



**PRODUCENT:**

---

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

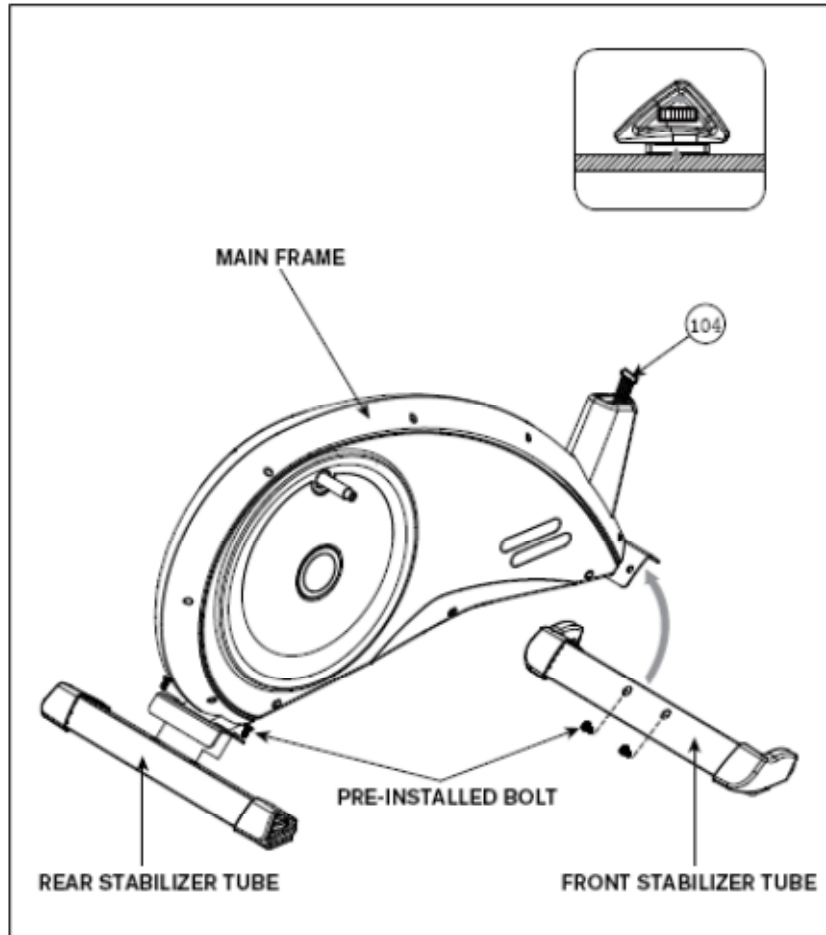
**DYSTRYBUTOR:**

---

DEL SPORT Sp. z o.o.  
ul. Warszawska 33  
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)  
[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024  
SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

## MONTAŻ

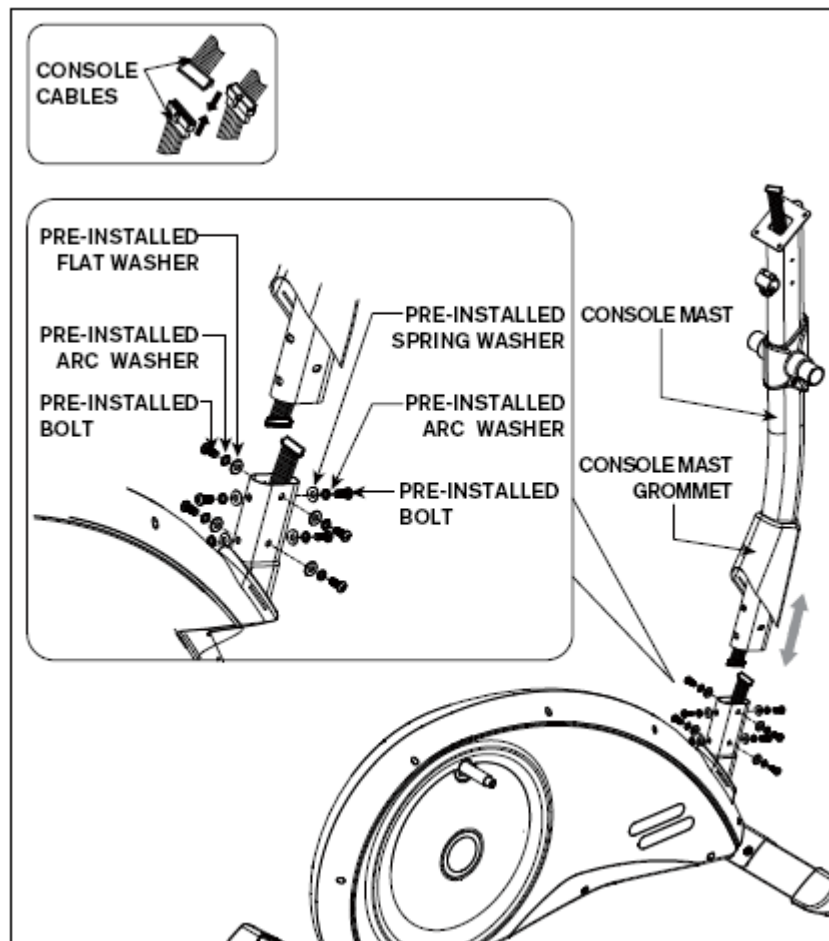
### KROK 1



**UWAGA!** Do kroku 1 nie ma torebki ze śrubami.

- A. Przymocuj tylną podstawę do korpusu urządzenia używając do tego śrub wkręconych w urządzenie.
- B. Przymocuj przednią podstawę do korpusu urządzenia używając do tego śrub wkręconych w urządzenie.

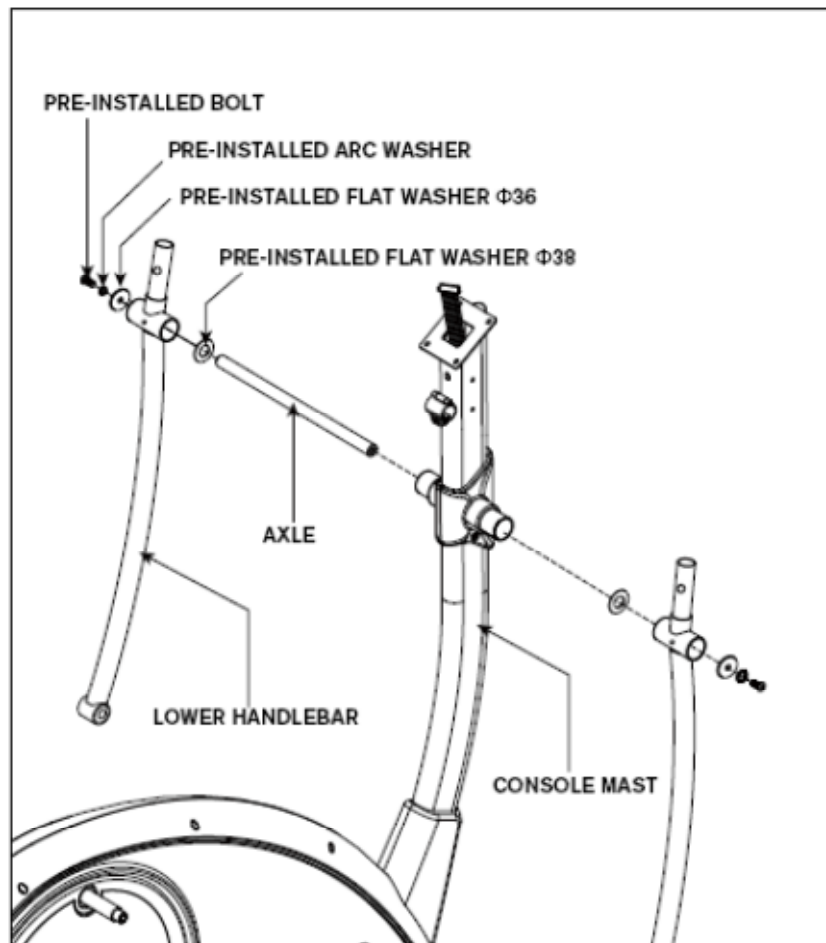
## KROK 2



**UWAGA!** Do kroku 1 nie ma torebki ze śrubami.

- A. Zsuń osłonę kolumny.
- B. Połącz przewody i schowaj je w kolumnie.
- C. Wsuń kolumnę na sztycę wychodzącą z korpusu urządzenia i przymocuj ją śrubami wkręconymi w urządzenie (4 podkładki, 4 podkładki płaskie z obu stron, 4 śruby, 4 podkładki, 4 podkładki z obu stron). **UWAGA!** Podczas dokręcania śrub nie uszkodź przewodów.

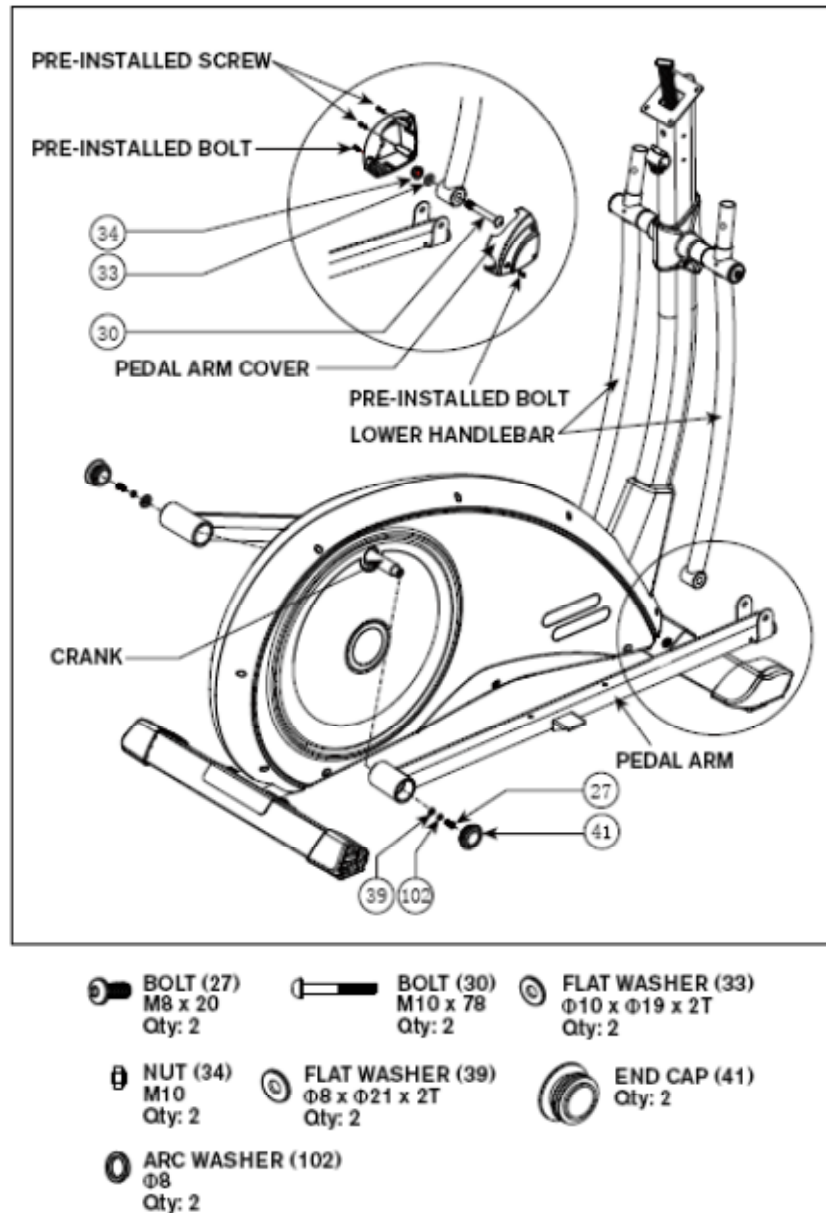
### KROK 3



**UWAGA!** Do kroku 1 nie ma torebki ze śrubami.

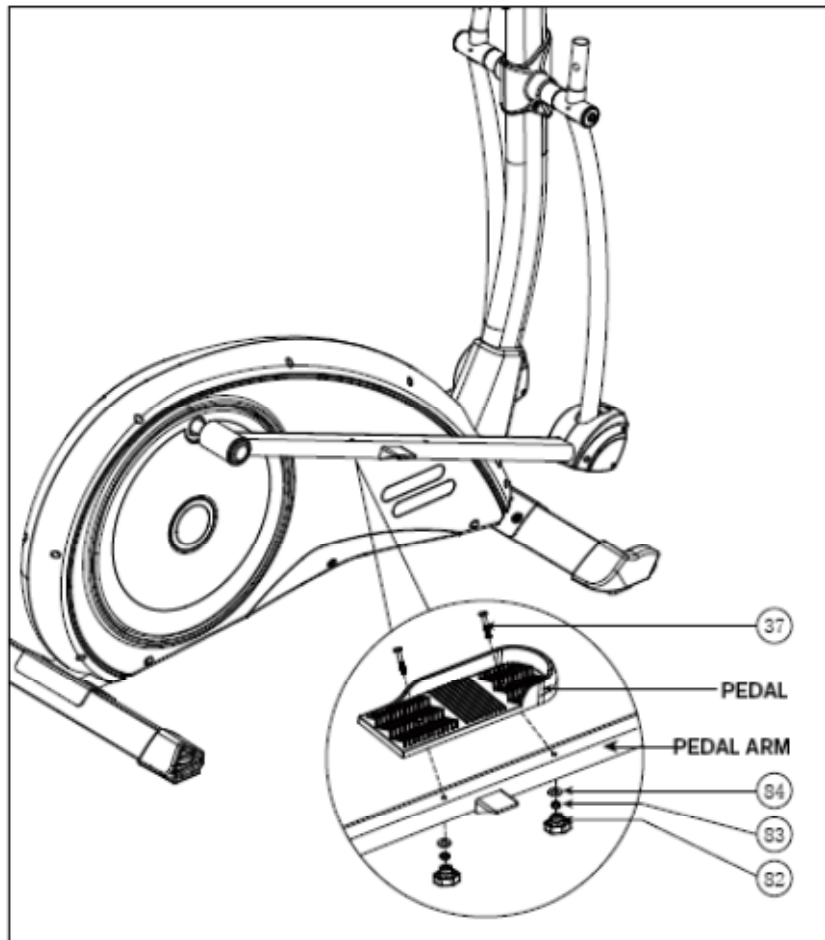
- A. Wsuń tuleję przez otwór znajdujący się w kolumnie.
- B. Przymocuj dolną część uchwytów do kolumny używając do tego 1 śruby, 1 podkładki, 1 podkładki Ø36 i 1 podkładki Ø38.
- C. Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.


#### KROK 4





- A. Wsuń ramię pedału na korbę używając do tego 1 płaskiej podkładki (39), 1 podkładki (102), 1 śruby (27) oraz osłonki (41).
- B. Drugą stronę ramienia pedału nasuń na dolną część uchwytu. Następnie połącz oba elementy 1 śrubą (30), 1 płaską podkładką (33) oraz nakrętką (34).
- C. Nałóż osłonę łączenia ramienia pedału z dolną częścią uchwytu i przymocuj ją 2 wkręconymi śrubami i sworzniami.
- D. Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.


## KROK 5 (SYROS)



 **BOLT (37)**  
M8 x 55  
Qty: 4

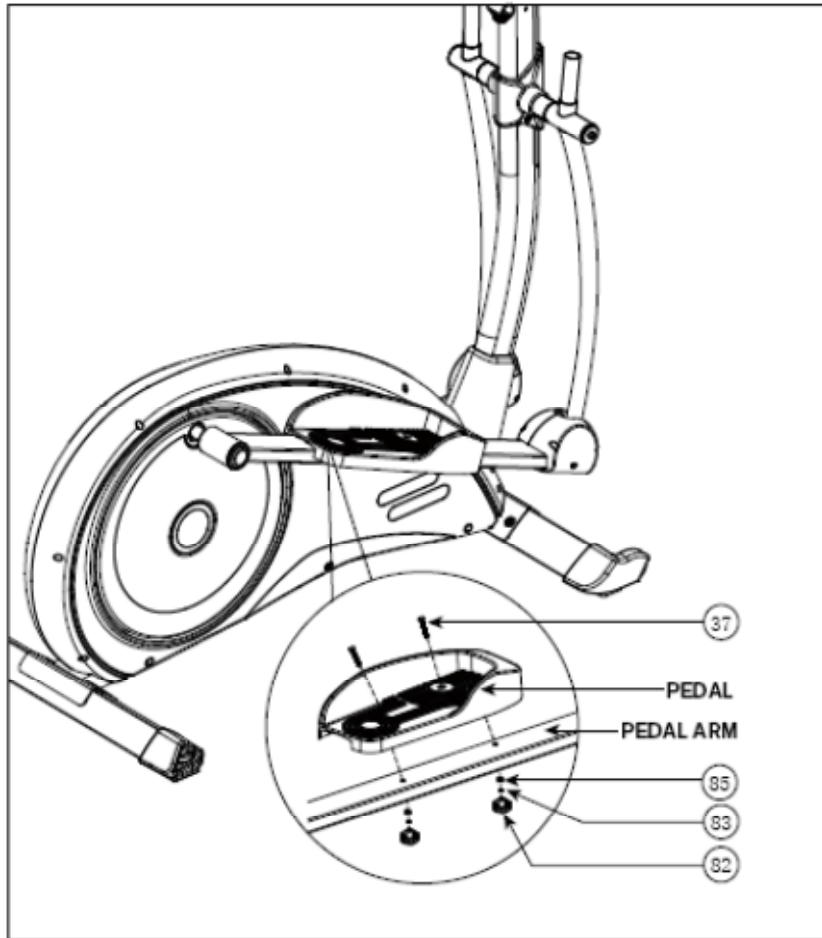
 **PEDAL KNOB (82)**  
M8  
Qty: 4

 **SPRING WASHER (83)**  
Ø8  
Qty: 4

 **FLAT WASHER (84)**  
Ø8 x Ø16 x 2T  
Qty: 4

- A. Przymocuj pedał do ramienia pedału używając do tego 2 śrub (37), 2 płaskich podkładek (84), 2 podkładek (83) oraz dwóch pokręteł (82).
- B. Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.

## KROK 5 (SYROS PRO)



**PEDAL ADJUSTMENT (82)**  
KNOB  
Qty: 4



**ARC WASHER (83)**  
Φ6  
Qty: 4



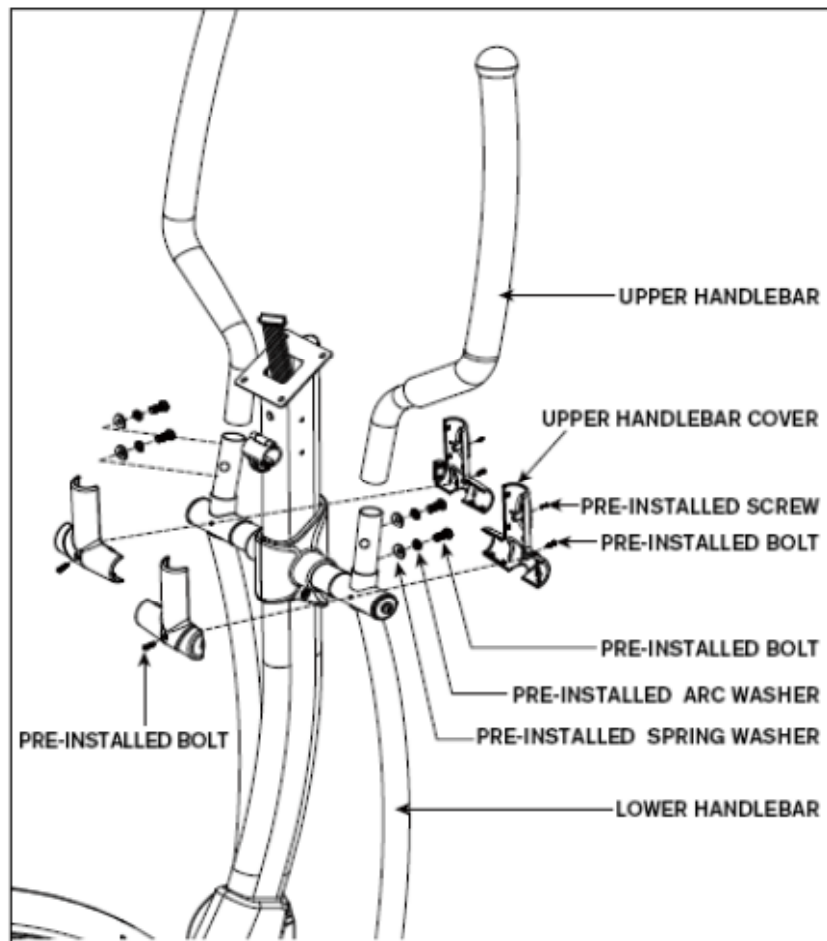
**BOLT (37)**  
M6 x 55  
Qty: 4



**FLAT WASHER (85)**  
Φ6x1.6x2T  
Qty: 4

- A. Przymocuj pedał do ramienia pedału używając do tego 2 śrub (37), 2 płaskich podkładek (85), 2 podkładek (83) oraz dwóch pokręteł (82).
- B. Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.

## KROK 6

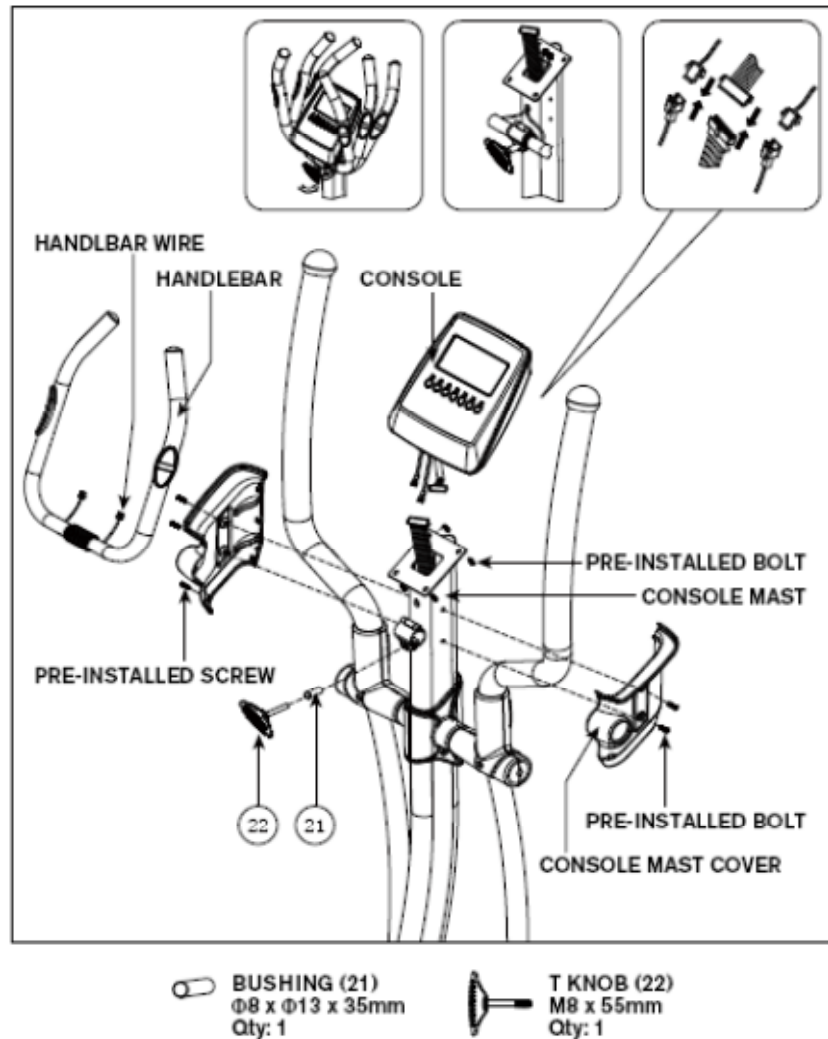


**UWAGA!** Do kroku 1 nie ma torebki ze śrubami.

- Wsuń górną część uchwyty na dolną część uchwyty, następnie połącz oba elementy wkręconymi śrubami.
- Nałóż osłony połączenia dolnego i górnego uchwyty używając do tego wkręconych śrub.
- Powtórz wyżej opisane czynności z drugiej strony urządzenia.

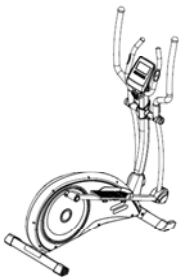


## KROK 7



- A. Przełóż przewody przez otwór znajdujący się na szczycie kolumny.
- B. Przymocuj kierownicę na szczycie kolumny używając do tego tulei (21) i pokrętła (22).
- C. Połącz przewody wyświetlacza i włóż je do otworu znajdującego się w kolumnie.
- D. Przymocuj wyświetlacz na szczycie kolumny używając do tego wkręconych śrub.
- E. Przymocuj prawą i lewą osłonę kolumny używając do tego 4 wcześniej wkręconych sworzni i 1 śruby.
- F. Podłącz zasilacz.

SYROS



SYROS

Max. waga Użytkownika: 136kg

Waga: 48,5kg

Wymiary: 145x60x160cm

SYROS PRO



SYROS PRO

Max. waga Użytkownika: 136kg

Waga: 49,5kg

Wymiary: 145x60x160cm

## **UWAGA!**

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

## **UWAGA!**

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

- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
  - Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
  - Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
  - Nie korzystaj z urządzenia, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, urządzenie nie działa poprawnie. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.
  - Przewód elektryczny trzymaj z dala od gorących powierzchni.
  - Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
  - Zanim odłączysz urządzenie od gniazdka elektrycznego wyłącz je głównym przełącznikiem i dopiero wtedy wyciągnij wtyczkę z kontaktu.
  - Ustawiając urządzenie zwróć uwagę by nie przygnieść przewodu elektrycznego.
  - Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
  - Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
  - Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
  - Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
  - Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
  - Pij dużo podczas treningu.
- 
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
  - 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 użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

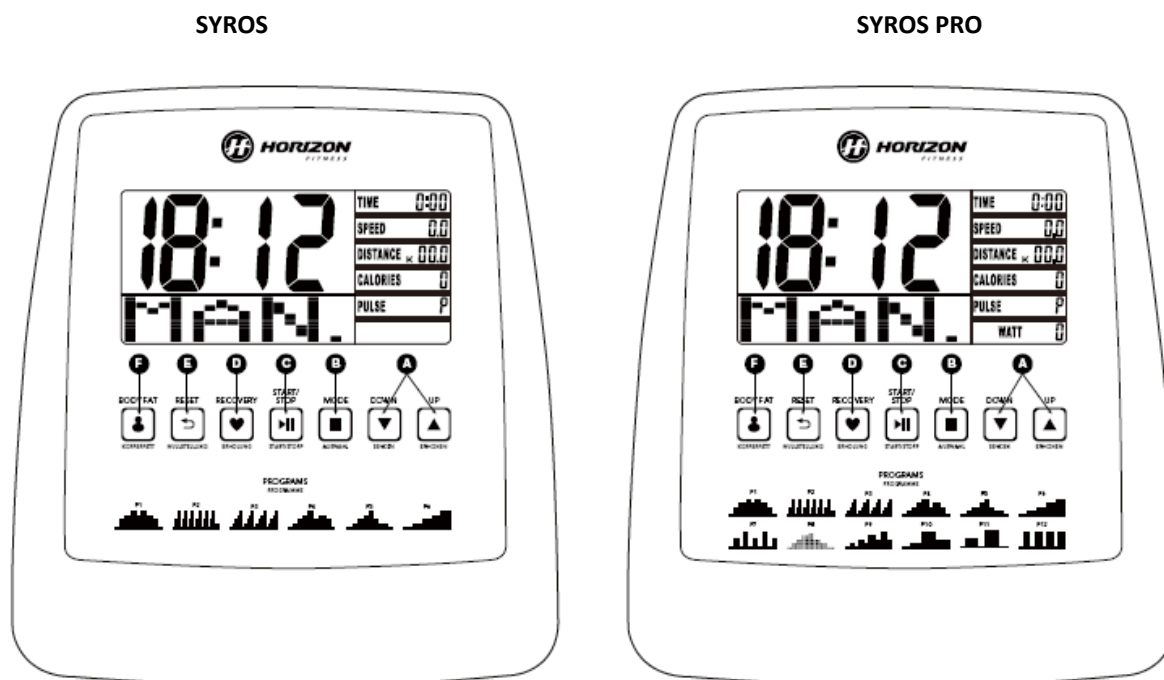
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

Urządzenie powinno być ustawione w pomieszczeniu o niskiej wilgotności i niewielkich wahanach temperatury. Powinno być ustawione w pewnej odległości od ścian oraz od mebli.

## **PRZESTAWIANIE**

---

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. Przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw crosstrainer. **UWAGA!** Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.



**A. UP/DOWN**

1. Przyciski zwiększające/zmniejszające wartości funkcji.
2. Przyciski służące do przeglądania i wyboru funkcji.
3. Przyciski zwiększające/zmniejszające opór.

**B. MODE**

1. Przycisk zatwierdzający wprowadzone dane i zmieniający wyświetlaną funkcję.
2. Po programie Body Fat przycisk MODE służy do zmiany wyświetlanej informacji.

**C. START / STOP**

1. Przycisk służący do rozpoczęcia lub pauzy treningu.

**D. RECOVERY**

Jeśli w trakcie treningu zmierzony został puls to możesz rozpocząć test Recovery.

**E. RESET**

Przy ustawianiu funkcji przycisk RESET służy do powrotu do ustawień początkowych. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy by zresetować system.

**F. BODY FAT**

Program służy do określenia wskaźników BMI i zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

**WPROWADZANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA**

Można wprowadzić do urządzenia dane Użytkownika takie jak: imię, płeć, wiek, waga. Aby wprowadzić dane osobiste:

1. Wybierz Użytkownika od 1 do 4.
2. Określ płeć
3. Określ wiek
4. Określ wagę
5. Urządzenie może zapamiętać dane dotyczące 4 Użytkowników. Przed każdym treningiem możesz zmodyfikować dane.

## START

---

1. Włącz urządzenie.
2. Naciśnij przycisk MODE by wprowadzić dane Użytkownika.
3. Przyciskami UP/DOWN wybierz program w menu, następnie naciśnij przycisk MODE by zatwierdzić wybór.
4. Wybierz jeden z zaprogramowanych programów i zatwierdź przyciskiem MODE.
5. Przyciskami UP/DOWN ustaw czas treningu.
6. Naciśnij START by rozpocząć trening.

## SZYBKI START

---

1. Włącz urządzenie.
2. Naciśnij START i rozpocznij ćwiczenie.

## MANUAL

---

Wybierz tryb MANUAL i naciśnij START.

## PROGRAM HRC

---

Są to program sterowane pulsem. Urządzenie będzie automatycznie regulowało opór pedałowania w zależności od pulsu ćwiczącego.

1. Wprowadź dane Użytkownika i wejdź do głównego Menu.
2. Wybierz program HRC i naciśnij MODE by wejść w tryb ustawień.
3. Wybierz puls docelowy 55%, 75% lub 90% lub wybierz HRC (ustaw ręcznie puls docelowy pomiędzy 30-230 uderzeń na minutę).

## PROGRAM USER (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

---

1. Wybierz program USER i przyciskami UP/DOWN ustaw profil programu.
2. Przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy, by zatwierdzić ustawienia.

## RECOVERY TEST

---

Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk RECOVERY i ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

Czas będzie odliczany od 00:60 do 00:00. Po zakończeniu odmierzenia na wyświetlaczu pojawi się wynik F1,F2..F6 (F1- najlepszy wynik, F6 – najgorszy wynik). Funkcja ta ma sprawdzić jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu treningu.

Aby powrócić do głównego Menu naciśnij ponownie przycisk RECOVERY.

## BODY FAT

---

1. Wybierz Użytkownika od U1 do U4 i naciśnij START.
2. Po zakończeniu programu naciśnij przycisk BODY FAT.
3. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu przez 8 - 10 sekund. Wynik testu będzie wyświetlany przez 30 sekund.

### BMI (Body Mass Index) Wskaźnik masy ciała

BMI	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Zakres	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

### BODY FAT (Tkanka tłuszczowa)

FAT %	Niski (-)	Niski/Średni (+)	Średni (▲)	Średni/Wysoki (■)
Kobieta	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Mężczyzna	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## PROGRAM WATT CONTROL

---

1. Wprowadź dane Użytkownika i wejdź w ustawienia.
2. Wybierz program sterowany poziomem Watt (PROGRAM WATT CONTROL). Naciśnij przycisk MODE.
3. Przyciskami UP/DOWN ustaw poziom Watt przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie.
4. Naciśnij START

## ENERGY SAVER (Tryb oszczędzania energii)

---

Aby zminimalizować konsumpcję energii urządzenie przejdzie w stan oszczędzania energii po 4 minutach bezczynności. Aby powrócić do treningu naciśnij jakikolwiek przycisk.

## KALENDARZ / ZEGAR

---

Przy włączeniu urządzenia istnieje możliwość ustawienia daty oraz godziny. Ustaw datę i godzinę przyciskami UP/DOWN. Ustawienia zatwierdź przyciskiem MODE.

## PROGRAMY (SYROS /SYROS PRO)

---

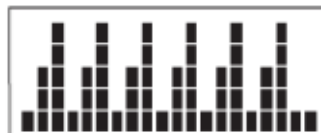
### P1 WEIGHT LOSS

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



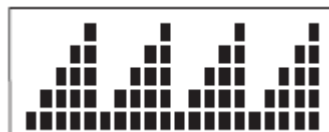
### P2 INTERWAŁY

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



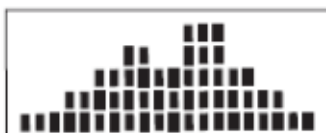
### P3 FAT BURN

Jest to program regulowany poziomem oporu. Na przemian poprzeplatane są segmenty „wzgórz i dolin”.



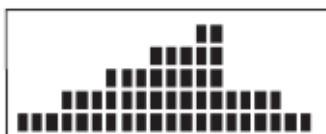
### P4 MOUNTAIN CLIMB

Symulacja chodzenia po górzystych terenach.



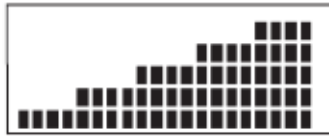
### P5 ATHELTE TRAINING

Kompletny trening całego ciała.



### P6 PEAK PERFORMANCE

Ciągłe zwiększanie oporu dla zaawansowanych Użytkowników, kształtuje mięśnie i motywuje.



### PROGRAMY (SYROS PRO)

---

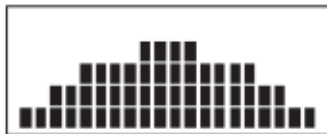
### P7 AFTER BURNER

Pomoże przywrócić mięśnie i serce do normy po intensywnym treningu.



### P8 PLATEAU

Powolne zmiany oporu imitujące wchodzenie i schodzenie.



### P9 FAT BURN INTERVAL

Systematyczne zwiększanie oporu z „wzgórzami i dolinami”



### P10 HILL

Opór dochodzi do najwyższego poziomu, by symulować chodzenie po górzystych terenach.



### P11 JOGGING

Zwiększa wydolność płuc i serca poprzez symulację joggingu.



### P12 ROLLING

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



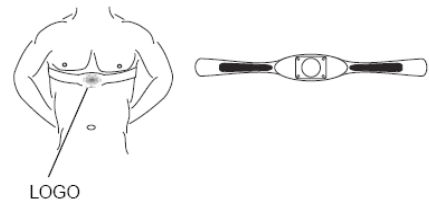
W trakcie treningu na maszynie eilptycznej Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

### CZUJNIKI POMIARU PULSU W PORĘCZACH

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na poręczach/uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie również doprowadzić do błędnego odczytu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się nieprzerwanie podczas treningu dłonie na czujnikach pomiaru pulsu.

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

Zanim założysz opaskę na klatkę piersiową do pomiaru pulsu należy zwilżyć elektrody. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien znajdować się na środku, logo Horizon Fitness powinno być widoczne na zewnątrz. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. Tak umieszczony czujnik zapewni prawidłowy odczyt pulsu. (Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt).



### ROZGRZEWKĄ

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie 5-10 minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

#### Rozciąganie:

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, 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. Przygotujes 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.

## KONSERWACJA

---

Regularnie po każdym treningu wycieraj urządzenie z kurzu i potu.

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

Regularnie sprawdzaj stan połączeń śrubowych.



Masa sprzętu: 49.5kg”

*“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.*