



**PRODUCENT:**

---

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)  
STYLE FITNESS GMBH  
Europaallee 51  
D50226 Frechen  
[www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)

**DYSTRYBUTOR:**

---

DEL SPORT Sp. z o.o.  
ul. Połczyńska 33  
01-336 Warszawa  
[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

**SERWIS:** [serwis@delsport.pl](mailto: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!**

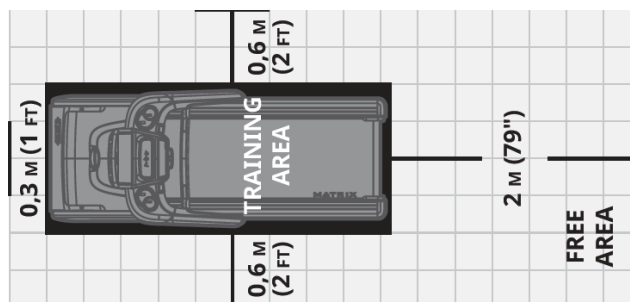
**Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.**

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

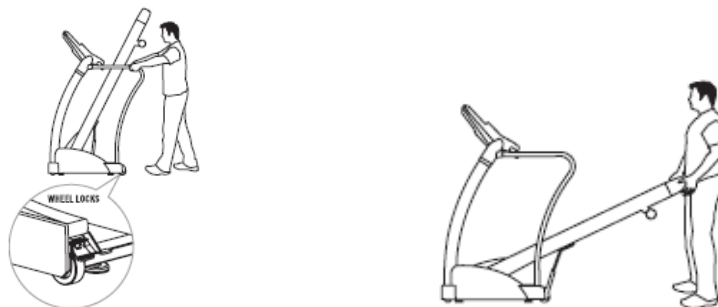
Urządzenie nie zacznie działać dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie umieszczony na właściwym miejscu. Przyczep klips klucza bezpieczeństwa do ubrania. Klucz bezpieczeństwa odetnie zasilanie elektryczne jeśli spadniesz z, zsuniesz lub potkniesz się na bieżni. **NIGDY NIE KORZYSTAJ Z BIEŻNI BEZ PRZYCZEPIENIA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

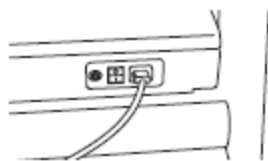
Bieżnia Horizon Fitness została wyposażona w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć bieżnię upewnij się czy jest prawidłowo złożona i zablokowana. Następnie złap za poręczę, przechyl urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw bieżnię. **UWAGA!** Bieżnia jest ciężka! Poproś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



## WŁĄCZANIE

---

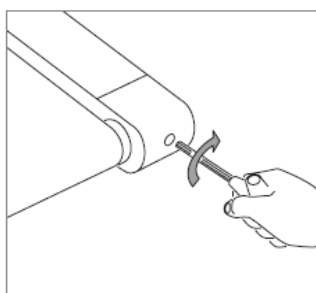
Upewnij się czy bieżnia została podłączona do gniazdka elektrycznego. Włącznik znajduje się obok wyjścia przewodu elektrycznego. Przełącz włącznik, tak by znajdował się w pozycji „ON” (zapali się światelko). Usłyszysz charakterystyczny dźwięk, który oznajmi, że wyświetlacz został włączony.



## NAPINANIE TAŚMY BIEŻNI

---

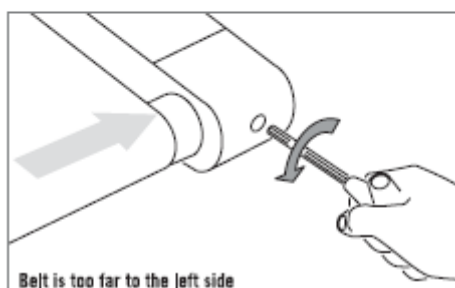
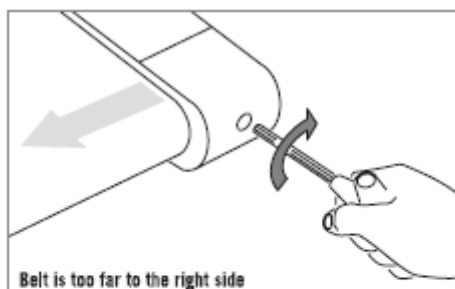
W wyniku częstego korzystania z bieżni taśma bieżni rozciąga się i może zacząć się przesuwać. Napinanie taśmy jest normalnym zabiegiem. Przy napinaniu taśmy bieżni musi ona być nieruchoma. Z tyłu bieżni znajdują się śruby bloków taśmy należy je przekręcić (1/4 obrotu w prawą stronę, klucz ampulowy), tak jak zostało to pokazane na rysunku. Następnie sprawdź czy taśma się nie przesuwa. UWAGA! Nigdy nie przekręcaj na raz śrub więcej niż o ¼ obrotu.



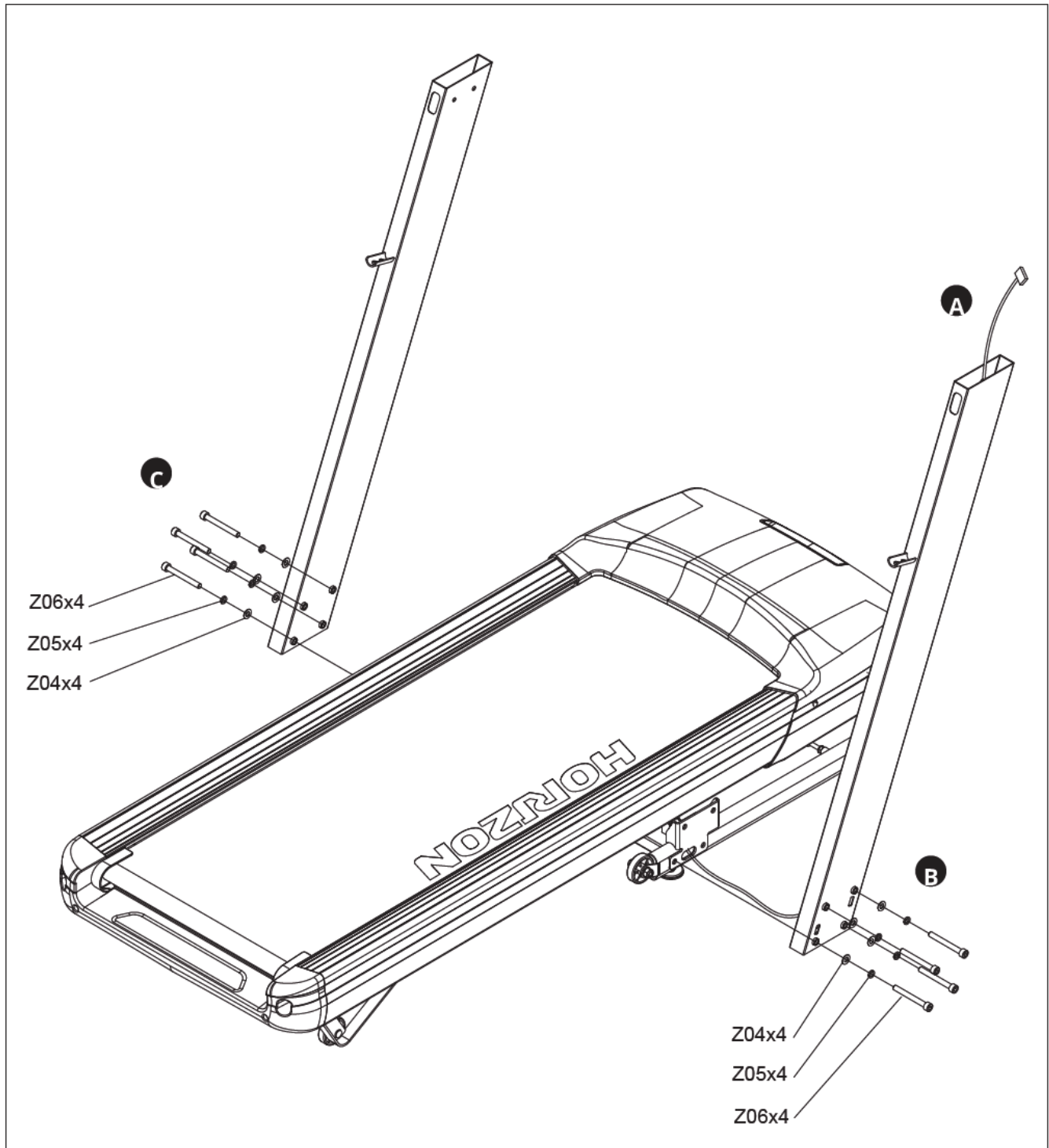
## WYPOŚRODKOWANIE TAŚMY BIEŻNI

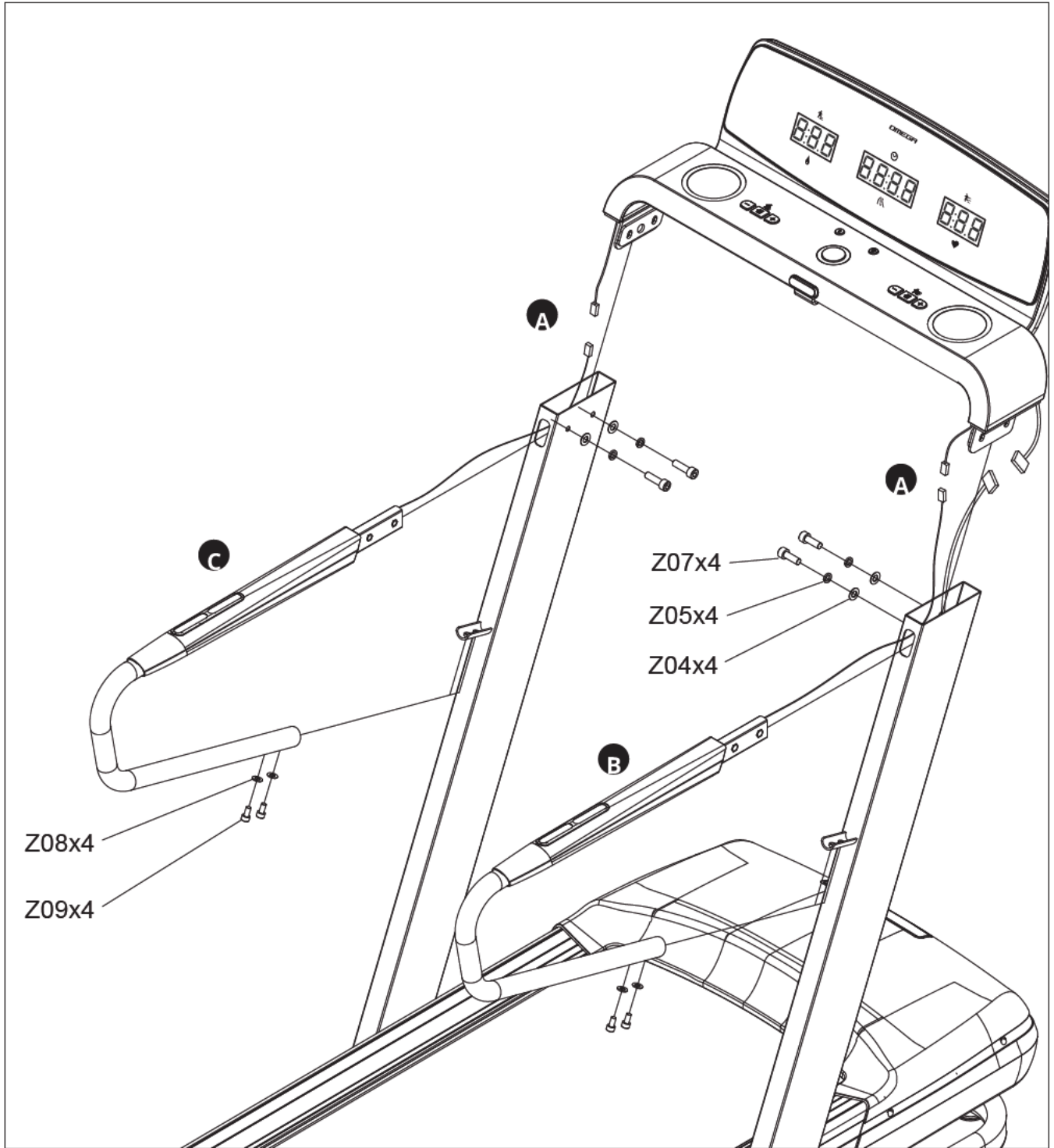
---

Jeśli taśma bieżni przesunie się na prawą stronę kluczem ampulowym przekręć prawą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli taśma bieżni przesunie się na lewą stronę przekręć lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



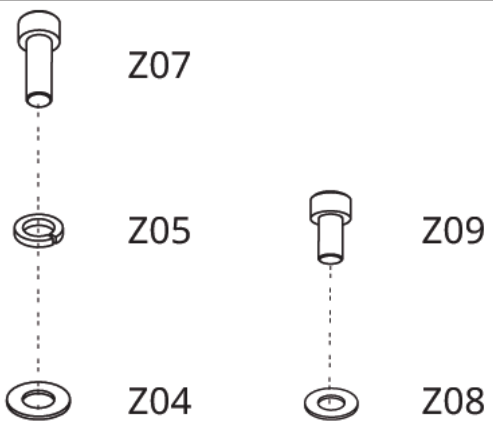
1

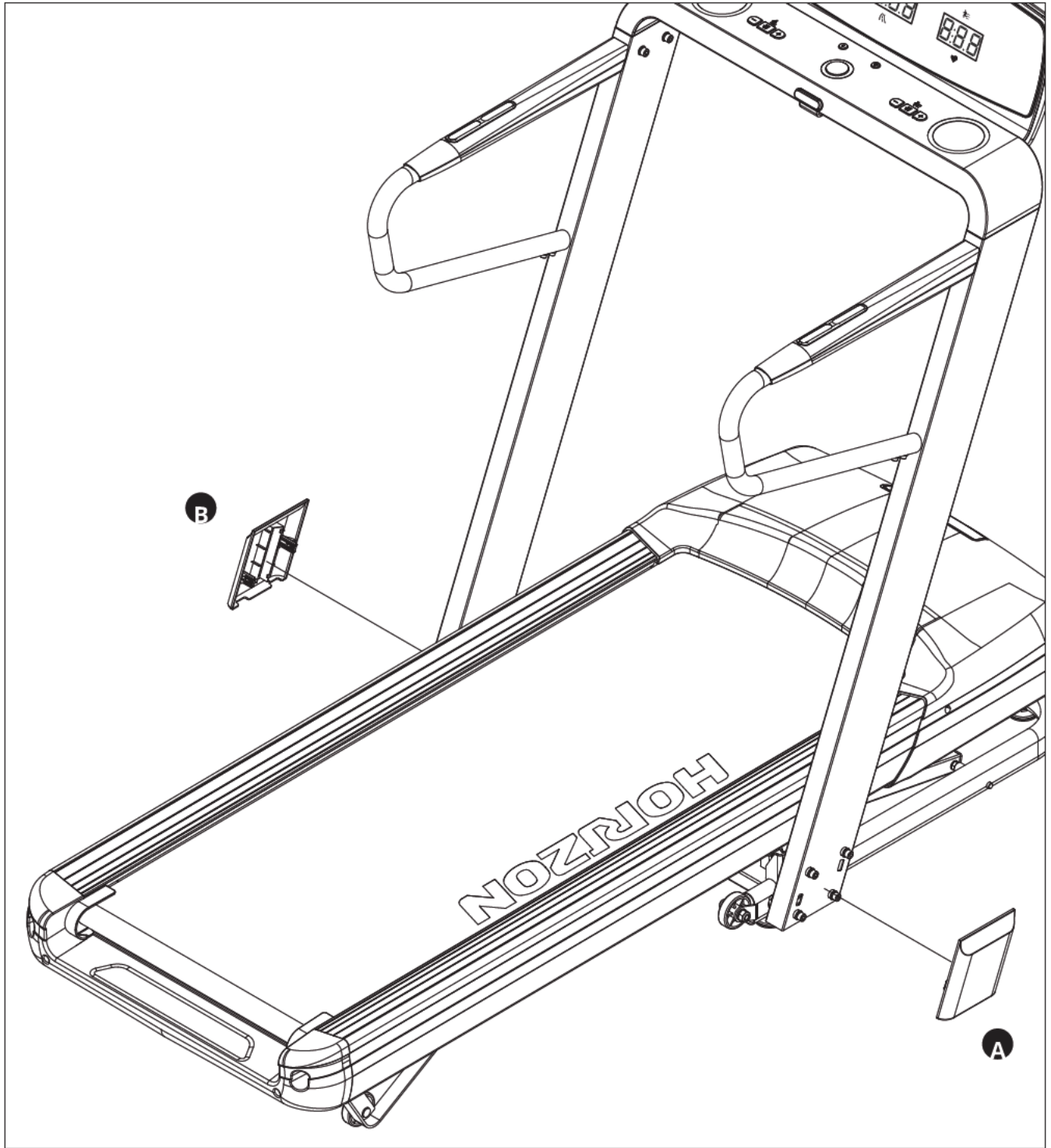


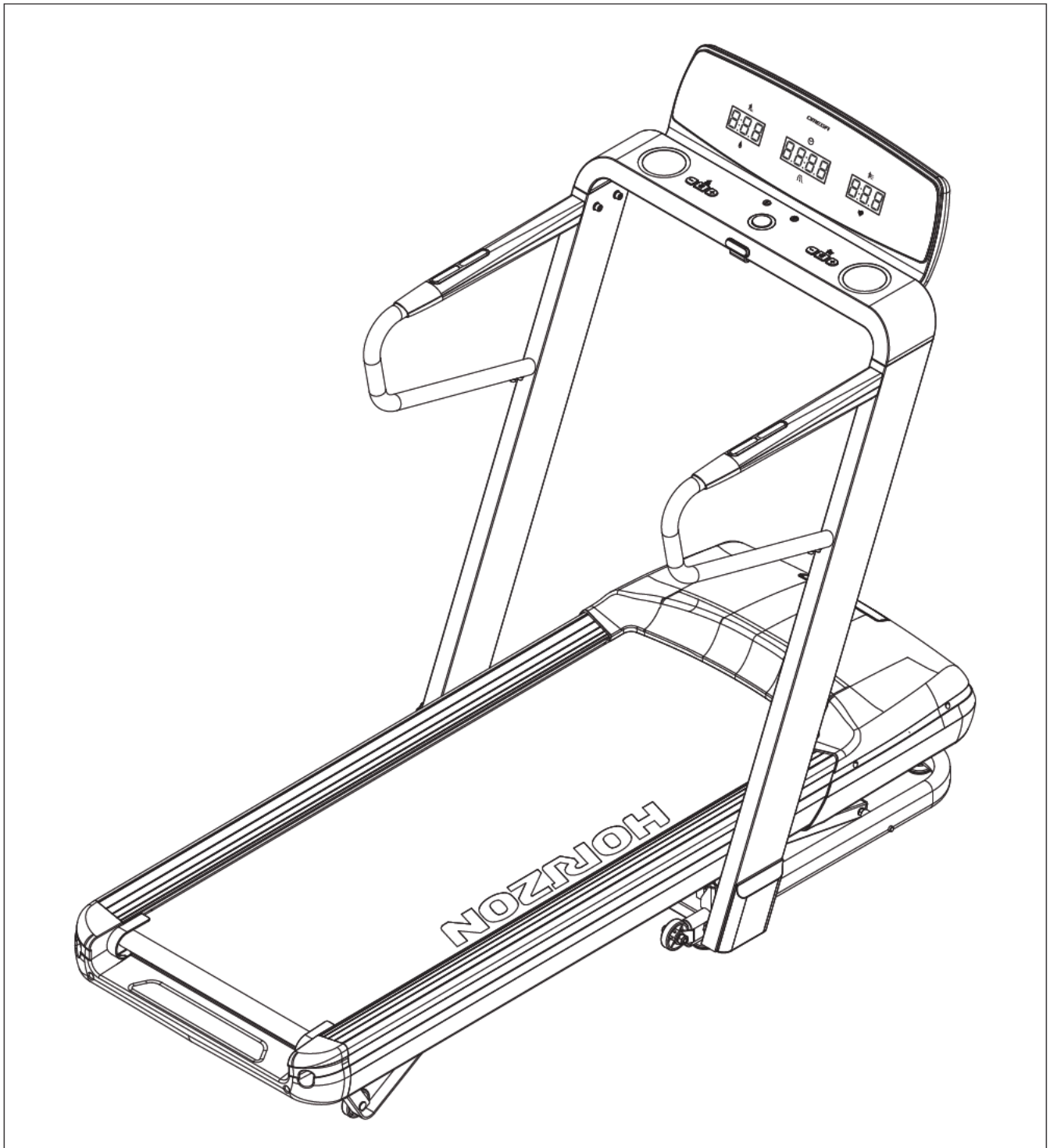


Z08x4  
Z09x4

Z07x4  
Z05x4  
Z04x4

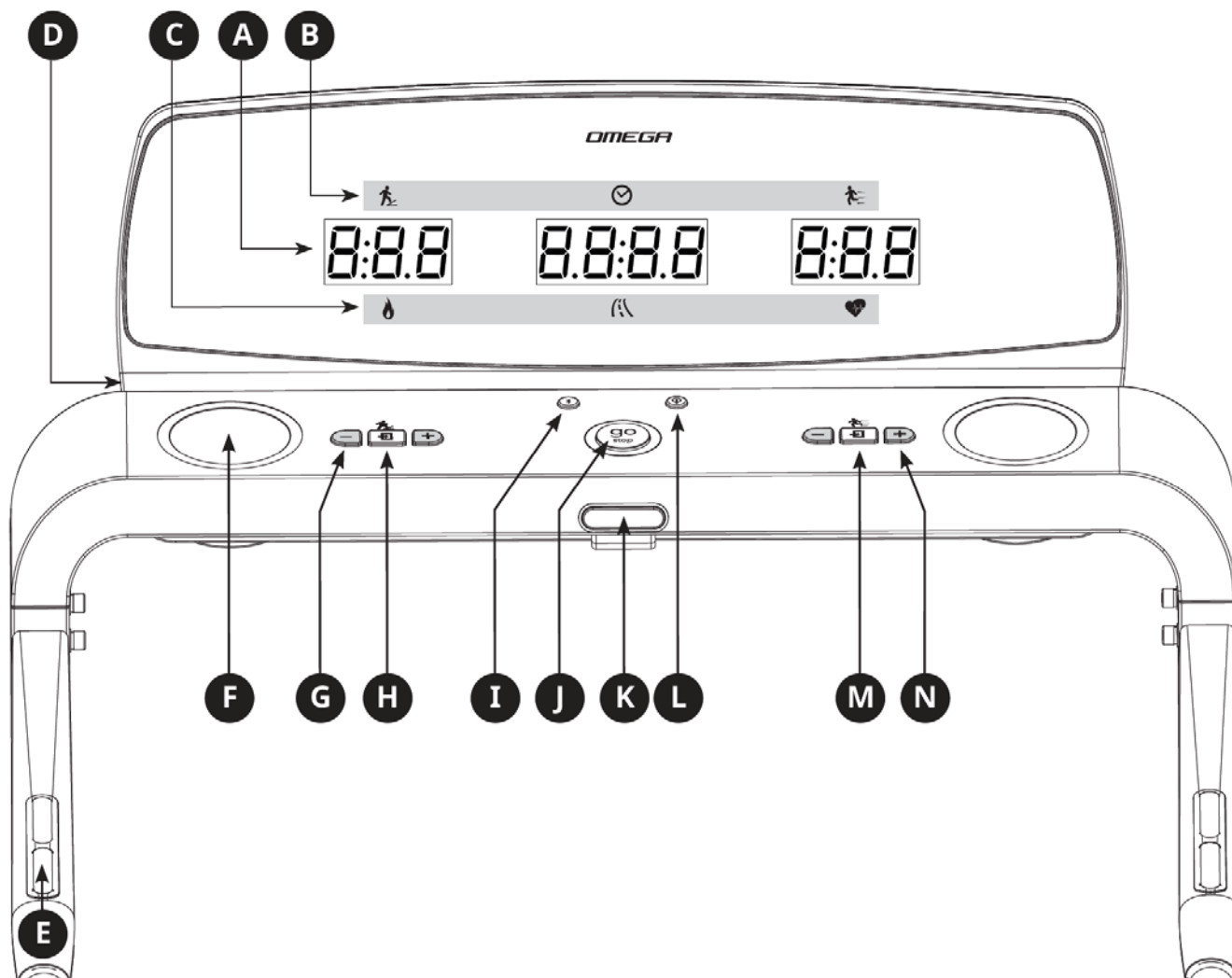




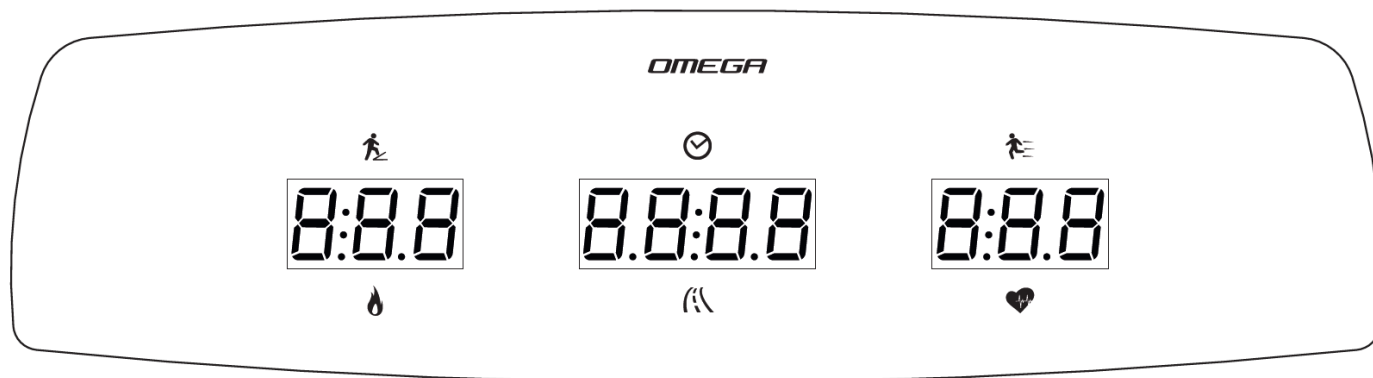


**ZANIM ROZPOCZNIESZ KORZYSTANIE Z BIEŻNI UPEWNIJ SIĘ CZY WSZYSTKIE ŚRUBY ZOSTAŁY ODPOWIEDNIO MOCNO DOKRĘCONE I WYPOZIOMUJ ODPOWIEDNIO BIEŻNIĘ.**





- 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. PODSTAWKA NA AKCESORIA
- E. CZUJNIKI POMIARU TĘTNA: Ułóż dłonie na czujnikach, aby dokonać pomiaru tętna.
- F. UCHWYT NA BIDON
- G. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA: Naciśnij, by zmniejszyć lub zwiększyć kąt nachylenia
- H. ENTER / ZMIANA WYŚWIETLANEJ FUNKCJI: Przycisk potwierdzenia wprowadzonego ustawienia oraz zmiany wyświetlanej funkcji z: Prędkość, Czas, Kąt nachylenia na Puls, Dystans, Kalorie.
- I. POŁĄCZENIE BLUETOOTH: Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby podłączyć opaskę Bluetooth do pomiaru tętna
- J. GO/PAUSE/STOP: Przycisk rozpoczęcia treningu, w trakcie treningu przycisk służący do pauzy/zakończenia treningu. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, by zresetować urządzenie.
- K. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA: Po podłączeniu klucza bezpieczeństwa urządzenia zacznie działać
- L. TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII / TRYB UŚPIENIA: Naciśnij by urządzenie przeszło w stan uśpienia. Po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku urządzenie ponownie się uruchomi.
- M. ENTER / ZMIANA WYŚWIETLANEJ FUNKCJI: Przycisk potwierdzenia wprowadzonego ustawienia oraz zmiany wyświetlanej funkcji z: Prędkość, Czas, Kąt nachylenia na Puls, Dystans, Kalorie.
- N. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI: Naciśnij, by zmniejszyć lub zwiększyć prędkość



**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 używając do tego przycisków + - , następnie naciśnij , by zatwierdzić wybór.

### A) SZYBKI START

Naciśnij GO 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 .
2. Wprowadź dane dotyczące programu używając przycisków + - i naciśnij  po każdej wprowadzonej informacji.
3. Naciśnij GO 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

P1 PULSE TRAIN				P2 CALORIES			P3 INTERVALS	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulse 1	Pulse 2	Pulse 3	Pulse 4	300K	500K	700K	Speed Intervals	Peak Intervals

P4 PERFORMANCE	P5 HEART RATE		P6 STEPS		P7 DISTANCE			P8 CUSTOM
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Weight Loss	Target HR	%Target HR	5000	10000	1K	5K	10K	Custom 1

**P1. PULSE TRAIN:** Aby móc przeprowadzić ten program wymagana jest opaska na klatkę piersiową do pomiaru tętna.

**USTAWIENIA:** Po wybraniu programu PULSE TRAIN:

1. Użyj przycisków + -, by ustawić wiek. Naciśnij .
2. Ułóż dłoń na czujnikach pomiaru tętna. Po 30 sekundach dokonany zostanie pomiar tętna spoczynkowego (RHR), który zostanie zapisany. Naciśnij . Ostatnie 3 pomiary tętna spoczynkowego zostaną wyświetlone na 3 wyświetlaczach LED zgodnie z zasadami przedstawionymi w tabeli poniżej.





1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Twój aktualny wynik zamiga trzykrotnie za każdym razem gdy puścisz uchwyt z czujnikami pomiaru, a następnie porówna z Twoim ostatnim pomiarem. Jeśli Twój aktualny pomiar jest niższy od ostatniego pomiaru to na środkowym wyświetlaczu pojawi się napis „GOOD” (Dobrze) np.: RHR\_3rd=73, RHR\_2nd=71, RHR\_4th=74 to na wyświetlaczu pojawi się:

71	73	74
----	----	----

Zakładając RHR\_3rd=73, RHR\_2nd=71, RHR\_4th=72 na wyświetlaczu pojawi się:

73	good	72
----	------	----

3. Przyciskami +- wybierz jeden z programów (PUL1 – PUL4), naciśnij .
4. Przyciskami +- określ czas trwania treningu, naciśnij .
5. Przyciskami +- określ prędkość, naciśnij .
6. Przyciskami +- określ kąt nachylenia, naciśnij .
7. Na wyświetlaczu pojawi się napis GO, naciśnij GO, by rozpocząć ćwiczenie.
8. Trening rozpocznie się od 3 minutowej rozgrzewki, a po zakończeniu programu nastąpi 3 minutowe rozluźnienie.

**LOGIKA:** Poszczególne segmenty programu są określone przez różny zakres tętna docelowego.

Formuła: THR (Tętno docelowe) = 220 – Wiek – RHR (tętno spoczynkowe)

Segment		R% Zakres		LED kolor
Rozgrzewka 3 minuty		>=30%	<40%	Górna część miga 3 krotnie na czerwono
Główny trening	PUL1	>=40%	<50%	Zielony
	PUL2	>=50%	<65%	Żółty
	PUL3	>=65%	<80%	Czerwony
	PUL4	>=80%	<95%	Czerwony + Miganie
Rozluźnienie 3 minuty		>=30%	<40%	Dolna część miga 3 krotnie na niebiesko
Inne				Niebieski

Podczas właściwego treningu, prędkość oraz kąt nachylenia będą automatycznie zmieniane, by utrzymać Użytkownika w zakresie tętna docelowego (THRR).

Tętno	Funkcja	Zmienne
20+ poniżej THRR	co 10 sekund	Kąt nachylenia + 0.5% & Prędkość + 0.3
12 - 19 poniżej THRR	co 20 sekund	Kąt nachylenia + 0.5% & Prędkość + 0.3
6 - 11 poniżej THRR	co 30 sekund	Kąt nachylenia + 0.5%
+/- 5 THRR	Brak zmian	
6 - 11 ponad THRR	co 30 sekund	Kąt nachylenia - 0.5%
12 - 1 ponad THRR	co 20 sekund	Kąt nachylenia - 0.5% & Prędkość - 0.3
20 - 24 ponad THRR	co 10 sekund	Kąt nachylenia - 0.5% & Prędkość - 0.3
25+ ponad THRR	Program stop	Start fazy rozluźnienia

5 minut po rozpoczęciu treningu właściwego, jeśli ręcznie zwiększysz prędkość o więcej niż 5km/h lub zwiększysz kąt nachylenia o więcej niż 5% to urządzenie uzna, że poziom treningu jest niższy od Twoich oczekiwań i tym samym urządzenie przejdzie na wyższy poziom.

5 minut po rozpoczęciu treningu właściwego, jeśli ręcznie zmniejszysz prędkość o więcej niż 3km/h lub zmniejszysz kąt nachylenia o więcej niż 3% to urządzenie uzna, że poziom treningu jest wyższy od Twoich oczekiwań i tym samym urządzenie przejdzie na niższy poziom. Jeśli jesteś na poziomie PUL1, urządzenie przejdzie od razu do fazy rozluźnienia.

**P2: CALORIES:** Ustaw spalanie kalorii jako cel swojego treningu. Masz do wyboru kilka opcji: 300, 500, 700 kalorii. Użytkownik określa prędkość początkową oraz kąt nachylenia. Kalorie są przeliczane na podstawie wagi wprowadzonej przez Użytkownika.

**P3: INTERWAŁY:** Program poprawia spalanie, siłę, prędkość oraz wytrzymałość poprzez zmiany prędkości/kąta nachylenia.

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

**P4: PERFORMANCE:** Wybierz jeden z programów wydolnościowych pomagających poprawić poszczególne elementy treningowe: Weight Loss (Odchudzanie). Wspomaga utratę wagi poprzez zmiany prędkości oraz kąta nachylenia, utrzymując organizm w strefie spalania.

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

**P5: 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.

Tętno	Funkcja	Zmienna
12+ poniżej THR	co 3 sekundy	Prędkość + 0.1
7 - 11 powyżej THR	co 5 sekund	Prędkość + 0.1
4 - 6 poniżej THR	co 8 sekund	Prędkość + 0.1
+/- 3 THR	Brak zmiany	
4 - 6 powyżej THR	co 8 sekund	Prędkość - 0.1
7 - 11 powyżej THR	co 5 sekund	Prędkość - 0.1
12 - 15 powyżej THR	co 3 sekundy	Prędkość - 0.1
16 - 24 powyżej THR	co 2 sekundy	Prędkość - 0.1
25+ powyżej THR	Koniec	

**P6: DYSTANS (DISTANCE):** Ustaw dystans jako cel swojego treningu. Masz do wyboru kilka opcji: 1K, 5K, 10K.

**P7: 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.

#### 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

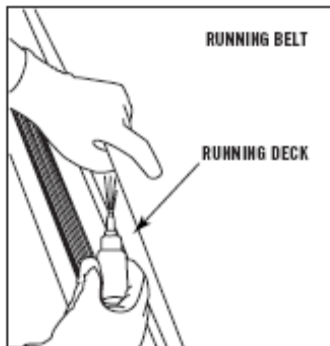
---

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, 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. 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.”*