



**HORIZON**  
FITNESS



**PRODUCENT:**



**HORIZON**  
FITNESS

**STYLE FITNESS GMBH  
JOHNSON HEALTH TECH.  
ELISABETHSTRABE 2  
50226 FRECHEN**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.  
ul. Syrokomli 16  
03-335 WARSZAWA  
tel: 22/ 8110102, 8110739, 6744142  
e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl)**

## Instrukcja

### UWAGA!

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

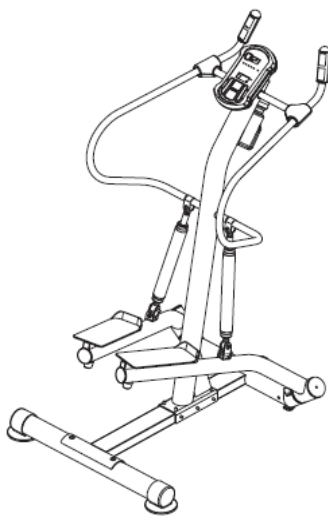
### UWAGA!

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Wyświetlacz nie powinien być wystawiony na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie korzystaj z urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, urządzenie nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.
- Podczas ćwiczenia trzymaj się poręczy.
- Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
- Małym dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Zakładaj odpowiednie obuwie.

**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.
- Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 130kg.
- Dla bezpieczeństwa przy wchodzeniu, schodzeniu z urządzenia oraz podczas treningu trzymaj się poręczy.
- 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.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!

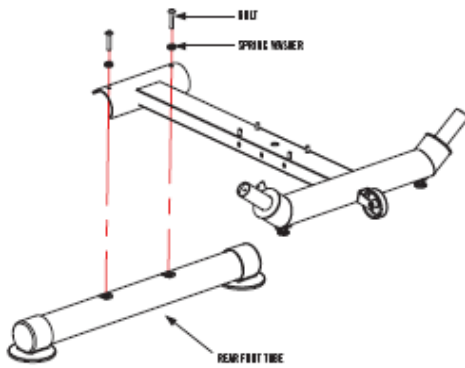
Przy składaniu i użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone.



- 4mm klucz ampulowy
- 5mm klucz ampulowy
- 13/15mm klucz płaski
- Śrubokręt

**Montaż:**

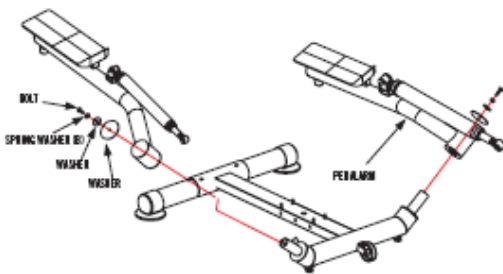
1.



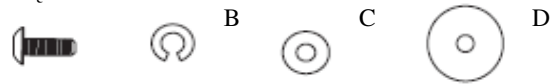
Przykręć tylną podstawę do korpusu urządzenia (2 śruby i 2 podkładki)



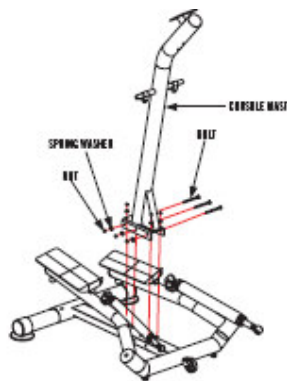
2.



Przykręć lewe ramię pedału do korpusu urządzenia używając do tego śruby wraz z podkładkami (B, C, D). Następnie powtórz te same czynności po drugiej stronie urządzenia.



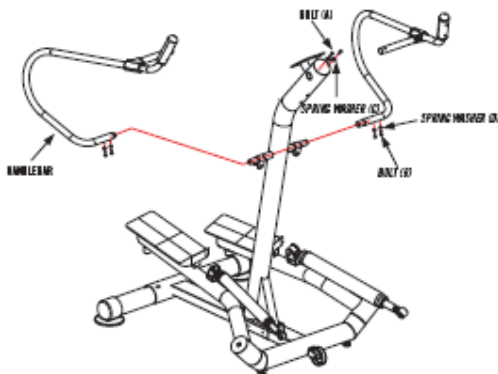
3.



Przykręć pionową podporę do korpusu urządzenia używając do tego 3 śrub A, 7 podkładek B oraz 7 nakrętek C.



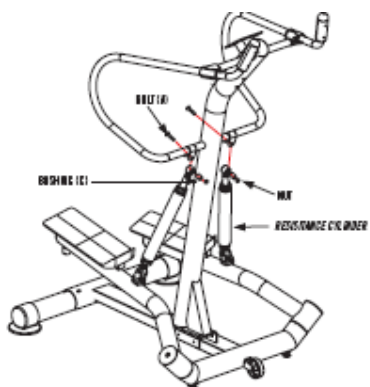
4.



Przykręć lewą poręcz do pionowej podpory używając do tego 1 śruby A, 2 śrub B, 1 podkładki C, 2 podkładek D. Powtórz te same czynności po drugiej stronie urządzenia.



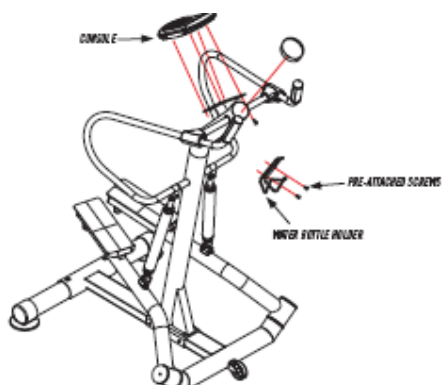
5.



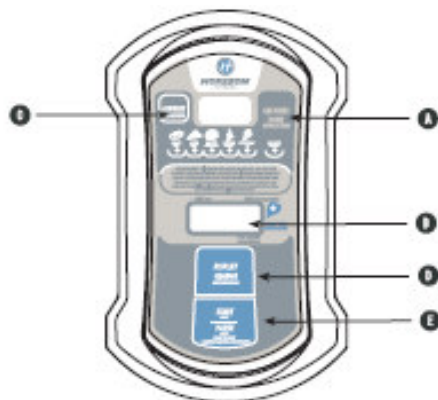
Przykręć siłowniki, tak jak zostało to pokazane na rysunku obok używając w tym celu 1 śruby A, tuleje C, nakrętkę B. Powtórz czynności po drugiej stronie urządzenia.



6.



Przykręć wyświetlacz do pionowej podpory (użyj śrub wkręconych). Zamocuj uchwyt na bidon do pionowej podpory (użyj śrub wkręconych w uchwyt). Nałóż osłonę na otwór znajdujący się na szczycie pionowej podpory.



- A. KALORIE: Wskazuje ilość spalonych kalorii w trakcie treningu.
- B. WYŚWIETLACZ: Czas, SPM (ilość stepów na minutę), Puls
- C. CONVERT: Przycisk zmieniający funkcję kalorie na rodzaj jedzenia
- D. DISPLAY CHANGE: Przycisk zmieniający funkcje Czas, SPM, Puls
- E. START/PAUSE: Przycisk START rozpoczynający trening. PAUSE po przytrzymaniu usuwa dane dotyczące treningu.

Uwaga! Na wyświetlaczu znajduje się cienka folia ochronna.

## **START**

Stepper „napędzany” jest przez Użytkownika. Nie ma zasilacza ani hamulca. Wyświetlacz działa na baterie 2AA, które wkłada się w tylnej części wyświetlacza.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk HOLD TO RESET, aby wykasować dane znajdujące się na wyświetlaczu. Aby rozpocząć trening zacznij pedałowac.

## **ZMIANA OPORU**

Aby zmienić opór należy przekręcić pokrętkę regulacji w 12 stopniowej skali, które znajduje się na prawym i lewym siłowniku. Wyższy numer określa wyższy opór. Upewnij się, że oba siłowniki pracują na tym samym poziomie oporu. Podczas ćwiczenia na stepperze można regulować opór, tak aby kontrolować prędkość. Podczas rozgrzewki ćwicz na niższym poziomie oporu.

## **STREFA KALORIE**

Po naciśnięciu przycisku CONVERT można zmienić ilość kalorii na konkretne jedzenie. Np.: po zjedzeniu hamburgera możemy ustawić opcje „hamburger” i spalić taką ilość kalorii jaką zjedliśmy.

## **WŁĄCZENIE WYCISZENIA**

Naciśnij i przytrzymaj przycisk CONVERT przez 3 sekundy, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk. Wg. początkowych ustawień dźwięk jest włączony.

### **Program fitness**

#### **Rozgrzewka**

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

#### **Rozciąganie:**

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

Przykładowe ćwiczenia:

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

#### **Cele treningu**

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwicz.

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.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobiłeś 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:**



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.*

*Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu: 34 kg.”*