ANDES 2.0



PRODUCENT:

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)
STYLE FITNESS GMBH
Europaallee 51
D50226 Frechen
www.horizonfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: **serwis@delsport.pl**

INSTRUKCJA OBSŁUGI

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.
- Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem.
- Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego zanim je zaczniesz przestawiać.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia bez nadzoru.
- 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 wpierw 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.

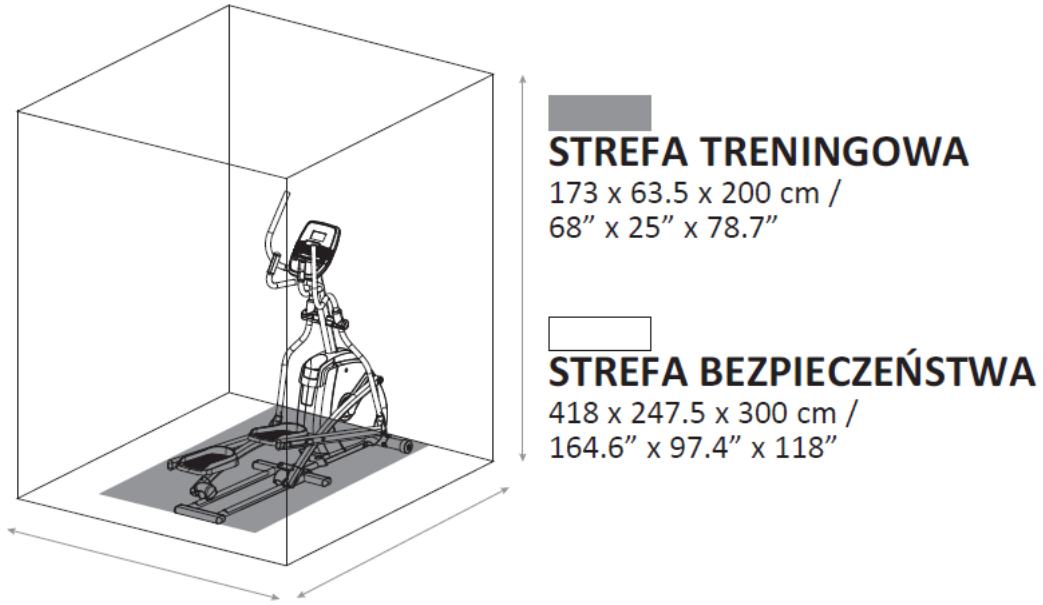
Przy składaniu i użytkowaniu roweru kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

ZASILANIE

Andes 2.0 podłączany jest do zasilania zewnętrznego. Z przodu urządzenia znajduje się wejście typu jack. Obok wtyczki znajduje się przycisk ON/OFF. Ustaw przycisk w pozycji ON, aby uruchomić urządzenie. Nie korzystaj z urządzenia, którego przewód może być uszkodzony. Nie korzystaj z urządzenia jeśli jest uszkodzone.

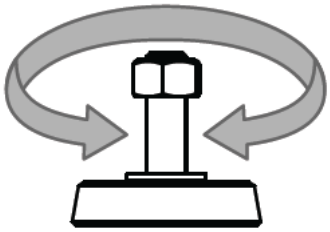
USTAWIENIE

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



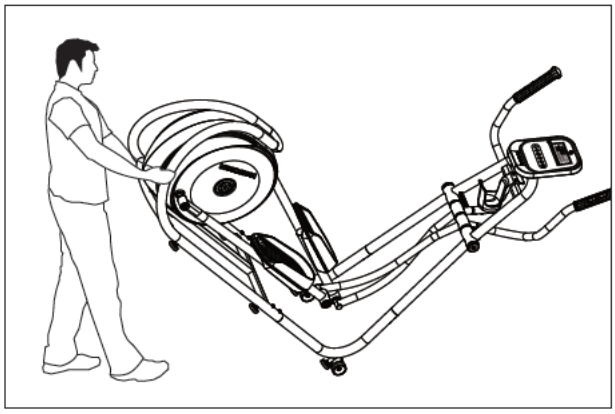
POZIOMOWANIE

Jeśli po ustawieniu, urządzenie nie stoi stabilnie na podłożu to należy go wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



PRZEMIESZCZANIE

Trenażer eliptyczny Horizon Fitness został wyposażony w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie odłącz je zasilania elektrycznego, a następnie złap za tylną podstawę, przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw trenażer. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.



TRENING



TRENING DOLNYCH PARTII CIAŁA
Jeśli chcesz skoncentrować się na ćwiczeniu dolnych partii ciała to podczas treningu trzymaj się stacjonarnych uchwytów.



TRENING CAŁEGO CIAŁA
Jeśli chcesz skoncentrować się na ćwiczeniu całego ciała to podczas treningu trzymaj się ruchomych uchwytów.



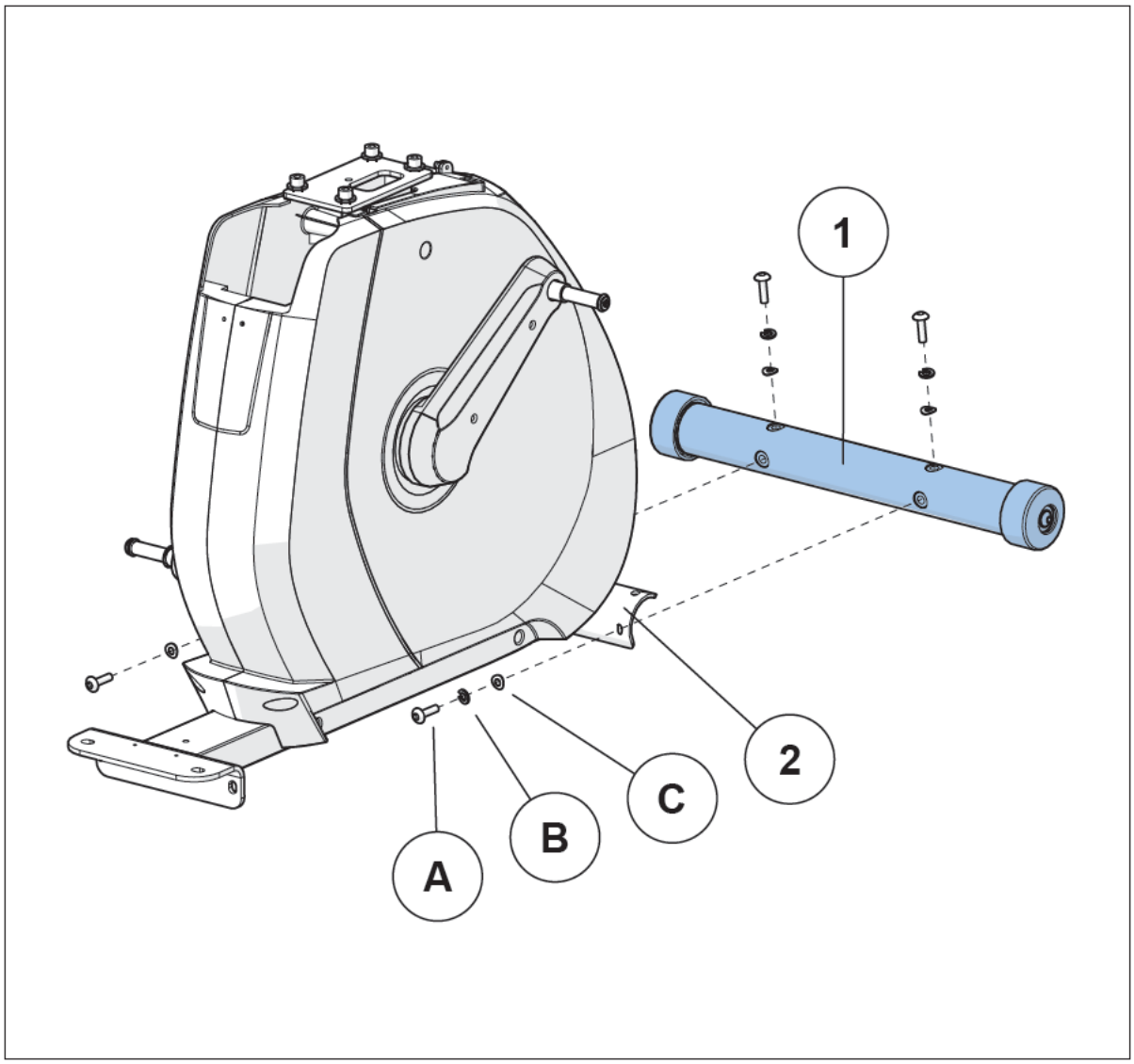
WCHODZENIE / SCHODZENIE Z URZĄDZENIA
Stań z boku urządzenia obok pedału, który znajduje się w najniższej pozycji. Chwyć obiema rękami stacjonarnych uchwytów. Postaw stopę na pedale i podciągnij się, by wejść na urządzenie. Ustaw drugą stopę na pedale.

POMIAR PULSU

CZUJNIKI POMIARU PULSU: By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie doprowadzić do błędnego odczytu pulsu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się dłonie nieprzerwanie na czujnikach pomiaru pulsu podczas treningu. (Wynik pomiaru pojawia się od razu, lecz należy odczekać chwilkę by czytnik podał aktualny puls). Czujniki pomiaru pulsu w uchwytach działają ze wszystkimi programami HRT. Ze względu na wygodę zalecamy jednak korzystanie z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu podczas realizacji programów HRT.

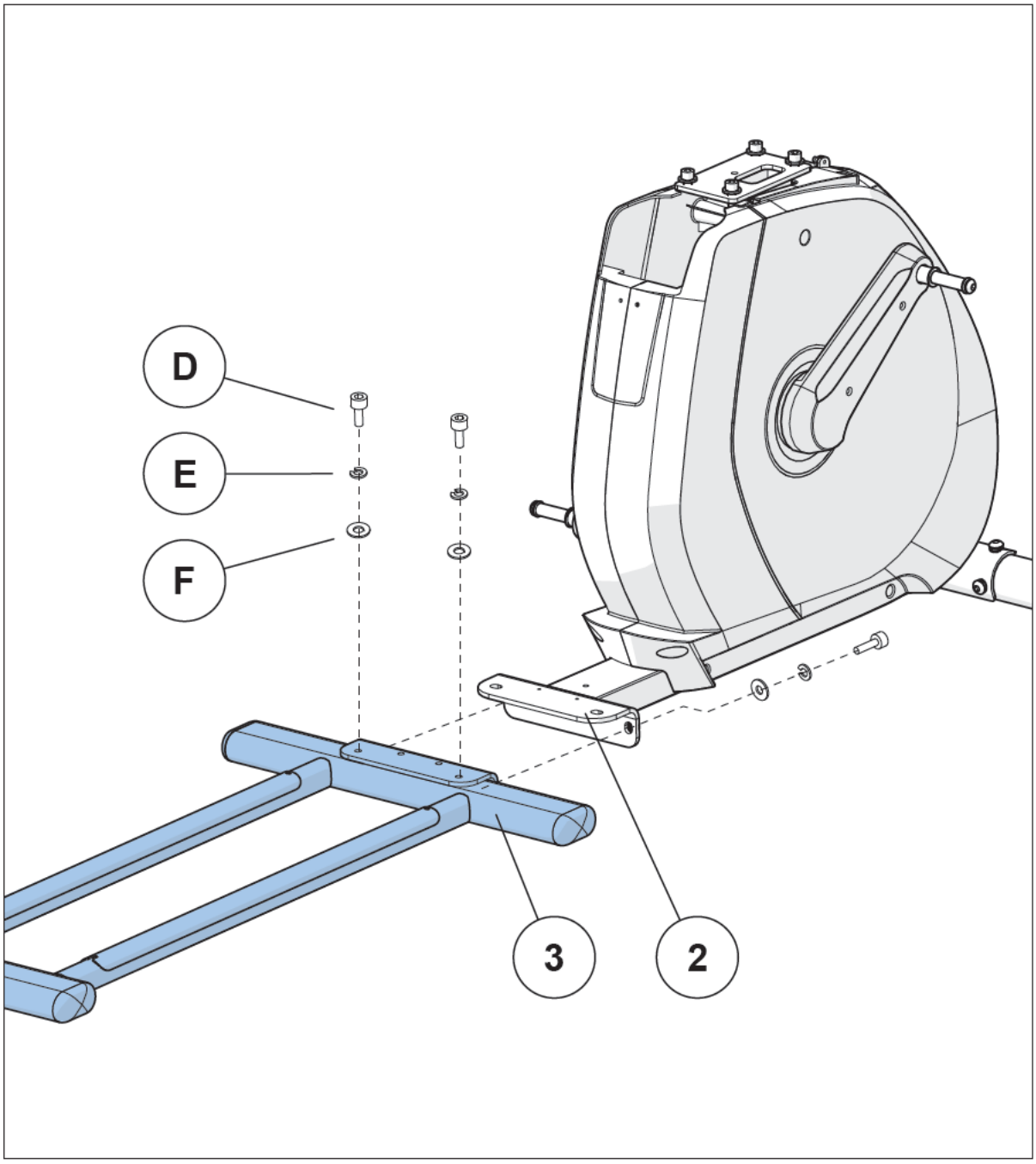
TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ: Za pomocą elektrod, które znajdują się w opasce przesyłany jest wynik pomiaru pulsu do wyświetlacza. Zanim założysz opaskę do pomiaru pulsu zwilż elektrody, by zapewnić leprze przewodzenie sygnału. Opaskę najlepiej nakładać na gołe ciało, ale działa również założona na cienką warstwę materiału. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. 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).

1)



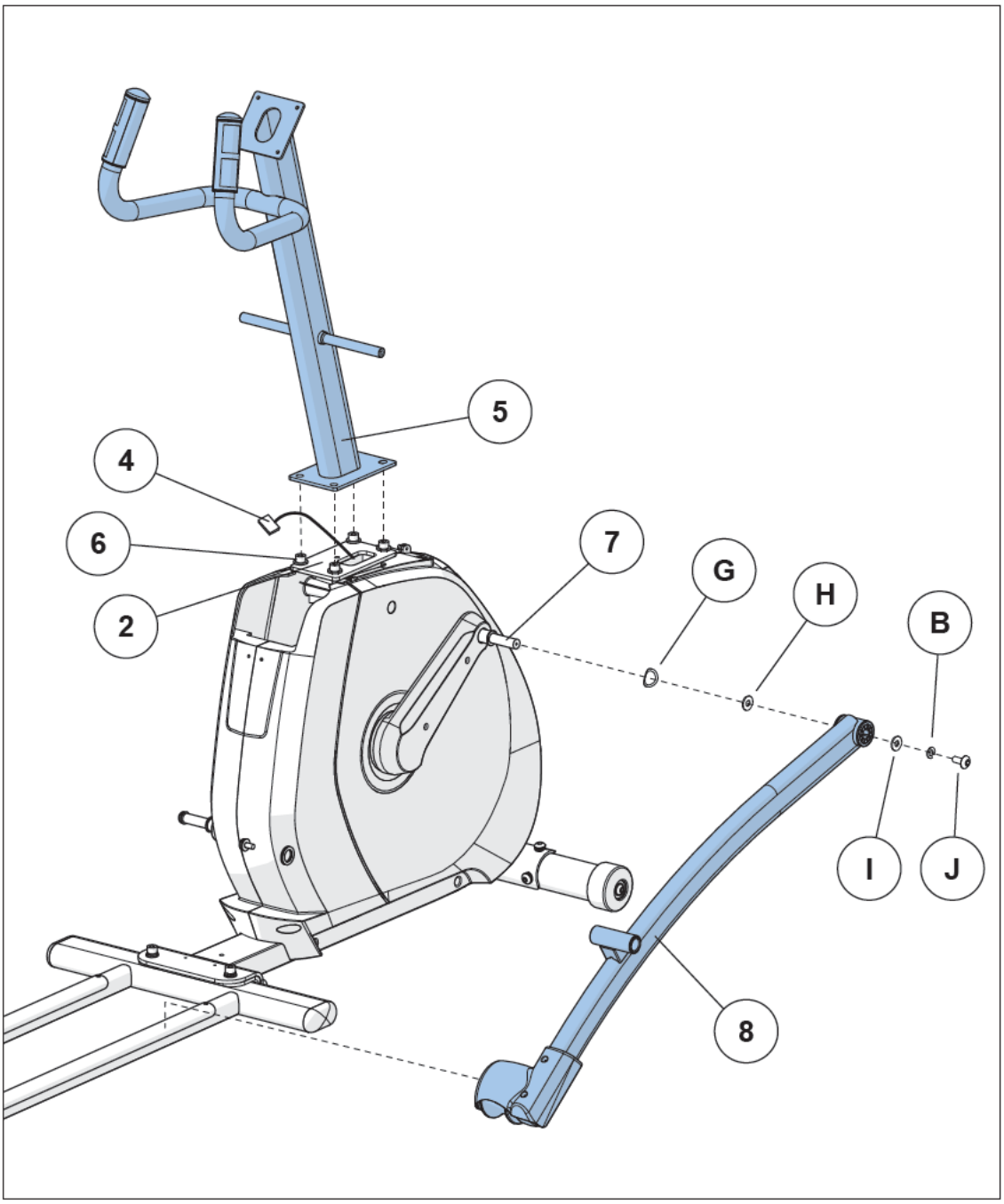
A. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 1.
B. Przymocuj podstawę (1) do korpusu urządzenia (2) używając do tego śrub (A), 2 podkładek (B) oraz 2 podkładek łukowych (C) po obu stronach.

2).



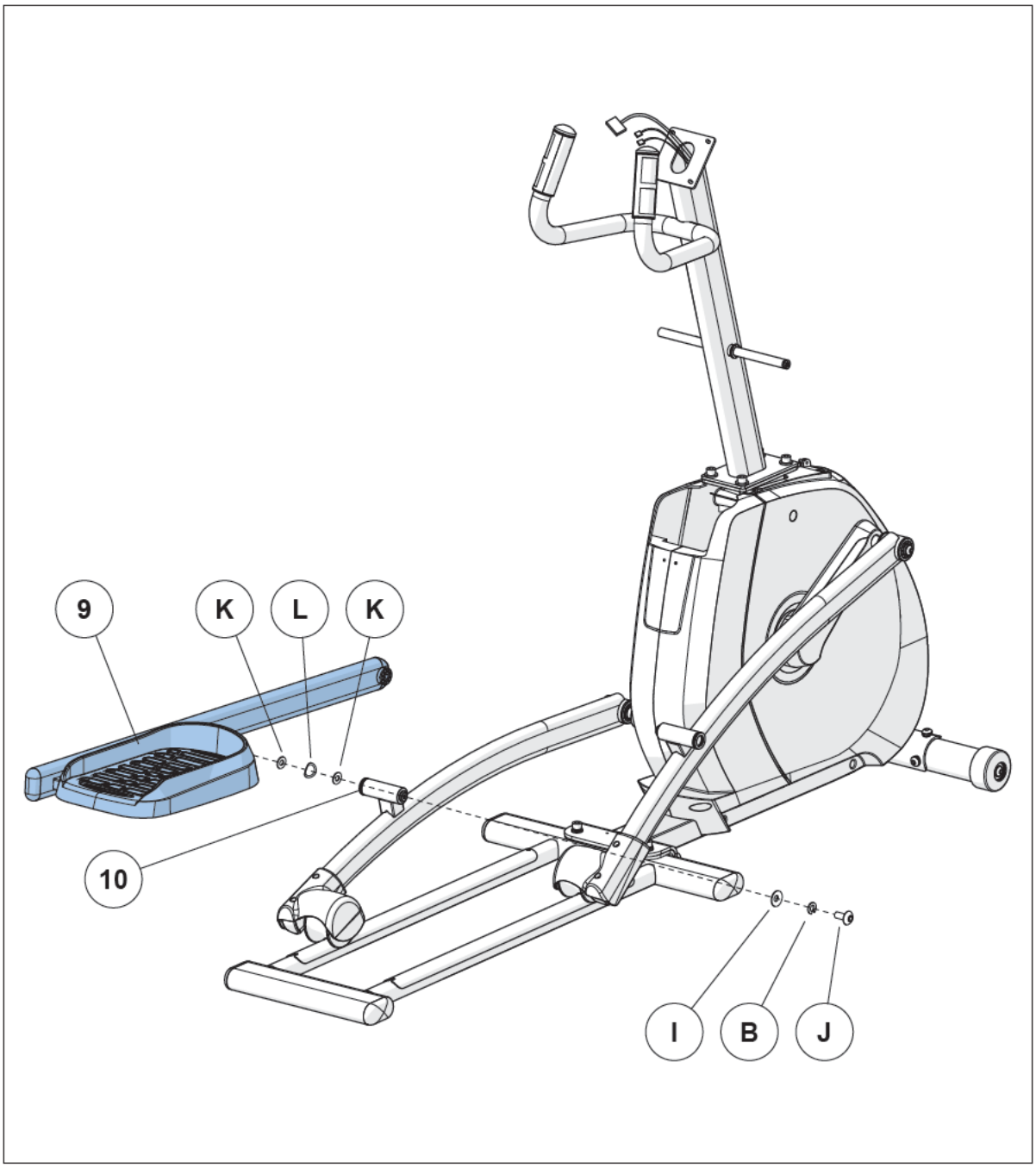
A. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 2.
B. Ustaw równo prowadnice (3) w stosunku do korpusu urządzenia (2).
C. Przymocuj prowadnicę (3) do korpusu urządzenia (2) używając do tego 3 śrub (D), 4 podkładek sprężystych (E) i 4 podkładek płaskich (F).

3.



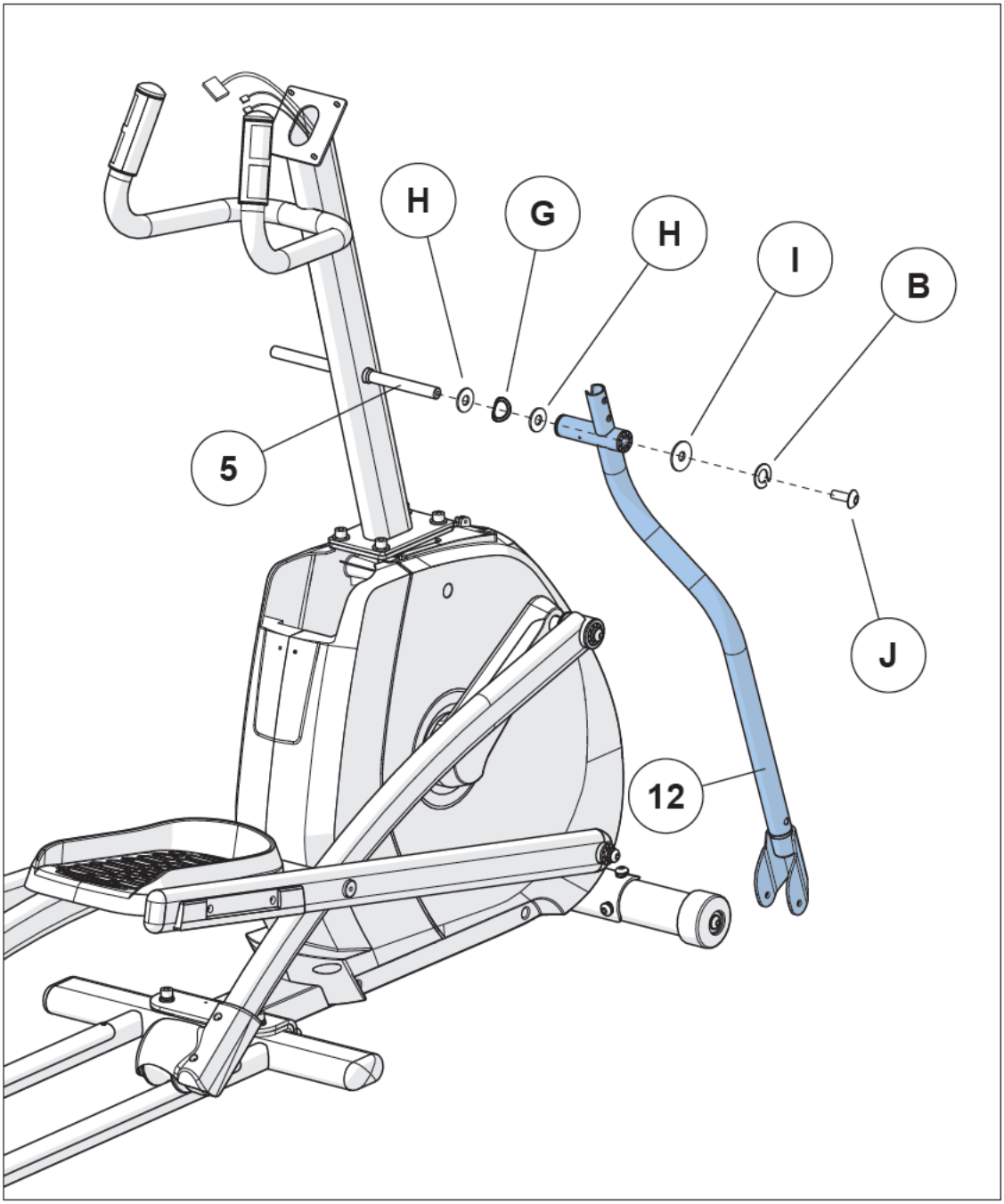
1. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 3.
2. Odkręć śruby z podkładkami (6) znajdujące się w korpusie urządzenia (2).
3. Przeciągnij przewód (4) przez kolumnę (5).
4. Przymocuj kolumnę (5) do korpusu urządzenia (2) używając do tego śrub z podkładkami (6).
5. Nałóż podkładkę falistą (G) oraz płaską podkładkę (H) na korbę (7), następnie nałóż ramię pedału (8), tak jak zostało to pokazane na rysunku powyżej. Ustaw kółko ramienia pedału na prowadnicy.
6. Przymocuj ramię pedału (8) do korby (7) używając do tego płaskiej podkładki (I), sprężystej podkładki (B) oraz śruby (J).
7. Powtórz czynności z punktów od 5 do 6 z drugiej strony urządzenia.

4.



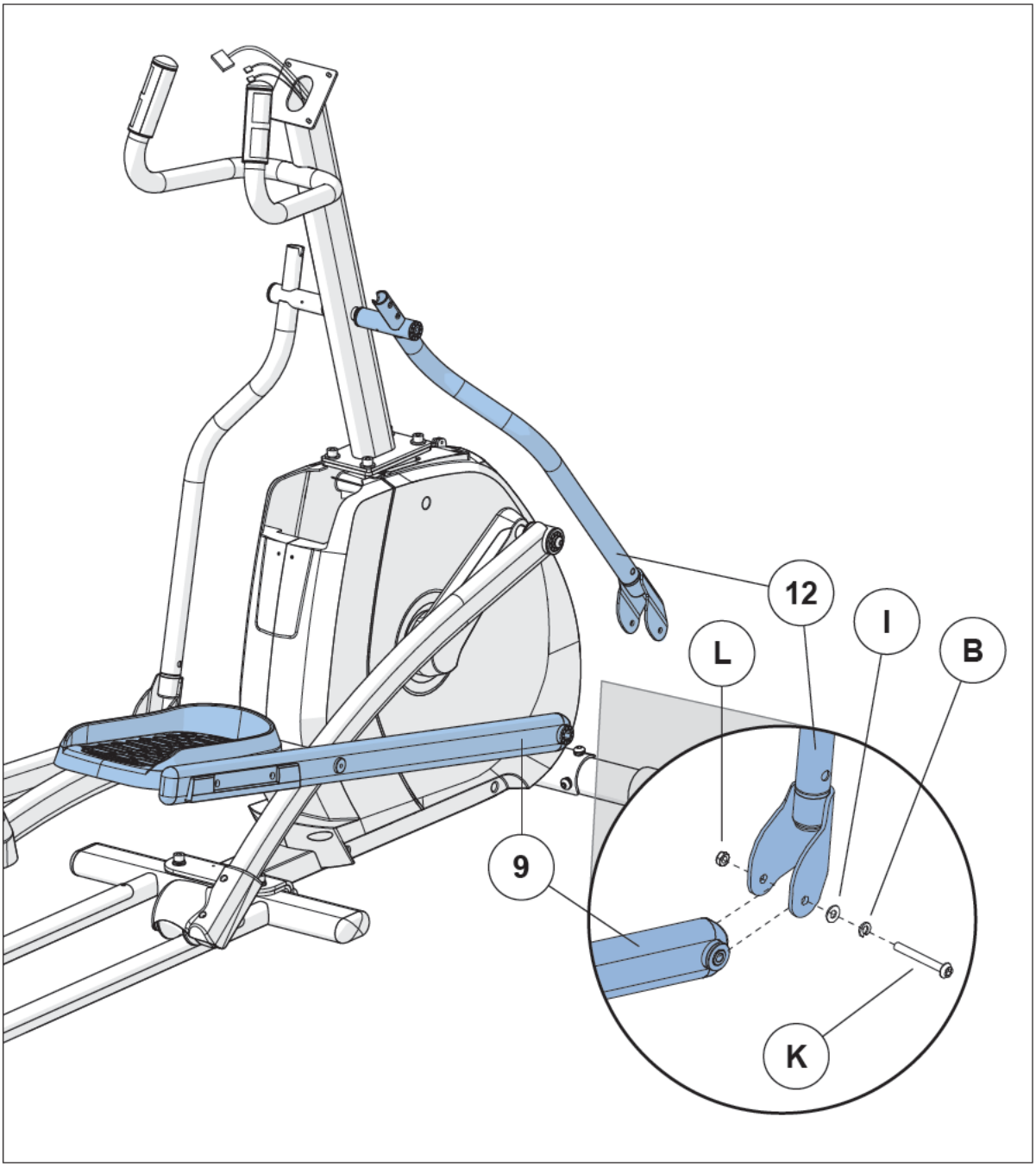
1. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 4.
2. Podkładkę płaską (K), podkładkę falistą (L), oraz kolejną podkładkę płaską (K) nasuń na dolne mocowanie (10) uchwytu pedała (9).
3. Wsuń pedał (9) na mocowanie (10).
4. Przykręć pedał (9) do mocowania (10) używając do tego podkładki płaskiej (I), podkładki sprężystej (B) oraz śruby (J).
5. Powtórz powyższe czynności z drugiej strony urządzenia.

5.



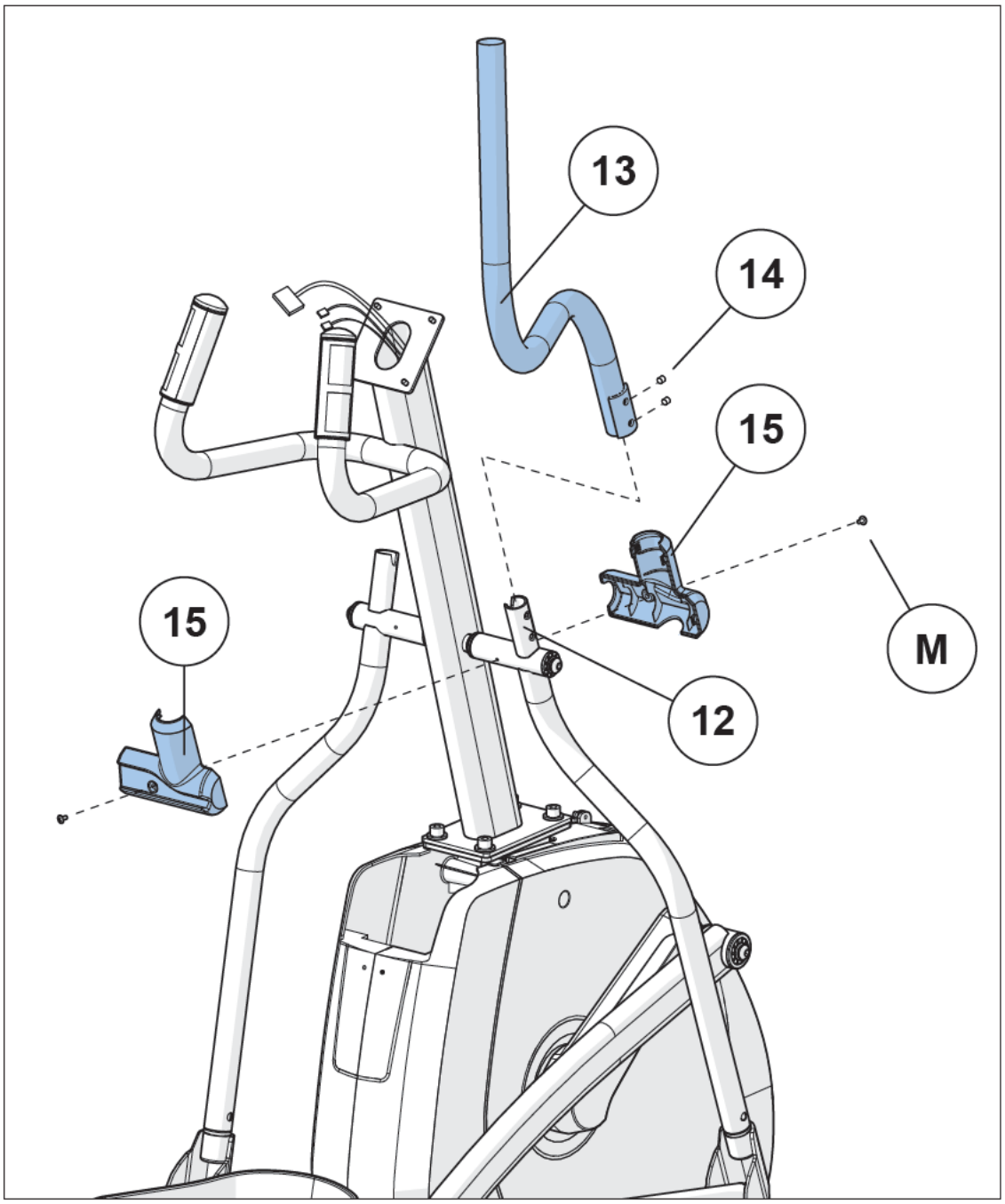
1. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 5.
2. Podkładkę płaską (H), podkładkę falistą (G), oraz kolejną podkładkę płaską (H) nasuń na mocowanie znajdujące się na kolumnie wyświetlacza (5).
3. Ramię (12) nałóż na mocowanie znajdujące się na kolumnie (5) użyj przy tym podkładki płaskiej (I), podkładki falistej (B) i śruby (J).
4. Powtórz powyższe czynności z drugiej strony urządzenia.

6.



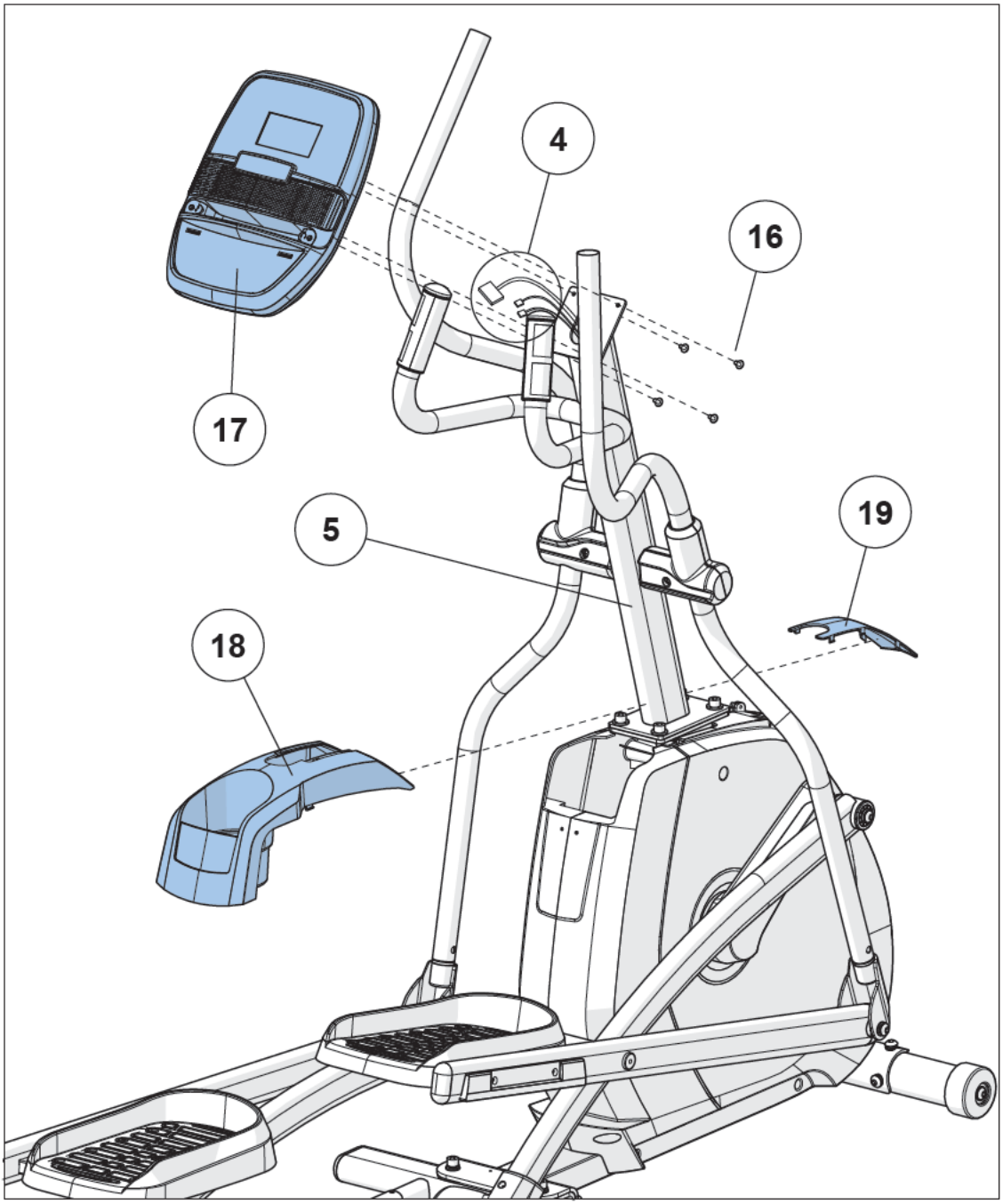
1. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 6.
2. Pedał (9) połącz z dolną częścią ramienia (12).
3. Połącz oba elementy używając do tego śruby (K), podkładki falistej (B), podkładki płaskiej (I) oraz nakrętki (L)
4. Powtórz powyższe czynności z drugiej strony urządzenia.

7.



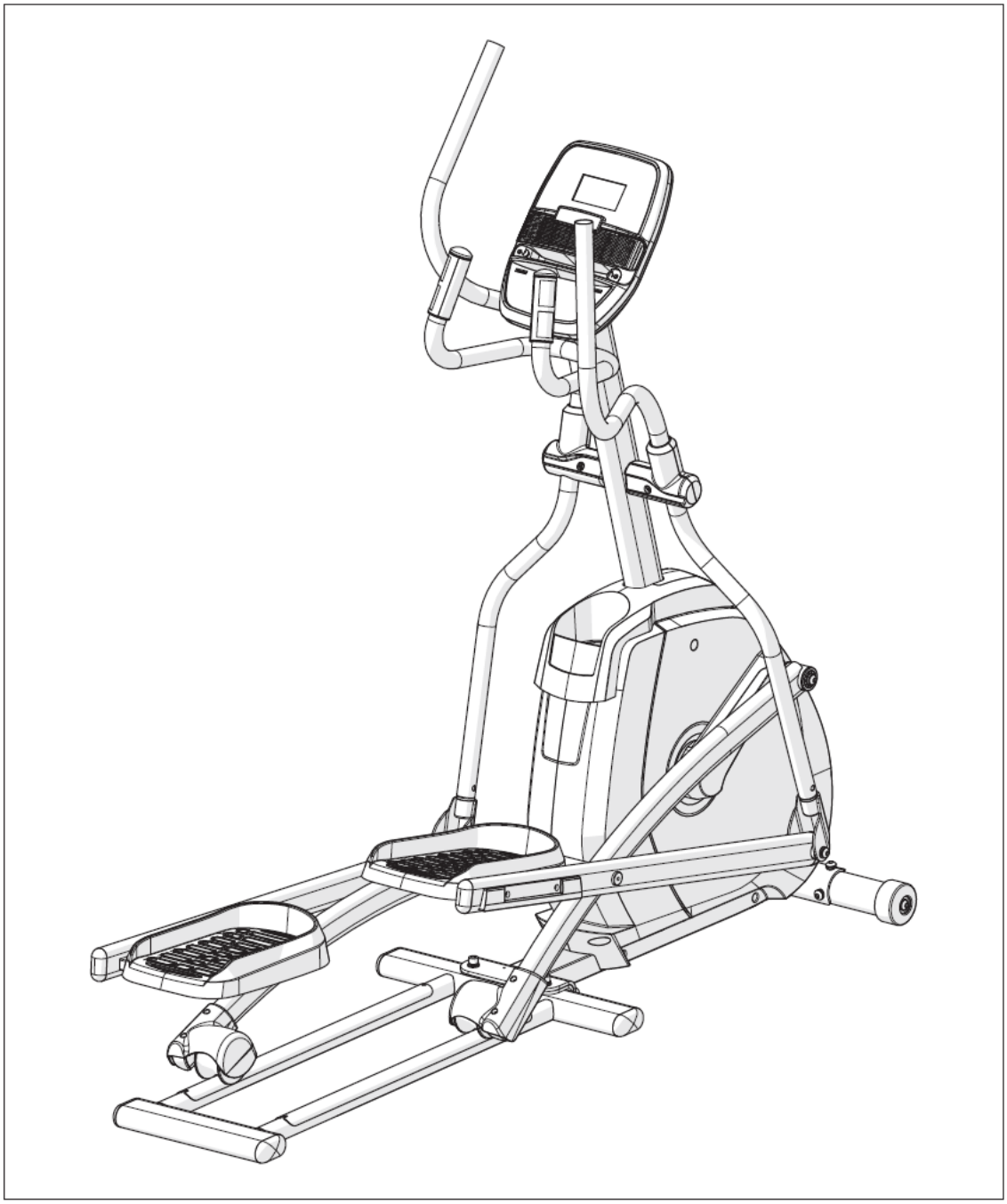
1. Otwórz torebkę ze śrubami oznaczoną 7.
2. Wsuń prawą (R) górną część ramienia (13) na dolną część ramienia (12). Skręć oba elementy używając do tego śrub wkręconych w ramię.
3. Punkt połączenia wyżej opisanych elementów przykryj osłoną (13), dokręć osłonę śrubą (M).
4. Powtórz powyższe czynności z drugiej strony urządzenia.

8.



Wszystkie śruby do wykonania niżej opisanych czynności znajdują się w danych elementach.

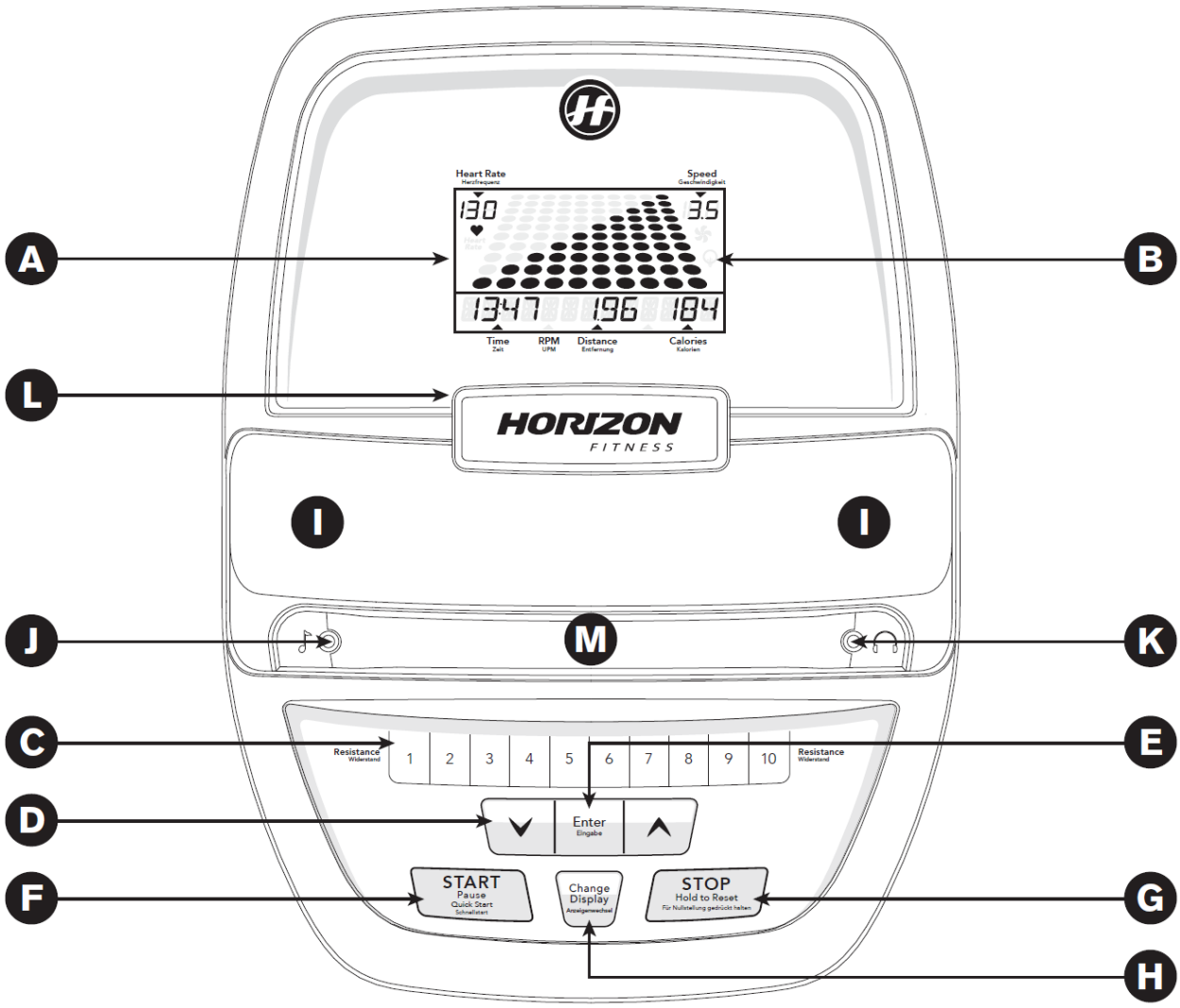
1. Odkręć 4 śruby (16) znajdujące się w wyświetlaczu (17).
2. Podłącz przewody (4) do wyświetlacza (17).
3. Delikatnie wsuń (schowaj) przewody (4) do kolumny (5) zanim przymocujesz wyświetlacz. Przymocuj wyświetlacz (17) do kolumny (5) używając do tego śrub (16). UWAGA! Nie uszkodź przewodów podczas mocowania wyświetlacza.
4. Nałóż przednią osłonę (18) oraz tylną osłonę (19), tak jak zostało to pokazane na rysunku powyżej.



Andes 2.0

Max. waga Użytkownika: 136 kg / 300 lbs.
Wymiary: 173 x 63.5 x 162.5 cm / 68” x 25” x 64”

WYŚWIETLACZ



A. WYŚWIETLACZ LCD: Czas, Dystans, Prędkość, RPM, Puls, Kalorie,

B. ENERGY SAVER: Tryb oszczędzający zużycie energii. Urządzenie przejdzie w tryb oszczędzający zużycie energii automatycznie i zaraz po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku przejdzie w tryb pracy.

C. PRZYCISKI WYBORU OPORU: Przyciski szybkiego wyboru oporu.

D. ↑↓: Przyciski ustawienia funkcji oraz zmiany oporu.

E. ENTER: Przycisk zatwierdzenia.

F. START / PAUSE: Naciśnij, by rozpocząć ćwiczenie, zapauzować lub wznowić ćwiczenie po pauzie.

G. STOP: Przycisk zatrzymania, przytrzymaj by zresetować ustawienia.

H. ZMIANA WYŚWIETLANEJ FUNKCJI: Służy do zmiany wyświetlanej funkcji w trakcie ćwiczenia.

I. GŁOŚNIKI: Służą do odtwarzania muzyki z odtwarzacza MP3 / telefonu.

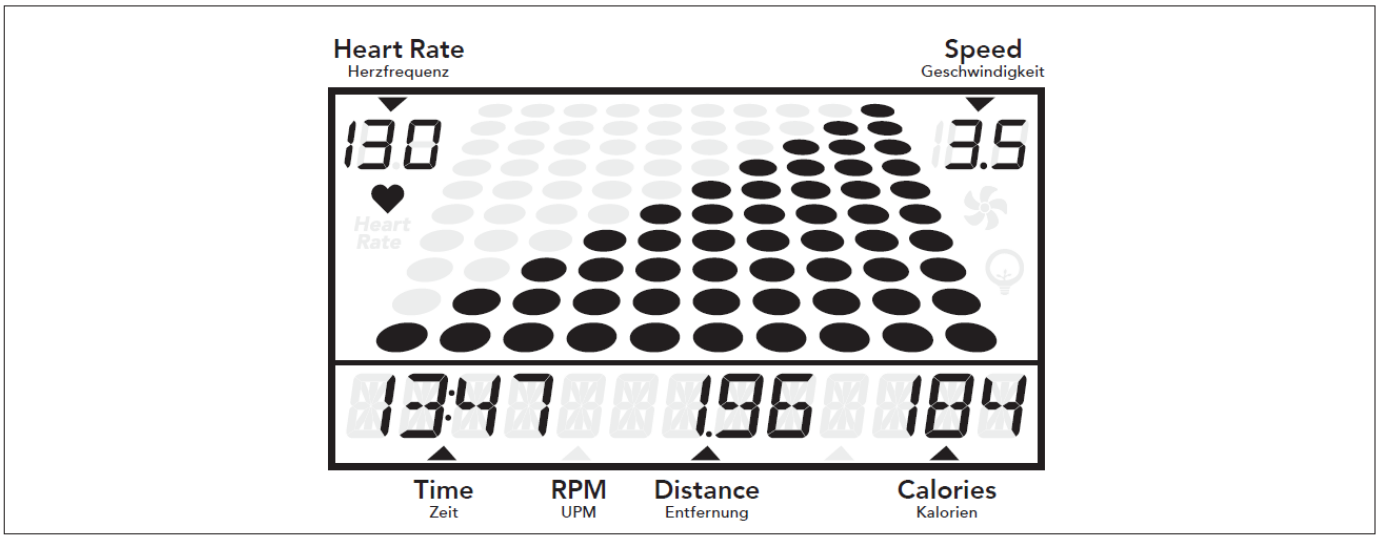
J. AUDIO IN: Wejście typu Jack służące do podłączenia MP3 / telefonu do odtwarzania muzyki.

K. AUDIO OUT: Wejście typu Jack do podłączenia słuchawek.

L. UCHWYT: Uchwyt na gazetę..itd.

M. Miejsce do przechowywania telefonu, tabletu..itd.

WYŚWIETLACZ



Wyświetlacz LCD z niebieskim podświetleniem.

CZAS (TIME): Wskazany w minutach:sekundach. Wskazuje czas jaki pozostał do zakończenia treningu lub jaki upłynął od rozpoczęcia treningu.
DYSTANS (DISTANCE): Wskazany w km. Wskazuje przebyty dystans w trakcie treningu lub dystans jaki pozostał do przebycia do zakończenia treningu.
KALORIE (CALORIES): Wskazuje ilość spalonych kalorii.
ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ (RPM): Wskazuje ilość obrotów na minutę.
PRĘDKOŚĆ (SPEED): Wskazana w km/h, wskazuje prędkość poruszania się.
PULS (HEART RATE): Puls Użytkownika wskazany jako ilość uderzeń na minutę.
PROFIL PROGRAMU: Wskazuje profil wybranego programu.
ENERGY SAVER: Wskazuje czy włączony jest tryb oszczędzający energię czy nie.

START

START

1. Sprawdź czy żaden przedmiot nie blokuje pracy urządzenia.
2. Podłącz urządzenie do zasilania. Włącz urządzenie przyciskiem ON/OFF znajdującym się w przedniej dolnej części urządzenia. .
3. Ustaw wagę użytkownika używając przycisków ↓↑. Wybór zatwierdź ENTER.
4. Istnieją dwa sposoby rozpoczęcia treningu:

A. SZYBKI START

Naciśnij START i rozpocznij ćwiczenie. Czas, Dystans, Kalorie będą naliczane od 0. Poziom oporu będzie ustawiony na poziomie 1.

B. WYBIERZ PROGRAM

Przyciskami ↓↑ wybierz jeden z dostępnych programów.
Wybór programu zatwierdź przyciskiem ENTER.
Ustaw poziom oporu używając do tego przycisków ↓↑, wybór zatwierdź ENTER.
Naciśnij START by rozpocząć ćwiczenie.
W trakcie trwania ćwiczenia można regulować opór.

USUWANIE WPROWADZONYCH DANYCH / RESETOWANIE USTAWIEŃ

Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu ćwiczenia urządzenie zatrzyma się i sygnał dźwiękowy oznajmi zakończenie. Przez 30 sekund od zakończenia ćwiczenia na wyświetlaczu będą wyświetlone dane dotyczące treningu.

PROGRAMY

MANUAL: Ręczne ustawienia funkcji, ręczna regulacja oporu, Użytkownik określa czas oraz opór pedałowania przyciskami ↑↓.
WEIGHT LOSS: Program o zróżnicowanym oporze, łączący w sobie jazdę po górach i dolinach. Program zależny od czasu 10 poziomami trudności do wyboru. W trakcie treningu pij dużo wody, przyspieszy to spalanie.
WEIGHT LOSS PLUS: Program o zróżnicowanym oporze, łączący w sobie jazdę po górach i dolinach. Program zależny od czasu 5 poziomami trudności do wyboru. Program bardziej intensywny niż program WEIGHT LOSS. W trakcie treningu pij dużo wody, przyspieszy to spalanie.
INTERVALS: Na przemian przeplatane interwały o zróżnicowanym oporze, wspomaga układ krążenia oraz budowę masy mięśniowej. Program zależny od czasu z 10 poziomami trudności do wyboru.
INTERVALS PLUS: Na przemian przeplatane interwały o zróżnicowanym oporze, wspomaga układ krążenia oraz budowę masy mięśniowej. Program zależny od czasu z 5 poziomami trudności do wyboru. Program bardziej intensywny niż program INTERVALS.
ROLLING: Stopniowe zmiany oporu odzwierciedlają wchodzenie i schodzenie, by stopniowo zmieniać puls. Program zależny od czasu z 7 poziomami trudności do wyboru.
REVERSE TRAIN: Program wzmacniający mięśnie. Powolne zwiększanie oporu przy pedałowaniu w przód (F) i w tył (R).
RANDOM: Przypadkowa zmiana oporu. Program zależny od czasu z 7 poziomami trudności do wyboru.
CALORIES GOAL: Program umożliwia ustawienie ilości kalorii jakie Użytkownik chce spalić w trakcie treningu. Zakres od 100-999 kalorii. Odliczanie od ustawionej wartości do 0. Użytkownik ustawia wagę oraz opór początkowy. Ilość spalonych kalorii przeliczana jest na podstawie wprowadzonej wagi oraz prędkości z jaką wykonuje się ćwiczenie.

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA MP3/CD

1. Podłącz przewód AUDIO ADAPTOR do wejścia AUDIO IN JACK znajdującego się z lewej strony konsoli oraz przez wejście słuchawkowe do odtwarzacza MP3.
2. Przyciskami regulacji znajdującymi się na odtwarzaczu steruj funkcjami urządzenia.
3. Odłącz przewód AUDIO ADAPTOR jeśli z niego nie korzystasz.

TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII (ENERGY SAVER MODE)

Urządzenie posiada funkcję oszczędzania energii. Po uruchomieniu trybu oszczędzania energii wyświetlacz przejdzie w stan uśpienia po 15 minutach nieaktywności.
Aby wejść w tryb inżynieryjny naciśnij jednocześnie przycisk ↓↑ przez 3-5 sekund. Używając ↓↑ wybierz opcję ENG2. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór. Przyciskami ↓↑ wybierz opcję włączenia ON / wyłączenia OFF trybu oszczędzania energii. Naciśnij STOP przez 3-5 sekund, by wyjść z trybu inżynieryjnego.

SERWIS I KONSERWACJA

- Eliptyk powinien stać w suchym i chłodnym pomieszczeniu. Czyść regularnie zewnętrzną powierzchnię eliptyka (zwłaszcza pedałów).
- Sprawdzaj czy pedały są odpowiednio przymocowane.
- Wycieraj urządzenie po każdym treningu z potu. Do przecierania urządzenia używaj bawełnianej wilgotnej szmatki (inne materiały lub np. ręczniki papierowe mogą porysować urządzenie). Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.
- Sprawdzaj regularnie mocowania uchwytów, kierownicy, wyświetlacza, osłon, dokręcenie śrub. Regularnie sprawdzaj mocowanie wszystkich połączeń śrubowych.

ROZGRZEWKA

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

Trening siłowy: W raz 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. 15sekund. 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.
Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



“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.”