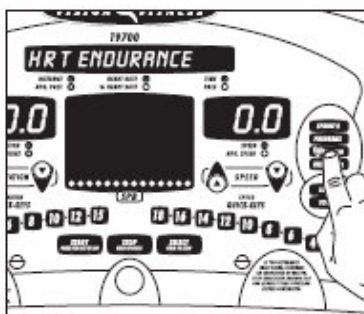
- Jeśli urządzenie nie odczytuje pulsu, bieżnia nie będzie przyspieszać ani zwalniać
- Jeśli puls jest wyższy o 10 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe)
- Jeśli puls jest wyższy o 15 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” 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

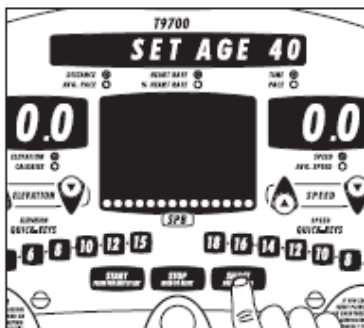
- Czas określony na 30 minut
- Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki (nie wliczanej do całkowitego czasu programu), podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia, aż do osiągnięcia „target heart rate”.
- Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową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



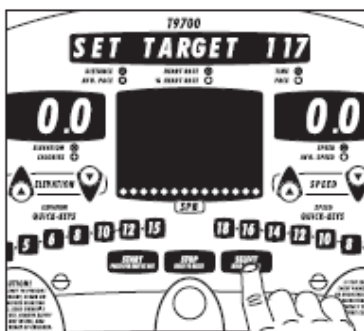
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

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



WPROWADZANIE „TARGET HEART RATE”

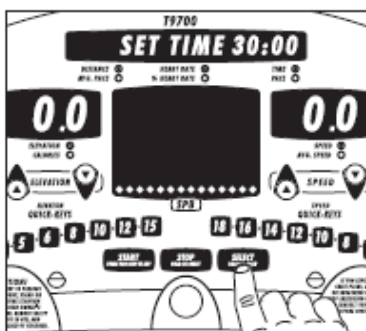
Strzałkami ▲▼ można zmienić „target heart rate”, a następnie nową wartość zatwierdzić przyciskiem SELECT.



USTAWIENIE CZASU

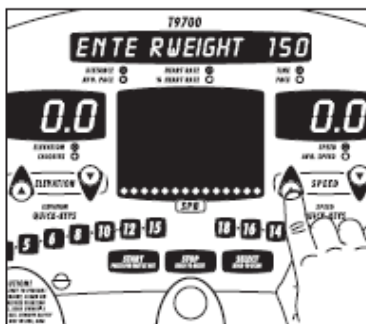
Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut.

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



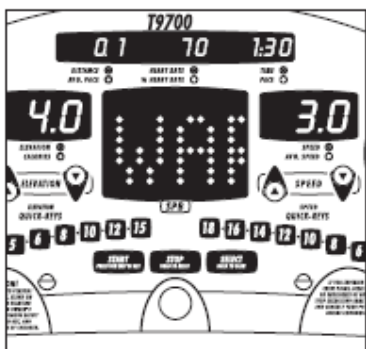
WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

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.



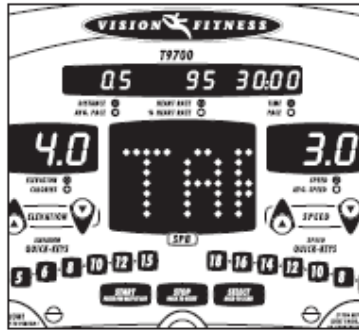
ROZGRZEWKA

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”.



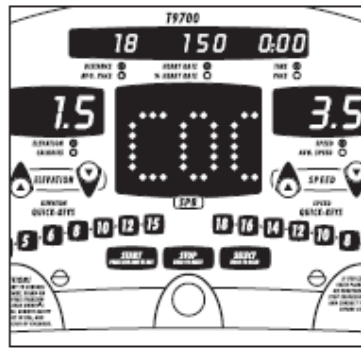
Program:

Bieżnia będzie automatycznie regulować prędkość oraz kąt nachylenia, tak by utrzymać twój puls 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

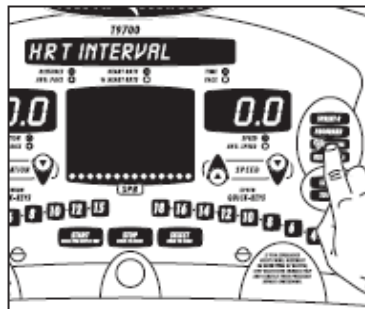
- Jeśli urządzenie nie odczytuje pulsu, bieżnia nie będzie przyspieszać ani zwalniać
- Jeśli puls jest wyższy o 10 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” urządzenie zalarmuje użytkownika (4 sygnały dźwiękowe)
- Jeśli puls jest wyższy o 15 uderzeń na minutę (BPM) niż „target heart rate zone” 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 INTERWAŁY– PROGRAM REGULOWANY PRĘDKOŚCIĄ

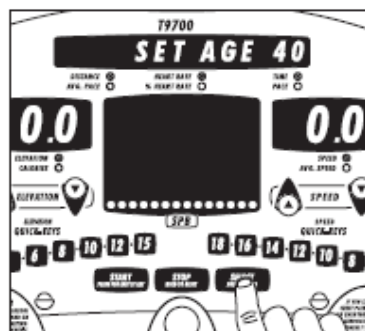
- Czas określony na 30 minut
- Zaczyna się od 2 minutowe rozgrzewki (nie wliczanej do całkowitego czasu programu), podczas której można regulować prędkość i kąt nachylenia, aż do osiągnięcia „target heart rate” (85%).
- Po zakończeniu rozgrzewki urządzenie będzie kontrolowało prędkość, tak by interwały 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	RECOVERY INTERVAL	WORK INTERVAL	RECOVERY INTERVAL	WORK INTERVAL	RECOVERY 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



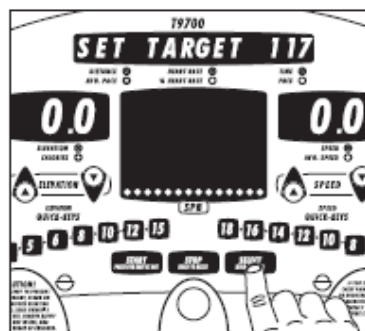
WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

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



WPROWADZANIE „TARGET HEART RATE”

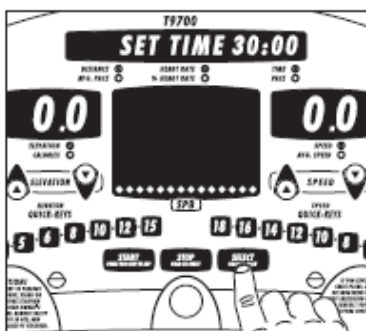
Strzałkami ▲ ▼ można zmienić ”target heart rate”, a następnie nową wartość zatwierdzić przyciskiem SELECT.



USTAWIENIE CZASU

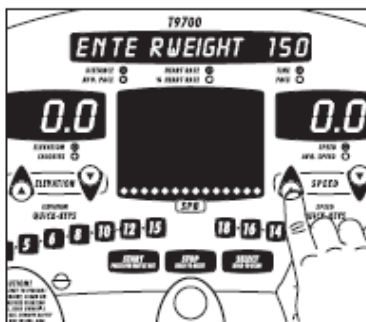
Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut.

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



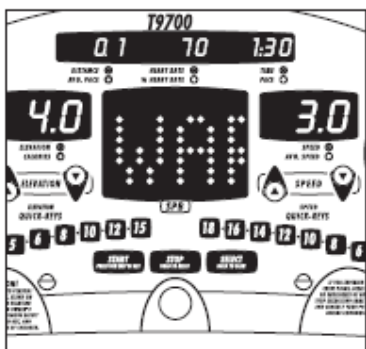
WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

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.



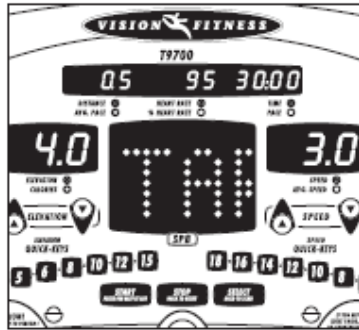
ROZGRZEWKĄ

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”.



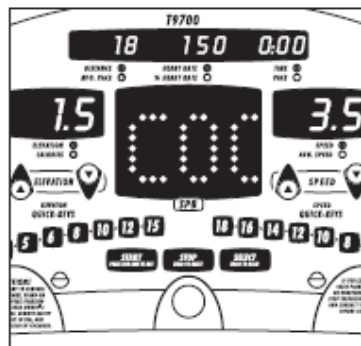
Program:

Bieżnia będzie automatycznie regulować prędkość, tak by utrzymać twój puls 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.

TARGET HEART RATE

Jest to procent maksymalnego rytmu pracy serca. Będzie różny dla różnych osób w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Puls w trakcie treningu powinien wynosić 50%-90% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez prostą formułę- odjęcie od 220 wieku (220-wiek użytkownika). W ten sposób określamy poziom pulsu, przy jakim powinniśmy trenować.

50-60% max. tętna: początkujący

60-75% max. tętna: średnio zaawansowani, osoby odchudzające się

75-90% max. tętna: zaawansowani, praca nad kondycją fizyczną

Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest kontrola pulsu oraz ocena własnego wysiłku, jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia (RPE). Zwiększenie intensywności treningu jest bezpośrednio

związane ze wzrostem pulsu, a więc by kontrolować wysiłek (RPE) można korzystać z obu metod. Wg. Skali od 0 do 10 RPE zaleca się trening pomiędzy 3 a 5.

		TARGET HEART RATE 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

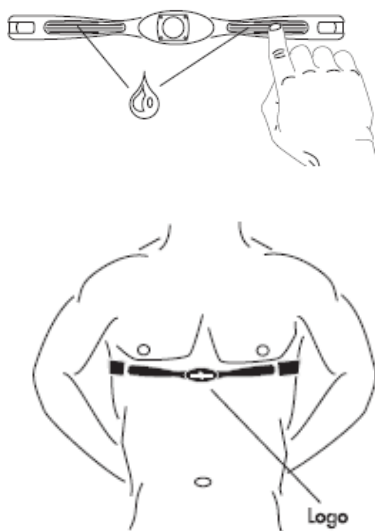
Programy HRT:

- Jeśli nie jest odczytywany wynik pomiaru pulsu to urządzenie nie będzie przyspieszać, ani zwalniać.
- Urządzenie zaalarmuje (4 sygnały dźwiękowe), jeśli tętno biegającego przekroczy zaprogramowane „target heart rate” o +/- 10 uderzeń na minutę.
- Urządzenie zaalarmuje (4 sygnały dźwiękowe), jeśli tętno biegającego przekroczy zaprogramowane „target heart rate” o +/- 15 uderzeń na minutę, następnie sygnał ucichnie i ponownie zostanie powtórzony pięciokrotnie.
- Urządzenie zatrzyma się, jeśli tętno biegającego przekroczy „target heart rate” o 20 uderzeń na minutę.
- Po osiągnięciu „target heart rate” (+/- 5 uderzeń na minutę) urządzenie będzie regulowało prędkość, aż do momentu gdy pozostanie 5 minut do zakończenia programu.
- W każdym momencie programu biegający może regulować prędkość oraz kąt nachylenia.

TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

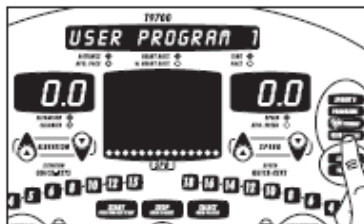
Za pomocą elektrod, które znajdują się w opasce przesyłany jest wynik pomiaru pulsu do wyświetlacza. Zanim założysz opaskę do pomiaru pulsu zwilż elektrody, by zapewnić leprze przewodzenie sygnału. Opaskę najlepiej nakładać na gołe ciało, ale działa również założona na cienką warstwę materiału.

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



PROGRAMY OSOBISTE

W tym programie istnieje możliwość stworzenia własnych profili programów poprzez ustawienie prędkości oraz kąta nachylenia, następnie zapamiętania ich. Wszystkie programy mają 10 interwałów i trwają minimum 10 minut.



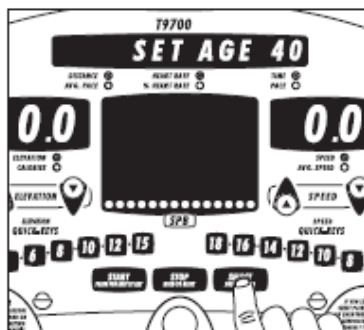
PROGRAMY OSOBISTE U1- U3

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

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

WPROWADZANIE DANYCH – WIEK

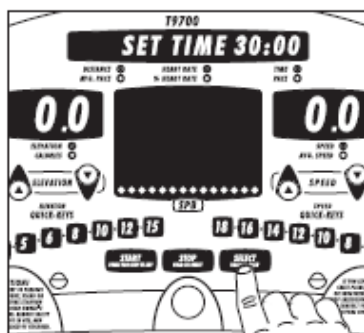
Wprowadź dane dotyczące swojego wieku strzałkami ▲▼. Naciśnij przycisk SELECT. Wiek potrzebny jest do określenia maksymalnego rytmu pracy serca.



USTAWIENIE CZASU

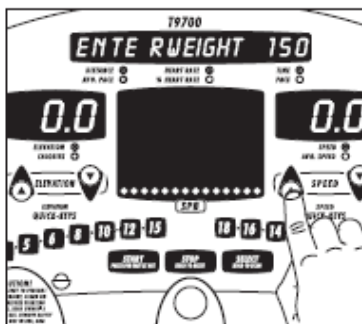
Po określeniu „target heart rate” w okienku „czas” pojawi się zaprogramowany czas treningu 30:00. Czas można zmienić strzałkami ▲▼, następnie należy zatwierdzić zmianę przyciskiem SELECT. Minimalny czas trwania treningu to 5minut.

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



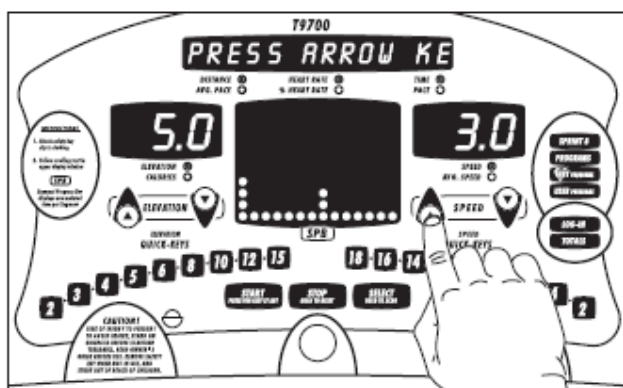
WPROWADZANIE DANYCH – WAGA

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.



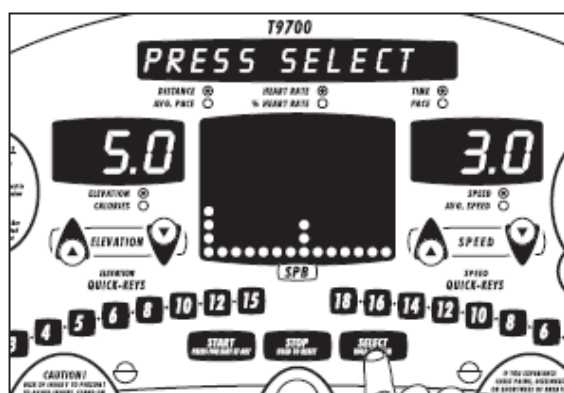
OKREŚLANIE PRĘDKOŚCI ORAZ KĄTA NACHYLENIA W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH

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

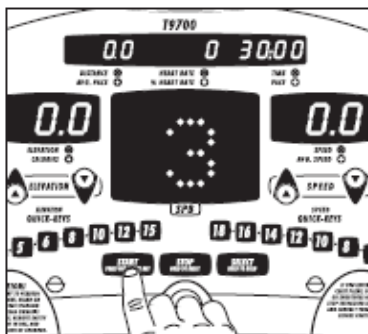


ZACHOWYWANIE WPROWADZONYCH DANYCH

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.

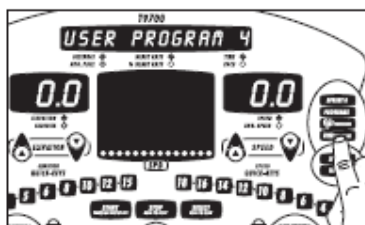


By rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Ustawienia programów zostaną zapamiętane na kolejne sesje treningowe. Można je zmienić poprzez powtórzenie powyższych czynności.



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.



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 99 minut. 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.

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

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

Problem: Wyłącznik/Bezpiecznik przeskakuje podczas treningu

Rozwiązanie: Skontaktuj się z serwisem Vision Fitness, prawdopodobnie należy nasmarować pas.

Problem: Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

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

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.

Problem: Taśma bieżni podczas treningu przesuwana się.

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

Jeśli powyższe działania nie przyniosą skutku prosimy o kontakt z autoryzowanym serwisem Vision Fitness.

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

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

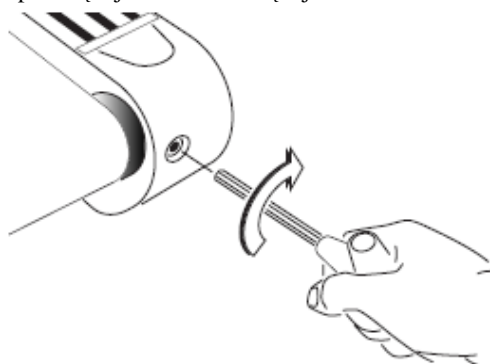
KONSERWACJA

Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania!

Regularnie po każdym treningu wycieraj bieżnię z kurzu i potu.

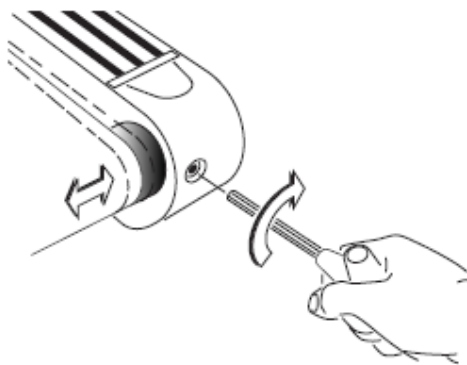
NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

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 przesuwa. UWAGA! Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o 1/4 obrotu.



WYŚRODKOWANIE 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.



TRYB USTAWIENÍ DODATKOWYCH

Sugerujemy, by zmian tych dokonywał serwis autoryzowany Vision Fitness, aczkolwiek zmiana tych ustawień nie mo¿e wpłynąć na istotne ustawienia bie¿ni.

- 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 START 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 mo¿e 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 mo¿e być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.
- P10** Accumulated distnce - pomiar całkowitego przebiegu w milach lub km. Informacja nie mo¿e być zmieniona. By wyjść naciśnij STOP.
- P14** Pause time – zmiana czasu „pauzy”. Mo¿na 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 mo¿na 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 bie¿ni bez regulacji unoszenia. Naciśnij i przytrzymaj SELECT, by usunąć.
- P18** Scroll speed – przedstawia funkcję prędkość na wyświetlaczu alfanumerycznym. Standardowy numer to 2. Mo¿na 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

P20 Clean treadmill message - wskazuje czy została uaktywniona funkcja informująca o potrzebie czyszczenia. Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „1” w prawym okienku to oznacza to, że funkcja jest aktywna. Jeśli pojawia się „0” to oznacza to, że funkcja ta jest nieaktywna.

Aby wyłączyć funkcję należy nacisnąć którąś ze strzałek regulujących prędkość, tak aby w prawym górnym rogu pojawiło się „0”. Następnie należy nacisnąć przycisk SELECT, by zapamiętać zmianę ustawień. By wyjść bez zapamiętywania zmian naciśnij przycisk STOP.

P21 Check motor brushes message - wskazuje czy została uaktywniona funkcja informująca o potrzebie sprawdzenia szczotek silnika. Jeśli na wyświetlaczu pojawia się „1” w prawym okienku to oznacza to, że funkcja jest aktywna. Jeśli pojawia się „0” to oznacza to, że funkcja ta jest nieaktywna.

Aby wyłączyć funkcję należy nacisnąć którąś ze strzałek regulujących prędkość, tak aby w prawym górnym rogu pojawiło się „0”. Następnie należy nacisnąć przycisk SELECT, by zapamiętać zmianę ustawień. By wyjść bez zapamiętywania zmian naciśnij przycisk 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 ▲ ▼ (elevation). Przyciskiem START zatwierdź wybór danej funkcji AUTO-CALIBRATION.

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 START urządzenie powróci do głównego menu.

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. Przygotuj się w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

Cele treningu

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczysz.

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobiłeś od rozpoczęcia treningów.

TYDZIEŃ

Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

Wynik całego tygodnia:

MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			
3			
4			

Wynik całego miesiąca:

“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 elektrycznego 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: 136kg”