



PARAGON 4

PARAGON 5

PARAGON 6



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 Łaszczyńskiego (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 w pierwszej kolejności ogrzać. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

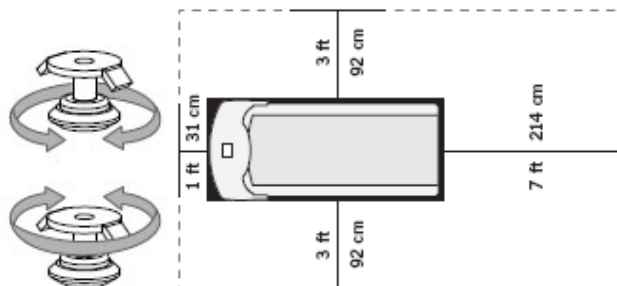
UWAGA!

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

Maksymalna waga Użytkownika: Paragon 5&6 159kg, Paragon 4 136kg

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 powierzchni w odległości min. 1m od ścian, mebli..itd.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

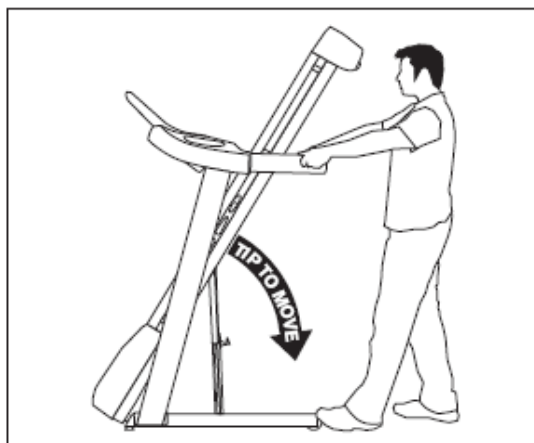
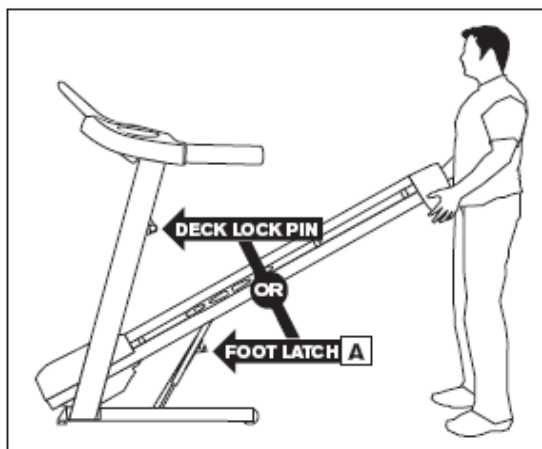
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. **NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA 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

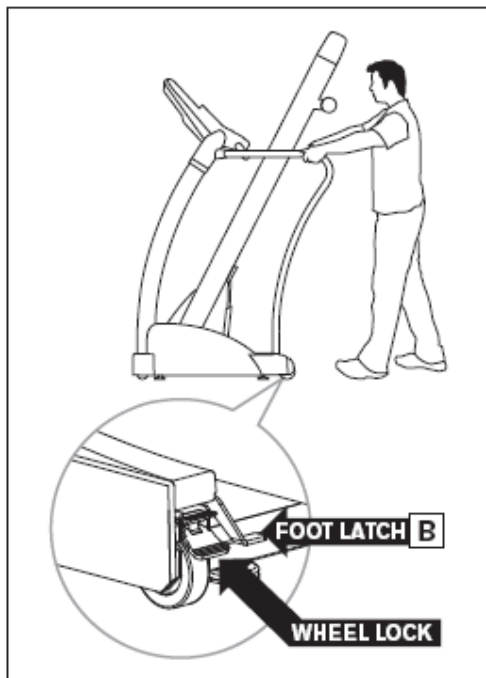
Złap mocno za tył bieżni. Delikatnie unieś podstawę bieżni, tak aby zablokowała się w pozycji pionowej. Zanim puścisz podstawę bieżni upewnij się czy na pewno została zablokowana!

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



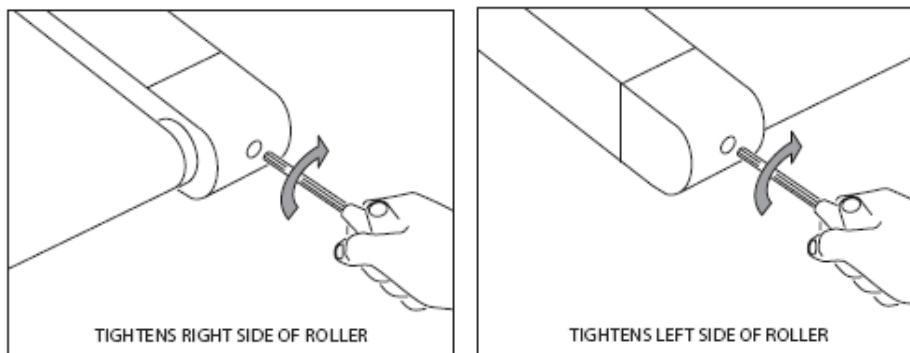
PRZEMIESZCZANIE

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

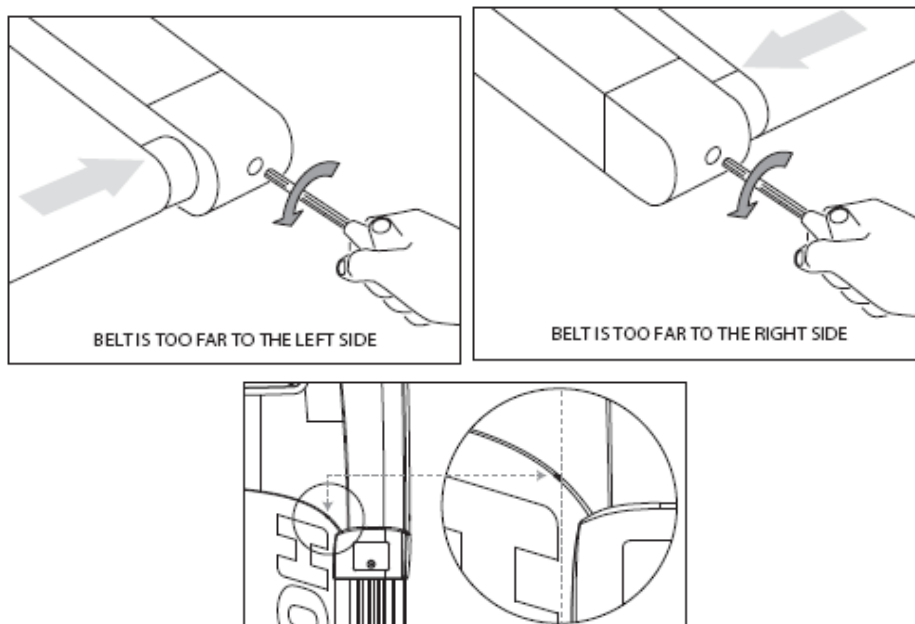
W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się przesuwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Przy napinaniu taśmy bieżni musi ona być nieruchoma. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampułowy), 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

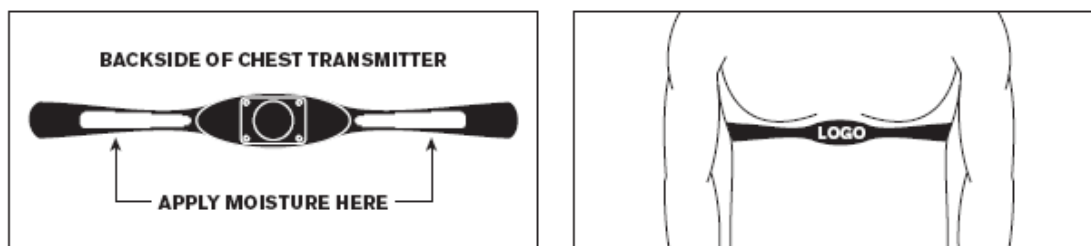
Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o $\frac{1}{4}$ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o $\frac{1}{4}$ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Przy pośrodkowaniu pasa bieżnia 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).



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.

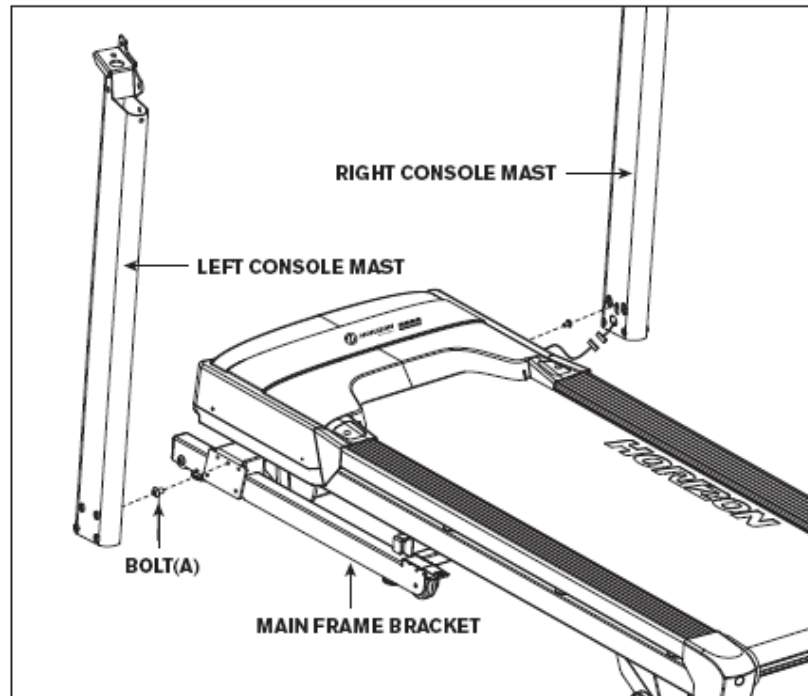


Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania,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

MONTAŻ

Dotyczy wszystkich modeli: Paragon 4,5,6 (na rysunku pokazany jest model Paragon 6)

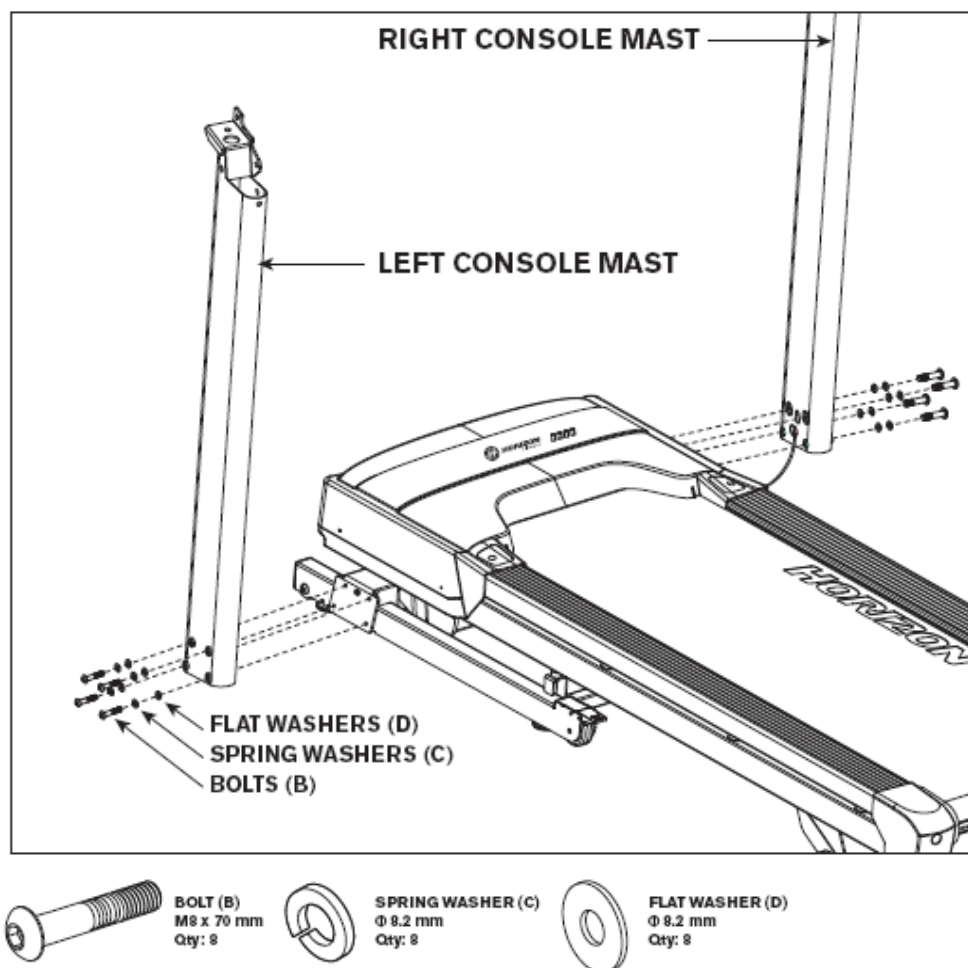
I.



BOLT (A)
M8 x 10
Qty: 2

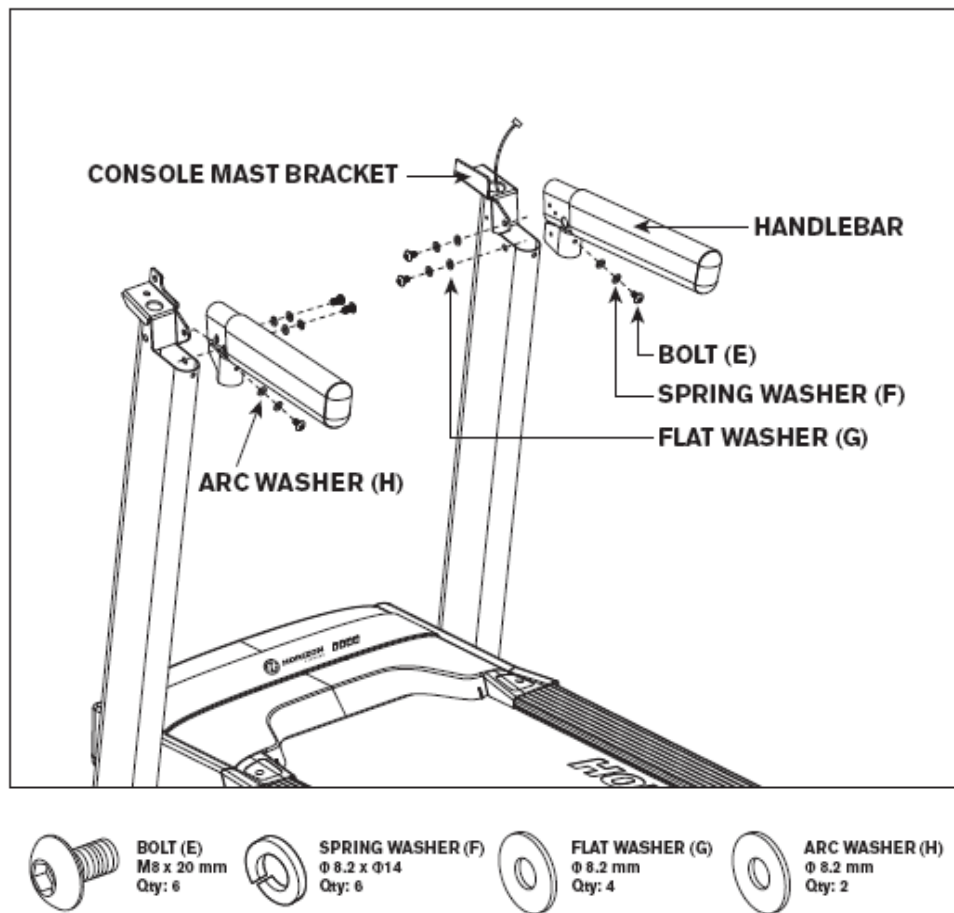
- A. Oderwij żółte taśmy i unieś blat bieżni by wyjąć części niezbędne do montażu.
- B. Otwórz torebkę z narzędziami 1.
- C. Wkręć 2 śruby (A) w otwory znajdujące się w korpusie urządzenia.
- D. Połącz przewody znajdujące się w prawej kolumnie. Schowaj przewody w kolumnie.
- E. Przymocuj prawą i lewą kolumnę używając do tego śrub (A).

II.



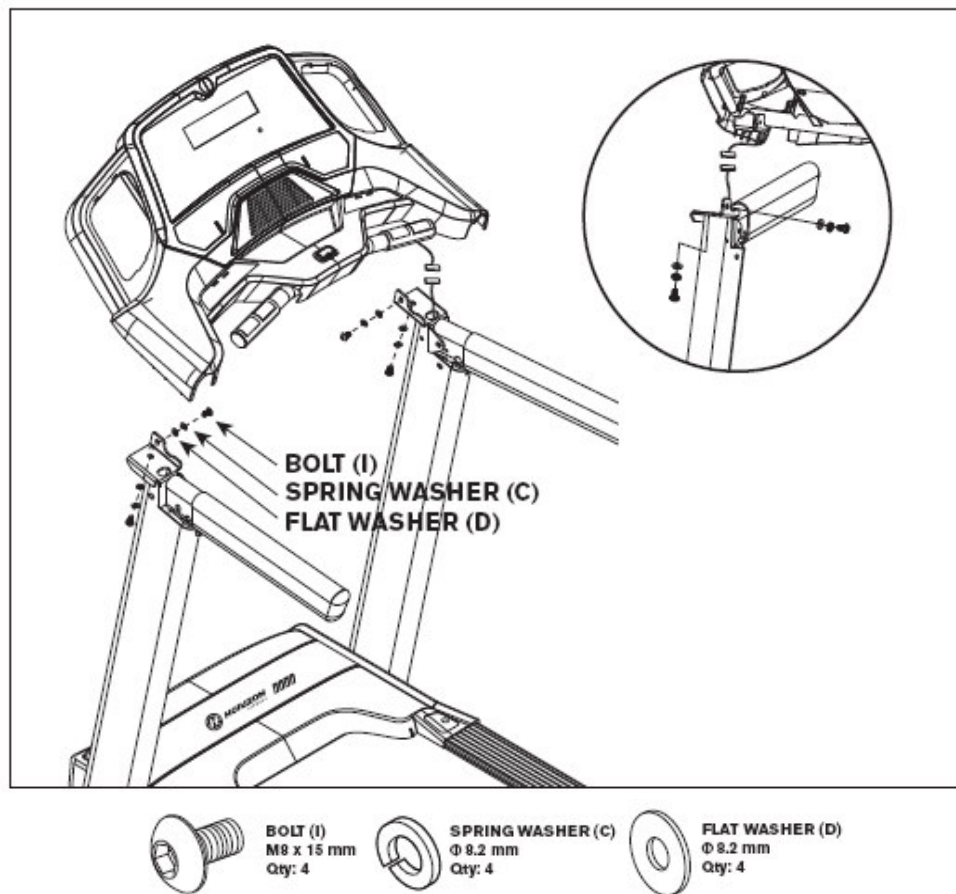
- A. Otwórz torebkę 2.
 - B. Przymocuj kolumny używając 4 śrub (B), 4 podkładki (C) oraz 4 podkładki (D).
 - C. Powtórz czynności z punktu B z drugiej strony urządzenia.
- Uwaga! Nie dokręcaj śrub, aż do zakończenia czynności opisanych w punkcie 4.

III.



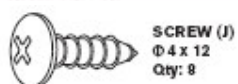
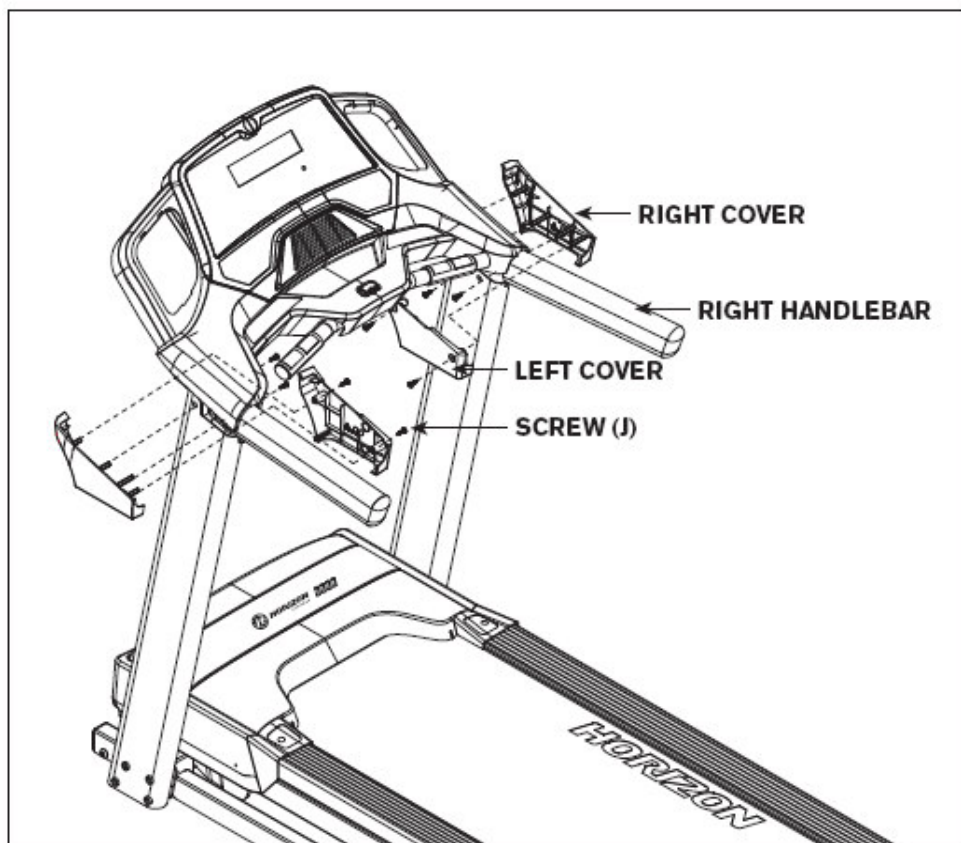
- A. Otwórz torebkę 3.
- B. Wsuń poręcz na kolumnę i przymocuj ją używając do tego 3 śrub (E), 3 podkładek (F), 2 podkładek (G) oraz 1 podkładki (H).
- C. Powtórz czynności opisane w punkcie B z drugiej strony urządzenia.
Uwaga! Nie uszkodź przewodów.

IV.

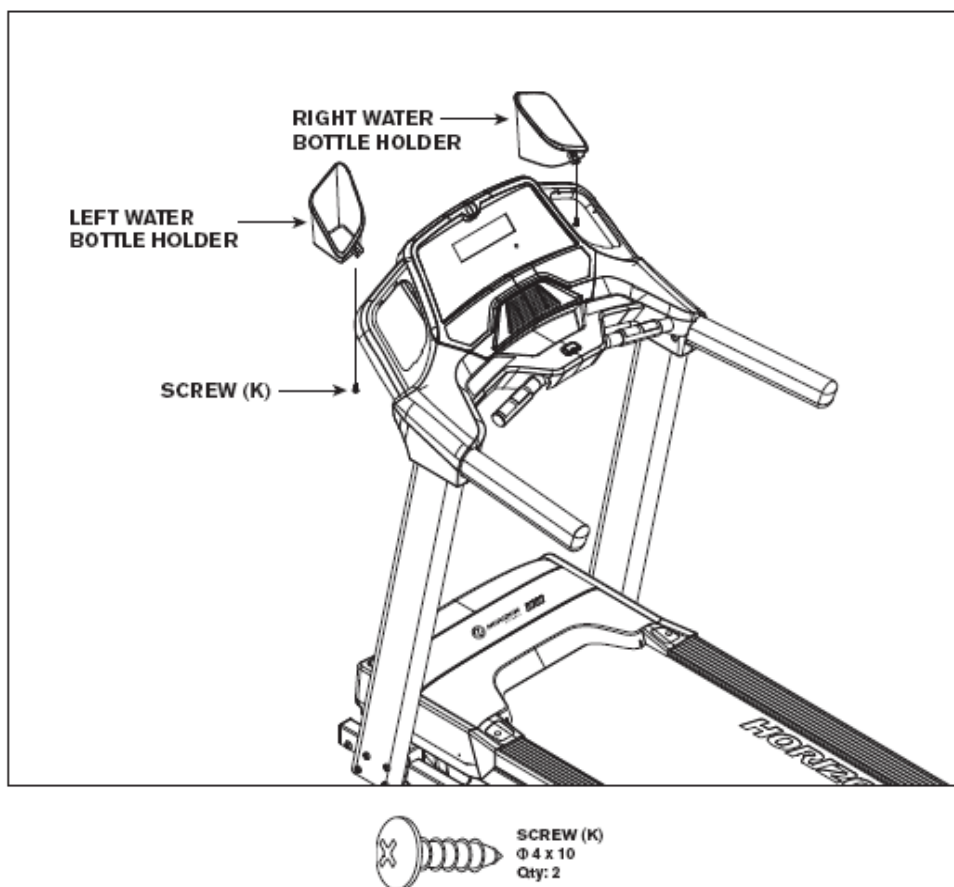


- A. Otwórz torebkę 4.
- B. Unieś konsolę nad kolumnami.
- C. Połącz przewody, następnie schowaj je w kolumnie.
- D. Przymocuj konsolę do kolumn używając do tego 4 śrub (I), 4 podkładek (C) oraz 4 podkładek (D).
- E. Ustaw podstawę bieżni w pionowej pozycji (złóż ją). Upewnij się czy odległości pomiędzy poręczami, a podstawą bieżni są takie same po obu stronach. Dokręć śruby we wszystkich elementach opisanych w punktach II i III oraz IV.

V.



- A. Otwórz torebkę 5.
 - B. Nałóż osłony zewnętrzną i wewnętrzną kolumny używając do tego 4 śrub (J). Następnie wyreguluj przerwę pomiędzy konsolą, a zewnętrznymi osłonami kolumn – dokręć śruby (I) z punktu 4.
 - C. Przymocuj wewnętrzne osłony używając do tego 4 śrub (J).
- Uwaga! Podczas montaż osłon uważaj by nie uszkodzić plastików. W pierwszej kolejności przymocuj zewnętrzne osłony, a dopiero potem wewnętrzne. Upewnij się, że osłony są ustawione równo zanim je dokręcisz.



- A. Przymocuj lewy uchwyt na bidon na konsoli. Dokręć 1 śrubę (K).
- B. Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.
- C. Montaż zakończony

PARAGON 4

Max. waga Użytkownika: 136kg

Waga: 100kg

Wymiary: 182x91x149cm

Wymiary po złożeniu: 99x91x168cm

Produkt zgodny z normami: EN957-1, EN957-6, HB

PARAGON 5

Max. waga Użytkownika: 159kg

Waga: 110kg

Wymiary: 194x91x149cm

Wymiary po złożeniu: 105x91x178cm

Produkt zgodny z normami: EN957-1, EN957-6, HB

PARAGON 6

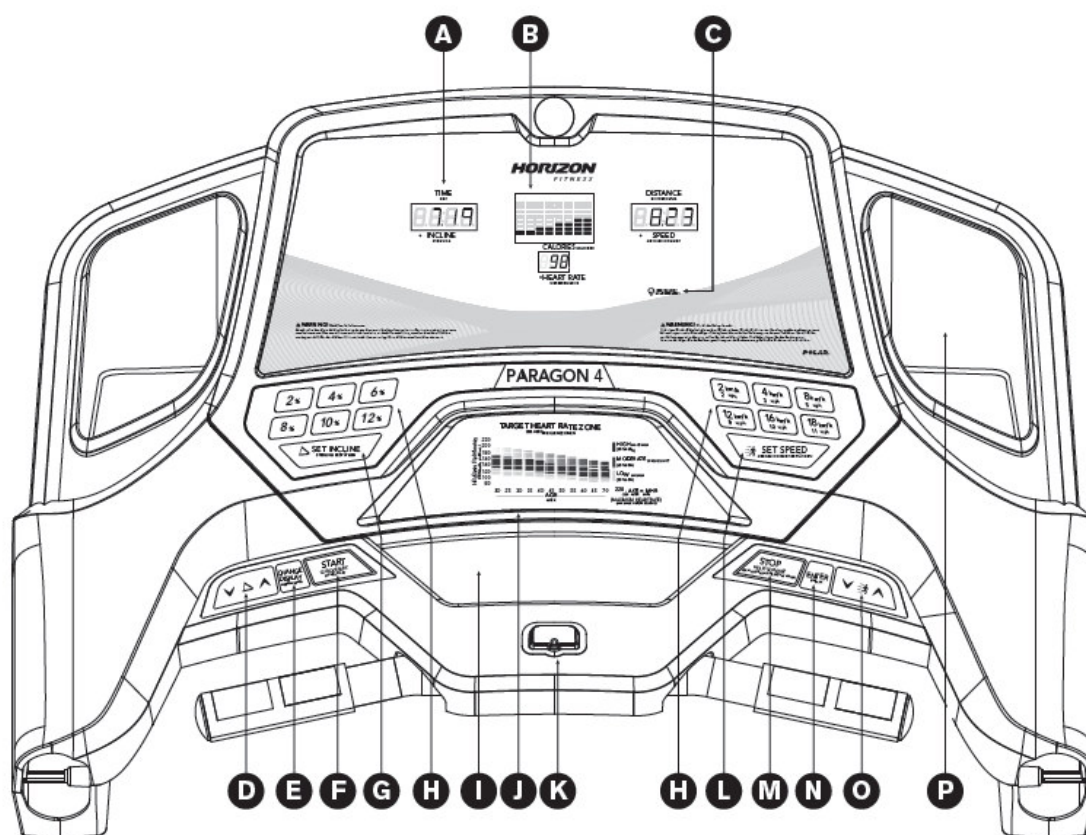
Max. waga Użytkownika: 159kg

Waga: 110kg

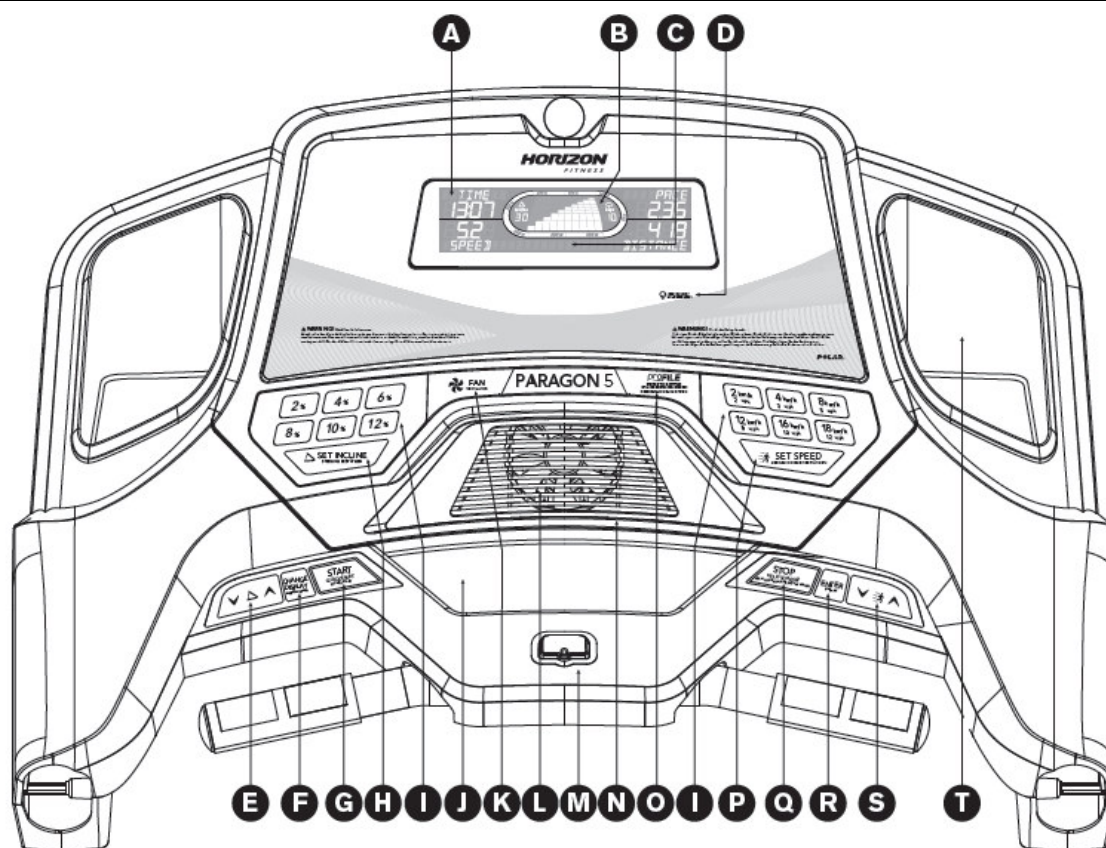
Wymiary: 194x91x149cm

Wymiary po złożeniu: 105x91x178cm

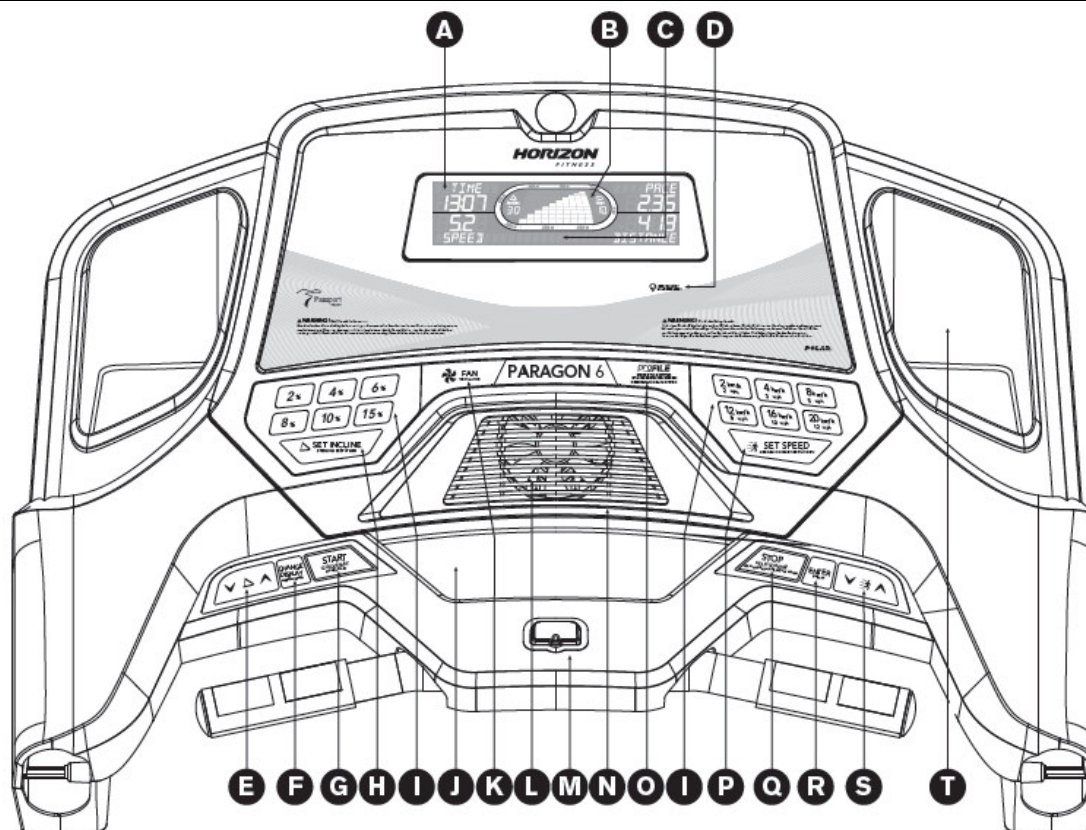
Produkt zgodny z normami: EN957-1, EN957-6, HB



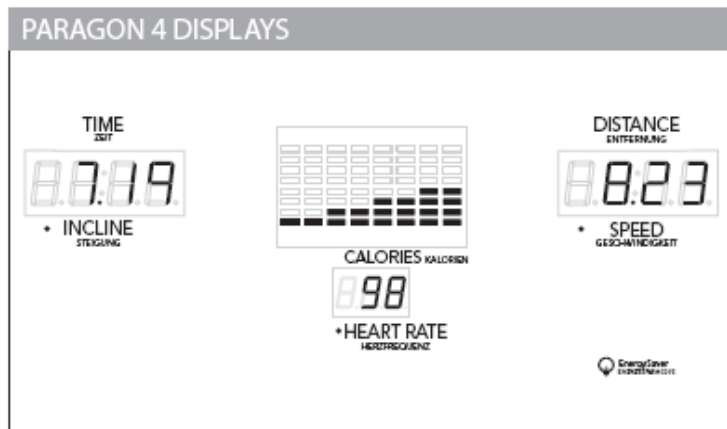
- A. WYŚWIETLACZ LED wskazuje: Czas, Dystans, Prędkość, Kąt nachylenia, Puls.
- B. WYŚWIETLACZ wskazuje: Poziom programu, stopień zaawansowania programu, profil programu.
- C. ENERGOOSZCZĘDNOŚĆ: Po przerwaniu ćwiczenia na 15 minut urządzenie przejdzie w tryb energooszczędny, by zmniejszyć pobór energii. Aby wyjść z trybu uśpienia naciśnij jakiegokolwiek przycisk.
- D. PRZYCISKI REGULACJI KĄTA NACHYLENIA ▼▲: Przyciski regulacji kąta nachylenia co 0,5%.
- E. ZMIANA WYŚWIETLANEJ INFORMACJI: Naciśnij, aby zmienić wyświetlaną informację.
- F. START: Naciśnij START, aby rozpocząć trening, program lub podsumować program po pauzie.
- G. PRZYCISK POTWIERDZENIA KĄTA NACHYLENIA: Przycisk potwierdzający wybrany kąt nachylenia.
- H. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia oraz prędkości.
- I. UCHWYT: Pojemnik na telefon, klucze..itd.
- J. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Miejsce na klucz bezpieczeństwa.
- K. UCHWYT NA GAZETĘ
- L. PRZYCISK POTWIERDZENIA PRĘDKOŚCI: Przycisk potwierdzający wybraną prędkość.
- M. STOP: Naciśnij STOP, aby zakończyć lub wstrzymać trening (pauza). Po przytrzymaniu STOP przez 3 sekundy bieżnia zostanie zresetowana.
- N. ENTER: Przycisk potwierdzenia i zmiany ustawień.
- O. PRZYCISKI REGULACJI PRĘDKOŚCI: Przyciski regulacji prędkości co 0,1km/h.
- P. UCHWYT NA BIDON



- A. WYŚWIETLACZ LED wskazuje: Czas, Dystans, Prędkość, Kąt nachylenia, Puls.
- B. WYŚWIETLACZ wskazuje: Poziom programu, stopień zaawansowania programu, profil programu.
- C. KOMUNIKATY: Wskazuje gdy urządzenie zsynchronizowane jest z systemem Passport, profile oraz pozostałe informacje dotyczące treningu.
- D. ENERGOOSZCZĘDNOŚĆ: Po przerwaniu ćwiczenia na 15 minut urządzenie przejdzie w tryb energooszczędny, by zmniejszyć pobór energii. Aby wyjść z trybu uśpienia naciśnij jakikolwiek przycisk.
- E. PRZYCISKI REGULACJI KĄTA NACHYLENIA: Przyciski regulacji kąta nachylenia co 0,5%.
- F. ZMIANA WYŚWIETLANEJ INFORMACJI: Naciśnij, aby zmienić wyświetlaną informację.
- G. START: Naciśnij START, aby rozpocząć trening, program lub podsumować program po pauzie.
- H. PRZYCISK POTWIERDZENIA KĄTA NACHYLENIA: Przycisk potwierdzający wybrany kąt nachylenia.
- I. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia oraz prędkości.
- J. UCHWYT: Pojemnik na telefon, klucze..itd.
- K. NAWIEW: Przycisk włączenia 3 stopniowego nawiewu.
- L. NAWIEW
- M. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Miejsce na klucz bezpieczeństwa.
- N. UCHWYT NA GAZETĘ
- O. PROFILE: Przycisk służący do przeglądania funkcji proFILE. Po wyborze Użytkownika naciśnij przycisk.
- P. PRZYCISK POTWIERDZENIA PRĘDKOŚCI: Przycisk potwierdzający wybraną prędkość.
- Q. STOP: Naciśnij STOP, aby zakończyć lub wstrzymać trening (pauza). Po przytrzymaniu STOP przez 3 sekundy bieżnia zostanie zresetowana.
- R. ENTER: Przycisk potwierdzenia i zmiany ustawień.
- S. PRZYCISKI REGULACJI PRĘDKOŚCI: Przyciski regulacji prędkości co 0,1km/h.
- T. UCHWYT NA BIDON



- A. WYŚWIETLACZ LED wskazuje: Czas, Dystans, Prędkość, Kąt nachylenia, Puls.
- B. WYŚWIETLACZ wskazuje: Poziom programu, stopień zaawansowania programu, profil programu.
- C. KOMUNIKATY: Wskazuje gdy urządzenie zsynchronizowane jest z systemem Passport, profile oraz pozostałe informacje dotyczące treningu.
- D. ENERGOOSZCZĘDNOŚĆ: Po przerwaniu ćwiczenia na 15 minut urządzenie przejdzie w tryb energooszczędny, by zmniejszyć pobór energii. Aby wyjść z trybu uśpienia naciśnij jakikolwiek przycisk.
- E. PRZYCISKI REGULACJI KĄTA NACHYLENIA: Przyciski regulacji kąta nachylenia co 0,5%.
- F. ZMIANA WYŚWIETLANEJ INFORMACJI: Naciśnij, aby zmienić wyświetlaną informację.
- G. START: Naciśnij START, aby rozpocząć trening, program lub podsumować program po pauzie.
- H. PRZYCISK POTWIERDZENIA KĄTA NACHYLENIA: Przycisk potwierdzający wybrany kąt nachylenia.
- I. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU: Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia oraz prędkości.
- J. UCHWYT: Pojemnik na telefon, klucze..itd.
- K. NAWIEW: Przycisk włączenia 3 stopniowego nawiewu.
- L. NAWIEW
- M. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Miejsce na klucz bezpieczeństwa.
- N. UCHWYT NA GAZETĘ
- O. PROFILE: Przycisk służący do przeglądania funkcji proFILE. Po wyborze Użytkownika naciśnij przycisk.
- P. PRZYCISK POTWIERDZENIA PRĘDKOŚCI: Przycisk potwierdzający wybraną prędkość.
- Q. STOP: Naciśnij STOP, aby zakończyć lub wstrzymać trening (pauza). Po przytrzymaniu STOP przez 3 sekundy bieżnia zostanie zresetowana.
- R. ENTER: Przycisk potwierdzenia i zmiany ustawień.
- S. PRZYCISKI REGULACJI PRĘDKOŚCI: Przyciski regulacji prędkości co 0,1km/h.
- T. UCHWYT NA BIDON



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).

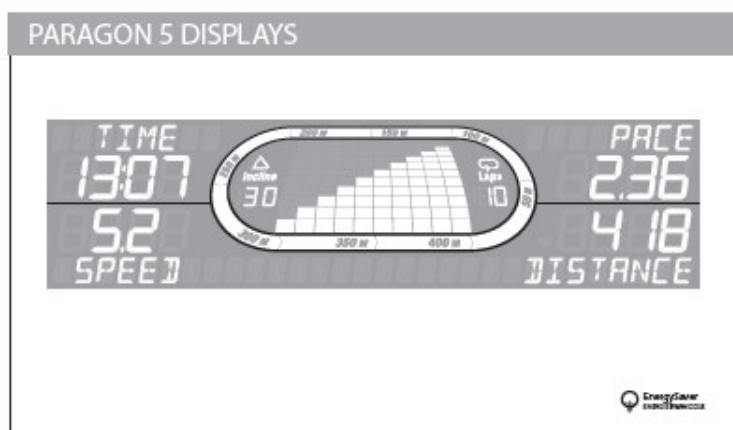
INCLINE (KĄT NACHYLENIA): Kąt nachylenia blatu bieżni wyrażony w %.

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.

OKIENKA LED: Wyświetlają nazwę programu, profil programu oraz tekst.

PROGRAM PROFILE (PROFIL PROGRAMU): Graficzne przedstawienie programu bazujące na wykresie prędkości lub kąta nachylenia.



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.

OKIENKA LED: Wyświetlają nazwę programu, profil programu oraz tekst.

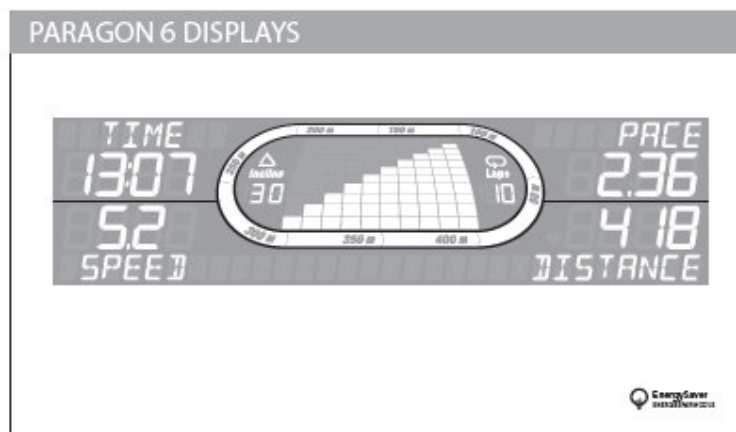
PROGRAM PROFILE (PROFIL PROGRAMU): Graficzne przedstawienie programu bazujące na wykresie prędkości lub kąta nachylenia.

OKRĄŻENIE (OBWÓD SATDIONU): Wskazuje stopień zaawansowania w danym okrążeniu (400m)

OKRĄŻENIA: Wskazuje ilość przebytych okrążeń.

WYŚWIETLACZ ALFANUMERYCZNY: Wskazuje synchronizację z systemem Passport, proFILE oraz pozostałe komunikaty.

PARAGON 6



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.

OKIENKA LED: Wyświetlają nazwę programu, profil programu oraz tekst.

PROGRAM PROFILE (PROFIL PROGRAMU): Graficzne przedstawienie programu bazujące na wykresie prędkości lub kąta nachylenia.

OKRĄŻENIE (OBWÓD SATDIONU): Wskazuje stopień zaawansowania w danym okrążeniu (400m)

OKRĄŻENIA: Wskazuje ilość przebytych okrążeń.

WYŚWIETLACZ ALFANUMERYCZNY: Wskazuje synchronizację z systemem Passport, proFILE oraz pozostałe komunikaty.

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.
5. Podłącz klucz bezpieczeństwa do urządzenia.
6. Masz dwie możliwości aby rozpocząć trening:

A) SZYBKI START

Naciśnij START by rozpocząć trening. Funkcje: czas, dystans, kalorie..itd. będą naliczane od 0.

B) WYBÓR PROGRAMU

Aby wybrać jeden z programów treningowych:

1. Wybierz Użytkownika USER 1, USER 2, GUEST używając do tego ▼ ▲, naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
2. Przyciskami ▼ ▲ określ wagę, a następnie wybierz program. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
3. Dokończ ustawienie programu. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
4. Naciśnij START by rozpocząć.

USTAWIENIE DATY I ZEGARA

1. Wejdź w tryb ustawień zegara: Naciśnij i przytrzymaj przycisk 2 i 4 przez 3 sekundy.
2. ENTER służy do zatwierdzania wprowadzonych zmian. Przyciskami ▲ ▼ zmieniaj ustawienia.
3. Ustawienia: Miesiąca, Dnia, Roku, Godziny, Minuty, AM/PM (rano/po południu)
4. W trybie ustawień zegara możesz w każdej chwili podejrzeć dotychczasowe ustawienia. Przyciskiem ENTER przeglądaj dostępne ustawienia.
5. Wyjście z trybu ustawień: Aby zatwierdzić wprowadzone zmiany naciśnij i przytrzymaj ENTER przez 3 sekundy.

USUWANIE WPROWADZONYCH INFORMACJI / RESET

Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu pojawi się napis „WORKOUT COMPLETE” oraz usłyszysz charakterystyczny dźwięk. Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund od zakończenia treningu, a następnie zostaną usunięte.

PROGRAMY

UWAGA!

1. Jeśli zmienisz prędkość lub kąt nachylenia to wpłynie to na kształt wszystkich pozostałych segmentów programu.
2. **Paragon 4:** 8 programów – Manual, Interval, Weight Loss, Hill Run, 5K, 10K, HRC, Custom
3. **Paragon 5:** 10 programów - Manual, Interval, Peak Intervals, Weight Loss, Hill Run, 5K, 10K, HRC, Custom 1, Custom 2
4. **Paragon 6:** 15 programów - Manual, Interval, Speed Intervals, Peak Intervals, Weight Loss, Hill Run, 5K, 10K, Pacer, HRC 1, HRC 2, Custom 1, Custom 2

1.MANUAL: Możliwość zmiany prędkości oraz kąta nachylenia w trakcie realizacji treningu.

2.INTERVALS: Program sterowany zmianami kąta nachylenia. Program zależny od funkcji czas z 10 poziomami trudności. Każdy program zaczyna się od 4 minutowej rozgrzewki.

Segments		Warm-Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 _{MIN}		90 _{SEC}	30 _{SEC}	4:00 _{MIN}	
Level 1	Speed (British)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed (Metric)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed (British)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed (Metric)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed (British)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed (Metric)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed (British)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed (Metric)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed (British)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Level 6	Speed (British)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Level 7	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed (British)	2	3	4	8	3	2
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed (British)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

3.SPEED INTERVALS (PARAGON 6): Program sterowany prędkością, zależny od funkcji czas z 10 poziomami trudności. Każdy program zaczyna się od 4 minutowej rozgrzewki.

Segments		Warm-Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 _{MIN}		60 _{SEC}	30 _{SEC}	4:00 _{MIN}	
Level 1	Speed (British)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed (Metric)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed (British)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed (Metric)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed (British)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed (Metric)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed (British)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed (Metric)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed (British)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Level 6	Speed (British)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Level 7	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed (British)	2	3	4	8	3	2
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed (British)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

4. PEAK INTERVALS (PARAGON 5 & 6): Program sterowany zmianami kąta nachylenia oraz prędkości, zależny od funkcji czas z 10 poziomami trudności. Każdy program zaczyna się od 4 minutowej rozgrzewki.

Segments		Warm-Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	Speed (British)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed (Metric)	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 (British)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed (Metric)	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 (British)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed (Metric)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed (British)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed (Metric)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8	3	2
Level 5	Speed (British)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Level 6	Speed (British)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 7	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	9.5	4	3
Level 8	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	9.5	4	3
Level 9	Speed (British)	2	3	4	8	3	2
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	10	5	3
Level 10	Speed (British)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	10	5	3

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

Segments		Warm-Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	Speed (British)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	Speed (Metric)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.6	2.4
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 2	Speed (British)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	Speed (Metric)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 3	Speed (British)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	Speed (Metric)	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 4	Speed (British)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	Speed (Metric)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.6
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 5	Speed (British)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	Speed (Metric)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6	4
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 6	Speed (British)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	Speed (Metric)	3.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.4
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 7	Speed (British)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	Speed (Metric)	4	6	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 8	Speed (British)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	Speed (Metric)	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 9	Speed (British)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	Speed (Metric)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.4	5.6
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
Level 10	Speed (British)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	Speed (Metric)	5.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	8.9	6
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.8	3	3.5	2.5	2

6.HILL RUN: Program symuluje bieg z górki i pod górkę. Program sterowany zmianami kąta nachylenia. Segmenty powtarzają się co 30 sekund.

Segments	Warm-Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down	
Time	4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min	
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	0	0
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	0	0
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	0	0
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	0	0
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	0	0
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	0	0
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	0	0
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	0	0
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	0	0
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	0	0

7.HILL CLIMB (PARAGON 6): Bardziej intensywna wersja programu Hill Run - symuluje bieg z górki i pod górkę. Program sterowany zmianami kąta nachylenia. Segmenty powtarzają się co 30 sekund.

Segments	Warm-Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Time	4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min	
Level 1	0	0.5	0	0	1	3	1	3	2	3	2	3.5	2	3	2	3	1	0.5	0
Level 2	0	0.5	0	0	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	3	2	3	2	3	0.5	0
Level 3	0.5	1	0.5	0.5	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1	0.5
Level 4	0.5	1	0.5	0.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	1	0.5
Level 5	1	1.5	1	1	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	1.5	1
Level 6	1	1.5	1	1	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	2	1.5	1
Level 7	1.5	2	1.5	1.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2	1.5
Level 8	1.5	2	1.5	1.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	2.5	2	1.5
Level 9	2	2.5	2	2	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	2.5	2
Level 10	2	2.5	2	2	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	3	2.5	2

8.5K & 10K: Marsz przy zmianie kąta nachylenia. Program zależny od funkcji dystans z 4 poziomami trudności. Dystans w km. Segmenty powtarzają się aż do przebycia określonego dystansu.

Segments	Warm-Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Time	4:00 min		0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	0.16 min	4:00 min	
Level 1	0	0.5	1	3	1	3	2	3	2	3.5	2	3	2	3	1	3	1	0.5	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1	0.5	0
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1	0.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1	0.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2	1.5	1
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2	1.5	1
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2	1.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2	1.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3	2.5	2
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3	2.5	2

9.PACER (PARAGON 6): W tym programie uczysz się jak biegać w stałym tempie. Wprowadź dystans oraz określ czas, a urządzenie określi tempo z jakim powinieneś biec.

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

11-12. HRC: Po wybraniu programu HRC, naciśnij ENTER. Aby zwiększyć lub zmniejszyć puls docelowy używaj przycisków regulacji kąta nachylenia + -.

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

- Po 4 minutowej rozgrzewce (przy kącie nachylenia na poziomie 1) kąt nachylenia będzie zwiększany, tak by wprowadzić Użytkownika w strefę Pulsu Docelowego (TARGET HEART RATE) + /- 5 uderzeń na minutę. Po wejściu w strefę Pulsu docelowego kąt nachylenia będzie niezmienny.
- 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.
- Na dużym okienku LED wyświetlany jest puls podczas ćwiczenia. Środkowy rząd przedstawia puls docelowy (Target Heart Rate), kolejne rzędy odpowiadają +/- 2 uderzeniem serca. Jeśli ćwiczysz poniżej swojego THR, diody poniżej środkowego rzędu zaświecą się. Jeśli ćwiczysz i jesteś powyżej swojego THR, diody powyżej środkowego rzędu zaświecą się. Twój aktualny puls jest przedstawiony przez migającą kolumnę, która odświeża się co 5 sekund.

13-15. CUSTOM: Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom. Program zależny od funkcji czas.

1. Po wybraniu programu Custom 1, 2 lub 3 naciśnij ENTER.
2. Określ przyciskami ▲ ▼ wagę wybór zatwierdź ENTER.
3. Określ przyciskami ▲ ▼ czas przez jaki chcesz trenować wybór zatwierdź ENTER.
4. Określ przyciskami ▲ ▼ prędkość dla każdego segmentu treningu (od 1 do 15), wybór zatwierdź ENTER.
5. Określ przyciskami ▲ ▼ kąt nachylenia dla każdego segmentu treningu (od 1 do 15), wybór zatwierdź ENTER.
6. Naciśnij START, by rozpocząć program. Program zostanie zapamiętany na kolejne sesje treningowe.

Uwaga! Korzystając z zapamiętanego programu Custom możesz regulować prędkość oraz kąt nachylenia, ale zmiany nie zostaną zapamiętane. Aby usunąć program z pamięci urządzenia naciśnij i przytrzymaj ENTER przez 5 sekund.

Uwaga! Paragon 4 wyposażony jest w 1 program Custom, Paragon 5 w 2 programy Custom, natomiast Paragon 6 w 3 programy Custom.

Badania wykazały, że osoby, które zapamiętują i zapisują przebieg i wyniki swoich treningów znacznie szybciej osiągają cel. Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w system *proFILE™*, który pozwoli Ci na prowadzenie historii treningów, tak by można było śledzić swoje postępy. Zapewnia dostęp do historii treningów i porównanie obecnej kondycji z osiągnięciami sprzed tygodnia, miesiąca, roku. Dzięki możliwości podejrzenia ilości spalonych kalorii, czasu trwania treningów itd. będziesz w stanie łatwo zauważyć swój postęp i rozwój.

DZIAŁANIE *proFILE™*

SETUP: aby *proFILE™* zaczął działać musi zostać włączony zanim Użytkownik zacznie trening. Wybierz Użytkownika (User 1 lub 2). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Uwaga! Jeśli nie zostanie wybrany żaden Użytkownik nie zostaną zapamiętane dane.

RESET: Aby usunąć dane dotyczące Użytkownika (User 1 lub 2) wybierz Użytkownika (User 1 lub 2) i następnie przytrzymaj przez 10 sekund przycisk *proFILE™*. Uwaga! Dane zostaną permanentnie usunięte.

ZGROMADZONE DANE: Po uruchomieniu funkcji *proFILE™* można przeglądać zgromadzone informacje poprzez naciśnięcie przycisku *proFILE™*. Trening zostanie zapamiętany: po zakończeniu programu, pauzie i nie wznowieniu treningu po 5 minutach lub naciśnięciu i przytrzymaniu STOP w celu zresetowania wyświetlacza.

- Aktualny wynik treningu:** Wyświetlacz automatycznie zaczyna pracę wskazując postęp w aktualnym czasie.
- Średnie wyniki treningów:** Opcja pozwala na sprawdzenie średnich wyników z poprzednich 30 sesji treningowych. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
 - INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.
 - TIME - Średni czas trwania treningów.
 - CALORIES – Średnia ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.
 - PACE – Średnie tempo w trakcie treningów.
 - DISTANCE - Średni dystans przebyty w trakcie treningów.
 - SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningu.
- Ostatni trening:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie danych z ostatniego treningu. Aktualny trening staje się Ostatnim treningiem z chwilą zakończenia programu lub wykasowaniem wyświetlacza. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
 - INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningu.
 - TIME - Całkowity czas trwania ostatniego treningu.
 - CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningu.
 - PACE – Średnie tempo w trakcie treningu.
 - DISTANCE - Całkowity dystans przebyty w trakcie treningu.
 - SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningu.
- Cały tydzień – Cele:** Wskazuje tygodniowy cel jaki sobie postawiłeś. „LEFT” (POZOSTAŁO) – określa czas i dystans jaki pozostał by osiągnąć zaplanowany cel.
 - Czas i Dystans – Całkowity czas oraz dystans określone przez Użytkownika jako cel treningu; czas i dystans jaki pozostał do osiągnięcia celu.
 - A. „GOAL” – Cel oraz „LEFT” – Pozostało: będą wyświetlane na przemian co 3 sekundy.
 - B. „GOAL DONE” Cel wykonany – taka informacja pojawi się gdy cel zostanie osiągnięty.
 - C. Jeśli data i godzina nie zostały ustawione to całotygodniowy „Cel” nie zostanie podany (pojawia się OO)
 - D. Zaprogramowane cele całego tygodnia zostaną wykasowane pod koniec każdego tygodnia.

5. **Wyniki tygodnia:** Opcja pozwalająca na sprawdzenie wyników od ostatniej niedzieli do obecnego dnia.
Uwaga! Urządzenie wskazuje informacje datami, a nie siedem dni wstecz więc np.: Jeśli nie korzystałeś z urządzenia od niedzieli to urządzenie wskaże 0. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
TIME – Całkowity czas trwania ostatniego treningów z ostatniego tygodnia.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
PACE – Średnie tempo w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
DISTANCE – Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów z ostatniego tygodnia.
Uwaga! Jeśli nie jest ustawiona data ani zegar to wyniki tygodnia będą takie same jak wyniki całkowite.
6. **Wyniki całkowite:** Opcja pozwala na przejrzanie wszystkich informacji poczynawszy od pierwszego treningu, a skończywszy na ostatnim zapamiętanym treningu. Następujące informacje ukażą się w okienkach:
INCLINE – Średni kąt nachylenia w trakcie treningów.
TIME – Całkowity czas trwania ostatniego treningów. Jeśli całkowity czas treningów przekroczy 59:59 to później wskazywane będą same godziny.
CALORIES – Całkowity ilość spalonych kalorii w trakcie treningów.
PACE – Średnie tempo w trakcie treningów.
DISTANCE – Całkowity dystans przebyty w trakcie treningów.
SPEED – Średnia prędkość w trakcie treningów.

Ustawienia „Cel na tydzień”.

1. Wybierz USER 1 lub USER 2 (Użytkownik 1 lub 2)
2. Naciśnij *proFILE™* i następnie wybierz opcję „WEEKLY GOAL” (Cel na tydzień)
3. Wejdź w ustawienia: naciśnij ENTER. Przyciskami +- określ czas (jeśli chcesz by trening był zależny od dystansu nie ustawiaj czasu 00:00).
4. Naciśnij ENTER. Przyciskami +- określ dystans (jeśli chcesz by trening był zależny od czasu nie ustawiaj dystansu 00:00. Uwaga! Obie funkcje nie będą działać równocześnie).
5. Naciśnij ENTER by wyjść z ustawień.

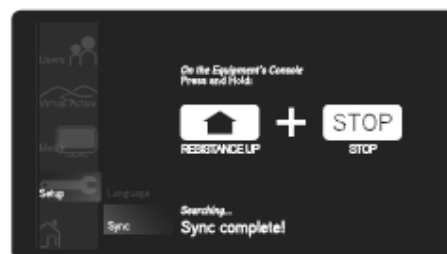
ENERGOOSZCZĘDNOŚĆ

Gdy urządzenie pozostaje w bezruchu przez 15 minut, wyświetlacz przechodzi w tryb oszczędzania energii. Aby wrócić do treningu należy nacisnąć którykolwiek przycisk. Funkcję tę można wyłączyć po wejściu w tryb inżynierski.

Aby wejść w tryb inżynierski naciśnij i przytrzymaj przycisk regulacji kąta nachylenia ▲ oraz przycisk regulacji prędkości ▼ przez 3 sekundy. Przyciskiem regulacji kąta nachylenia ▲ oraz przyciskiem regulacji prędkości ▼ przeglądaj dostępne opcje. Wejdź w opcje ENG3. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór. Przyciskiem regulacji kąta nachylenia ▲ oraz przyciskiem regulacji prędkości ▼ wybierz opcję ENERGY SAVER ON lub OFF. Naciśnij i przytrzymaj STOP przez 3-5 sekundy by wyjść z ENG3. Naciśnij i przytrzymaj STOP przez 3-5 sekundy by wyjść z trybu inżynierskiego.

SYNCHRONIZACJA Z SYSTEMEM PASSPORT (PARAGON 6)

1. Strzałką znajdującą się na sterowniku systemu Passport najedź na ikonkę „Setup”, następnie naciśnij przycisk SELECT.
2. Następnie kieruj się wyświetlanymi wskazówkami, naciśnij i przytrzymaj INCLINE UP oraz STOP na konsoli urządzenia.
3. Po zakończeniu synchronizacji, na wyświetlaczu u zmieni się RF Sync na Passport Ready.
4. Zostaniesz poinformowany, o tym że synchronizacja przebiegła prawidłowo lub nie powiodła się.



ROZGRZEWKA

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

Rozciąganie:

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzy dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 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:

KONSERWACJA

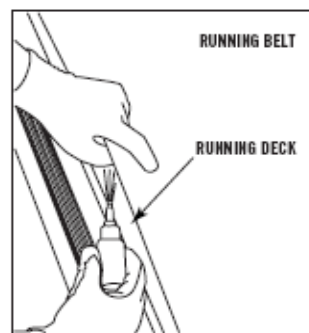
W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc smarowania wymaga jedynie Pas / blat bieżni (patrz rysunek obok).

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 naprężenie 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.

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 przesuwają 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 urządzenie.

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. ”