



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 bezpieczeństwa

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.
- Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

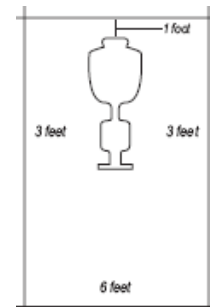
UWAGA!

Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

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

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

Urządzenie powinno być ustawione na równej powierzchni w pewnej odległości od ścian i mebli, o dobrej wentylacji i niskiej wilgotności.



WŁĄCZANIE

Urządzenie należy podłączyć do gniazdka elektrycznego. Z tyłu wyświetlacza znajduje się przycisk ON/OFF.

PRZEMIESZCZANIE

Urządzenie zostało wyposażone w parę kółek transportowych wbudowanych w przednią podstawę. Aby przestawić urządzenie odłącz je z gniazdka elektrycznego następnie unieś tył jak to zostało pokazane na rysunku i przesuń urządzenie. Rower jest ciężki poproś o pomoc.

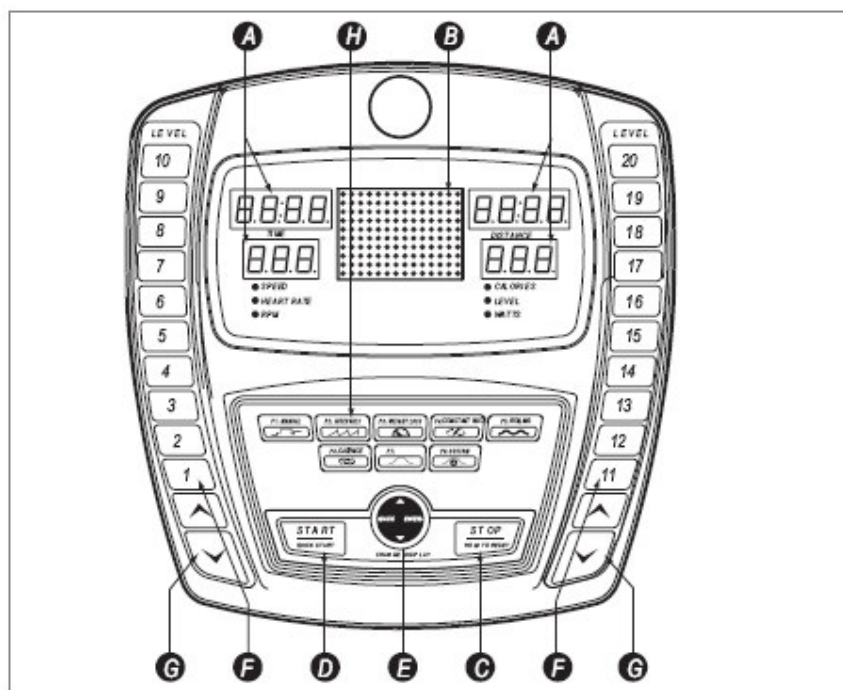


USTAWIENIE SIODEŁKA

Aby ustawić siodełko poluzuj pokrętło, przesunij siodełko na odpowiednią pozycję umożliwiającą swobodne pedałowanie (kolano powinno być lekko ugięte gdy pedał jest maksymalnie wysunięty do przodu). Zablokuj pokrętło regulacji.

Uwaga! W trakcie regulacji ustawienia siodełka nie siedź na nim.

WYŚWIETLACZ



- A) Wyświetlacz: Prędkość, Czas, Puls, Dystans, Kalorie, Kąt nachylenia, Watt, Poziom oporu
- B) Wyświetlacz LED: Profil Programu
- C) STOP: Przycisk wstrzymujący/kończący trening. Przytrzymany przez 3 sekundy usuwa wyświetlane informacje
- D) START: Przycisk rozpoczęcia treningu, programu i pozostałych funkcji ora przycisk podsumowania na zakończenie treningu
- E) PRZYCISKI PROGRAMOWANIA: Przyciski wyboru programu, poziomu, czasu i pozostałych funkcji. Naciśnij aby zmienić wyświetlane funkcje.
▲ ▼: Przeglądanie dostępnych funkcji oraz zmniejszanie/dodawanie wartości funkcji.
- ENTER: Przycisk potwierdzający ustawienia oraz przejście do następnego poziomu
- BACK: Przycisk powrót do poprzedniego ustawienia.
- F) PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU POZIOMU
- G) ▲ ▼ POZIOMU OPORU: Przyciski regulacji oporu
- H) PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PROGRAMU

SCAN

Funkcja służąca do ciągłego naprzemiennego wyświetlania funkcji (Prędkość, Puls, RPM, Kalorie, Poziom, Watt). Naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 4-5 sekund. Po ponownym naciśnięciu przycisku ENTER wyłączą się funkcje SCAN.

SZYBKI START

1. Włącz urządzenie
2. Naciśnij START i zacznij trening.
3. Urządzenie zacznie automatycznie działać w trybie MANUAL P1 (ręczne ustawienia funkcji). Czas będzie naliczany od 0:00, a opór będzie ustawiony na poziomie 1.
4. W trakcie trwania treningu można regulować poziom oporu.

WYBÓR PROGRAMU

1. Wybierz program przyciskiem szybkiego wyboru programu. Wybór zatwierdź ENTER.
Uwaga! Jeśli naciśniesz START zanim naciśniesz ENTER to rozpocznie się naliczanie czasu od 0:00 w programie MANUAL i CONSTANT WATT. Dla pozostałych programów rozpocznie się odliczanie czasu od 30:00. Poziom oporu będzie 1.
2. Ustaw czas strzałkami ▲▼ i naciśnij ENTER.
3. Określ poziom strzałkami ▲▼ i naciśnij ENTER.
4. Naciśnij START by rozpocząć trening.

WYBÓR PROGRAMU WATT (Constant Watt)

1. Wybierz program Constant Watt przyciskami szybkiego wyboru programu. Wybór zatwierdź ENTER.
2. Ustaw czas strzałkami ▲▼ i naciśnij ENTER.
3. Określ poziom Watt strzałkami ▲▼ i naciśnij ENTER.
4. Naciśnij START by rozpocząć trening.

WYBÓR PROGRAMU UŻYTKOWNIKA (Custom Program)

1. Wybierz Program Custom. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw czas strzałkami ▲▼ i naciśnij ENTER.
3. Określ poziom oporu strzałkami ▲▼ dla wszystkich 15 segmentów programu. Każdy segment zatwierdzaj przyciskiem ENTER.
Uwaga! Po naciśnięciu przycisku BACK powrócisz do ustawień poprzedniego segmentu.
4. Naciśnij START by rozpocząć trening.
Uwaga! Aby usunąć ustawienia z pamięci naciśnij i przytrzymaj ENTER przez 5 sekund.



MANUAL: Ręczne ustawienia funkcji, możliwość regulacji oporu oraz kąta nachylenia, bez określonego czasu i programu.



INTERWAŁY: Automatyczna regulacja oporu by poprawić wytrzymałość.



WEIGHT LOSS: Wspomaga odchudzanie poprzez zmiany poziomu oporu.



ROLLING HILLS: Program symulujący jazdę z górki i pod górkę.



CONSTANT WATT: Automatyczna regulacja oporu ma na celu utrzymanie Użytkownika na stałym/określonym przez Użytkownika poziomie Watt.



CADENCE: Stopniowe zwiększanie oporu, by poprawić wytrzymałość.



HRT: Automatyczna regulacja oporu, tak by utrzymać stały puls ćwiczącego.



CUSTOM (USER PROGRAM): Program Użytkownika. Użytkownik sam określa poziom oporu do poszczególnych segmentów programu.

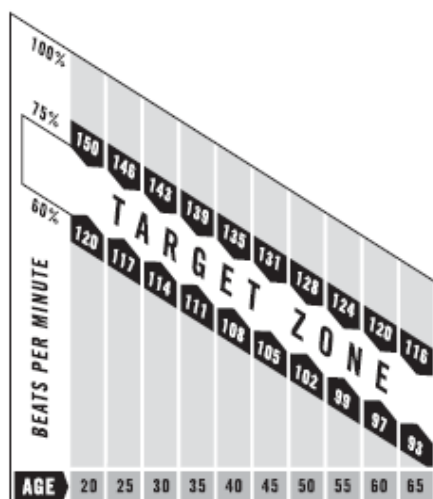
CZUJNIKI POMIARU PULSU

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu. 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.

„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.



Trening

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 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 wyznaczyliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz 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.

Rozgrzewka

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku 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, 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. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

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:

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy urządzenie zostało włączone.

Problem: Włącza się wyświetlacz, ale nie działa funkcja czas/RPM.

Rozwiązanie: Sprawdź połączenia przewodów. Jeśli to nie rozwiąże problemu to może to oznaczać, że uszkodzony został czujnik prędkości.

Problem: Regulacja poziomu oporu działa niepoprawnie.

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

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

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

Błędny odczyt pomiaru pulsu mogą powodować następujące czynniki:

- Zbyt mocne trzymanie czujników pomiaru pulsu.
- Zbyt długie trzymanie czujników pomiaru pulsu, dłonie na czujnikach powinno 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 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.

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.

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.



“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: 57kg."