PRODUCENT:

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)
STYLE FITNESS GMBH
Europaallee 51
D50226 Frechen
www.horizonfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (k.Warszawy)
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: **serwis@delsport.pl**

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.

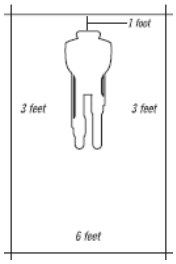
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

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 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.

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.

USTAWIENIE

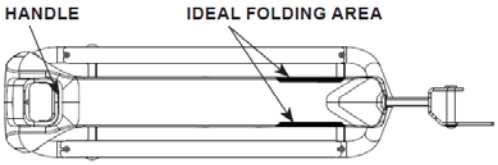


Urządzenie powinno być ustawione w pomieszczeniu o niskiej wilgotności i niewielkich wahaniach temperatury. Powinno być ustawione w pewnej odległości od ścian oraz od mebli.

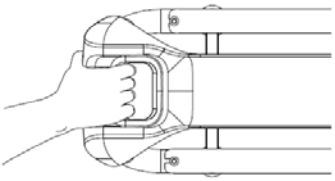
SKŁADANIE

Przy składaniu urządzenia ważna jest kolejność wykonywania poszczególnych czynności!

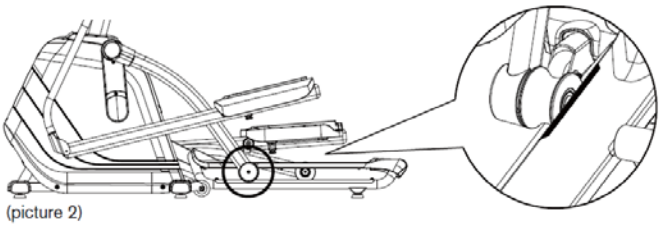
1. Ustaw ramiona pedałów w odpowiedniej pozycji. Mogą one być ustawione w dwóch różnych pozycjach: przekręć lewę ramię, tak by znalazło się jak najbardziej z tyłu (kółko znajdujące się na ramieniu lewego pedała powinno znaleźć się z tyłu trenażera eliptycznego) lub tą samą czynność wykonaj z prawym ramieniem pedała (patrz rysunek 1).
2. Unieś ramię pedału przesuwając je po podstawach, ustaw je w pozycji widocznej na rysunku 2 lub 3.
3. Przyciśnij i przytrzymaj przycisk blokady, która znajduje się od spodu podstawy, po której przesuwa się ramiona pedałów. Unieś i zablokuj ramię (patrz rysunek 4).
4. Powtórz czynność z drugim ramieniem.



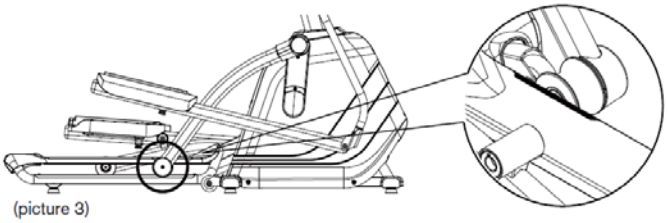
(picture 1)



(picture 4)



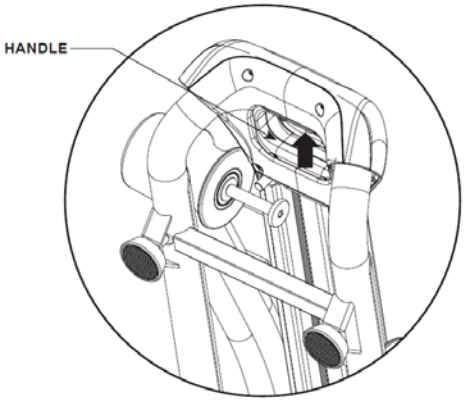
(picture 2)

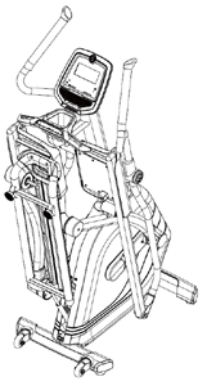


(picture 3)

ROZKŁADANIE

1. Chwyć uchwyt i pchnij go delikatnie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk blokady.
2. Ostrożnie opuść ramię wraz z podstawą.





POZIOMOWANIE

Jeśli po ustawieniu, urządzenie 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 wysokości Blokada regulacji

ZASILANIE

Andes 7i podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z przodu urządzenia znajduje się wejście typu jack. Nie korzystaj z urządzenia, którego przewód może być uszkodzony. Nie korzystaj z urządzenia jeśli jest uszkodzone.

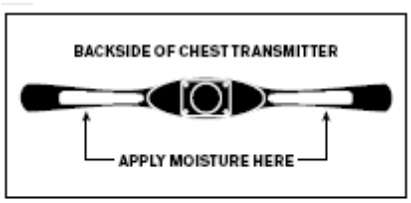
PRZEMIESZCZANIE

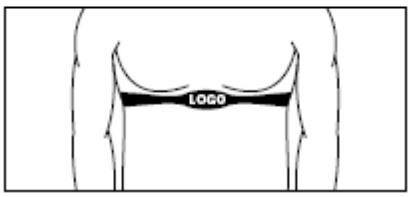
Trenażer eliptyczny Horizon Fitness został wyposażony w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie upewnij się czy jest prawidłowo złożone i zablokowane. Następnie złap za poręcze, przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw trenażer. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.

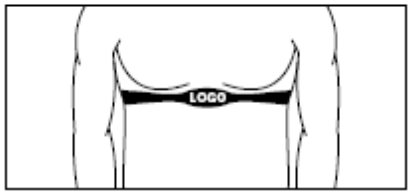
POMIAR PULSU

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 chwilkę 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.

TELEMETRYCZNY 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 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).

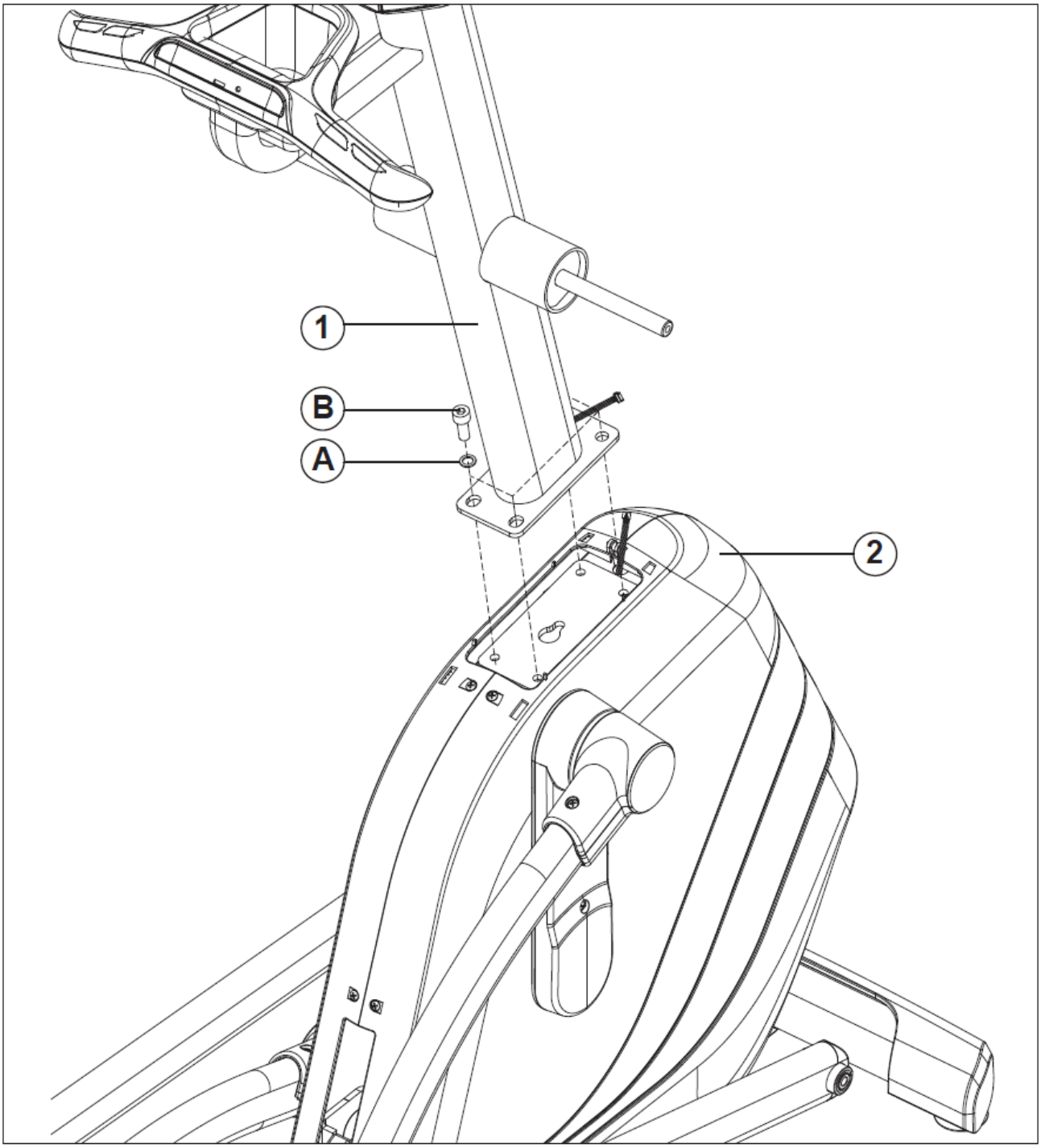






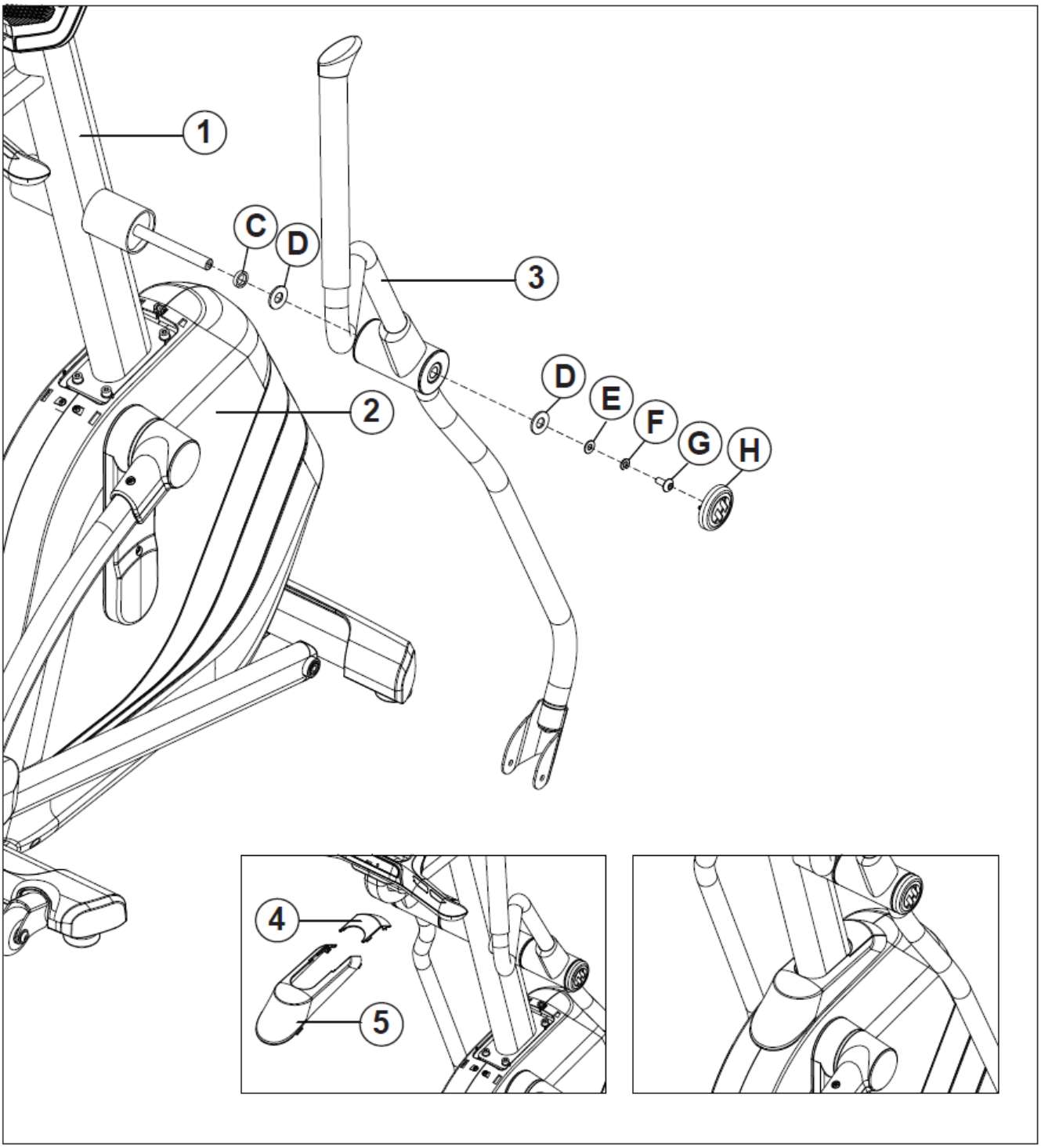
Uwaga! Na rysunkach poniżej widoczny jest model Andes 5, montaż dotyczy również modelu Andes7i.

1).



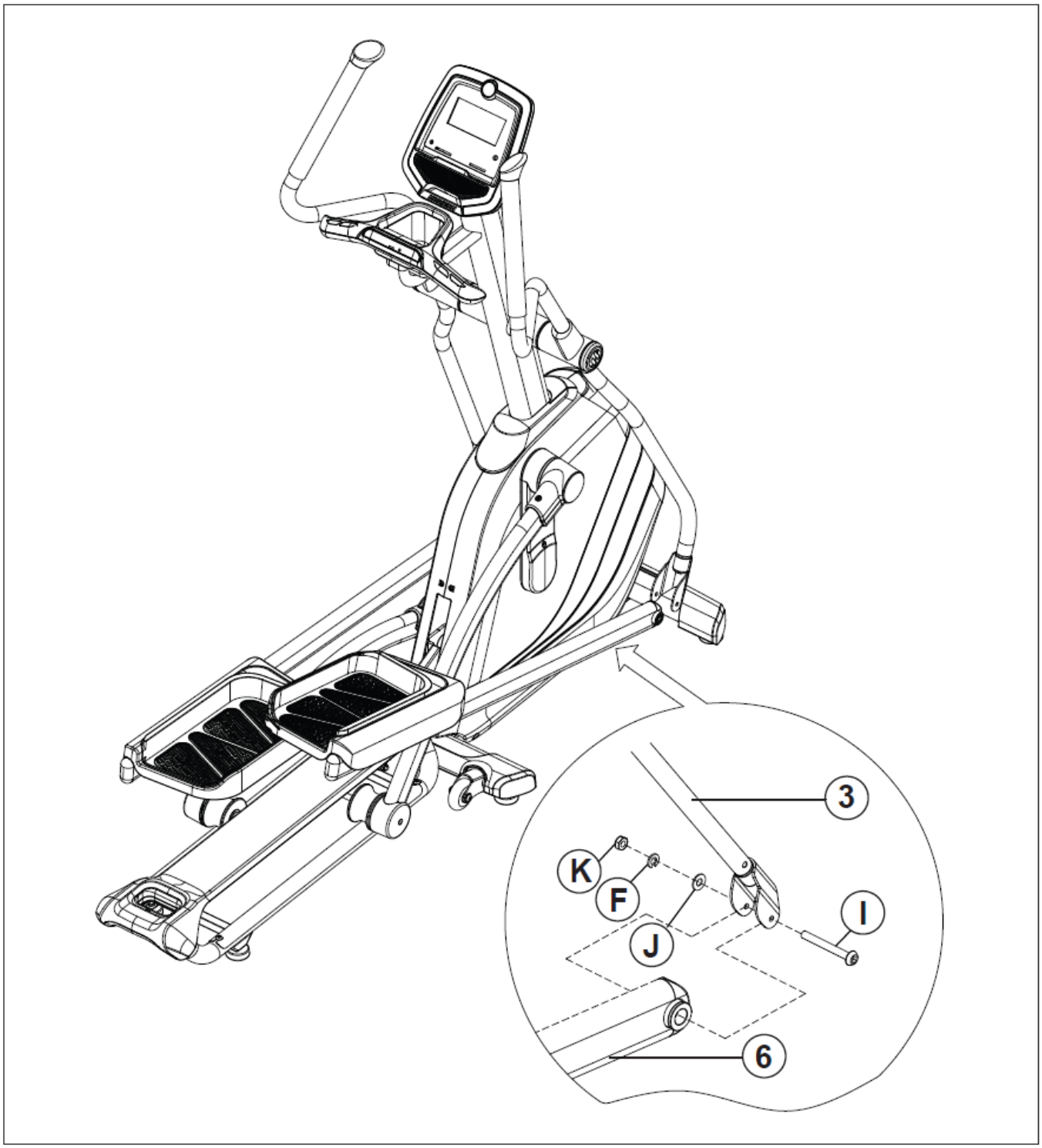
A. Odkręć 4 śruby (B) z nakrętkami (A) znajdujące się w korpusie urządzenia.
B. Połącz przewód wychodzący z korpusu urządzenia (2) z przewodem kolumny (1).
C. Przykręć kolumnę (1) do korpusu urządzenia używając do tego 4 śrub (B) z nakrętkami (A) odkręconymi w punkcie A.

2).



A. Przymocuj kierownicę (3) do kolumny (1) używając do tego 1 podkładki (C), 2 podkładek (D), 1 nakrętki (E), 1 nakrętki (F) oraz 1 śruby (G) i osłony (H).
B. Powtórz czynności z punktu A z drugiej strony urządzenia.
C. Przymocuj osłonę (4 i 5) do korpusu urządzenia (2).

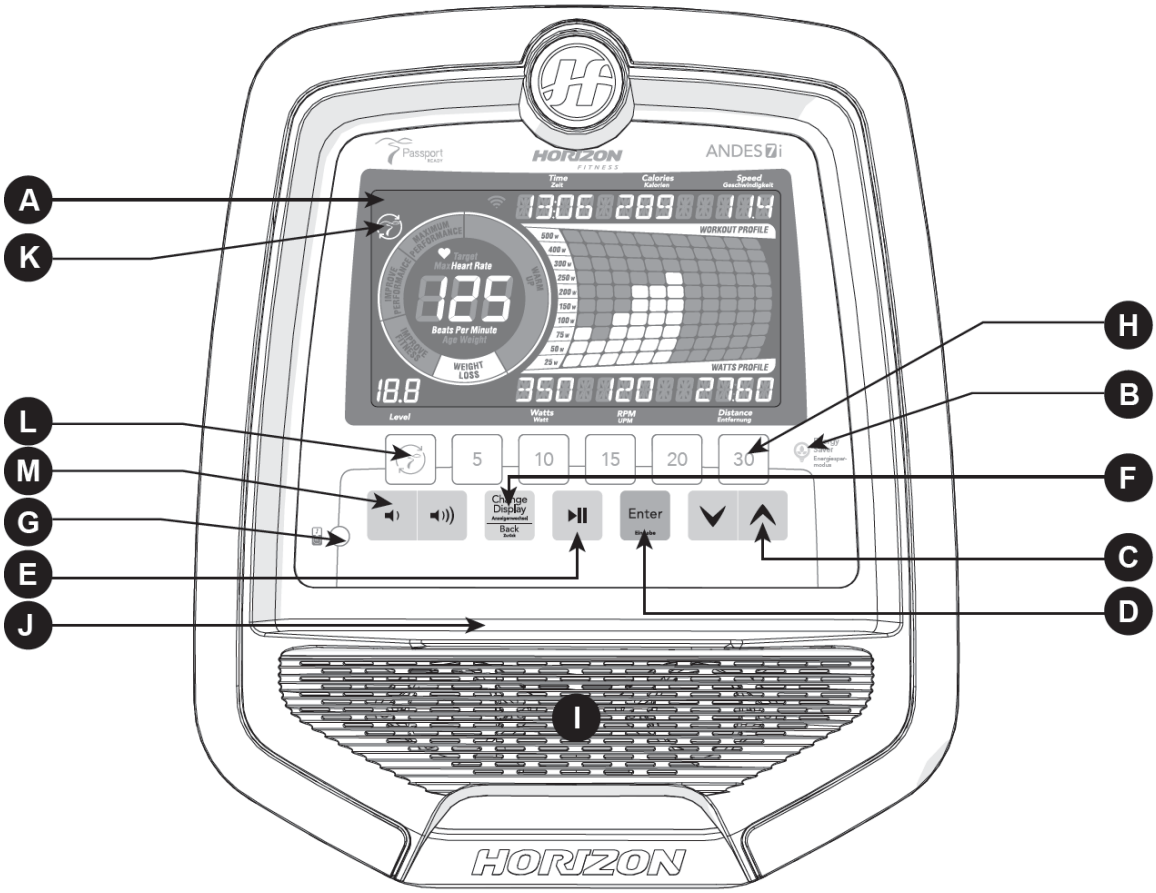
3).



1. Przymocuj ramię pedału (6) do kierownicy (3) używając do tego 1 śruby (I), 1 podkładki (J), 1 podkładki (F) oraz nakrętki (K).
2. Wykonaj czynności z punktu A z drugiej strony urządzenia.

ANDES 7i Viewfit
Indukcyjny System hamowania
Wymiary: 174x69x172cm
Wymiary po złożeniu: 102,5x69x172cm
Max. waga Użytkownika: 136kg
Waga: 82,5kg

WYŚWIETLACZ



A. WYŚWIETLACZ LCD: Czas, Dystans, Prędkość, RPM, Opór, Puls, Kalorie, Watt, Okrągły wskaźnik pulsu, Profil programu, Podłączenie systemu Passport.

B. ENERGY SAVER: Tryb oszczędzający zużycie energii. Urządzenie przejdzie w tryb oszczędzający zużycie energii automatycznie i zaraz po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku przejdzie w tryb pracy.

C. ↑↓: Przyciski wyboru programu, ustawienia funkcji oraz zmiany oporu.

D. ENTER: Przycisk zatwierdzenia.

E. START / STOP: Naciśnij, by rozpocząć ćwiczenie, zapauzować lub wznowić ćwiczenie po pauzie. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy by zresetować ustawienia.

F. ZMIANA WYŚWIETLANEJ FUNKCJI: Służy do zmiany wyświetlanej funkcji. Naciśnij by zmienić kolumnę lub zmienić profil ćwiczenia na opór (górna linia) lub profil watt (dolna linia). Uwaga! Naciśnij ze strzałką ↑ by rozpocząć proces synchronizacji z systemem Passport.

G. AUDIO IN: Wejście typu Jack służące do podłączenia MP3 / telefonu do odtwarzania muzyki.

H. PRZYCISKI WYBORU OPORU: Przyciski szybkiego wyboru oporu.

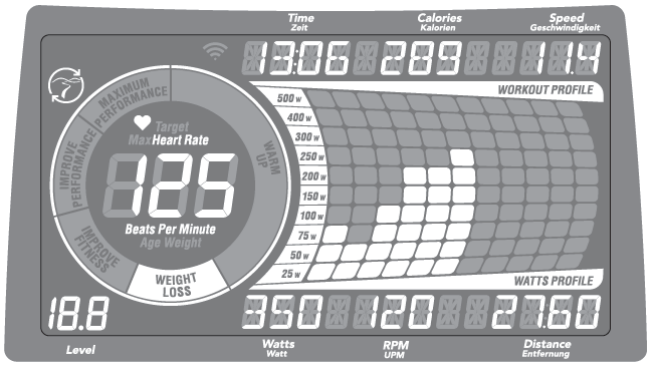
I. GŁOŚNIKI: Służą do odtwarzania muzyki z odtwarzacza MP3 / telefonu.

J. UCHWYT: Uchwyt na telefon, tablet, gazetę..itd.

K. System Passport.

L. Przycisk synchronizacji z systemem Passport.

M. Regulacja głośności.



CZAS (TIME): Wskazany w minutach:sekundach. Wskazuje czas jaki pozostał do zakończenia treningu lub jaki upłynął od rozpoczęcia treningu.

ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ (RPM): Wskazuje ilość obrotów na minutę.

DYSTANS (DISTANCE): Wskazany w km. Wskazuje przebyty dystans w trakcie treningu lub dystans jaki pozostał do przebycia do zakończenia treningu.

PRĘDKOŚĆ (SPEED): Wskazana w km/h, wskazuje prędkość poruszania się.

WATT: Wskazuje wydatek energetyczny, będzie wyświetlany również jako profil po prawej stronie wyświetlacza.

POZIOM (LEVEL): Wskazuje opór pedałowania w trakcie treningu.

KALORIE (CALORIES): Wskazuje ilość spalonych kalorii.

PULS (HEART RATE): Puls Użytkownika wskazany jako ilość uderzeń na minutę.

MAKSYMALNY PULS (MAXIMUM HEART RATE): Wskazuje maksymalny puls. Przyciskiem (F) zmiany wyświetlanej funkcji zmieniaj pomiędzy aktualnym pulsem, a pulsem maksymalnym, który obliczany jest na podstawie wzoru: (225-wiek) x 0,85.

OKRĄGŁY WSKAŹNIK PULSU: Wskazuje aktualną strefę tętna w jakiej znajduje się Użytkownik.
ROZGRZEWKA: 0-60% Maksymalnego tętna
ODCHUDZANIE: 60-70% Maksymalnego tętna
POPRAWA KONDYCJI: 70-80% Maksymalnego tętna
POPRAWA WYDOLNOŚCI: 80-90% Maksymalnego tętna
MAKSYMALNA WYDOLNOŚĆ: 90-100% Maksymalnego tętna

WSKAŹNIK POZIOMU WATT / PROFIL PROGRAMU: Wskazuje aktualny poziom Watt. Przyciskiem zmiany wyświetlanej funkcji możesz wrócić do wyświetlania profilu programu. Uwaga! W programach Watt skala wskazuje do poziomu 400Watt, natomiast w programie sterowanym Watt zakres 25-400 Watt.

PASSPORT: Wskazuje kiedy urządzenie podłączone jest do systemu Passport.

START

SZYBKI START

1. Włącz urządzenie.
2. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie w trybie Manual.
3. Przyciskami ↓↑ reguluj opór pedałowania podczas ćwiczenia.

START

1. Wybierz Użytkownika: GUEST/USER 1 / USER 2 / USER 3 / USER 4.
2. Wprowadź wagę.
3. Wprowadź wiek.
4. Wybierz program.
5. Wybierz płeć (dotyczy tylko programu Fit Test).
6. Ustaw parametry programu: czas, poziom..etc.
7. Naciśnij START / STOP, by rozpocząć ćwiczenie. UWAGA! Wyświetlacz zapamiętuje ustawienia dla Użytkownika USER 1, 2, 3, 4 na następne sesje treningowe.

USUWANIE WPROWADZONYCH DANYCH / RESETOWANIE USTAWIEŃ

Naciśnij i przytrzymaj przycisk START / STOP przez 3 sekundy.

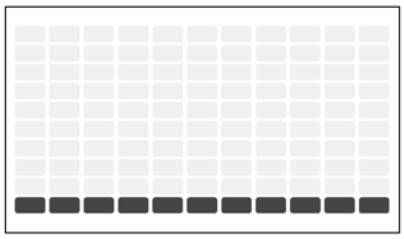
ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu ćwiczenia urządzenie zatrzyma się i sygnał dźwiękowy oznajmi zakończenie. Odłącz urządzenie od zasilania lub urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii po 15 minutach.

PROGRAMY

Andes 7i Viewfit: 14 Programów (Manual / Intervals / Game / Fit Test / Weight Loss / Weight Loss Plus / Rolling / Reverse Train / Constant Watts / Interval Watts / THR Zone / %THR / Strength Builder / Custom)

MANUAL: Ręczne ustawienia funkcji, ręczna regulacja oporu, Użytkownik określa czas oraz opór pedałowania przyciskami ↑↓.



INTERWAŁY: Na przemian przeplatane interwały o zróżnicowanym oporze. Program zależny od czasu 16 poziomami trudności do wyboru. Rozgrzewka na początku treningu oraz rozluźnienie na zakończenie treningu trwają po 4 minuty.

INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	30	60	60	30	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
2	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
3	1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
4	1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
5	3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	9	7	4	3
6	3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
7	3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
8	3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
9	4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
10	4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
11	4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
12	4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
13	7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
14	7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
15	7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
16	7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7

GAME: Program symuluje grę komputerową „Wyścig samochodowy”. Aby kontrolować samochód pedałuj wolniej lub szybciej. Staraj się omijać przeszkody i wpasować w drogę. Droga do przebycia wskazana będzie na wyświetlaczu. Za każdym razem gdy zmieścisz się pomiędzy przeszkodami jeden segment profilu treningowego zniknie. Masz tylko 11 szans na to by przebyć cały tor, więc jedź ostrożnie.

FIT TEST: Program sprawdza Twoją aktualną kondycję fizyczną. Utrzymuj poziom pedałowania w granicach 60-80 obrotów na minutę (RPM), program będzie automatycznie zmieniał opór zgodnie z tabela. Utrzymuj stałe RPM. Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się wynik.

Protocol for Men

Stage	Time(min)	Intensity(Watts)
1	0 - 2	35
2	2 - 4	70
3	4 - 6	105
4	6 - 8	140
5	8 - 10	175
6	10 - 12	210
7	12 - 14	245
8	14 - 16	280
9	16 - 18	315
10	18 - 20	350
11	20 - 22	385
12	22- 24	420
13	24- 26	455
14	26 - 28	490
15	28 - 30	525

Protocol for Women

Stage	Time(min)	Intensity(Watts)
1	0 - 2	25
2	2 - 4	50
3	4 - 6	75
4	6 - 8	100
5	8 - 10	125
6	10 - 12	150
7	12 - 14	175
8	14 - 16	200
9	16 - 18	225
10	18 - 20	250
11	20 - 22	275
12	22- 24	300
13	24- 26	325
14	26 - 28	350
15	28 - 30	375

WEIGHT LOSS: Program o zróżnicowanym oporze, łączący w sobie jazdę po górach i dolinach. Program zależny od czasu 16 poziomami trudności do wyboru. W trakcie treningu pij dużo wody, przyspieszy to spalanie.

WEIGHT LOSS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1
4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3
6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	16	16	16	15	15	13	13	12	7	4	3
8	3	4	7	13	15	15	16	16	18	18	18	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	19	19	19	18	18	16	16	15	7	6	4
10	4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4
12	4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7
14	7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7
16	7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7

WEIGHT LOSS PLUS: Program o zróżnicowanym oporze, łączący w sobie jazdę po górach i dolinach. Program zależny od czasu z 15 poziomami trudności do wyboru i o większej intensywności niż program Weight Loss. Użytkownik określa czas oraz poziom. W trakcie treningu pij dużo wody, przyspieszy to spalanie.

WEIGHT LOSS PLUS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	6	4	6	7	7	4	6	9	9	7	6	4	4	3	3	1
2	3	4	4	4	7	6	7	9	9	6	7	10	10	9	7	6	4	4	4	3
3	3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	6	4	3
4	3	6	6	7	10	9	10	12	12	9	10	13	13	12	10	9	7	6	6	3
5	4	6	7	9	12	10	12	13	13	10	12	15	15	13	12	10	9	7	6	4
6	4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	9	7	4
7	6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	10	9	6
8	6	9	10	12	16	15	16	18	18	15	16	19	19	18	16	15	12	10	9	6
9	6	10	12	13	18	16	18	19	19	16	18	21	21	19	18	16	13	12	10	6
10	7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	13	10	7
11	7	12	13	15	21	19	21	22	22	19	21	24	24	22	21	19	15	13	12	7
12	9	13	15	16	22	21	22	24	24	21	22	25	25	24	22	21	16	15	13	9
13	9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	16	13	9
14	9	15	16	18	25	24	25	27	27	24	25	28	28	27	25	24	18	16	15	9
15	10	15	18	19	27	25	27	28	28	25	27	30	30	28	27	25	19	18	15	10

ROLLING: Stopniowe zmiany oporu, by stopniowo zmieniać puls.

Rolling																		
	Warm up				Program Segments - Repeat										Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1
2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1
3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1
5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1
7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1
9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1
11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1
13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1

REVERSE TRAIN: Program wzmacniający mięśnie. Powolne zwiększanie oporu przy pedałowaniu w przód (F) i w tył (R).

Reverse Train																				
Time	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
	Warm up				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Cool down			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1
2	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1
3	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1
4	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1
5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1
6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1
7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1
8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1
9	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1
10	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1
11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1
12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1
13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1
14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1
15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1
16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1

CONSTANT WATTS: Urządzenie automatycznie reguluje opór, by utrzymać stały poziom Watt i poziom treningu.

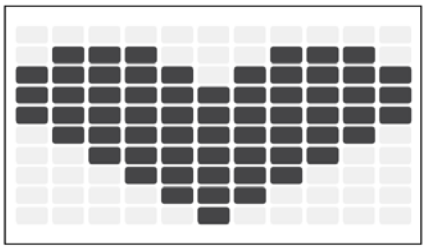
1. Wybierz program CONSTANT WATT korzystając ze strzałek ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw czas przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Określ poziom WATT przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Naciśnij START by rozpocząć program.

INTERVAL WATT: Pozwala na określenie dolnej i górnej granicy Watt. Program będzie zmieniał poziom Watt pomiędzy górną i dolną granicą czyniąc trening bardzo efektywnym.

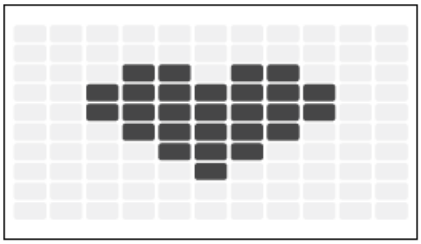
1. Wybierz program INTERVAL WATT korzystając ze strzałek ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw czas przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Określ dolną granicę WATT przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Określ górną granicę WATT przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
5. Naciśnij START by rozpocząć program.

PROGRAM THR ZONE: Program reguluje automatycznie opór, tak by utrzymać Puls określony przez Użytkownika. Zalecamy wykorzystanie opaski na klatkę piersiową do telemetrycznego pomiaru pulsu.

1. Po wybraniu programu THR Zone naciśnij ENTER.
2. Określ czas przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. W okienku funkcji puls pojawi się wartość 80 (uderzeń na minutę). Określ puls przy jakim chcesz trenować strzałkami ▼▲ (ustawienia pulsu zmieniają się co 5 uderzeń na minutę), wybór zatwierdź ENTER. Aby określić swój puls docelowy skorzystaj z wykresu poniżej.
4. Naciśnij START by rozpocząć program.



PROGRAM %THR: Program wspomaga odchudzanie poprzez utrzymanie pulsu w strefie spalania. Urządzenie reguluje automatycznie opór, tak by utrzymać określony puls. Wprowadź dane dotyczące wagi, wieku..etc oraz określ procent maksymalnego pulsu przy jakim chcesz trenować, urządzenie samo przeliczy wartość pulsu przy jakiej będziesz ćwiczyć. Zalecamy wykorzystanie opaski na klatkę piersiową do telemetrycznego pomiaru pulsu.



Uwaga! Opór będzie się zmieniał automatycznie zgodnie z tempem pedałowania. Nie pedałuj zbyt szybko lub zbyt wolno. Jeśli będziesz poza strefą pulsu docelowego to pojawi się strzałka obok funkcji RPM mówiąca, iż należy zwolnić (↓.) lub przyspieszyć (↑).

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-latkaw 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 190x0.9=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

STERNGTH BUILDER: Pomaga zwiększyć siłę mięśni. Program zależny od czasu z 20 poziomami trudności do wyboru. Użytkownik określa czas oraz poziom.

Strength Builder																				
Time	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	Warm up				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Cool down			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9
18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10
19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10
20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12

CUSTOM: Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom. Czas określony na 15 minut.

1. Po wybraniu programu Custom, naciśnij ENTER.
2. Określ przyciskami ▲▼ opór dla każdego segmentu treningu, wybór zatwierdź ENTER. Po określeniu oporu dla każdego segmentu (15) naciskaj ENTER.
3. Naciśnij START, by rozpocząć program.

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA MP3/CD

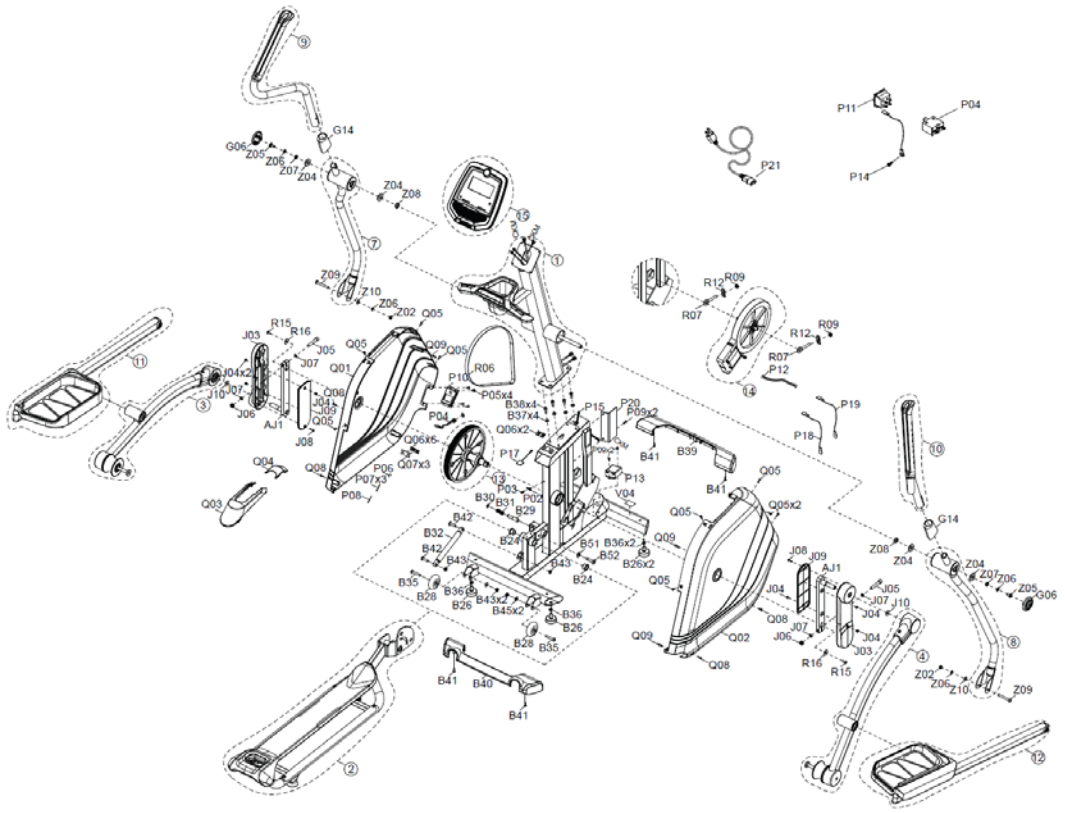
1. Podłącz przewód AUDIO ADAPTOR do wejścia AUDIO IN JACK znajdującego się z lewej strony konsoli oraz przez wejście słuchawkowe do odtwarzacza MP3.
2. Przyciskami regulacji znajdującymi się na odtwarzaczu steruj funkcjami urządzenia.
3. Odłącz przewód AUDIO ADAPTOR jeśli z niego nie korzystasz.

SYNCHRONIZACJA Z SYSTEMEM PASSPORT

1. Na sterowniku Passport wybierz strzałką opcję SELECT.
2. Kieruj się informacjami pojawiającymi się na ekranie. Naciśnij przycisk synchronizacji systemu Passport przez 3-5 sekund.
3. Po zsynchronizowaniu urządzeń na wyświetlaczu pojawi się ikonka Passport.
4. Pojawi się również informacja czy synchronizacja się powiodła czy nie.

TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII (ENERGY SAVER MODE)

Urządzenie posiada funkcję oszczędzania energii. Po uruchomieniu trybu oszczędzania energii wyświetlacz przejdzie w stan uśpienia po 15 minutach nieaktywności.



NO.	DESCRIPTION	QTY
B32	AIR STICK;SLOW-DROP;75KG;MAX(331)MIN(213	1
B41	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	4
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;CRMO;	2
B43	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
B45	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
B39	COVER;STABILIZER TUBE;FRONT;HIPS,PH-88;	1
B40	COVER;STABILIZER TUBE;MID;HIPS,PH-88;E	1
B28	TRANSPORTS WHEEL ;PC;BLACK;FC16;	2
B26	ADJUSTABLE LEVELER	4
B24	BEARING;DRY;PAP 2015;SHUN DE;SHUN DE	2
B30	CLIP CC S-12 EXTERNAL	1
B29	PULL PIN;EP247	1
B31	SPRING;CMP;Φ1.2XΦ14.5X17.0LX8.5N;SWP;WZN	1
B35	SCREW;BH;M8X1.25PX45L;HS;BZN;	2
B36	NUT;HEX;3/8-16UNC-4T;SS41;BLACK ANNODIZE	4
B51	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ25.0X1.5T;TFN;	1
B52	SCREW;SPECIAL;M8X10L/Φ10X41L;MACHINE THR	1
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;S-EP581;	1
P01	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-	1
2	FRAME SET;SEMI-ASSY;BACK;S-EP581;	1
3	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP581;	
4	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHR;S-EP581;	1
7	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT DOWN;S-EP581;	1
8	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT DOWN;S-EP581;	1
9	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT UP;S-EP581	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
10	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT UP;S-EP581	1
G06	COVER;HAND ARM;ABS/PA757K;Q520-7-3;EP580	2
11	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP581;	1
12	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHT;S-EP581;	1
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;	2
J03	COVER;CRANK;HIPS;Q520-7-3;EP580-2KM;	2
J05	SCREW;SH;M10X60L-22L;HS;BED;G12.9;	2
J06	NUT;M10X1.5P;G10;BLACK ANNODIZED;	2
J07	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX15.0X1.5T;BL ZN;R	4
J04	SCREW;BH;M5X0.8PX8L;CT;PH;BZN;	6
J08	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	2
J09	COVER;CRANK;INNER;HIPS;Q520-7-3;EP580-2	2
J10	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN	2
Q01	SIDE COVER-EXREAWORK;LEFT;SCREEN PRINT;	1
Q02	SIDE COVER-EXREAWORK;RIGHT;SCREEN PRINT	1
Q05	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT	9
Q06	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	8
Q07	BRACKET SIDE COVER	3
Q08	SCREW;TRHW;ΦX4X15L;TC;PH;BED;POT;GRE	4
Q09	FIX PILLAR;PP;TM81	2
Q03	COVER;CONSOEL MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
Q04	COVER;CONSOEL MAST;FRONT;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
P10	PLATE POWER SOCKET	1
P06	TIE STRAP ADHESIVE;	1
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L	3

NO.	DESCRIPTION	QTY
P05	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	4
P03	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT	1
P08	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE	1
P15	CONSOLE WIRE;UP1;280MM;CKM254301-8P	1
P02	WIRE;SENSOR;700MM;CYLINDRICAL MAGNETI	1
P04	OVERCURRENT BREAKER;3A;125V/250V;CITY B	1
P11	WIRE;POWER SOCKET SET;150 150 300;250	1
P12	WIRE;ELECTROMAGNET PWR;400MM;EL-2Y VH	1
P13	FILTER;POWER;3A;220V;BF1106C-3A-02;ERP	1
P18	WIRE;CTRL BOARD PWR;BLACK;250LOCK700L	1
P19	WIRE;CTRL BOARD PWR;WHITE;250LOCK700L	1
P20	CONTROLLER;DIGITAL BRAKING SYSTEM;EXTRA-	1
P09	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT	4
P14	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;YZN;POT	1
13	DRIVE SET;SEMI-ASSY;S-EP581;	
R06	PULLEY;POLY-V;BOX;NYLON6+30%FIBER;J10ΦX2	1
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;BZN;	2
R09	NUT;NLK;1/4"-20UNC;BZN;	2
R12	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R15	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;	2
R16	WASHER;FLAT;ΦX6.2XΦX30.0X1.5T;BL ZN;RO	2
14	FLYWHEEL SET;SA;EP257B;	1
15	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;EP581-2KM;	1
V04	SAFETY LABEL;CE;EP581-2KM	1
B37	WASHER;FLAT;ΦX12.0XΦX23.0X2.5T;BLACK ZI	4

NO.	DESCRIPTION	QTY
B38	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;	4
	WRENCH;HEX;L-TYPE;#8MMX147L;	1
Z09	SCREW;BH;M8X70L-12L;HS;G8.8;BZN;BP;	2
Z02	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	2
Z06	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	4
Z07	WASHER;FLAT;ΦX8.6XΦX26.0X2.0T;BL ZN;RO	2
Z10	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
Z04	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;	4
Z05	SCREW;BH;M8X20L;HS;BZN;BP;G8.8;	2
Z08	RING;RUBBER;Ψ26.2XΨ16.20X11.50	2
	WRENCH;HEX L-TYPE;5MM 52X140L;BLACK OX	1
	WRENCHOPEN-TYPE#13#15**DISC USE 005382-Z	1
P21	EXTERNAL PWR;IN;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;NEW ZEALAND;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;EUROPE;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;CHINA;1.5MM;2M	1
P21	EXTERNAL PWR;HK/KW/GB;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;US/CA/TH;16AWG;2M	1
P21	EXTERNAL PWR WIRE SET;ISRAEL;1.5MM;2	1
P21	EXTERNAL PWR;ARGENTINA;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;SOUTH AFRICA;1.5MM;	1
P21	EXTERNAL PWR;SWEDEN;2M;1.5MM	1
P21	EXTERNAL PWR;BR;LENGTH:2M;1.5MM2	1
P21	WIRE;EXTERNAL PWR;SET;CHILE USED;JIS2 U	1
P21	EXTERNAL PWR;1.5MM2;2M;THAILAND;	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
P17	WIRELESS RECEIVER SET	1

SERWIS I KONSERWACJA

- Eliptyk powinien stać w suchym i chłodnym pomieszczeniu.
- Czyść regularnie zewnętrzną powierzchnię eliptyka (zwłaszcza pedałów).
- Sprawdzaj czy pedały są odpowiednio przymocowane.
- Wycieraj urządzenie po każdym treningu z potu.
- Do przecierania urządzenia używaj bawełnianej wilgotnej szmatki (inne materiały lub np. ręczniki papierowe mogą porysować urządzenie). Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.
- Sprawdzaj regularnie mocowania uchwytów, kierownicy, wyświetlacza, osłon, dokręcenie śrub. Regularnie sprawdzaj mocowanie wszystkich połączeń śrubowych.

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczy.
Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresownie? 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.

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 ranek 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.

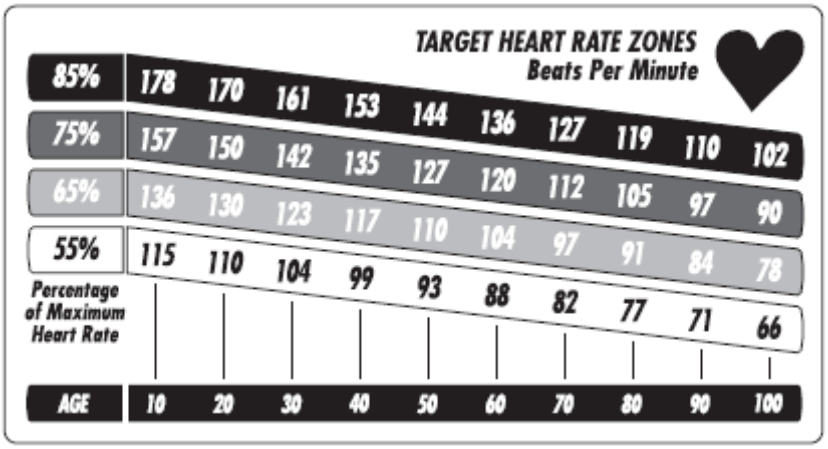
Jak intensywnie ćwiczyć?

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.

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.



Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest kontrola pulsu oraz ocena własnego wysiłku, jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia (RPE). Zwiększenie intensywności treningu jest bezpośrednio związane ze wzrostem pulsu, a więc by kontrolować wysiłek (RPE) można korzystać z obu metod. Wg. Skali od 0 od 10 RPE zaleca się trening pomiędzy 3 a 5.

ROZGRZEWKA

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych**.** Trening siłowy: W raz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe. 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.

TYDZIEŃ

Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

Wynik całego tygodnia:

MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			

Wynik całego miesiąca:

“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.”