

COMFORT 507



PRODUCENT:



STYLE FITNESS GMBH
JOHNSON HEALTH TECH.
ELISABETHSTRABE 2
50226 FRECHEN

DYSTRYBUTOR:



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

Instrukcja

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 Horizon Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, urządzenie nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon 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.
- Używaj tylko oryginalnego przewodu Horizon Fitness.
- 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.
- Nie przekraczaj 125 RPM.
- Dla bezpieczeństwa przy wchodzeniu, schodzeniu z roweru oraz podczas treningu trzymaj się kierownicy/uchwytów.
- Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpierv ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

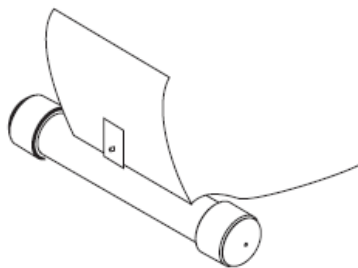
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

Przy składaniu i użytkowaniu roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.

ZASILANIE

Rower Comfort 507 podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z przodu urządzenia znajduje się wejście typu jack.

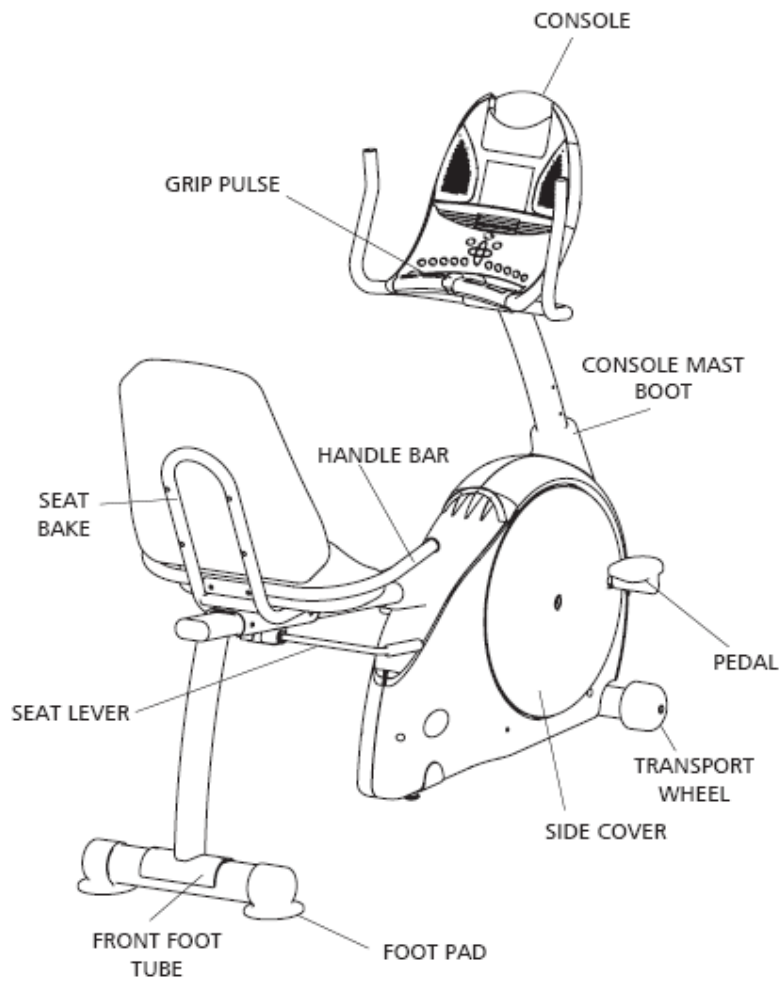


PRZEMIESZCZANIE

Rower poziomy Horizon Fitness został wyposażony w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie chwycić od spodu podstawy roweru, przechylił urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przesuń rower na wybrane miejsce. UWAGA! Rower jest ciężki! Poproś o pomoc.

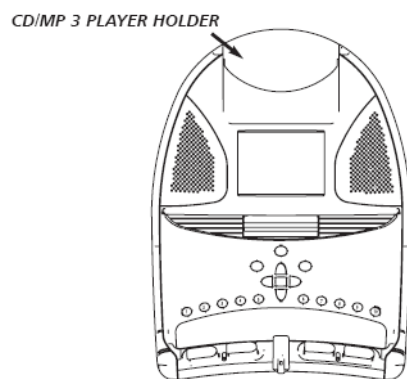


Comfort 507



START

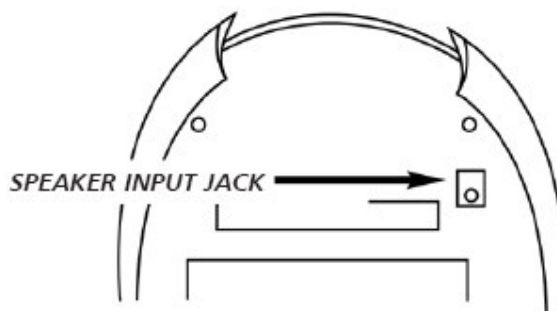
Aby rozpocząć naciśnij przycisk START. Urządzenie zacznie działać w trybie Manual.



RESET

Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP, by wykasować informacje na wyświetlaczu.

PODŁĄCZENIE GŁOŚNIKÓW



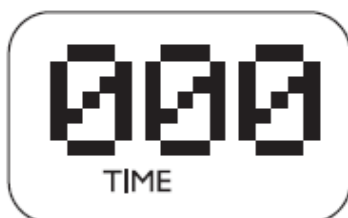
Aby przeglądać funkcje Watt, rpm, prędkość naciśnij **ENTER**.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Zbliżając się do końca treningu zacznij stopniowo zwalniać. Urządzenie nie stanie w miejscu, jeśli nagle przestaniesz pedałować.

Po zakończeniu treningu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że trening dobiegł końca.

WYŚWIETLACZ



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 milach lub km.



KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.



RPM

Wskazuje ilość wykonanych obrotów na minutę.



OPÓR

Przyciskami ▲ ▼ lub przyciskami szybkiego wyboru można regulować opór w trakcie treningu. Zakres regulacji: 1 -20 (1 – najniższy poziom; 20 – najniższy).



WATT

Pomiar zużytej energii.



PULS

Wskazuje puls w każdym momencie treningu. Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę. Pomiar zostanie dokonany tylko, jeśli położymy obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub założymy opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu).



PROFIL PROGRAMU

Jest to graficzne przedstawienie obranego programu. Pozwala na sprawdzenie oporu podczas treningu. Kolejny rząd diod przedstawia 2 jednostki regulacji oporu.

WYBÓR PROGRAMU

Strzałkami ▲ ▼ wybierz program. Aby zatwierdzić wybór naciśnij przycisk ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się poziom oporu (migocząca dioda w okienku funkcji opór).

USTAWIENIE POZIOMU OPORU

Gdy w okienku poziomu oporu zacznie migotać dioda strzałkami ▲ ▼ ustaw poziom oporu, który Ci odpowiada. Następnie na wyświetlaczu pojawi się czas (migocząca dioda w okienku funkcji czas).

USTAWIENIE CZASU

Gdy w okienku funkcji czas zacznie migotać dioda strzałkami ▲ ▼ określ czas trwania treningu. Następnie na wyświetlaczu pojawi się migocząca dioda w okienku funkcji waga.

USTAWIENIE WAGI

W okienku funkcji waga strzałkami ▲ ▼ określ swoją wagę. Po wprowadzeniu danych dotyczących wagi naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Zbliżając się do końca treningu zacznij stopniowo zwalniać. Urządzenie nie stanie w miejscu, jeśli nagle przestaniesz pedałować.

Po zakończeniu treningu usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że trening dobiegł końca. . Przez 45 sekund po zakończeniu treningu na wyświetlaczu będą pokazane informacje dotyczące treningu.

PROFILE PROGRAMÓW

MANUAL

Ustawienia osobiste. Możliwość regulacji oporu podczas treningu.

WATT CONTROL

Ćwiczenie przy stałym poziomie zużycia energii. Jeśli zaczniesz pedałowac szybciej (zwiększysz RPM) poziom oporu zmaleje; jeśli zmniejszysz tempo pedałowania wtedy wzrosnie poziom oporu – tak by utrzymac stały poziom zużycia energii podczas treningu.

CROSS COUNTRY

Program regulowany poziomem oporu; czas określony na 30min.

HILL RIDE

Program regulowany poziomem oporu, by na zmianę zwiększac i zmniejszac puls; czas określony na 30 min.

AFTER BURNER

Program regulowany poziomem oporu, program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”; czas określony na 30min.

HILL CLIMB

Program regulowany poziomem oporu; symulujący podchodzenie pod górę; czas określony na 30min.

ROCK CLIMB

Program regulowany poziomem oporu; symulacja wędrowki po trudnych i wymagających terenach; czas określony na 30min.

RACE

Program regulowany poziomem oporu; Twoim zadaniem jest pokonanie „przeciwnika”, który nadaje tempo; czas określony na 30min.

HEART RATE

Program wspomagający odchudzanie; regulacja poziomu oporu, tak by utrzymac Cię w „target heart rate zone”

USER (program „ustawienia osobiste”)

Program jest określany przez użytkownika, czas zaprogramowany na 30 minut.

CROSS COUNTRY

Program regulowany poziomem oporu; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Level 2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1
Level 4	2	2	2	2	3	3	3	6	6	6	7	7	7	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	2	2	1
Level 5	2	2	4	4	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	4	4	2	2
Level 6	2	2	4	4	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	4	4	2	2
Level 7	2	2	5	6	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	9	8	8	8	7	6	5	2	2
Level 8	2	4	6	6	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	11	11	11	10	10	10	9	9	9	8	6	6	4	2
Level 9	2	5	6	8	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	10	10	10	9	8	6	5	2	2
Level 10	2	5	6	8	11	11	11	12	12	12	12	12	12	14	14	14	12	12	12	12	12	11	11	11	10	8	6	5	2	2
Level 11	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	14	14	14	15	15	15	14	14	14	12	12	12	12	12	12	11	10	8	6	4
Level 12	4	6	8	10	12	12	12	14	14	14	15	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	14	12	12	12	12	10	8	6	4
Level 13	5	7	9	11	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	12	11	9	7	5
Level 14	5	7	9	11	15	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	11	9	7	5
Level 15	6	8	10	12	16	16	16	17	17	17	18	18	18	19	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	12	10	8	6
Level 16	6	8	10	12	17	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20	19	19	19	18	18	18	17	17	17	16	12	10	8	6

HILL RIDE

Program regulowany poziomem oporu, by na zmianę zwiększac i zmniejszac puls; czas określony na 30 min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Level 1	1	1	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	2	2	1	1			
Level 2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1			
Level 3	1	2	2	4	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	4	4	6	4	2	2	1		
Level 4	1	2	2	5	7	5	7	7	5	7	5	7	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	2	2	1	
Level 5	2	2	3	6	8	6	8	8	6	8	6	8	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	5	2	2	
Level 6	2	2	3	7	9	7	9	9	7	9	7	9	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	5	2	2	
Level 7	2	2	3	8	10	8	10	10	8	10	8	10	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	5	2	2	
Level 8	2	2	3	9	11	9	11	11	9	11	9	11	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	5	2	2	
Level 9	2	4	5	10	12	10	12	12	10	12	10	12	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	5	4	2	
Level 10	2	4	8	11	12	11	11	12	12	11	12	11	11	12	12	11	12	11	11	12	12	11	12	11	11	12	12	11	12	11	8	4	2	
Level 11	2	6	10	12	14	12	14	14	12	14	12	14	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	10	6	2	
Level 12	2	6	10	12	15	12	15	15	12	15	12	15	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	10	6	2	
Level 13	3	3	12	14	16	14	16	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	12	5	5		
Level 14	3	3	12	15	17	15	17	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	12	5	5
Level 15	3	3	12	16	18	16	18	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	12	5	5
Level 16	3	3	12	17	19	17	19	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	12	5	5

AFTER BURNER

Program regulowany poziomem oporu, program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Level 1	1	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Level 2	1	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Level 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Level 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Level 5	2	3	3	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	
Level 6	2	3	3	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	6	6	6	6	
Level 7	2	3	3	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	6	
Level 8	2	3	3	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Level 9	3	4	4	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7
Level 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11	11	10	10
Level 13	3	9	13	14	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12
Level 14	3	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13
Level 15	3	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13
Level 16	3	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14

HILL CLIMB

Program regulowany poziomem oporu; symulujący podchodzenie pod górę; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	1	1	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
Level 2	1	1	2	3	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	1	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	3	7	7	3	3	7	7	3	3	7	7	3	3	7	7	3	3	7	7	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4	8	8	5	2	2	1
Level 5	2	3	3	6	9	5	5	9	9	5	5	9	9	5	5	9	9	5	5	9	9	5	5	9	9	5	5	9	9	6	3	2	2
Level 6	2	3	3	7	10	6	6	10	10	6	6	10	10	6	6	10	10	6	6	10	10	6	6	10	10	6	6	10	10	7	3	2	2
Level 7	2	3	3	8	11	7	7	11	11	7	7	11	11	7	7	11	11	7	7	11	11	7	7	11	11	7	7	11	11	8	3	2	2
Level 8	2	3	3	9	12	8	8	12	12	8	8	12	12	8	8	12	12	8	8	12	12	8	8	12	12	8	8	12	12	9	3	2	2
Level 9	3	4	4	10	13	9	9	13	13	9	9	13	13	9	9	13	13	9	9	13	13	9	9	13	13	9	9	13	13	10	3	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	10	14	14	10	10	14	14	10	10	14	14	10	10	14	14	10	10	14	14	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	11	15	15	11	11	15	15	11	11	15	15	11	11	15	15	11	11	15	15	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	12	16	16	12	12	16	16	12	12	16	16	12	12	16	16	12	12	16	16	13	10	6	3
Level 13	3	9	13	14	17	13	13	17	17	13	13	17	17	13	13	17	17	13	13	17	17	13	13	17	17	13	13	17	17	14	13	9	5
Level 14	3	9	13	15	18	14	14	18	18	14	14	18	18	14	14	18	18	14	14	18	18	14	14	18	18	14	14	18	18	15	13	9	5
Level 15	3	9	13	16	19	15	15	19	19	15	15	19	19	15	15	19	19	15	15	19	19	15	15	19	19	15	15	19	19	16	13	9	5
Level 16	3	9	13	17	20	16	16	20	20	16	16	20	20	16	16	20	20	16	16	20	20	16	16	20	20	16	16	20	20	17	13	9	5

ROCK CLIMB

Program regulowany poziomem oporu; symulacja wędrowki po trudnych i wymagających terenach; czas określony na 30min.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																														
Level 1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30
Level 2	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30
Level 3	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30
Level 4	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30
Level 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 6	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 7	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 8	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 9	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 10	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 11	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 12	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 13	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 14	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 15	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		
Level 16	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30		

PROGRAM RACE:

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

Wybierz program RACE za pomocą strzałek ▲▼ lub wybierz przycisk szybkiego wyboru 14.

1. Określ tempo (średnią prędkość) przyciskami ▲▼. Istnieje 17 poziomów tempa. Ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Przyciskami ▲▼ określ dystans, który chcesz przebyć. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Przyciskami ▲▼ określ swoją wagę. Następnie ustawienia zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Po ustawieniu tempa (prędkości), dystansu oraz wagi naciśnij przycisk START.

Czas programu zostanie określony w zależności od prędkości i dystansu ustawionego przez użytkownika

Po naciśnięciu przycisku START strzałkami ▲▼ lub przyciskami szybkiego wyboru ustaw poziom oporu od 1 do 20. Twoim zadaniem jest pokonanie „przeciwnika”, tzn. pokonanie obranego dystansu w szybszym tempie, niż to zostało zaprogramowane dla „przeciwnika”.

Górny rząd pokazuje aktualne miejsce „przeciwnika”. Rząd na dole pokazuje Twoją aktualną pozycję.

Jeśli uda Ci się pokonać przeciwnika zanim przekroczycie linię mety na wyświetlaczu pojawi się napis TIME OPER i program zostanie zakończony. Jeśli to „przeciwnik” pokona Cię przed linią mety to czas przeznaczony na program dobiegnie końca.

PROGRAM USER (osobiste ustawienia)

Program „USER” pozwala na stworzenie swojego własnego programu ćwiczeń oraz zachowanie go na kolejne sesje treningowe.

1. Zatwierdź wybór programu „USER” przyciskiem ENTER.
2. Następnie przyciskami ▲▼ określ czas trwania programu. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia.
3. Określ poziom oporu, przy jakim chcesz trenować przyciskami ▲▼. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia. Należy określić wartość oporu dla wszystkich 15 segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment przyciskiem ENTER.
4. Po określeniu oporu dla wszystkich 15 segmentów naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening. Zapisane ustawienia zostaną zapamiętane i będą mogły być wykorzystywane do kolejnych sesji treningowych.
5. By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać ENTER przez 5 sekund po uprzednim wybraniu programu „USER” w menu Start.
6. W trakcie realizacji programu „USER” istnieje możliwość regulacji funkcji Watt, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

W trakcie treningu na rowerze Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

PROGRAM HRC

Po wybraniu przycisku szybkiego wyboru programu HRC zaczekaj 5 sekund, aż zacznie migotać dioda w okienku Heart Rate (puls). Określ swój „target heart rate” korzystając z wykresu oraz wskazówek zawartych w podrozdziale „target heart rate zone”. By zwiększyć lub zmniejszyć „target heart rate” korzystaj z przycisków ▲▼.

Po określeniu swojego „target heart rate” odczekaj 5 sekund, aż zacznie migotać dioda okienku funkcji czas. Przyciskami ▲▼ ustaw czas trwania treningu. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.

Program HRC zaczyna się od 5 minutowej rozgrzewki, która ma wprowadzić Cię w „target heart rate zone” (tętno przy jakim mamy ćwiczyć).

Po rozgrzewce poziom oporu będzie wzrastał, tak by wprowadzić Cię w „target heart rate zone”. Poziom oporu pozostanie niezmienny po osiągnięciu „target heart rate” (plus/minus 5 uderzeń na minutę).

Ze względu na Twoje bezpieczeństwo, jeśli przekroczysz o 25 uderzeń na minutę swój „target heart rate zone” urządzenie zatrzyma się.

Ostatnie 5 minut program przeznaczone jest na rozluźnienie. W tym czasie urządzenie zacznie stopniowo zmniejszać poziom oporu.

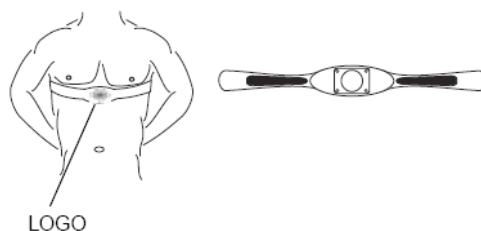
Do programu HRC niezbędna jest opaska na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu.

CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach/uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

TELEMTRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

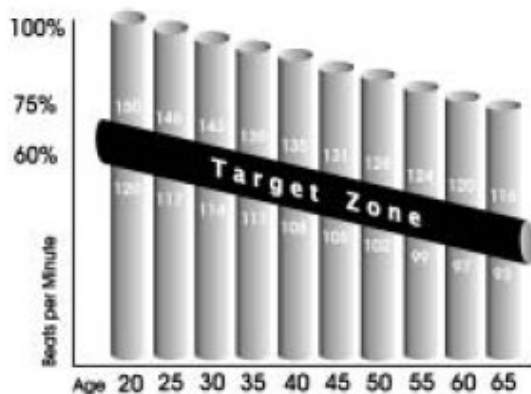
Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Horizon Fitness powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać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



„TARGET HEART RATE ZONE”

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

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



PYTANIA I ODPOWIEDZI

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 Horizon Fitness.

Błędny odczyt pomiaru pulsu mogą powodować następujące czynniki:

- Zbyt mocne trzymanie czujników pomiaru pulsu.
- Zbyt długie trzymanie czujników pomiaru pulsu, dłonie na czujnikach powinny się trzymać tylko do momentu pojawienia się odczytu na wyświetlaczu.
- Zdejmij obrączkę – może utrudniać przepływ krwi.
- Jeśli twoje dłonie są zimne lub spocone – spróbuj je ogrzać, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- Arytmia
- Zaburzenia krążenia, nadciśnienie..itd.

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Odkręć konsolę wyświetlacza i sprawdź czy przewody są podłączone prawidłowo.

Problem: Dziwne odgłosy.

Rozwiązanie: Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

Problem: Regulacja poziomu oporu działa niepoprawnie.

Rozwiązanie: Zresetuj wyświetlacz i pozwól by regulacja poziomu oporu powróciła do ustawień początkowych. Ponownie włącz wyświetlacz.

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Odkręć konsolę wyświetlacza i sprawdź czy przewody są podłączone prawidłowo.

Problem: Dziwne odgłosy.

Rozwiązanie: Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

Problem: Regulacja poziomu oporu działa niepoprawnie.

Rozwiązanie: Zresetuj wyświetlacz i pozwól by regulacja poziomu oporu powróciła do ustawień początkowych. Ponownie włącz wyświetlacz.

KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania ich. Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.

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

Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie do 5 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć?

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast, jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu, jaki sobie wyznaczycieście. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening, jeśli przygotowujemy się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel, jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

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: