

**R2850HRT**

**E3800HRT**



**PRODUCENT:**



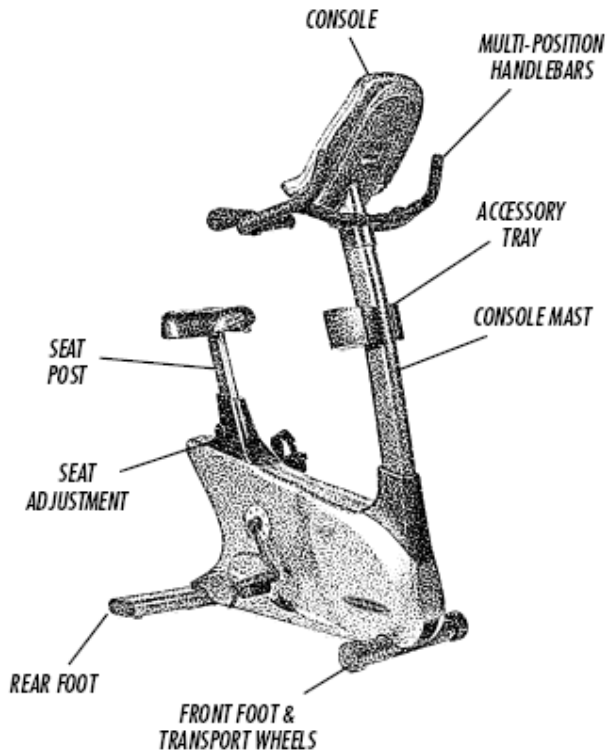
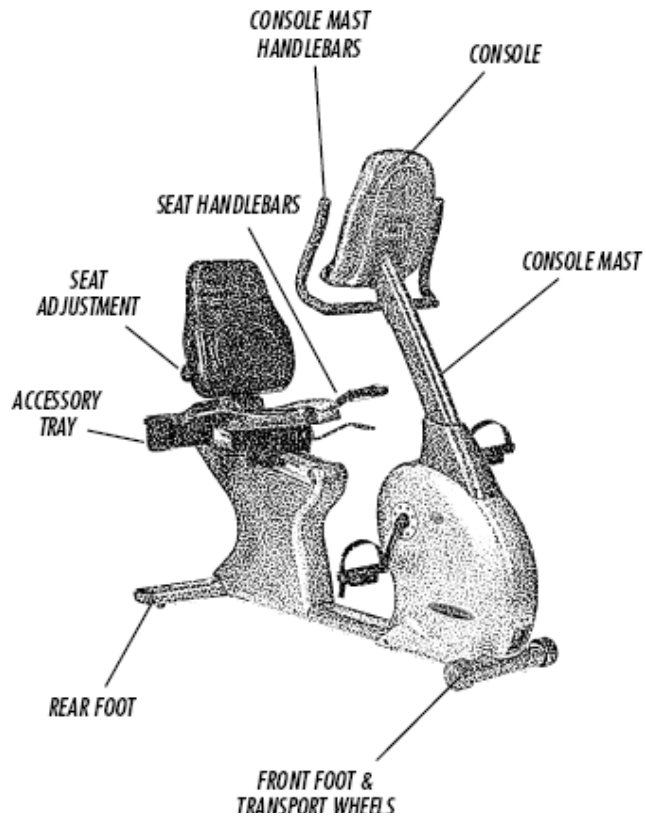
**STYLE FITNESS GMBH  
JOHNSON HEALTH TECH.  
ELISABETHSTRABE 2  
50226 FRECHEN**

**DYSTRYBUTOR:**



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

R2850HRT



E3800HRT

## Instrukcja bezpieczeństwa

### UWAGA!

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

### UWAGA!

Urządzenie wyposażone jest w generator prądowórczy więc nie wymaga podłączenia do zewnętrznego zasilania.

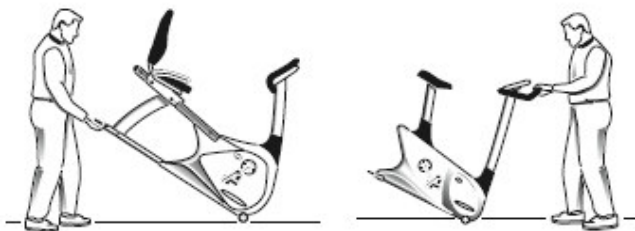
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Vision Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Vision Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- 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!

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.

### PRZEMIESZCZANIE

Rowery Vision Fitness zostały wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie chwyć od spodu podstawy roweru lub za kierownicę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przesunij rower na wybrane miejsce. UWAGA! Rower jest ciężki! Poproś o pomoc.

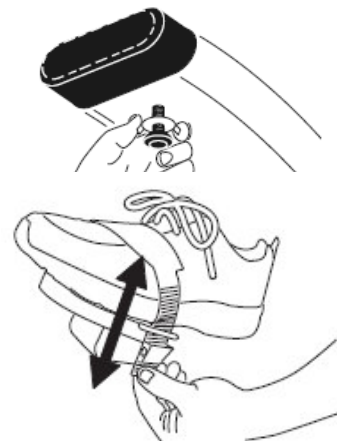


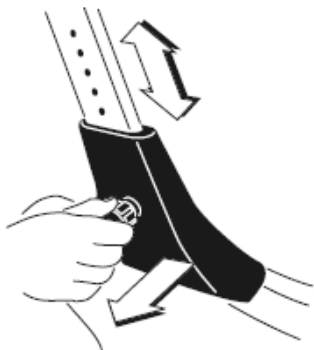
### POZIOMOWANIE

Jeśli po ustawieniu, rower nie stoi stabilnie na podłożu to należy go wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.

### REGULACJA PASKÓW PEDAŁÓW

Paski powinny być zaciśnięte na tyle mocno, by stopy nie ześlizgnęły się z pedałów. By napiąć pasek pociągnij w dół końcówkę paska. By rozluźnić, naciśnij na blokadę i wyciągnij pasek.



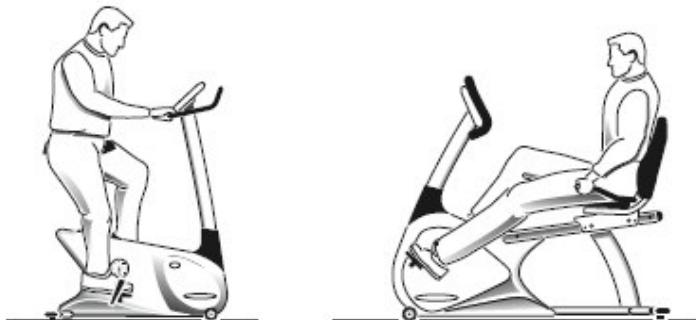


#### REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA E3800 HRT

Siodełko wyposażone jest w regulację wysokości. By ustawić siodełko na odpowiedniej wysokości przekręć pokrętło przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Następnie wyciągnij delikatnie pokrętło i ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości. Po wyregulowaniu wysokości siodełka dokręć pokrętło (zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

#### USTAWIENIE SIODEŁKA

By ustawić prawidłową pozycję siodełka usiądź na nim i ułóż stopy na pedałach. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte przy maksymalnym wyciągnięciu nóg (pedał maksymalnie wysunięty). Nie powinno się blokować kolan oraz kołysać na boki podczas pedałowania.



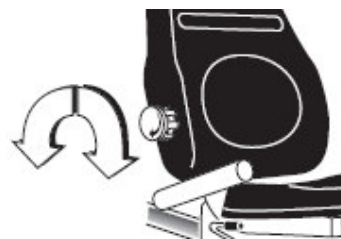
#### USTAWIENIE OPARCIA I SIODEŁKA R2850 HRT

Urządzenie zostało wyposażone w regulację siodełka. Po prawej stronie siodełka znajduje się uchwyt. Chwyć uchwyt i go unieś, następnie przesunij siodełko na wybraną pozycję (w przód lub w tył). Puść uchwyt i upewnij się czy ustawienie siodełka zostało zablokowane.



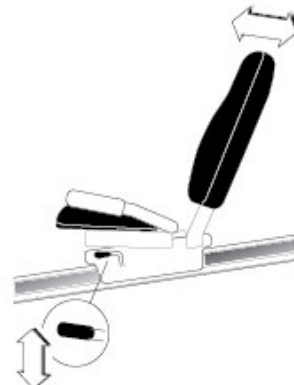
#### REGULACJA OPARCIA – ODCINEK ŁĘDŹWIOWY R2850HRT

Podstawową zaletą roweru poziomego jest przede wszystkim komfort podczas ćwiczenia. Rower Vision Fitness został wyposażony w regulację oparcia na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. By zmienić ustawienie oparcia należy pokrętłem, które znajduje się z boku oparcia wyregulować pozycję, w której najwygodniej będzie się nam ćwiczyć (by uwypuklić oparcie przekręć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, by zmniejszyć uwypuklenie przekręć pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara).



#### REGULACJA POCHYLENIA OPARCIA R2850HRT

Rower Vision Fitness został wyposażony w regulację oparcia pochylenia oparcia. By zmienić ustawienie po lewej stronie urządzenia znajduje się uchwyt, za który należy przytrzymać. Oprzyj się i ustaw oparcie w odpowiedniej pozycji. Następnie puść uchwyt.

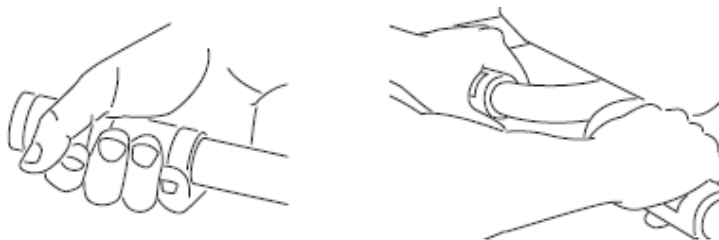


## POMIAR PULSU

### CZUJNIKI POMIARU PULSU

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie doprowadzić do błędnego odczytu pulsu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się dłonie nieprzerwanie na czujnikach pomiaru pulsu podczas treningu. (Wynik pomiaru pojawia się od razu, lecz należy odczekać chwilę by czytnik podał aktualny puls).

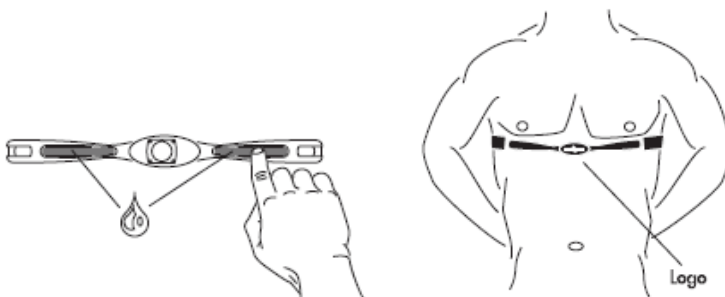
Czujniki pomiaru pulsu w uchwytach działają ze wszystkimi programami HRT. Ze względu na wygodę zalecamy jednak korzystanie z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu podczas realizacji programów HRT.



### 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).



### ZASILANIE

Modele R2850 HRT oraz E3800 HRT wyposażone zostały w generator prądotwórczy. Wyświetlacz roweru działa prawidłowo gdy Użytkownik jedzie w tempie powyżej 20 obrotów na minutę (RPM). Wyświetlacz wygaśnie po zaprzestaniu pedałowania.

Do urządzenia można dokupić adapter, dzięki któremu można podładować generator. Jeśli nie korzystasz z urządzenia w regularny sposób lub przez dłuższy okres czasu nie będziesz w ogóle korzystać z urządzenia zalecamy zakup adaptera.

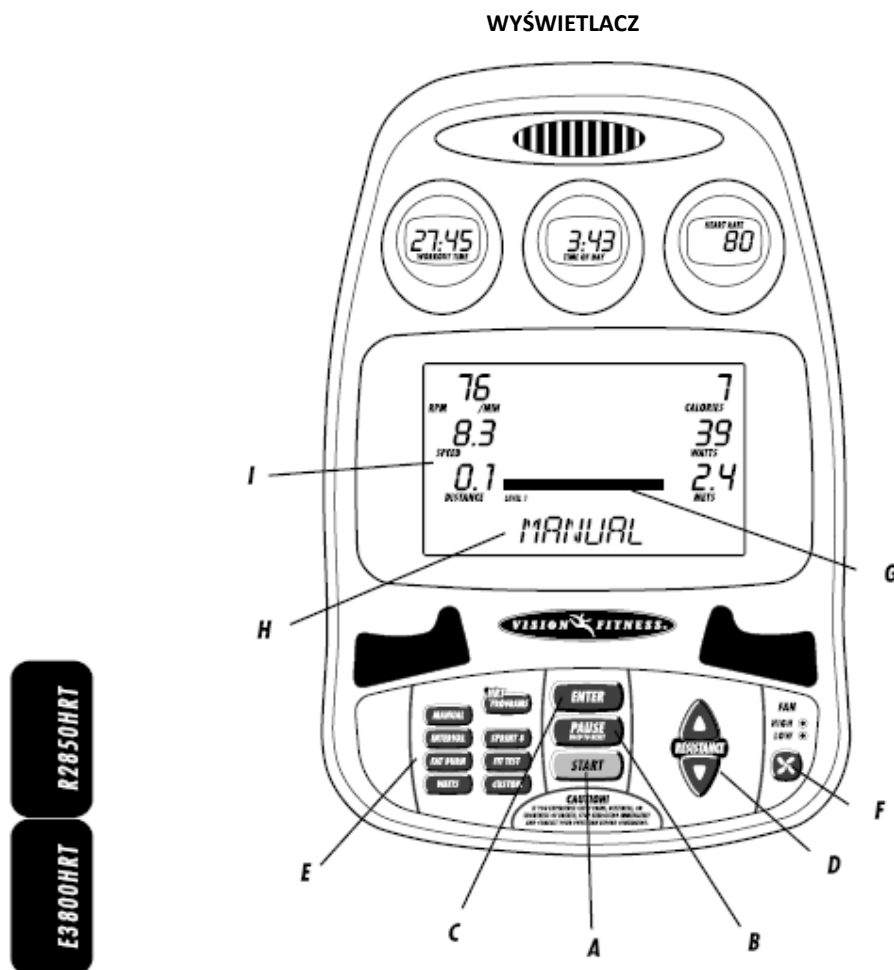
### NISKI POZIOM NAŁADOWANIA BATERII

Jeśli z urządzenia nie korzystano przez dłuższy okres czasu to należy podłączyć je przez adapter do gniazdka elektrycznego.

- Na wyświetlaczu pojawi się komunikat: LOW BATTERY
- Podświetlenie wyświetlacza zblednie

## ADAPTER

Podłącz adapter do gniazdka znajdującego się z przodu roweru, a jego drugi koniec podłącz do zasilania elektrycznego. Na adapterze znajduje się dioda, która będzie miała czerwony kolor podczas ładowania, a zielony po zakończeniu ładowania. Z adaptera należy korzystać gdy urządzenie przez dłuższy okres czasu było nieużywane lub zaraz po instalacji.



### A. START/RESET

Po naciśnięciu przycisku START urządzenie zacznie działać w trybie MANUAL bez wprowadzania osobistych ustawień. Po rozpoczęciu programu istnieje możliwość regulacji oporu pedałowania przyciskami oznaczonymi ▲ ▼. Wyświetlane informacje kalkulowane będą na podstawie standardowych ustawień.

### B. PAUSE/ HOLD TO RESET

**PAUZA:** By na chwilę zatrzymać program w trakcie realizacji naciśnij przycisk PAUSE. Program zostanie wstrzymany na 30 sekund. Po naciśnięciu przycisku START będzie można kontynuować program.

**RESET:** Jeśli chcesz wykasować informacje znajdujące się na wyświetlaczu podczas treningu naciśnij przycisk RESET i przytrzymaj, aż do chwili, gdy na wyświetlaczu znikną dane.

### C. ENTER

Przycisk zatwierdzający wybór określonej funkcji: wiek, waga, poziom itd.

### D. ▲ ▼

Przyciski służące do zmiany wartości funkcji przed rozpoczęciem treningu. W trakcie treningu służą do regulacji poziomu funkcji, profili. W programach HRT służą do zmiany tzw. target heart rate.

## E. PROGRAMY

Przyciski szybkiego wyboru ulubionego programu. Program można zmienić w dowolnym momencie realizacji innego programu, wystarczy nacisnąć przycisk nowo obranego programu.

## F. NAWIEW

Przycisk służący do włączania i wyłączania nawiewu oraz jego regulacji.

## G. PROFILE PROGRAMÓW

W okienku pojawia się profil programu.

## H. WYŚWIETLANE INFORMACJE

W okienku wyświetlają się krok po kroku wszystkie informacje dotyczące treningu: instrukcje, hasła motywacyjne, gratulacje.

## I. FUNKCJE

**Czas (TIME):** Czas, który pozostał do końca treningu lub czas, który upłynął od rozpoczęcia treningu.

**Zegar (TIME OF DAY):** Wskazuje rzeczywisty czas

**Puls (HEART RATE):** Aktualny puls Użytkownika podany jako ilość uderzeń na minutę.

**% Max. Pulsu (PERCENT OF MAXIMUM HEART RATE):** Porównanie aktualnego pulsu Użytkownika z przewidzianym max. pulsem (220-wiek)

**RPM (REVOLUTIONS PER MINUTE):** Ilość obrotów na minutę, tempo pedałowania.

**Prędkość (SPEED):** Prędkość pedałowania podana w km/h.

**Dystans (DISTANCE):** Przebyty dystans od początku treningu.

**Kalorie (CALORIES):** Ilość spalonych kalorii podczas treningu.

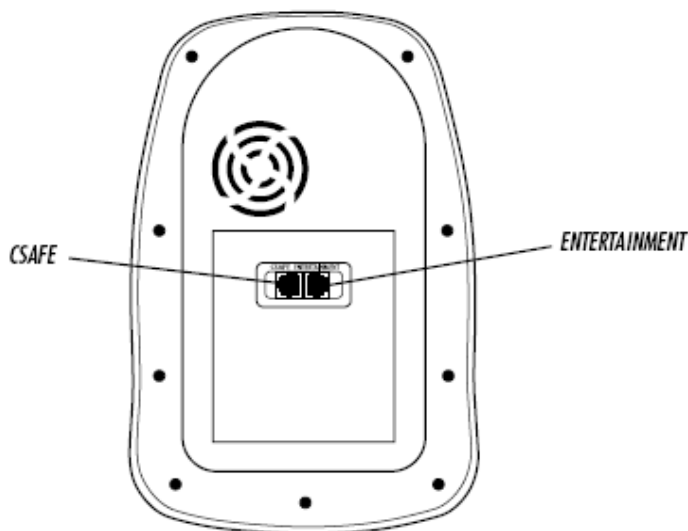
**Watt:** Pomiar zużytej energii.

**METS:** Pomiar zużycia/konsumpcji tlenu; 1 MET równa się w przybliżeniu ilości tlenu zużywanego przez człowieka będącego w spoczynku w ciągu 1 minuty.

**Poziom:** Poziom oporu, przy jakim w danym momencie ćwiczymy.

## CSAFE PORT

CSAFE port jest kompatybilny z CSAFE protocol co pozwala na instalację np.: Cardio Theater lub połączenie z interaktywnym programem Fitlinxx - CSafe umożliwia zgranie danych do bazy danych fitness (więcej informacji na [www.fitlinxx.com/csaf](http://www.fitlinxx.com/csaf)).



## NAWIEW

Aby włączyć nawiew naciśnij przycisk FAN. Istnieje dwustopniowa regulacja LOW/HIGH. Obok wybranego stopnia nawiewu zapali się dioda. Uwaga! Rower wyposażony jest w generator prądotwórczy i dlatego po zakończeniu pedałowania przestanie działać również nawiew.



### MANUAL

Jest to program sterowany przez użytkownika. Poziom oporu będzie jednakowy dopóki nie zostanie zmieniony przez użytkownika.



### INTERWAŁY

Jest to trening, który ma na celu wzmocnienie układu krążenia. By był efektywny powinien na zmianę być przeplatany interwałami intensywnego treningu oraz takimi w trakcie, których można zregenerować siłę.



### FAT BURN

Program skierowany jest do osób, które chciałyby zrzucić zbędne kilogramy. Poziom oporu jest stosunkowo niewielki, natomiast czas trwania programu został wydłużony.



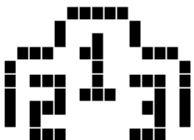
### WATT

Jest to program pozwalający na trening na ustalonym poziomie zużycia Watt. Jeśli zwiększysz tempo pedałowania (RPM) zmaleje opór; jeśli zmniejszysz tempo pedałowania wzrośnie opór.



### SPRINT 8

Jest to anaerobowy program interwałowy. Efektywny w pobudzaniu włókien mięśniowych oraz w poprawianiu kondycji fizycznej.



### FIT TEST

Test sprawdzający kondycję Użytkownika.



### CUSTOM

Program Użytkownika. Możliwość ułożenia własnego profilu programu i zapamiętanie go na kolejne sesje treningowe.



### HRT CARDIO

Jest to intensywny program, który pozwala na utrzymanie pulsu w górnej granicy „maksymalnego rytmu pracy serca”, wzmocnia układ krążenia oraz pobudza do spalania maksymalnej liczby kalorii. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłoń na czujnikach pomiaru pulsu. Program automatycznie dopasuje opór, tak by utrzymać twój puls na poziomie 80% maksymalnego rytmu pracy serca.

### HRT ODCHUDZANIE (HRT WEIGHT LOSS)

Jest to program mniej intensywny, który pozwala na spalanie większej ilości kalorii. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu)



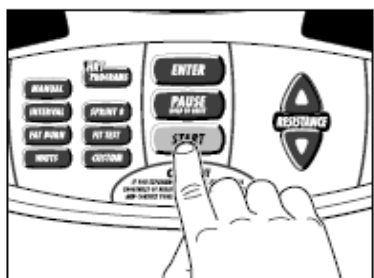
lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Program automatycznie dopasuje opór, tak by utrzymać twój puls na poziomie 65% maksymalnego rytmu pracy serca.

### HRT INTERWAŁY

Program reguluje wysiłek w interwałach, w których osiąga się puls stanowiący 80% i 70% maksymalnego rytmu pracy serca. Program został stworzony po to, by zwiększyć wydolność układu krążenia. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

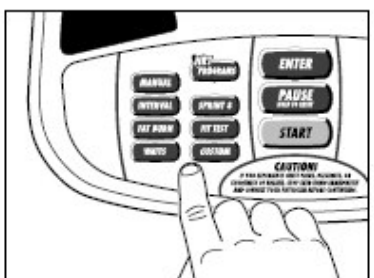
### HRT HILL

W tym programie stopniowo wzrasta poziom pulsu z 65% do 70%, następnie do 75%, aż do 80% maksymalnego rytmu pracy serca, tak by wzmacniać siłę i wydolność układu krążenia. Podczas realizacji tego programu użytkownik musi mieć założoną opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu) lub położyć dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.



#### START

By rozpocząć trening naciśnij przycisk START. Rozpoczniesz od pracy w trybie MANUAL, w którym możesz regulować opór. Zostaną użyte standardowe ustawienia.



#### WYBÓR PROGRAMU

Każdy program ma przypisany konkretny przycisk. Naciśnij przycisk programu, który chciałbyś zrealizować. Wyboru programu można dokonać również po przejrzaniu listy programów (przechodząc strzałkami z programu na program) i obejrzeniu ich profili.



#### WPROWADZANIE DANYCH DOTYCZĄCYCH WIEKU

Wprowadź dane dotyczące wieku Użytkownika strzałkami ▲▼. Wybór zatwierdź ENTER.



#### USTAWIENIE CZASU

Wprowadź czas trwania treningu strzałkami ▲▼. Wybór zatwierdź ENTER.



#### USTAWIENIE OPORU

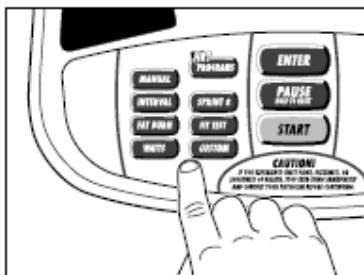
Ustaw poziom oporu strzałkami ▲▼. Wybór zatwierdź ENTER.  
Uwaga! W programie Watt zamiast poziomu oporu należy ustawić poziom Watt.



#### WPROWADZENIE DANYCH DOTYCZĄCYCH WAGI

Wprowadź wagę Użytkownika strzałkami ▲▼. Wybór zatwierdź ENTER.

Po wprowadzeniu wszystkich ustawień rozpocznij trening. Naciśnij START.



#### PROGRAMY

Programy MANUAL (ręczne ustawienie funkcji), INTERVAL, FAT BURN podzielone są na równe 15 segmentów czasowych. Każdy segment stanowi 1/15 całkowitego czasu trwania programu. Jeśli w trakcie realizacji treningu zmienimy opór w jednym segmencie to zostanie on zmieniony dla całego programu.

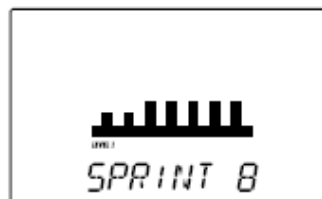
#### PROGRAM WATT

Program został zaprojektowany tak, aby zapewnić stały poziom oporu podczas całego treningu niezależnie od tempa pedałowania. Zakres Watt wynosi od 40 do 300, a zmiana następuje co 5Watt. Każdy segment stanowi 1/15 całkowitego czasu trwania programu. Jeśli w trakcie realizacji treningu zmienimy poziom Watt w jednym segmencie to zostanie on zmieniony dla całego programu.



#### 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).

#### SPRINT 8:

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 pedałowania (podczas interwału „sprint”), a kiedy zmniejszyć tempo (interwał „recovery”). Różnica w

tempie pedałowania 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.

#### FIT TEST PROGRAM

Program Fit Test to 5 minutowy test sprawdzający kondycję fizyczną. Jest to doskonały sposób na sprawdzenie i kontrolowanie poprawy kondycji fizycznej.

Test najlepiej przeprowadzać o stałej porze dnia oraz w podobnych okolicznościach.



#### Ustawienie

Wprowadź wiek, płeć, wagę oraz określ poziom swojej aktywności fizycznej w skali od 1 do 10. Sugerowane przedziały: Nieaktywny 1-4, Aktywny 4-7, Bardzo aktywny 7-10. Młodszy, wyższy, lżejsi Użytkownicy zalecamy aby wybierali wyższe wartości aktywności, niż osoby starsze, niższe, cięższe.

#### TEST

Aby test został przeprowadzony poprawnie należy pedałowac, tak aby RPM nie było niższe niż 40-60. W trakcie realizacji testu musi być mierzony puls za pomocą opaski na klatkę piersiową lub należy dłonie ułożyć na czujnikach pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach.

Uwaga! Jeśli pedałujesz wolniej niż z prędkością 40-60 RPM na minutę oraz nie zostanie dokonany pomiar pulsu to test nie będzie przeprowadzony.

Wyniki testu zostały opracowane w oparciu o V02 Max (max. pułap tlenowy) dla kobiet i mężczyzn.

#### FITNESS TEST WYNIKI WIEK

MĘŻCZYZNA	20-29	30-39	40-49	50-59	60 – i więcej
Świetny	52 i >	48 i >	44 i >	40 i >	36 i >
Powyżej średniej	45-51	41-47	37-43	33-39	29-35
Średni	40-44	36-40	32-36	28-32	24-28
Poniżej średniej	32-39	28-35	24-31	20-27	16-23
Mierny	<32	<28	<24	<20	<16

KOBIETA	20-29	30-39	40-49	50-59	60 – i więcej
Świetny	48 i >	44 i >	40 i >	36 i >	32 i >
Powyżej średniej	41-47	37-43	33-39	29-35	25-31
Średni	36-40	32-36	28-32	24-28	20-24
Poniżej średniej	28-35	24-31	20-27	16-23	12-19
Mierny	<28	<24	<20	<16	<12

#### CUSTOM PROGRAM (ustawienia osobiste)

W tym programie istnieje możliwość stworzenia profilu treningu i zapamiętania go na kolejne sesje.

Naciśnij przycisk CUSTOM program i wprowadź dane dotyczące wieku, czasu, wagi. Na wyświetlaczu pojawi się prośba o wybranie jednego z pięciu programów CUSTOM. Jeśli program nie został do tej pory określony należy:

1. Strzałkami ▲ ▼ wybrać program CUSTOM.
2. Wybór zatwierdzić przyciskiem ENTER.



3. Dioda w lewym dolnym rogu wyświetlacza zacznie migotać. Strzałkami ▲ ▼ ustaw opór dla pierwszego segmentu programu.
4. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
5. Powtórz tę samą czynność dla kolejnych 14 segmentów programu.
6. Po ustawieniu wszystkich segmentów i zatwierdzeniu wyboru ENTER program rozpocznie się automatycznie.

Każdy ustawiony program zostanie zapamiętany.

Jeśli program CUSTOM już istnieje, został wcześniej zaprogramowany masz dwie opcje:

1. Nacisnąć START, by rozpocząć program przy tych samych ustawieniach.
2. Nacisnąć ENTER i zmienić ustawienia dla każdego segmentu.

### PROGRAMY HRT

Urządzenie automatycznie reguluje opór, tak by utrzymać puls w strefie „target heart rate”. Wyświetlacz wskazuje aktualny %rytm pracy serca (%heart rate) oraz rytm pracy serca/tętno (heart rate). Każdy program zaczyna się od dwuminutowej rozgrzewki. Po zakończeniu programu następuje faza 5 minutowego rozluźnienia.

W obu etapach można samodzielnie regulować opór.



W trakcie programu HRT można regulować „target heart rate” strzałkami ▲ ▼. Wybór należy zatwierdzić przyciskiem ENTER.

### HRT CARDIO

W programie HRT Cardio puls ma być utrzymany na poziomie 80% maksymalnego rytmu pracy serca. Trening tego typu ma na celu wzmocnienie oraz zwiększenie wydolności układu krążenia. Zalecamy, by osoby początkujące zaczynały od niższego niż 80% maksymalnego rytmu pracy serca i stopniowo dochodziły do tego poziomu.

### HRT WEIGHT LOSS (odchudzanie)

W programie HRT weight loss puls ma być utrzymany na poziomie 65% maksymalnego rytmu pracy serca. Celem tego programu jest spalenie jak największej ilości kalorii. Świetny trening dla początkujących.

### HRT INTERWAŁY

Celem programu jest poprawa kondycji fizycznej, wzmocnienie włókien mięśniowych, spalenie jak największej ilości kalorii oraz zwiększenie wytrzymałości aerobowej. W programie na przemian występują interwały wzmoczonego wysiłku i odpoczynku. „Target heart rate” dla interwałów wzmoczonego wysiłku to 80% maksymalnego rytmu pracy serca, natomiast dla interwałów odpoczynku wynosi 70%. Dwuminutowy interwał wzmoczonego wysiłku zacznie się, gdy osiągniesz puls („target heart rate”) zaplanowany dla tego interwału.

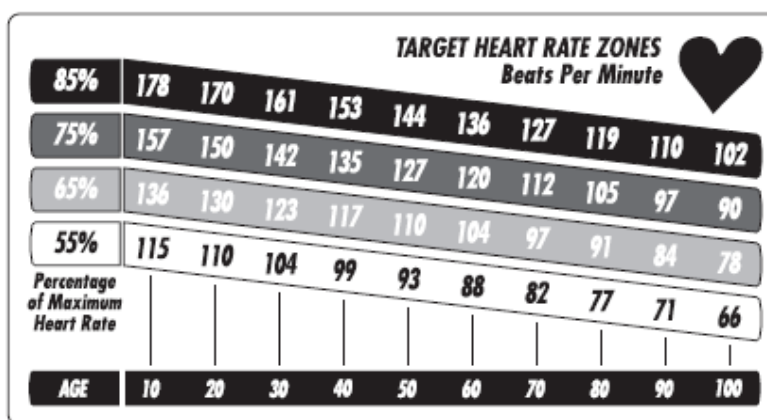
## HRT HILL

W programie HRT hill wykorzystywane są cztery różne „target heart rate”, po to by wzmocnić układ krążenia. Opór będzie dopasowywany tak by puls użytkownika osiągnął „target heart rate” dla wszystkich czterech etapów (kolejno 65%, 70%, 75% i 80% maksymalnego rytmu pracy serca). Każdy poziom (maksymalnego rytmu pracy serca) będzie trwał 1 minutę liczoną od momentu osiągnięcia danego „target heart rate”. Nastąpi kilka powtórzeń, aż do chwili upłynięcia czasu przeznaczanego na cały program.

## 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 55%-85% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez odjęcie od 220 wieku. W ten sposób określamy poziom pulsu przy jakim powinniśmy trenować.

Np.: Jeśli masz 30 lat to maksymalny rytm pracy serca wynosi 190 (220 – 30). A więc wg. Tabeli poziom pulsu przy jakim powinieneś trenować to 104 – 161 uderzeń na minutę, co stanowi 55% - 85% ze 190.



## TRYB USTAWIEŃ DODATKOWYCH

Sugerujemy, by zmian tych dokonywał serwis autoryzowany Vision Fitness lub przeszkolony personel. Aby dokonać zmian musisz pedałować.

- Naciśnij i przytrzymaj strzałki ▲ ▼ przez około 4 sekundy, aż na ekranie pojawi się komunikat.
- Strzałkami ▲ ▼ przejrzyj opcje. Przyciskiem ENTER zatwierdź wybór danej funkcji lub ustawienia.
- Strzałkami ▲ ▼ zmień ustawienia funkcji.
- Naciśnij PAUSE przez 4 sekundy by zapamiętać zmienioną funkcję.
- Naciśnij ENTER, aby wyjść z trybu ustawień dodatkowych.

Następujące ustawienia można modyfikować:

Max Time	Ustawienie maksymalnego czasu trwania treningu, wartość zaprogramowana to 99 minut
User Default time	Ustawienie czasu dla programów oraz dla trybu Manual
User Default Age	Ustawienie wieku dla wszystkich programów oraz dla trybu Manual
User Default Weight	Ustawienie wagi dla wszystkich programów oraz dla trybu Manual
User Default Language	Zmiana języka (Angielski, Niemiecki, Francuski, Holenderski, Hiszpański, Włoski)
Miles or Km	Ustawienie systemu metrycznego (km) lub angielskiego (mile) na wyświetlaczu
Product Type Settings	Przełączenie wyświetlacza na działanie w rowerze/m. eliptycznej
Accumulated Time	Licznik całkowitego czasu pracy maszyny
Accumulated Distance	Przebieg urządzenia
Software Version	Wskazanie wersji oprogramowania
Clock Set (12/24h)	Ustawienie zegara 12/24h
Clock Set (minutes)	Ustawienie zegara minut
Clock Set (hours)	Ustawienie zegara godziny

- Ustawienia zmieniaj strzałkami ▲▼.
- Przyciskiem ENTER zapamiętaj ustawienia.
- By wyjść z trybu ustawień naciśnij i przytrzymaj START przez 3 sekundy.

## SERWIS I KONSERWACJA

- Rower powinien stać w suchym i chłodnym pomieszczeniu.
- Czyść regularnie zewnętrzną powierzchnię roweru (zwłaszcza pedałów).
- Sprawdzaj czy pedały są odpowiednio przymocowane do korby.
- Wycieraj rower po każdym treningu z potu.
- Do przecierania roweru używaj bawełnianej wilgotnej szmatki (inne materiały lub np. ręczniki papierowe mogą porysować urządzenie). Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.

Sprawdzaj regularnie mocowanie siedzenia, uchwytów, kierownicy, wyświetlacza, osłon, dokręcenie śrub oraz czy przewód elektryczny nie jest uszkodzony.

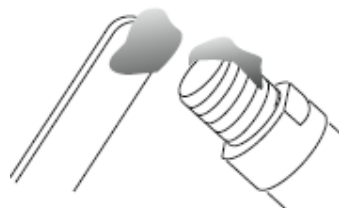
## PYTANIA I ODPOWIEDZI

**Problem:** Nie włącza się wyświetlacz.

**Rozwiązanie:** Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy rower został włączony.

**Problem:** Dziwne odgłosy.

**Rozwiązanie:** Korzystając z klucza nasadowego, zdejmij oba pedały. Nałóż smar i przykręć pedały. Upewnij się czy pedały są odpowiednio dokręcone.



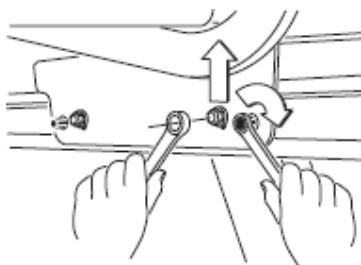
**Rozwiązanie:** Upewnij się czy nic nie stuka o osłony roweru (np. sznurowadła lub paski pedałów).

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy siedzenie jest mocno przymocowane.

**Rozwiązanie:** Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

**Problem:** Siedzenia nie jest stabilne.

**Rozwiązanie:** Odkręć nakrętkę znajdującą się z boku siedzenia (klucz nasadowy 13mm) (patrz rysunek). Kluczem 11mm obróć pokrętko regulacji, tak by nakrętka znajdowała się na zewnątrz. Następnie 13mm kluczem dokręć nakrętkę.



Nie korzystaj z urządzenia, jeśli powyższe zabiegi nie przyniosą skutku. Skontaktuj się 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, system alarmowy odtwarzacze CD..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. Zwiłż 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 (ok.40cm).

**Problem:** Błędny 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 serwisu Vision Fitness.

### Rozgrzewka

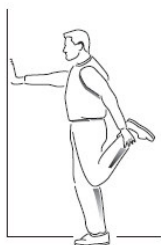
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych.

### Rozciąganie:

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzy dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.



- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.

- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotuj się w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

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



*„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: 74kg, Masa sprzętu: 57kg”*