



PRODUCENT:

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

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Potczyńska 33
01-336 Warszawa
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl

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

UWAGA!

Urządzenie powinno być podłączane jedynie do gniazdek elektrycznych z uziemieniem.

Uziemienie

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

UWAGA!

Nieprawidłowe podłączenie urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu technicznego przewodu, urządzenia skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

Urządzenie przystosowane jest do obwodu o napięciu 220V oraz zostało wyposażone we wtyczkę z uziemieniem (patrz rysunek poniżej). Jeśli dostępne gniazdko elektryczne (dwubiegunowe) nie ma uziemienia można skorzystać z adaptera (patrz rysunek poniżej), który musi być przykręcony metalową śrubą.

UWAGA!

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

- Nigdy nie korzystaj z bieżni zanim nie przyczepisz klipsa bezpieczeństwa do ubrania.
- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz poza budynkiem.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Nie zdejmuj osłon silnika i bloków. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 220V.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
- Nie korzystaj z bieżni jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony lub masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu technicznego urządzenia.

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

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

UWAGA!

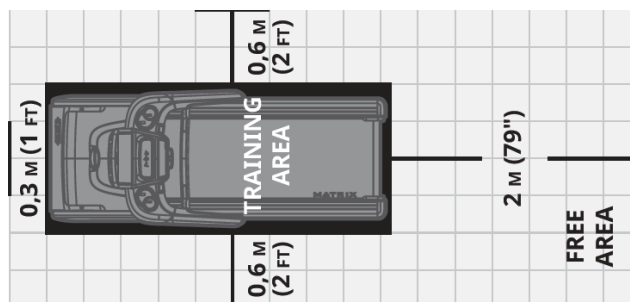
Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

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

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

POZIOMOWANIE

Po ustawieniu bieżni należy ją wy poziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy bieżni. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami. Urządzenie powinno stać na równej nawierzchni w odległości min. 1m od ścian, mebli..itd.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

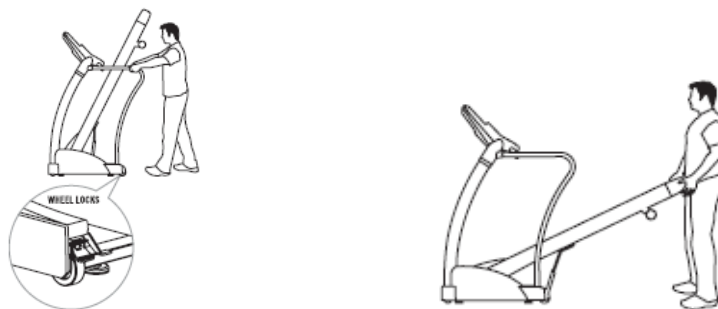
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA DO UBRANIA. POCIĄGNIJ ZA KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA, BY UPEWNIĆ SIĘ CZY NIE ODCZEPI SIĘ W TRAKCIE TRENINGU OD UBRANIA.

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO TRENINGU NIE STÓJ NA PASIE BIEŻNI! USTAW STOPY NA BRZEGACH PODSTAWY. WEJDŹ NA TAŚMĘ BIEŻNI DOPIERO, GDY ZACZNIE SIĘ ONA PORUSZAĆ. NIE USTAWIAJ BIEŻNI OD RAZU NA DUŻĄ PRĘDKOŚĆ I NASTĘPNIE NIE PRÓBUJ NA NIĄ WSKAKIWAĆ!

SKŁADANIE/ROZKŁADANIE

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

By rozłożyć bieżnię złap mocno za tył bieżni. Naciśnij stopą na blokadę, tak by puścił zaczep. Powoli opuść bieżnię na ziemię. UWAGA! W niektórych modelach blokada znajduje się po prawej stronie.



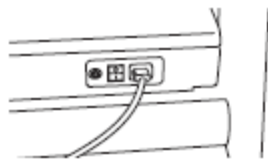
PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć bieżnię upewnij się czy jest prawidłowo złożona i zablokowana. Następnie złap za poręczę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw bieżnię. UWAGA! Bieżnia jest ciężka! Poproś o pomoc.



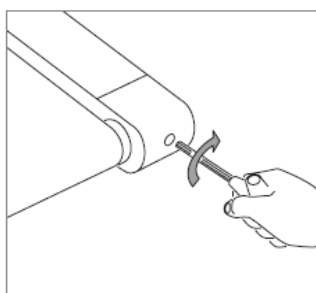
WŁĄCZANIE

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



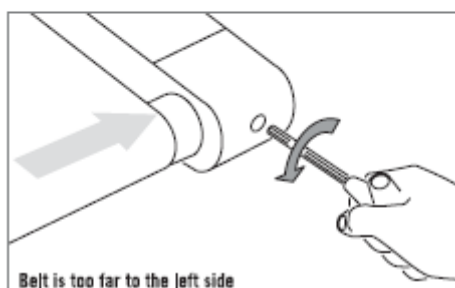
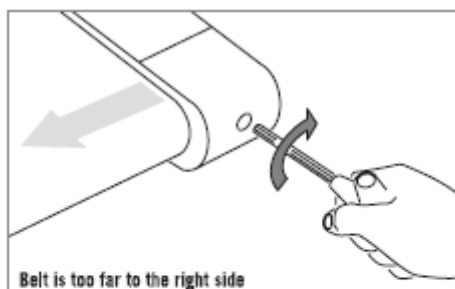
NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się przesuwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Przy napinaniu taśmy bieżni musi ona być nieruchoma. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampulowy), tak jak zostało to pokazane na rysunku. Następnie sprawdź czy taśma się nie przesuwa. UWAGA! Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o 1/4 obrotu.

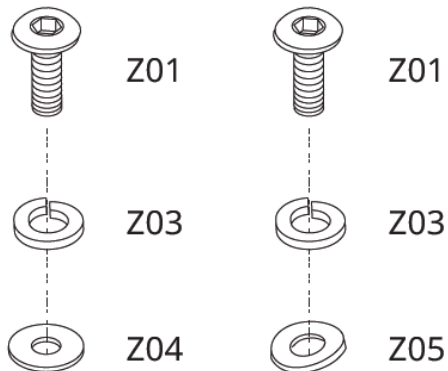
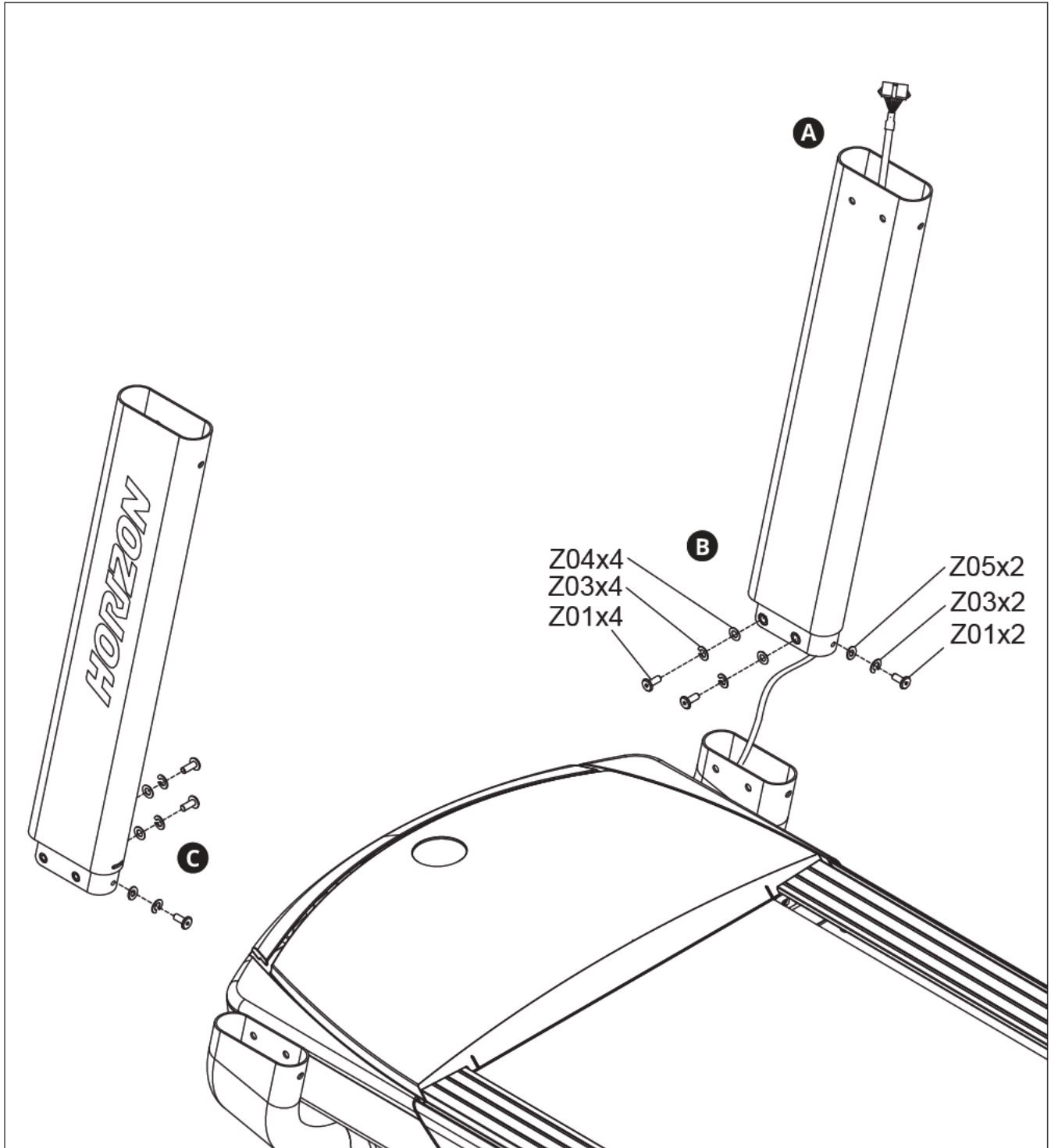


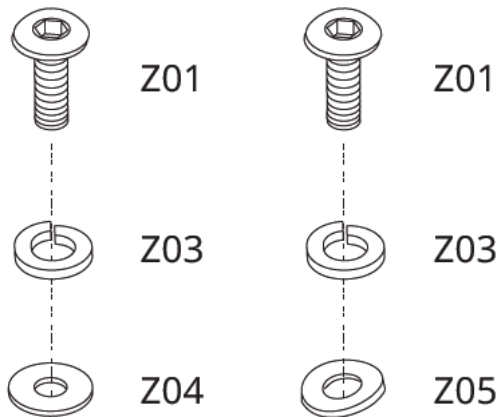
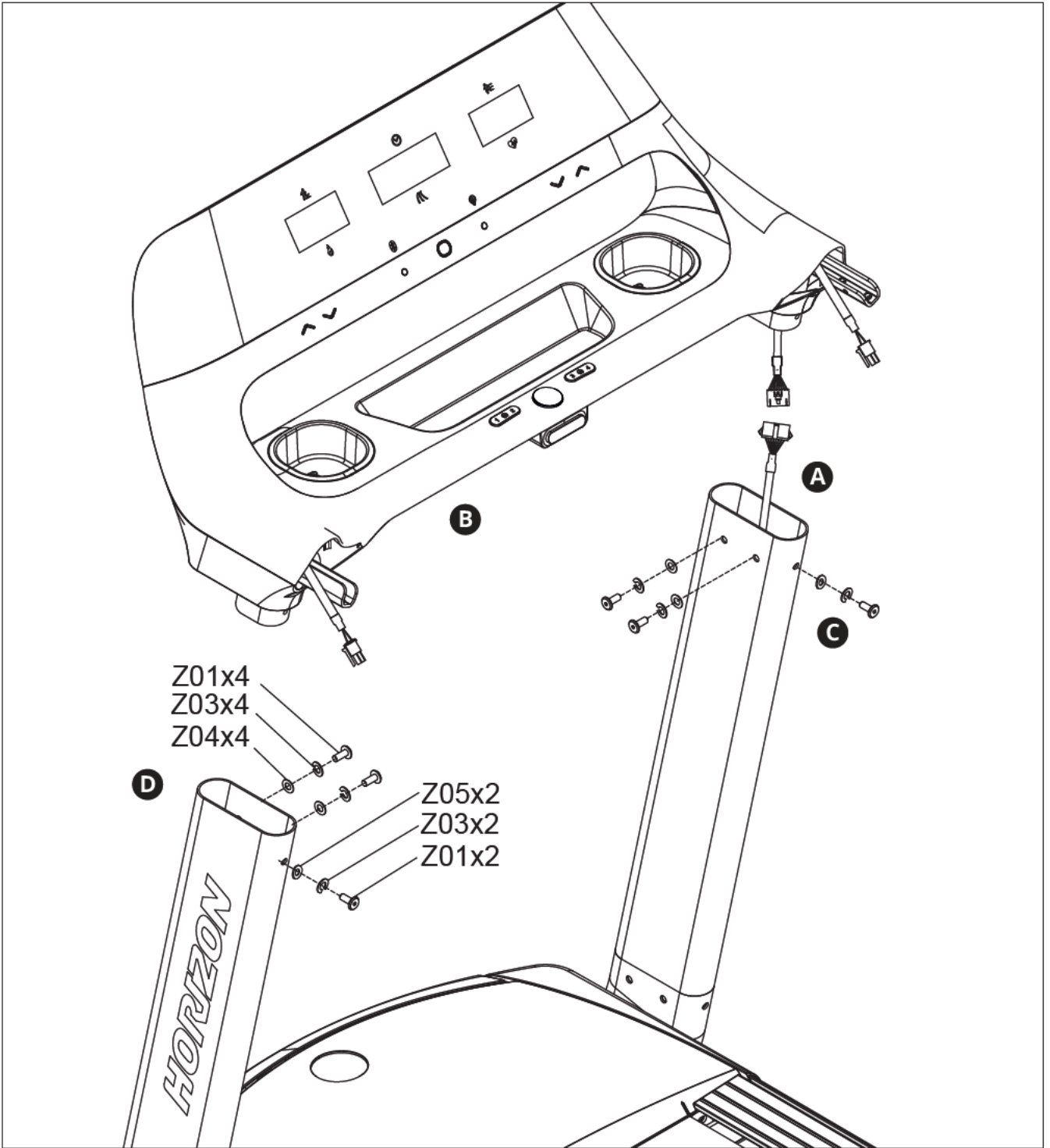
WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

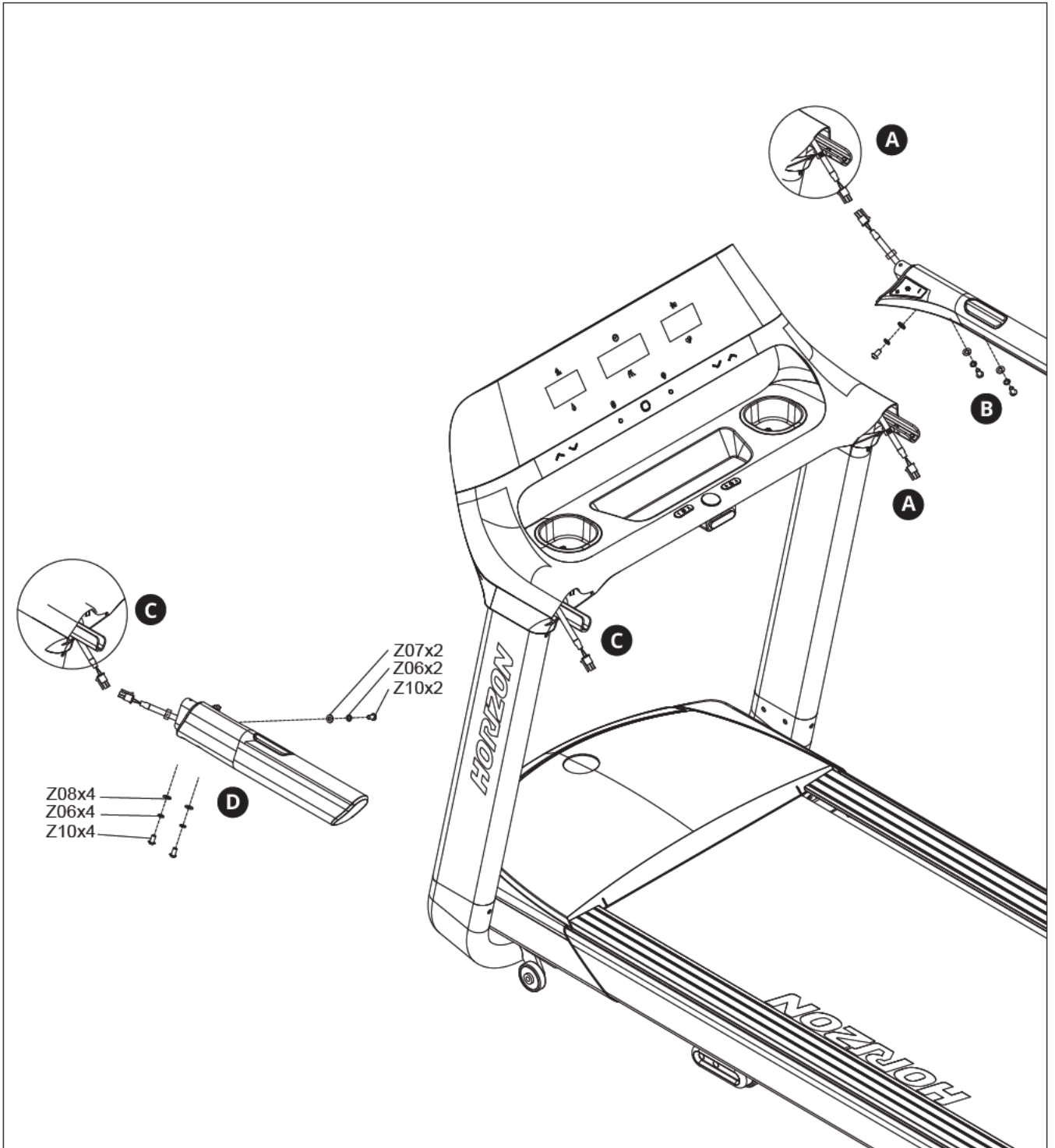
Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



1

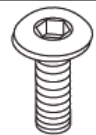




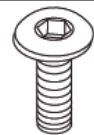


Z07x2
Z06x2
Z10x2

Z08x4
Z06x4
Z10x4



Z10



Z10



Z06



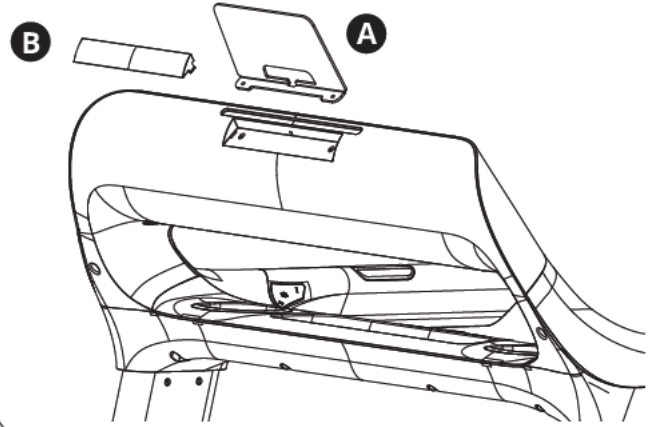
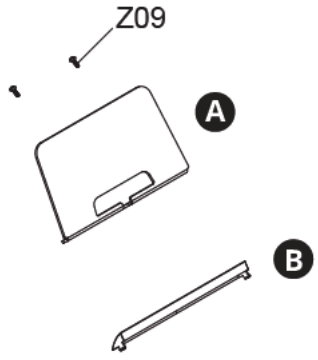
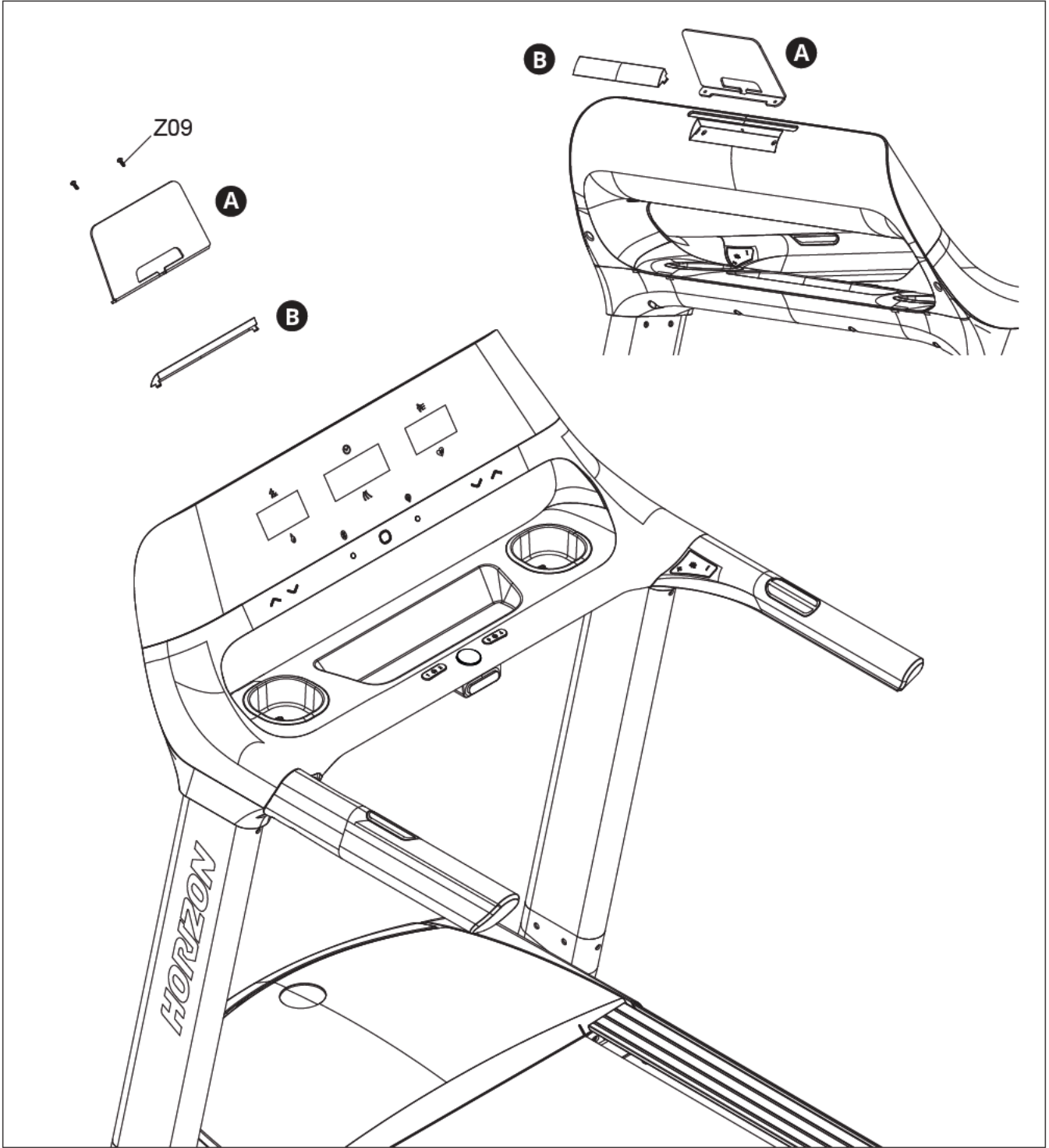
Z06

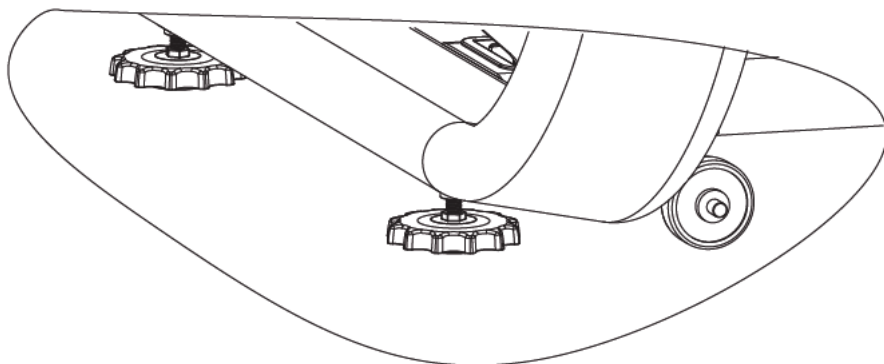
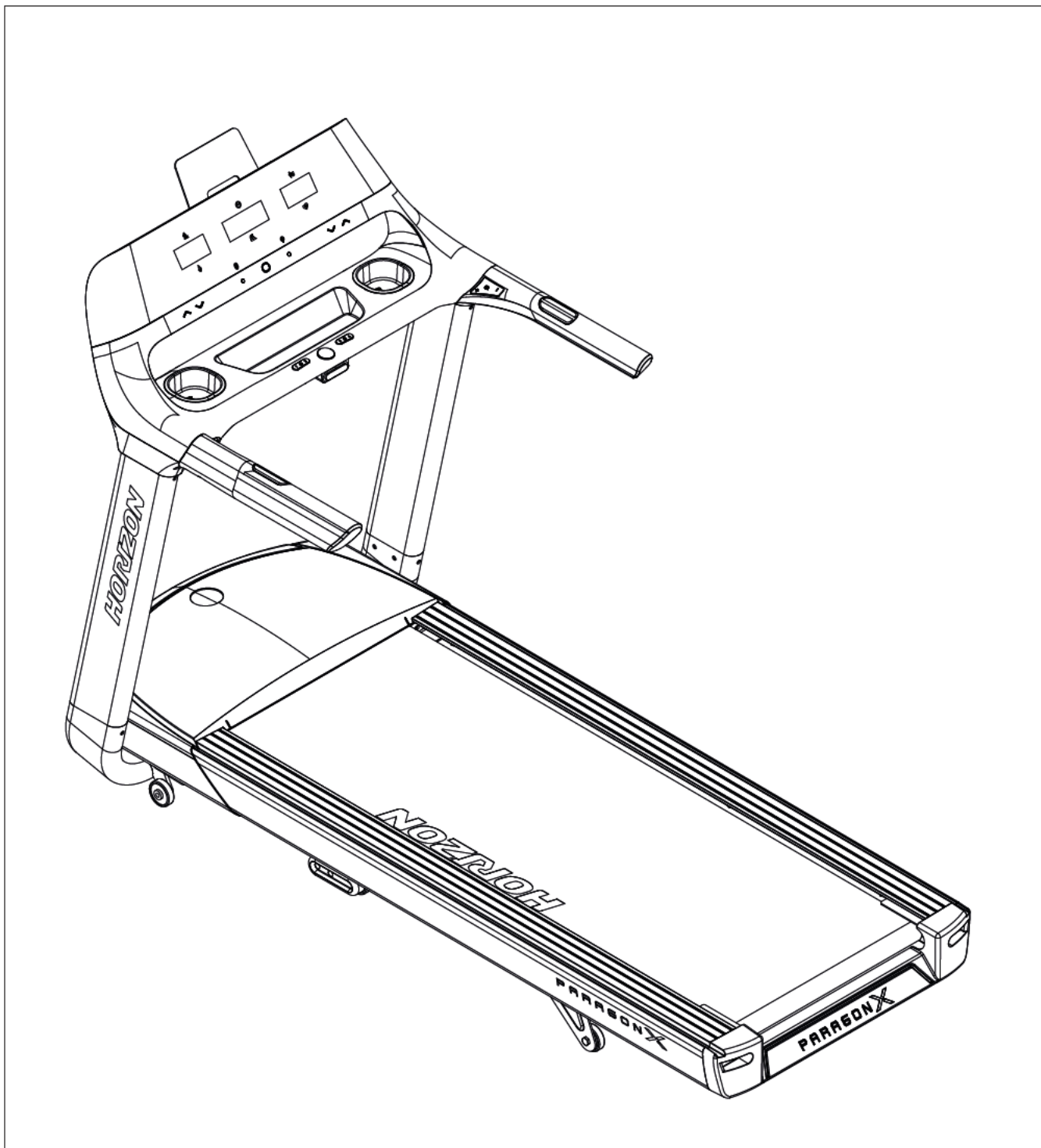


Z07

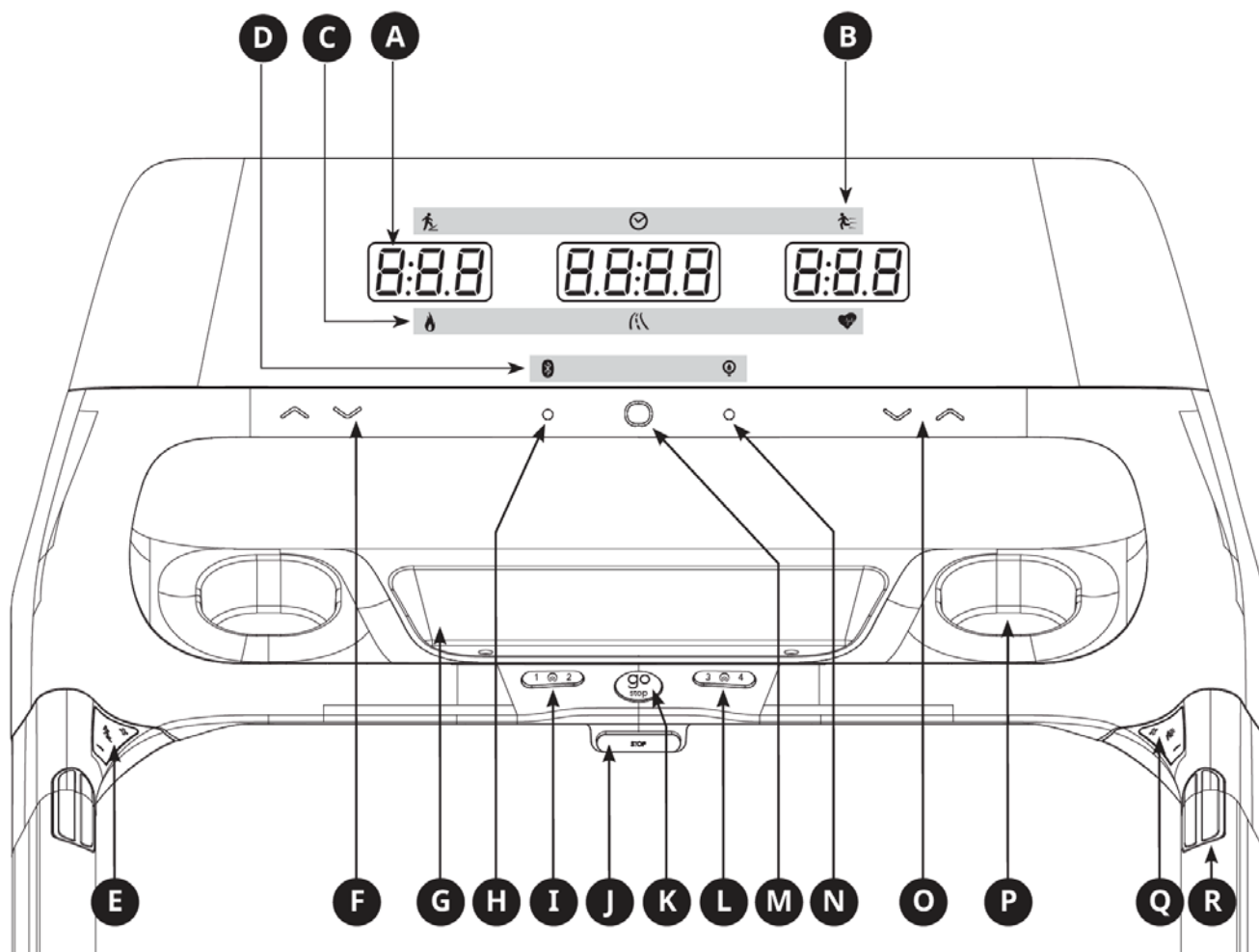


Z08

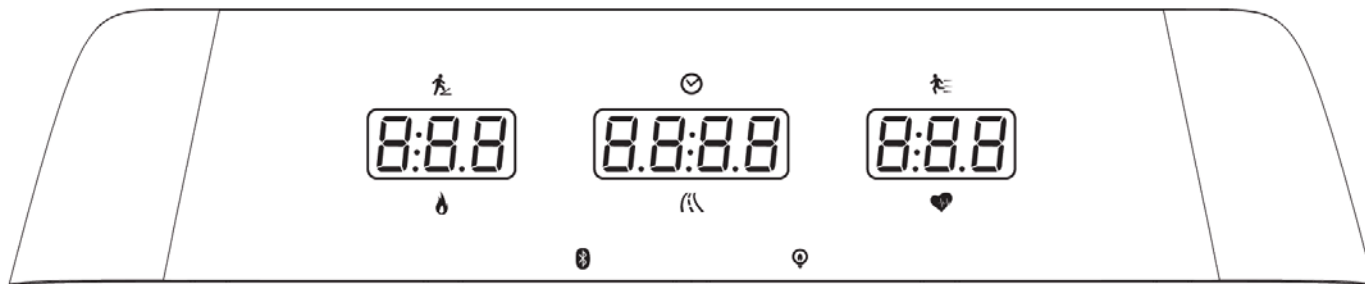




ZANIM ROZPOCZNIESZ KORZYSTANIE Z BIEŻNI UPEWNIJ SIĘ CZY WSZYSTKIE ŚRUBY ZOSTAŁY ODPOWIEDNIO MOCNO DOKRĘCONE I WYPOZIOMUJ ODPOWIEDNIO BIEŻNIĘ.



- A. WYŚWIETLACZ LED wskazuje: Czas, Dystans, Kąt nachylenia, Prędkość, Kalorie, Puls.
- B. WYŚWIETLACZ LED: Kąt nachylenia, Czas, Prędkość
- C. WYŚWIETLACZ LED: Kalorie, Dystans, Puls
- D. WYŚWIETLACZ LED: Bluetooth oraz ErP
- E. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA: Naciśnij, by zmniejszyć lub zwiększyć kąt nachylenia
- F. REGULACJA KĄTA NACHYLENIA: Dotykowe przyciski regulacji kąta nachylenia. Dotknij by zmienić nachylenie o 0,5%
- G. PODSTAWKA NA AKCESORIA
- H. POŁĄCZENIE BLUETOOTH: Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby podłączyć opaskę Bluetooth do pomiaru tętna
- I. PRZYCISK REGULACJI AMORTYZACJI: urządzenie posiada 4 poziomy twardości amortyzacji, od 1 (miękkiej) do 4 (twardej). Naciśnij przycisk z lewej strony by wybrać poziom 1, naciśnij przycisk z prawej strony by wybrać poziom 2.
- J. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Po podłączeniu klucza bezpieczeństwa urządzenia zaczną działać
- K. GO/STOP: Przycisk rozpoczęcia treningu, w trakcie treningu przycisk służący do pauzy/zakończenia treningu. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, by zresetować urządzenie.
- L. PRZYCISK REGULACJI AMORTYZACJI: urządzenie posiada 4 poziomy twardości amortyzacji, od 1 (miękkiej) do 4 (twardej). Naciśnij przycisk z lewej strony by wybrać poziom 3, naciśnij przycisk z prawej strony by wybrać poziom 4.
- M. ENTER / ZMIANA WYŚWIETLANEJ FUNKCJI: Przycisk potwierdzenia wprowadzonego ustawienia oraz zmiany wyświetlanej funkcji z: Prędkość, Czas, Kąt nachylenia na Puls, Dystans, Kalorie.
- N. TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII / TRYB UŚPIENIA: Naciśnij by urządzenie przeszło w stan uśpienia. Po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku urządzenie ponownie się uruchomi.
- O. REGULACJA PRĘDKOŚCI: Dotykowe przyciski regulacji prędkości. Dotknij by zmienić prędkość o 0,1%
- P. UCHWYT NA BIDON
- Q. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI: Naciśnij, by zmniejszyć lub zwiększyć prędkość
- R. CZUJNIKI POMIARU TĘTNA: Ułóż dłonie na czujnikach, aby dokonać pomiaru tętna.



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



PRĘDKOŚĆ: Wskazuje jak szybko porusza się taśma bieżni.



KALORIE: Wskazuje całkowitą ilość kalorii spalonych w czasie treningu.



DYSTANS: Wskazuje przebyty dystans w km lub milach.



KĄT NACHYLENIA: Wskazuje kąt nachylenia urządzenia w % w czasie treningu.



PULS: Wskazany jako ilość uderzeń na minutę.

START

1. Upewnij się czy pod urządzeniem nie znajdują się żadne przedmioty mogące utrudnić pracę urządzenia.
2. Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego i przełącz główny włącznik na pozycję ON.
3. Stań na brzegu bieżni.
4. Przyczep klucz bezpieczeństwa do ubrania. Podłącz klucz bezpieczeństwa do urządzenia.
5. Wybierz Użytkownika od 1 do 4, następnie naciśnij ENTER, by zatwierdzić wybór.

A) SZYBKI START

Naciśnij START by rozpocząć trening. Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:00.

Urządzenie zacznie działać z prędkością 0,8km/h i kątem nachylenia 0%.

B) WYBÓR PROGRAMU

1. Aby wybrać jeden z programów treningowych użyj przycisków ↓↑ i naciśnij ENTER.
2. Wprowadź dane dotyczące programu używając przycisków ↓↑ i naciśnij ENTER po każdej wprowadzonej informacji.
3. Naciśnij START by rozpocząć.

W trakcie treningu możesz regulować prędkość oraz kąt nachylenia.

C) ZAKOŃCZENIE PROGRAMU

Po zakończeniu programu na wyświetlaczu informacje dotyczące treningu będą wyświetlane przez 30 sekund.

USUWANIE WPROWADZONEJ INFORMACJI

Aby zmienić wybrany program lub ekran naciśnij i przytrzymaj STOP przez 3 sekundy.

PROGRAMY

PROGRAM

P0	P1	P2				P3		
MANUAL	SPRINT 8	DISTANCE				CALORIES		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Half Marathon	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
INTERVALS		PERFORMANCE		HEART RATE		STEPS	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Speed Intervals	Peak Intervals	Weight Loss	Gerkin	Target HR	%Target HR	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Beginner	Obstacle	Challenge	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
CUSTOM	
P9.1	P9.2
Custom 1	Custom 2

SPRINT 8

SPRINT 8: To program anaerobowy o wysokiej intensywności (HIIT) stworzony po to, aby budować masę mięśniową, poprawiać szybkość oraz w naturalny sposób zwiększać wydzielanie hormonu wzrostu.



DYSTANS (DISTANCE): Ustaw dystans jako cel swojego treningu. Masz do wyboru kilka opcji: 1K, 5K, 10K, , półmaraton, maraton.



KALORIE (CALORIES): Ustaw spalanie kalorii jako cel swojego treningu. Masz do wyboru kilka opcji: 100, 300, 500, 700 kalorii. Użytkownik określa prędkość początkową oraz kąt nachylenia. Kalorie są przeliczane na podstawie wagi wprowadzonej przez Użytkownika.



INTERWAŁY: Program poprawia spalanie, siłę, prędkość oraz wytrzymałość poprzez zmiany prędkości/kąta nachylenia.



PERFORMANCE: Wybierz jeden z programów wydolnościowych pomagających poprawić poszczególne elementy treningowe: Protokół Gerkina oraz Weight Loss (Odchudzanie). Wspomaga utratę wagi poprzez zmiany prędkości oraz kąta nachylenia, utrzymując organizm w strefie spalania, protokół Gerkina sprawdza wydolność sercowo-płucną.



STEPS: Program promujący zdrowie z 2 stopniowymi programami bazującymi na długości kroku. Wybierz jedną z opcji: 5000, 10.000 kroków. Użytkownik określa prędkość początkową oraz kąt nachylenia.



PROGRAM STEROWANY PULSEM: Program stworzony po to by utrzymać Użytkownika w określonej strefie tętna. Aby przeprowadzić program HRT należy założyć opaskę do pomiaru tętna.

TĘTNO DOCELOWE:

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 $190 \times 0.9=171$ uderzeń na minutę.

% PULSU DOCELOWEGO:

Istnieje możliwość wyboru 3 wartości: 55% (kontrola wagi oraz powrót do kondycji), 70% (długie treningi o średniej intensywności), 85% (dobrze wytrenowane osoby o dobrej kondycji, sportowcy). 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 $190 \times 0.9 = 171$ uderzeń na minutę.

Puls	Kąt nachylenia	Zmiany nachylenia
20+ poniżej celu	Zwiększanie co 10 sekund	0.50%
6-19 poniżej celu	Zwiększanie co 35 sekund	0.50%
+/- 5 poza celem	Brak zmian	0
6-19 ponad cel	Zmniejszanie co 35 sekund	-0.50%
20-24 ponad cel	Zmniejszanie co 10 sekund	-0.50%
25+ ponad cel	Program stop	Reset konsoli



AIR TRAIN:

System poduszek powietrznych umieszczonych pod białym, które pompują się w rytm ustalonego programu zmian prędkości oraz kąta nachylenia. Odzwierciedla to bieg po naturalnej, różnorodnej nawierzchni. W programach od P8.1 do P8.3 poziom napompowania poduszek jest stały, zmianie może ulec kąt nachylenia oraz prędkość. W programach od P8.4 do P8.10 poziom napompowania poduszek jest stały, zmianie może ulec prędkość.

P8.1	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Speed	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5

P8.2	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
	Firmness	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1
	Speed	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	3	3	6	6	4

P8.3	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	1	1	1	2	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4
	Firmness	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1
	Speed	1	1	3	3	4	5	6	6	7	7	7	6	6	7	7

P8.4	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9	7
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.4	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	7	7	7	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	1	1	3	3	5	5	2	2	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	3	3	5
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	8	10	10	12	10	8	6	5
	Firmness	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Firmness	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	8
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Incline	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Incline	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	2	1
	Firmness	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Incline	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Firmness	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7

P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Speed	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
	Incline	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5
	Firmness	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
	Speed	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Incline	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1	1
	Firmness	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
	Speed	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8



CUSTOM: Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom.

Program zależny od funkcji czas. Określ czas trwania ćwiczenia. Program zostanie automatycznie zapamiętany. Ustaw prędkość oraz kąt nachylenia dla każdego segmentu programu, a wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.

Naciśnij START, by rozpocząć.

TABELE PROGRAMÓW:

Speed Intervals - Speed only							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Peak Intervals-Speed and Incline changes							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	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(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	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(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	11.5	4	3
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3

Weight Loss - Speed and Incline changes													
Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	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(MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	Speed(KMH)	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(MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	Speed(KMH)	2.4	3.7	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(MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 5	Speed(MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	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(MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	Speed(KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 7	Speed(MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	Speed(KMH)	4	6.1	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(MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	Speed(KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 9	Speed(MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	Speed(KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	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(MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	Speed(KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2

		SPTINT 8																		
Time		180 (Warm up)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	150 (Cool Down)	
Level 1	Speed(MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5
	Speed(KMH)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed(MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Speed(KMH)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed(MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Speed(KMH)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed(MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5
	Speed(KMH)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed(MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Speed(KMH)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed(MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Speed(KMH)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed(MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Speed(KMH)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed(MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Speed(KMH)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed(MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Speed(KMH)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed(MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Speed(KMH)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed(MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Speed(KMH)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed(MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Speed(KMH)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed(MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Speed(KMH)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed(MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Speed(KMH)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed(MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Speed(KMH)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed(MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Speed(KMH)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed(MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Speed(KMH)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed(MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Speed(KMH)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed(MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Speed(KMH)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8
	Incline	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Speed(MPH)	0.5	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Speed(KMH)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6
	Incline	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

Conversion Table for Gerkin Protocol				
Stage	Total Time	Predicted VO2 max ml/kg/min	Speed (mph)	% Grade
0 (warm-up)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00-19:30	71.1		

Gerkin Scoring										
	Males:					Females:				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Age					Age				
	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPERIOR	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
EXCELLENT	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
GOOD	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
FAIR	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
POOR	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
VERY POOR	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



ENERGY SAVER (TRYB UŚPIENIA)

Funkcja pozwalająca na przejście urządzenia w tryb uśpienia. Tryb uśpienia NIE uruchamia się automatycznie. Jeśli funkcja jest włączona to urządzenie po 15 minutach bezruchu przejdzie w tryb uśpienia. Maszyna uruchomi się ponownie po naciśnięciu dowolnego przycisku na konsoli.

PODŁĄCZENIE APLIKACJI

Bieżnia jest gotowa do połączenia za pomocą Bluetooth twojego urządzenia mobilnego. Pobierz aplikację fitDisplay, która umożliwi Ci kontrolę nad funkcjami bieżni za pomocą urządzenia mobilnego. Wejdź na stronę Horizon Fitness by dowiedzieć się więcej na temat dostępnych aplikacji treningowych.

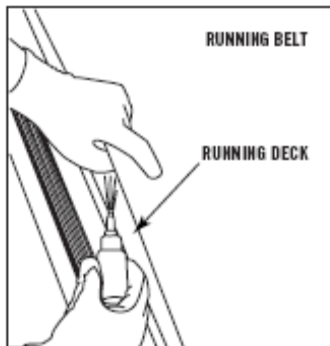
KONSERWACJA

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

Taśmę bieżni należy smarować co 24-30h Użytkowania!

Zabiegiem jaki należy regularnie po każdym treningu wykonywać jest wycieranie z kurzu i potu.

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



UWAGA!

- Wyłączaj bieżnie po każdej sesji treningowej.
- Odłączaj bieżnie od gniazdka elektrycznego.
- Przecieraj urządzenie wilgotną ścierką. Nie używaj rozpuszczalników.
- Sprawdzaj czy przewód elektryczny nie jest przetarty lub uszkodzony i czy nie jest przygnieciony przez bieżnię.
- Sprawdzaj napięcie taśmy bieżni i czy taśma nie jest uszkodzona.
- Raz w miesiącu sprawdzaj mocowanie śrub, podpór pod stopy.
- Raz w roku zgłoś się do autoryzowanego serwisu Horizon Fitness w celu przeprowadzenia przeglądu. Możliwe, że będzie trzeba nasmarować taśmę bieżni.

PYTANIA I ODPOWIEDZI:

Problem: Nie włącza się wyświetlacz.

Rozwiązanie: Sprawdź czy przewód jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz czy bieżnia została włączona.

Problem: Wyłącznik przeskakuje podczas treningu

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

Problem: Bieżnia wyłącza się podczas podnoszenia.

Rozwiązanie: Upewnij się czy przewód elektryczny sięga gniazdka elektrycznego podczas podnoszenia.

Problem: Taśma bieżni podczas treningu przesuwa się, słychać charakterystyczny dźwięk z przodu bieżni podczas korzystania z niej.

Rozwiązanie: Upewnij się czy bieżnia stoi równo, na równej powierzchni. Sprawdź czy taśma bieżni jest odpowiednio mocno napięta.

Problem: Odgłosy bieżni.

Rozwiązanie: Na początku nowe bieżnie mogą wydawać się głośniejsze niż urządzenia, które działają już od pewnego czasu. Bloki muszą się wyrobić, a pas odpowiednio napiąć. Również ustawienie bieżni na dywanie lub innym podkładzie, a także odsunięcie od ściany może mieć wpływ na zmniejszenie odgłosów jakie wydaje urządzenia.

Problem: Pomiar prędkości wydaje się nieprawidłowy.

Rozwiązanie: Należy przeprowadzić auto-kalibrację:

TRENING

Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.

Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć?

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

Jak intensywnie ćwiczyć?

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

ROZGRZEWKĄ

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu. Przykładowe ćwiczenia:

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



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

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



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.”