



PARAGON X



INSTRUKCJA MONTAŻU



Przed rozpoczęciem KORZYSTANIA Z BIEŻNI należy zapoznać się z INSTRUKCJĄ MONTAŻU.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Podczas korzystania z produktu elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym następujących: Przed użyciem tej bieżni należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tej bieżni są odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania po przeczytaniu tego przewodnika, skontaktuj się z Działem Obsługi Technicznej Klienta pod numerem podanym na ostatniej stronie INSTRUKCJI OBSŁUGI.

Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać tej bieżni w pomieszczeniach komercyjnych, wynajmowanych, szkolnych lub instytucjonalnych. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.



ZAGROŻENIE

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM:

Zawsze odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu, przed czyszczeniem, konserwacją i zakładaniem lub zdejmowaniem części.

OSTRZEŻENIE

• ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAZEŃ:

- Urządzenie powinno być zainstalowane na stabilnej i wypoziomowanej podstawie.
- Nigdy nie używaj bieżni bez zabezpieczenia klipsa klucza bezpieczeństwa do ubrania. Pociągnij najpierw za klips klucza bezpieczeństwa, aby upewnić się, że nie zejdzie on z ubrania.
- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze utrzymywać wygodne tempo.
- Nie należy nosić ubrań, które mogłyby zaczepić się o jakąkolwiek część bieżni.
- Podczas korzystania z tego urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe.
- Nie skacz na bieżni.
- W żadnym momencie na bieżni nie powinna przebywać więcej niż jedna osoba podczas jej działania.
- Bieżnia ta nie powinna być używana przez osoby o wadze większej niż określona w INSTRUKCJI OBSŁUGI ROZDZIAŁ GWARANCJA. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.
- Podczas opuszczania bieżni, przed wejściem na bieżnię należy odczekać, aż tylne stopy będą pewnie stać na podłodze.
- Przed przystąpieniem do serwisowania lub przenoszenia urządzenia należy odłączyć całe zasilanie. Aby wyczyścić, przetrzyj powierzchnie tylko mydłem i lekko wilgotną szmatką; nigdy nie używaj rozpuszczalników. (Patrz KONSERWACJA)
- Bieżnia nigdy nie powinna być pozostawiona bez nadzoru, gdy jest podłączona do prądu. Odłączaj wtyczkę od gniazdka, gdy nie jest używana oraz przed założeniem lub zdjęciem części.



- Nie należy używać urządzenia pod kocem lub poduszką. Może dojść do nadmiernego nagrzania i spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia ciała.
- Podłączaj ten produkt do ćwiczeń tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
- W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek rodzaju bólu, w tym m.in. bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i przed ich kontynuacją skonsultować się z lekarzem. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Nie należy zdejmować zabezpieczonych osłon, chyba że zostanie to zalecone przez specjalistę i lokalnego sprzedawcę. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisu.
- Odłączyć klucz bezpieczeństwa, aby zapobiec niekontrolowanemu użyciu przez osoby trzecie.
- Podczas ćwiczeń należy poruszać się zgodnie z logo nadrukowanym na pasie, aby zapobiec ewentualnym obrażeniom.
- Dźwięk bieżni jest mniejszy niż 70dB, gdy nie ma na niej żadnego użytkownika, jest wyższy niż 70dB podczas użytkowania. Jeśli czujesz się niekomfortowo z powodu hałasu z bieżni, proszę przerwać ćwiczenia i odpocząć. Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- Upewnij się, że bieżnia zatrzyma się całkowicie przed złożeniem. Nie używaj bieżni, gdy jest ona złożona.
- Należy pamiętać, że części plastikowe, takie jak osłony końcowe, są podatne na zużycie. Poziom bezpieczeństwa bieżni można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ona regularnie sprawdzana pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Upewnij się, że krawędź pasa jest równoległa do bocznego położenia listwy bocznej i nie przesuwają się pod listwą boczną. Jeśli stwierdzisz, że pas nie jest wyśrodkowany, zawsze go wyreguluj.



OSTRZEŻENIE

ABY ZMNIJEJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAZEŃ:

- W ŻADNYM przypadku zwierzęta domowe lub dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny znajdować się bliżej bieżni niż 10 stóp.
- W ŻADNYM momencie dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny korzystać z bieżni.
- Dzieci powyżej 13 roku życia lub osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z bieżni bez nadzoru osób dorosłych.
- Używaj bieżni tylko zgodnie z jej przeznaczeniem opisanym w przewodniku po bieżni i instrukcji obsługi.
- Nie należy używać innych elementów wyposażenia, które nie są zalecane przez producenta. Elementy dodatkowe mogą spowodować obrażenia.
- Nigdy nie używaj bieżni, jeśli ma ona uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli została upuszczona lub uszkodzona, lub zanurzona w wodzie. Oddaj bieżnię do centrum serwisowego w celu sprawdzenia i naprawy.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od nagranych powierzchni. Nie przenoś tego urządzenia za przewód zasilający ani nie używaj przewodu jako uchwytu.
- Nigdy nie używaj bieżni z zablokowanym otworem powietrznym. Utrzymuj otwór powietrzny w czystości, bez zanieczyszczeń, włosów i tym podobnych.
- Aby zapobiec porażeniu prądem, nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnego przedmiotu do żadnego otworu.
- Nie należy używać urządzenia w miejscach, w których używane są produkty w aerozolu lub w których podawany jest tlen.
- Aby odłączyć urządzenie, należy ustawić wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- Nie używaj bieżni w miejscach, w których nie ma kontroli temperatury, takich jak, ale nie tylko, garaże, werandy, sale bilardowe, łazienki lub na zewnątrz. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.
- Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać tej bieżni w miejscach komercyjnych, wynajmowanych, szkolnych lub instytucjonalnych. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.
- Nie zdejmuj osłon konsoli, jeśli nie zostaniesz poinstruowany przez Dział Obsługi Technicznej Klienta. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisu.

Istotne jest, aby bieżnia posiadała certyfikat EN CLASS HB i była używana wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych, w pomieszczeniu z kontrolą klimatu. Jeśli bieżnia była wystawiona na działanie zimniejszych temperatur lub klimatu o wysokiej wilgotności, zdecydowanie zaleca się, aby przed pierwszym użyciem bieżnia została rozgrzana do temperatury pokojowej. Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować przedwczesną awarię układu elektronicznego.

- Umieść bieżnię na równej i stabilnej powierzchni. Przed bieżnią powinna być jedna stopa wolnej przestrzeni na przewód zasilający. Proszę pozostawić za bieżnią wolną strefę, która jest co najmniej szerokości bieżni i co najmniej 79" (2 metry) długości. Strefa ta musi być wolna od wszelkich przeszkód i zapewniać użytkownikowi wolną drogę wyjścia z urządzenia. W przypadku zagrożenia należy umieścić obie ręce na bocznych podłokietnikach, aby się utrzymać, a stopy umieścić na bocznych listwach.
- Dla ułatwienia dostępu, po obu stronach bieżni powinna znajdować się dostępna przestrzeń równa 2 stopy (0,6 metra), aby umożliwić użytkownikowi dostęp do bieżni z każdej strony.
- Nie umieszczaj bieżni w miejscu, które będzie blokować jakiegokolwiek otwory wentylacyjne lub powietrzne. Bieżnia nie powinna być umieszczona w garażu, na zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii bieżni uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

ZAGROŻENIE

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego sprzętu może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, należy sprawdzić u wykwalifikowanego elektryka lub dostawcy usług. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić instalację odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o nominalnym napięciu lokalnym i posiada wtyczkę z uziemieniem. Z tym produktem nie należy stosować żadnych adapterów.

Ten produkt musi być używany w dedykowanym obwodzie. Aby ustalić, czy obwód jest dedykowany, należy wyłączyć zasilanie tego obwodu i obserwować, czy inne urządzenia tracą zasilanie. Jeśli tak, przenieś urządzenia do innego obwodu.

Uwaga: W jednym obwodzie zwykle znajduje się wiele gniazdek.

OSTRZEŻENIE

Produkt do ćwiczeń należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka.

Nigdy nie używaj produktu z uszkodzonym przewodem lub wtyczką, nawet jeśli działa on prawidłowo. Nigdy nie używaj produktu, jeśli wygląda na uszkodzony lub był zanurzony w wodzie. Skontaktuj się z działem wsparcia technicznego klienta w celu wymiany lub naprawy.

MONTAŻ



OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka punktów, 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 ramy, które nie są dokręcone i będą wydawać się luźne, co może 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 przednim stabilizatorze i wprowadź go w miejscu podanym poniżej. Znajdź również nazwę modelu, która znajduje się obok numeru seryjnego.

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

NUMER SERYJNY:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

NAZWA MODELU: **HORIZON**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

BIEŻNIA



PÓŁKA CZYTELNIKA

KONSOLA

UCHWYT NA BUTELKĘ Z WODĄ

PRZEŁĄCZNIK WŁ / WYŁ
PRZEWÓD ZASILAJĄCY

MASZT KONSOLI

PRZYCIŚNIK SZYBKIEGO WYBIERANIA

CZUJNIK TĘTNA

UCHWYT

POJEMNIK NA AKCESORIA

MIEJSCE NA KLUCZ
BEZPIECZEŃSTWA

OSŁONA SILNIKA

DO WYŚRODKOWANIA PASA

LISTWA BOCZNA

PAS BIEGOWY/BIEŻNIA

ROLKA TYLNA
ŚRUBY NAPINAJĄCE/REGULACYJNE

KOŁO TRANSPORTOWE

| | |
|--|--|
| CAUTION | WARNUNG |
| KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS. | HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN! |



ZATRZASK ZAMKA NOŻNEGO (POD SPODEM BIEŻNI)

NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

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

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 2 Maszty konsoli
- 1 Panel konsoli
- 2 Uchwyty
- 1 Zestaw montażowy
- 1 Klucz bezpieczeństwa
- 1 Przewód zasilający
- 1 Butelka smaru silikonowego
- 1 Osłona półki czytelniczej
- 1 Półka czytelnicza



POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z Działem Obsługi 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 chwytać za żadną część ramy pochylni i próbować podnosić lub przynosić bieźni.

OSTRZEŻENIE

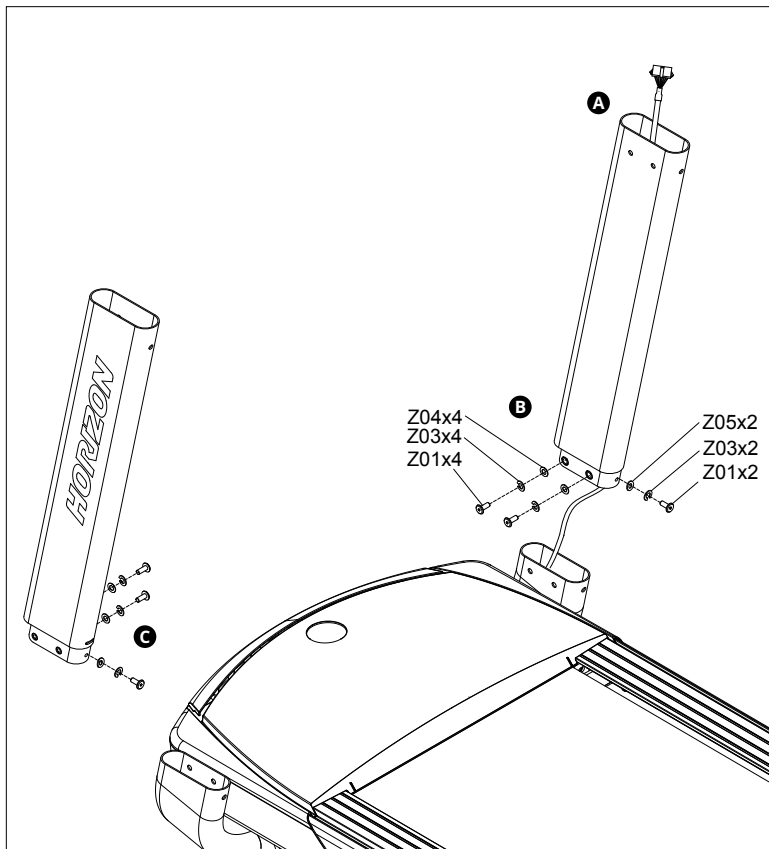
- **NIE PRÓBUJ PODNOSIĆ BIEŻNI!** Nie należy przenosić ani podnosić bieźni z opakowania, dopóki nie zostanie to określone w instrukcji montażu. Możesz usunąć folię z masztów konsoli.
- **NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA!**

WAŻNE INFORMACJE

- Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby znajdują się na miejscu i są częściowo nagwintowane. Zaleca się wykonanie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem jakiegokolwiek **JEDNEJ** śruby.
- Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Proszę nie wycierać ich. W razie trudności zaleca się lekkie nasmarowanie litowym smarem rowerowym.
- Demontaż stałych osłon powinien być wykonywany **TYLKO** przez wykwalifikowanego serwisanta. Po wymianie stałych osłon należy upewnić się, że wszystkie elementy łączne zostały prawidłowo zamontowane.

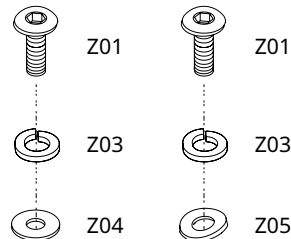


MONTAŻ ETAP 1

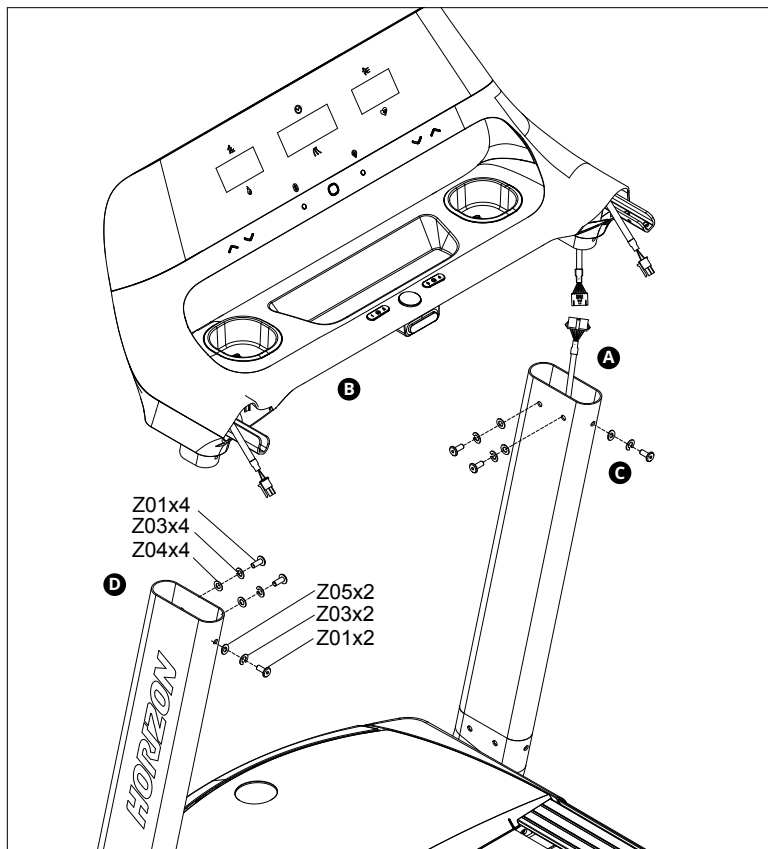


Otworzyć **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 1.**

- A Przelóż **PRZEWÓD STEROWANIA KONSOLI** z **RAMY PODSTAWY** przez **MASZT KONSOLI (PRAWY)**.
- B Ostrożnie wsuń **MASZT KONSOLI (PRAWY)** do **RAMY PODSTAWY**, a następnie przykręć za pomocą śrub **2 x(Z01+Z03+Z04)** i **1 x (Z01+Z03+Z05)**.
- C Ostrożnie wsuń **MASZT KONSOLI (LEWY)** do **RAMY PODSTAWY**, a następnie przykręć za pomocą śrub **2 x(Z01+Z03+Z04)** i **1 x (Z01+Z03+Z05)**.



MONTAŻ ETAP 2

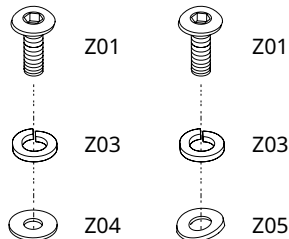


Otworzyć **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 2.**

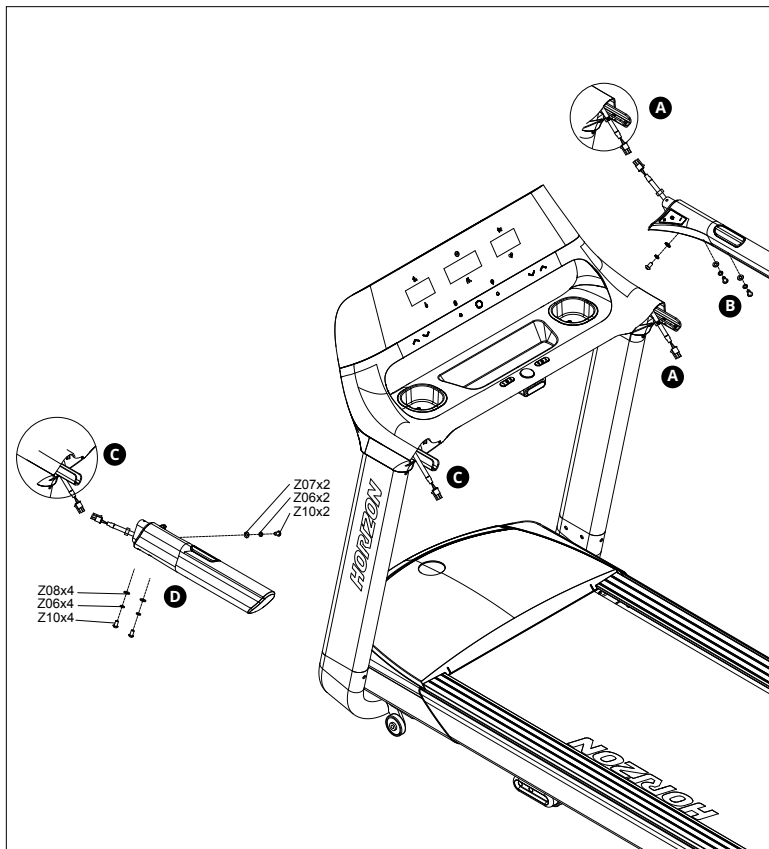
- A Połącz przewód konsoli przed załączeniem.
- B Przymocuj **PANEL KONSOLI** do **MASZTU KONSOLI (PRAWEGO)** i **MASZTU KONSOLI (LEWEGO)**.
- C Przykręć **MASZT KONSOLI (PRAWY)** za pomocą śrub **2 x (Z01+Z03+Z04)** i **1 x (Z01+Z03+Z05)**
- D Przykręć **MASZT KONSOLI (LEWY)** za pomocą śrub **2 x (Z01+Z03+Z04)** i **1 x (Z01+Z03+Z05)**.

UWAGA

NIE ZGNIATAĆ PRZEWODU !!!



MONTAŻ ETAP 3

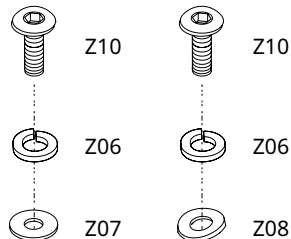


Otworzyć **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 3.**

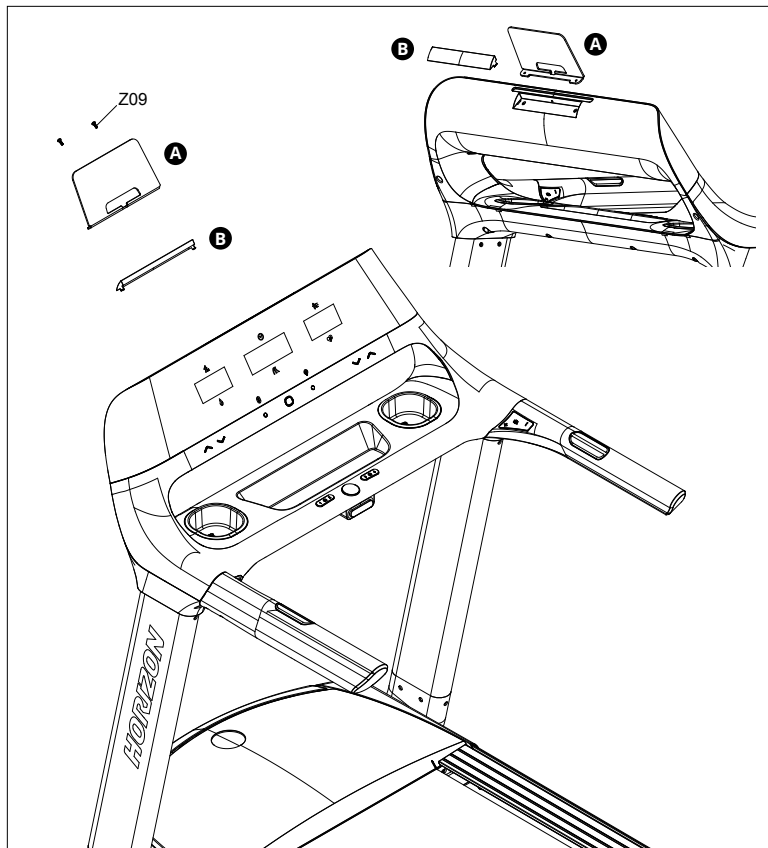
- A Podłączyć **PRZEWÓD STEROWANIA (PRAWY).**
- B Nałożyć **UCHWYT (PRAWY)** na **KONSOLĘ** i przykręcić za pomocą śrub **1 x (Z10+Z06+Z07)** i **2 x (Z10+Z06+Z08).**
- C Podłączyć **PRZEWÓD STEROWANIA (LEWY).**
- D Nałożyć **UCHWYT (LEWY)** na **KONSOLĘ** i przykręcić za pomocą śrub **1 x (Z10+Z06+Z07)** i **2 x (Z10+Z06+Z08).**

UWAGA

NIE ZGNIATAĆ PRZEWODU !!



MONTAŻ ETAP 4



Otworzyć **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 4.**

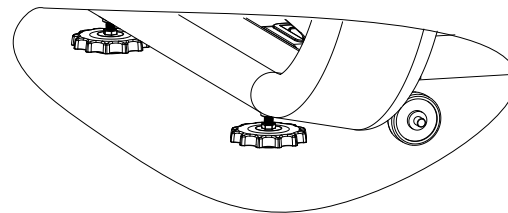
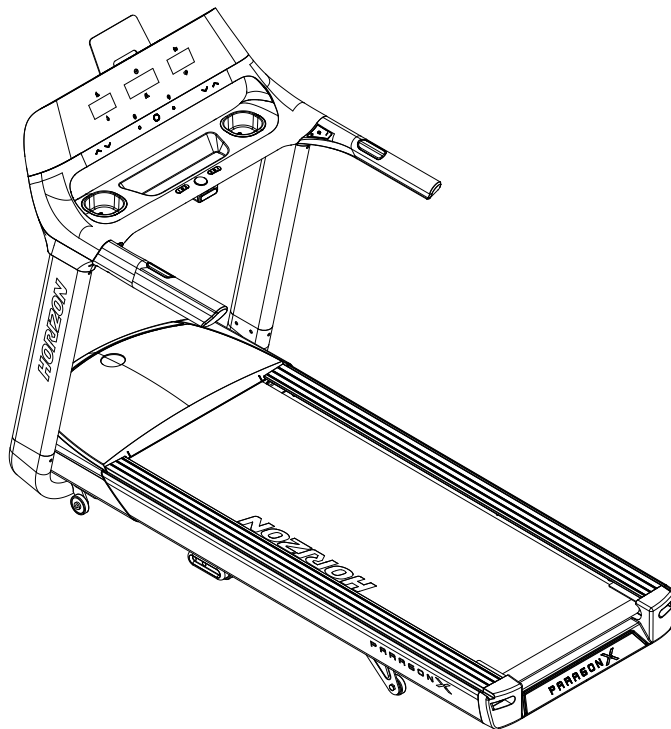
- A Zainstaluj **PÓLKĘ CZYTELNICZĄ** na **KONSOLI** i przymocuj za pomocą 2 śrub (**Z09**).
- B Wciśnij **OSŁONĘ PÓLKI CZYTELNICZEJ** do **KONSOLI**, aż do jej całkowitego zablokowania.



Z09



MONTAŻ ETAP 5



Po zakończeniu procesu montażu, podnieś lub opuść jeden lub oba regulowane poziomice znajdujące się na spodzie ramy bieżni. Jeśli bieżnia nie jest wypoziomowana, może się przesuwać, podczas ćwiczeń na urządzeniu.

PARAGON X

Obszar działania: 559 mm x 153 mm / 22" x 60"

Waga produktu: 125 kg / 275 lbs.

Pojemność wagowa użytkownika: 180 kg / 387 lbs.

Wymiary (L×W×H): 206 x 97 x 147 cm /

81" x 38" x 58"

Wymiary po złożeniu (L×W×H) : 114 x 97 x 181 cm /

45" x 38" x 71"



"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



INSTRUKCJA MONTAŻU



PARAGON X



INSTRUKCJA OBSŁUGI

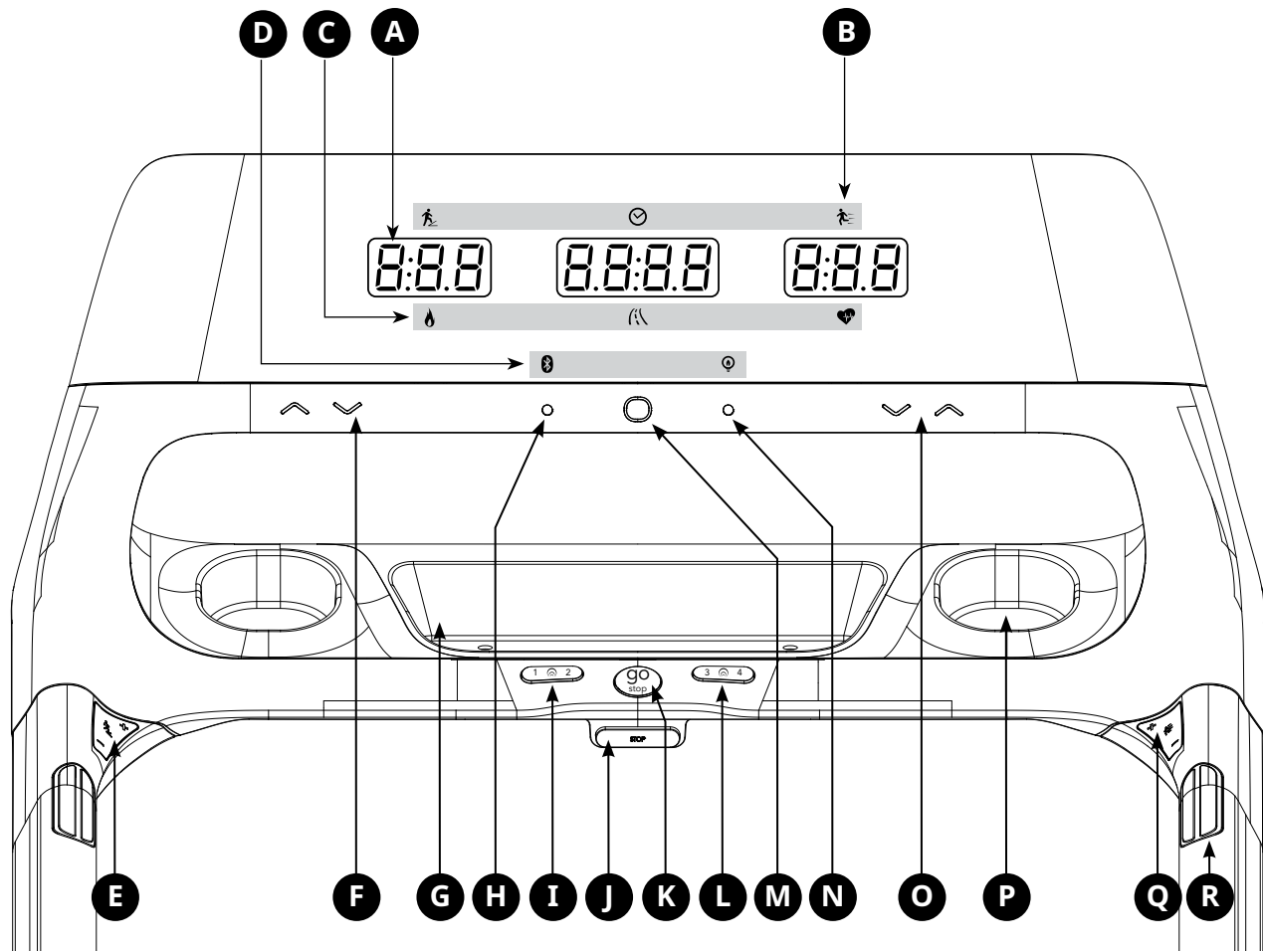


Przed rozpoczęciem korzystania z BIEŻNI zapoznaj się z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI..

OBSŁUGA BIEŻNI



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



PARAGON X OBSŁUGA KONSOLI

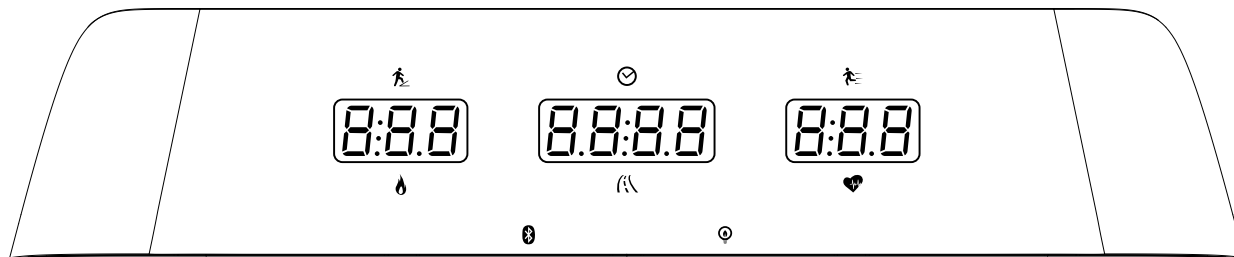
Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć przed użyciem.







- A) **WYŚWIETLACZ LED:** Czas, Prędkość, Nachylenie, Dystans, Kalorie, Tętno
- B) **WSKAŹNIK LED:** Nachylenie, Czas, Prędkość
- C) **WSKAŹNIK LED:** Kalorie, Dystans, Tętno
- D) **WSKAŹNIK LED:** Bluetooth i ErP
- E) **PRZYCISK BŁYSKAWICZNEGO NACHYLENIA:** Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć zakres nachylenia
- F) **PRZYCISKI NACHYLENIA:** Przyciski dotykowe, delikatny dotknięcie umożliwia regulację nachylenia w małych odstępach (co 0,5%)
- G) **POJEMNIK NA AKCESORIA:** Można w nim przechowywać sprzęt osobisty
- H) **POŁĄCZENIE BLUETOOTH Z PASEM PIERSIOWYM:** Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby połączyć pas piersiowy Bluetooth
- I) **REGULACJA TWARDOŚCI PODŁOŻA:** Istnieją cztery poziomy twardości podłoża, od 1 do 4 od miękkiej do twardej. Naciśnij lewą stronę tego przycisku, wybierz poziom 1, naciśnij prawą stronę tego przycisku, wybierz poziom 2.
- J) **POZYCJA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA:** Włącza bieżnię po włożeniu klucza bezpieczeństwa
- K) **GO/STOP:** Naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, podczas treningu naciśnij, aby wstrzymać/ zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę
- L) **REGULACJA TWARDOŚCI PODŁOŻA:** Istnieją cztery poziomy twardości podłoża, od 1 do 4 od miękkiej do twardej. Naciśnij lewą stronę tego przycisku, wybierz poziom 3, naciśnij prawą stronę tego przycisku, wybierz poziom 4.

- M) **ENTER/ZMIENŃ WYŚWIETLACZ:** Naciśnij, aby potwierdzić ustawienie. Naciśnij, aby zmienić wyświetlanie z prędkości, czasu, nachylenia na tętno, dystans, kalorie podczas treningu
- N) **TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII:** Naciśnij, aby szybko wejść w tryb uśpienia. W modelu uśpienia, naciśnij dowolny klawisz, aby obudzić konsolę
- O) **PRZYCISKI PRĘDKOŚCI:** Przyciski dotykowe, delikatny dotyk umożliwia regulację prędkości w małych odstępach (co 0,1 km/h)
- P) **UCHWYT NA BUTELKĘ Z WODĄ:** Mieści butelkę z wodą
- Q) **PRZYCISK SZYBKIEJ PRĘDKOŚCI:** Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć zakres prędkości
- R) **CZUJNIK TĘTNA:** Przytrzymaj czujnik po obu stronach uchwytu, aby uzyskać dane dotyczące tętna



OKNA WYŚWIETLACZA



-  **CZAS:** Pokazany jako minuty : sekundy. Wyświetla czas pozostały do końca treningu lub czas, który upłynął podczas treningu.
-  **PRĘDKOŚĆ:** Pokazane jako KM/H. Wskazuje, jak szybko porusza się pas biegowy.
-  **KALORIE:** Całkowita liczba spalonych kalorii lub pozostała do końca treningu.
-  **DYSTANS:** Pokazany jako KM. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do przebycia podczas treningu.
-  **NACHYLENIE:** Pokazane jako procent.
-  **TĘTNO:** Pokazane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane po dotknięciu obu uchwytów do pomiaru tętna).



ROZPOCZĘCIE PRACY

- 1) Sprawdź, czy na pasie nie są umieszczone żadne przedmioty, które będą utrudniać ruch bieżni.
- 2) Podłącz przewód zasilający i włącz bieżnię.
- 3) Stań na bocznych listwach bieżni.
- 4) Przymocuj zaczep klucza bezpieczeństwa do części ubrania, upewniając się, że jest on zabezpieczony i nie odepnie się podczas pracy. Włóż klucz bezpieczeństwa w miejsce na klucz bezpieczeństwa w konsoli.
- 5) Wybierz użytkownika, U1-U4 używając klawiszy góra-dół i naciśnij ENTER, aby potwierdzić.

A) SZYBKI START

Wystarczy nacisnąć start, aby rozpocząć trening. Czas będzie liczony od 0:00.

Prędkość będzie domyślnie ustawiona na 0,8 KM. Nachylenie będzie domyślnie ustawione na 0%.

B) WYBÓR PROGRAMU

- 1) Wybierz PROGRAM używając \wedge \vee i naciśnij ENTER.
- 2) Ustaw informacje o programie treningowym używając \wedge \vee i naciśnij ENTER po każdym wyborze.
UWAGA: "g_0" oznacza mężczyznę, "g_1" oznacza kobietę.
- 3) Naciśnij start, aby rozpocząć trening.

UWAGA: Możesz regulować prędkość i poziom nachylenia podczas treningu.

C) ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu informacje o nim będą wyświetlane na konsoli przez 30 sekund.

ABY SKASOWAĆ AKTUALNY WYBÓR

Aby wyczyścić aktualny wybór programu lub ekran, naciśnij i przytrzymaj stop przez 3 sekundy.

INFORMACJE O PROGRAMIE

PROGRAM

| P0 | P1 | P2 | | | | P3 | | |
|--------|----------|---------|------|------|------------|---------|------|------|
| MANUAL | SPRINT 8 | DYSTANS | | | | KALORIE | | |
| | | P2.1 | P2.2 | P2.3 | P2.4 | P3.1 | P3.2 | P3.3 |
| | | 1K | 5K | 10K | Półmaraton | 300K | 500K | 700K |

| P4 | | P5 | | P6 | | P7 | |
|---------------------|----------------------|-------------|--------|-------------|----------------|-------|-------|
| INTERWAŁY | | WYDAJNOŚĆ | | TĘTNO | | KROKI | |
| P4.1 | P4.2 | P5.1 | P5.2 | P6.1 | P6.2 | P7.1 | P7.2 |
| Interwały prędkości | Interwały maksymalne | Utrata wagi | Gerkin | Docelowe HR | %Docelowego 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: Program SPRINT 8 to program treningu interwałowego o wysokiej intensywności, zaprojektowany w celu budowania mięśni, poprawy szybkości i naturalnego zwiększenia uwalniania ludzkiego hormonu wzrostu (HGH) w organizmie.



DYSTANS: Przyspiesz i przejdź dalej podczas treningu dzięki pięciu treningom dystansowym. Wybierz spośród 1K, 5K, 10K, półmaratonu, maratonu.



KALORIE: Ustal cele spalania kalorii za pomocą trzech treningów. Wybierz pomiędzy 300, 500, 700. Użytkownik ustawia prędkość początkową i poziom nachylenia.



INTERWAŁY: Skuteczny trening spalający tłuszcz, który pomoże Ci poprawić poziom sprawności fizycznej. Wybierz spośród interwałów szybkościowych, interwałów maksymalnych, interwałów wytrzymałościowych.



WYDAJNOŚĆ: Uwzględnij utratę wagi i gerkin. Promuj utratę wagi poprzez zwiększanie i zmniejszanie prędkości i nachylenia, jednocześnie utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. A protokół Gerkina testuje zdrowie sercowo-płucne.



KROKI: Promuje zdrową aktywność dzięki 2 treningom opartym na krokach, obliczanych na podstawie średniej długości kroku. Do wyboru treningi z 5000 i 10000 kroków. Użytkownik ustawia prędkość początkową i poziomy nachylenia.



STREFA PRĘDKOŚCI SERCA OBEJMUJE WARTOŚĆ DOCELOWĄ HR, % WARTOŚCI DOCELOWEJ HR:

Trening zaprojektowany tak, aby utrzymać Cię w określonej strefie tętna. Ten trening wymaga noszenia bezprzewodowego pasa do pomiaru tętna.

WARTOŚĆ DOCELOWA HR:

Pierwszym krokiem do poznania właściwej intensywności treningu jest poznanie swojego maksymalnego tętna (max HR=220-wiek). Metoda oparta na wieku zapewnia średnią statystyczną prognozę Twojego max. HR jest dobrą metodą dla większości ludzi. Weźmy na przykład 30-letnią osobę, maksymalne HR wynosi 220 - 30 =190 bpm. Więc 190 bpm jest celem tego programu, zakres nachylenia bardzo automatycznie w oparciu o zmiany tętna podczas treningu.

% WARTOŚCI DOCELOWEJ HR:

Można wybrać 3 wartości procentowe: %55 (kontrola wagi i aktywna regeneracja), %70 (umiarkowanie długie treningi) i %85 (osoby sprawne i do treningu sportowego). Docelowe tętno obliczane jest przez (220-wiek) x %HR. Na przykład, osoba w wieku 30 lat, która chciałaby biegać w celu kontroli wagi i aktywnej regeneracji (%55), docelowe tętno wynosi (220-30) x 55% = 105 bmp.

| Tętno | Funkcja nachylenia | Nachylenie |
|----------------------------------|---------------------------|---------------|
| 20+ poniżej wartości docelowej | Zwiększanie co 10 sekund | 0.50% |
| 6-19 poniżej wartości docelowej | Zwiększanie co 35 sekund | 0.50% |
| +/- 5 wartość docelowa | Bez zmian | 0 |
| 6-19 powyżej wartości docelowej | Zmniejszanie co 35 sekund | -0.50% |
| 20-24 powyżej wartości docelowej | Zmniejszanie co 10 sekund | -0.50% |
| 25+ powyżej wartości docelowej | Zatrzymanie programu | Reset konsoli |





AIR TRAIN:

Nasza wyjątkowa konstrukcja zawiera system poduszek powietrznych pod pokładem, które nadmuchują się wraz z zaprogramowanymi zmianami prędkości i nachylenia, aby symulować różne powierzchnie do biegania. P8.1-P8.3, poziom poduszki powietrznej jest stały, tylko prędkość i nachylenie są regulowane. Zakres nachylenia i poziom poduszki powietrznej są stałe P8.4-P8.10, tylko prędkość jest regulowana.

AIR TRAIN TABELA

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.1 | Minuty | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Nachylenie | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | Prędkość (MPH) | 0.6 | 0.6 | 1.3 | 1.3 | 1.3 | 1.9 | 1.9 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.1 | 3.1 | 3.1 | 3.1 |
| | Prędkość (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.2 | Minuty | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Nachylenie | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| | Twardość | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| | Prędkość (MPH) | 0.6 | 0.6 | 1.3 | 1.3 | 3.1 | 3.1 | 1.3 | 1.3 | 3.8 | 3.8 | 1.9 | 1.9 | 3.8 | 3.8 | 2.5 |
| | Prędkość (KPH) | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.3 | Minuty | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Nachylenie | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| | Twardość | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Prędkość (MPH) | 0.6 | 0.6 | 1.9 | 1.9 | 2.5 | 3.1 | 3.8 | 3.8 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 3.8 | 3.8 | 4.4 | 4.4 |
| | Prędkość (KPH) | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.4 | Minuty | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | |
| | Nachylenie | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 7 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.8 |
| | Prędkość (KPH) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.4 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | Nachylenie | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| | Twardość | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Prędkość (KPH) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

AIR TRAIN TABELA



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.5 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | |
| | Nachylenie | 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 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.8 |
| | Prędkość (KPH) | 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 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | Nachylenie | 7 | 9 | 9 | 12 | 8 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Twardość | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Prędkość (KPH) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.6 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | Nachylenie | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| | Twardość | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.8 |
| | Prędkość (KPH) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.6 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | Nachylenie | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Twardość | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Prędkość (KPH) | 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 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | Nachylenie | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.8 |
| | Prędkość (KPH) | 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 | Dystans | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | Nachylenie | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Twardość | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Prędkość (KPH) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

AIR TRAIN TABELA



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.8 | Dystans | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | Nachylenie | 1 | 3 | 5 | 10 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 2 | 1 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.8 |
| | Prędkość (KPH) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P8.8 | Dystans | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | Nachylenie | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Prędkość (KPH) | 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 | Dystans | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | |
| | Nachylenie | 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 |
| | Twardość | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| | Prędkość (MPH) | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.4 |
| | Prędkość (KPH) | 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 | Dystans | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | |
| | Nachylenie | 8 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Twardość | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Prędkość (MPH) | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Prędkość (KPH) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 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 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Speed (MPH) | 3.1 | 3.1 | 3.1 | 3.1 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 |
| | Speed (KPH) | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 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 | 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 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Speed (MPH) | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 3.8 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 4.4 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Speed (KPH) | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |



WŁASNY TRENING : Pozwala na stworzenie i ponowne wykorzystanie idealnego treningu dla Ciebie z określoną prędkością, nachyleniem, twardością poduszki i kombinacją czasu. Najwyższy poziom indywidualnego programowania. Cel oparty na czasie. Twój indywidualny trening zostanie zapisany automatycznie.



SCHEMAT PROGRAMU

| Interwały prędkości - tylko prędkość | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|------------|-----|--------|--------|------------|-----|
| Odcinek | | Rozgrzewka | | 1 | 2 | Odpoczynek | |
| Czas | | 4:00 Min | | 90 sec | 30 sec | 4:00 Min | |
| Poziom 1 | Prędkość (MPH) | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 1.5 | 1 |
| | Prędkość (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 6.4 | 2.4 | 1.6 |
| Poziom 2 | Prędkość (MPH) | 1 | 1.5 | 2 | 4.5 | 1.5 | 1 |
| | Prędkość (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 7.2 | 2.4 | 1.6 |
| Poziom 3 | Prędkość (MPH) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5 | 1.9 | 1.3 |
| | Prędkość (KPH) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| Poziom 4 | Prędkość (MPH) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 1.9 | 1.3 |
| | Prędkość (KPH) | 2 | 3 | 4 | 8.8 | 3 | 2 |
| Poziom 5 | Prędkość (MPH) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6 | 2.3 | 1.5 |
| | Prędkość (KPH) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 9.6 | 3.7 | 2.4 |
| Poziom 6 | Prędkość (MPH) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6.5 | 2.3 | 1.5 |
| | Prędkość (KPH) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 10.4 | 3.7 | 2.4 |
| Poziom 7 | Prędkość (MPH) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7 | 2.6 | 1.8 |
| | Prędkość (KPH) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 11.2 | 4.1 | 2.8 |
| Poziom 8 | Prędkość (MPH) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 2.6 | 1.8 |
| | Prędkość (KPH) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 12 | 4.1 | 2.8 |
| Poziom 9 | Prędkość (MPH) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| | Prędkość (KPH) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 12.8 | 4.8 | 3.2 |
| Poziom 10 | Prędkość (MPH) | 2 | 3 | 4 | 8.5 | 3 | 2 |
| | Prędkość (KPH) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 4.8 | 3.2 |

| Maksymalne interwały - zmiany prędkości i nachylenia | | | | | | | |
|--|----------------|------------|-----|--------|--------|------------|-----|
| Odcinek | | Rozgrzewka | | 1 | 2 | Odpoczynek | |
| Czas | | 4:00 Min | | 90 sec | 30 sec | 4:00 Min | |
| Poziom 1 | Prędkość (MPH) | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 1.5 | 1 |
| | Prędkość (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 6.4 | 2.4 | 1.6 |
| | Nachylenie | 1 | 1.5 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 0 |
| Poziom 2 | Prędkość (MPH) | 1 | 1.5 | 2 | 4.5 | 1.5 | 1 |
| | Prędkość (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 7.2 | 2.4 | 1.6 |
| | Nachylenie | 1.5 | 2.5 | 3 | 6.5 | 2.5 | 1.5 |
| Poziom 3 | Prędkość (MPH) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5 | 1.9 | 1.3 |
| | Prędkość (KPH) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| | Nachylenie | 2 | 3 | 4 | 7.5 | 3 | 2 |
| Poziom 4 | Prędkość (MPH) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 1.9 | 1.3 |
| | Prędkość (KPH) | 2 | 3 | 4 | 8.8 | 3 | 2 |
| | Nachylenie | 2 | 3 | 4 | 8.5 | 3 | 2 |
| Poziom 5 | Prędkość (MPH) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6 | 2.3 | 1.5 |
| | Prędkość (KPH) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 9.6 | 3.7 | 2.4 |
| | Nachylenie | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 9 | 3.5 | 2.5 |
| Poziom 6 | Prędkość (MPH) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6.5 | 2.3 | 1.5 |
| | Prędkość (KPH) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 10.4 | 3.7 | 2.4 |
| | Nachylenie | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 10 | 3.5 | 2.5 |
| Poziom 7 | Prędkość (MPH) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7 | 2.6 | 1.8 |
| | Prędkość (KPH) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 11.2 | 4.1 | 2.8 |
| | Nachylenie | 2.5 | 4 | 5.5 | 10.5 | 4 | 3 |
| Poziom 8 | Prędkość (MPH) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 2.6 | 1.8 |
| | Prędkość (KPH) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 12 | 4.1 | 2.8 |
| | Nachylenie | 3 | 4 | 5.5 | 11.5 | 4 | 3 |
| Poziom 9 | Prędkość (MPH) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| | Prędkość (KPH) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 12.8 | 4.8 | 3.2 |
| | Nachylenie | 3 | 4.5 | 6 | 12 | 5 | 3 |
| Poziom 10 | Prędkość (MPH) | 2 | 3 | 4 | 8.5 | 3 | 2 |
| | Prędkość (KPH) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 4.8 | 3.2 |
| | Nachylenie | 3 | 4.5 | 6 | 12 | 5 | 3 |

SCHEMAT PROGRAMU

| Utrata wagi - zmiany prędkości i nachylenia | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|-----|
| Odcinek | | Rozgrzewka | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Odpoczynek | |
| Czas | | 4:00 Min | | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 4:00 Min | |
| Poziom 1 | Prędkość (MPH) | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.3 | 1.5 |
| | Prędkość (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 4 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4 | 3.7 | 2.4 |
| | Nachylenie | 0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1 | 1.5 | 0.5 | 0 |
| Poziom 2 | Prędkość (MPH) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.6 | 1.8 |
| | Prędkość (KPH) | 2 | 3 | 4 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.1 | 2.8 |
| | Nachylenie | 0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1 | 1.5 | 0.5 | 0 |
| Poziom 3 | Prędkość (MPH) | 1.5 | 2.3 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2 |
| | Prędkość (KPH) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 3.2 |
| | Nachylenie | 0.5 | 1 | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 0.5 |
| Poziom 4 | Prędkość (MPH) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.4 | 2.3 |
| | Prędkość (KPH) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 8 | 7.2 | 6.4 | 5.4 | 3.7 |
| | Nachylenie | 0.5 | 1 | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 0.5 |
| Poziom 5 | Prędkość (MPH) | 2 | 3 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 3.8 | 2.5 |
| | Prędkość (KPH) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 8 | 7.2 | 6.1 | 4 |
| | Nachylenie | 1 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 1 |
| Poziom 6 | Prędkość (MPH) | 2.3 | 3.4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.1 | 2.8 |
| | Prędkość (KPH) | 3.7 | 5.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 8 | 6.5 | 4.5 |
| | Nachylenie | 1 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 1 |
| Poziom 7 | Prędkość (MPH) | 2.5 | 3.8 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 4.5 | 3 |
| | Prędkość (KPH) | 4 | 6.1 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 7.2 | 4.8 |
| | Nachylenie | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 1.5 |
| Poziom 8 | Prędkość (MPH) | 2.8 | 4.1 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 4.9 | 3.3 |
| | Prędkość (KPH) | 4.5 | 6.5 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 11.2 | 10.4 | 9.6 | 7.8 | 5.3 |
| | Nachylenie | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 1.5 |
| Poziom 9 | Prędkość (MPH) | 3 | 4.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 5.3 | 3.5 |
| | Prędkość (KPH) | 4.8 | 7.2 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 12.8 | 12 | 11.2 | 10.4 | 8.5 | 5.6 |
| | Nachylenie | 2 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 | 3.5 | 2.5 | 2 |
| Poziom 10 | Prędkość (MPH) | 3.3 | 4.9 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 | 5.6 | 3.8 |
| | Prędkość (KPH) | 5.3 | 7.8 | 10.4 | 11.2 | 12 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 12 | 11.2 | 9 | 6.1 |
| | Nachylenie | 2 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 | 3.5 | 2.5 | 2 |



SCHEMAT PROGRAMU



| Tabela przeliczeniowa dla protokołu Gerkina | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------|----------------|----------------|-----------|
| Etap | Łączny czas | Przewidywane VO2 max ml/kg/min | Prędkość (mph) | Prędkość (kph) | % Stopnie |
| 0 (rozgrzewka) | 0:00 - 0:30 | 13.3 | 1.0 | 1.6 | 0.0 |
| | 0:30 - 1:00 | 13.3 | 1.5 | 2.4 | 0.0 |
| | 1:30 - 2:00 | 13.3 | 2.0 | 3.2 | 0.0 |
| | 2:00 - 2:30 | 13.3 | 2.5 | 4 | 0.0 |
| | 2:30 - 3:00 | 13.3 | 3.0 | 4.8 | 0.0 |
| 1 | 3:00 - 3:30 | 15.3 | 4.5 | 7.2 | 0.0 |
| | 3:30 - 4:00 | 17.4 | | | |
| 2 | 4:00 - 4:30 | 19.4 | 4.5 | 7.2 | 2.0 |
| | 4:30 - 5:00 | 21.5 | | | |
| 3 | 5:00 - 5:30 | 23.6 | 5.0 | 8 | 2.0 |
| | 5:30 - 6:00 | 27.6 | | | |
| 4 | 6:00 - 6:30 | 28.7 | 5.0 | 8 | 4.0 |
| | 6:30 - 7:00 | 29.8 | | | |
| 5 | 7:00 - 7:30 | 31.2 | 5.5 | 8.8 | 4.0 |
| | 7:30 - 8:00 | 32.7 | | | |
| 6 | 8:00 - 8:30 | 33.9 | 5.5 | 8.8 | 6.0 |
| | 8:30 - 9:00 | 35.1 | | | |
| 7 | 9:00 - 9:30 | 36.6 | 6.0 | 9.6 | 6.0 |
| | 9:30 - 10:00 | 38.2 | | | |
| 8 | 10:00 - 10:30 | 39.5 | 6.0 | 9.6 | 8.0 |
| | 10:30 - 11:00 | 40.9 | | | |
| 9 | 11:00 - 11:30 | 42.6 | 6.5 | 10.4 | 8.0 |
| | 11:30 - 12:00 | 44.3 | | | |
| 10 | 12:00 - 12:30 | 45.7 | 6.5 | 10.4 | 10.0 |
| | 12:30 - 13:00 | 47.2 | | | |
| 11 | 13:00 - 13:30 | 49.0 | 7.0 | 11.2 | 10.0 |
| | 13:30 - 14:00 | 50.8 | | | |
| 12 | 14:00 - 14:30 | 52.3 | 7.0 | 11.2 | 12.0 |
| | 14:30 - 15:00 | 53.9 | | | |
| 13 | 15:00 - 15:30 | 55.8 | 7.5 | 12 | 12.0 |
| | 15:30 - 16:00 | 57.8 | | | |
| 14 | 16:00 - 16:30 | 59.5 | 7.5 | 12 | 14.0 |
| | 16:30 - 17:00 | 61.2 | | | |
| 15 | 17:00-17:30 | 63.2 | 8.0 | 12.8 | 14.0 |
| | 17:30-18:00 | 65.3 | | | |
| 16 | 18:00-18:30 | 67.1 | 8.0 | 12.8 | 15.0 |
| | 18:30-19:00 | 68.9 | | | |
| 17 | 19:00-19:30 | 71.1 | 8.5 | 13.6 | 15.0 |
| | 19:00-19:30 | 71.1 | | | |



| Gerkin Puntacja | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|-------|
| | Mężczyźni: | | | | | Kobiety: | | | | |
| | VO2 max (ml/kg/min) | | | | | VO2 max (ml/kg/min) | | | | |
| | Wiek | | | | | Wiek | | | | |
| | Percentyl | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | Percentyl | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 |
| ZNAKOMICIE | 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 |
| DOSKONALE | 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 |
| DOBRZE | 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 |
| ŚREDNIO | 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 |
| SŁABO | 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 |
| BARDZO SŁABO | 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 |



POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ

Urządzenie Horizon jest przygotowane do obsługi Bluetooth, co pozwala na wykorzystanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego połączenia urządzenia z bieżnią Horizon. Korzystanie z bezpłatnej aplikacji fitDisplay do pobrania umożliwi Ci sterowanie funkcjami roboczymi bieżni za pomocą Twojego urządzenia. Więcej aplikacji kompatybilnych z maszynami Horizon znajdziesz na stronie Horizon.



OSZCZĘDZANIE ENERGII (TRYB CZUWANIA)

To urządzenie posiada specjalną funkcję zwaną trybem Energy Saver. Tryb ten NIE jest aktywowany automatycznie. Gdy tryb Energy Saver jest włączony, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb czuwania (tryb Energy Saver) po 15 minutach bezczynności. Ta funkcja oszczędza energię poprzez wyłączenie większości zasilania urządzenia do momentu naciśnięcia klawisza na konsoli.

LISTA STREF CZASOWYCH

| KOD | STREFA CZASOWA | CZAS |
|-----|---|--|
| 10 | Standardowy czas Azorów | (GMT-01:00) Azory |
| 12 | Czas standardowy Wysp Zielonego Przylądka | (GMT-01:00) Wyspy Zielonego Przylądka |
| 43 | Czas standardowy środkowo-atlantyczny | (GMT-02:00) Środkowy Atlantyk |
| 27 | E. Czas standardowy Ameryki Południowej | (GMT-03:00) Brasilia |
| 58 | SA czas standardowy wschodni | (GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown |
| 35 | Czas standardowy Grenlandii | (GMT-03:00) Grenlandia |
| 51 | Czas standardowy Nowej Fundlandii | (GMT-03:30) Nowa Fundlandia i Labrador |
| 06 | Czas standardowy atlantycki | (GMT-04:00) Czas atlantycki (Kanada) |
| 60 | SA Czas standardowy zachodni | (GMT-04:00) Caracas, La Paz |
| 17 | Czas standardowy środkowo-brazylijski | (GMT-04:00) Manaus |
| 54 | Czas standardowy Pacyfiku SA | (GMT-04:00) Santiago |
| 59 | SA Czas standardowy Pacyfiku | (GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito |
| 28 | Czas standardowy wschodni | (GMT-05:00) Czas wschodni (USA i Kanada) |
| 70 | Czas standardowy wschodni USA | (GMT-05:00) Indiana (wschodni) |
| 15 | Czas standardowy środkowoamerykański | (GMT-06:00) Ameryka Środkowa |
| 21 | Czas standardowy środkowy | (GMT-06:00) Czas środkowy (USA i Kanada) |
| 22 | Centralny czas standardowy (Meksyk) | (GMT-06:00) Guadalajera, Mexico City, Monterrey |
| 11 | Kanadyjski czas standardowy centralny | (GMT-06:00) Saskatchewan |
| 71 | Czas normalny górski (USA) | (GMT-07:00) Arizona |
| 45 | Czas normalny górski (Meksyk) | (GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan |
| 44 | Czas normalny górski | (GMT-07:00) Czas górski (USA i Kanada) |
| 55 | Czas standardowy pacyficzny | (GMT-08:00) Pacific Time (USA i Kanada); Tijuana |
| 02 | Standardowy czas Alaski | (GMT-09:00) Alaska |
| 38 | Standardowy czas Hawajów | (GMT-10:00) Hawaje |
| 61 | czas standardowy Samoa | (GMT-11:00) Wyspa Midway, Samoa |

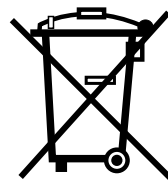
| KOD | STREFA CZASOWA | CZAS |
|-----|---------------------------------------|---|
| 36 | Czas standardowy Greenwich | (GMT) Casablanca, Monrovia |
| 34 | Czas standardowy GMT | (GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edynburg, Lizbona, Londyn |
| 75 | W. Europa czas standardowy | (GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Berno, Rzym, Sztokholm, Wiedeń |
| 18 | Czas standardowy dla Europy Środkowej | (GMT+01:00) Belgrad, Bratislava, Budapeszt, Lublana, Praga |
| 56 | Czas standardowy romański | (GMT+01:00) Bruksela, Kopenhaga, Madryt, Paryż |
| 19 | Czas standardowy środkowoeuropejski | (GMT+01:00) Sarajewo, Skopje, Warszawa, Zagrzeb |
| 74 | W. Afryka Środkowa czas standardowy | (GMT+01:00) Zachodnia Afryka Środkowa |
| 37 | Czas standardowy GTB | (GMT+02:00) Ateny, Bukareszt, Stambuł |
| 29 | Czas standardowy Egiptu | (GMT+02:00) Kair |
| 64 | Czas standardowy RPA | (GMT+02:00) Harare, Pretoria |
| 32 | Czas standardowy FLE | (GMT+02:00) Helsinki, Kijów, Ryga, Sofia, Tallin, Wilno |
| 41 | Czas standardowy Izraela | (GMT+02:00) Jerozolima |
| 26 | E. Europa czas standardowy | (GMT+02:00) Mińsk |
| 48 | Standardowy czas Namibii | (GMT+02:00) Windhoek |
| 05 | Arabski czas standardowy | (GMT+03:00) Bagdad |
| 03 | Arabski czas standardowy | (GMT+03:00) Kuwejt, Rijad |
| 57 | Rosyjski czas standardowy | (GMT+03:00) Moskwa, Petersburg, Wołgograd |
| 24 | E. Afryka czas standardowy | (GMT+03:00) Nairobi |
| 40 | Standardowy czas Iranu | (GMT+03:30) Teheran |
| 04 | Standardowy czas arabski | (GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat |
| 09 | Standardowy czas Azerbejdżanu | (GMT+04:00) Baku |
| 33 | Standardowy czas gruziński | (GMT+04:00) Tbilisi |
| 13 | Standardowy czas Kaukazu | (GMT+04:00) Erewań |
| 01 | Standardowy czas Afganistanu | (GMT+04:30) Kabul |
| 30 | Czas standardowy Jekaterynburg | (GMT+05:00) Jekaterynburg |



LISTA STREF CZASOWYCH

| KOD | STREFA CZASOWA | CZAS |
|-----|--|---|
| 76 | Czas standardowy Azji Zachodniej | (GMT+05:00) Islamabad, Karaczi, Taszkient |
| 39 | Indie czas standardowy | (GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi |
| 49 | Czas standardowy Nepal | (GMT+05:45) Katmandu |
| 47 | N. Azja Środkowa czas standardowy | (GMT+06:00) Almaty, Nowosybirsk |
| 16 | Czas standardowy Azji Środkowej | (GMT+06:00) Astana, Dhaka |
| 65 | Standardowy czas Sri Lanki | (GMT+06:00) Sri Jayawardenepura |
| 46 | Czas standardowy Myanmar | (GMT+06:30) Rangun (Rangoon) |
| 62 | Standardowy czas SE Asia | (GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Dżakarta |
| 53 | Czas standardowy Azji Północnej | (GMT+07:00) Krasnojarsk |
| 23 | Standardowy czas w Chinach | (GMT+08:00) Pekin, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi |
| 52 | Czas standardowy Azji Północnej-Wschodniej | (GMT+08:00) Irkuck, Ulaanbaatar |
| 63 | Czas standardowy Singapur | (GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapur |
| 73 | W. Australia - czas standardowy | (GMT+08:00) Perth |
| 66 | Standardowy czas Taipei | (GMT+08:00) Tajpej |
| 68 | Standardowy czas Tokio | (GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokio |
| 42 | Czas standardowy w Korei | (GMT+09:00) Seul |
| 78 | Czas standardowy Jakuck | (GMT+09:00) Jakuck |
| 14 | Cen. Czas standardowy Australii | (GMT+09:30) Adelaide |
| 07 | AUS czas standardowy środkowy | (GMT+09:30) Darwin |
| 25 | E. Czas standardowy Australii | (GMT+10:00) Brisbane |
| 08 | AUS czas standardowy wschodni | (GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney |
| 77 | Czas standardowy zachodniego Pacyfiku | (GMT+10:00) Guam, Port Moresby |
| 67 | Czas standardowy Tasmania | (GMT+10:00) Hobart |
| 72 | Czas standardowy Władystok | (GMT+10:00) Władystok |
| 20 | Czas standardowy środkowego Pacyfiku | (GMT+11:00) Magadan, Wyspy Salomona, Nowa Kaledonia |

| KOD | STREFA CZASOWA | CZAS |
|-----|------------------------------|---|
| 50 | Czas normalny Nowej Zelandii | (GMT+12:00) Auckland, Wellington |
| 31 | czas standardowy Fidzi | (GMT+12:00) Wyspy Fidzi, Kamczatka, Wyspy Marshalla |
| 69 | czas standardowy Tonga | (GMT+13:00) Nuku'alofa |



Utylizacja odpadów

Produkty VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness nadają się do recyklingu.

Po zakończeniu okresu użytkowania prosimy o prawidłową i bezpieczną utylizację tego przedmiotu (lokalne centra utylizacji odpadów).

"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



INSTRUKCJA OBSŁUGI