



**PRODUCENT:**

---

**HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH. GMBH)**

Europaallee 51

D50226 Frechen

[www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)

**DYSTRYBUTOR:**

---

**DEL SPORT Sp. z o.o.**

ul. Warszawska 33

05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)

[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

---

### UWAGA!

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

### UWAGA!

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

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
  - Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
  - 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.
  - 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.
  - Wymiary: 90x50x145cm
  - Urządzenie powinno być ustawione na równej nawierzchni, w bezpiecznej odległości od ścian/mebli..itd. (ok. 1m) zapewniającej komfort i nie ograniczającej ruchów podczas ćwiczenia, a także wchodzenia/schodzenia z urządzenia.
  - Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 130kg.
- 
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
  - 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.

### 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.

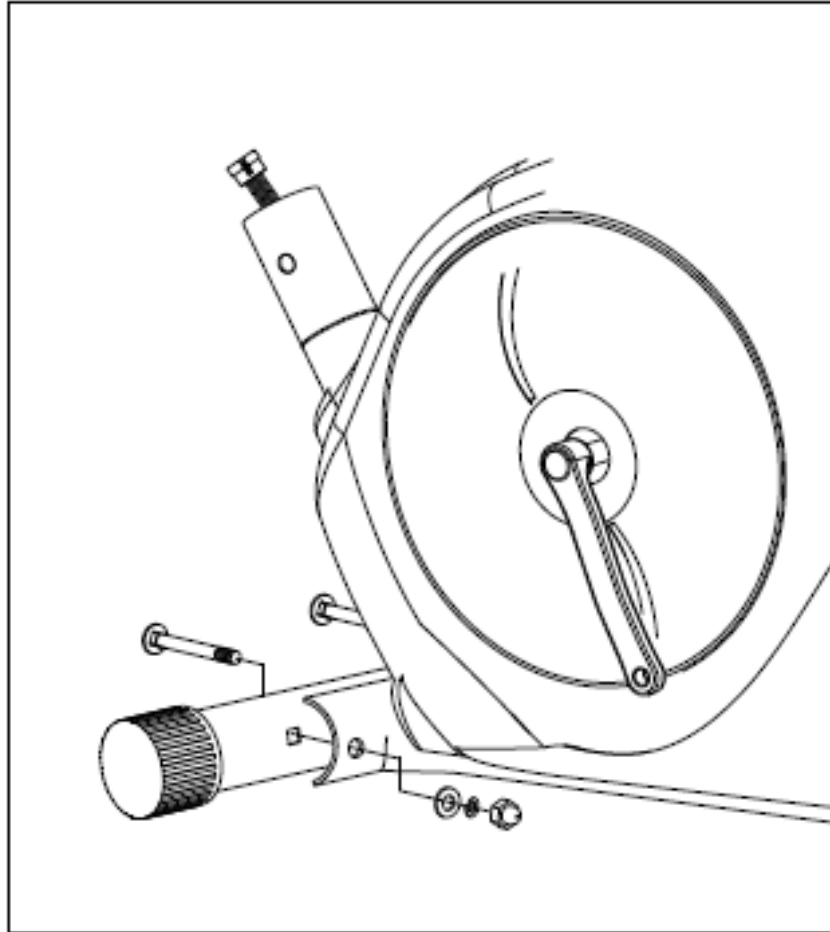
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.


Urządzenie powinno być ustawione w pomieszczeniu o niskiej wilgotności i niewielkich wahanach temperatury. Powinno być ustawione w pewnej odległości od ścian oraz od mebli.


## MONTAŻ


---

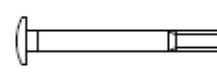
1. Przymocuj przednią podstawę do korpusu urządzenia używając do tego 2 x długich śrub (4), 2 x podkładek (5), 2 x podkładek (6) oraz 2 x nakrętek (7).



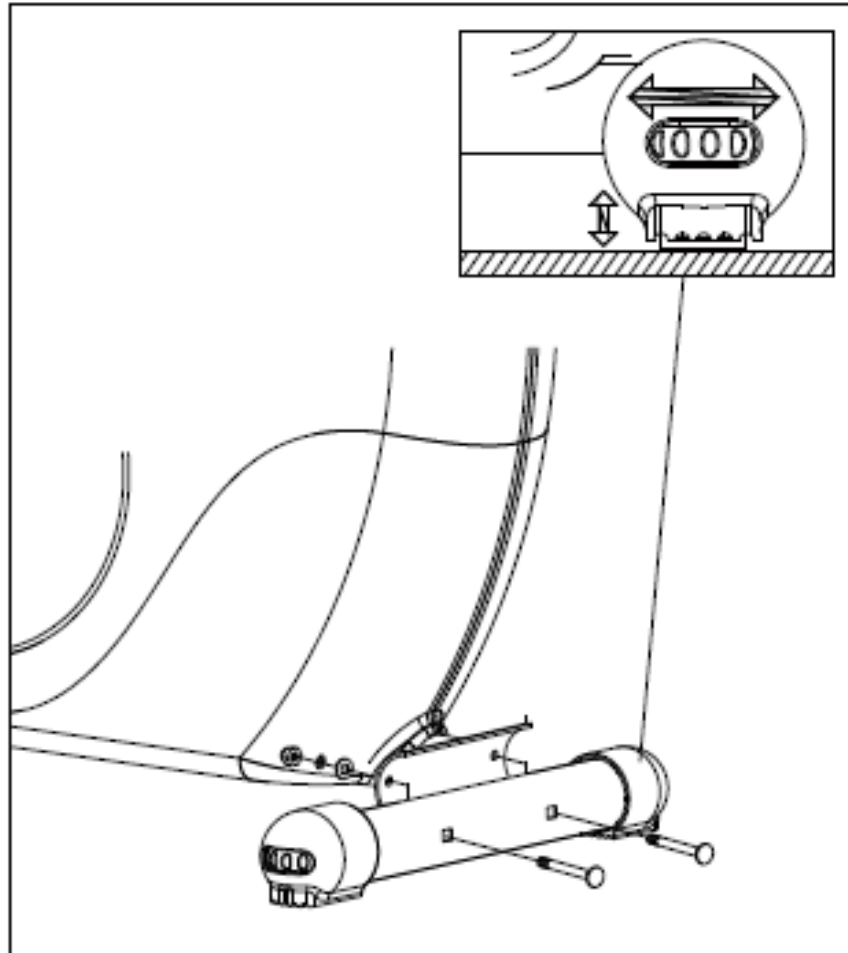
 **ARC WASHER (5)**  
D22 X D8.5 X 1.5T  
QTY: 2


 **SPRING WASHER (6)**  
D15.4 X D8.2 X 2T  
QTY: 2


 **NUT (7)**  
M8 X 1.25 X 15  
QTY: 2


 **LONG BOLTT (4)**  
M8 X 1.25 X 75  
QTY: 2

2. Przymocuj tylną podstawę (3) do korpusu urządzenia używając do tego 2 x długich śrub (4), 2 x podkładek (5), 2 x podkładek (6) oraz 2 x nakrętek (7).



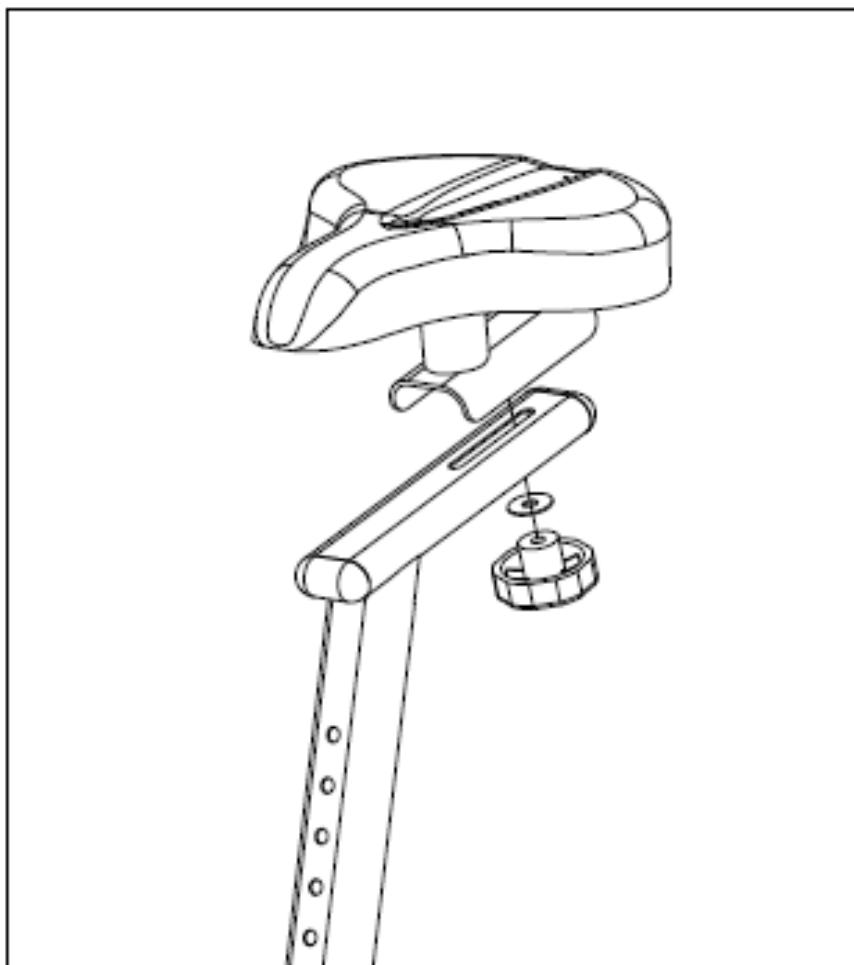
 **ARC WASHER (5)**  
D22 X D8.5 X 1.5T  
QTY: 2

 **SPRING WASHER (6)**  
D15.4 X D8.2 X 2T  
QTY: 2

 **NUT (7)**  
M8 X 1.25 X 15  
QTY: 2

 **LONG BOLTT (4)**  
M8 X 1.25 X 75  
QTY: 2

3. Przymocuj siodełko (11) do poziomej podpory siodełka (8) używając do tego pokrętła (50) z podkładką płaską (49).

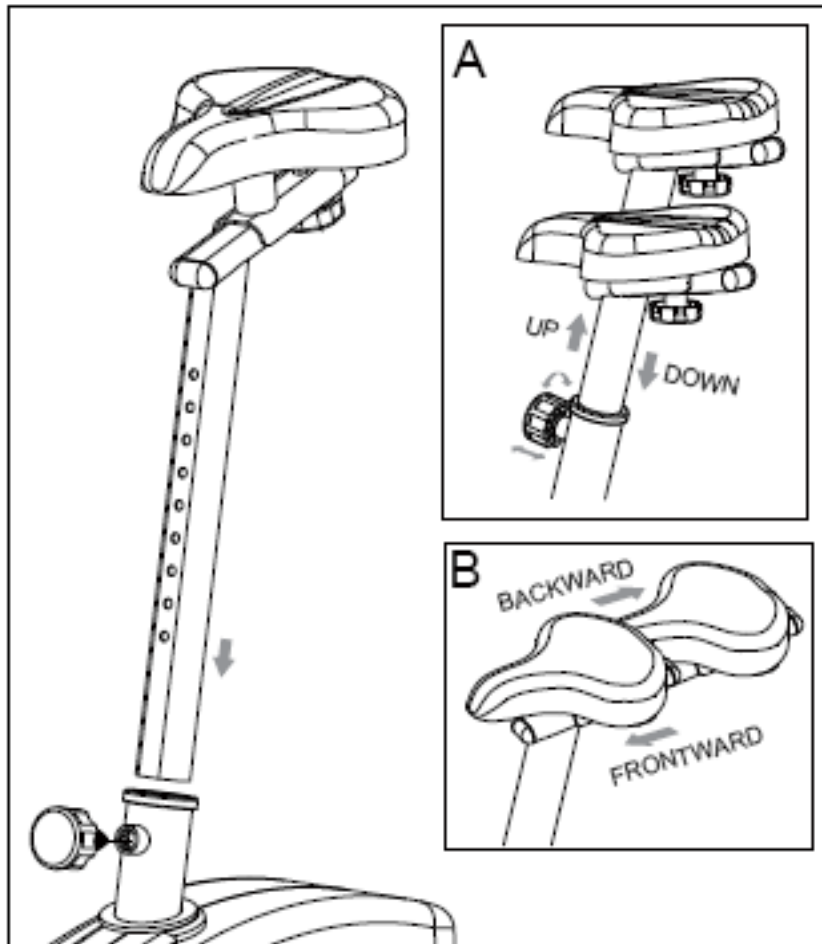


**FLAT WASHER (49)**  
D25XD8.5X2T  
QTY: 3

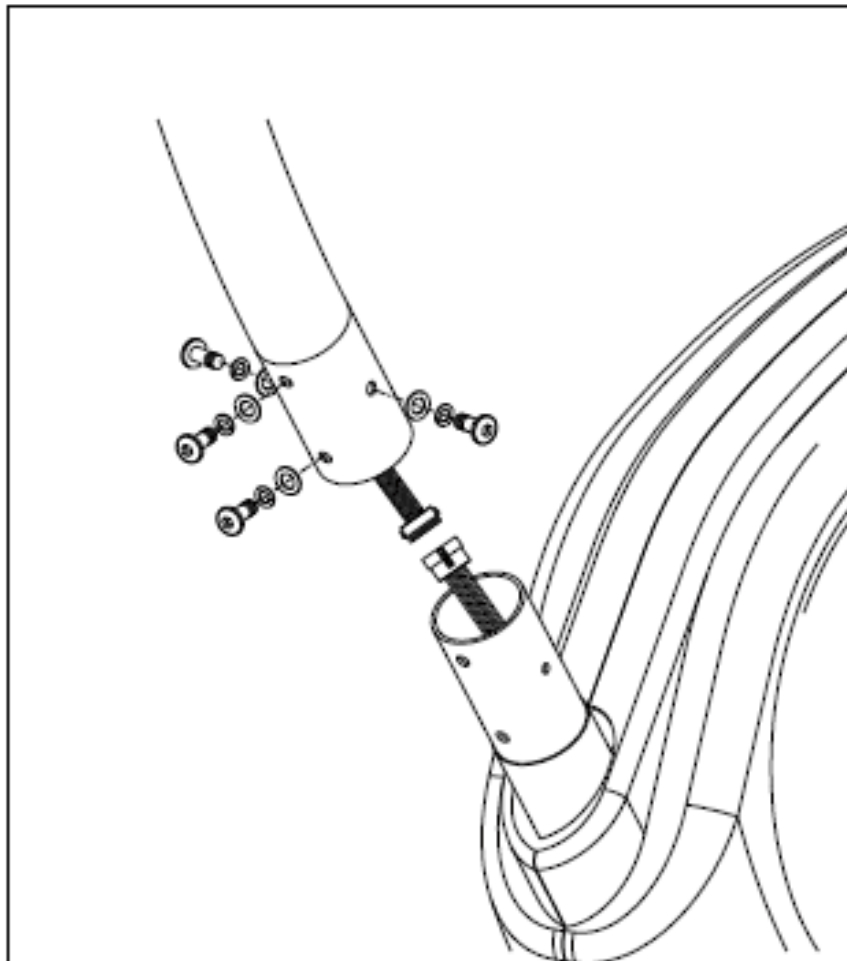



**SEAT ADJUSTING KNOB (50)**  
D60X32L(M8X1.25)  
QTY: 3


4. **A.** Wsuń sztycę siodełka w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Dokręć pokrętło (13). Uwaga! Zwróć uwagę żeby nie przekroczyć maksymalnego stopnia wysunięcia sztycy siodełka z otworu w korpusie urządzenia.
- B.** Można również regulować odległość siodełka od kierownicy.




5. **A.** Ostrożnie połącz końcówki dolnego i górnego przewodu (29 i 34).  
**B.** Przymocuj kolumnę (14) do korpusu urządzenia (1) używając do tego 4 x podkładek (5), 4 x podkładek (6), 4 x śrub (15).

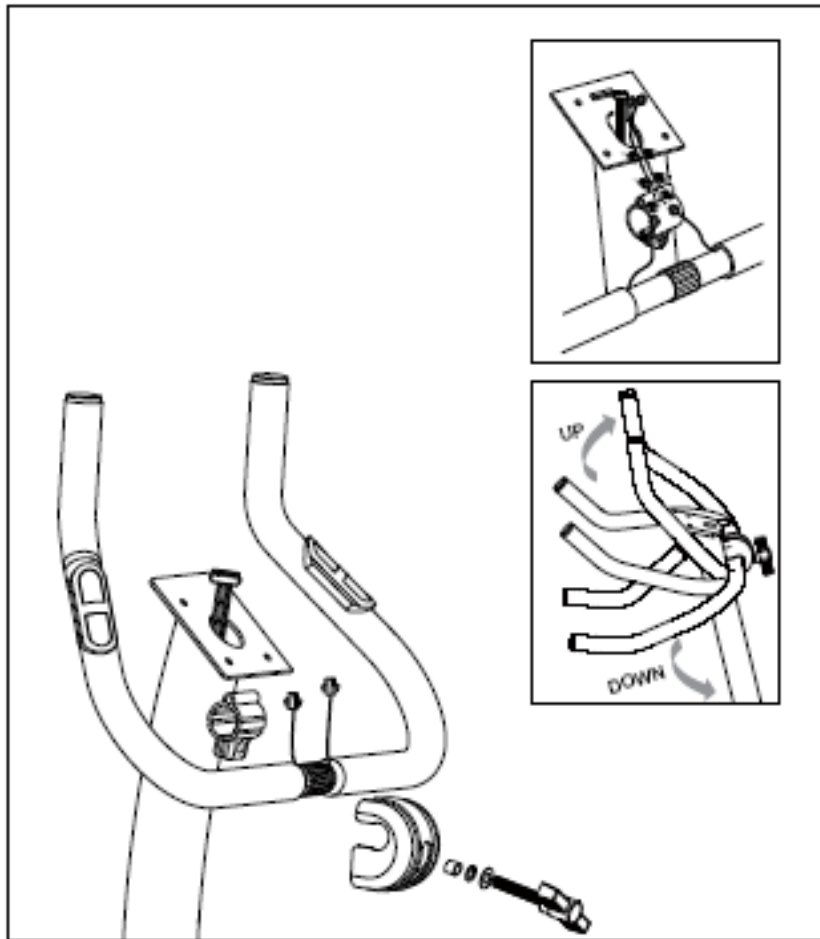


 **HEX SCREW (15)**  
M8X1.25X20L  
QTY: 4

 **SPRING WASHER (6)**  
D15.4 X D8.2 X 2T  
QTY: 4

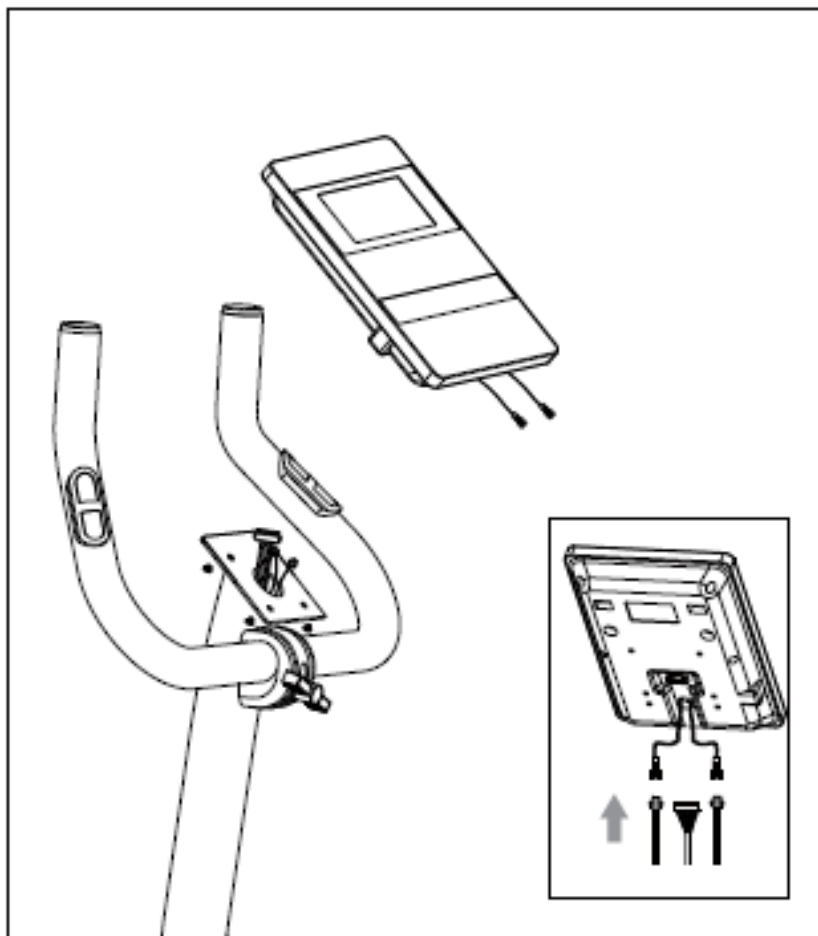
 **ARC WASHER (5)**  
D22 X D8.5 X 1.5T  
QTY: 4

6. **A.** Schowaj przewód czujnika pomiaru pulsu (17) w kolumnie (14).  
**B.** Przymocuj kierownicę do kolumny urządzenia używając do tego pokrętła (20), tulei (21), podkładki płaskiej (22), osłony kierownicy (19) oraz pokrętła regulacji kierownicy (23).

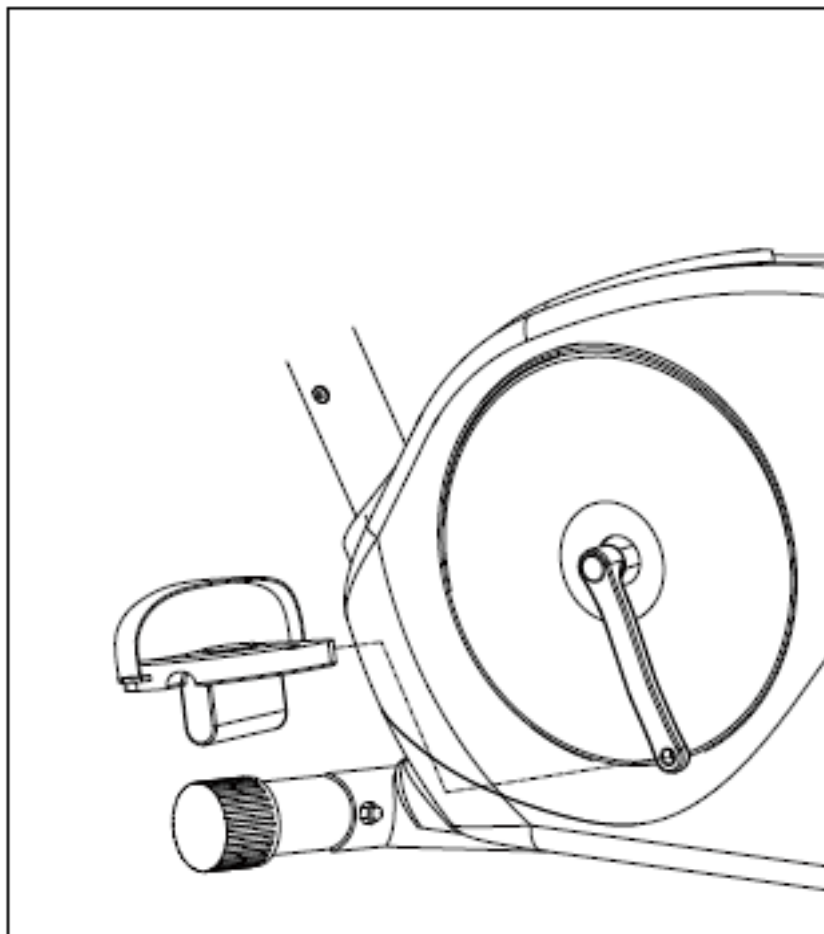




7. **A.** Podłącz przewód czujnika pomiaru pulsu (17) oraz górny przewód (29) do wyświetlacza (24).  
**B.** Przymocuj wyświetlacz (24) do kolumny (14) używając do tego 4 x śrub (25).



8. Przymocuj pedały (31L/R) do korby (69L/R), następnie podłącz urządzenie do zasilania za pomocą transformatora (71).



## ZASILANIE

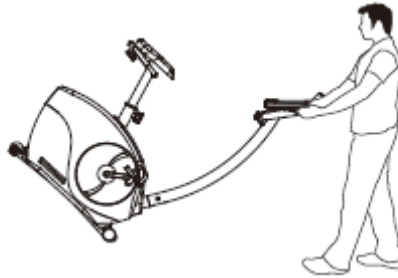
---

Rower podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z tyłu urządzenia znajduje się wejście typu jack. Nie korzystaj z urządzenia, którego przewód może być uszkodzony. Nie korzystaj z urządzenia jeśli jest uszkodzone.

## PRZESTAWIANIE

---

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie złap za poręczę, przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw rower. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.



## REGULACJA SIODEŁKA

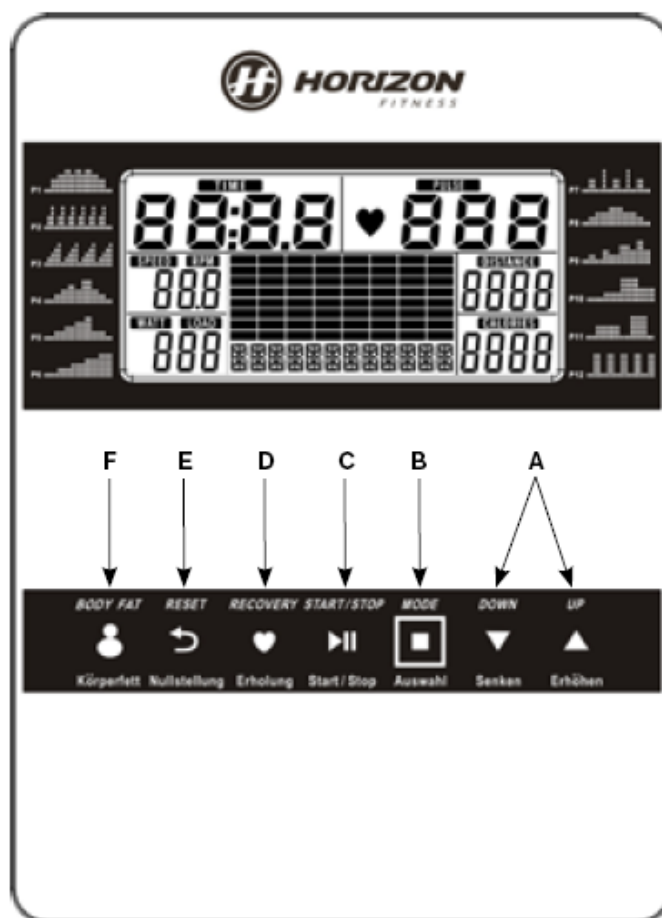
---

Aby ustawić siodełko na właściwej wysokości poluzuj pokrętło znajdujące się na kolumnie siodełka i lekko je wyciągnij. Ustaw siodełko, tak abyś miał lekko zgięte kolana gdy pedał znajduje się w najniższej pozycji. Następnie dokręć pokrętło regulacji. Uwaga! W trakcie regulacji wysokości siodełka nie siedź na nim.

## REGULACJA KIEROWNICY

---

Aby ustawić kierownicę we właściwej pozycji poluzuj pokrętło i lekko je wyciągnij. Ustaw kierownicę w wygodnej pozycji. Następnie dokręć pokrętło regulacji.



**A. UP/DOWN**

1. Przyciski zwiększające/zmniejszające wartości funkcji.
2. Przyciski służące do przeglądania funkcji.
3. Przyciski zwiększające/zmniejszające opór pedałowania.

**B. MODE**

1. Przycisk zatwierdzający wprowadzone dane i zmieniający wyświetlaną funkcję.
2. Gdy urządzenie jest w trybie STOP naciśnij jednocześnie MODE i UP aby wyświetlić termometr.
3. Po programie Body Fat przycisk MODE służy do zmiany wyświetlanej informacji.

**C. START / STOP**

Przycisk służący do rozpoczęcia lub pauzy treningu.

**D. RECOVERY**

Jeśli w trakcie treningu zmierzony został puls to możesz rozpocząć test Recovery.

**E. RESET**

Przy ustawianiu funkcji przycisk RESET służy do powrotu do ustawień początkowych. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy by zresetować system.

**F. BODY FAT**

Program służy do określenia wskaźnika BMI i zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

## WPROWADZANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

---

Można wprowadzić do urządzenia dane Użytkownika takie jak: imię, płeć, wiek, waga. Aby wprowadzić dane osobiste:

1. Wybierz Użytkownika od 1 do 4.
2. Określ płeć
3. Określ wiek
4. Określ wagę
5. Urządzenie może zapamiętać dane dotyczące 4 Użytkowników. Przed każdym treningiem możesz zmodyfikować dane.

## START

---

1. Włącz urządzenie.
2. Naciśnij przycisk MODE by wejść do głównego Menu i wprowadzić dane Użytkownika.
3. Przyciskami UP/DOWN wybierz program w menu, następnie naciśnij przycisk MODE by zatwierdzić wybór.
4. Wybierz jeden z programów i zatwierdź przyciskiem MODE.
5. Przyciskami UP/DOWN ustaw czas treningu.
6. Naciśnij START by rozpocząć trening.

## SZYBKI START

---

1. Włącz urządzenie.
2. Naciśnij START i rozpocznij ćwiczenie.

## TRYB MANUAL

---

Wybierz tryb MANUAL i naciśnij START.

## PROGRAM HRC

---

Są to program sterowane pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór pedałowania w zależności od pulsu ćwiczącego.

1. Wprowadź dane Użytkownika i wjedź do głównego Menu.
2. Wybierz program HRC i naciśnij MODE by wejść w tryb ustawień.
3. Wybierz puls docelowy 55%, 75% lub 90% lub wybierz HRC (ustaw ręcznie puls docelowy pomiędzy 30-230 uderzeń na minutę).

## PROGRAM USER (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

---

1. Wybierz program USER i przyciskami UP/DOWN ustaw profil programu.
2. Przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy, by zatwierdzić ustawienia.

## RECOVERY TEST

---

Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk RECOVERY i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

Czas będzie odliczany od 00:60 do 00:00. Po zakończeniu odmierzenia na wyświetlaczu pojawi się wynik F1,F2..F6 (F1- najlepszy wynik, F6 – najgorszy wynik). Funkcja ta ma sprawdzić jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu treningu. Aby powrócić do głównego Menu naciśnij ponownie przycisk RECOVERY.

## BODY FAT PROGRAM

---

1. Wybierz program BODY FAT.
2. Wybierz Użytkownika od U1 do U4 i naciśnij START.
3. Ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu przez 8 - 10 sekund. Wynik testu będzie wyświetlany przez 30 sekund. Naciśnij przycisk MODE by zmienić wyświetlaną informację.

## PROGRAM WATT CONTROL

---

1. Wprowadź dane Użytkownika i wejdź w ustawienia.
2. Wybierz program sterowany poziomem Watt (PROGRAM WATT CONTROL). Naciśnij przycisk MODE.
3. Przyciskami UP/DOWN ustaw poziom Watt przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie.
4. Naciśnij START.

## PROGRAMY

---

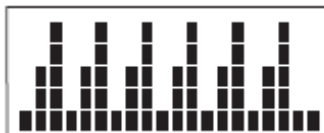
### P1 WEIGHT LOSS

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



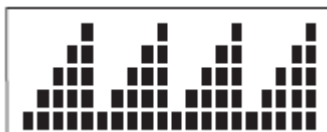
### P2 INTERWAŁY

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.



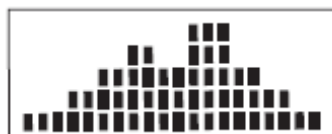
### P3 FAT BURN

Jest to program regulowany poziomem oporu. Na przemian przeplatane są segmenty „wzgórz i dolin”.



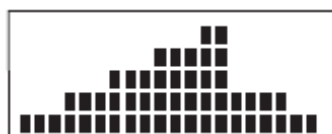
### P4 MOUNTAIN CLIMB

Symulacja chodzenia po górzystych terenach.



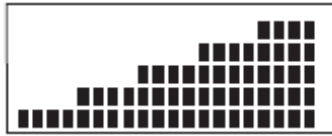
### P5 ATHELTE TRAINING

Kompletny trening całego ciała.



### P6 PEAK PERFORMANCE

Ciągle zwiększanie oporu dla zaawansowanych Użytkowników, kształtuje mięśnie i motywuje.



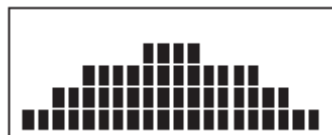
### P7 AFTER BURNER

Pomoże przywrócić mięśnie i serce do normy po intensywnym treningu.



### P8 PLATEAU

Powolne zmiany oporu imitujące wchodzenie i schodzenie.



### P9 FAT BURN INTERVAL

Systematyczne zwiększanie oporu z „wzgórzami i dolinami”



### P10 HILL

Opór dochodzi do najwyższego poziomu, by symulować chodzenie po górzystych terenach.



### P11 JOGGING

Zwiększa wydolność płuc i serca poprzez symulację joggingu.



### P12 ROLLING

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



## POMIAR PULSU

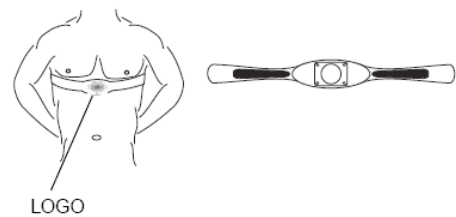
W trakcie treningu na rowerze Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

### CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń 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

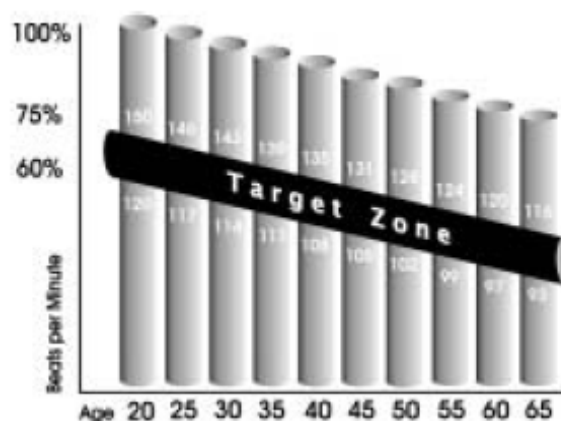
Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie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



### „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.





## ROZGRZEWKĄ

---

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie 5-10 minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

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. 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.

## KONSERWACJA

---

Regularnie po każdym treningu wycieraj urządzenie z kurzu i potu.

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

Regularnie sprawdzaj stan połączeń śrubowych.



Masa sprzętu: 32kg

*“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 elektronicznego i elektrycznego 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.*”