



HORIZON
FITNESS

BIEŻNIA

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przed rozpoczęciem korzystania z niniejszej instrukcji obsługi należy zapoznać się z instrukcją obsługi bieżni.

MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka obszarów, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest, aby prawidłowo postępować zgodnie z instrukcjami montażu i upewnić się, że wszystkie części są mocno dokręcone. Jeśli instrukcje montażu nie są przestrzegane prawidłowo, bieżnia może mieć części, które nie są dokręcone i będą wydawać się luźne i mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu bieżni, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

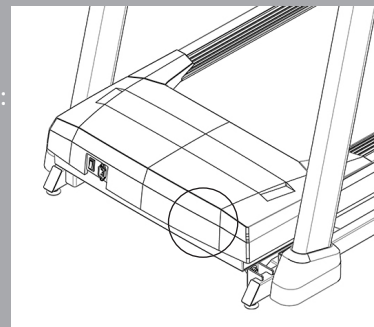
Przed przystąpieniem do pracy, znajdź numer seryjny swojej bieżni znajdujący się na białej naklejce z kodem kreskowym w pobliżu włącznika/ wyłącznika zasilania oraz przewodu zasilającego i wpisz go w miejscu podanym poniżej.

LOKALIZACJA NUMERU SERyjNEGO

WPROWADŹ NUMER SERyjNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

NUMER SERyjNY:

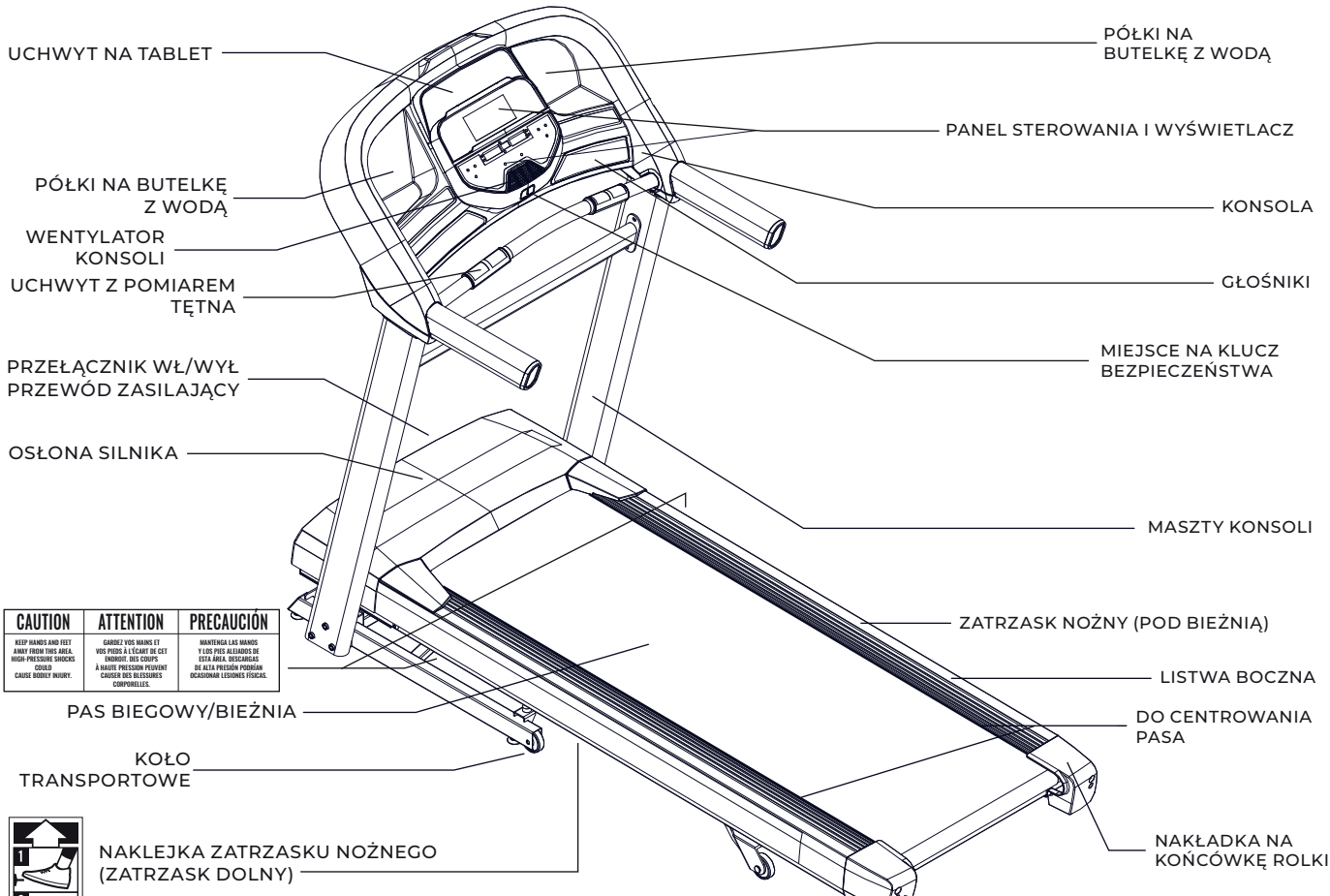
NR



NAZWA MODELU: **HORIZON**

BIEŻNIA

» Powołaj się na NUMER SERyjNY i NAZWĘ MODELU podczas wzywania serwisu.



NAKLEJKA ZATRZASKU NOŻNEGO (ZATRZASK DOLNY)

NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- 6 mm T-Klucz płaski
- 5 mm L-Klucz płaski

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Panel konsoli
- 2 Maszty konsoli
- 1 Zestaw montażowy
- 1 Klucz bezpieczeństwa
- 1 Przewód Audio
- 1 Butelka smaru silikonowego (dla 2 zastosowań)
- 1 Wspornik poprzeczny
- 1 Przewód zasilający
- 2 Osłony połączeń konsoli



POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem pomocy technicznej klienta.

MONTAŻ WSTĘPNY

ROZPAKOWANIE

Umieść karton z bieźnią na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze pokrycia ochronnego. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia i transportu tego urządzenia. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy leży ono na boku. Po usunięciu pasów mocujących nie należy podnosić ani transportować urządzenia, jeśli nie jest ono w pełni zmontowane, złożone w pozycji pionowej i z zabezpieczonym zatraskiem. Rozpakować i złożyć urządzenie w miejscu, w którym będzie używane. Obudowana bieźnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe i może się otworzyć w przypadku niewłaściwego obchodzenia się z nią. Nie wolno chwycić za żadną część ramy pochylni i próbować podnosić lub przenosić bieźni.

OSTRZEŻENIE

NIE PRÓBUJ PODNOSIĆ BIEŻNI!! Nie ruszaj ani nie podnoś bieźni z opakowania, dopóki nie zostanie to określone w instrukcji montażu. Możesz usunąć folię z masztów konsoli.

OSTRZEŻENIE

NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA CIAŁA!

UWAGA: Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że WSZYSTKIE nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane przed całkowitym dokręceniem jakiegokolwiek JEDNEJ śruby.

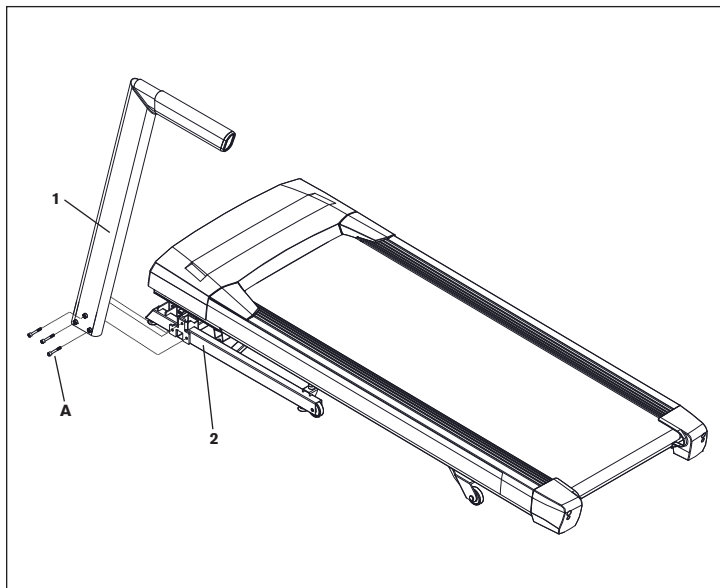
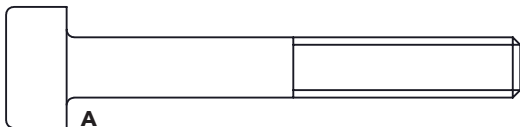
UWAGA: Lekka aplikacja smaru może pomóc w instalacji sprzętu. Zaleca się stosowanie dowolnego smaru, np. litowego smaru rowerowego.



MONTAŻ ETAP 1



CZĘŚCI DLA ETAPU 1			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M8	3

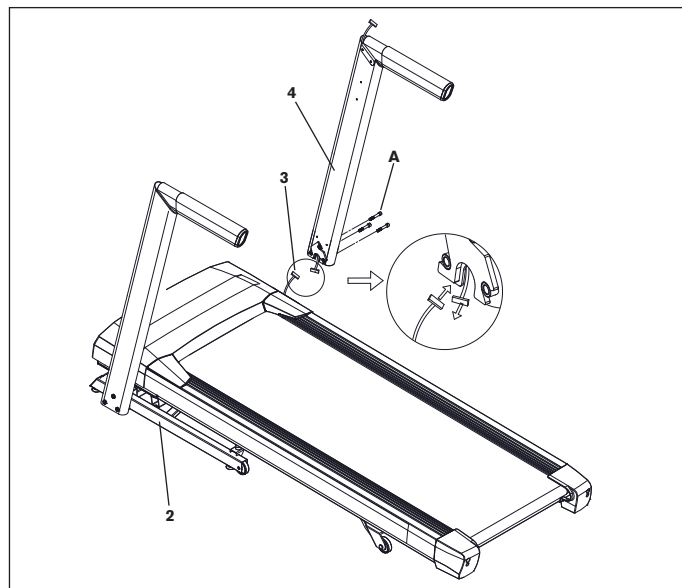
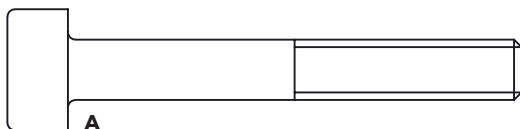


- A Przetnij żółte paski mocujące i podnieś od tyłu do góry bieżnię, aby usunąć całą zawartość spod bieżni.
- B Otwórz opakowanie **CZĘŚCI DO ETAPU 1**.
- C Przymocować **LEWY MASZT KONSOLI (1)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** za pomocą **3 ŚRUB (A)**.

UWAGA: Nie dokręcaj śrub do końca, aż do **KROKU 5**.

MONTAŻ ETAP 2

CZĘŚCI DLA ETAPU 2			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M8	3



- A Otwórz opakowanie **CZĘŚCI DO ETAPU 2**.
- B Wyciągnij **KABEL KONSOLI (3)** z ramy głównej bieżni. Podłącz **KABEL KONSOLI (3)** z **RAMY GŁÓWNEJ (2)** do **KABLA KONSOLI (3)** w dolnej części **PRAWEGO MASZTU KONSOLI (4)**. Drugi koniec **KABLA KONSOLI (3)** powinien znajdować się na górze masztu.
- C Przymocuj **PRAWY MASZT KONSOLI (4)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** za pomocą **3 ŚRUB (A)**.

UWAGA: Uważaj, aby nie przygnieść kabla konsoli podczas mocowania **PRAWEGO MASZTU KONSOLI**.

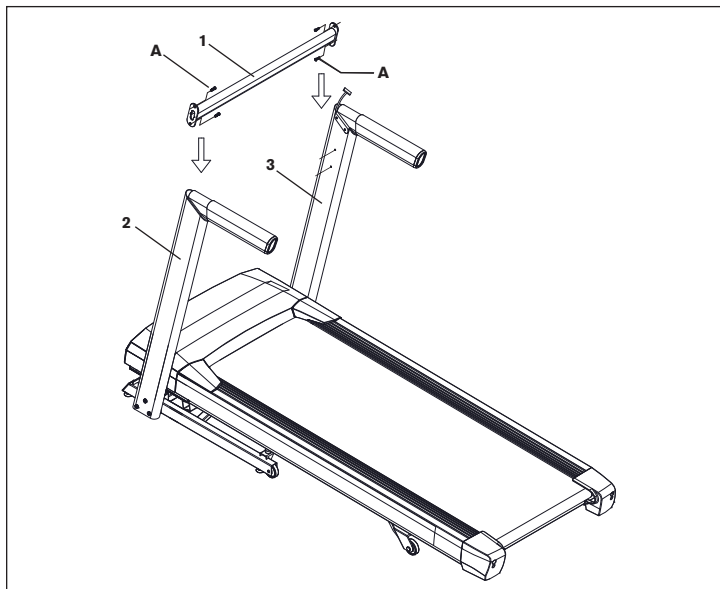
UWAGA: Nie dokręcaj całkowicie śrub aż do **KROKU 5**.



MONTAŻ ETAP 3



CZĘŚCI DLA ETAPU 3			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M6	4



- A Otwórz opakowanie **CZĘŚCI DO ETAPU 3**.
- B Przymocować lewą stronę **WSPORNIKA POPRZECZNEGO (1)** do **MASZTU KONSTRUKCYJNEGO(2)** luźno za pomocą **2 ŚRUB (A)**.
- C Przymocować prawą stronę **WSPORNIKA POPRZECZNEGO (1)** do **MASZTU KONSTRUKCYJNEGO(2)** luźno za pomocą **2 ŚRUB (A)**.

UWAGA: Śruby należy dokręcić całkowicie dopiero po zmontowaniu konsoli.

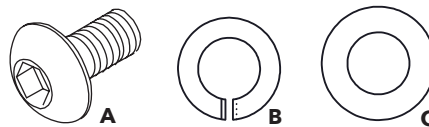
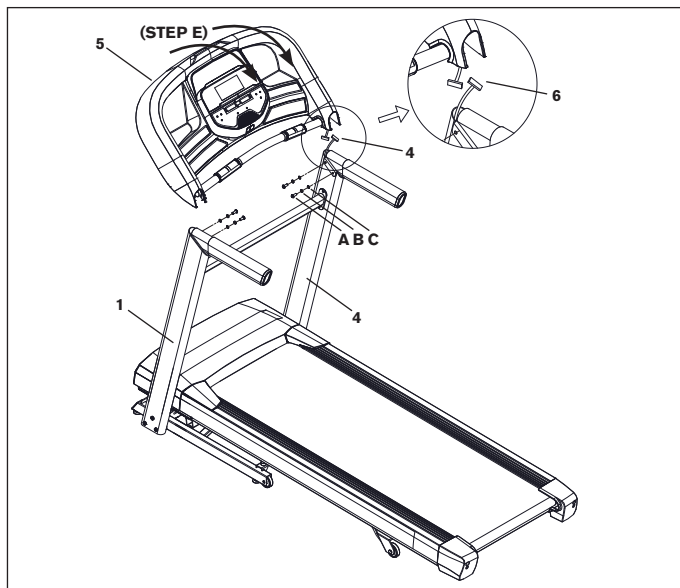
MONTAŻ ETAP 4



CZĘŚCI DLA ETAPU 4			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	Ø8.2	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	4

UWAGA: Podczas montażu konsoli należy uważać, aby nie przygnieść żadnych przewodów.

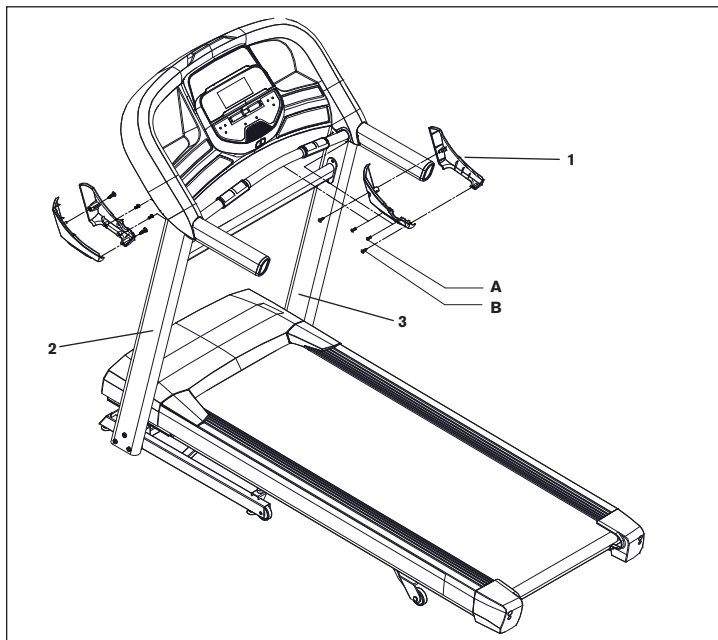
- Otwórz opakowanie **CZĘŚCI DO ETAPU 4**.
- Delikatnie umieść **KONSOLĘ (5)** na górze **MASZTÓW KONSOLI (1&4)**. Przymocuj najpierw lewą stronę używając **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.
- KABLE KONSOLI (6)** są schowane w **MASZCIE KONSOLI (4)**. Używając przewodu wiodącego ostrożnie wyciągnij **KABEL KONSOLI (6)** z **MASZTU KONSOLI (4)**. Odłącz i wyrzuć przewód wiodący. Podłącz **KABLE KONSOLI (6)** i ostrożnie schowaj przewody w masztach, aby uniknąć uszkodzeń.
- Zamocować prawą stronę **KONSOLI (5)** za pomocą **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.
- Pociągnij górną część **KONSOLI (5)** w kierunku tyłu bieżni i **PRZYTRZYMAJ** podczas dokręcania lewych i prawych **ŚRUB BOCZNYCH (A)**.



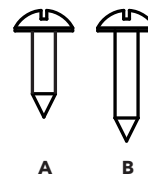
MONTAŻ ETAP 5



CZĘŚCI DLA ETAPU 5			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	SCREW	Ø4	4
B	SCREW	Ø4	4



- A Otwórz opakowanie **CZĘŚCI DO ETAPU 5**.
- B Zamocuj prawą i lewą **OSŁONĘ POŁĄCZEŃ KONSOLI (1)** za pomocą **8 ŚRUB (A I B)**.
- C **PAMIĘTAJ**, aby po zakończeniu montażu całkowicie dokręcić **ŚRUBY** do **MASZTÓW KONSOLI (2&3)**.



MONTAŻ KOMPLETNY!

Przed pierwszym użyciem nasmaruj powierzchnię bieżni, postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w rozdziale dotyczącym konserwacji w przewodniku po bieżni.

Waga produktu: 87 kg / 191,4 lbs.

Udźwig użytkownika: 147 kg / 325 lbs.

Wymiary (L×W×H) : 192 x 85 x 147 cm / 75" x 33" x 58"

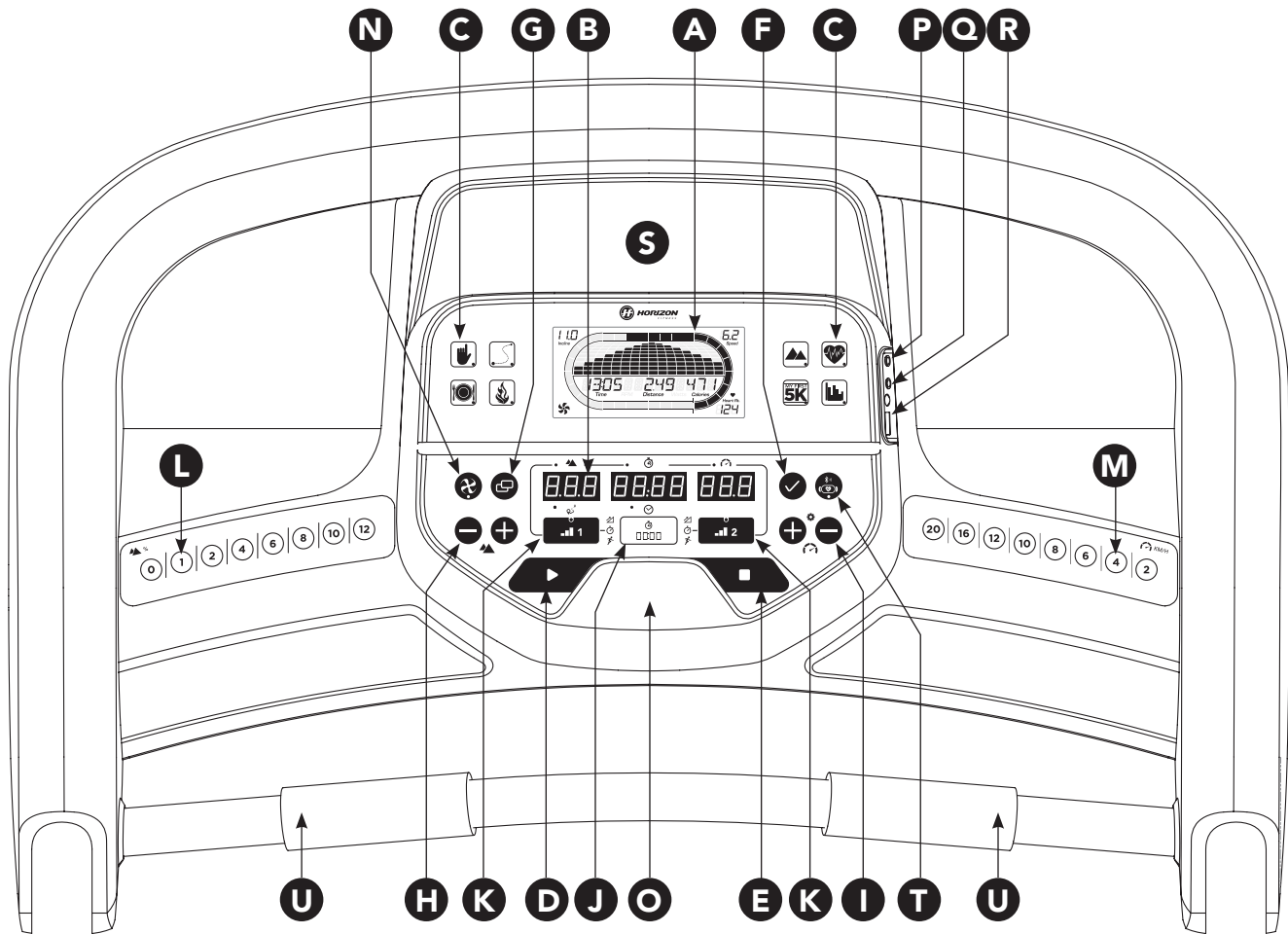
OBSŁUGA BIEŻNI



W tym rozdziale wyjaśniono, jak korzystać z konsoli i programowania Twojej bieżni.

Rozdział **PODSTAWY OBSŁUGI** w **PRZEWODNIKU PO BIEŻNI** posiada instrukcje dotyczące:

- UMIEJSCOWIENIE BIEŻNI
- KORZYSTANIE Z KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA
- SKŁADANIE BIEŻNI
- PRZENOSZENIE BIEŻNI
- POZIOMOWANIE BIEŻNI
- NAPINANIE PASA BIEGOWEGO
- CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO
- KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

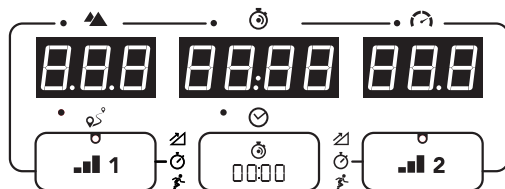
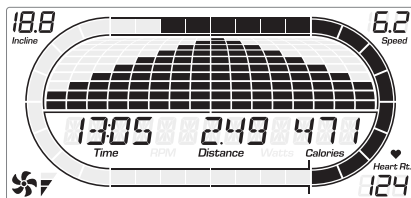


OBSŁUGA KONSOLI

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć przed użyciem.

- A) **OKNA WYŚWIETLACZA LCD:** Nachylenie, Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Tętno
- B) **WYŚWIETLACZ LED:** Nachylenie, Prędkość, Czas, Odległość, Kalorie, Tętno
- C) **WSKAŹNIKI PROGRAMU:** pokazuje, który program jest aktualnie wybrany.
- D) **START:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, rozpocząć trening lub wznowić ćwiczenie po pauzie.
- E) **STOP:** naciśnij, aby wstrzymać/ zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- F) **ENTER:** naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić ustawienia i wybór podczas programowania.
- G) **DISPLAY:** ten przycisk zmienia informacje na wyświetlaczu LED pomiędzy (nachylenie/czas odcinka/prędkość) i (odległość/ogólny czas/prędkość).
- H) **PRZYCISKI NACHYLENIA +/-:** służą do regulacji nachylenia w małych odstępach (0,5%).
- I) **PRZYCISKI PRĘDKOŚCI +/-:** służą do regulacji prędkości w małych odstępach (co 0,1 km/h).
- J) **SPLIT:** naciśnij ten klawisz, aby zresetować licznik czasu odcinka do 0 sekund.
- K) **PRZYCISKI INTERWAŁOWE:** są to klawisze programowalne. Po wybraniu użytkownika można je zaprogramować na żądane ustawienie prędkości i nachylenia.
- L) **PRZYCISK SZYBKIEJ REGULACJI NACHYLENIA:** służą do szybszego osiągnięcia pożądanego nachylenia.
- M) **PRZYCISK SZYBKIEJ PRĘDKOŚCI:** służą do szybszego osiągnięcia pożądaney prędkości.
- N) **PRZYCISK FAN:** naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć wentylator.
- O) **WENTYLATOR:** osobisty wentylator treningowy.
- P) **GNIAZDO SŁUCHAWKOWE:** podłącz słuchawki do tego gniazda, aby słuchać muzyki przez słuchawki.
Uwaga: po podłączeniu słuchawek do gniazda słuchawkowego, dźwięk nie będzie wydobywał się przez głośniki.
- Q) **WEJŚCIE AUDIO:** podłącz swój odtwarzacz cd / mp3 do konsoli za pomocą dołączonego kabla adaptera audio.
- R) **WEJŚCIE USB:** 1A/5V Moc wyjściowa USB
- S) **UCHWYT NA TABLET/CZYTNIK:** mieści tablet lub materiały do czytania.
- T) **BLUETOOTH POMIAR TĘTNA LUB TABLET:** Bluetooth domyślnie łączy się z tabletem, naciśnij i przytrzymaj 5 sek. aby połączyć się z pasem tętna Bluetooth. Po sparowaniu z paskiem na klatkę piersiową konsola nie sparuje się z tabletem; aby umożliwić komunikację z tabletem naciśnij i przytrzymaj przycisk Bluetooth przez 5 sekund lub zresetuj zasilanie. Dioda led będzie świecić, gdy konsola zostanie sparowana z urządzeniem BT.
*W przypadku korzystania z aplikacji innej firmy należy włączyć w urządzeniu funkcję Bluetooth (BT) i postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi parowania aplikacji. Upewnij się, że konsola nie jest połączona z żadnym innym urządzeniem BT, sprawdzając, czy na konsoli nie świeci się symbol BT.
- U) **UCHWYTY DO POMIARU TĘTNA:** służą do pomiaru tętna.





OKNA WYŚWIETLACZA

Urządzenie posiada duże okno LCD i zestaw diod LED do wyświetlania wszystkich informacji o treningu. Obok dolnych wyświetlaczy LED znajdują się małe wskaźniki LED, które pokazują, które informacje są aktualnie wyświetlane.

- **NACHYLENIE:** Wyświetlane w procentach. Wskazuje nachylenie powierzchni do chodzenia lub biegania.
- **DYSTANS:** Wyświetlany w kilometrach. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do pokonania podczas treningu.
- **CZAS ODCINKA:** jest licznikiem czasu. Rozpoczyna się od 0 sekund i liczy w górę do momentu naciśnięcia klawisza SPLIT lub jednego z klawiszy INTERWAŁU, co spowoduje zresetowanie do 0 sekund.
- **CAŁKOWITY CZAS:** Całkowity czas treningu.
- **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana w km/h. Wskazuje, jak szybko porusza się powierzchnia do chodzenia lub biegania.

INDYWIDUALNE PRZYCISKI

- **1 & 2 PRZYCISKI INTERWAŁÓW 1 I 2:** Programowalne ustawienia prędkości i nachylenia. Wybierz użytkownika; uruchom maszynę; użyj elementów sterujących, aby ustawić maszynę na żądaną prędkość i nachylenie; przytrzymaj przycisk żądanego interwału przez 3 sekundy, aż konsola wyda sygnał dźwiękowy. Naciśnięcie tego przycisku podczas treningu spowoduje również automatyczne ustawienie czasu odcinka na 0 sekund.
- **SPLIT:** naciśnij ten przycisk, aby zresetować licznik CZASU ODCINKA do 0 sekund.



ROZPOCZĘCIE PRACY

- 1) Sprawdź, czy na pasie nie są umieszczone żadne przedmioty, które będą utrudniać ruch bieżni.
- 2) Podłącz przewód zasilający i włącz bieżnię. (Przełącznik ON/OFF znajduje się obok przewodu zasilającego).
- 3) Stań na bocznych listwach bieżni.
- 4) Przymocuj klips na klucz bezpieczeństwa do części ubrania, upewniając się, że jest on bezpieczny i nie odłączy się podczas pracy.
- 5) Włożyć klucz bezpieczeństwa do otworu klucza bezpieczeństwa w konsoli.
- 6) Masz dwie opcje rozpoczęcia treningu:

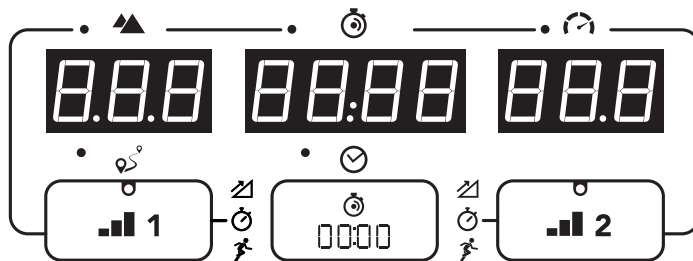
A) SZYBKIE URUCHOMIENIE

Wystarczy nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

Czas, dystans i kalorie będą liczone od zera. LUB...

B) WYBIERZ TRENING LUB CEL

- 1) Wybierz **UŻYTKOWNIKA** obracając pokrętko treningowe, a następnie naciśnij, gdy wyświetli się wybrany **UŻYTKOWNIK**.
- 2) Wybierz swoją **WAGĘ**, obracając pokrętko treningowe, a następnie naciśnij, gdy wyświetli się żądana **WAGA**.
- 3) Wybierz swój **PROGRAM** obracając pokrętkiem treningowym, a następnie naciskając, gdy wyświetli się żądany **PROGRAM**.
- 4) Dostosować **USTAWIENIE** obracając pokrętkiem treningowym, a następnie nacisnąć, gdy na wyświetlaczu pojawi się żądane **USTAWIENIE**.
- 5) Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć.



JAK ZAPROGRAMOWAĆ I UŻYWAĆ NIESTANDARDOWYCH PRZYCISKÓW INTERWAŁOWYCH

Programowalne przyciski interwałów i przycisk podziału zostały zaprojektowane tak, aby pomóc Ci dostosować urządzenie do każdego treningu, który najbardziej lubisz wykonywać.

Przyciski **INTERWAŁU** 1 i 2 są programowalne dla prędkości i nachylenia. Po naciśnięciu resetują one również **CZAS ODCINKA** do 0 sekund.

Aby zaprogramować przycisk **INTERWAŁU**, należy wybrać użytkownika, uruchomić urządzenie, ustawić żądaną prędkość i nachylenie, nacisnąć i przytrzymać żądany przycisk **INTERWAŁU**, aż bieżnia wyda sygnał dźwiękowy. Teraz przycisk **INTERWAŁU** jest zaprogramowany na Państwa ustawienia. Po zaprogramowaniu przycisku **INTERWAŁU**, będzie on pamiętał ustawienia dla danego użytkownika do czasu ponownego zaprogramowania.

Teraz po naciśnięciu przycisku **INTERWAŁU** prędkość i nachylenie bieżni zmienią się na zaprogramowane ustawienia, a licznik segmentów zresetuje się do 0 sekund.

Najczęstszym rodzajem treningu, w którym pomogą te klawisze, jest trening interwałowy. Sugerujemy zaprogramowanie jednego z klawiszy **INTERWAŁU** do segmentów o wysokiej intensywności, a drugiego do segmentów regeneracyjnych. **CZAS ODCINKA** pomoże Ci śledzić jak długo jesteś w bieżącym odcinku.

Innym częstym zastosowaniem jest ustawienie jednego klawisza **INTERWAŁU** na ustawienia rozgrzewki i schłodzenia, a drugiego na pożądane ustawienia treningowe.

Użyj klawisza **SPLIT** zawsze, gdy chcesz wyzerować **CZAS ODCINKA**.

Te klawisze pozwolą Ci dostosować ustawienia bieżni do szybkiego dopasowania rodzaju treningu, który lubisz najbardziej.

PROFILE TRENINGOWE



- 1) **USTAWIENIA RĘCZNE:** Kontroluj wszystko, co dotyczy Twojego treningu - od początku do końca. Ten program to podstawowy trening bez predefiniowanych ustawień, pozwalający na ręczne dostosowanie maszyny w dowolnym momencie. Zaczyna się od nachylenia na poziomie 0 i prędkości na poziomie 0,8 km/h.



- 2) **DYSTANS:** Przyspiesz i przejdź dalej podczas treningu dzięki 13 treningom dystansowym. Wybierz spośród celów 1 mili, 2 mil, 5k, 5 mil, 10k, 8 mil, 15k, 10 mil, 20k, półmaraton, 15 mil, 20 mil i maraton. Ustawiasz swój poziom.

Zmienia się nachylenie i wszystkie odcinki mają 0,16Km.

Segment	Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dystans	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
Poziom 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Poziom 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Poziom 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Poziom 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Poziom 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Poziom 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Poziom 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Poziom 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Poziom 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Poziom 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 3) **KALORIE:** Ustaw cele spalania kalorii od 20 do 980 kalorii w odstępach co 20 kalorii. Ustawiasz swój poziom, aby utrzymać się w swojej strefie spalania tłuszczu.

Zmiany nachylenia i wszystkie odcinki to 20 kalorii.

Segment	Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Kalorie	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Poziom 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Poziom 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Poziom 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Poziom 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Poziom 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Poziom 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Poziom 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Poziom 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Poziom 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Poziom 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3





- 4) SPALANIE TŁUSZCZU:** Stosunkowo powolne i stałe, aby zmaksymalizować swoje cele związane z utratą wagi. Promuje utratę wagi poprzez zwiększanie i zmniejszanie prędkości i nachylenia, utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu.

Zmiany prędkości i nachylenia, odcinki powtarzają się co 30 sekund.

Segment		Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8
Czas		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Poziom 1	Pochylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Prędkość (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	Prędkość (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Poziom 2	Pochylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Prędkość (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	Prędkość (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Poziom 3	Pochylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Prędkość (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	Prędkość (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Poziom 4	Pochylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Prędkość (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	Prędkość (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
Poziom 5	Pochylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Prędkość (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	Prędkość (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Poziom 6	Pochylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Prędkość (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	Prędkość (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Poziom 7	Pochylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Prędkość (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	Prędkość (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Poziom 8	Pochylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Prędkość (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	Prędkość (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6
Poziom 9	Pochylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Prędkość (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	Prędkość (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
Poziom 10	Pochylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Prędkość (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	Prędkość (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



- 5) **WSPINACZKA GÓRSKA:** Symuluje wejście na wzgórze i zejście z niego. Ten program pomaga wzmocnić mięśnie i poprawić zdolności sercowo-naczyniowe.



Zmiany nachylenia i segmenty powtarzają się co 30 sekund.

Segment	Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Czas	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Poziom 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Poziom 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Poziom 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Poziom 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Poziom 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Poziom 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Poziom 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Poziom 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Poziom 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Poziom 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5



- 6) **DOCELOWE TĘTNO:** Ten program jest przeznaczony dla Ciebie, aby poprawić ogólny poziom sprawności sercowo-naczyniowej. Wystarczy, że ustawisz swoje docelowe tętno. Program będzie monitorował i dostosowywał poziom intensywności, aby utrzymać tętno w docelowym zakresie podczas ćwiczeń - jest to sprawdzona metoda maksymalizacji utraty wagi i celów fitness. Pasek na klatkę piersiową jest wymagany i musi być noszony podczas trwania tego programu. Zobacz poniżej, jak obliczyć swoje docelowe tętno.

Obliczanie docelowego tętna

Pierwszym krokiem do poznania właściwej intensywności treningu jest poznanie swojego maksymalnego tętna (max HR = 220 - Twój wiek). Metoda oparta na wieku zapewnia średnią statystyczną prognozę Twojego maksymalnego HR i jest dobrą metodą dla większości osób, zwłaszcza tych, które dopiero zaczynają trenować z tętnem.

Najbardziej precyzyjnym i dokładnym sposobem określenia indywidualnego maksymalnego HR jest badanie kliniczne przeprowadzone przez kardiologa lub fizjologa wysiłkowego za pomocą testu maksymalnego obciążenia. Jeśli masz ponad 40 lat, nadwagę, prowadzisz siedzący tryb życia od kilku lat lub masz w rodzinie historię chorób serca, zaleca się przeprowadzenie testów klinicznych.

Ten wykres podaje przykłady zakresu tętna dla 30-latką ćwiczącego w 5 różnych strefach tętna. Na przykład maksymalne HR 30-latką wynosi $220 - 30 = 190$ bpm, a 90% maksymalnego HR wynosi $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Dodatkowe uwagi dotyczące tętna docelowego:

- 1). Nachylenie bieżni automatycznie dostosuje się, aby zbliżyć Cię do określonego tętna.
- 2). Jeśli nie zostanie wykryte tętno, urządzenie nie zmieni nachylenia.
- 3). Jeśli tętno jest 25 uderzeń powyżej strefy docelowej, program zostanie wyłączony.

TĘTNO SERCA Zakres tolerancji	TRENING Czas trwania	Przykładowy THR (wiek 30)	Twój THR	Zalecane dla
BARDZO TRUDNY 90 - 100%	< 5 min	171-190 BPM		Osoby zdolne do treningu
TRUDNY 80 - 90%	2-10 min	152-171 BPM		Krótkie treningi
UMIARKOWANY 70 - 80%	10-40 min	133-152 BPM		Umiarkowanie długie treningi
ŁATWY 60 - 70%	40-80 min	114-133 BPM		Dłuższe i często powtarzane krótsze ćwiczenia
BARDO ŁATWY 50 - 60%	20-40 min	104-114BPM		Zarządzanie wagą i aktywny powrót do zdrowia

7) MOJE PIERWSZE 5K: Ten 9-tygodniowy program jest przeznaczony dla niedoświadczonych biegaczy, którzy chcą przebiec swoje pierwsze 5k lub po prostu rozpocząć rutynę ćwiczeń. Program został zaprojektowany tak, aby utrzymać motywację i zaangażowanie, stopniowo budując siłę, zwiększając wytrzymałość i dając Ci pewność siebie potrzebną do ukończenia pierwszego 5k.

Tydzień	Trening #1	Trening #2	Trening #3	Tydzień	Trening #1	Trening #2	Trening #3
1	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	4	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem		3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		2.5 min spacer	2.5 min spacer	2.5 min spacer
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem		3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem				
1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer					
5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek					
2	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem
	2 min spacer	2 min spacer	2 min spacer		3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem
	2 min spacer	2 min spacer	2 min spacer		3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem	5 min bieg truchtem
	2 min spacer	2 min spacer	2 min spacer		5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	2 min spacer	2 min spacer	2 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	2 min spacer	2 min spacer	2 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	2 min spacer	2 min spacer	2 min spacer				
	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek				
3	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	6	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem	10 min bieg truchtem	25 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		3 min spacer	3 min spacer	5 min odpoczynkek
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem		8 min bieg truchtem	10 min bieg truchtem	
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer		3 min spacer	5 min odpoczynkek	
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		5 min bieg truchtem		
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		5 min odpoczynkek		
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek				
4	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	7	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		25 min bieg truchtem	25 min bieg truchtem	25 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek				
5	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	8	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		28 min bieg truchtem	28 min bieg truchtem	28 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek				
6	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	9	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem		30 min bieg truchtem	30 min bieg truchtem	30 min bieg truchtem
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer		5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem	1.5 min bieg truchtem				
	1.5 min spacer	1.5 min spacer	1.5 min spacer				
	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem	3 min bieg truchtem				
	3 min spacer	3 min spacer	3 min spacer				
	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek	5 min odpoczynkek				

Prędkość rozgrzewki i odpoczynku 1,6 km/h lub 75% prędkości marszu, w zależności od tego, która z nich jest większa.





- 8) **SPECJALNY:** Umożliwia stworzenie i ponowne wykorzystanie idealnego treningu z kombinacją określonej prędkości, nachylenia i czasu lub dystansu. Najwyższy poziom programowania osobistego. Jest to program celowy oparty na czasie lub dystansie.

RESETOWANIE KONSOLI

Przytrzymać przycisk Stop przez 3 sekundy.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu urządzenie wyda sygnał dźwiękowy. Informacje o Twoim treningu pozostaną wyświetlone na konsoli przez 30 sekund, a następnie zostaną zresetowane.

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA CD / MP3 / GŁOŚNIKÓW BLUETOOTH

- 1) Podłącz dołączony KABEL ADAPTERA AUDIO do WEJŚCIA AUDIO na górze po prawej stronie konsoli i do gniazda słuchawkowego w odtwarzaczu CD / MP3.
- 2) Użyj przycisków odtwarzacza CD / MP3, aby dostosować ustawienia utworów. Usuń KABEL ADAPTERA AUDIO, gdy nie jest używany.
- 3) Jeśli nie chcesz używać GŁOŚNIKÓW, możesz podłączyć słuchawki do WYJŚCIA AUDIO po prawej stronie konsoli.
- 4) Aby połączyć się z głośnikami Bluetooth otwórz ustawienia Bluetooth, włącz Bluetooth, skanuj w poszukiwaniu nowych urządzeń, wyszukaj na liście NUMER MODELU Horizon i wybierz połącz.



Utylizacja odpadów

Produkty HORIZON Fitness nadają się do recyklingu.

Po zakończeniu okresu użytkowania prosimy o prawidłową i bezpieczną utylizację tego artykułu (lokalne śmietniki).

"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol