



PRODUCENT:

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

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23
www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl

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

UWAGA!

Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

Uziemienie

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia działa niepoprawnie lub się zepsuje, uziemienie zapewni przepływ prądu o mniejszym natężeniu i pozwoli uniknąć porażenia prądem. Urządzenie zostało wyposażone w przewód oraz wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do gniazdka, które również posiada uziemienie i nie jest uszkodzone.

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 (patrz rysunek poniżej). Jeśli dostępne gniazdko elektryczne (dwubiegunowe) nie ma uziemienia można skorzystać z adaptera (patrz rysunek poniżej), który musi być przykręcony metalową śrubą.

UWAGA!

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

- 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.
- 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.

By uniknąć uszkodzenia urządzenia należy podłączyć je do gniazdka 220V, przy czym nie należy stosować przedłużaczy.

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

UWAGA!

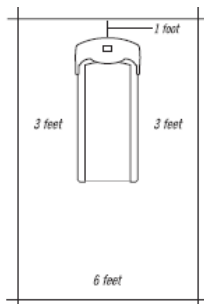
Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

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

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

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

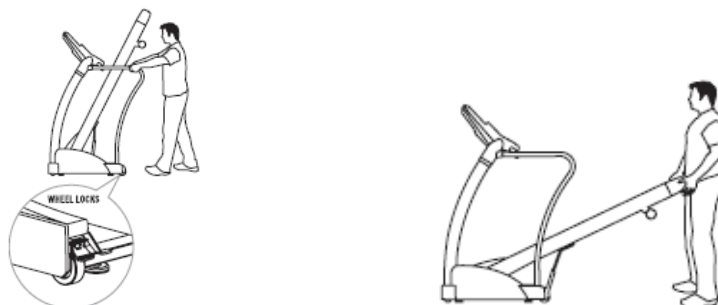
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. **NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA 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. **UWAGA!** W niektórych modelach blokada znajduje się po prawej stronie.



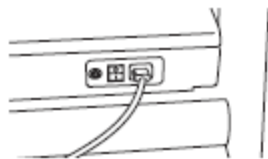
PRZEMIESZCZANIE

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.



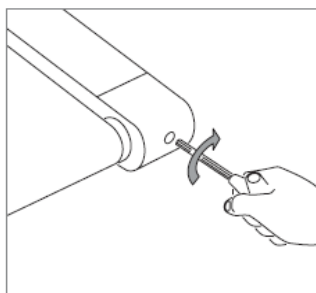
WŁĄCZANIE

Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włącznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włącznik, tak by znajdował się w pozycji „ON” (zapali się światelko). Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że wyświetlacz został włączony.



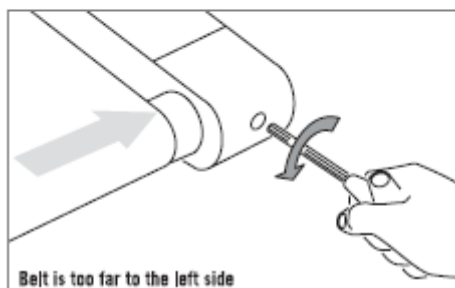
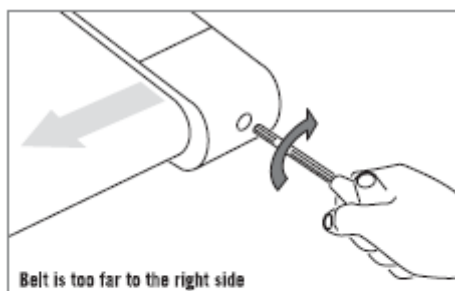
NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

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 ¼ obrotu.



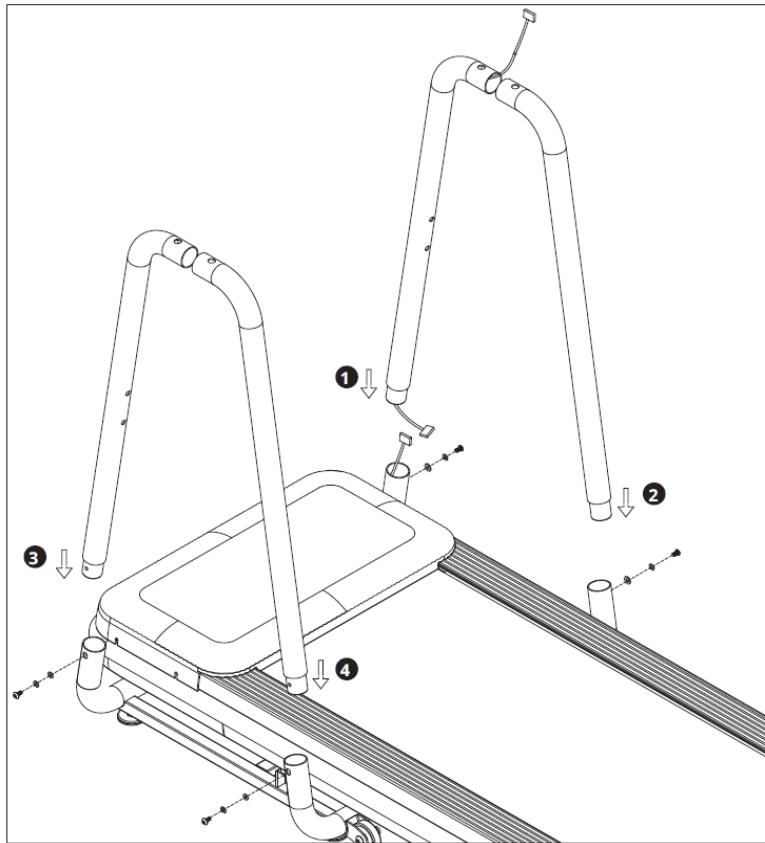
WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

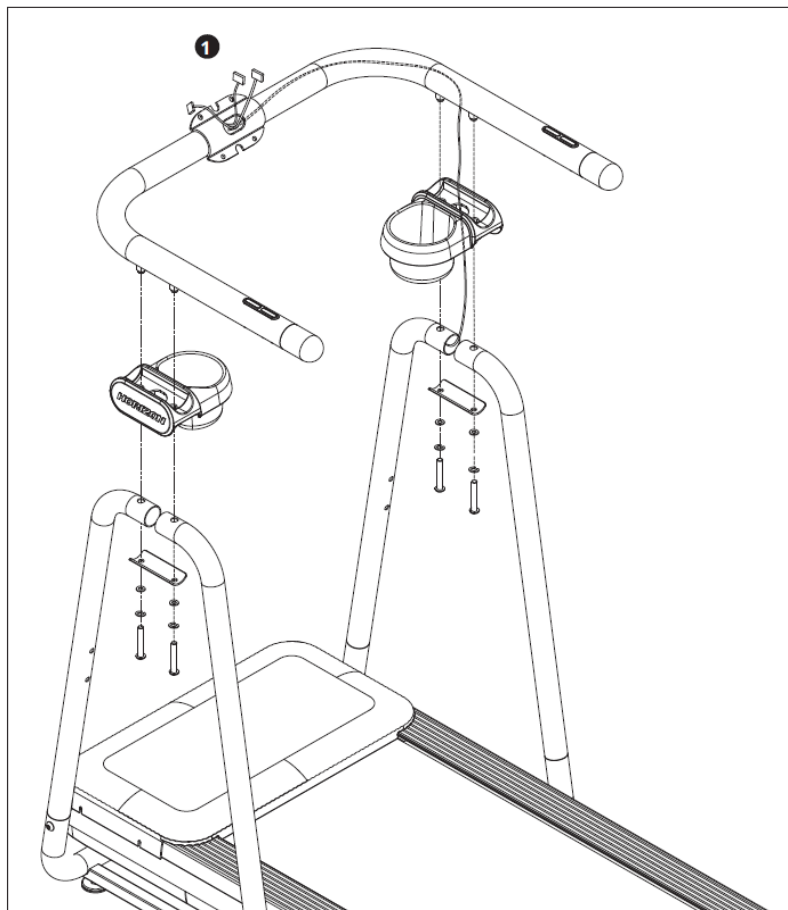


MONTAŻ:

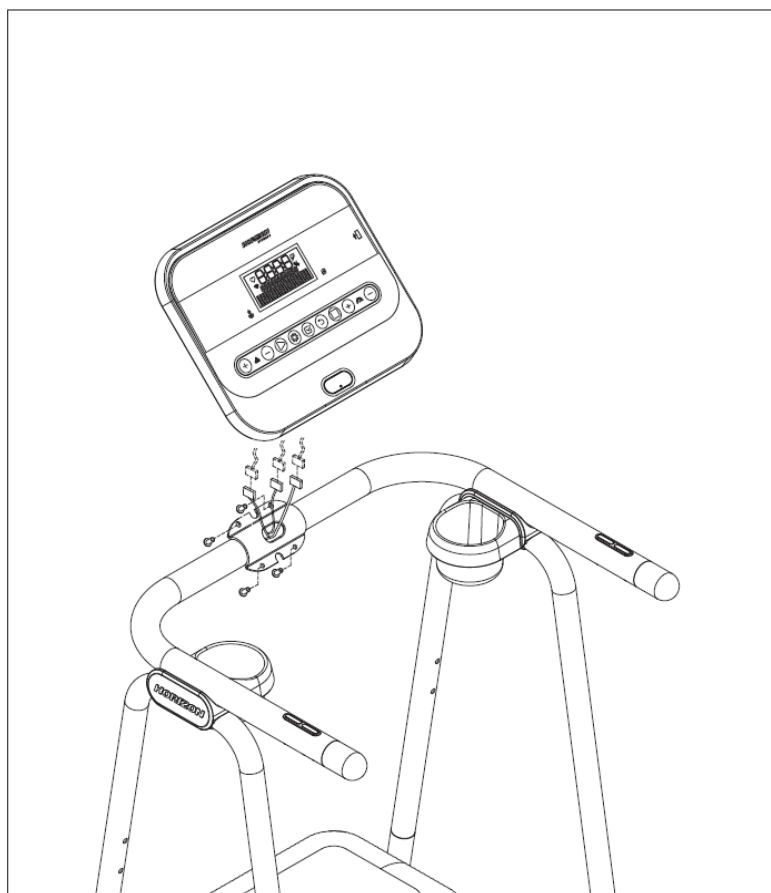
1.



2. Uwaga. Nie uszkodz przewodów.

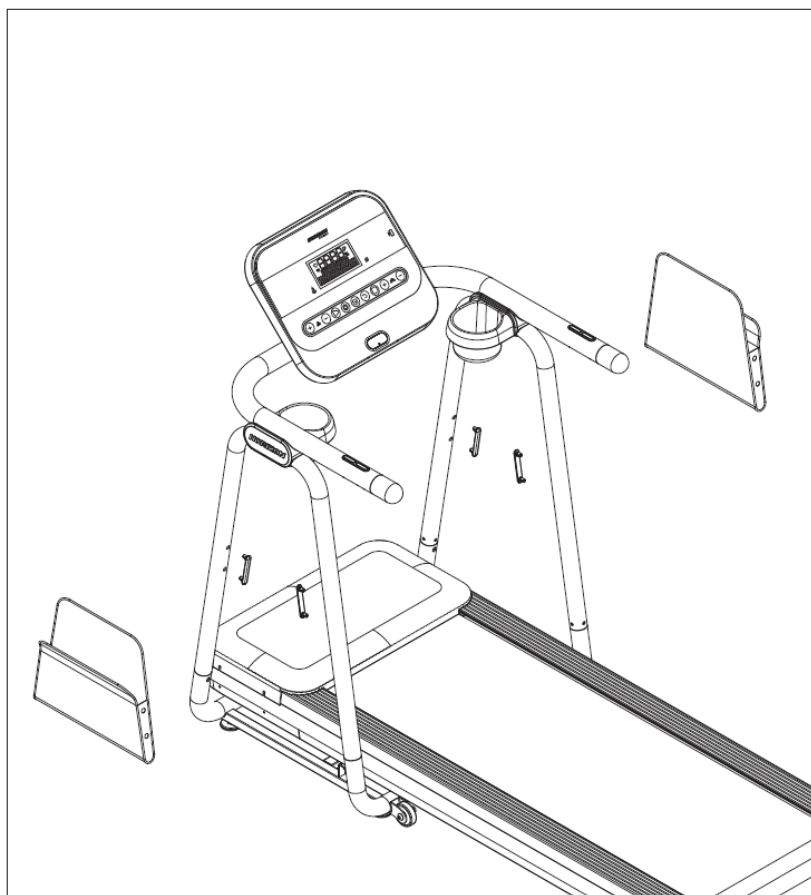


3. Uwaga! Nie uszkodz przewodów.



 Z05

4.

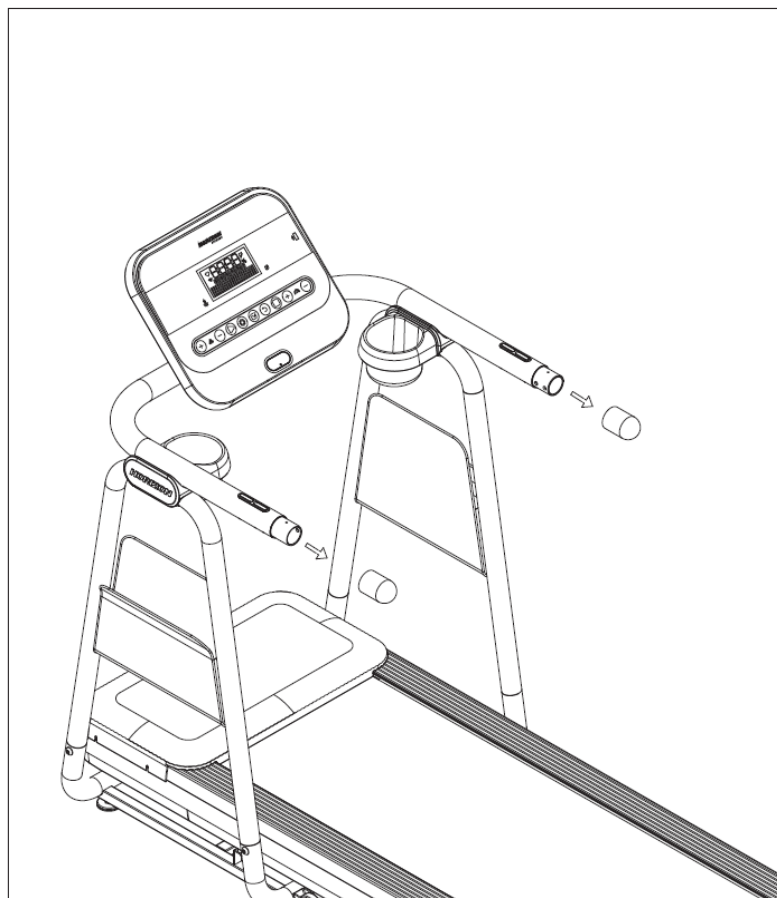


5. Montaż zakończony

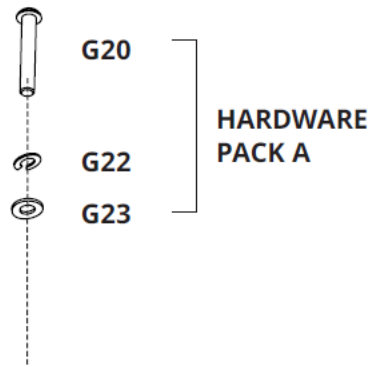
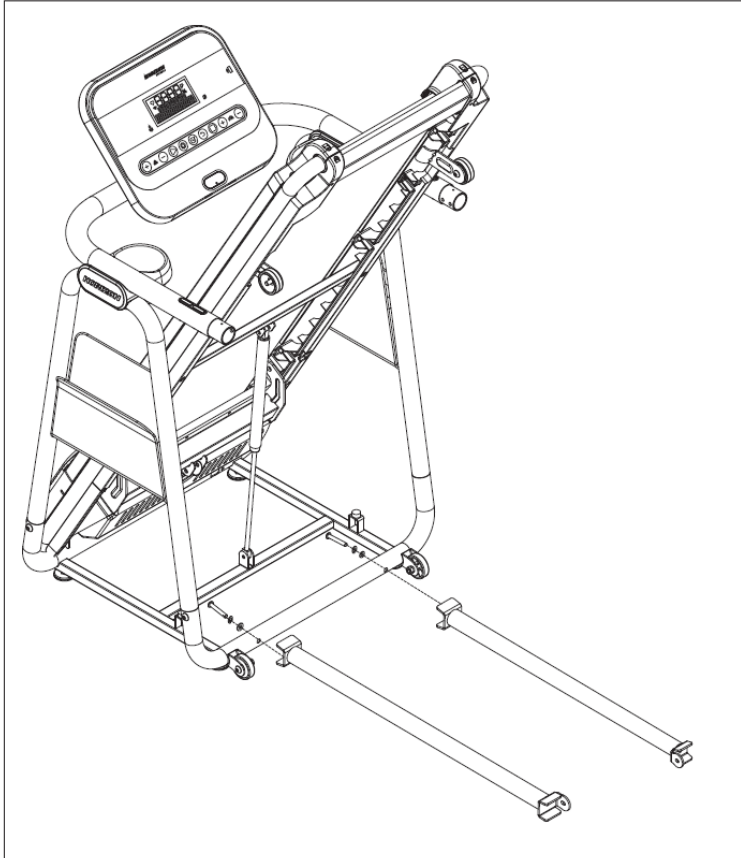


MONTAŻ DODATKOWYCH AKCESORIÓW: DŁUGA PORĘCZ

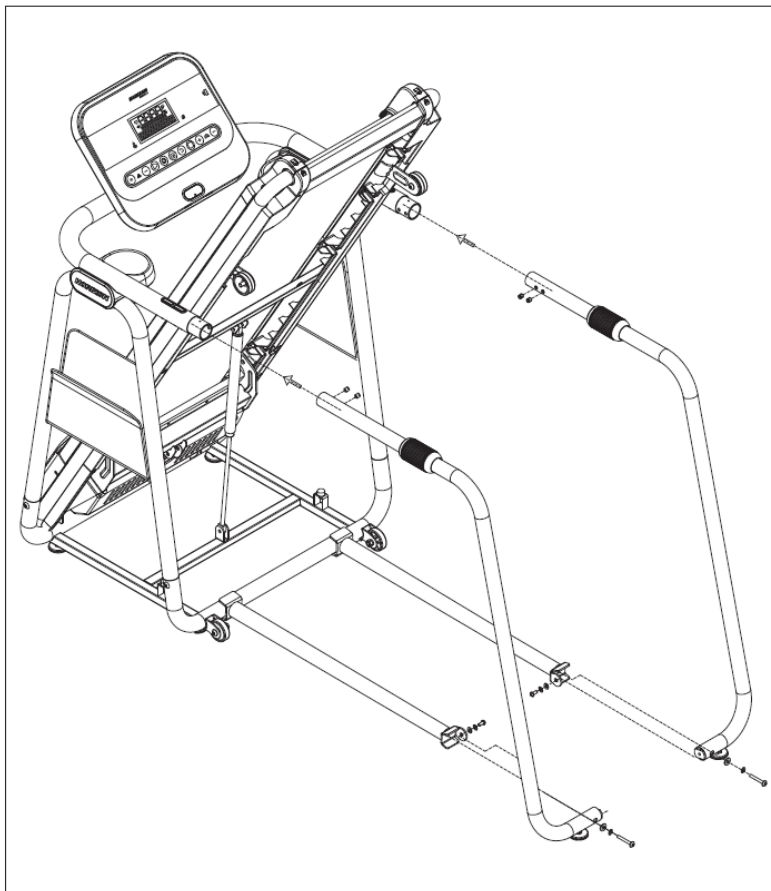
1.



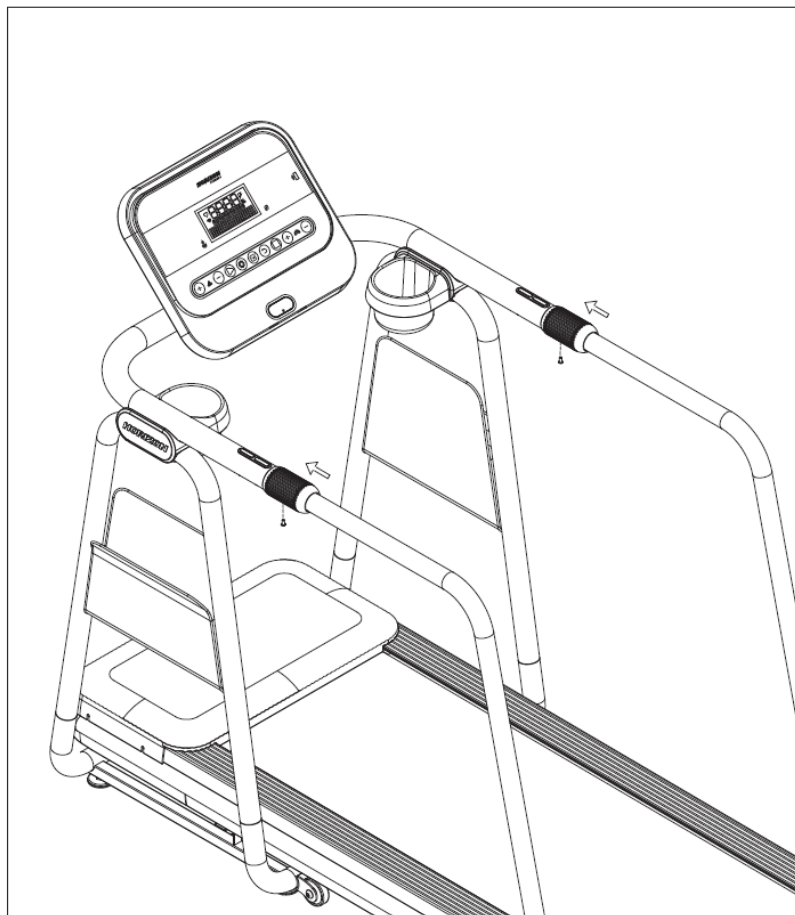
2. Włóż śruby, ale ich nie dokręcaj na tym etapie.



3. Dokręć wszystkie śruby!



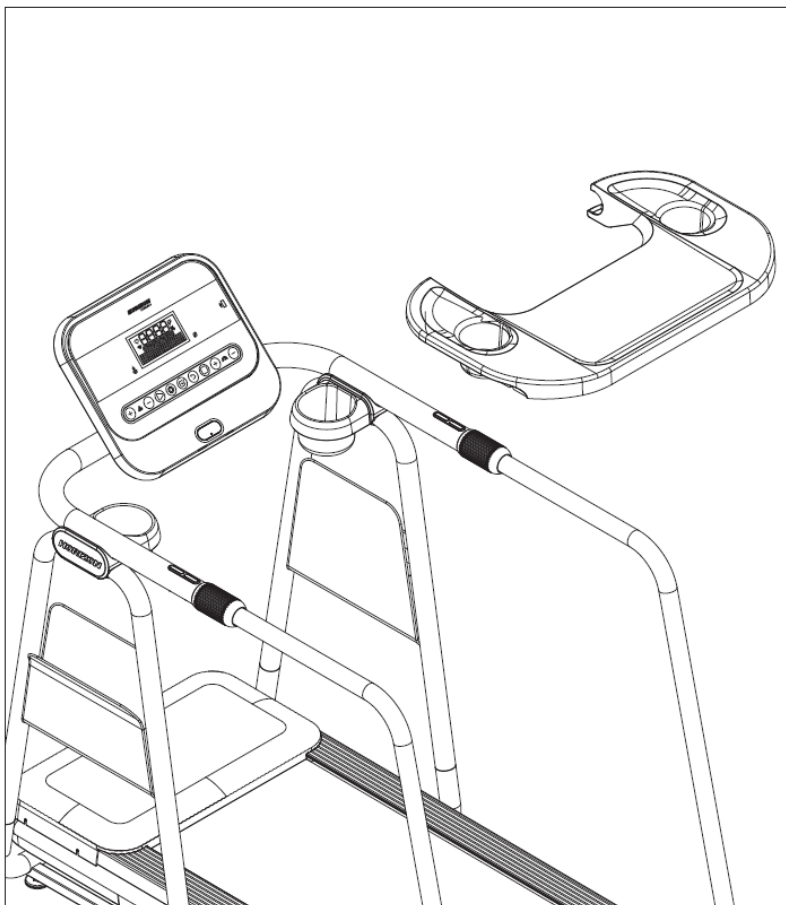
4.



 G21

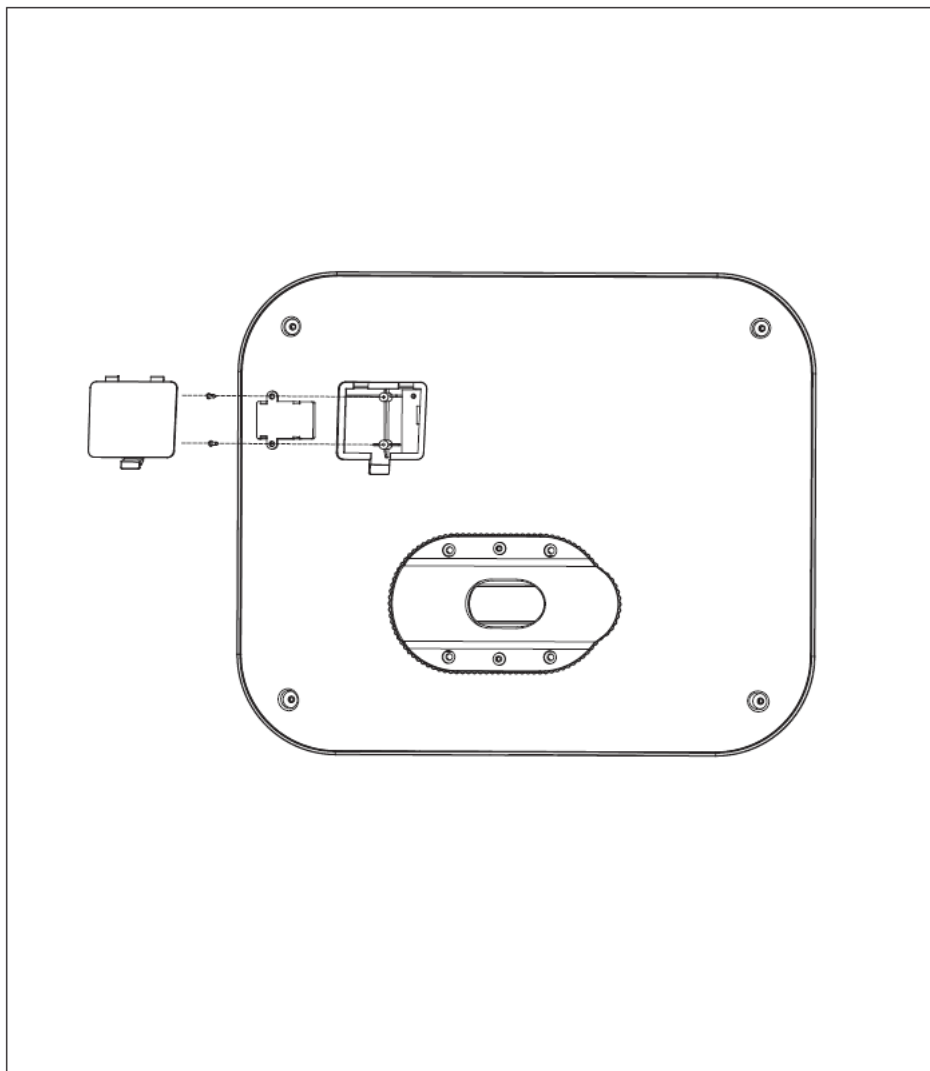
HARDWARE
PACK C

MONTAŽ STOLIKA

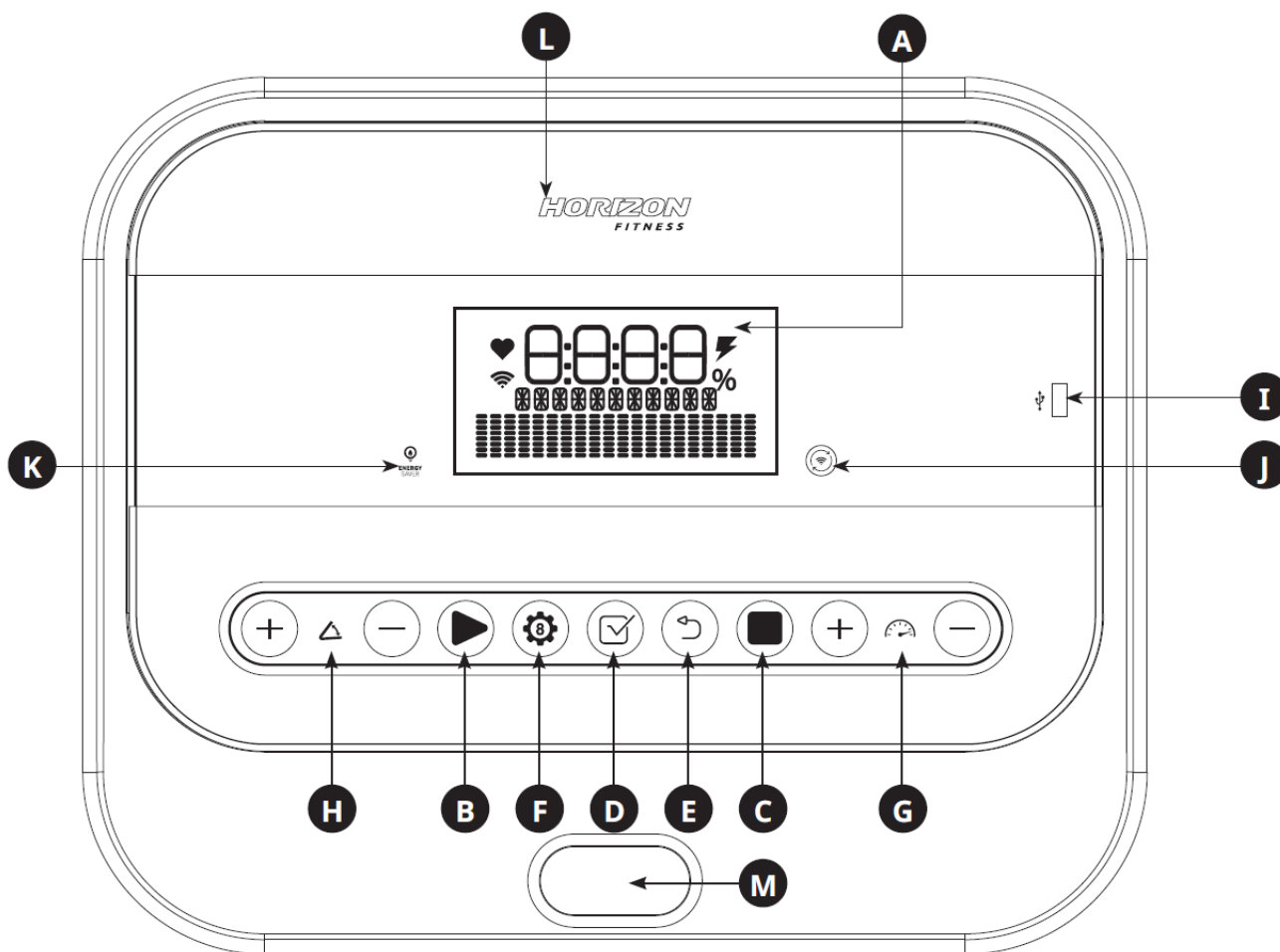


MODUŁ WIFI

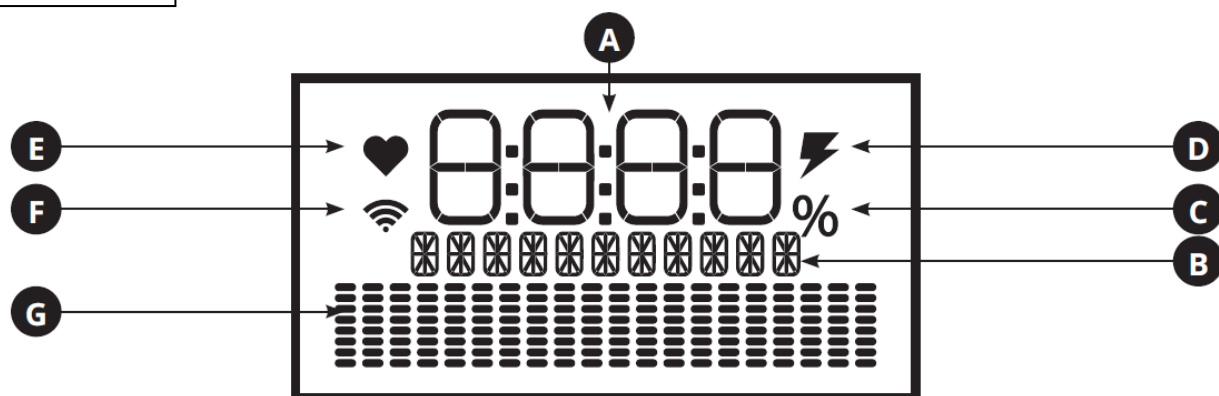
- A. Odkręć pokrywę znajdującą się z tyłu wyświetlacza.
- B. Przymocuj dodatkowy moduł wifi i przykręć go 2 śrubami N24.
- C. Ponownie załóż pokrywę.



ZANIM ROZPOCZNIESZ KORZYSTANIE Z BIEŻNI UPEWNIJ SIĘ CZY WSZYSTKIE ŚRUBY ZOSTAŁY ODPOWIEDNIO MOCNO DOKRĘCONE. NASMARUJ BLAT BIEŻNI.



- A. Wyświetlacz LCD wskazuje: Czas, Dystans, Kąt nachylenia, Prędkość, Kalorie, Kroki, Puls.
- B. START: Przycisk rozpoczęcia treningu, programu.
- C. STOP: Przycisk służący do przerywania treningu. Naciśnij i przytrzymaj STOP, by zresetować urządzenie.
- D. ENTER: Przycisk potwierdzenia wprowadzonej funkcji. Naciśnij i przytrzymaj ENTER, by zmienić wyświetlaną funkcję.
- E. BACK: Naciśnij by cofnąć wybór.
- F. PRORGRAM: Przycisk wyboru programu.
- G. PRĘDKOŚĆ: Przyciski regulacji prędkości.
- H. KĄT NACHYLENIA: Przyciski regulacji kąta nachylenia.
- I. USB: Wejście USB, umożliwia ładowanie urządzeń do 1Amp.
- J. WIFI: Naciśnij i przytrzymaj, by zresetować, a następnie połączyć się z internetem.
- K. TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII: Dioda wskazuje czy urządzenie jest w trybie oszczędzania energii.
- L. LED: Światelko LED sygnalizuje kiedy włączona jest bieżnia.
- M. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Po podłączeniu klucza bezpieczeństwa urządzenia zaczną działać



- A. Okienko wskazuje funkcje: Czas, Dystans, Kąt nachylenia, Prędkość, Kalorie, Kroki, Puls.
- B. Dane dotyczące treningu wskazane w KM, KM/H, CAL..itd.
- C. KAT NACHYLENIA: Wskazuje % nachylenia.
- D. ŁADOWANIE: Ikonka wskazuje czy urządzenie się ładuje.
- E. PULS: Podczas pomiaru tętna miga okienko funkcji puls.
- F. WIFI: Wskazuje czy nawiązane jest połączenie z internetem i jak silne jest połączenie.
- G. PROFIL PROGRAMU: Wskazuje profil wykonywanego treningu.

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 opcje 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 używając przycisków +/- . Naciśnij ENTER.
 - B. Wprowadź hasło używając przycisków +/- . Naciśnij ENTER.
 - C. Jeśli pomylił się podczas wprowadzania hasła lub numeru konta to możesz usunąć ostatnią wprowadzoną cyfrę przyciskiem ENTER (przytrzymaj i naciśnij przez 3-5 sekund).

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.

W trakcie treningu możesz regulować prędkość oraz kąt nachylenia.

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.

PROFILE PROGRAMÓW

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

5000 STEPS: Program promujący zdrowie z 2 stopniowymi programami bazującymi na długości kroku.

ROLLING HILLS: Symuluje bieganie pod i z górki.

MOUNTAIN CLIMB: Bardziej intensywna wersja programu Hill Run, symulacja biegu pod górę i z góry.

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

WEIGHT LOSS: Program stymuluje odchudzanie poprzez zmiany prędkości oraz kąta nachylenia, utrzymując ćwiczącego w strefie spalania.

HR SPEED: Program reguluje prędkość, by wprowadzić Cię w strefę tętna docelowego.

CUSTOM: Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom. Program zależny od funkcji czas. Określ czas trwania ćwiczenia. Program zostanie automatycznie zapamiętany. Ustaw prędkość oraz kąt nachylenia dla każdego segmentu programu, a wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Naciśnij START, by rozpocząć.

Rolling Hills (10 Levels) Speed only												
Speed changes and segments repeat every 30 seconds.												
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Level 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Level 3	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Level 4	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Level 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Level 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Level 7	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Level 8	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Level 9	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Level 10	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

Mountain Climb (12 Levels)														
Incline changes and segments repeat every 30 seconds.														
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down	
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0	0
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0	0
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	0
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5	0
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5	0
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5	0
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2	0
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2	0
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2	0
Level 11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	2	1
Level 12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	2	1

Weight Loss (10 Levels)													
Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.													
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down		
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

Intervals 2 (10 Levels)							
Speed changes and segments repeat 60 seconds and 30 seconds.							
Segment	Warm Up		1	2	Cool Down		
Time	4:00 Mins		60 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	1	1.5	2	4	1.5	1	
Level 2	1	1.5	2	4.5	1.5	1	
Level 3	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3	
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3	
Level 5	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5	
Level 6	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5	
Level 7	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8	
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8	
Level 9	2	3	4	8	3	2	
Level 10	2	3	4	8.5	3	2	



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 opcje 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.

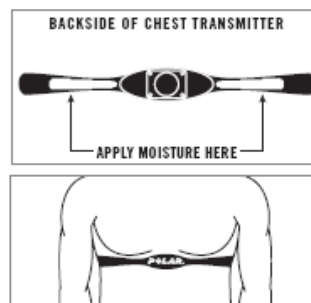
PULS

CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

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.

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, 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).



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.

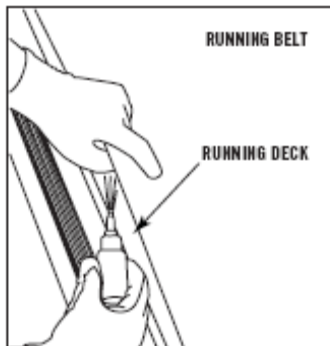
KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc smarowania wymaga jedynie pas bieżni (co 25-30h użytkowania).

Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h 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 bieżnie po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnie 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 i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, podpór pod stopy.
- Raz w roku zgłoś się do autoryzowanego serwisu Horizon Fitness w celu przeprowadzenia przeglądu. Możliwe, że będzie trzeba nasmarować taśmę bieżni.

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 obwodu 20amp. 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 mocno 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.

Problem: Pomiar prędkości wydaje się nieprawidłowy.

Rozwiązanie: Należy przeprowadzić auto-kalibrację:

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 wyznaczaliśmy. 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.

ROZGRZEWKĄ

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku 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, 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.



“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.”