



PRODUCENT:

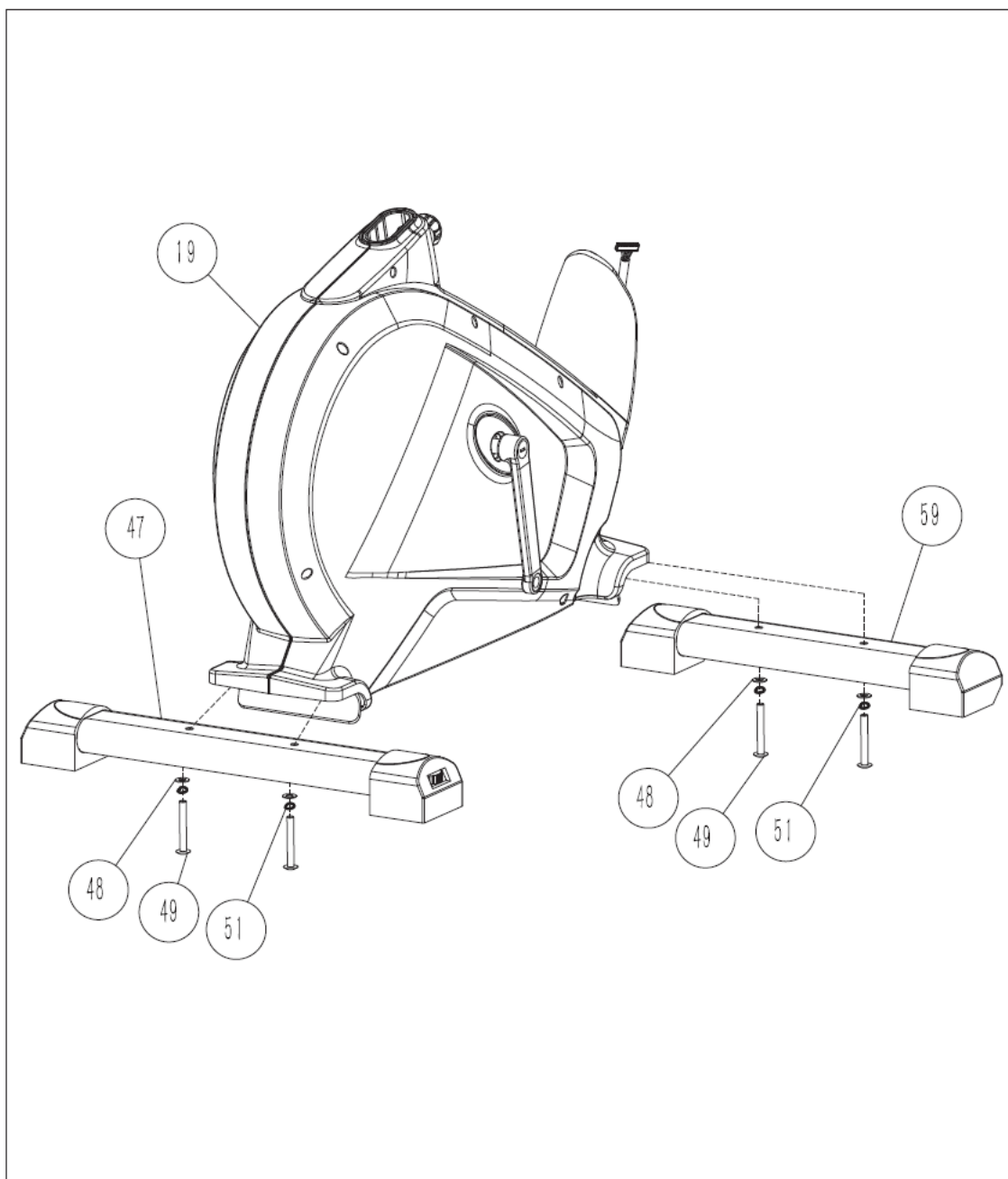
HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)

Europaallee 51
D50226 Frechen
www.horizonfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63
01-335 Warszawa
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl



FLAT WASHER (48)
Φ8 X Φ19 X 1.5T
QTY: 4

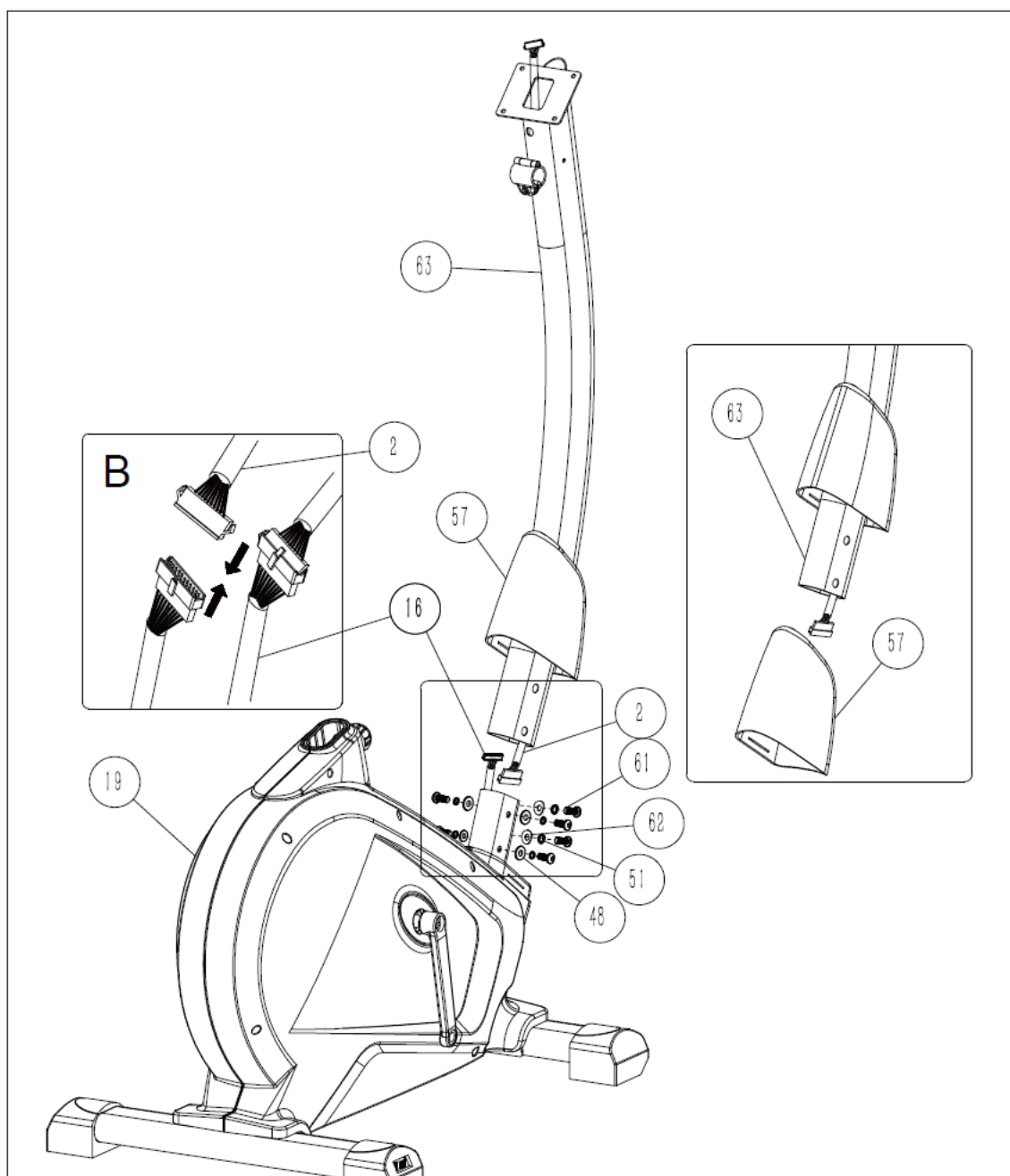


BOLT (49)
M8 X 55
QTY: 4



SPRING WASHER (51)
Φ8
QTY: 4

- A. Przymocuj tylną podstawę (47) do korpusu urządzenia (19) używając do tego 2 x śrub (49) z podkładkami (48 i 51)
- B. Przymocuj przednią podstawę (59) do korpusu urządzenia (19) używając do tego 2 x śrub (49) z podkładkami (48 i 51)



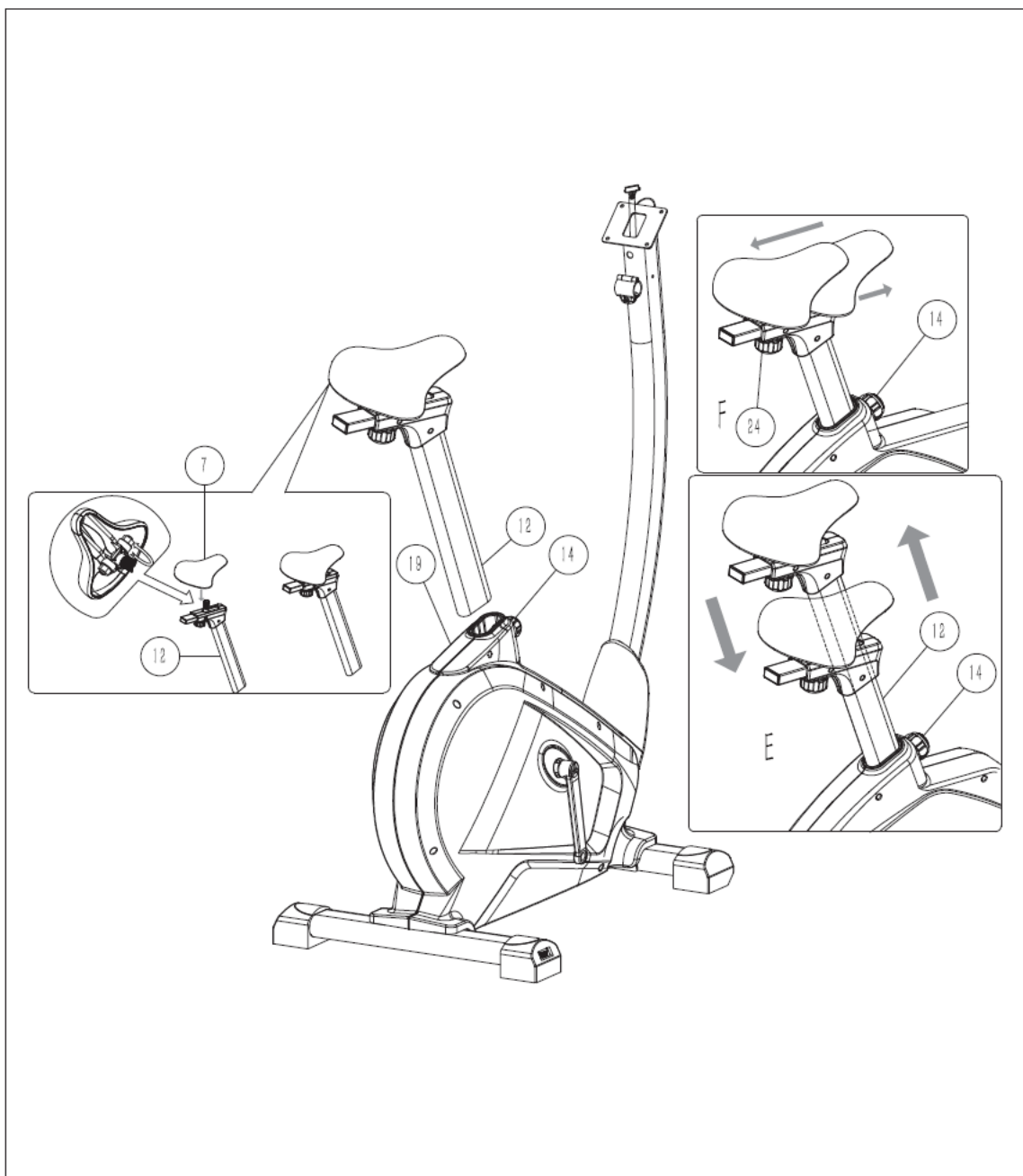
 BOLT (61)
M8 X 20
QTY: 6

 SPRING WASHER (51)
Φ8
QTY: 6

 ARC WASHER (62)
Φ8 X Φ19 X 1.5T
QTY: 2

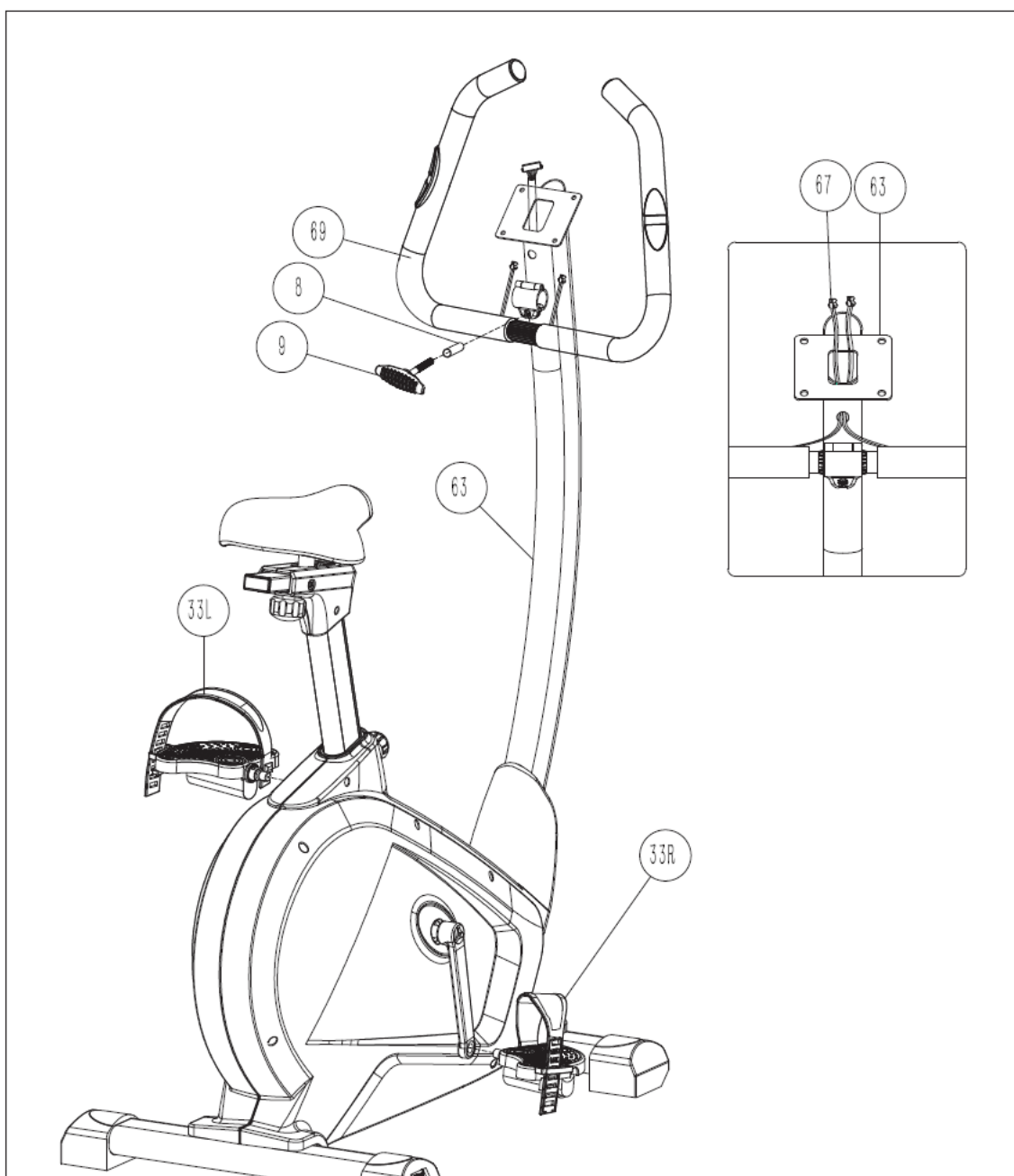
 FLAT WASHER (48)
Φ8 X Φ19 X 1.5T
QTY: 4

- A. Podciągnij osłonę (57) w górę kolumny kierownicy (63).
 - B. Podłącz przewody (2) i (16) i schowaj przewody w korpusie urządzenia (19).
 - C. Wsuń kolumnę (63) na korpus urządzenia (19) i przymocuj ją 4 śrubami (61), 4 podkładkami (51), 4 płaskimi podkładkami (48), a także 2 śrubami (61), 2 podkładkami sprężystymi (51), 2 podkładkami (62) od przodu urządzenia.
 - D. Zsuń osłonę (57) na dół kolumny (63).
- UWAGA! Nie uszkodz przewodów.



UWAGA: Do tego etapu montażu nie ma dodatkowej torebki ze śrubami montażowymi.

- A. Przymocuj siodełko (7) do kolumny siodełka (12).
- B. Wyciągnij pokrętło regulacji wysokości siodełka (14) i wsuń kolumnę siodełka w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (19)
- C. Dopasuj ustawienie siodełka (7) w poziomie pokrętłem regulacji (24).

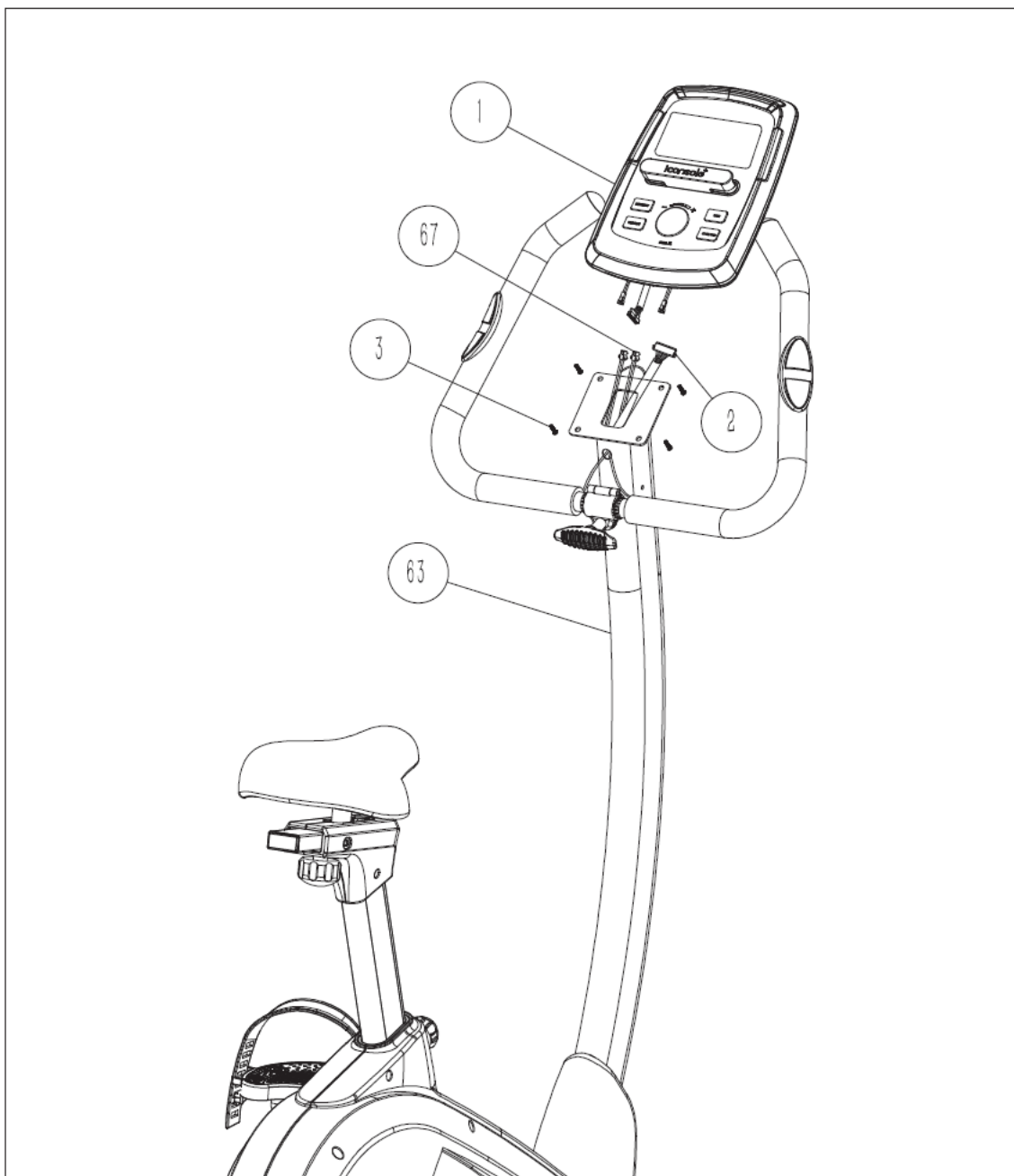


T KNOB (9)
M8 X 64MM
QTY: 1



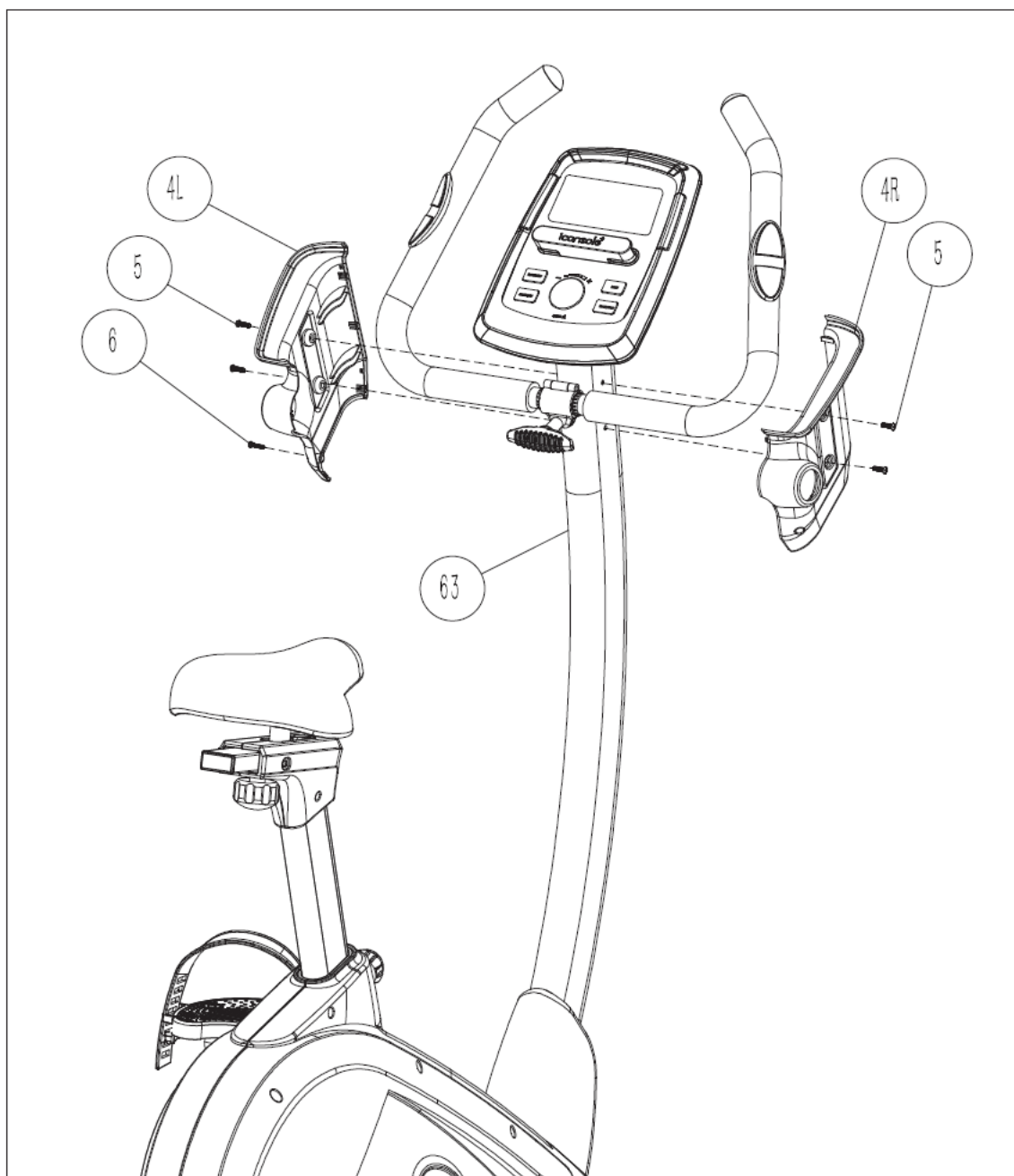
BUSHING (8)
Φ8 X Φ13 X 35MM
QTY: 1

- A. Przymocuj prawy pedał (33R) do prawej korby pedału, pedał dokręć zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara używając do tego płaskiego klucza.
- B. Przymocuj lewy pedał (33L) do lewej korby pedału, pedał dokręć w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara używając do tego płaskiego klucza.
- C. Przełóż przewody (67) przez otwór znajdujący się w kolumnie (63) i wyjmij go na górze kolumny (63).
- D. Przymocuj kierownicę (69) do kolumny (63) używając do tego tulei (8) oraz pokrętki (9).



UWAGA: Do tego etapu montażu nie ma dodatkowej torebki ze śrubami montażowymi.

- A. Połącz przewody (2) oraz przewody (67). Schowaj przewody w kolumnie (63).
- B. Przymocuj wyświetlacz (1) do kolumny (63) używając do tego 4 śrub (3) znajdujących się na szczycie kolumny.



BOLT (6)
M4 X 15
QTY: 1

- A. Przymocuj prawą i lewą osłonę (4R i 4L) do kolumny (63) używając do tego śrub (5) oraz (6).
- B. Podłącz zasilacz urządzenia do prądu.



PAROS 2.0

Max. waga Użytkownika: 136kg

Wymiary: 127 x 55 x 146cm

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 pocujesz 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.
 - Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego.
 - Urządzenie spełnia wymagania normy EN957-1-5.
-
- 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 pocujesz 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.

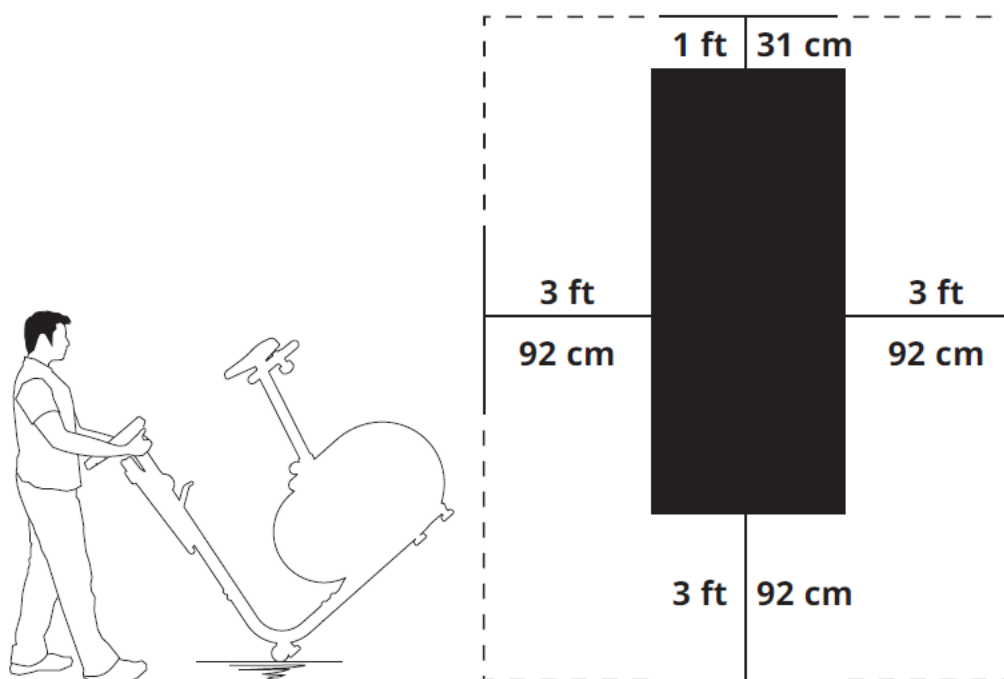
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

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

PRZESTAWIANIE / USTAWIENIE URZĄDZENIA

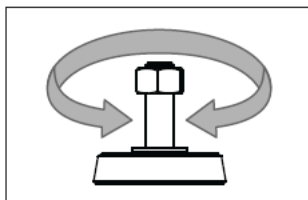
Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. Przechyli urządzenie (przytrzymując od spodu stopą) i przestaw rower. **UWAGA!** Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.

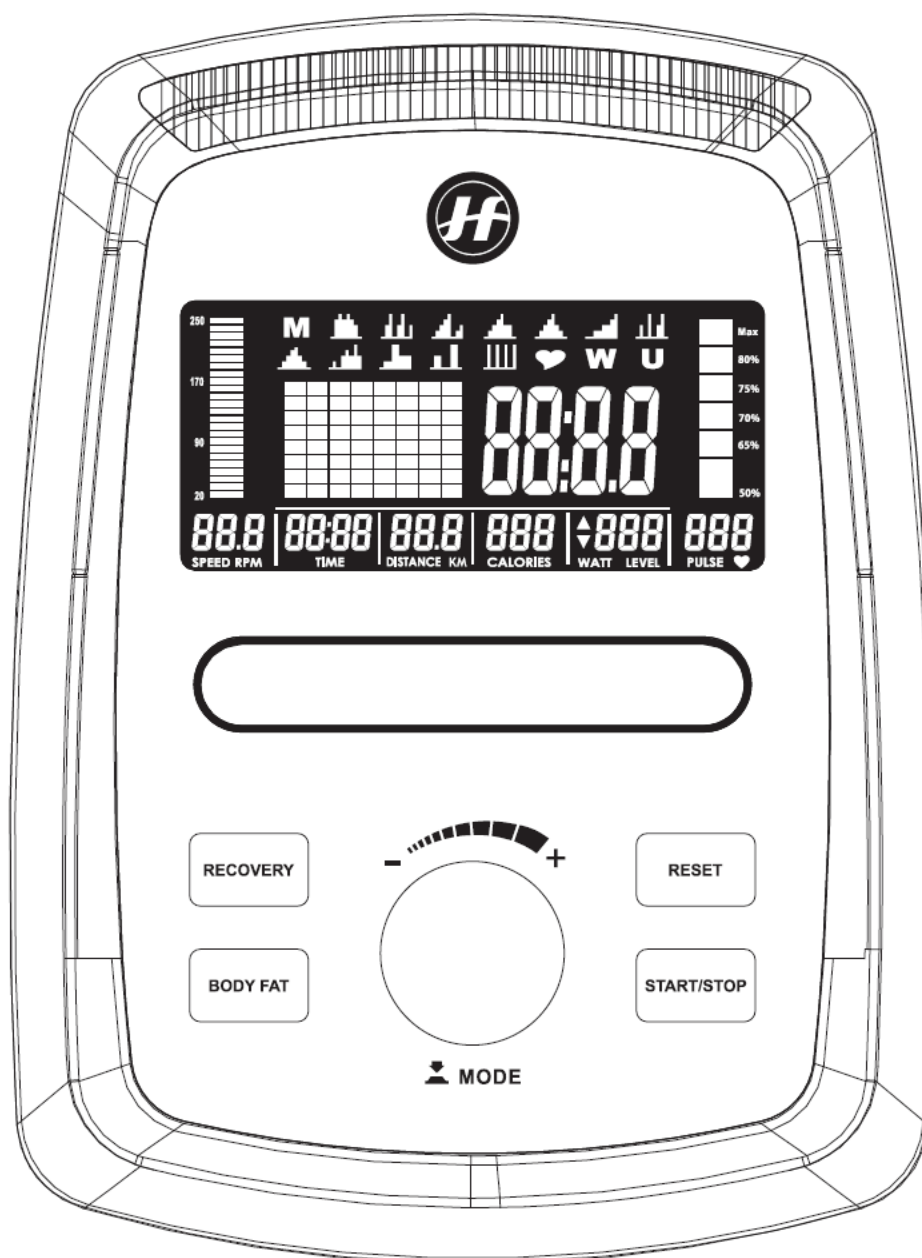
Ustaw urządzenie w bezpiecznej odległości od ścian oraz mebli.



POZIOMOWANIE:

Ustaw urządzenie równo i stabilnie. Jeśli urządzenie chybocze się na boki, wypoziomuj je używając do tego podstawek regulacyjnych.





A. POKRĘTŁO REGULACJI

Przekręć pokrętło, by wybrać program, ustawić opór. Naciśnij, by zatwierdzić wybór.

B. RESET

Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, by zrestartować wyświetlacz.

C. START / STOP

Przycisk służący do rozpoczęcia lub zatrzymania treningu.

D. RECOVERY

Test Recovery sprawdzający jak szybko puls wraca do normy po zakończeniu treningu.

E. BODY FAT

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

F. UCHWYT

Uchwyt na tablet/smartphone

G. WYŚWIETLACZ LCD

Prędkość, RPM, Czas, Dystans, Kalorie, Watt, Puls

WPROWADZANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Pokrętkiem regulacji wybierz Użytkownika od U do U4. Ustaw następnie Płeć (SEX), Wiek (AGE), Wzrost (HEIGHT), Wagę (WEIGHT), naciśnij, by zatwierdzić ustawienia.

START

Pokrętkiem wybierz jeden z dostępnych programów.



M MANUAL

Wybierz tryb MANUAL pokrętkiem i naciśnij, by zatwierdzić wybór. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAMY

Urządzenie posiada 12 programów treningowych. Wybierz PROGRAM pokrętkiem i naciśnij, by zatwierdzić wybór. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.



PROGRAM HRC

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

Wybierz HRC pokrętkiem i naciśnij, by zatwierdzić wybór. Wybierz jedną z opcji: 55%, 75%, 90% lub TAG (Target Heart Rate – Tętno docelowe). Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

W PROGRAM WATT

Wybierz Program Użytkownika pokrętkiem i naciśnij, by zatwierdzić wybór. Ustaw docelowy poziom Watt, przy jakim chcesz wykonywać ćwiczenie i określ czas. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

U PROGRAM USER (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

Wybierz Program Użytkownika pokrętkiem i naciśnij, by zatwierdzić wybór. Stwórz własny profil treningu i określ czas trwania. Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

RECOVERY TEST

Po zakończeniu treningu (lub ćwiczeniu przez jakiś czas) ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (lub załóż opaskę telemetryczną do pomiaru tętna) i naciśnij przycisk RECOVERY.

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.

BODY FAT

Naciśnij przycisk BODY FAT, by rozpocząć pomiar. Na wyświetlaczu pojawi się U1 lub U2 lub U3 lub U4, wybierz Użytkownika i rozpocznij się pomiar. Aby dokonać pomiaru należy trzymać dłonie na czujnikach pomiaru tętna. Po upływie 8 sekund pojawi się wynik pomiaru.

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%

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.

APLIKACJE

Urządzenie jest kompatybilne z aplikacją **i.Console+** oraz **Fit Hit Way**, które można pobrać z Google Play lub App Store.

POMIAR TĘTNA

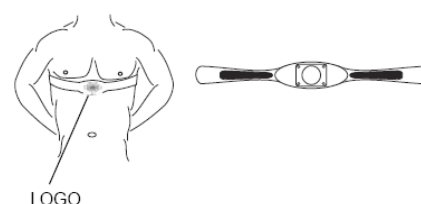
W trakcie treningu na rowerze Horizon Fitness istnieją dwie możliwości dokonania pomiaru pulsu:

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.

TELEMETRYCZNY 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).



ROZGRZEWKA

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. 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.

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.



"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."

