

## INSTRUKCJA OBSŁUGI B11



### DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

[www.horizonfitness.pl](http://www.horizonfitness.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

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

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

## **INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:**

---

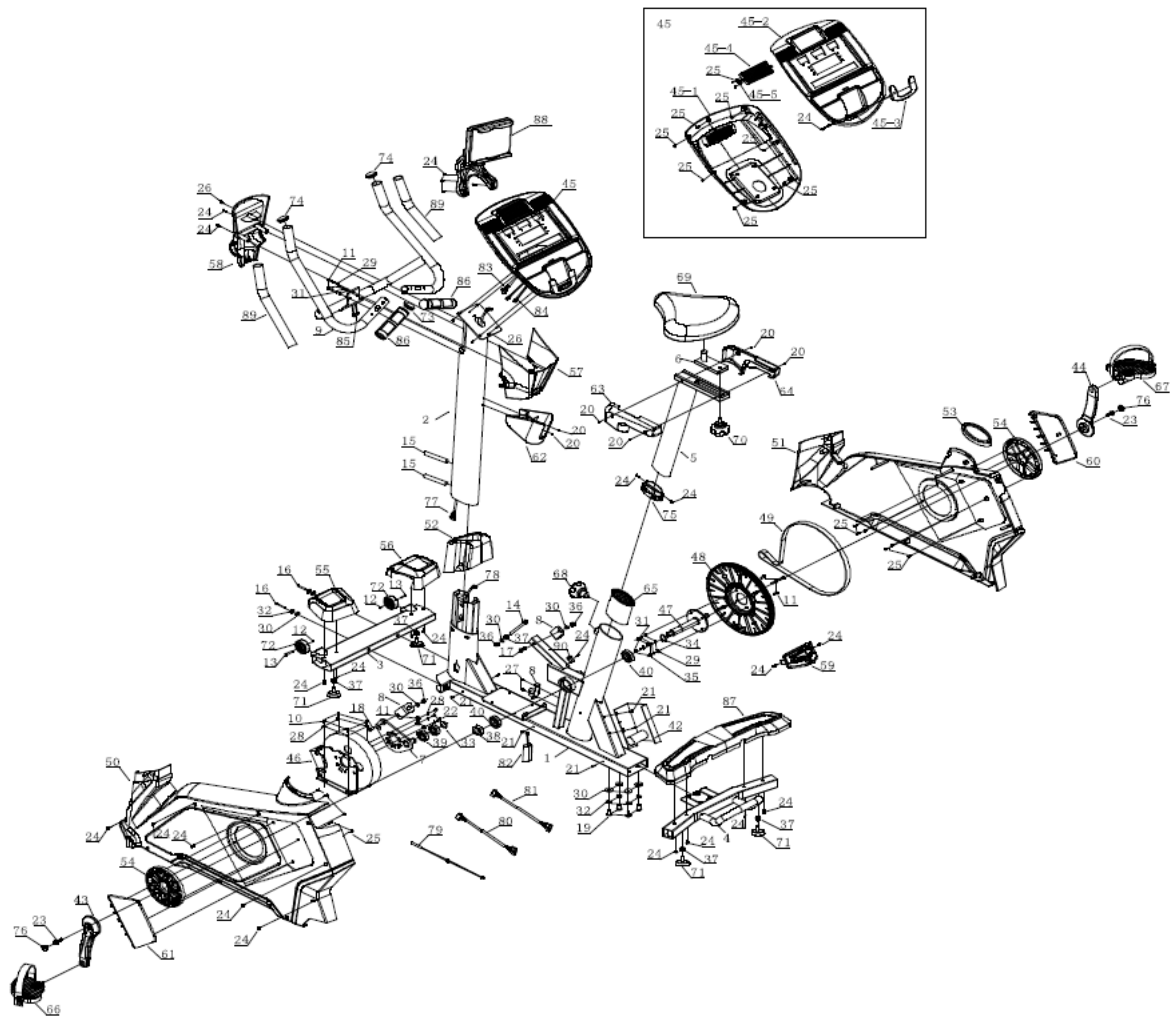
1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, nudności lub duszności natychmiast przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane i dokręcone.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 i przystosowane jest do intensywnego użytku.
8. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
9. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
10. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

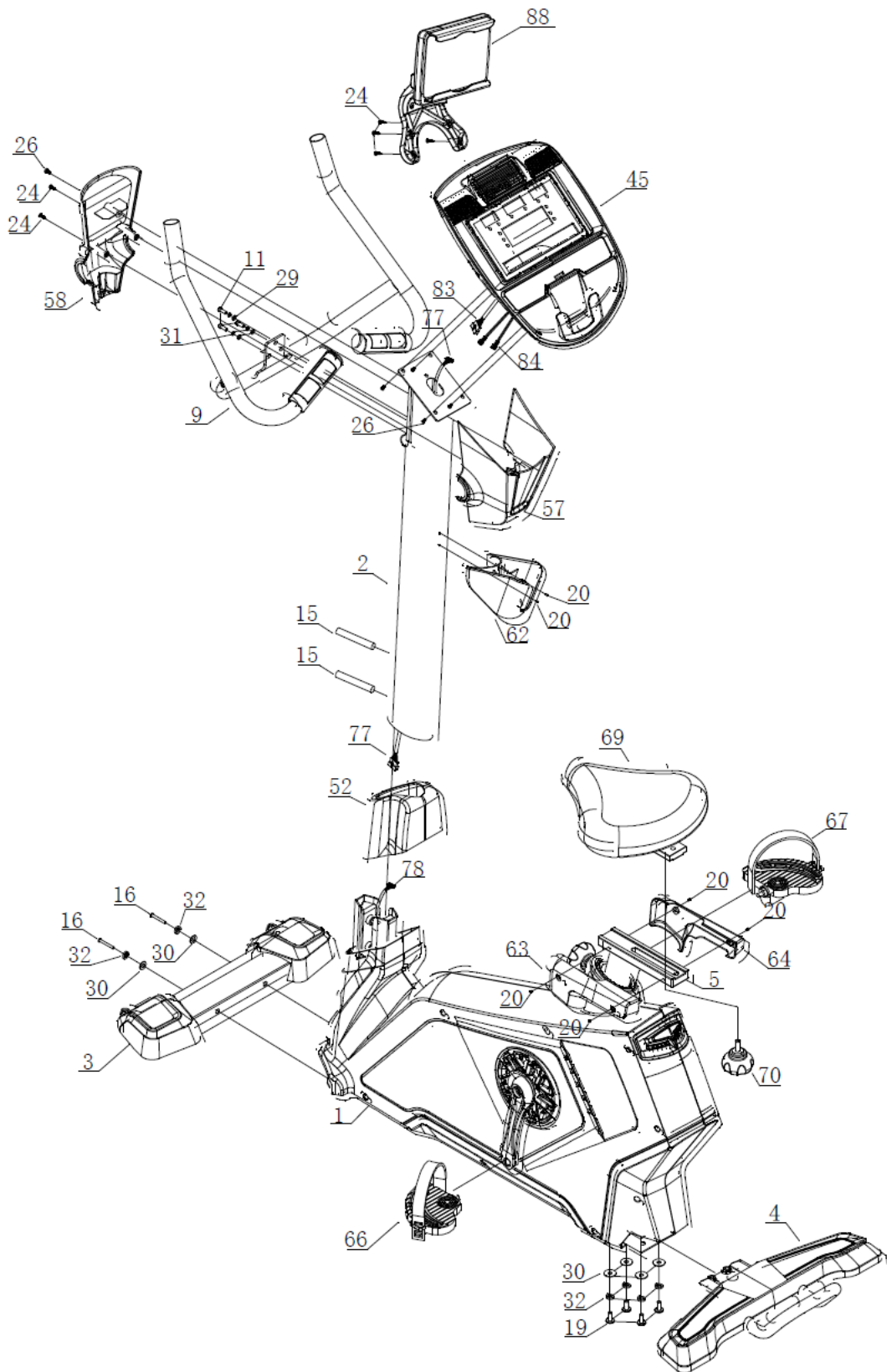
## **OGÓLNE WSKAZÓWKI**

---

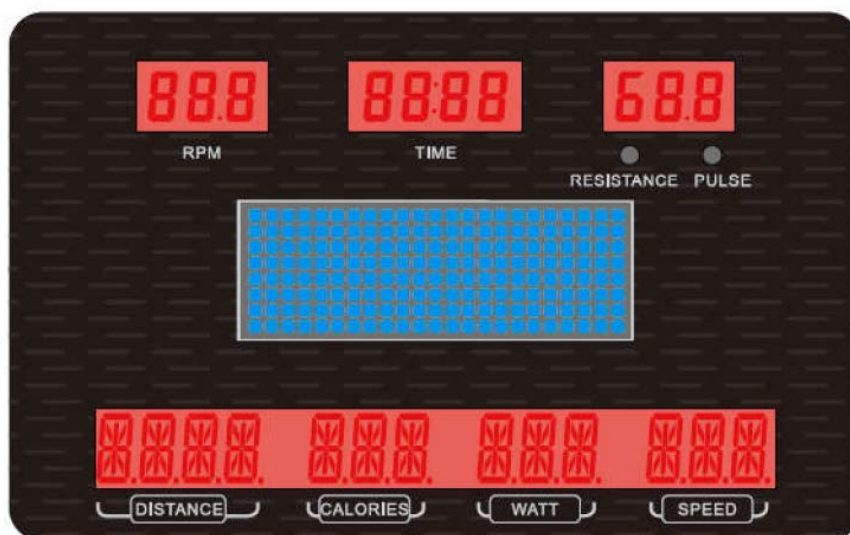
1. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
2. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.
4. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
5. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

# LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:





## MONITOR



## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

START /STOP	Funkcja START/STOP.
RESET	1. Naciśnij, by wrócić do Menu głównego gdy urządzenie jest w trybie STOP . 2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk,przez 5 sekund, by zresetować system. 3. Naciśnij, by powrócić do wcześniejszej funkcji.
MODE	Naciśnij, by zmienić lub ustawić funkcję. Naciśnij, by zmienić wyświetlane funkcje w trakcie treningu.
OPÓR +/-	1. Naciśnij, by zmniejszyć - / zwiększyć + opór pedałowania. 2. W trakcie treningu naciśnij, by zmniejszyć/zwiększyć jednostkę.
Program	Przycisk wyboru programu.
RECOVERY TEST	Test sprawdzający jak puls wraca do normy po zakończeniu ćwiczenia.
BODY FAT	Test Body fat
NAWIEW	Przycisk włączenia/wyłączenia nawiewu.
USB WEJŚCIE	Wejście do podłączenia USB do ładowania urządzeń mobilnych.
MP3 WEJŚCIE	Wejście do podłączenia MP3 i odtwarzanie utworów muzycznych

## ZAKRES FUNKCJI

TIME (Czas)	Zakres ustawień: 0:00 ~ 99:99 min;
DISTANCE (Dystans)	Zakres ustawień: 0 ~ 9999 KM;
CALORIES (Kalorie)	Zakres ustawień: 0 ~ 999 CAL;
SPEED (Prędkość)	0.0 ~99.9 KPH/MPH
RESISTANCE LEVEL (Opór)	1~20
INCLINE (Kąt nachylenia)	1~15
PULSE (Puls)	Zakres ustawień: 40~220
WEIGHT (Waga)	Zakres 30-150 KG, wprowadzona waga dla systemu metrycznego to 70KG . Zakres 40~400 LB, wprowadzona waga dla systemu brytyjskiego 155LB.
HEIGHT (Wzrost)	Zakres ustawień: 90~210CM
AGE (Wiek)	Zakres ustawień: 10~99 Y
RPM (Ilość obrotów na minutę)	0~999

## 1. OBSŁUGA

Monitor uruchomi się wydając długi dźwięk, a na wyświetlaczu pojawią się wszystkie funkcje po upływie 2 sekund. W okienku funkcji prędkość (Speed) pojawi się średnica koła zamachowego (78). W okienku TIME (Czas) pojawi się całkowity czas, DISTANCE (Dystans) całkowity dystans, urządzenie przejdzie w tryb bezczynności po upływie 3 sekund.

## 2. TRYB BEZCZYNNOCI

2.1 W trybie bezczynności, naciśnij START/STOP by wejść w funkcję Szybkiego Start (Quick Start).

2.2 Jeśli chcesz rozpocząć trening z wykorzystaniem Programów treningowych, a nie za pośrednictwem funkcji Szybki Start (Quick Start), naciśnij przycisk PROGRAM.

## 3. WYBÓR PROGRAMU

W trybie bezczynności naciśnij przycisk PROGRAM, by wybrać jeden z dostępnych programów treningowych: MANUAL, PROGRAM UŻYTKOWNIKA, PROGRAM HRC, naciśnij przycisk MODE by wejść w dalsze ustawienia.

3.1 By wybrać tryb MANUAL, naciśnij RESET, by wrócić do trybu bezczynności. W trybie bezczynności, naciśnij przycisk PROGRAM i wejdiesz w tryb MANUAL (w okienku RPM wyświetli się P00). Naciśnij START, by uruchomić tryb MANUAL lub naciśnij MODE i przyciskami +/- regulacji oporu ustaw wiek (AGE), Wagę (WEIGHT), Czas (TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES). Naciśnij START/STOP, by rozpocząć trening.

3.2 By wybrać tryb PROGRAM, naciśnij RESET, by wrócić do trybu bezczynności. W trybie bezczynności, naciśnij przycisk PROGRAM i wejdiesz w tryb PROGRAM (w okienku RPM wyświetli się P01-P12). Wybierz jeden z dostępnych programów, naciśnij START lub naciśnij MODE i przyciskami +/- regulacji oporu ustaw wiek (AGE), Wagę (WEIGHT), Czas (TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES). Naciśnij START/STOP, by rozpocząć trening.

3.3 By wybrać program Użytkownika, naciśnij RESET, by wrócić do trybu bezczynności. W trybie bezczynności, naciśnij przycisk PROGRAM i wejdiesz w tryb PROGRAM USER MODE (w okienku RPM wyświetli się U01-U04). Wybierz jeden z programów Użytkownika, naciśnij START lub naciśnij MODE i przyciskami +/- regulacji oporu ustaw wiek (AGE),

Wagę (WEIGHT), Czas (TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES). Naciśnij START / STOP, by rozpocząć trening.

3.4 By wybrać program HRC, naciśnij RESET, by wrócić do trybu bezczynności. W trybie bezczynności, naciśnij przycisk PROGRAM i wejdiesz w tryb PROGRAM HRC (w okienku RPM wyświetli się H01-H03). Wybierz jeden z dostępnych programów HRC naciśnij START lub naciśnij MODE i przyciskami +/- regulacji oporu ustaw wiek (AGE), Wagę (WEIGHT), Czas (TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES). Naciśnij START/STOP, by rozpocząć trening.

### 3.5 BODY FAT

3.5.1 W trybie bezczynności, naciśnij BODY FAT (W okienku MW pojawi się BODY F AT). Naciśnij MODE przyciskami +/- regulacji oporu ustaw wiek (AGE), Wagę (WEIGHT), Wzrost (HEIGHT). Naciśnij MODE, by rozpocząć test BODY FAT.

3.5.2 Podczas testu BODY FAT, Ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po 10 sekundach dotrze sygnał pomiaru i po 25 sekundach testu rozpocznie się test BODY FAT, inne funkcje nie będą działały. W okienku funkcji Czas (TIME) pojawi się 0:10 i rozpocznie się odliczanie, w okienku funkcji Puls (PULSE) wyświetlony będzie tętno, w okienku MW wyświetli się napis TESTING. Po upływie 10 sekund od otrzymania sygnału, test BODY FAT rozpocznie się po 25 sekundach, w okienku funkcji czas (TIME) pojawi się 0:25 i rozpocznie się odliczanie, okienku funkcji Puls (PULSE) wyświetlone będzie tętno, w okienku MW wyświetli się napis BODY FAT.

3.5.3 Po upływie czasu odliczania w okienku DM pojawi się wynik testu BODY FAT w procentach po 10 sekundach. Naciśnij BODY FAT, by wrócić do wcześniejszego trybu pracy urządzenia. Usłyszysz dwukrotny sygnał dźwiękowy.

### 3.6 TRYB RECOVERY

3.6.1 W dowolnym trybie pracy urządzenia naciśnij RECOVERY, by wejść w tryb RECOVERY. Ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po 10 sekundach rozpocznie się tryb RECOVERY po 60 sekundach. Inne funkcje nie będą wskazywane. W okienku funkcji Czas (TIME) pojawi się 0:10 i rozpocznie się odliczanie, w okienku funkcji Puls (PULSE) wyświetlone będzie tętno, w okienku MW wyświetli się napis TESTING. Po upływie 10 sekund od otrzymania sygnału, test rozpocznie się po 60 sekundach, w okienku funkcji czas (TIME) pojawi się 0:60 i rozpocznie się odliczanie, w okienku MW wyświetli się napis RECOVERY.

3.6.2 W okienku funkcji czas ( TIME) po zakończeniu odliczania, w okienku DM wyświetli się F (Xtr-6), w okienku MW wyświetli się wynik testu zgodnie z rysunkiem poniżej. Wartość F1 oznacza najlepszy wynik, a wartość F6 najgorszy wynik. Naciśnij RECOVERY, by zresetować ustawienia funkcji RECOVERY.

F1	EXCELLENT
F2	VERY GOOD
F3	GOOD
F4	SATISFACTORY
F5	POOR
F6	VERY POOR

## **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. Przygotuj się 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.