



FOCUS 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

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

UWAGA!

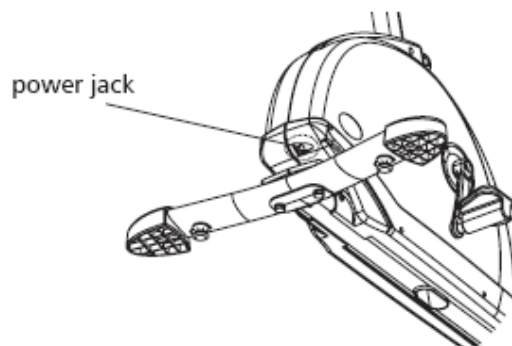
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Pij dużo podczas treningu.
- Nie przekraczaj 80 RPM (ilość obrotów na minutę).
- Dla bezpieczeństwa przy wchodzeniu, schodzeniu z roweru oraz podczas treningu trzymaj się kierownicy/uchwyty.
- 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 wpięrow ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia, które ma uszkodzony przewód elektryczny.
- Trzymaj przewód z daleka od gorących powierzchni.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w rowerze.
- Odłącz przewód elektryczny od gniazdka zanim przestawisz rower.

- 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 dokręcone.

ZASILANIE

Rower Fokus 507 podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z tyłu urządzenia, przy tylnej podstawie znajduje się wejście typu Jack do zasilania zewnętrznego.



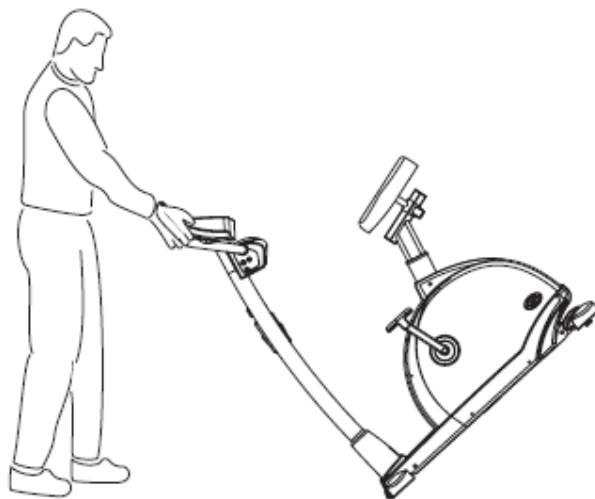
POZIOMOWANIE

Po ustawieniu roweru należy go wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstaw. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



PRZEMIESZCZANIE

Rower Focus 507 Horizon Fitness został wyposażony w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie chwycić za kierownicę, przechylił urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przesuń rower na wybrane miejsce. **UWAGA!** Rower jest ciężki! Poproś o pomoc.



START

Rower Focus 507 należy podłączyć do zewnętrznego zasilania elektrycznego.

1. Usiądź na siodełku, ustaw stopy na pedałach i wyreguluj paski.
2. Naciśnij przycisk START, by rozpocząć ćwiczenie.
3. **Naliczanie czasu:** Przyciśnij i przytrzymaj przycisk RESET, by wykasować wyświetlane informacje. By rozpocząć trening z funkcją naliczanie czasu zacznij pedałowac. **Uwaga!** Dane dotyczące treningu zostaną zachowane nawet po wyłączeniu wyświetlacza. Dopiero po naciśnięciu przycisku RESET informacje dotyczące treningu zostaną usunięte.
Ustawienie funkcji czas/odliczanie czasu: Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aż do ustawienia czasu przez jaki chcesz trenować. Po puszczeniu przycisku zegar rozpocznie odliczanie czasu.
4. Zacznij pedałowac. Stopniowo zacznij przyspieszać, tak by wejść w obszar „target heart rate”.
Uwaga! Nie przekraczaj 140RPM.
Opór można regulować przyciskami ▲ ▼.



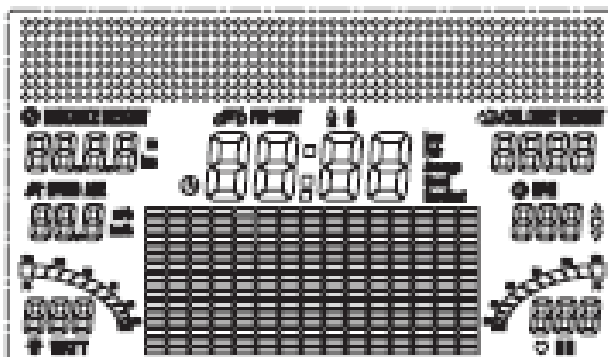
START

Naciśnij przycisk START by rozpocząć trening.

ZAKOŃCZENIE

Kończąc trening zwalniasz stopniowo. Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi koniec treningu.

WYŚWIETLACZ



POZIOM

Przebieg treningu.

RPM

Wskazuje ilość wykonanych ruchów w ciągu minuty.

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.

PRĘDKOŚĆ

Prędkość podana w km/h lub milach/h.

KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

PULS

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

WATT

Pomiar zużytej energii.

PROFILE PROGRAMÓW



WATT CONTROL

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



INTERWAŁY

Jest to program regulowany poziomem oporu. By był efektywny powinien na zmianę być przeplatany interwałami intensywnego treningu oraz takimi w trakcie, których można zregenerować siły.



ROLLING

Stopniowe zwiększanie i następnie zmniejszanie poziomu oporu, by stopniowo podnosić i obniżyć puls.



WEIGHT LOSS

Program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”.



FOOT HILL

Trening pozwalający na zwiększenie wydolności płuc oraz serca.



MOUNTAIN

Symulacja jazdy po górzystych terenach.



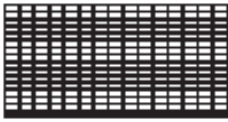
AFTER BURNER

Program regulowany poziomem oporu, program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”.



HRC 1.2

Program regulujący poziom oporu, tak by utrzymać stałe, wcześniej określone tętno. Program wspomagający odchudzanie.



FIT-TEST

Test sprawdzający kondycję fizyczną. Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się wynik, który pozwoli Ci na sprawdzenie, porównanie postępu, jaki wykonałeś od rozpoczęcia treningów.



STEP TEST

Poprzez po zwiększanie mocy pomaga w pracy nad wytrzymałością. Czas określony na 30 minut.



USTOM 1.2.3 (osobiste ustawienia)

Program dający możliwość stworzenia własnego programu ćwiczeń. Czas określony na 15 minut.

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.

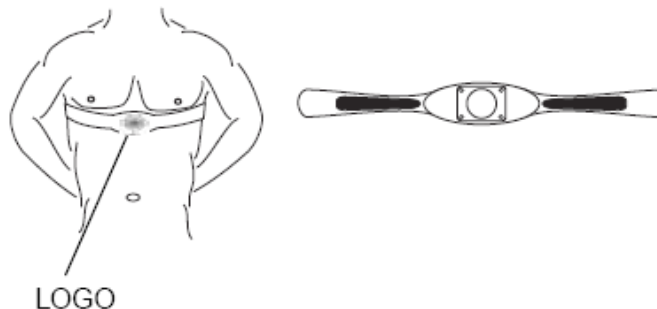
Program HRC zaczyna się od 5 minutowej rozgrzewki, która ma wprowadzić Cię w „target heart rate zone” (tętno przy jakim mamy ćwiczyć).

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.



PROGRAM FIT-TEST

Test sprawdzający kondycję fizyczną. Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się wynik, który pozwoli Ci na sprawdzenie, porównanie postępu, jaki wykonałeś od rozpoczęcia treningów.

1. Przyciskami ▲▼ wybierz program Fit-Test, następnie naciśnij przycisk SELECT.
2. Przyciskami ▲▼ określ ilość Watt. Wyjściowe ustawienia to 25W, a zakres możliwości ustawień to od 25 do 400W. Następnie naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia Watt.
3. Strzałkami ▲▼ wybierz swoją płeć: Men (mężczyzna) lub woman (kobieta). Wybór zatwierdź przyciskiem SELECT.
4. Strzałkami ▲▼ wprowadź swój wiek. Ustawienia początkowe to 30 lat, a zakres możliwości ustawień to od 20 do 70 lat. Następnie naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia wieku.
5. Przyciskami ▲▼ określ czas trwania ćwiczenia. Ustawienia początkowe to 10 minut, a zakres możliwości ustawień to od 5 do 15 minut. Zalecany czas trwania programu Fit-test to 10 minut. Naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia czasu.
6. Strzałkami ▲▼ określ swoją wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
7. Naciśnij przycisk START by rozpocząć program.
8. Po zakończeniu programu na wyświetlaczu pojawi się wynik fit-testu, tzn. stan kondycji fizycznej.
9. Uwaga! W trakcie realizacji Fit-testu nie można regulować poziomu oporu.

PROGRAM STEP TEST

1. Przyciskami ▲▼ wybierz program Step-Test. Następnie, by zatwierdzić wybór naciśnij przycisk SELECT.
2. Strzałkami ▲▼ określ ilość Watt. Ustawienia początkowe to 100Watt, a przedział ustawień to 25-400Watt. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór.
3. Przyciskami ▲▼ określ swoją wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
4. Naciśnij przycisk START, by rozpocząć program Step-test.
- 5.

Czas programu został określony na 30 minut.

PROGRAM WATT CONTROL

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

1. Przyciskami ▲▼ wybierz program Watt Control. Następnie, by zatwierdzić wybór naciśnij przycisk SELECT.
2. Strzałkami ▲▼ określ ilość Watt. Ustawienia początkowe to 100Watt, natomiast zakres możliwości ustawień to od 25 do 400Watt. Przyciskiem SELECT zatwierdź wybór.
3. Przyciskami ▲▼ określ czas trwania ćwiczenia. Ustawienia początkowe to 30 minut, a zakres możliwości ustawień to od 0 do 99 minut. Naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia czasu.
4. Przyciskami ▲▼ określ swoją wagę. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg. Naciśnij przycisk SELECT, by zatwierdzić ustawienia dotyczące wagi.
5. By rozpocząć trening naciśnij przycisk START.

PROGRAM CUSTOM (osobiste ustawienia)

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

1. Zatwierdź wybór programu „Custom” przyciskiem SELECT.
2. Następnie przyciskami ▲▼ określ czas trwania programu. Przyciskiem SELECT zatwierdź ustawienia.
3. Określ poziom Watt, przy jakim chcesz trenować przyciskami ▲▼. Przyciskiem SELECT zatwierdź ustawienia. Należy określić wartość funkcji Watt dla wszystkich 15 segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment przyciskiem SELECT.
4. Po określeniu funkcji Watt dla wszystkich 15 segmentów należy wprowadzić wagę (Przyciskami ▼▲), po czym zatwierdź wprowadzone informacje przyciskiem SELECT. Ustawienia początkowe to 68kg, natomiast zakres możliwości ustawień to przedział między 150kg, a 20kg.
5. Po określeniu funkcji Watt oraz wprowadzeniu wagi dla wszystkich 15 segmentów należy zapisać swoje imię (Przyciskami ▼▲ wybieraj kolejne litery – max.9), po czym zatwierdź wprowadzone informacje przyciskiem SELECT. Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening. Zapisane ustawienia zostaną zapamiętane i będą mogły być wykorzystywane do kolejnych sesji treningowych.
6. By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać SELECT przez 5 sekund po uprzednim wybraniu programu „Custom” w menu Start.
7. W trakcie realizacji programu „Custom” istnieje możliwość regulacji funkcji Watt, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

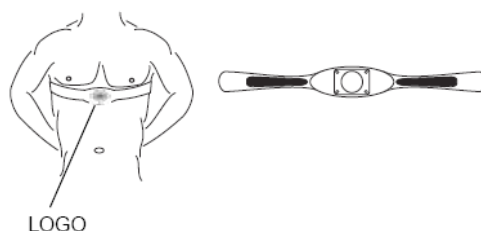
W trakcie treningu na rowerze Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

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.

TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

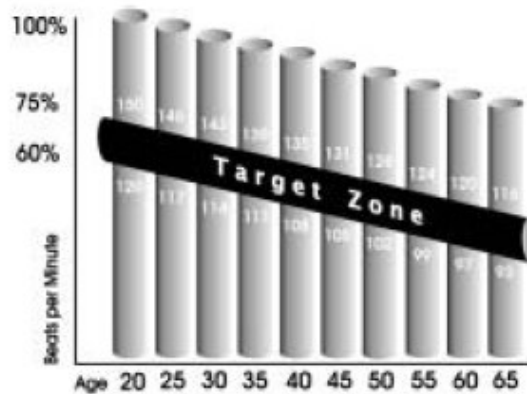
Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Horizon Fitness powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie kępować ruchów i nie utrudniać 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.

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 wyznaczylimy. 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. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

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

Cele treningu

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

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

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

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

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

