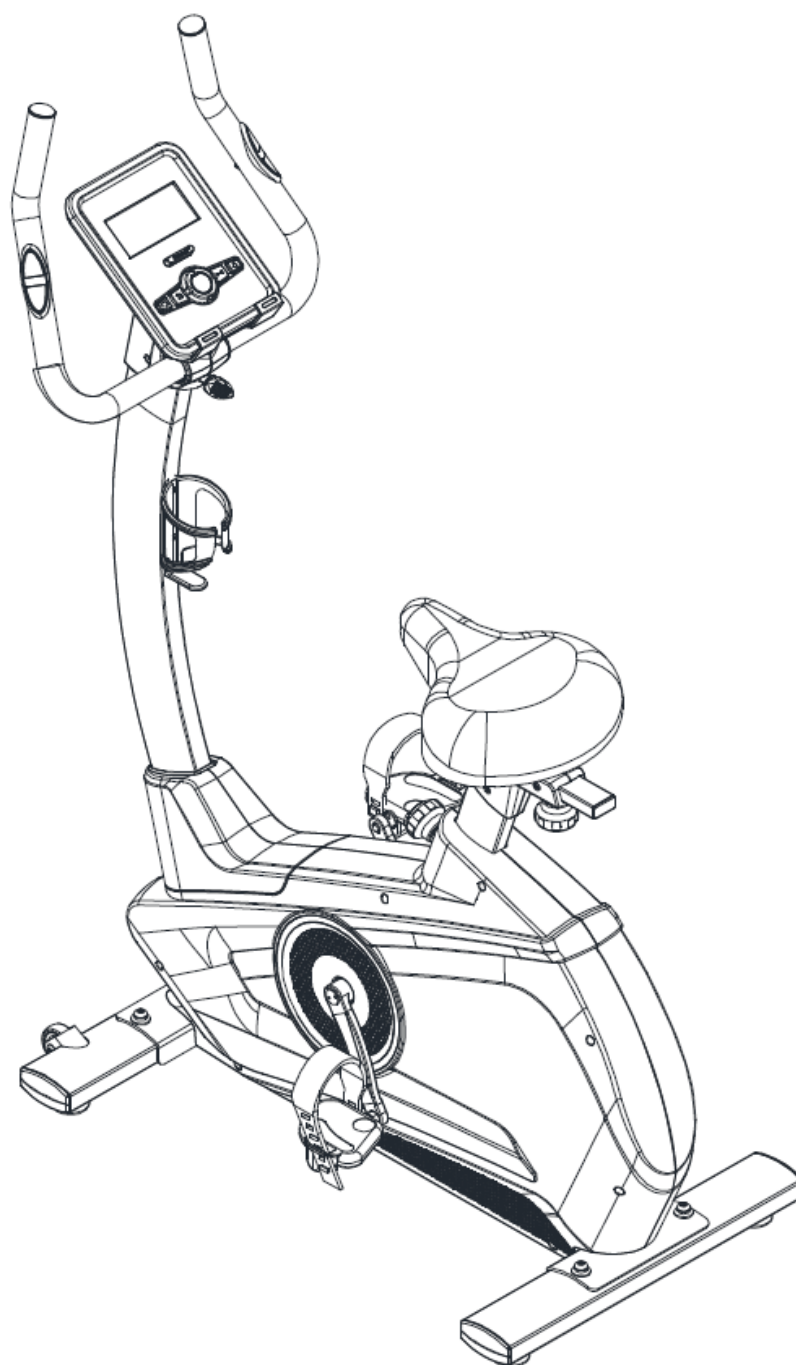




DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Potczyńska 63

01-336 Warszawa

www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424

SERWIS: serwis@delsport.pl

ZAKRES FUNKCJI:

FUNKCJA	OPIS
TIME (Czas)	Zakres 0:00-99:00
SPEED (Prędkość)	Zakres 0.0-99,9km/h
DISTANCE (Dystans)	Zakres 0,0-99,90
CALORIES (Kalorie)	Zakres 0-9990Cal
PULSE (Puls)	Zakres (0-30-230)
RPM (Ilość obrotów na minutę)	Zakres 0-999
WATT	10-350

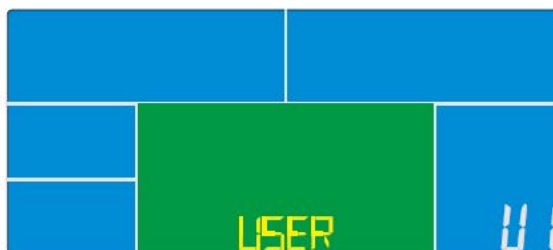
PRZYCISKI:

PRZYCISK	OPIS
UP (+)	Zmień funkcję lub zwiększ opór
DOWN (-)	Zmień funkcję lub zmniejsz opór
ENTER	W trybie STOP, naciśnij by zatwierdzić wybór
RESET	- Przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować ustawienia - Powrót do głównego menu
START/STOP	Start / Stop treningu
RECOVERY	Test sprawdzający jak szybko puls wraca do normy po zakończeniu ćwiczenia
BODY FAT	Test sprawdzający % zawartość tkanki tłuszczowej oraz BMI (Indeks masy ciała)

WŁĄCZANIE

Podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego. Urządzenie uruchomi się, a wyświetlacz podświetli się. Wejdź w ustawienia Użytkownika (USER) i ustaw dane dotyczące AGE – Wiek, GENDER – Płeć, HEIGHT – Wzrost, WEIGHT – Waga.

Po 4 minutach bezczynności urządzenie przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij jakikolwiek przycisk by uruchomić ponownie wyświetlacz.



WPROWADZENIE DANYCH OSOBISTYCH

Przyciskiem ENTER wybierz Użytkownika U1-U4. Przyciskami UP(+) / DOWN (-) określ Płeć, Wiek, Wzrost, Wagę. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER. Wszystkie wprowadzone dane zostaną zapamiętane.

Po wprowadzeniu danych wyświetlacz powróci do głównego menu (Rys. poniżej po prawej stronie). Na tym etapie Użytkownik może nacisnąć START/STOP i rozpocząć ćwiczenie.



WYBÓR PROGRAMU

W głównym Menu, gdy na wyświetlaczu wyświetlony jest tryb MANUAL przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów treningowych: MANUAL – PROGRAM – USER – HRC – WATT. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.

TRYB MANUAL:

1. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów treningowych: wybierz MANUAL. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
2. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ wartości funkcji TIME (Czas) / DISTANCE (Dystans) / CALORIES (Kalorie) / PULSE (Puls). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
3. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. W trakcie trwania ćwiczenia Użytkownik może regulować opór pedałowania w zakresie od 1 do 16 przyciskami UP (+) / DOWN (-).
4. Naciśnij START/STOP, by włączyć pauzę. Naciśnij RESET, by wrócić do głównego Menu.



PROGRAMY:

1. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów treningowych: wybierz PROGRAM. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
2. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów P01-P12, po wyborze programu na ekranie pojawi się profil ćwiczenia.
3. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ wartość funkcji TIME (Czas). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
4. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. W trakcie trwania ćwiczenia Użytkownik może regulować opór pedałowania w zakresie od 1 do 16 przyciskami UP (+) / DOWN (-).
5. Naciśnij START/STOP, by włączyć pauzę. Naciśnij RESET, by wrócić do głównego Menu.



PROGRAM USER (PROGRAM UŻYTKOWNIKA):

1. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów treningowych: wybierz PROGRAM USER (Program Użytkownika). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
2. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ opór pedałowania w zakresie od 1 do 16 przyciskami UP (+) / DOWN (-) dla każdego segmentu programu. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór i przejść do ustawienia kolejnej kolumny. W sumie musisz ustawić opór dla 20 kolumn.
3. Naciśnij i przytrzymaj ENTER, by zakończyć lub wyjść z ustawień.
4. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ wartość funkcji TIME (Czas). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
5. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. W trakcie trwania ćwiczenia Użytkownik może regulować opór pedałowania w zakresie od 1 do 16 przyciskami UP (+) / DOWN (-).
6. Naciśnij START/STOP, by włączyć pauzę. Naciśnij RESET, by wrócić do głównego Menu.



PROGRAM HRC (PROGRAM STEROWANY TĘTNEM):

1. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów treningowych: wybierz PROGRAM HRC (Program sterowany tętnem). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
2. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów HRC: HRC 55, HRC 75, HRC 90, TAG HR(Target HRC tzn. Puls docelowy). Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
6. Po wyborze programu HRC 55, HRC 75, HRC 90 na wyświetlaczu pojawi się puls docelowy Użytkownika obliczony na podstawie jego wieku. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ wartość funkcji TIME (Czas). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
7. Po wyborze programu TAG HR (Target HR) na wyświetlaczu pojawi się puls docelowy Użytkownika 100. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) możesz zmienić ustawienie pulsu docelowego od 30 do 230. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ wartość funkcji TIME (Czas). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
3. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. W trakcie trwania ćwiczenia Użytkownik może regulować opór pedałowania w zakresie od 1 do 16 przyciskami UP (+) / DOWN (-).
4. Naciśnij START/STOP, by włączyć pauzę. Naciśnij RESET, by wrócić do głównego Menu.



PROGRAM WATT:

1. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) wybierz jeden z dostępnych programów treningowych: wybierz PROGRAM WATT (Program sterowany poziomem Watt). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
2. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ docelowy poziom Watt. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Przyciskami UP (+) / DOWN (-) określ wartość funkcji TIME (Czas). Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór.
4. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie. W trakcie trwania ćwiczenia Użytkownik może regulować poziom Watt w zakresie od 10 do 350 przyciskami UP (+) / DOWN (-).
5. Naciśnij START/STOP, by włączyć pauzę. Naciśnij RESET, by wrócić do głównego Menu.

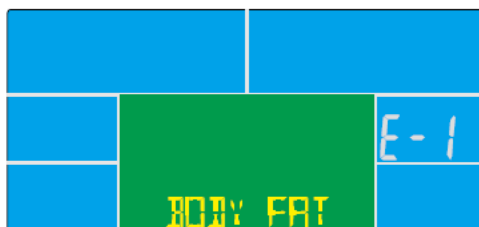


BODY FAT:

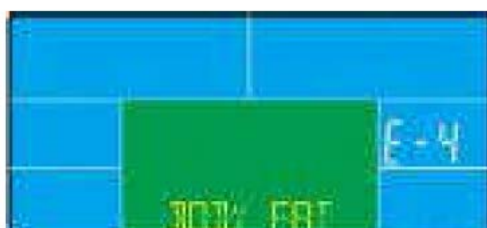
1. W trakcie trwania dowolnego programu naciśnij START/STOP by wstrzymać program. Naciśnij przycisk BODY FAT, by rozpocząć pomiar.



2. Ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, po 8 sekundach na ekranie pojawi się wynik: BMI (Indeks masy ciała) oraz FAT% (% zawartość tkanki tłuszczowej).
3. Naciśnij ponownie przycisk BODY FAT, by wrócić do głównego menu.
4. Kod błędów:
 - E1: Użytkownik nie trzyma prawidłowo dłoni na czujnikach pomiaru pulsu.



- E4: % zawartość tkanki tłuszczowej wykracza poza przewidziany limit (5%-50%)



BMI (Indeks masy ciała):

SKALA BMI	NISKI	NISKI/ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
ZAKRES	<20	20-24	24,1-26,5	>26,5

BODY FAT (% zawartość tkanki tłuszczowej):

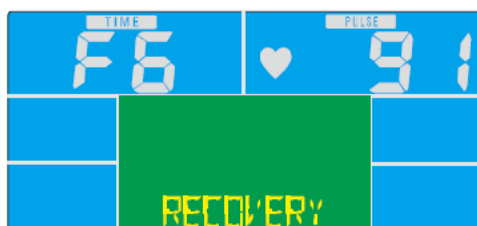
SYMBOL	-	+	Δ	
% zawartość tkanki tłuszczowej dla Płci	NISKI	NISKI/ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
Mężczyzna	<13%	13% - 25,9%	26%- 30%	>30%
Kobieta-	<23%	23% - 35,9%	36% - 40%	>40%

RECOVERY:

Gdy na wyświetlaczu pojawia się wynik pomiaru pulsu (trzymaj ręce na czujnikach pomiaru), naciśnij RECOVERY. Wszystkie funkcje poza funkcją TIME (Czas) zostaną wstrzymane, rozpocznie się odliczenia od 00:60 do 00:00.



Gdy komputer dojdzie do 00:00 na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru od F1 (najlepszy wynik) do F6 (Najgorszy wynik). Naciśnij RECOVERY, by powrócić do głównego Menu. Jeśli nie będzie dokonany pomiar pulsu to test nie zostanie przeprowadzony.



1.0	DOSKONAŁY
1.0 < F < 2.0	ŚWIETNY
2.0 < F < 2.9	DOBRY
3.0 < F < 3.9	ŚREDNI
4.0 < F < 5.9	PONIŻEJ ŚREDNIEJ
6	SŁABY

UWAGI:

- Wyświetlacz wymaga zasilacza 9V, 1300Amp.
- Po 4 minutach bezczynności urządzenie przejdzie w tryb uśpienia.

ROZGRZEWKA

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych.

Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

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, oprzyj 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. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.



“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.”