



PRODUCENT:

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)

Europaallee 51
D50226 Frechen
www.horizonfitness.com

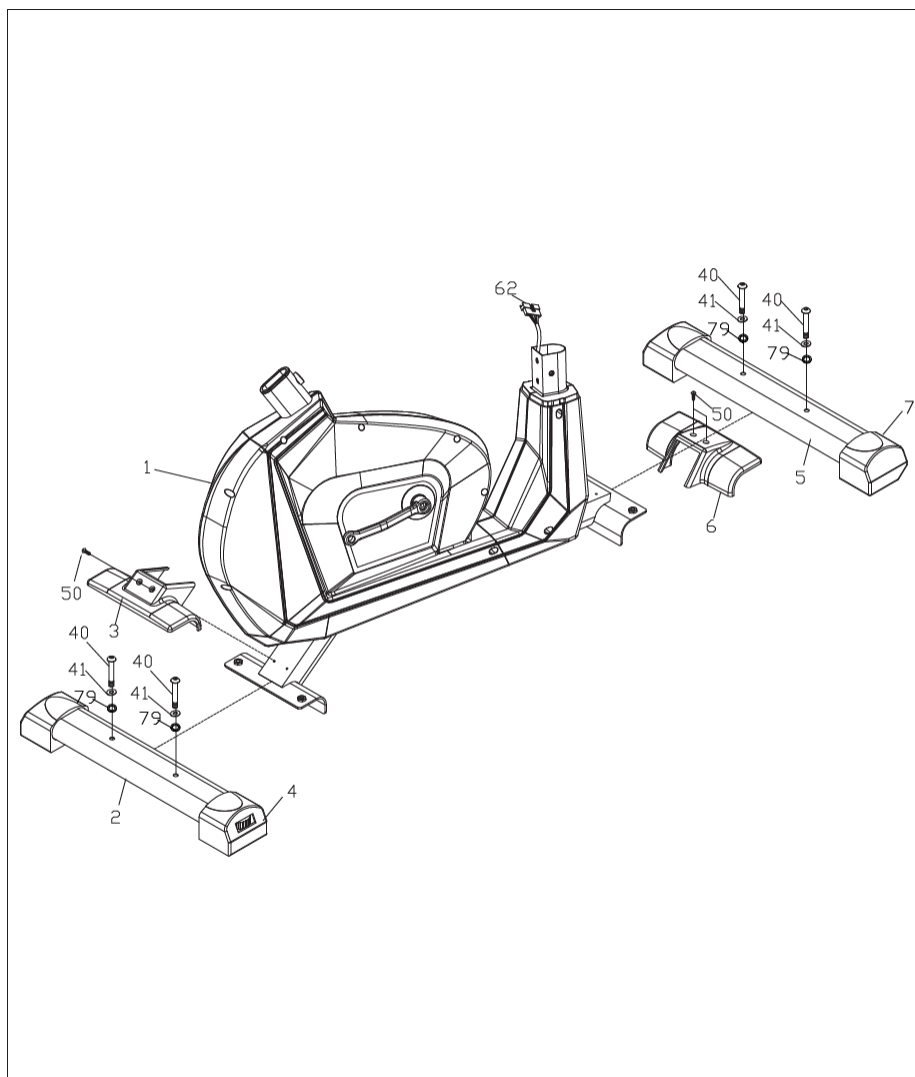
DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.

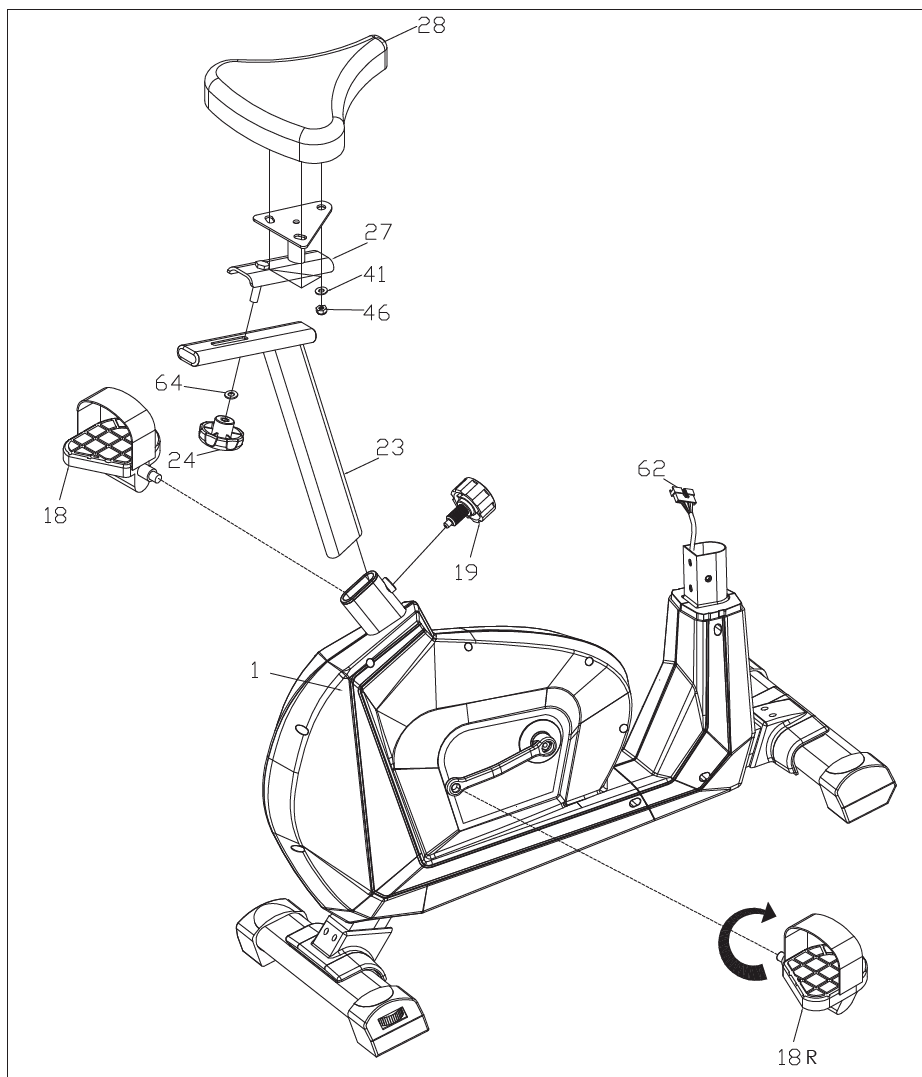
ul. Połczyńska 63
01-335 Warszawa
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024

SERWIS:

serwis@delsport.pl

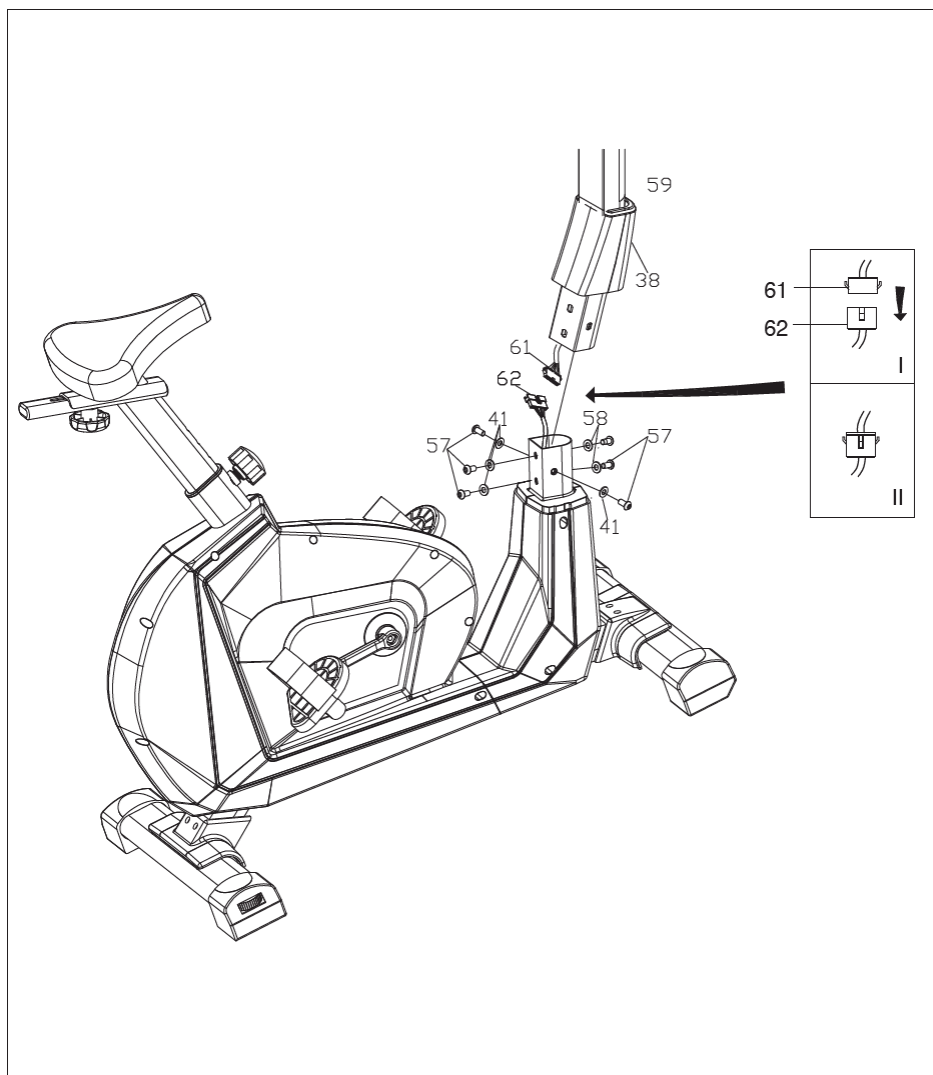


- A. Przymocuj tylną podstawę (2). Nałóż osłonki (4) i przymocuj całość do korpusu urządzenia (1) używając do tego podkładek (79 i 41) z śrubami (40)
- B. Przymocuj przednią podstawę (5). Nałóż osłonki (7) i przymocuj całość do korpusu urządzenia (1) używając do tego podkładek (79 i 41) z śrubami (40)
- C. Nałóż osłonę (6) w przedniej części urządzenia i przymocuj ją 2 x śrubami (50).
- D. Nałóż osłonę (3) w tylnej części urządzenia i przymocuj ją 2 x śrubami (50).

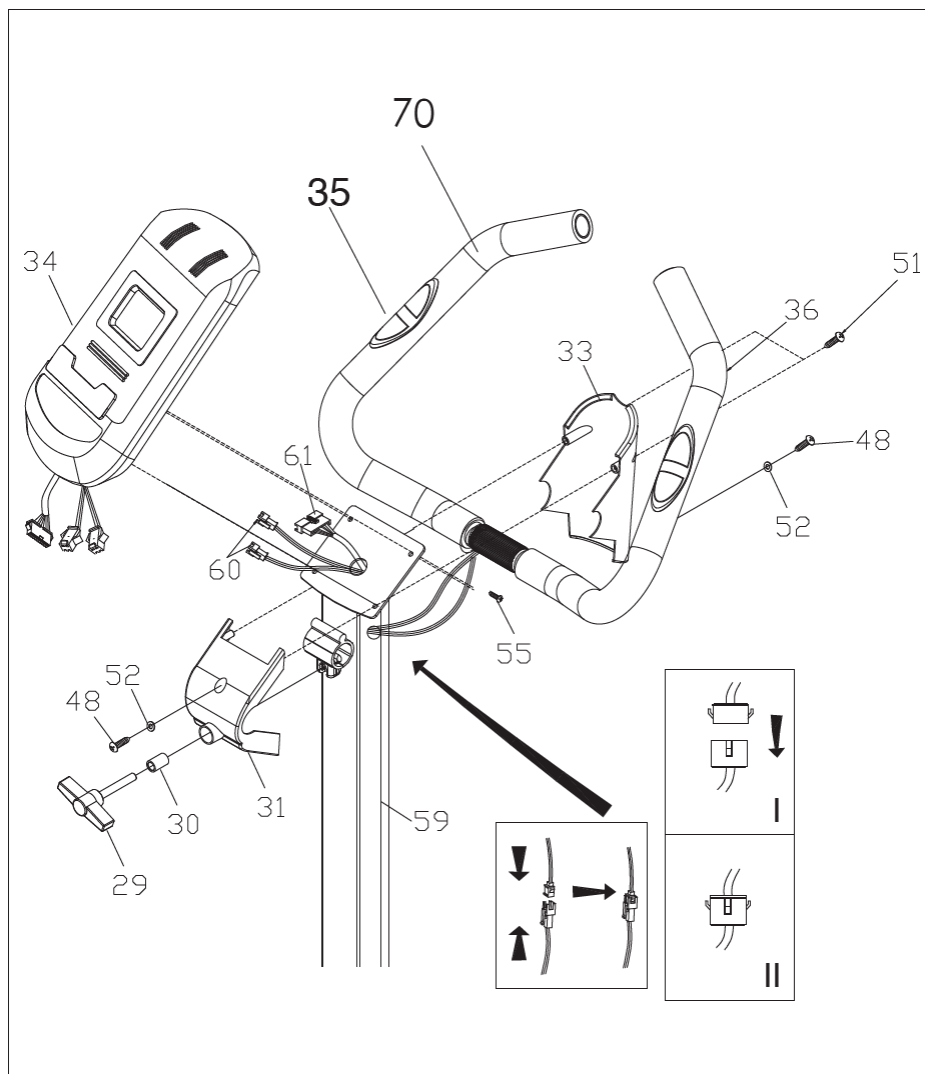


- A. Usuń wstępnie wkręcone nakrętki (46) i podkładkę (41) z tyłu siodełka (28). Przymocuj siodełko (28) do górnego uchwyty szyny siodełka (27) za pomocą nakrętki (46) i podkładkę (41).
- B. Zdejmij wstępnie wkręcone Pokrętło M10 (24) i podkładkę (64) znajdującą się z tyłu wspornika szyny przesuwnej (27). Przymocuj uchwyt szyny przesuwnej siodełka (27) do wspornika górnego siodełka (23) za pomocą pokrętła M10 (24) i podkładki (64).
- C. Włóż sztycę siodełka (23) do otworu w ramie głównej (1) i ustaw je we właściwej pozycji za pomocą pokrętła (19) na sztycy. Ustaw wysokość siodełka, wybierając odpowiedni otwór w sztycy podsiodłowej.
UWAGA! Nie wysuwaj siodełka powyżej oznaczenia „MAX”.

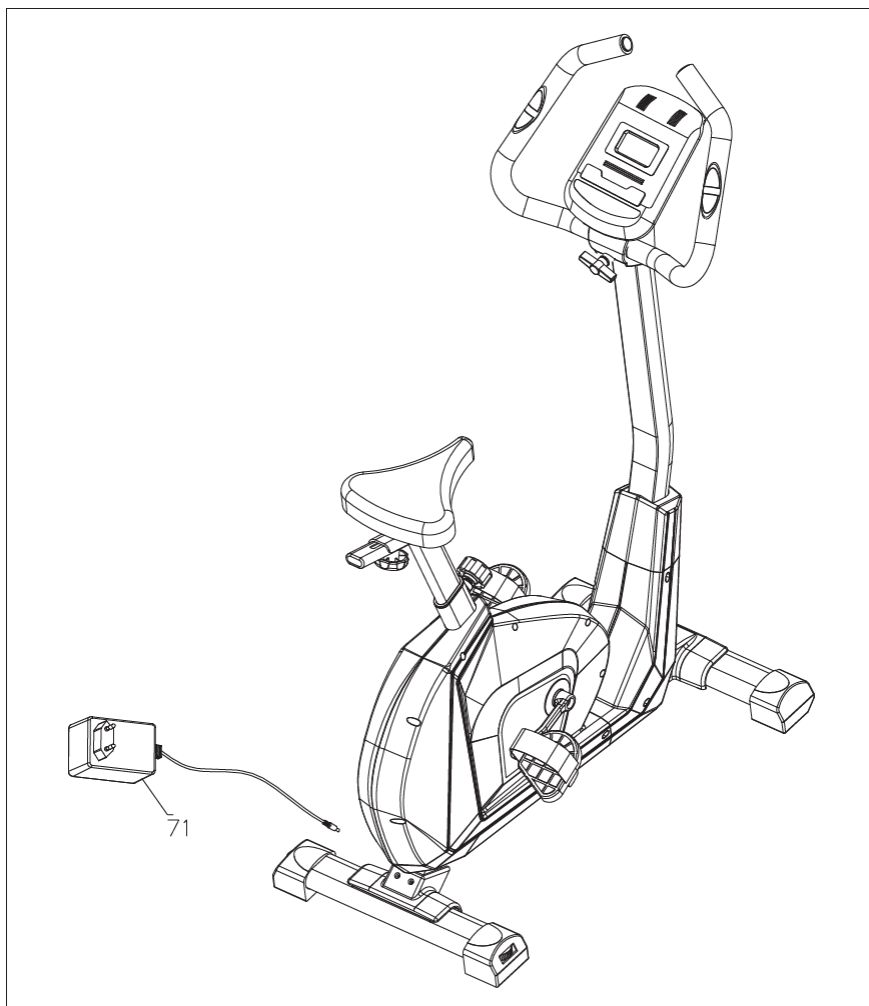
Przymocuj prawy pedał (18R) do prawej korby pedału, pedał dokręć zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara używając do tego płaskiego klucza. Przymocuj lewy pedał (18L) do lewej korby pedału, pedał dokręć w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara używając do tego płaskiego klucza.



- A. Wykręć wstępnie zainstalowane 6 śruby (57) i 2 podkładki (58) i 4 podkładki płaskie (41) na ramie głównej (1).
- B. Połącz przewody (61) z (62). Schowaj przewody w kolumnie (59). Wsuń kolumnę (59) w ramę główną (1) i zsuń osłonę (38) na dolnym wsporniku ramy głównej (1) i przymocuj je z 6 śrubami (57), 2 podkładkami (58) i podkładkami płaskimi (41).



- A. Przymocuj Kierownicę (36) do mocowania kierownicy na kolumnie konsoli (59). Załóż osłonę (31) z tuleją (30) i pokrętkiem T (29).
- B. Załóż osłonę (33) za pomocą 2 śruby (51), śruby (48) i podkładka (52).
- C. Usuń wstępnie zmontowane śruby (55) na konsoli (34). Podłącz wtyczkę w środkowej części przewodu czujnika (61) z przewodem czujnika konsoli (34). Wtyczka konsoli (34) włóż do kolumny (59). Przewód czujnika (60) podłącz do konsoli (34) i przykręć monitor do mocowania za pomocą 2 śrub (55).
- D. Podłącz PRZEWÓD ZASILAJĄCY do gniazda z tyłu urządzenia.



PAROS E

Max. waga Użytkownika: 150kg

Wymiary: 103,5 x 54 x 131 cm

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 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.
 - 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 wpięrow 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 użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

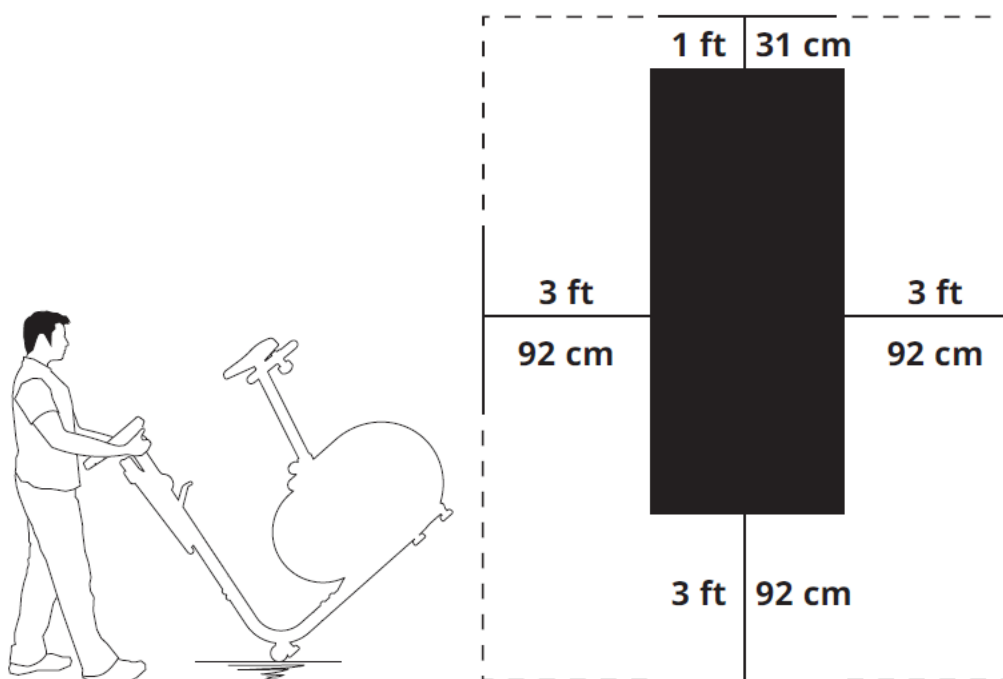
Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

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

PRZESTAWIANIE / USTAWIENIE URZĄDZENIA

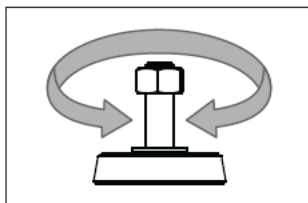
Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. Przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą) i przestaw rower. **UWAGA!** Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.

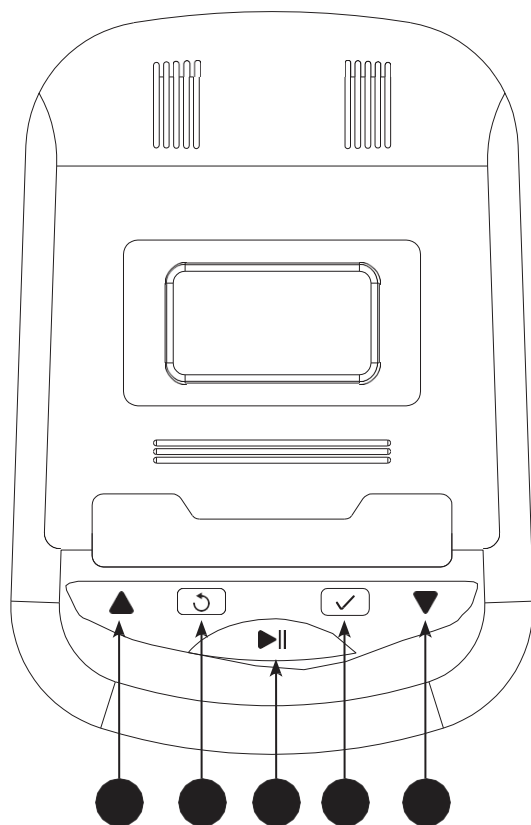
Ustaw urządzenie w bezpiecznej odległości od ścian oraz mebli.



POZIOMOWANIE:

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





A) ✓ ENTER

- W trybie „Stop” naciśnij przycisk ENTER, aby przejść do wyboru programu i ustawień, które zapalą się w odpowiednim oknie.
- A. Po wybraniu programu naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić.
- B. W ustawieniach potwierdź wybór żądanych wartości, naciskając klawisz ENTER.
- W trybie „Start” użyj ENTER, aby wybrać wyświetlanie prędkości lub obrotów lub automatyczną zmianę.

B) ▶|| START/STOP

- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć lub zatrzymać programy.
- W dowolnym trybie można całkowicie zresetować komputer, naciskając i przytrzymując przycisk START/STOP przez dwie sekundy.

C) ▲ UP

- W trybie „Stop” i migającym znakiem, naciśnij przycisk UP, aby wybrać program w górę. Gdy odpowiednia wartość miga w oknie, możesz ją zwiększyć, naciskając przycisk UP.
- W trybie „Start” naciśnij UP, aby zwiększyć opór treningu.

D) ▼ DOWN

- W trybie „Stop” i przy migającym znaku, naciśnij DOWN, aby wybrać program poniżej. Gdy odpowiednia wartość miga w oknie, można ją obniżyć, naciskając przycisk DOWN.
- W trybie „Start” naciśnij DOWN, aby zmniejszyć opór treningu.

E) ↻ RECOVERY

- Test Recovery sprawdzający jak szybko puls wraca do normy po zakończeniu treningu.
- Naciśnij RECOVERY, aby wykonać test. Aby wyjść z trybu Recovery naciśnij przycisk RECOVERY.

Naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie.

TIME	0:00	COUNT	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
MANUAL					

PROGRAMY

Urządzenie posiada 10 programów treningowych.

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

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	Rolling		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	12
PROGRAM	Valley		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	2
PROGRAM	Fat burn		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	RAMP		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	2
PROGRAM	Mountain		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	4
PROGRAM	Interval		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	Cardio		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	Endurance		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	3
PROGRAM	Slope		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	6
PROGRAM	Rally		

Naciśnij przycisk UP/DOWN, aby wybrać program

2) Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybrany program i przejść do ustawień czasu.

3) Gdy wyświetlacz czasu miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądany czas. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.

4) Gdy wyświetlacz odległości miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądany dystans. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.

5) Gdy wyświetlacz kalorii miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać żądaną ilość kalorii do spalenia ustawić. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.

6) Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA (P11-P15)

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	1
PROGRAM	U 1		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	1
PROGRAM	U 2		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	1
PROGRAM	U 3		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	1
PROGRAM	U 4		

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. #	0.0	LEVEL	1
PROGRAM	U 5		

1) Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać użytkownika.

2) Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór i przejść do ustawień czasu.

3) Gdy wyświetlacz czasu miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić czas, w którym chcesz zakończyć trening. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.

4) Gdy wyświetlacz odległości miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądany dystans. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.

5) Gdy wyświetlacz kalorii miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać żądaną ilość kalorii do spalenia ustawić. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.

6) Gdy zapali się pierwszy poziom oporu, naciśnij przyciski UP i DOWN, aby wybrać żądany opór obciążenia ustawić. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER. Następnie powtórz powyższą procedurę, aby wybrać opór w skali od 2 do 10.

7) Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

Uwaga:

1. Wyświetlacz pokazuje jednocześnie prędkość (RPM), kalorie (CAL) i dystans (DIST).
2. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie, jeśli przez 4 minuty nie będzie żadnej operacji, sygnału prędkości ani sygnału tętna. W międzyczasie Twoje aktualne dane treningowe są zapisywane, a opór zostaje zredukowany do minimum. Wyświetlacz włącza się automatycznie, gdy tylko naciśniesz przycisk lub przesuniesz urządzenie.
3. Wyświetlacz pokazuje łącznie 10 kolumn postępu i 8 pasków w każdej kolumnie. Każda kolumna reprezentuje 1 minutę treningu (bez zmiany wartości CZAS), a każdy pasek reprezentuje 2 poziomy intensywności.

PROGRAM HRC (P16-P18)

TIME 0:00	P 16	PULSE P
DIST. M 0.0	95%	LEVEL 1
		PULSE PRO

TIME 0:00	P 17	PULSE P
DIST. M 0.0	55%	LEVEL 1
		PULSE PRO

TIME 0:00	P 18	PULSE P
DIST. KM 0.0	75%	LEVEL 1
		PULSE PRO

Maksymalne tętno zależy od wieku; ten program zapewnia zdrowy trening w ciągu wykonywać z maksymalnym tętnem.

- 1) Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać program kontroli tętna.
- 2) Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybrany program kontroli tętna i ustawić WIEK.
- 3) Gdy wyświetlacz czasu miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądany czas. Potwierdź ustawienia za pomocą klawisza ENTER.
- 4) Gdy wyświetlacz odległości miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądany dystans. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 5) Gdy wyświetlacz kalorii miga, naciśnij przycisk UP lub W DOWN, aby dodać żądaną ilość kalorii. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 6) Gdy zaświeci się wskaźnik wieku, naciśnij przyciski UP lub DOWN, aby wybrać wiek użytkownika. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 7) Gdy zaświeci się wskaźnik programu kontroli tętna docelowego, konsola wyświetli wiek użytkownika i odpowiednie tętno docelowe.
- 8) Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAM HRC (P19)

TIME 0:00	P 19	PULSE P
DIST. M 0.0	95%	LEVEL 1
		PULSE PRO

- 1) Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać program TARGET HEART RATE.
- 2) Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór i przejść do ustawień czasu.
- 3) Gdy wyświetlacz czasu miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić czas zakończenia treningu. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 4) Gdy wyświetlacz odległości miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądaną odległość. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 5) Gdy wyświetlacz kalorii miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać żądaną ilość kalorii do spalenia ustawić. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 6) Gdy wyświetlacz docelowego tętna miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić żądane docelowe tętno. Potwierdź swój wpis klawiszem ENTER.
- 7) Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

RECOVERY TEST

Po zakończeniu treningu (lub ćwiczeniu przez jakiś czas) ułóż dłonie na czujnikach pomiaru pulsu 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.

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.

ROZGRZEWKĄ

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, 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.

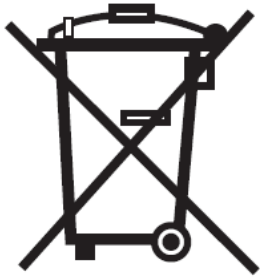


Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

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.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

