

**PRODUCENT:**

JOHNSON HEALTH TECH. GMBH**Europaallee 51****D50226 Frechen****www.horizonfitness.com****DYSTRYBUTOR:**

DEL SPORT Sp. z o.o.**ul. Warszawska 33****05-082 Blizna Łączyńskiego (k. Warszawy)****www.horizonfitness.pl****delsport@delsport.pl****Tel.: 22/ 3989020-23 Fax: 22/3989024****SERWIS: serwis@delsport.pl**

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

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

UWAGA!

Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

UWAGA!

Nieprawidłowe podłączenie urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu technicznego przewodu, urządzenia skontaktuj się z autoryzowanym serwisem. Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V oraz zostało wyposażone we wtyczkę z uziemieniem.

UWAGA!

- Nigdy nie korzystaj z bieżni zanim nie przyczepisz klipsa bezpieczeństwa do ubrania.
- 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.
- 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.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 220V. Nie należy stosować przedłużaczy.
- 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!
- Nie korzystaj z bieżni jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony lub masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu technicznego urządzenia.
- Przy składaniu i użytkowaniu bieżni kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

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

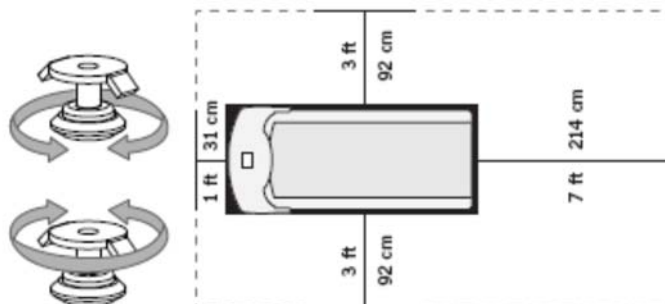
Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku. Jeśli urządzenie znajdowało się w pomieszczeniu o niskiej temperaturze i dużej wilgotności to zanim zostanie włączone należy je wpierw ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

UWAGA!

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

USTAWIENIE BIEŻNI / POZIOMOWANIE

Po ustawieniu bieżni należy ją wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy bieżni. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami. Urządzenie powinno stać na równej nawierzchni w odległości min. 1m od ścian, mebli..itd.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

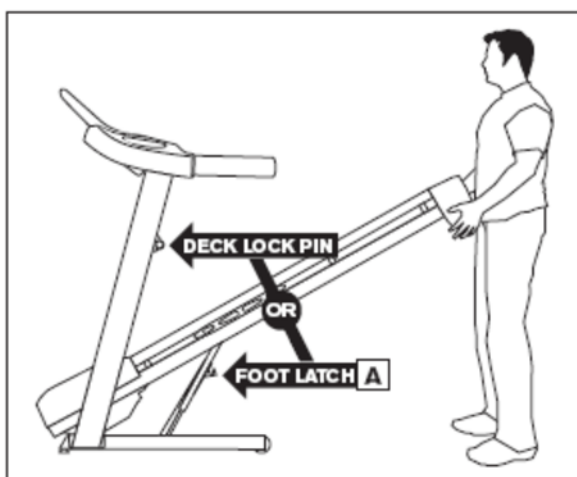
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. **NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA DO UBRANIA.** POCIĄGNIJ ZA KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, BY UPEWNIĆ SIĘ CZY NIE ODCZEPI SIĘ W TRAKCIE TRENINGU OD UBRANIA.

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO TRENINGU NIE STÓJ NA PASIE BIEŻNI! USTAW STOPY NA BRZEGACH PODSTAWY. WEJDŹ NA TAŚMĘ BIEŻNI DOPIERO, GDY ZACZNIE SIĘ ONA PORUSZAĆ. NIE USTAWIAJ BIEŻNI OD RAZU NA DUŻĄ PRĘDKOŚĆ I NASTĘPNIE NIE PRÓBUJ NA NIĄ WSKAKIWAĆ!

SKŁADANIE / ROZKŁADANIE

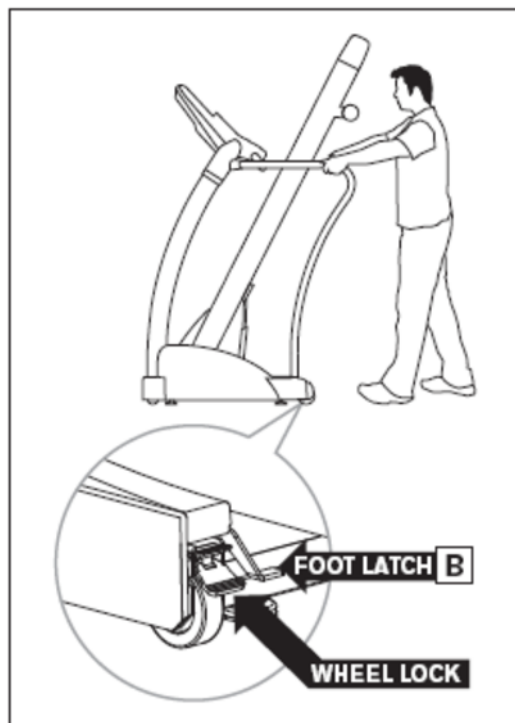
Złap mocno za tył bieżni. Delikatnie unieś podstawę bieżni, tak aby zablokowała się w pozycji pionowej. Zanim puścisz podstawę bieżni upewnij się czy na pewno została zablokowana!

By rozłożyć bieżnię złap mocno za tył bieżni. Naciśnij stopą na blokadę, tak by puścił zaczep. Powoli opuść bieżnię na ziemię.



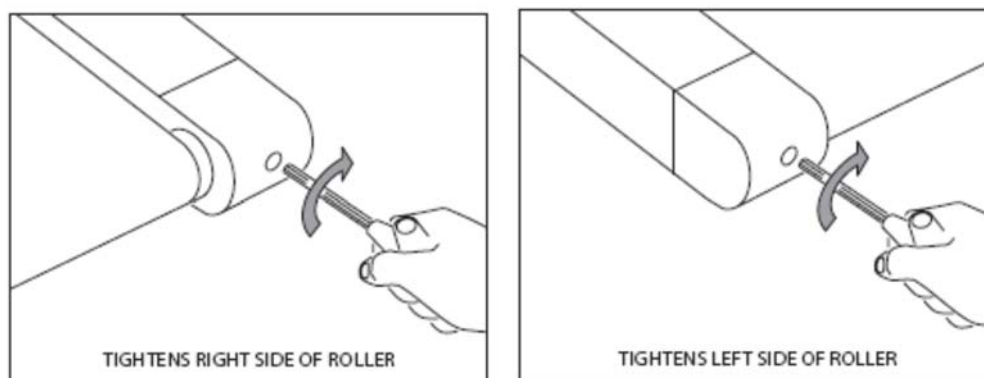
PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć bieżnię upewnij się czy jest prawidłowo złożona i zablokowana. Następnie złap za poręczę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw bieżnię. **UWAGA!** Bieżnia jest ciężka! Poproś o pomoc.



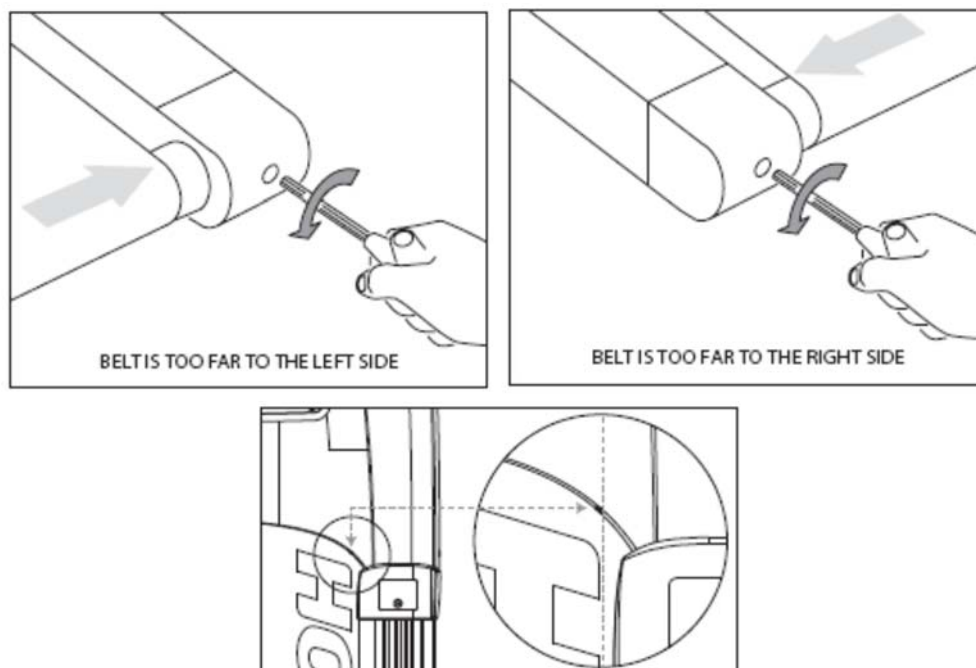
NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się przesuwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Przy napinaniu taśmy bieżni musi ona być nieruchoma. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampulowy), tak jak zostało to pokazane na rysunku. Następnie sprawdź czy taśma się nie przesuwa. **UWAGA!** Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o 1/4 obrotu.



WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o $\frac{1}{4}$ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o $\frac{1}{4}$ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Przy pośrodkowaniu pasa bieżni nie powinna pracować z większą prędkością niż 1.6km/h. Przy pośrodkowaniu pasa możesz odnieść się do oznaczenia znajdującego się na pokrywie silnika oraz logo na pasie (patrz rysunek poniżej).



KONSERWACJA

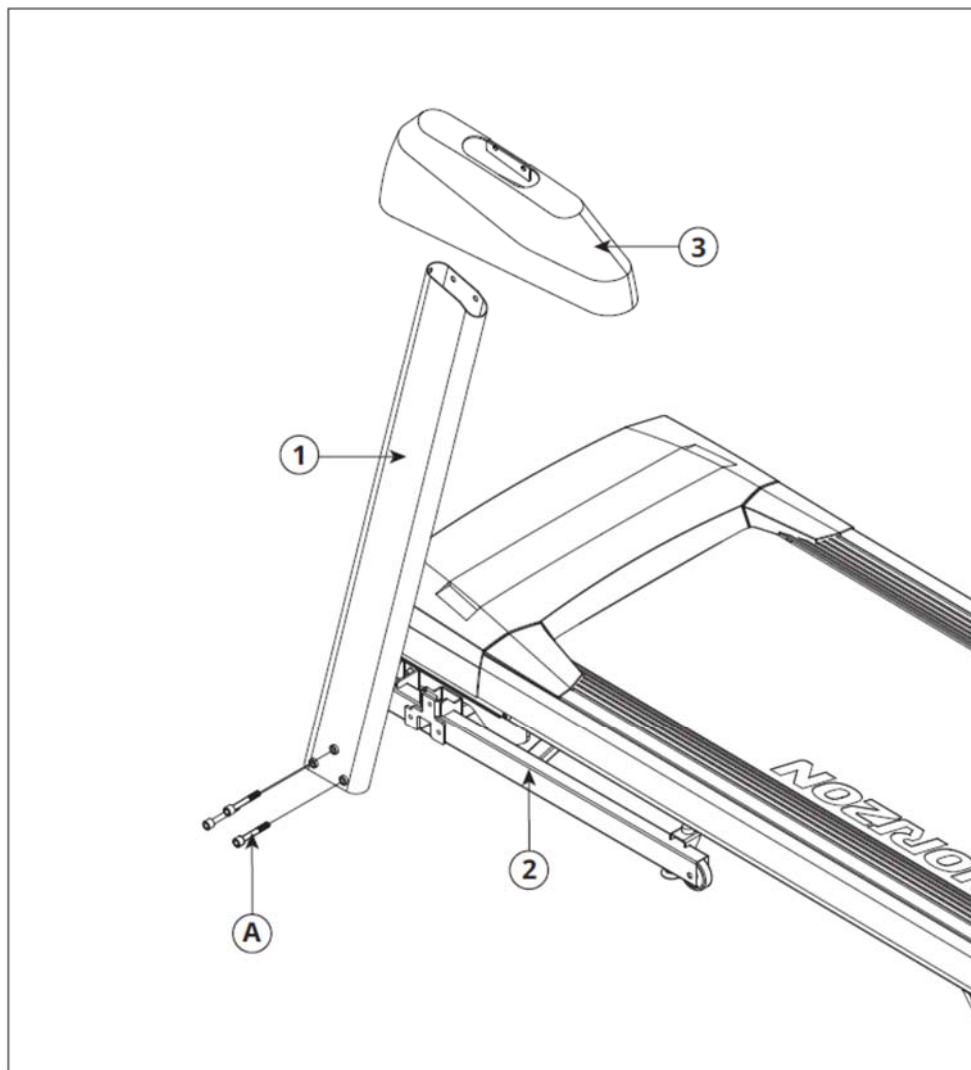
W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc smarowania wymaga jedynie Pas / blat bieżni (patrz rysunek obok). Pas bieżni należy smarować co mniej więcej 30h użytkowania. Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu. Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.



UWAGA!

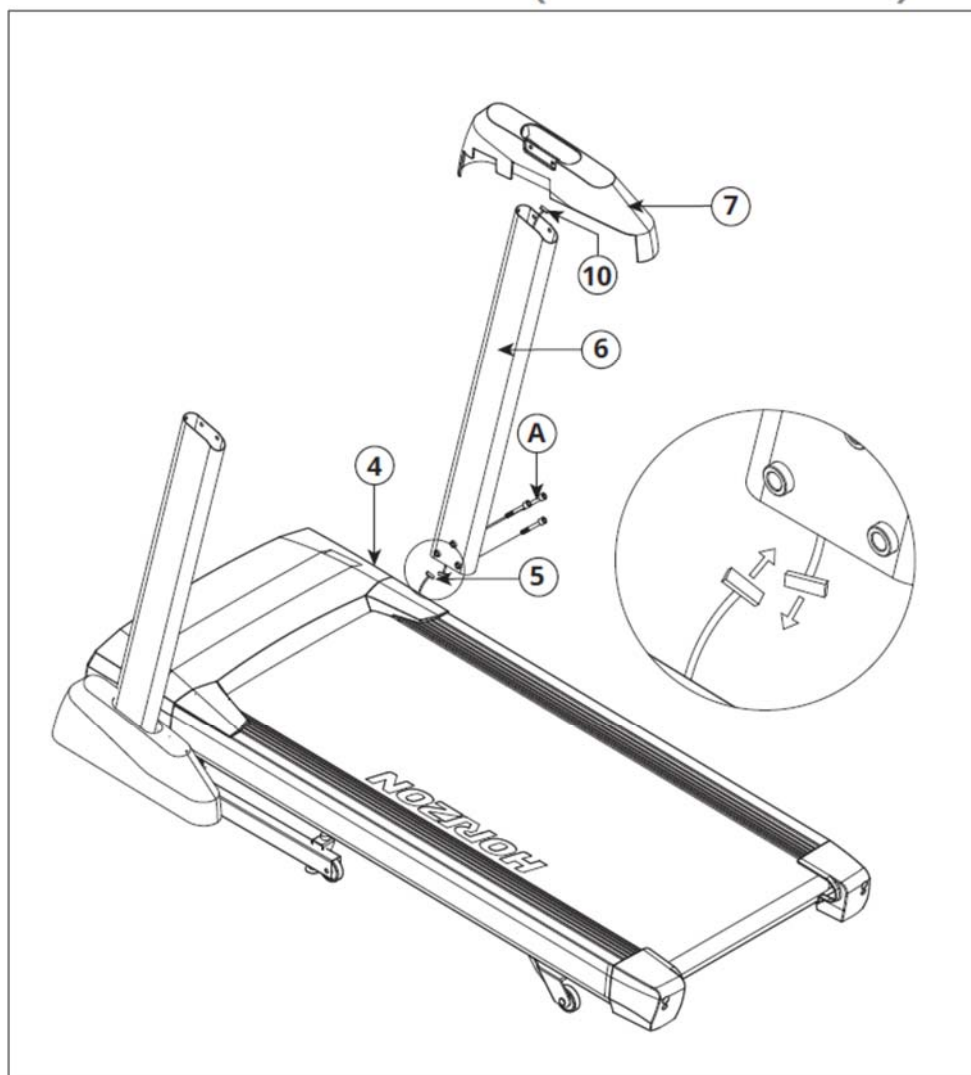
- Wyłączaj bieżnię po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego.
- Przecieraj urządzenie wilgotną ścierką. Nie używaj rozpuszczalników.
- Sprawdzaj czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdzaj napięcie taśmy bieżni (nadmierne napięcie pasa bieżni może doprowadzić do jej uszkodzenia oraz do uszkodzenia) i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, podpór pod stopy. Regularnie dokręcaj wszystkie śruby i mocowania.
- Raz w roku zgłoś się do autoryzowanego serwisu Horizon Fitness w celu przeprowadzenia przeglądu. Możliwe, że będzie trzeba nasmarować taśmę bieżni.

I.



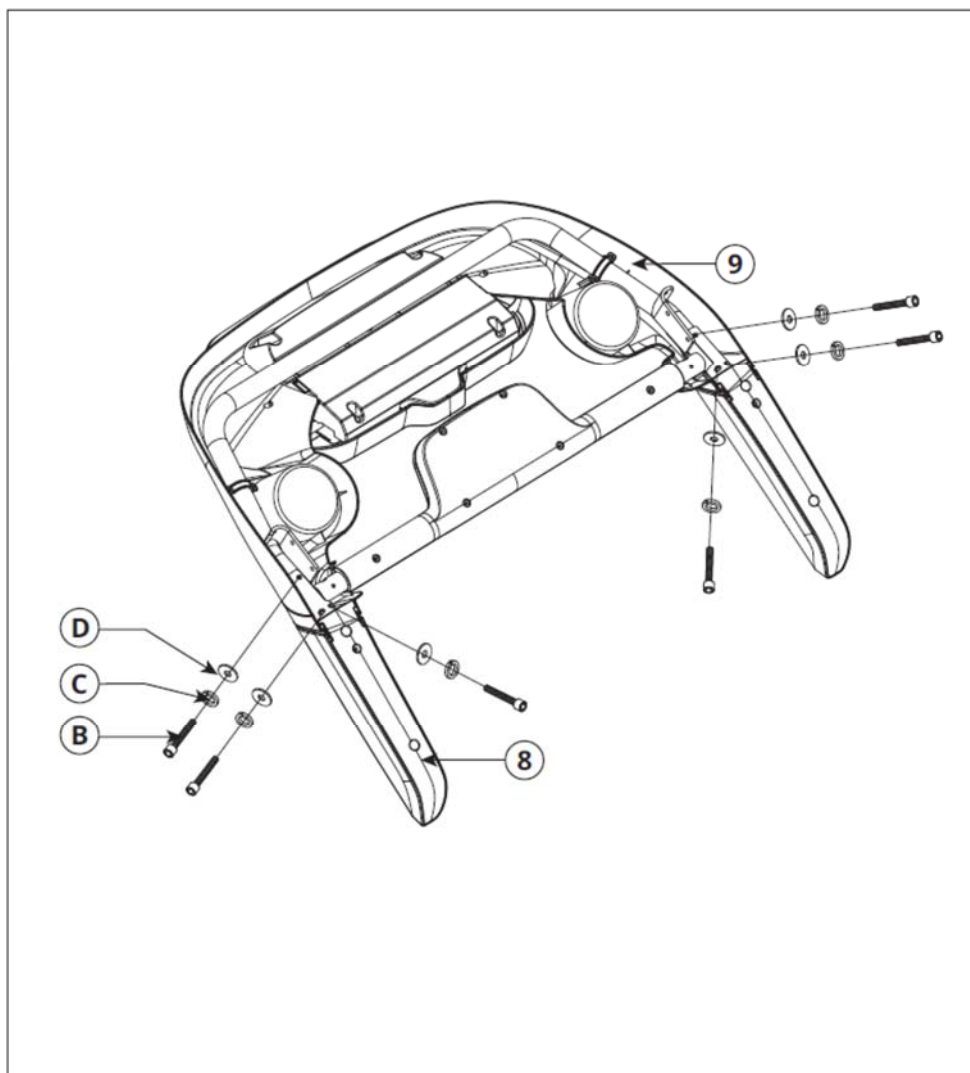
- A. Przetnij żółty pasek i unieś blat bieżni by wyjąć akcesoria do montażu spod blatu.
- B. Otwórz torebkę oznaczoną numerem 1.
- C. Przymocuj lewą kolumnę (1) do korpusu urządzenia (2) używając do tego 3 x śruby (A). Nie dokręcaj śrub (A).
- D. Nałóż osłonę (3) na lewą kolumnę (1). UWAGA! Nie dokręcaj śrub mocujących osłonę (I).

II.



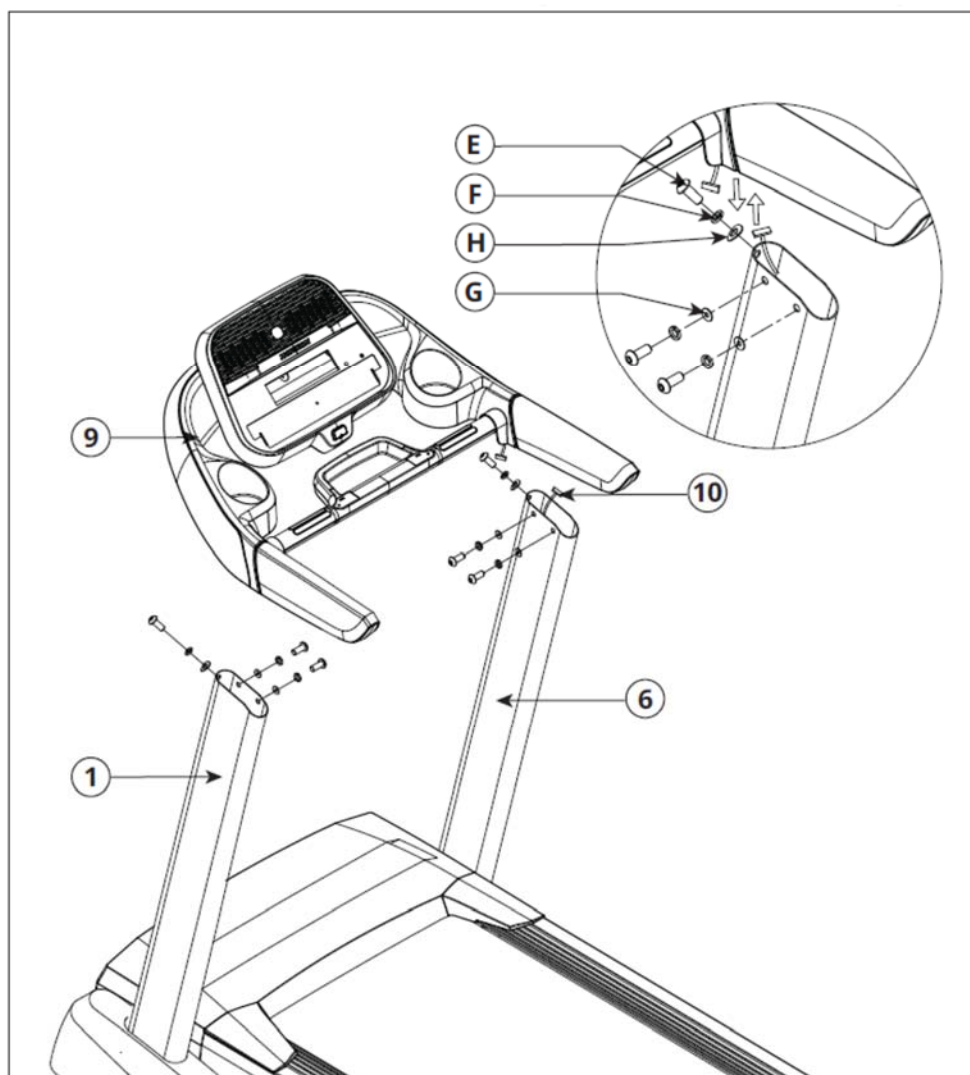
- A. Wyciągnij przewód (5) z ramy urządzenia. Połącz przewód (5) wychodzący z korpusu urządzenia (4) z przewodem (5) wychodzącym z prawej kolumny (6). Wyciągnij przewód w górnej części kolumny (10).
- B. Otwórz torebkę ze śrubami numer 2.
- C. Przymocuj prawą kolumnę (6) do korpusu urządzenia (4) używając do tego 3 x śruby (A), ale nie dokręcaj śrub (A).
- D. Nałóż osłonę (7) na prawą kolumnę (6). UWAGA! Nie dokręcaj śrub mocujących osłonę (I).

III.



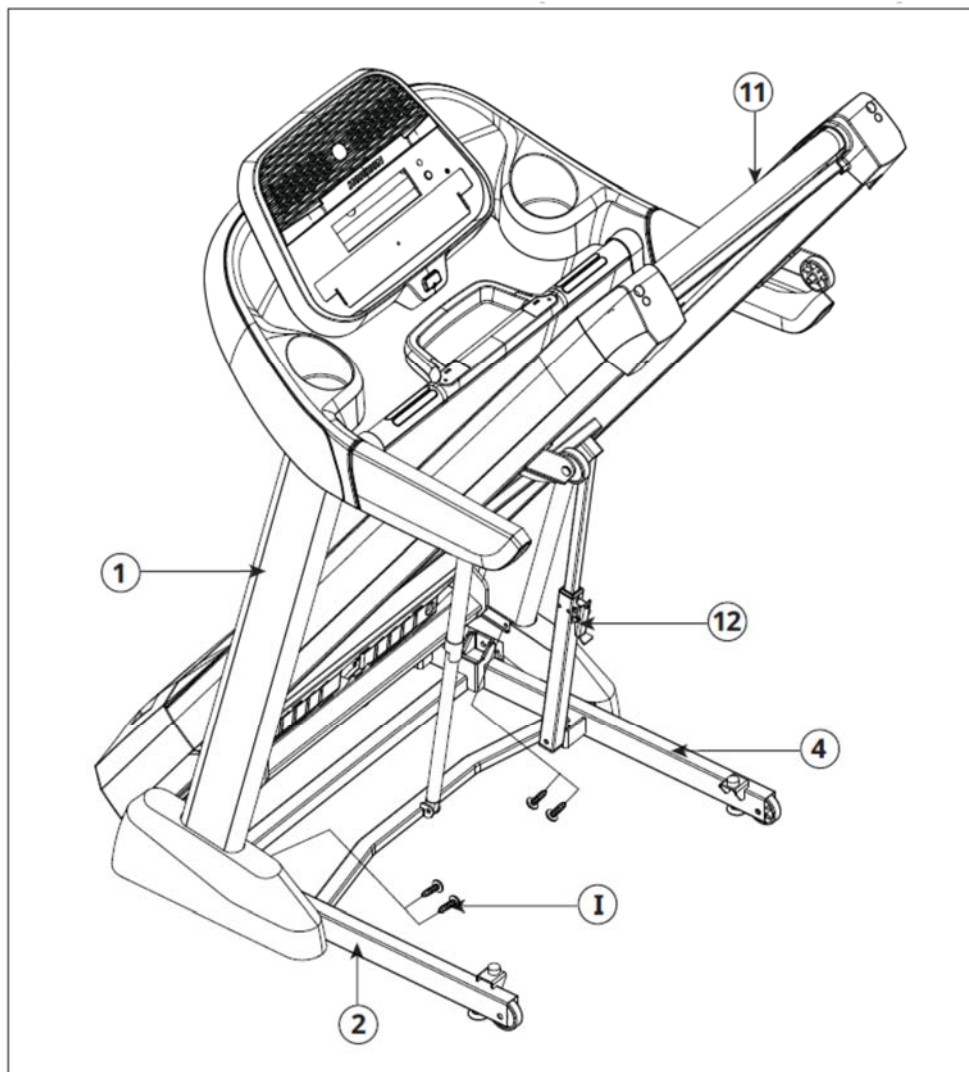
- A. Otwórz torebkę ze śrubami numer 3.
- B. Zamocuj uchwyty (8) na konsoli (9).
- C. Zamocuj uchwyty (8) na konsoli (9) używając do tego 3 x śruby (B), 3 x podkładki (C) oraz 3 podkładki (D) z obu stron.

IV.



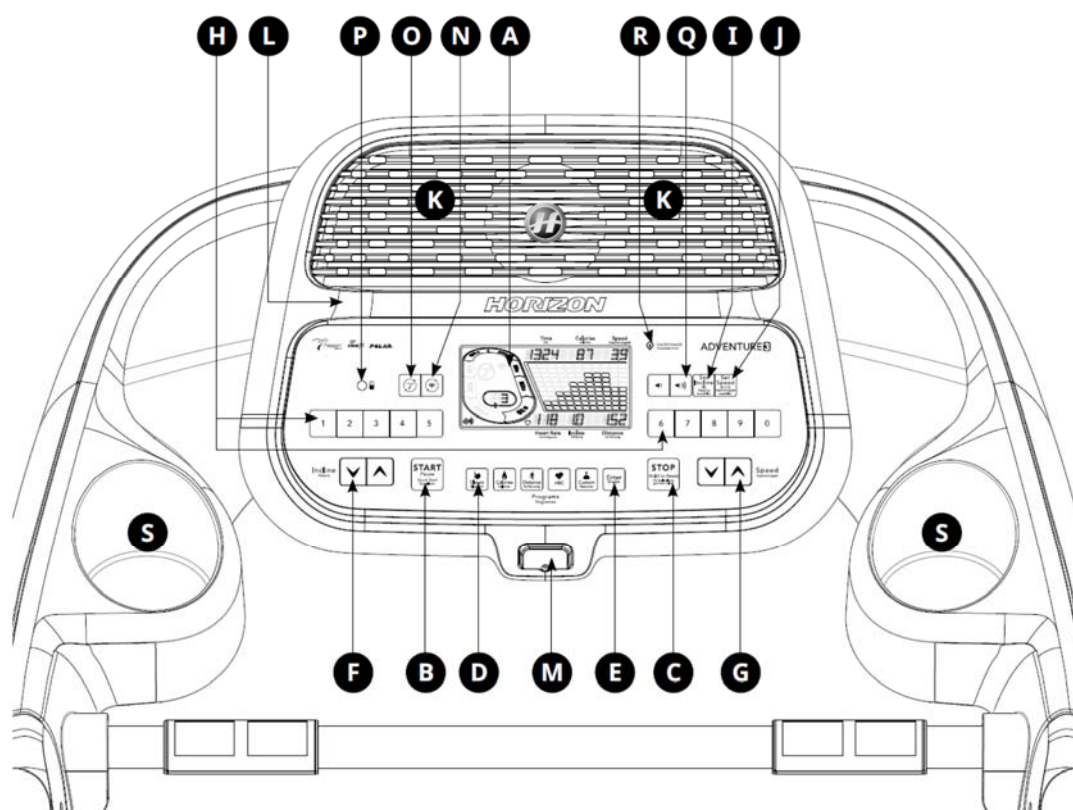
- A. Otwórz torebkę ze śrubami numer 4.
- B. Nałóż konsolę (9) na szczyt kolumn (1&6).
- C. Podłącz przewody (10) do konsoli (9).
- D. Przymocuj konsolę (9) do kolumny (6) używając do tego 2 x śruby (E), 2 podkładki (F) oraz 2 x podkładki (G) od wewnętrznej strony kolumn oraz 1 śrubę (E), 1 podkładkę (F) i (H) od zewnętrznej strony kolumny.
- E. Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.
- F. Dokręć wszystkie śruby, które nie były dokręcone w punkcie 1 i 2.

V.

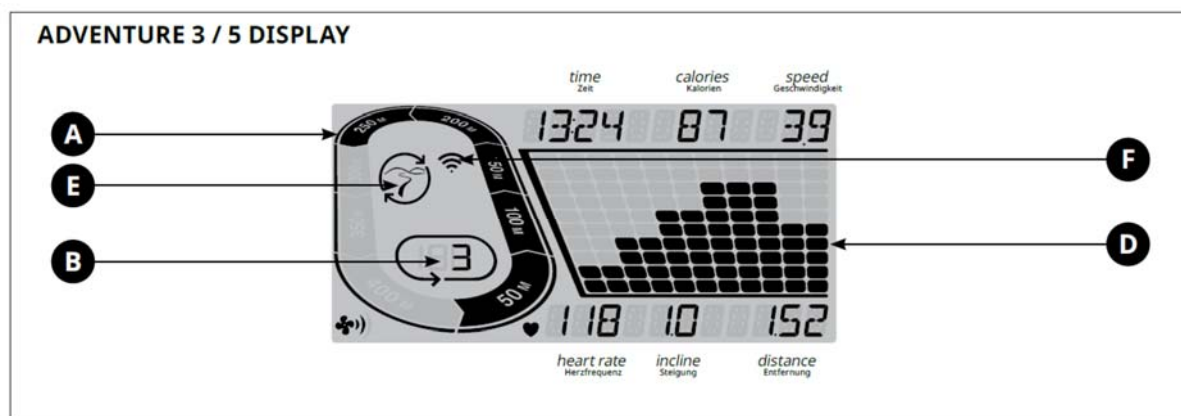


- A. Unieś blat bieżni (11), aż do zatrzaśnięcia się zamka (12). Wyjmij wszystko co znajduje się pod korpusem urządzenia (2 & 4).
- B. Gdy blat bieżni znajduje się w pozycji pionowej (11) przymocuj lewą osłonę kolumny (3) i prawą (7) do korpusu urządzenia (2 & 4) używając do tego 2 śrub (I) z każdej strony urządzenia.

Przed pierwszym użyciem bieżni nasmaruj ją używając do tego odpowiedniego smaru!



- A. WYŚWIETLACZ LCD wskazuje: Czas, Dystans, Kalorie, Puls, Kąt nachylenia, Prędkość, Okrężenia
- B. START/PAUSE: Naciśnij START, aby rozpocząć trening lub wstrzymać program.
- C. STOP: Naciśnij STOP, aby zakończyć trening. Po przytrzymaniu STOP wyświetlacz zostanie zresetowany.
- D. PRZYCISKI WYBORU PROGRAMU: Naciśnij by wybrać odpowiedni program.
- E. ENTER: Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
- F. PRZYCISKI REGULACJI KĄTA NACHYLENIA ▼▲: Przyciski regulacji kąta nachylenia.
- G. PRZYCISKI REGULACJI PRĘDKOŚCI ▼▲: Przyciski regulacji prędkości.
- H. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA (I) / PRĘDKOŚCI (J): Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia i szybkiego wyboru prędkości. By zmienić kąt nachylenia np.: na 4% naciśnij 4-0 i SET INCLINE. Żeby zmienić prędkość np.: 12 naciśnij 1-2-0 i SET SPEED.
- I. PRZYCISK SET INCLINE: Naciśnij by zmienić kąt nachylenia po wprowadzeniu wartości przyciskami szybkiego wyboru.
- J. PRZYCISK SET SPEED: Naciśnij by zmienić prędkość po wprowadzeniu wartości przyciskami szybkiego wyboru.
- K. GŁOŚNIKI: Muzyka gra gdy podłączony jest CD/MP3.
- L. UCHWYT NA GAZETĘ/TELEFON: Miejsce do przechowywania gazety, telefonu.
- M. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Miejsce na klucz bezpieczeństwa.
- N. WIFI & SYNC & TIMEZONE: Naciśnij by połączyć się z WIFI oraz ustawić strefę czasową. Więcej informacji w dalszej części instrukcji.
- O. PASSPORT: Naciśnij by zsynchronizować urządzenie z systemem Passport i móc korzystać z programów Virtual Active.
- P. AUDIO IN JACK: Podłącz CD/MP3 za pomocą dołączonego przewodu.
- Q. GŁOŚNOŚĆ: Przycisk regulacji głośności.
- R. ENERGOOSZCZĘDNOŚĆ: Po przerwaniu ćwiczenia na 10minut urządzenie przejdzie w tryb energooszczędny, by zmniejszyć pobór energii.
- S. UCHWYT NA BIDON: Miejsce do przechowywania bidonu.



TIME (CZAS): Czas jaki upłynął lub pozostał do zakończenia treningu (minuty : sekundy).

DISTANCE (DYSTANS): Dystans jaki został przebyty lub pozostał do przebycia w trakcie treningu (km).

SPEED (PRĘDKOŚĆ): Prędkość z jaką przemieszcza się pas bieżni (km/h).

INCLINE (KĄT NACHYLENIA): Kąt nachylenia blatu bieżni wyrażony w %.

CALORIES (KALORIE): Ilość spalonych kalorii lub ilość kalorii jaka pozostała do spalenia do zakończenia treningu.

HEART RATE (PULS): Puls osoby ćwiczącej wyrażony jako ilość uderzeń na minutę.

A) BIEŻNIA: Pokazuje postęp programu oraz symuluje bieg po bieżni. Segmenty włączają się co 50 metrów.

B) OKRĄŻENIE: Pokazuje ile okrążeń zostało ukończonych. Jedno okrążenie to 400m.

C) CARDIOCOMPASS™ HEART RATE WHEEL: Wskazuje w jakiej strefie aktywności obecnie się znajdujesz

Rozgrzewka: 0-60% maksymalnego tętna

Spalanie: 60-70% maksymalnego tętna

Poprawa kondycji: 70-80% maksymalnego tętna

Poprawa wydolności: 80-90% maksymalnego tętna

Max wydolność 90-100% maksymalnego tętna

D) PROFIL PROGRAMU: Wskazuje profil aktualnie wybranego programu.

E) PASSPORT: Wskazuje czy urządzenie jest podłączone do systemu Passport.

F) WIFI: Wskazuje czy urządzenie jest połączone z Wifi oraz siłą sygnału.

USTAWIENIE KONTA xID DO PODŁĄCZENIA VIEWFIT

Utworzenie konta xID umożliwi zapisanie i podzielenie się danymi dotyczącymi treningu na stronie www.viewfit.eu.

Do 4 Użytkowników może zapamiętać urządzenie. Połączenie urządzenia musi być zrobione z poziomu komputera, tabletu lub innego mobilnego urządzenia z dostępem do internetu.

1. Wejdź na stronę www.viewfit.eu.
2. Po wejściu na stronę, wybierz opcję CONNECT YOUR EQUIPMENT w Menu głównym.
3. W pierwszej kolejności musisz stworzyć konto xID. Będzie to Twój login do ViewFit.
4. Wprowadź swój numer telefonu lub inny łatwy do zapamiętania 10-14 cyfrowy numer. Będzie to Twój numer konta na ViewFit.
5. Uzupełnij formularz ze swoimi danymi. Musisz podać adres email nie powiązany z żadnym innym kontem xID. Po wprowadzeniu wszystkich danych sprawdź pocztę. Otrzymasz email z linkiem aktywującym konto.

POŁĄCZENIE Z WIFI & USTAWIENIE STREFY CZASOWEJ

Po utworzeniu konta xID możesz aktywować połączenie z Wifi na urządzeniu. Przypominamy, że niezbędny jest komputer, tablet lub inne mobilne urządzenie z dostępem do internetu.

1. Naciśnij i przytrzymaj przez 3-5 sekund. Następnie wprowadź swoją strefę czasową. Naciśnij ENTER i na ekranie pojawi się napis ACTIVATED.
2. Na komputerze lub innym urządzeniu mobilnym wejdź w ustawienia Wifi. Wybierz sieć z nazwą urządzenia. Umożliwi to połączenie urządzenia z internetem.
3. Pojawi się nowe okienko z listą widocznych dla Twojego urządzenia sieci Wifi. Połącz się z wybraną siecią.
4. Następnie połącz ponownie komputer lub inne urządzenie mobilne z siecią Wifi. Wejdź ponownie w ustawienia i połącz się z siecią.

START

1. Upewnij się czy pod urządzeniem nie znajdują się żadne przedmioty mogące utrudnić pracę urządzenia.
2. Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego i przełącz główny włącznik na pozycję ON.
3. Stań na brzegu bieżni.
4. Przyczep klucz bezpieczeństwa do ubrania. Podłącz klucz bezpieczeństwa do urządzenia.
5. Wybierz konto xID, USER, GUEST lub wyświetl dostępnych Użytkowników używając do tego ▼ ▲. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
6. Jeśli logujesz się po raz pierwszy jako USER 1-4 to zostaniesz poproszony o podanie xID.
 - A. Wprowadź numer konta xID. Naciśnij ENTER.
 - B. Wprowadź hasło. Naciśnij ENTER.
 - C. Jeśli pomylił się podczas wprowadzania hasła lub numeru konta to możesz usunąć ostatnią wprowadzoną cyfrę przyciskiem INCLINE DOWN lub SPEED SLOW.

A) SZYBKI START

Naciśnij START by rozpocząć trening. Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:00. Urządzenie zacznie działać z prędkością 0,8km/h i kątem nachylenia 0%.

B) WYBÓR PROGRAMU

1. Aby wybrać jeden z programów treningowych użyj przycisków ▼ ▲ i naciśnij ENTER.
2. Wprowadź dane dotyczące programu używając przycisków ▼ ▲ i naciśnij ENTER po każdej wprowadzonej informacji.
3. Naciśnij START by rozpocząć.

C) ZAKOŃCZENIE PROGRAMU

Po zakończeniu programu na wyświetlaczu informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund, a następnie będą automatycznie zapisane w profilu xID jeśli zostały zaakceptowane ogólne warunki.

USUWANIE WPROWADZONEJ INFORMACJI

Aby zmienić wybrany program lub ekran naciśnij i przytrzymaj STOP przez 3 sekundy.



KLASYCZNE: MANUAL, INTERVALS (SPEED & PEAK INTERVALS), WEIGHT LOSS

MANUAL: Możliwość zmiany prędkości oraz kąta nachylenia w trakcie realizacji treningu. Użytkownik określa czas, prędkość, kąt nachylenia.

INTERVALS: Program poprawia spalanie, siłę, prędkość oraz wytrzymałość poprzez zmiany prędkości/kąta nachylenia.

WEIGHT LOSS: Program stymuluje odchudzanie poprzez zmiany prędkości oraz kąta nachylenia, utrzymując ćwiczącego w strefie spalania. Segmenty powtarzają się co 30 sekund.



CALORIES: Ustaw spalanie kalorii jako cel swojego treningu. Masz do wyboru 3 opcje: 100, 300, 500 kalorii. Użytkownik określa prędkość początkową oraz kąt nachylenia. Kalorie są przeliczane na podstawie wagi wprowadzonej przez Użytkownika.



DISTANCE: Ustaw dystans jako cel swojego treningu. Masz do wyboru 3 opcje: 1K, 5K, 10K. Użytkownik określa prędkość początkową oraz kąt nachylenia.



STEPS: Program promujący zdrowie z 2 stopniowymi programami bazującymi na długości kroku. Masz do wyboru 2 opcje: 5000 lub 10.000 kroków. Użytkownik określa prędkość początkową oraz kąt nachylenia.



PROGRAM STEROWANY PULSEM: Najprostszym sposobem na obliczenie maksymalnego pulsu przy jakim można ćwiczyć to odjęcie od 220 wiek Ćwiczącego. Jednak jeśli masz powyżej 40 lat, cierpisz z powodu otyłości, w twojej rodzinie są przypadki chorób serca, prowadzisz siedzący tryb życia to należy udać się do kardiologa by określił Twój maksymalny puls przy jakim możesz wykonywać ćwiczenie.

W tabeli poniżej podane zostały przykłady zakresu tętna dla 30-latków 5 różnych strefach tętna docelowego (Target Heart Rate Zone). Np.: dla 30- latka maksymalne tętno to $220-30=190$. W zależności od intensywności treningu, kondycji..itd. zalecamy trening w różnych zakresach tętna np.: bardzo intensywny trening przy 90% tętna $190 \times 0.9=171$ uderzeń na minutę.

Target Heart Rate Zone	Czas trwania treningu	Przykładowe THR dla 30 latka	Twoje THR	Trening zalecany
Bardzo intensywny 90-100%	<5min	171-190		Dla osób w dobrej kondycji oraz sportowców
Intensywny 90%	2-10min	152-171		Krótsze programy
Średnio intensywny trening 70-90%	10-40min	133-152		Średnio długi trening
Łagodny trening 60-70%	40-90min	114-133		Dłuższy oraz częściej powtarzane krótkie treningi
Bardzo łagodny trening 50-60%	20-40min	104-114		Trening nastawiony na kontrolę masy ciała

HRC (SPEED, INCLINE): Po wybraniu programu HRC, naciśnij ENTER.

HR SPEED: Program reguluje prędkość, by utrzymać Użytkownika w strefie pulsu docelowego.

HR INCLINE: Program reguluje kąt nachylenia, by utrzymać Użytkownika w strefie pulsu docelowego.

Puls docelowy to puls przy którym będziesz w stanie trenować przez większą część treningu. Po określeniu pulsu docelowego naciśnij przycisk START i rozpocznij trening.

- Aby zrealizować program HRC niezbędna jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.
- Po 4 minutowej rozgrzewce kąt nachylenia/prędkość będą zwiększane, tak by wprowadzić Użytkownika w strefę Pulsu Docelowego (TARGET HEART RATE) + /- 5 uderzeń na minutę.
- Rozgrzewka przed programem trwa 4 minuty, rozluźnienie na zakończenie ćwiczenia trwa 4 minuty.
- Urządzenie wyłączy się ze względów bezpieczeństwa jeśli puls Użytkownika przekroczy o 25 uderzeń na minutę strefę pulsu docelowego.
- Jeśli urządzenie nie wykryje pulsu program nie będzie działał. UWAGA! W programie HRC niezbędna jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru pulsu.



CUSTOM: Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom. Program zależny od funkcji czas. Program zostanie automatycznie zapamiętany. Ustaw prędkość oraz kąt nachylenia dla każdego segmentu programu.

ADVENTURE 3&5

Speed Intervals-Speed changes							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed (km/h)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Level 6	Speed (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Level 7	Speed (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

ADVENTURE 3

Peak Intervals-Speed and Incline changes							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Incline	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Level 2	Speed (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Incline	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed (km/h)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Speed (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Speed (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Speed (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	10	4	3
Level 8	Speed (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	10	4	3
Level 9	Speed (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	10	5	3
Level 10	Speed (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	10	5	3

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA CD/MP3



1. Podłącz załączony przewód audio do wejścia AUDIO IN (JACK), który znajduje się z lewej strony konsoli oraz do wejścia słuchawkowego w Twoim odtwarzaczu.
2. Zarządzaj odtwarzaniem muzyki za pomocą przycisków znajdujących się na Twoim odtwarzaczu.
3. Odłącz przewód AUDIO IN jeśli nie korzystasz z odtwarzacza.



ENERGY SAVER (TRYB UŚPIENIA)

Gdy urządzenie pozostaje w bezruchu przez 15 minut, wyświetlacz przechodzi w tryb oszczędzania energii. Aby wrócić do treningu należy nacisnąć którykolwiek przycisk.

Aby wejść w tryb ustawień inżynierskich naciśnij i przytrzymaj przycisk INCLINE ▲ oraz SPEED ▼ przez 3-5 sekund. Przejdź strzałkami do ustawień SWITCH FUNCTION i naciśnij ENTER. Naciśnij ENTER i wybierz opcję ENERGY SAVER MODE. Wybierz strzałkami opcję ENERGY SAVER ON lub OFF. Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3-5 sekund by wyjść z trybu inżynierskiego.

SYNCHRONIZACJA BIEŻNI Z SYSTEMEM PASSPORT

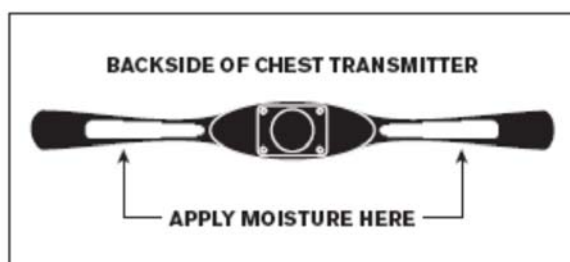
System Passport umożliwia korzystanie z programów Virtual Active, które przeniosą nas w najodleglejsze zakątki świata podczas domowego treningu.



1. Strzałką znajdującą się na sterowniku systemu Passport najedź na ikonkę „Setup”, następnie naciśnij przycisk SELECT.
2. Następnie kieruj się wyświetlanymi wskazówkami i naciśnij ikonkę  na konsoli wyświetlacza.
3. Zostaniesz poinformowany, o tym że synchronizacja przebiegła prawidłowo lub nie powiodła się.

POMIAR PULSU: CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH / TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach bieżni. 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.

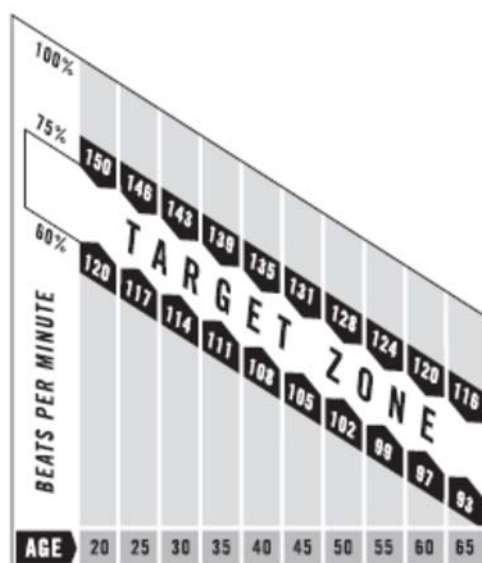


Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania,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

„TARGET HEART RATE ZONE” STREFA PULSU DOCELOWEGO

„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.



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.

Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest ocena własnego wysiłku jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia. Jeśli podczas treningu jesteś zbyt zaspany by prowadzić rozmowę to jest to z pewnością oznaka dla Ciebie, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Nie należy ćwiczyć do upadłego, trening powinien sprawiać przyjemność, a więc jeśli nie możesz złapać oddechu to oznacza to, że powinieneś zwolnić. Zwracaj uwagę również na inne oznaki zmęczenia.

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, 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. 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.

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 zrobisz 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 bieżnia została włączona.

Problem: Wyłącznik przeskakuje podczas treningu

Rozwiązanie: Sprawdź czy bieżnia jest podłączona do 220V. Nie korzystaj z przedłużaczy.

Problem: Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

Rozwiązanie: Upewnij się czy przewód elektryczny sięga gniazdka elektrycznego podczas podnoszenia.

Problem: Taśma bieżni podczas treningu przesuwa się, słychać charakterystyczny dźwięk z przodu bieżni podczas korzystania z niej.

Rozwiązanie: Upewnij się czy bieżnia stoi równo, na równej powierzchni. Sprawdź czy taśma bieżni jest odpowiednio napięta.

Problem: Odgłosy bieżni.

Rozwiązanie: Na początku nowe bieżnie mogą wydawać się głośniejsze niż urządzenia, które działają już od pewnego czasu. Bloki muszą się wyrobić, a pas odpowiednio napiąć. Również ustawienie bieżni na dywanie lub innym podkładzie, a także odsunięcie od ściany może mieć wpływ na zmniejszenie odgłosów jakie wydaje urządzenia.

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

- Nie zaciskaj zbyt mocno dłoni na czujnikach pomiaru pulsu. W ten sposób wzrasta ciśnienie i krew mocniej pulsuje co daje błędny odczyt pulsu.
- Nie trzymaj bez przerwy rąk na czujnikach pomiaru pulsu. Układaj je tylko gdy chcesz zmierzyć puls.
- Zdejmij z rąk biżuterię.
- Jeśli masz zimne i suche dłonie. Postaraj się je rozgrzać i delikatnie zwilżyć – poprawi to przewodzenie.
- Pomiar będzie błędny jeśli ćwiczący cierpi na arytmie, problemy z krążeniem, miażdżycę.

W razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu technicznego bieżni prosimy o kontakt z autoryzowanym serwisem Horizon Fitness.



“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: 137kg”