

OPTIMA 807



PRODUCENT:



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
www.horizonfitness.pl

Instrukcja bezpieczeństwa

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

UWAGA!

Urządzenie musi być podłączone do gniazdka elektrycznego 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 nominalnym 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 klucza 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.
- Do ćwiczenia zakładaj obuwie sportowe.
- Nie skacz na bieżni.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać lub czyścić. (Nie stosuj rozpuszczalników!).
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga użytkownika nie przekracza 180kg.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
- Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 20amp, nie stosuj przedłużaczy, adapterów, przejściówek itd.
- 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!
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.

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.

NARZĘDZIA

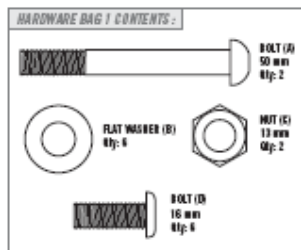
- 5 mm klucz ampulowy
- 8 lub 6 mm klucz ampulowy
- klucz płaski

CZĘŚCI

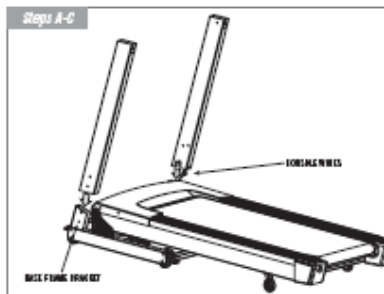
- Klucz bezpieczeństwa
- Konsola
- Płyta konsoli
- 2 Podpory
- 2 Osłony podpór
- 2 Poręcze
- Przewód elektryczny
- 3 Opakowania ze śrubami

MONTAŻ

1.



Rysunek A-C

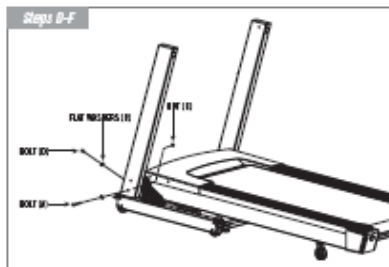


A: Otwórz torebkę ze śrubami nr 1.

B: Połącz przewody elektryczne.

C: Wsuń podpory konsoli wyświetlacza w otwory znajdujące się w podstawie urządzenia.

Rysunek D-F

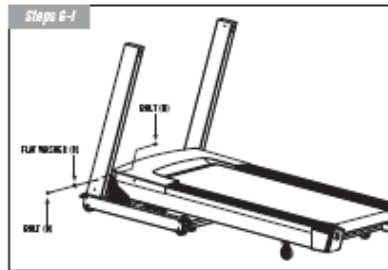


D: Włóż śrubę (A) z podkładką (B) w dolny boczny otwór i dokręć nakrętkę (C).

E: Włóż śrubę (D) z podkładką (B) w tylny otwór.

F: Powtórz te same czynności z drugiej strony urządzenia.

Rysunek G-I

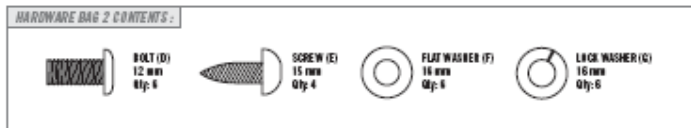


G: Włóż śrubę (D) z podkładką (B) w górny boczny otwór.

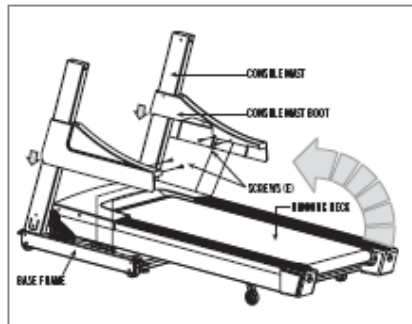
H: Włóż śrubę (D) w otwór w podporze konsoli znajdujący się po wewnętrznej stronie.

I: Powtórz te same czynności z drugiej strony urządzenia.

2.



Rysunek A-D



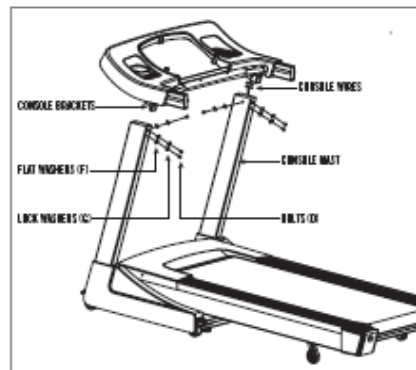
A: Otwórz torebkę ze śrubami nr 2.

B: Nałóż i następnie zsuń osłony podpór aż do podstawy urządzenia.

C: Złóż bieżnię/ ustaw pas bieżni w pionowej pozycji.

D: 4 Śruby (E) wkręć w otwory znajdujące się po wewnętrznej stronie osłon podpór.

Rysunek E-G

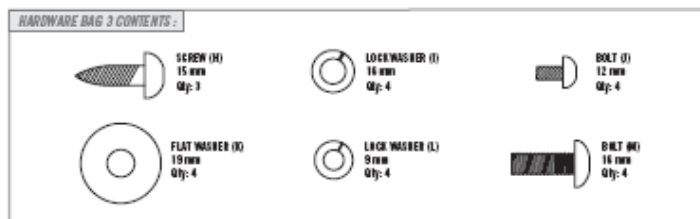


E: Połącz przewody elektryczne.

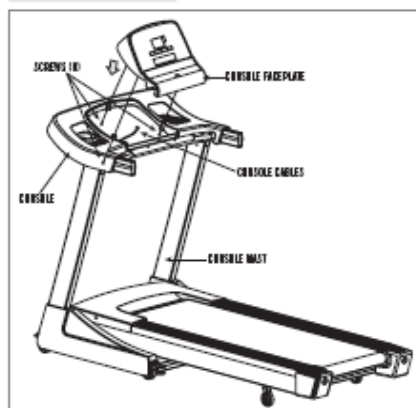
F: Ustaw konsolę wyświetlacza na podporach, tak jak zostało to pokazane na rysunku.

G: By przymocować konsolę – w każdy z 6 otworów znajdujących się w górnej części podpór wkręć po 1 śrubie (D) z podkładkami (F) i podkładkami zabezpieczającymi (G).

3.



Rysunek A-C

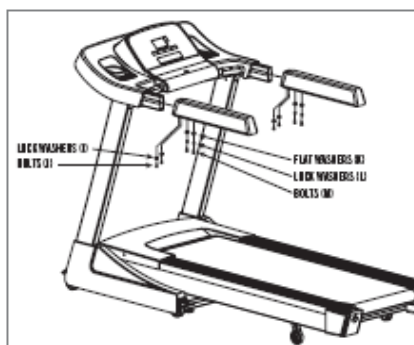


A: Otwórz torebkę ze śrubami nr 3.

B: Połącz 2 przewody wychodzące z konsoli wyświetlacza z przewodami wychodzącymi z płyty głównej wyświetlacza.

C: Przymocuj płytę główną wyświetlacza do konsoli wyświetlacza 3 śrubami (H).

Rysunek D-F



D: Wsuń poręcz na konsolę wyświetlacza, tak jak zostało to pokazane na rysunku.

E: By przymocować poręcz 2 śruby (J) z 2 podkładkami zabezpieczającymi (I) włóż w otwory znajdujące się pod poręczami. Następnie 2 śruby (M) z 2 podkładkami (K) i 2 podkładkami zabezpieczającymi (L) zamocuj w najbardziej zewnętrznych otworach pod poręczami.

F: Powtórz te same czynności z drugiej strony urządzenia.

USTAWIENIE

Bieżnia powinna być ustawiona w przyjaznym otoczeniu. Powinna znajdować się w odległości ok. 1-1,5m od ściany, by zapewnić swobodę. Z urządzenia nie można korzystać na zewnątrz, poza budynkiem oraz w miejscach o dużej wilgotności.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Jeśli potrzebujesz nagle przerwać trening, po prostu pociągnij za klucz bezpieczeństwa. Odetniesz w ten sposób zasilanie i bieżnia zatrzyma się.

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!

- Trening zaczynaj powoli przy niewielkiej prędkości, stopniowo dodawaj prędkość.
- Nie zostawiaj bieżni włączonej, gdy taśma bieżni się porusza.
- Jeśli nie korzystasz z bieżni odłącz ją od zasilania elektrycznego, odłącz klucz bezpieczeństwa, wyłącz bieżnię głównym przełącznikiem (ON/OFF).
- Nie wchodź na bieżnię, jeśli taśma porusza się z większą prędkością niż 0.5km/h.
- Biegając na bieżni nie odwracaj się.
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie korzystaj z bieżni, jeśli wtyczka lub przewód elektryczny są uszkodzone.
- Nie korzystaj z bieżni, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie jej stanu technicznego.

PRZEMIESZCZANIE

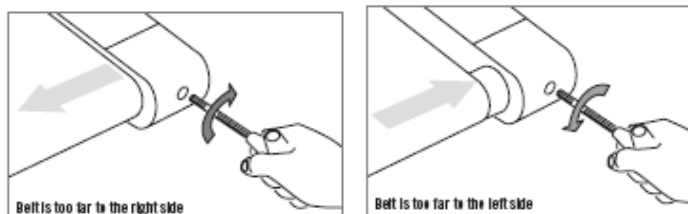
Bieżnia została wyposażona w 4 kółka transportowe wbudowane w podstawę. Przy przestawianiu bieżni poproś o pomoc. Bieżnia jest ciężka.

Taśma bieżni została odpowiednio napięta oraz wypośrodkowana, jednak w czasie transportu mogła ulec delikatnemu przemieszczeniu lub decentralizacji:

NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

UWAGA! W czasie napinania taśma bieżni powinna być nieruchoma. Nie napinaj zbyt mocno taśmy bieżni, gdyż może doprowadzić to do jej uszkodzenia.

W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się uślizgiwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. 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 przesunęła. UWAGA! Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o ¼ obrotu.

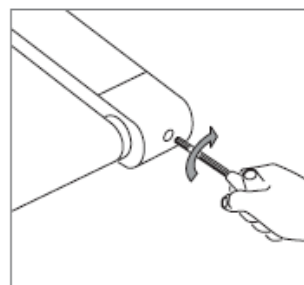


WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

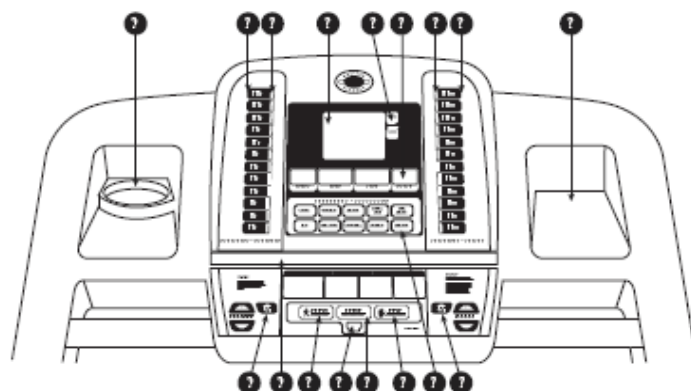
UWAGA! W trakcie wypośrodkowania taśmy bieżni urządzenie nie powinno pracować z większą prędkością niż 0,5km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie sprawdź czy nie ma potrzeby, by taśma została przesunięta bardziej w prawą stronę. Jeśli zachodzi taka potrzeba powtórz powyższą czynność.

Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie sprawdź czy nie ma potrzeby, by taśma została przesunięta bardziej w lewą stronę. Jeśli zachodzi taka potrzeba powtórz powyższą czynność.

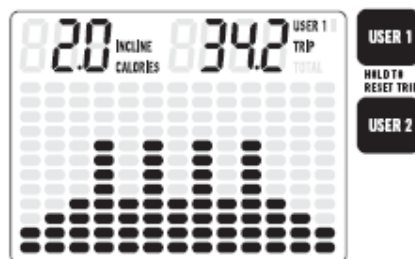


WYŚWIETLACZ



- A. **WYŚWIETLACZ:** prędkość, czas, puls, dystans, przebieg, kąt nachylenia, kalorie, tempo, profil programu (PST 6 wyposażona jest w jeden duży wyświetlacz)
- B. **DODATKOWE WYŚWIETLACZE:** puls, tempo, czas, prędkość (PST 8).
- C. **STOP:** Naciśnij by wstrzymać lub przerwać trening. Naciśnij i przytrzymaj przez ok.3sek, by skasować ustawienia biegni.
- D. **START:** Naciśnij, by rozpocząć trening lub program.
- E. **ENTER:** Przycisk służy do wybierania programu, poziomu oraz czasu; do włączenia funkcji SCAN; zmiany wyświetlanych informacji.
- F. **PRZYCIŚK SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA:** bezpośredni wybór ustawienia kąta nachylenia.
- G. **PRZYCIŚK SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI:** bezpośredni wybór prędkości urządzenia.
- H. **PRZYCIŚK SZYBKIEGO WYBORU PROGRAMU:** bezpośredni wybór jednego z 10 programów (PST 6 8 programów)
- I. **PRZEBIEG/ODOMETER:** Służy do zmiany ustawień funkcji „ODOMETER”.
- J. **PRZYCIŚK ½:** Przycisk służący do zwiększania prędkości (w odstępach co 0,5km/h) oraz kąta nachylenia (w odstępach co 0,5%).
- K. **KĄT NACHYLENIA:** Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w danym momencie treningu.
- L. **PRĘDKOŚĆ:** Wskazuje prędkość urządzenia w danym momencie treningu.
- M. **KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:** Pozwala na bezpieczny trening oraz uruchomienie biegni.
- N. **UCHWYT NA BIDON/ CD/ MP3:** Uchwyt na rzeczy osobiste.
- O. **UCHWYT NA CZASOPISMA:** Uchwyt na gazety, czasopisma..itd.

WYŚWIETLACZ



PRĘDKOŚĆ

Wskazuje jak szybko porusza się taśma biegni. Pokazywany jest w km/h lub mph.

CZAS

Wskazuje czas, jaki pozostał do końca treningu lub czas, jaki został poświęcony na trening. Pokazywany jest w minutach : sekundach

PULS

Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę. Wynik zostanie wyświetlony tylko, jeśli zostaną użyte czujniki pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach.

DYSTANS

Wskazuje przebyty dystans. Wynik podany jest w milach lub kilometrach.

KĄT NACHYLENIA

Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w czasie treningu. Wynik podany jest w %.

KALORIE

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

PROFIL PROGRAMU

Wskazuje wybrany profil programu (prędkość w treningach opartych na funkcji prędkość, kąt nachylenia w treningach opartych na funkcji kąt nachylenia).

TEMPO

Tempo, w jakim przemierzy się 1 km lub 1 milę. Np: Jeśli potrzebujesz 10 minut na przebycie 1 km lub 1 mili przy prędkości, którą w danym momencie utrzymujesz to na wyświetlaczu pojawi się '10,0' jako twoje tempo.

ZMIANA JEDNOSTEK KM/MILE

1. Jeśli oprogramowanie oznaczone jest „1” to jednostką są km, jeśli „0” to jednostką są mile.
2. Naciśnij UP i DOWN przez 3 sekundy by wejść w tryb ustawień.
3. Strzałkami wybierz ENG.
4. Naciśnij START.
5. Naciśnij STOP by wyjść z trybu zmian ustawień.

FUNKCJA „PRZEBIEG”/ CHODOMIERZ

USER 1/ USER 2:

Rejestr przebiegu treningu.

- Należy wybrać funkcję USER przy ustawianiu programu.
- Po wybraniu funkcji USER1 lub USER2 i naciśnięciu przycisku START, na wyświetlaczu pojawi się przebyty dystans całego treningu.
- UWAGA! Jeśli nie wybierzesz USER1/USER2 i naciśniesz od razu przycisk START to na wyświetlaczu pojawi się dystans przebyty w trakcie danego programu, a nie całego treningu. Również po wybraniu USER TRIP lub USER TOTAL całkowity dystans nie zostanie zsumowany.

USER TRIP:

Rejestruje przebyty dystans od momentu wykasowania funkcji TRIP.

- W trakcie trwania treningu naciśnij przycisk USER dwukrotnie, a na wyświetlaczu pojawi się funkcja TRIP.
- By wykasować funkcję TRIP należy przytrzymać przycisk USER przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się 0.0.

USER TOTAL:

Rejestruje całkowity przebieg biegni.

- W trakcie trwania treningu naciśnij przycisk USER dwukrotnie, a na wyświetlaczu pojawi się funkcja TOTAL.
- Funkcja USER TOTAL nie może zostać wykasowana.
- By powrócić do początkowych ustawień (dystansu danego programu) naciśnij trzykrotnie przycisk USER.

UWAGA! Program USER musi być wybrany przed rozpoczęciem programu.

PULS/TĘTNO

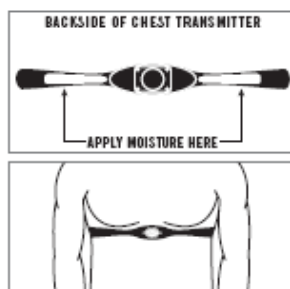
CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

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

Dopiero po 5 kolejnych uderzeniach serca (ok.15-20 sekund) rozpoczyna się pomiar.

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 dłonie nieprzerwanie podczas treningu na czujnikach pomiaru pulsu.



TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ (PST8)

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 Vision Fitness 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).

START

- 1) Upewnij się czy nic nie ograniczy twoich ruchów na bieżni.
- 2) Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego i włącz bieżnię.
- 3) Stań na brzegach bieżni.
- 4) Zaczep klips klucza bezpieczeństwa o ubranie.
- 5) Podłącz kluczek bezpieczeństwa do konsoli wyświetlacza.
- 6) Masz dwie możliwości treningu:

A) Naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening...lub

B) Wybierz PROGRAM:

Wybierz PROGRAM korzystając z przycisków szybkiego wyboru programu lub strzałek. Następnie naciśnij przycisk ENTER.

Wybierz POZIOM:

Ustaw POZIOM strzałkami. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Ustaw CZAS:

Ustaw CZAS strzałkami lub korzystaj z czasu zaprogramowanego przez urządzenie. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Ustaw funkcję PRZEBIEG:

Wybierz funkcję USER korzystając z przycisków funkcji „przebieg”. Po wybraniu funkcji USER naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening.

KONIEC TRENINGU

Charakterystyczny dźwięk oznajmi koniec treningu. Informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund od zakończenia treningu, następnie zostaną usunięte.

USUWANIE DANYCH

By wykasować informacje dotyczące ustawień programu lub wyświetlanych informacji naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 4-5sekund.

FUNKCJA SCAN

By na wyświetlaczu pojawiały się naprzemiennie wszystkie funkcje naciśnij i przytrzymaj przycisk ENTER przez 4-5 sekund.

PROGRAMY

MANUAL – ręczne ustawienia funkcji

Pozwala na regulację prędkości oraz kąta nachylenia w trakcie trwania treningu.

Wszystkie programy zaczynają się od 5 minutowej rozgrzewki, a kończą 5 minutowym rozluźnieniem (czas ten został wliczony do całkowitego czasu trwania programów).

INTERWAŁY

Program regulowany prędkością. 10 poziomów trudności. Program zależny od czasu.
(górne segmenty trwają 30 sekund, dolne segmenty trwają 90 sekund)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Level1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0
Level2	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0
Level3	2.1	3.1	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
Level4	2.1	3.1	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
Level5	2.4	3.7	4.8	5.9	7.0	8.1	9.2	10.3	11.4	12.5	13.6	14.7	15.8	16.9	18.0	19.1	20.2	21.3	22.4
Level6	2.4	3.7	4.8	5.9	7.0	8.1	9.2	10.3	11.4	12.5	13.6	14.7	15.8	16.9	18.0	19.1	20.2	21.3	22.4
Level7	2.9	4.2	5.6	7.0	8.4	9.8	11.2	12.6	14.0	15.4	16.8	18.2	19.6	21.0	22.4	23.8	25.2	26.6	28.0
Level8	2.9	4.2	5.6	7.0	8.4	9.8	11.2	12.6	14.0	15.4	16.8	18.2	19.6	21.0	22.4	23.8	25.2	26.6	28.0
Level9	3.2	4.8	6.4	8.0	9.6	11.2	12.8	14.4	16.0	17.6	19.2	20.8	22.4	24.0	25.6	27.2	28.8	30.4	32.0
Level10	3.2	4.8	6.4	8.0	9.6	11.2	12.8	14.4	16.0	17.6	19.2	20.8	22.4	24.0	25.6	27.2	28.8	30.4	32.0

ROLLING

Program regulowany prędkością. 10 poziomów trudności. Program zależny od czasu.
(wszystkie segmenty trwają 30 sekund)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Level1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0
Level2	2.1	3.1	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
Level3	2.4	3.7	4.8	5.9	7.0	8.1	9.2	10.3	11.4	12.5	13.6	14.7	15.8	16.9	18.0	19.1	20.2	21.3	22.4
Level4	2.4	3.7	4.8	5.9	7.0	8.1	9.2	10.3	11.4	12.5	13.6	14.7	15.8	16.9	18.0	19.1	20.2	21.3	22.4
Level5	2.9	4.2	5.6	7.0	8.4	9.8	11.2	12.6	14.0	15.4	16.8	18.2	19.6	21.0	22.4	23.8	25.2	26.6	28.0
Level6	2.9	4.2	5.6	7.0	8.4	9.8	11.2	12.6	14.0	15.4	16.8	18.2	19.6	21.0	22.4	23.8	25.2	26.6	28.0
Level7	4.0	6.1	8.0	9.9	11.8	13.7	15.6	17.5	19.4	21.3	23.2	25.1	27.0	28.9	30.8	32.7	34.6	36.5	38.4
Level8	4.0	6.1	8.0	9.9	11.8	13.7	15.6	17.5	19.4	21.3	23.2	25.1	27.0	28.9	30.8	32.7	34.6	36.5	38.4
Level9	4.5	6.6	8.8	10.9	13.0	15.1	17.2	19.3	21.4	23.5	25.6	27.7	29.8	31.9	34.0	36.1	38.2	40.3	42.4
Level10	4.5	6.6	8.8	10.9	13.0	15.1	17.2	19.3	21.4	23.5	25.6	27.7	29.8	31.9	34.0	36.1	38.2	40.3	42.4

WEIGHT LOSS

Program regulowany kątem nachylenia oraz prędkością. 10 poziomów trudności. Program zależny od czasu.
(wszystkie segmenty trwają po 30 sekund)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Level1	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level2	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level3	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level4	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level5	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level6	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level7	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level8	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level9	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Level10	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0

GOLF COURSE

Symulacja spaceru po polu golfowym, 9 lub 18 dołków do wyboru. Program zależny od dystansu (jardy).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total Distance
Level1	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level2	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level3	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level4	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level5	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level6	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level7	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level8	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
Level9	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0

PROGRAM RACE:

Program RACE został stworzony po to by zmotywować Cię do wysiłku poprzez możliwość konkurowania z wybranym przez Ciebie przeciwnikiem nadającym tempo.

Wybór programu RACE zatwierdź przyciskiem ENTER.

- 1) Określ tempo (prędkość) przyciskami ▼ ▲ (speed), następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Wybrane tempo będzie tym, z którym się będziemy ścigać. Określ swoją prędkość po rozpoczęciu programu i po zakończeniu rozgrzewki.
- 2) Przyciskami ▼ ▲ (speed) określ dystans, który chcesz przebyć. Następnie wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. UWAGA! Czas programu zostanie określony w zależności od prędkości i dystansu ustawionego przez użytkownika.
- 3) Po ustawieniu tempa (prędkości) oraz dystansu, naciśnij przycisk START.
- 4) Po naciśnięciu przycisku START program zostanie podzielony na 13. Pierwsza część programu zostanie poświęcona na 2,5 minutową rozgrzewkę, która odbędzie się przy prędkości, która stanowi połowę określonego przez użytkownika tempa. Środkowe segmenty stanowią program RACE, natomiast ostatni segment to 2,5 minutowe rozluźnienie (ponownie tempo zostanie zwolnione i będzie stanowić połowę zaprogramowanej prędkości). Czas trwania rozgrzewki oraz rozluźnienia nie został wliczony do całkowitego czasu trwania programu RACE.
- 5) Można regulować prędkość w trakcie realizacji programu (przyciskami speed lub przyciskami szybkiego wyboru prędkości).
- 6) Tempo/prędkość można ustawić od 1 km/h do 12km/h, dystans natomiast od 1 do 10km.
- 7) Jeśli użytkownik pokona przeciwnika - obrane tempo, na wyświetlaczu pojawi się napis WYGARAŁEŚ (YOU WIN) po czym rozpocznie się rozluźnienie. Jeśli wygra Twój przeciwnik pojawi się napis WYGRYWA PRZECIWNİK (PACER WINS), musisz dokończyć program/wyścig i przejść do rozluźnienia.

PROGRAM THR ZONE(target heart rate) 1&2 (PST8)

- 1) Wybór programu THR ZONE zatwierdź przyciskiem ENTER. Określ puls, przy jakim chcesz ćwiczyć korzystając z wykresu. Puls powinien być ustalony tak byś był w stanie ćwiczyć w tym tempie przez większą część treningu. Określ wartość pulsu (target heart rate) przyciskami ▼ ▲.
- 2) Następnie określ czas trwania treningu. Przyciskami ▼ ▲ ustaw czas trwania programu. Naciśnij przycisk ENTER.
- 3) Naciśnij przycisk START, by rozpocząć program.
 - Program zostanie zapamiętany na kolejne sesje treningowe.
 - By wykasować zapamiętane dane dotyczące treningu należy nacisnąć i przytrzymać ENTER przez 5 sekund.
 - W trakcie realizacji jednego z zapamiętanych programów THR ZONE 1 &2 można regulować prędkość oraz kąt nachylenia, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

Po 5 minutowej rozgrzewce będzie stopniowo zmieniał się kąt nachylenia bieżni, tak by użytkownik osiągnął docelowy puls (wszedł w tzw. Target heart rate zone). Po osiągnięciu zaprogramowanego pulsu (wejściu w tzw. Target heart rate zone) - plus/minus 5 uderzeń - regulacja kąta nachylenia urządzenia zatrzyma się na stałym poziomie.

Ostatnie 5 minut programu poświęcony zostało na rozluźnienie. W tym czasie urządzenie będzie stopniowo zmniejszało poziom oporu.

PROGRAM CUSTOM (osobiste ustawienia)

Program „Custom” pozwala na stworzenie własnego programu ćwiczeń poprzez określenie prędkości, kąta nachylenia, czasu oraz zachowanie tych ustawień na kolejne sesje treningowe.

- 1) Zatwierdź wybór programu „Custom” przyciskiem ENTER.
- 2) Następnie przyciskami ▲ ▼ (speed) określ czas trwania programu. Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia.

- 3) Określ prędkość, przy jakiej chcesz trenować przyciskami ▲ ▼ (speed). Przyciskiem ENTER zatwierdź ustawienia. Należy określić prędkość dla wszystkich segmentów programu, zatwierdzając każdy kolejny zaprogramowany segment przyciskiem ENTER.
- 4) Po określeniu prędkości dla wszystkich segmentów należy określić kąt nachylenia dla każdego segmentu programu. Przyciskami ▼ ▲ (speed) ustaw kąt nachylenia po czym zatwierdź wybór przyciskiem ENTER. Po zaprogramowaniu wszystkich segmentów (prędkość, czas, kąt nachylenia) naciśnij przycisk START, by rozpocząć trening „Custom”. Program zostanie zapamiętany na następne sesje treningowe.
 - By wykasować program z pamięci należy przycisnąć i przytrzymać ENTER przez 5 sekund po uprzednim wybraniu programu „Custom”.
 - W trakcie realizacji programu „Custom” istnieje możliwość regulacji prędkości i kąta nachylenia, ale zmiany te nie zostaną zapamiętane.

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. Wiele 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 powinienes zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinienes ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczyliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

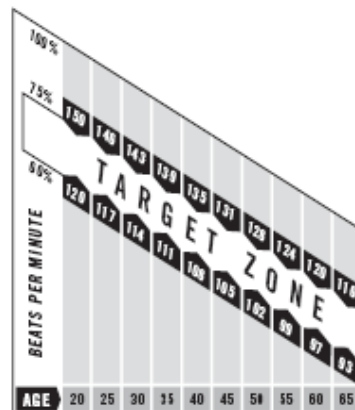
Wysiłek

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

TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca, który określa jakie powinno być tętno, by trening był efektywny. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej).

Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz trening.

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. Przygotuj się w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

Cele treningu

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

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobisz od rozpoczęcia treningów.

TYDZIEŃ

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

Wynik całego tygodnia:

MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			
3			
4			

Wynik całego miesiąca:

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Sprawdź czy zapala się czerwone światelko przy przycisku ON/OFF.

Jeśli tak:

- Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy bieżnia została włączona.
- Sprawdź czy wszystkie łącza są zabezpieczone. Odłącz i podłącz ponownie przewód wychodzący z wyświetlacza.
- Sprawdź czy przewód nie jest uszkodzony.
- Wyłącz urządzenie, po czym włącz je ponownie po upływie 60 sekund.
- By zdjąć osłonę silnika: unieś postawę z taśmą bieżni, tak by odsłonić śruby osłon podpór, opuść podstawę po wyjęciu osłon podpór, w ten sposób odsłonięte zostaną wszystkie 4 śruby, które pozwolą na zdjęcie osłony silnika.
- Poczekaj aż zgasną wszystkie czerwone diody LED, które znajdują się na płycie kontrolnej zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania. Następnie sprawdź czy któryś z przewodów nie jest poluzowany lub odłączony.

Jeśli nie:

- Upewnij się czy gniazdko elektryczne, do którego podłączone jest urządzenie działa. Upewnij się czy bieżnia nie jest podłączona do przedłużacza, jest podłączona do obwodu 20 amp, czy bezpiecznik nie wyskoczył.
- Upewnij się czy przewód elektryczny nie jest uszkodzony, wtyczka jest prawidłowo włożona do gniazdka elektrycznego, a jej drugi koniec do gniazdka znajdującego się w bieżni.
- Upewnij się czy bieżnia została włączona.

Problem: Wyłącznik/bezpiecznik przeskakuje podczas treningu.

- Sprawdź czy bieżnia jest podłączona do obwodu 20amp.
- Nie korzystaj z przedłużaczy.

Problem: Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

- Upewnij się czy przewód elektryczny sięga gniazdka elektrycznego podczas podnoszenia.
- Sprawdź czy przewód wychodzący z wyświetlacza nie został przytrzaśnięty podczas montażu przez poręcze lub podpory konsoli.
- Wyłącz urządzenie na 60 sekund. Zdejmij osłonę silnika: unieś postawę z taśmą bieżni, tak by odsłonić śruby osłon podpór, opuść podstawę po wyjęciu osłon podpór, w ten sposób odsłonięte zostaną wszystkie 4 śruby, które pozwolą na zdjęcie osłony silnika. Poczekaj aż zgasną wszystkie czerwone diody LED, które znajdują się na płycie kontrolnej zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania. Następnie sprawdź czy któryś z przewodów nie jest poluzowany lub odłączony.

Problem: Taśma bieżni podczas treningu przesuwana się.

- Upewnij się czy bieżnia stoi równo, na równej powierzchni.
- Sprawdź czy taśma bieżni jest odpowiednio mocno napięta (patrz napinanie taśmy bieżni).

Problem: Odgłosy bieżni.

- 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

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 obręczkę – 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 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.

Rozwiązanie: Sprawdź baterie w czujniku pomiaru pulsu na klatce piersiowej.

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

Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.

- Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.
- Sprawdzaj przewód elektryczny czy nie jest uszkodzony.
- Sprawdzaj czy taśma bieżni jest napięta i wypośredkowana.
- Raz na miesiąc: ustaw kąt nachylenia bieżni na 6%. Wyłącz urządzenie, odłącz od gniazdka elektrycznego i odczekaj 60 sekund. Zdejmij osłonę silnika i poczekaj aż zgasną wszystkie diody. Następnie wyczyść silnik i opuść podstawę bieżni.
- Regularnie dokręcaj śruby i sprawdzaj stan połączeń.
- **Co 24-30h użytkowania należy nasmarować taśmę bieżni UWAGA! Korzystaj jedynie ze smarów rekomendowanych przez Horizon Fitness. Wyłącz urządzenie, odłącz od gniazdka elektrycznego. Poluzuj śruby wałków po obu stronach urządzenia. Nałóż smar w górnej części taśmy bieżni. Podłącz urządzenie z powrotem do gniazdka elektrycznego, zainstaluj klucz bezpieczeństwa, naciśnij przycisk START i przejdź się na bieżni przez ok.2 minuty.**



“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: 155kg