



HORIZON
FITNESS

BIEŻNIA

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przed rozpoczęciem korzystania z niniejszej instrukcji obsługi należy przeczytać instrukcję obsługi bieżni.

MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu jest kilka etapów, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest przestrzeganie instrukcji montażu i upewnienie się, że produkt został zmontowany prawidłowo, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń. Upewnij się, że wszystkie części są mocno dokręcone przed użyciem bieżni, aby zapewnić jej stabilność i konstrukcję.

Przed przystąpieniem do pracy należy odnaleźć numer seryjny bieżni znajdujący się na białej naklejce z kodem kreskowym w pobliżu włącznika zasilania i przewodu zasilającego, a następnie wpisać go w poniższe miejsce..

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

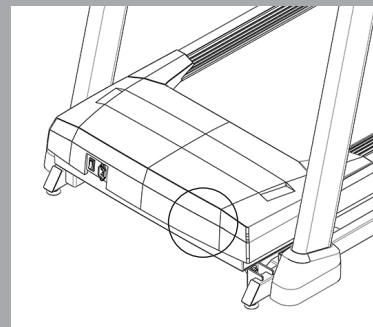
NUMER SERYJNY:

NR

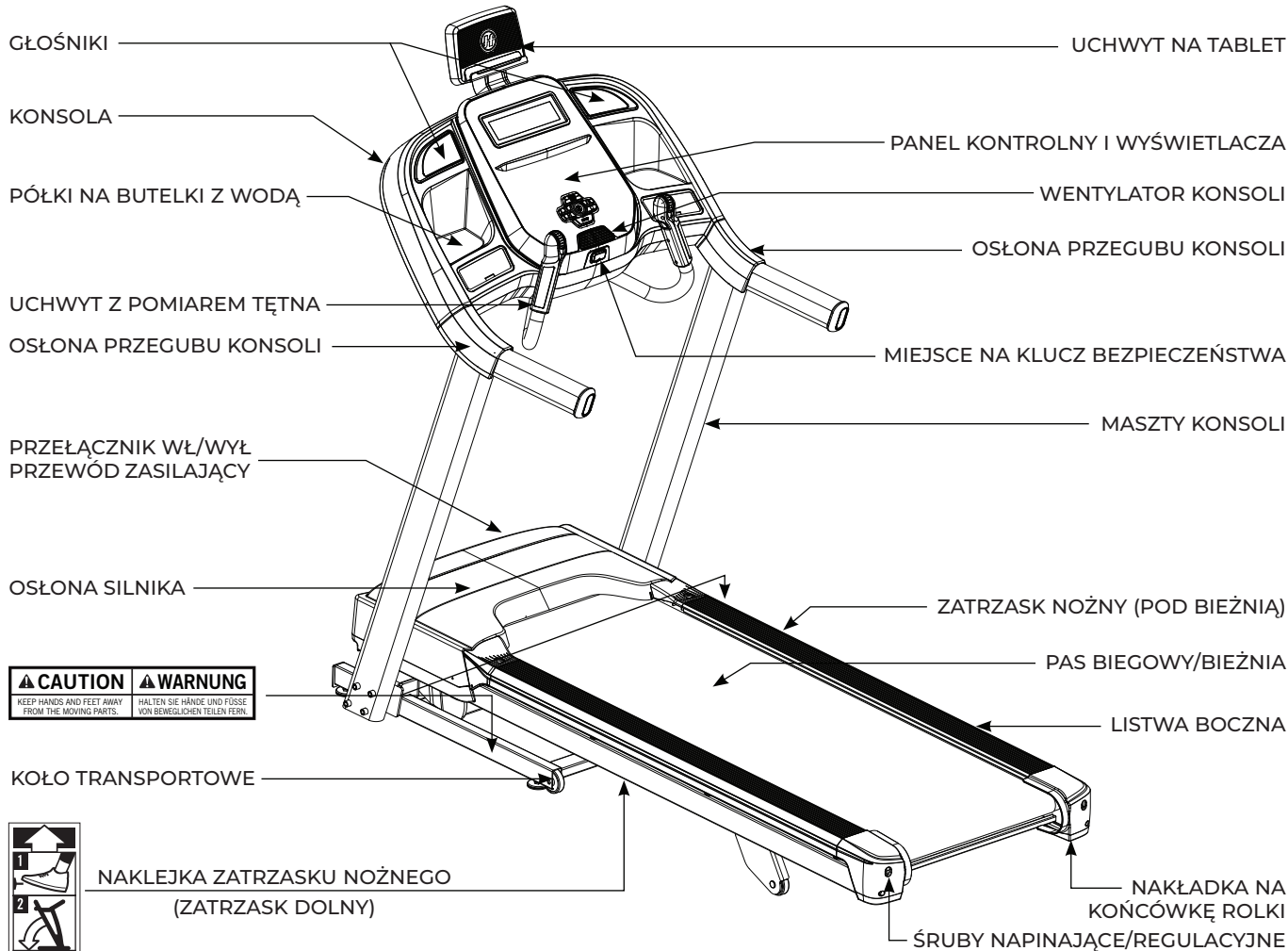
NAZWA MODELU: HORIZON

TREADMILL

NUMER SERYJNY



» W przypadku wezwania serwisu należy podać NUMER SERYJNY i NAZWĘ MODELU.



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



NAKLEJKA ZATRZASKU NOŻNEGO
(ZATRZASK DOLNY)

NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

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

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Rama główna
- 1 Panel konsoli
- 2 Maszty konsoli
- 1 Uchwyt na tablet
- 1 Zestaw montażowy
- 1 Klucz bezpieczeństwa
- 1 Przewód audio
- 1 Butelka smaru silikonowego (dla 2 zastosowań)
- 1 Pasek Bluetooth na klatkę piersiową
- 2 Kierownica Grip Pulse



POTRZEBUJESZ POMOCY?

Jeśli masz pytania lub jeśli brakuje części, należy skontaktować się z Customer Tech Support.

MONTAŻ WSTĘPNY

ROZPAKOWANIE

Umieść karton z bieżnią na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze pokrycia ochronnego. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia i transportu tego urządzenia. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy jest ono odwrócone do góry nogami lub położone na boku. Po usunięciu czerwonych pasów mocujących nie wolno podnosić ani transportować urządzenia, jeśli nie jest ono w pełni zmontowane i nie znajduje się w pozycji pionowej złożonej z zabezpieczonym zatrzaskiem. Urządzenie należy rozpakować i złożyć w miejscu, w którym będzie używane. Obudowana bieżnia jest wyposażona w wysokociśnieniowe amortyzatory, które mogą się otworzyć w przypadku niewłaściwego obchodzenia się z nią. Nie wolno chwytać za żadną część ramy pochylni i próbować podnosić lub przynosić bieżni. Urządzenie należy transportować TYLKO na ziemi i TYLKO po jego całkowitym złożeniu i ustawieniu w pozycji pionowej z zabezpieczonym zatrzaskiem.

OSTRZEŻENIE

NIE PRÓBUJ PODNOSIĆ BIEŻNI! Nie należy przenosić ani podnosić bieżni z opakowania, dopóki nie zostanie to określone w instrukcji montażu. Możesz usunąć folię z masztów konsoli.

OSTRZEŻENIE

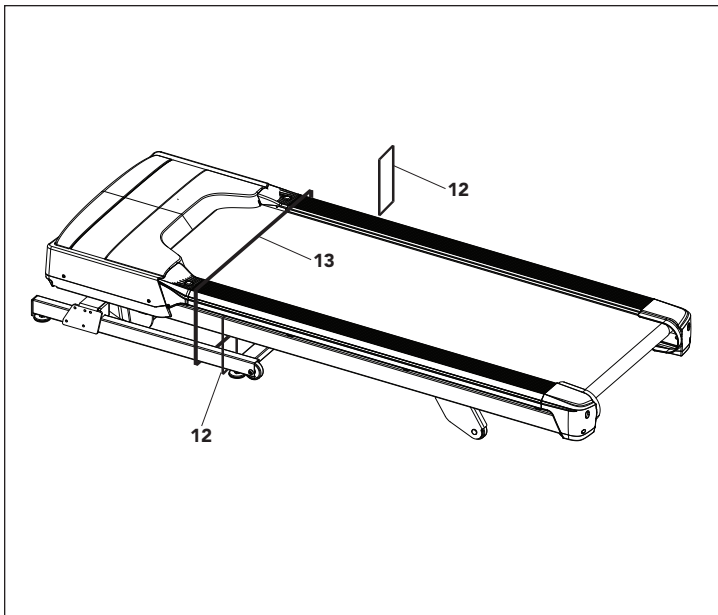
NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA CIAŁA!

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.



ROZPAKOWANIE



- A Przetnij żółte paski zabezpieczające i wyjmij z pudełka maszty konsoli i inne elementy.
- B Po ustawieniu bieżni na równym podłożu, odetnij **PASKI NAPINAJĄCE (12)** po lewej i prawej stronie.
- C Przetnij **CZERWONĄ TAŚMĘ (13)**, aby zwolnić bieżnię z przywiązania do ramy składanej.

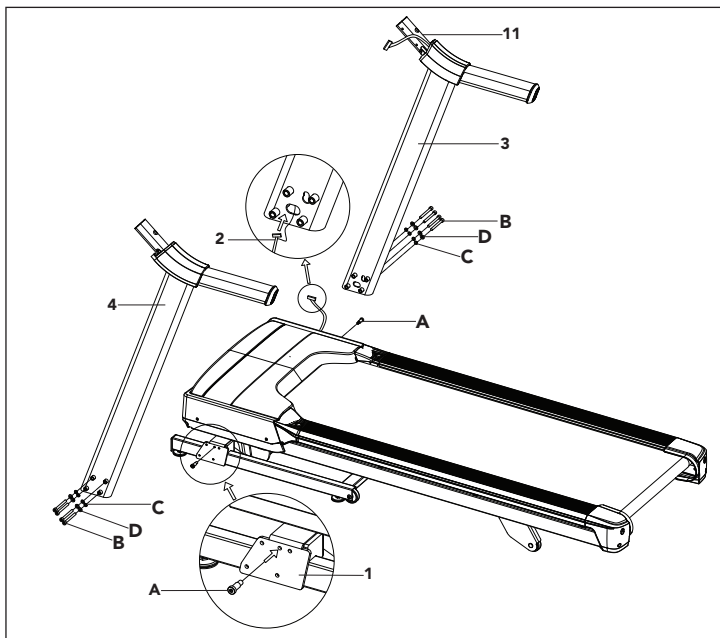
Uwaga: Po przecięciu czerwonej taśmy **NIE WOLNO** podnosić bieżni, odwracać jej do góry nogami ani kłaść na boku. Bieżnia posiada wysokociśnieniowe amortyzatory gazowe, które mogą się otworzyć, potencjalnie powodując obrażenia. Urządzenie należy transportować **TYLKO** na ziemi i **TYLKO** po jego całkowitym złożeniu i ustawieniu w pozycji pionowej z zabezpieczonym zatraskiem.

- D Ostrożnie podnieś pokład bieżni do góry od tyłu, aby usunąć całą zawartość spod pokładu bieżni. Nie obracaj bieżni na bok i nie podnoś jej od przodu.

MONTAŻ ETAP 1



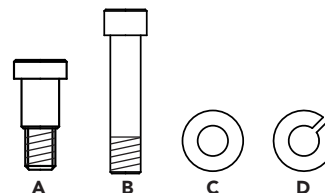
CZĘŚCI DLA ETAPU 1			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA PROWADZĄCA	M8	2
B	ŚRUBA	M8	8
C	PODKŁADKA PŁASKA	ø8.2	8
D	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	ø8.2	8



- A Otwórz opakowanie części do ETAPU 1.
- B Włóż **ŚRUBĘ PROSTĄ (A)** w **WSPORNIK RAMY GŁÓWNEJ (1)** i dokręć.
- C Przymocuj przewód prowadzący do dolnego końca **KABLA KONSOLI (2)**. Przecięgną **PRZEWÓD GŁÓWNY** przez **PRAWY MASZT KONSOLI (3)**.
Po przeciągnięciu przewodu przez słup, górna część **KABLA KONSOLI (2)** powinna znajdować się na **STOJAKU MONTAŻOWYM (11)**. Przymocuj **MASZT PRAWY KONSOLI (3)** do **WSPORNIK RAMY GŁÓWNEJ (1)** za pomocą **4 ŚRUB (B)**, **4 PODKŁADEK PŁASKICH (C)** i **4 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (D)**.
- D Powtórz **ETAP D** na **LEWEJ STRONIE**.

UWAGA: Uważaj, aby nie przygnieść kabla konsoli podczas mocowania prawego masztu konsoli.

UWAGA: Nie dokręcaj całkowicie śrub do końca
KROK 2.

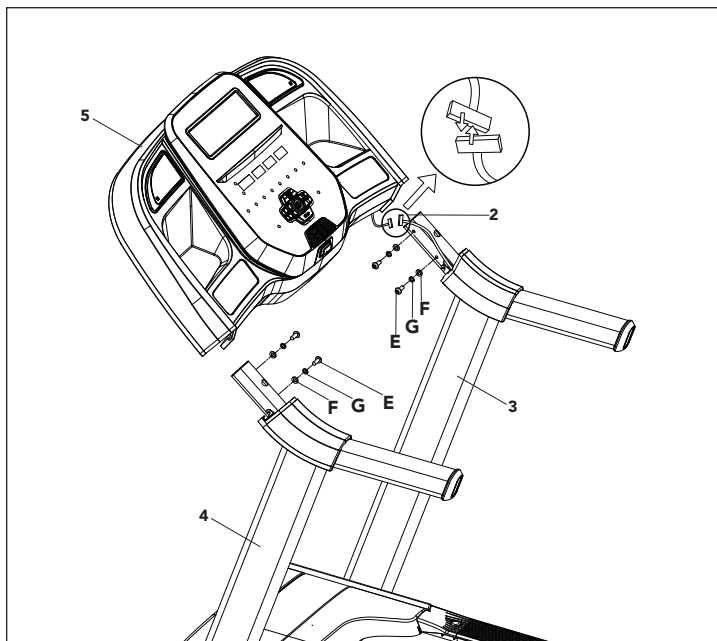


MONTAŻ ETAP 2



CZĘŚCI DLA ETAPU 2

CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
E	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M8	4
F	PODKŁADKA PŁASKA	ø8.2	4
G	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	ø8.2	4



- Otwórz opakowanie części do **ETAPU 1**.
- Delikatnie umieść **KONSOLE** (5) na masztach konsoli (**3&4**). **KABEL KONSOLI** (2) jest schowany w **PRAWYM MASZCIE KONSOLI** (3). Ostrożnie wyciągnij **KABEL KONSOLI** (2) z **PRAWEGO MASZTU KONSOLI** (3), i połącz z **KABLEM KONSOLI** (2).
- Przymocuj **KONSOLE** (5) za pomocą 4 **ŚRUB** (E), 4 **PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH** (G) i 4 **PODKŁADEK PŁASKICH** (F).
- Ostrożnie schowaj przewody w **PRAWYM MASZCIE KONSOLI** (3), aby ich nie uszkodzić.

UWAGA: Należy uważać, aby podczas montażu konsoli nie przygnieść żadnych przewodów.

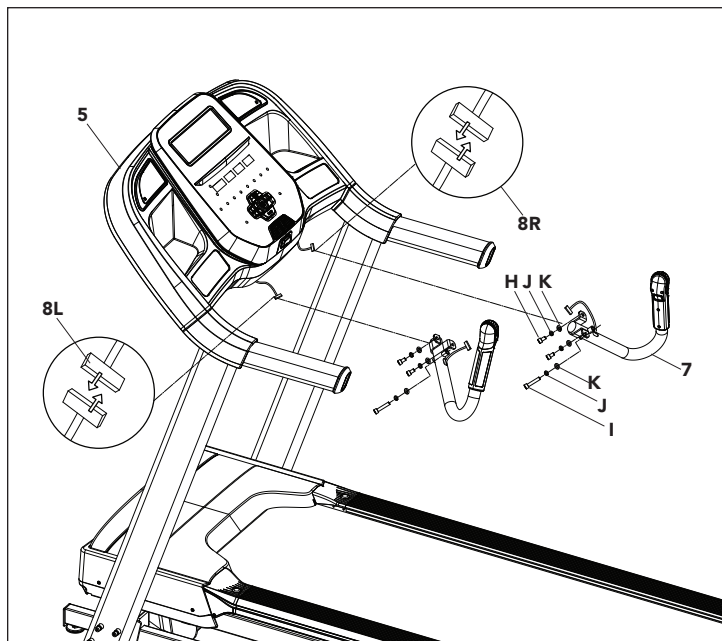
UWAGA: Całkowicie dokręć wszystkie śruby z **ETAPÓW 1 i 2**.



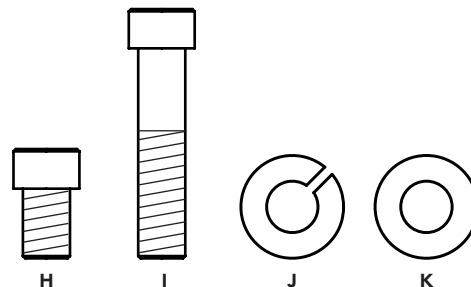
MONTAŻ ETAP 3



CZĘŚCI DLA ETAPU 3			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
H	ŚRUBA	M8	4
I	ŚRUBA	M8	2
J	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	ø8.2	6
K	PODKŁADKA PŁASKA	ø8.2	6



- A Otwórz opakowanie części do **ETAPU 3**.
- B Przymocuj **PRAWY UCHWYT TĘTNA (7)** do spodu **KONSOLI (5)** za pomocą **3 ŚRUB (H & I)**, **3 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (J)** i **3 PODKŁADEK PŁASKICH (K)**.
- C Podłącz **KABLE PRAWYJ KONSOLI (8R)** i ostrożnie schowaj przewody, aby uniknąć uszkodzeń.
- D Powtórz **KROK B** na **LEWEJ STRONIE**.
- E Podłącz **KABLE LEWEJ KONSOLI (8L)** i ostrożnie schowaj przewody, aby uniknąć uszkodzeń.

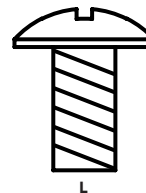
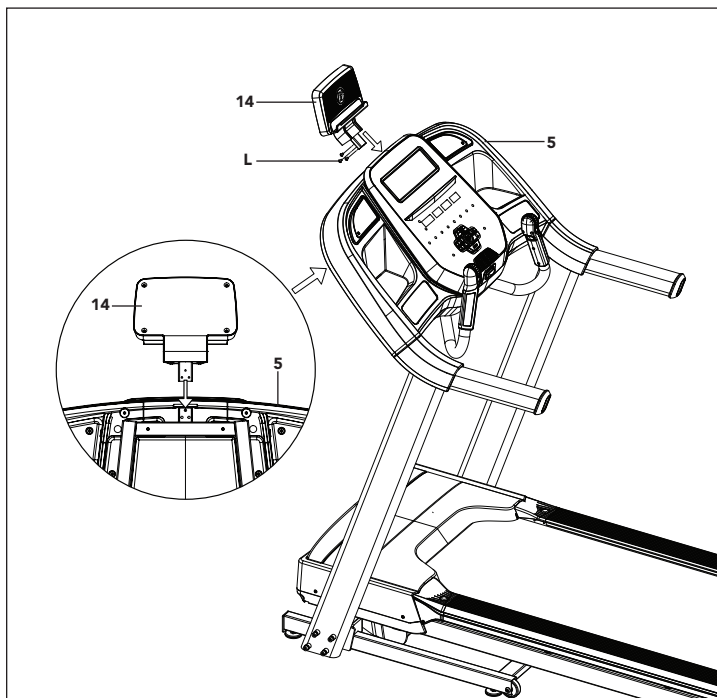


MONTAŻ ETAP 4



CZĘŚCI DLA ETAPU 4			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
L	ŚRUBA	M4	3

- A Otwórz opakowanie części do **ETAPU 1**.
- B Włóż **UCHWYT TABLETU (14)** do otworu w **KONSOLI (5)** i przymocuj go za pomocą **3 ŚRUB (L)**.



MONTAŻ ZAKOŃCZONY!

Przed pierwszym użyciem nasmaruj powierzchnię bieżni, postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w sekcji konserwacji.

Waga urządzenia: 108 kg / 233 lbs.

Udźwig użytkownika: 147 kg / 325 lbs.

Wymiary (DxSxW): 193 x 88 x 168 cm / 76" x 35" x 66"

OBSŁUGA BIEŻNI

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


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

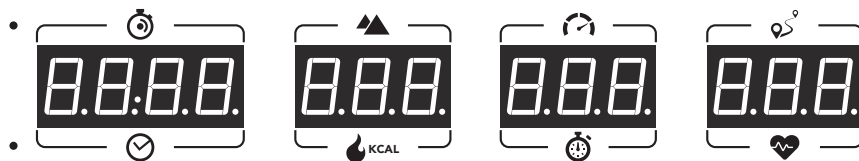
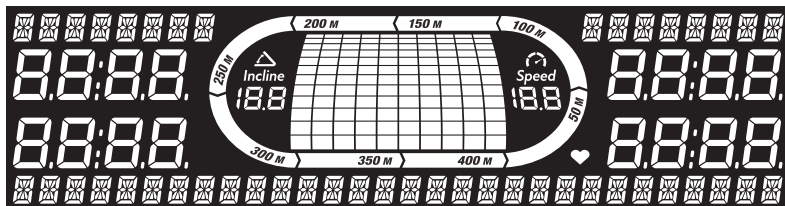


OBSŁUGA KONSOLI









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

- A) **WYŚWIETLACZ LCD:** Moc, Tempo, Kalorie/godzinę, Tętno, Okrążenia.
- B) **WYŚWIETLACZ LED:** Czas, Prędkość, Dystans, Nachylenie, Tempo, Tętno i Kalorie.
- C) **WSKAŹNIKI LED TRENINGU:** wskazuje, jaki trening jest ustawiony dla bieżącego programu.
- D) **POKRĘTŁO WYBORU CELU/TRENINGU:** obróć/naciśnij, aby wybrać żądany trening/cel.
- E) **START/SPLIT:** naciśnij, aby rozpocząć trening. W trakcie treningu naciśnij ten przycisk, aby aktywować funkcję SPLIT i zresetować licznik odcinków do 0.
- F) **STOP:** naciśnij, aby wstrzymać/ zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- G) **POKRĘTŁO ZMIANY NACHYLENIA:** służy do regulacji nachylenia w małych przyrostach (0,5%).
- H) **POKRĘTŁO ZMIANY PRĘDKOŚCI:** służy do regulacji prędkości w małych przyrostach (0,1 km/h).
- I) **PRZYCISKI SZYBKIEJ REGULACJI NACHYLENIA:** służą do szybszego osiągnięcia pożądanego nachylenia.
- J) **PRZYCISKI SZYBKIEJ PRĘDKOŚCI:** służą do szybszego osiągnięcia pożądanego prędkości.
- K) **PRZYCISK FAN:** naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć wentylator.
- L) **WENTYLATOR:** wentylator do treningu osobistego.
- M) **GŁOŚNIKI:** muzyka jest odtwarzana przez głośniki, gdy Twój odtwarzacz CD / MP3 jest podłączony do konsoli.
- N) **WEJŚCIE AUDIO:** podłącz swój odtwarzacz CD / MP3 do konsoli za pomocą dołączonego kabla adaptera audio.
- O) **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.
- P) **USB INPUT:** 1A/5V Moc wyjściowa USB.
- Q) **PÓLKI NA BUTELKI Z WODĄ:** mieszczą osobisty sprzęt treningowy.
- R) **UCHWYT NA TABLET:** mieści tablet lub materiały do czytania.
- S) **PRZYCISKI INTERWAŁOWE:** są to klawisze z możliwością programowania. Po wybraniu użytkownika można je zaprogramować na żądane ustawienie prędkości i nachylenia.
- T) **BLUETOOTH TĘTNO 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 symbol  nie świeci się na konsoli.





OKNA WYŚWIETLACZA

-  **CZAS ODCINKA:** Timer, który liczy w górę od 0 sekund i resetuje się do 0 po naciśnięciu przycisku START/SPLIT podczas treningu.
-  **NACHYLENIE:** Wyświetlane w procentach. Wskazuje nachylenie powierzchni do chodzenia lub biegania.
-  **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana w km/h. Wskazuje, jak szybko porusza się powierzchnia do chodzenia lub biegania.
-  **DYSTANS:** Wyświetlana w kilometrach. Wskazuje odległość przebytą podczas treningu.
-  **CZAS CAŁKOWITY:** Pokazuje całkowity czas, jaki upłynął lub pozostał; w zależności od wybranego treningu.
-  **KALORIE:** Całkowita ilość kalorii spalonych podczas treningu.
-  **TEMPO:** Wskazuje ile minut zajmuje pokonanie mili podczas biegu lub marszu z aktualną prędkością.
-  **CZĘSTOTLIWOŚĆ AKCJI SERCA:** Wyświetlane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane po dotknięciu obu uchwytów na puls).
- **KALORIE/ GODZINA:** Wskazuje liczbę kalorii, które spalisz w ciągu godziny przy aktualnej prędkości i obciążeniu.
- **TRASA:** Śledzi postępy wokół symulowanego toru. Odcinki podświetlają się po każdym ukończonym 50 metrach.



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) Włóż klucz bezpieczeństwa do otworu klucza bezpieczeństwa w konsoli.
- 6) Masz dwie opcje rozpoczęcia treningu:

A) SZYBKIE URUCHOMIENIE

Wystarczy nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

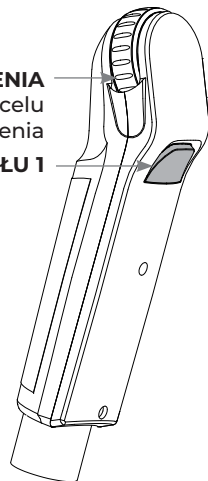
Czas, dystans i kalorie będą liczone od zera. LUB...

B) WYBIERZ TRENING LUB CEL

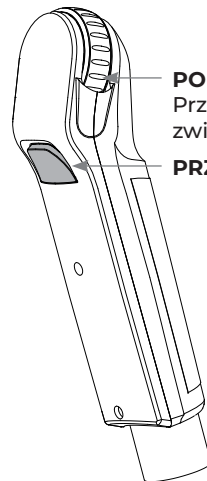
- 1) Wybierz **UŻYTKOWNIKA** obracając pokrętko treningowe, a następnie naciśnij, gdy wyświetli się wybrany **UŻYTKOWNIK**.
- 2) Wybierz swoją **WAGĘ**, obracając pokrętko treningowe, a następnie naciśnij, gdy wyświetli się żądana **WAGA**.
- 3) Wybierz swój **PROGRAM** obracając pokrętkiem treningowym, 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.



POKRĘTŁO ZMIANY NACHYLENIA
Przesuwanie do przodu/do tyłu w celu
zwiększenia/zmniejszenia nachylenia
PRZYCISK INTERWAŁU 1



POKRĘTŁO ZMIANY PRĘDKOŚCI
Przewijanie do przodu/do tyłu w celu
zwiększenia/zmniejszenia prędkości
PRZYCISK INTERWAŁU 2



JAK ZAPROGRAMOWAĆ I UŻYWAĆ NIESTANDARDOWYCH PRZYCISKÓW INTERWAŁOWYCH

Programowalne przyciski interwałowe znajdujące się na uchwytach pulsometru mają za zadanie pomóc Ci w dostosowaniu urządzenia do tego, jaki trening lubisz najbardziej.

Przyciski interwałowe **LEWY** i **PRAWY** są programowalne dla prędkości i nachylenia.

Aby zaprogramować przycisk **INTERWAŁU**, należy wybrać użytkownika, uruchomić urządzenie, ustawić żądaną prędkość i nachylenie, nacisnąć i przytrzymać przez trzy sekundy 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, gdy przycisk **INTERWAŁU** zostanie naciśnięty, prędkość i nachylenie bieżni zmienią się na ustawienia zaprogramowane dla tego przycisku.

Najczęstszym rodzajem treningu, w którym pomogą te przyciski, jest trening interwałowy. Sugerujemy zaprogramowanie jednego z przycisków **INTERWAŁU** na segmenty o wysokiej intensywności, a drugiego na segmenty regeneracyjne.

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

Te przyciski powinny pozwolić Ci na dostosowanie ustawień 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 idź dalej podczas treningu dzięki 13 treningom dystansowym. Wybierz spośród celów 1 mil, 2 mil, 5k, 5 mil, 10k, 8 mil, 15k, 10 mil, 20k, półmaraton, 15 mil, 20 mil i maraton. Ustawiasz swój poziom.

Zmiany nachylenia 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 mają 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. Wspomaga 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 odcinki 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 będzie automatycznie dostosowywane, aby zbliżyć się do określonego tętna.
- 2). Jeśli nie zostanie wykryte tętno, urządzenie nie zmieni nachylenia.
- 3). Jeśli Twoje tętno jest 25 uderzeń powyżej strefy docelowej, program wyłączy się.

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
1	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	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
	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
	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem	1 min bieg truchtem
	5 min odpoczynek	5 min odpoczynek	5 min odpoczynek
2	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
	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
	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 odpoczynek	5 min odpoczynek	5 min odpoczynek
	3	5 min rozgrzewka	5 min rozgrzewka
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 odpoczynek		5 min odpoczynek	5 min odpoczynek

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

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 indywidualnego programowania. Jest to program celowy oparty na czasie lub dystansie.

ABY ZRESETOWAĆ KONSOLĘ

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 PRZEWÓD AUDIO do WEJŚCIA AUDIO na górze po prawej stronie konsoli i do wejścia słuchawkowego w odtwarzaczu CD / MP3.
- 2) Użyj przycisków odtwarzacza CD / MP3, aby dostosować ustawienia utworów.
- 3) Odłącz PRZEWÓD AUDIO, gdy nie jest używany.
- 4) Jeśli nie chcesz korzystać z GŁOŚNIKÓW, możesz podłączyć słuchawki do WEJŚCIA AUDIO znajdującego się po prawej stronie konsoli.
- 5) 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.

"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