



FOCUS ENTERTAINMENT



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](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl)

## UWAGA!

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

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

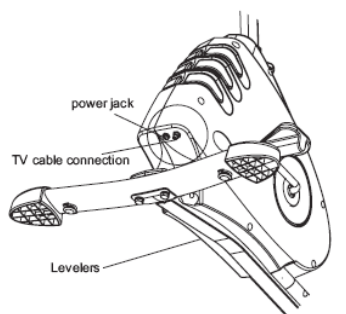
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
  - Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
  - Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
  - Nie korzystaj z urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, urządzenie nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.
  - Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
  - Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
  - Zanim odłączysz urządzenie od gniazdka elektrycznego wyłącz je głównym przełącznikiem i dopiero wtedy wyciągnij wtyczkę z kontaktu.
  - Używaj tylko oryginalnego przewodu Horizon Fitness.
  - Ustawiając urządzenie zwróć uwagę by nie przygnieść przewodu elektrycznego.
  - Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
  - Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
  - Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- 
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
  - Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
  - Pij dużo podczas treningu.
  - Nie przekraczaj 140 RPM.
  - Dla bezpieczeństwa przy wchodzeniu, schodzeniu z roweru oraz podczas treningu trzymaj się kierownicy/uchwytów.
  - 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 roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo i mocno dokręcone. Regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich elementów.

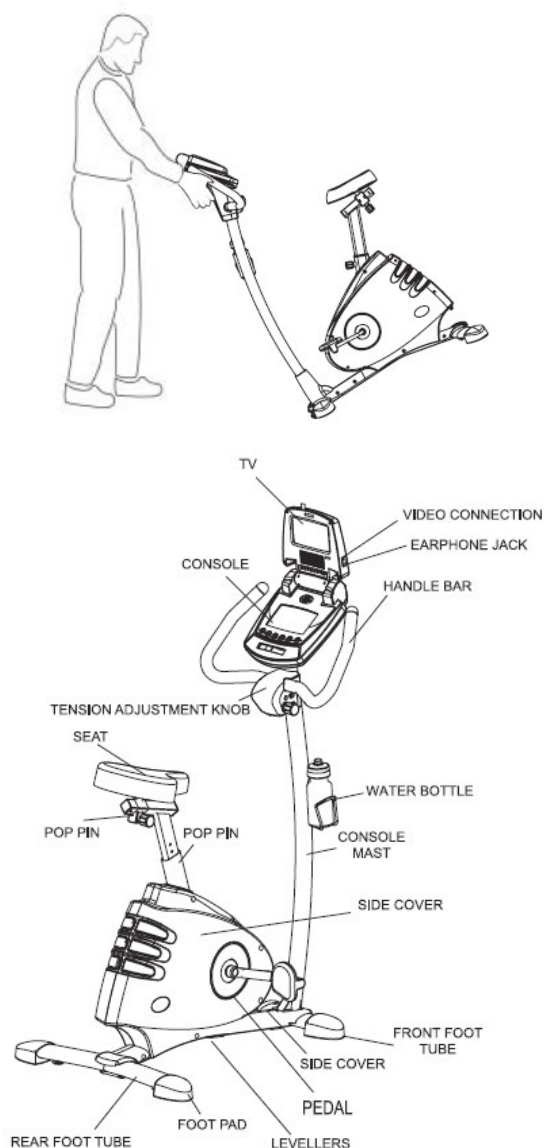
## ZASILANIE

Rower Focus Entertainment podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z tyłu urządzenia znajdują się dwa wejścia: po lewej stronie wejście typu Jack do zasilania oraz po prawej miejsce do podłączenia wtyczki przewodu TV.



## PRZEMIESZCZANIE

Rower Focus 507 Horizon Fitness został wyposażony w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie chwycić za kierownicę, przechylić urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przesunąć rower na wybrane miejsce. **UWAGA!** Rower jest ciężki! Poproś o pomoc.

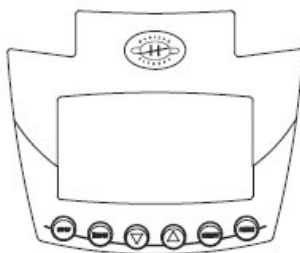


## START

Urządzenie ACHIEVER Entertainment należy podłączyć do zewnętrznego zasilania elektrycznego.

1. Usiądź na siodełku, ustaw stopy na pedałach i wyreguluj paski.
2. Naciśnij START by rozpocząć ćwiczenie.
3. **Naliczanie czasu:** Przyciśnij i przytrzymaj przycisk RESET, by wykasować wyświetlane informacje. By rozpocząć trening z funkcją naliczanie czasu zacznij pedałować. **Uwaga!** Dane dotyczące treningu zostaną zachowane nawet po wyłączeniu wyświetlacza. Dopiero po naciśnięciu przycisku RESET informacje dotyczące treningu zostaną usunięte.  
**Ustawienie funkcji czas/odliczanie czasu:** Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aż do ustawienia czasu przez jaki chcesz trenować. Po puszczeniu przycisku zegar rozpocznie odliczanie czasu.

4. Zaczynj pedałowac. Stopniowo zaczynj przyspieszac, tak by wejść w obszar „target heart rate”.  
**Uwaga!** Nie przekraczaj 140RPM. Opór można regulować przyciskami ▼ ▲ w skali od 1 do 16.



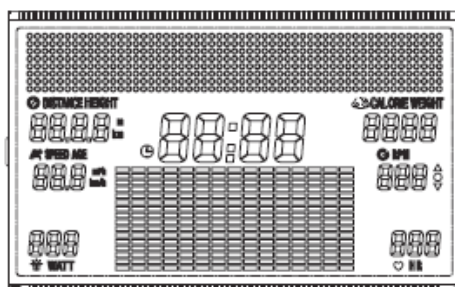
#### **START**

Naciśnij przycisk START by rozpocząć trening.

#### **ZAKOŃCZENIE**

Kończąc trening zwalnij stopniowo. Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi koniec treningu.

#### **WYŚWIETLACZ**



#### **POZIOM**

Poziom trudności

#### **RPM**

Wskazuje ilość wykonanych ruchów w ciągu minuty.

#### **CZAS**

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

#### **DYSTANS**

Wskazuje przebyty dystans w milach lub km.

#### **PRĘDKOŚĆ**

Prędkość podana w km/h lub milach/h.

#### **KALORIE**

Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.

#### **PULS /HR**

Wskazuje puls w każdym momencie treningu. Wynik pomiaru zostanie podany jako ilość uderzeń na minutę. Pomiar zostanie dokonany tylko jeśli położymy obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu lub założymy opaskę na klatkę piersiową (telemetryczny system pomiaru pulsu).

#### **WATT**

Pomiar zużytej energii.

## PROFILE PROGRAMÓW



### MANUAL

Ręczna regulacja ustawień.



### INTERWAŁY

Jest to program regulowany poziomem oporu. By był efektywny powinien na zmianę być przeplatany interwałami intensywnego treningu oraz takimi w trakcie, których można zregenerować siły.



### ROLLING

Stopniowe zwiększanie i następnie zmniejszanie poziomu oporu, by stopniowo podnosić i obniżać puls.



### WEIGHT LOSS

Program wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie i zmniejszanie poziomu oporu przy jednoczesnym utrzymaniu w strefie „fat burning”.



### FOOT

Trening pozwalający na zwiększenie wydolności płuc oraz serca.



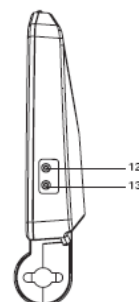
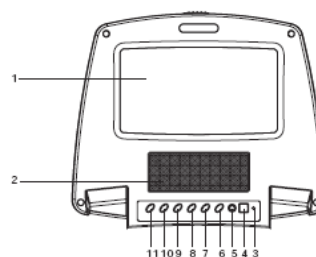
### MOUNTAIN

Symulacja jazdy po górzystych terenach.

## TV KOLOROWY

- Nie naprawiaj samodzielnie urządzenia, zgłoś się do serwisu.
- TV nie powinien być wystawiany na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wilgoci..itd.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane miękką szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników, ani innych detergentów!
- Urządzenie nie powinno być wystawiane na działanie skrajnie wysokich bądź niskich temperatur.
- Używaj jedynie adaptera AC, który znajduje się przy TV.
- Odłączaj adapter AC jeśli nie korzystasz z TV.
- Chroń urządzenie przed obiciem, obtłuczeniem, uderzeniem.

1. Wyświetlacz
2. Głośnik
3. Wskaźnik
4. Włącznik
5. Czujnik
6. AV/TV
7. Regulacja głośności –
8. MENU
9. Zmiana programu –
10. Regulacja głośności +
11. Zmiana programu +
12. Antena
13. DCIN
14. Audio/Video in
15. Audio out Jack
16. Antena interface
17. UB. interface



1. Video in (biały)
2. Audio in (żółty)
3. DC12V
4. Video in (czerwony)
- Video in (żółty)

Audio in (biały) Antena interface (czarny) Włączone (czerwone) Wyłączone (czarne)

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| MUTE   | Mute on/off                 |
| ON/OFF | Włącznik/Wyłącznik          |
| TIME   | Off                         |
| SYS    | Audio                       |
| 0~9    | Programy                    |
| MIRROR | Lustrzane ustawienie obrazu |
| VIDEO  | AV/TV wybór                 |
| MENU   | Główne Menu                 |
| -/[ ]  | Wybór programu              |

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| VIEWMODE                    | Ustawienie wymiarów ekranu       |
| V+                          | Głośniej                         |
| V-                          | Ciszej                           |
| P $\frac{\square}{\square}$ | Wyższy program                   |
| P $\frac{\square}{\square}$ | Niższy program                   |
| $\frac{\square}{\square}$   | RECALL – cofnięcie, zapamiętanie |

#### UWAGA!

1. Skieruj sterownik w kierunku czujnika na podczerwień, który znajduje się na konsoli TV.
2. Nie demontuj, nie rozkładaj, nie zanurzaj w wodzie, nie uderzaj, nie upuszczaj sterownika TV.
3. Nie trzymaj jednego przycisku wciśniętego bez przerwy.
4. Włącz urządzenie zanim zaczniesz zmieniać P $\frac{\square}{\square}$  P $\frac{\square}{\square}$  programy.

#### 1. Programy (0-9 i -/ $\frac{\square}{\square}$ )

Na sterowniku TV dostępnych jest 255 programów. Jeśli program oznaczony jest pojedynczą cyfrą naciśnij przycisk mu odpowiadający. Jeśli program przedstawiany jest jako liczba dwucyfrowa naciśnij przycisk -/ $\frac{\square}{\square}$ . Na wyświetlaczu pojawi się symbol -/ $\frac{\square}{\square}$ . Następnie wprowadź kolejno cyfry odpowiadające programowi.

#### 2. P $\frac{\square}{\square}$ P $\frac{\square}{\square}$ (wybór programów)

- Przyciskiem CH+ wybierzesz wyższy numer programu.
- Przyciskiem CH- wybierzesz niższy numer programu.

#### 3. V+ V- (regulacja głośności)

- Przyciskiem VOL+ zrobisz głośniej
- Przyciskiem VOL- zrobisz ciszej

#### 4. Włącznik

Naciśnij przycisk by wyłączyć TV. Po ponownym naciśnięciu urządzenie włączy się.

#### 5. MUTE

Wyciszenie. Naciśnij przycisk ponownie lub VOL+/VOL- , by powrócić dźwięk.

#### 6. CZAS

Możliwość ustawienia timera, by ekran przestawił się na stan spoczynku.

#### 7. SYS

Zmiana systemu ( D/K, I, B/G, M)

#### 8. VIEW MODE

Po naciśnięciu przycisku VIEW MODE pojawi się następujący rysunek:

## 7. VIDEO (wybór AV/TV)

Przejdźcie TV/AV.

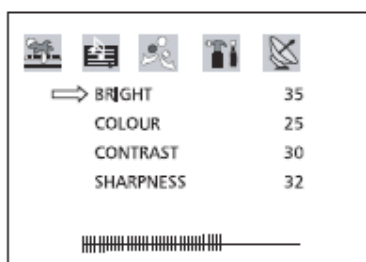
### MENU

Naciśnij przycisk MENU, by rozpocząć programowanie.

## 1. OBRAZ (PICTURE)

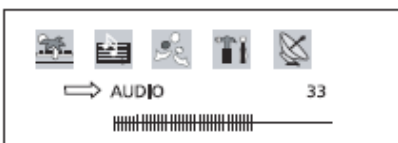
Jasność, kolor, kontrast, ostrość, ton:

- 1> Naciśnij przycisk MENU, by pojawiły się ustawienia: jasności, koloru, kontrastu, ostrości, tonu.
  - 2> Wejdź w ustawienia obrazu (PICTURE). Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
  - 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji (max '63' min '0').
- UWAGA! Jedynie system NTSC posiada ustawienia funkcji ton.



## 2. AUDIO

W menu Audio jest jedynie funkcja głośność (VOL). Przyciskiem VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość funkcji.



## 3. FUNKCJE

- 1> W tym menu występują następujące funkcje: język, kalendarz, gry, obraz.
- 2> Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji.

Gra „Diamonds”: Przyciskiem CH+ zmieniaj kierunek diamentów; przyciskiem CH- zmieniaj ich prędkość opadania; VOL+ poruszaj się w prawo, a VOL – poruszaj się w lewo. By zakończyć grę naciśnij przycisk MUTE i powrócisz do menu FUNCTION.

## 4. SYSTEM

- 1> Wejdź w ustawienia SYSTEM. Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, którą chcesz zmienić, a która w danej chwili wskazana jest przez strzałkę.
- 2> W tym menu ustawia się następujące funkcje: kolor, system, system dźwięku, zmiana programów, kopiowanie programów oraz szukanie programów.
- 3> Przyciskiem VOL+ wybierz odpowiedni system: AUTO.PAL, NTSC, SEZAM, N3.58, N4.43. Dokonaj prawidłowego wyboru, od tego zależy jakość obrazu i koloru. Zalecamy wybranie pozycji AUTO.

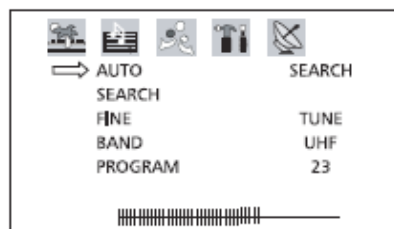
- 4> Przyciskami CH-/CH+ wybierz system dźwięku: 5,5Mis B/G; 6,0Mis I; 6,5Mis D/K; naciśnij VOL+. Jeśli pojawia się obraz, a nie ma dźwięku lub słyszysz szum to sprawdź czy system dźwięku został prawidłowo ustawiony.
- 5> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji.

Wybierz funkcje, które mają zostać zmienione lub skopiowane. Przyciskami VOL+/VOL- ustaw numer, który ma zostać przypisany danemu programowi. Następnie cyfry od 0 do 9 przyporządkuj przyciskami CH+/CH-. Naciśnij przycisk VOL+.



## 5. PRESET

- 1> Ustawienia funkcji: Auto search (automatyczne wyszukiwanie), Search by hand (wyszukiwanie ręczne), modulate by hand (strojenie ręczne), Channel (program), Clear (wyczyść).
- 2> Wejdź w ustawienia PRESET Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję, które chcesz zmienić.
- 3> Przyciskami VOL-/VOL+ zmniejsz lub zwiększ wartość danej funkcji. W funkcjach modulate by hand (strojenie ręczne), search by hand (wyszukiwanie ręczne) przyciskami VOL+/VOL- poruszasz się góra/dół.
- 4> Przyciskami CH+/CH- wybierz funkcję Auto search. Naciśnij przycisk VOL+/VOL- by rozpocząć wyszukiwanie, po zakończeniu wyszukiwania zapisz ustawienie. Wybierz program i ustaw go w kolejności V-L V-H UKF. Po zakończeniu powrót do programu nr 0.
- 5> Wszystkie numer zostaną zapamiętane automatycznie.
- 6> Jeśli przez 10 sekund nie będą wprowadzane żadne zmiany to urządzenie automatycznie wyjdzie z MENU.



### UWAGA!

- Wyszukiwanie (auto search) zaczyna się od programu nr 0.
- W trakcie wyszukiwania światelko czerwone powinno zamienić się na zielone (wskazuje to, że urządzenie jest gotowe do zapamiętania danego programu). Jeśli sygnał programu jest słaby, urządzenie automatycznie odbierze to jako brak sygnału.

Zanim skontaktujesz się z serwisem sprawdź! Następujące wskazania NIE muszą oznaczać, że TV jest wadliwy bądź uszkodzony.

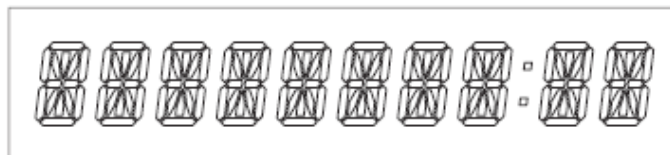
|                                  |                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Brak obrazu i dźwięku            | Wyczerpanie baterii, niepoprawne podłączenie do zasilania, błędne podłączenie adaptera AC, urządzenie nie jest włączone                                               |
| Brak obrazu                      | Czy prawidłowo wybrałeś program? Powtórz funkcję „tune”(strojenie). Program powinien być przestawione na inny region.                                                 |
| Brak dźwięku                     | Sprawdź czy system audio jest prawidłowo ustawiony i czy dźwięk nie jest wyłączony. Sprawdź czy podłączone są słuchawki. Słaby sygnał lub włączona jest funkcja MUTE. |
| Słaby odbiór                     | Sprawdź czy antena jest prawidłowo podłączona. Sprawdź czy program został prawidłowo dostrojony.                                                                      |
| Ciemny obraz                     | Sprawdź czy funkcje kontrast i jasność zostały prawidłowo ustawione. Sprawdź czy temperatura otoczenia nie jest za niska.                                             |
| Słabo widoczny obraz/ zakłócenia | Sprawdź czy antena jest prawidłowo podłączona. Prawdopodobnie słaby sygnał nadawczy.                                                                                  |
| Podwójny obraz                   | Sprawdź czy antena jest ustawiona w odpowiednią stronę. Prawdopodobnie urządzenie wyłapuje sygnał z innego odbiornika.                                                |
| „Śnieg”                          | Prawdopodobnie zakłócenia pochodzą od fal innych urządzeń: linii wysokiego napięcia, neonów..itd.                                                                     |
| Brak kolorów                     | Sprawdź ustawienia funkcji kolor. Sprawdź czy system kolorów jest prawidłowo ustawiony. Sprawdź czy nie została włączona funkcja „wyłączenie koloru”.                 |

**Specyfikacja:**

|                  |                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Model            | 700A                                                                                                       |
| Nazwa            | Color LCD                                                                                                  |
| Odbiór           | VHF-L; CH1~5,49.75MHz~91.75MHz; VHF-H:CH6~12,168.25MHz~222.75MHz;<br>UKF: CH13~57,471.2MHz~869.75MHz       |
| Programy kablowe | Z1~Z7:112.25MHz~166.75MHz; Z8~Z35:224.25MHz~446.75MHz                                                      |
| Ekran            | Color TFT-LCD                                                                                              |
| System Audio     | DK I BG M                                                                                                  |
| Audio            | 150 mW (Max)                                                                                               |
| Głośnik          | 4,5cm okrągły głośnik                                                                                      |
| Łącza            | Wyjście typu „jack”: zewnętrzne, do słuchawek, audio/video (AV), wejście „jack”, zewnętrzne wejście „jack” |

## USTAWIENIE ZEGARA

1. Naciśnij i przytrzymaj przez kilka sekund przycisk STOP i RESET równocześnie.
2. Strzałkami ustaw najpierw godzinę, następnie naciśnij przycisk SELECT.
3. Strzałkami ustaw minuty, następnie naciśnij przycisk SELECT.



## Zmiana języka

1. Przytrzymaj przycisk ▲ ▼ przez ok.3 sekundy.
2. Przyciskiem SELECT wybierz język.
3. Naciśnij RESET.

W trakcie treningu na rowerze Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

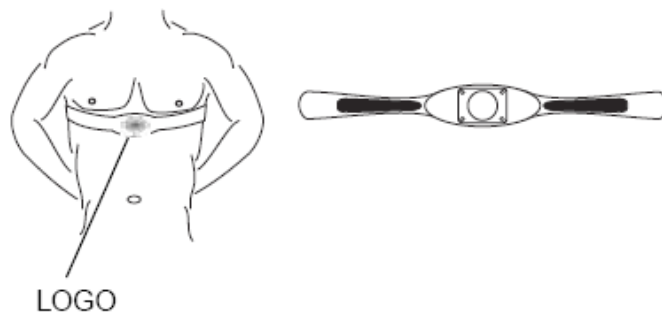
### CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie 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. Wynik pomiaru jest przybliżony.

### TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/ OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Horizon 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).

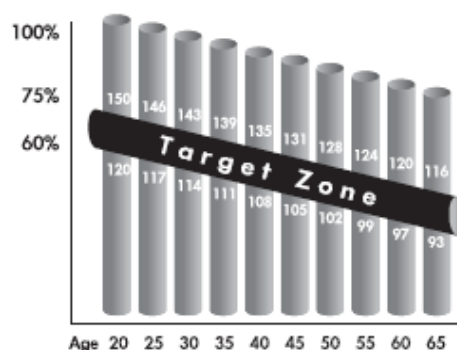
Patrz rysunek poniżej:



## „TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „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.



## PYTANIA I ODPOWIEDZI

### PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU

Różne urządzenia mogą wpływać na odczyt pomiaru pulsu (np.: źródłem zakłóceń może być światło fluorescencyjne, komputer..itd.)

**Problem:** Nie pojawia się odczyt pomiaru pulsu.

**Rozwiązanie:** Jeśli korzystasz z opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu to sprawdź czy jest dobre przewodzenie pomiędzy elektrodami, a ciałem. Zwilż elektrody.

**Rozwiązanie:** Opaska na klatkę piersiową może być nieprawidłowo założona.

**Rozwiązanie:** Upewnij się czy odległość pomiędzy opaską na klatkę piersiową, a wyświetlaczem nie jest zbyt duża.

**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.

Jeśli powyższe wskazówki nie rozwiązują problemu zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.

Błędny odczyt pomiaru pulsu mogą powodować następujące czynniki:

- Zbyt mocne trzymanie czujników pomiaru pulsu.
- Zbyt długie trzymanie czujników pomiaru pulsu, dłonie na czujnikach powinno się trzymać tylko do momentu pojawienia się odczytu na wyświetlaczu.

- Zdejmij obrączkę – może utrudniać przepływ krwi.
- Jeśli twoje dłonie są zimne lub spocone – spróbuj je ogrzać, by dokonać prawidłowego pomiaru.
- Arytmia
- Zaburzenia krążenia, nadciśnienie..itd.

**Problem:** Nie włącza się wyświetlacz.

**Rozwiązanie:** Odkręć konsolę wyświetlacza i sprawdź czy przewody są podłączone prawidłowo.

**Problem:** Dziwne odgłosy.

**Rozwiązanie:** Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

**Problem:** Regulacja poziomu oporu działa niepoprawnie.

**Rozwiązanie:** Zresetuj wyświetlacz i pozwól by regulacja poziomu oporu powróciła do ustawień początkowych. Ponownie włącz wyświetlacz.

## KONSERWACJA

W urządzeniach zostały zastosowane łożyska z pierścieniami uszczelniającymi (łożyska uszczelnione), tak więc nie ma potrzeby oliwienia ani smarowania ich. Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.

Regularnie sprawdzaj dokręcenie śrub.

Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników, zwłaszcza na plastikowych powierzchniach.

### Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie do 5 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

### Jak długo ćwiczyć?

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast, jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

### Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu, jaki sobie wyznaczylismy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening, jeśli przygotowujemy 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.

## **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. 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 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: 35kg”*