



PRODUCENT:

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)

STYLE FITNESS GMBH

Europaallee 51

D50226 Frechen

www.horizonfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Warszawska 33

05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)

www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024

SERWIS: serwis@delsport.pl

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:

- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Podczas treningu utrzymuj zrównoważone tempo. Nie pedałuj ponad 80 rpm.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Przed ćwiczeniem upewnij się czy wszystkie elementy są prawidłowo poskręcane.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli nie działa prawidłowo. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Pij dużo podczas treningu.
- Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 130kg.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
- Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku.

UWAGA!

Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

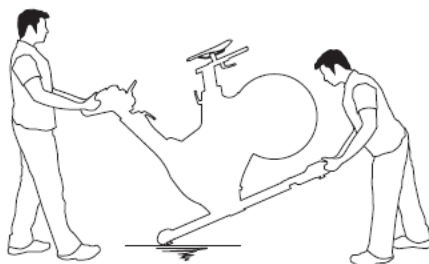


Przy składaniu i użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

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

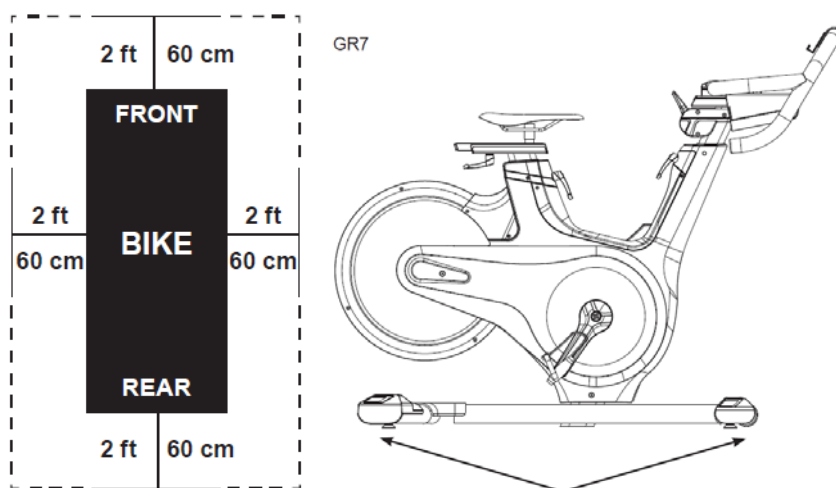
PRZESTAWIANIE

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie złap za poręcze, przechyl urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestaw rower. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.



USTAWIENIE

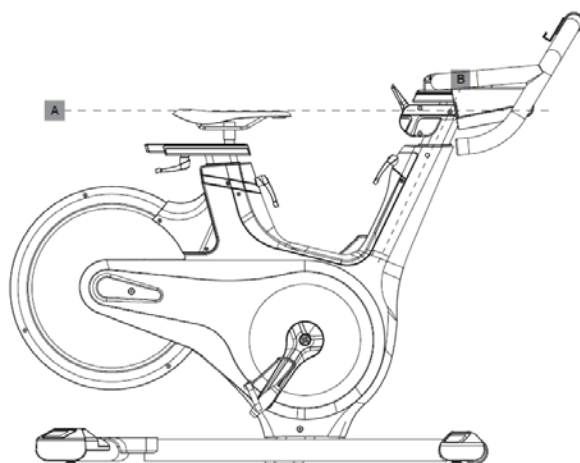
Urządzenie powinno być ustawione w pomieszczeniu o niskiej wilgotności i niewielkich wahańach temperatury, na równej nawierzchni, w pewnej odległości od ścian oraz od mebli. Nóżkami samopoziomującym wypoziomuj rower.



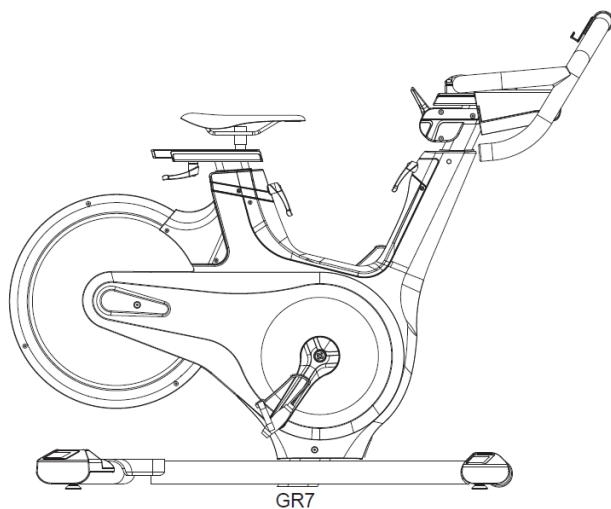
REGULACJA

REGULACJA SIODEŁKA

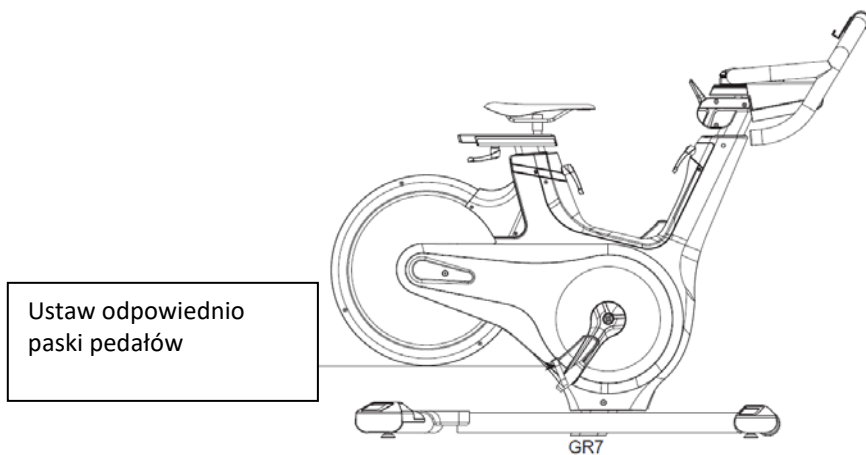
Prawidłowa pozycja podczas treningu zapewni Ci komfort ćwiczenia oraz uchroni Cię przed kontuzją. Ustaw siodełko, tak abyś miał lekko zgięte kolana gdy pedał znajduje się w najniższej pozycji. Następnie dokręć pokrętkę regulacji. Uwaga! W trakcie regulacji wysokości siodełka nie siedź na nim.



Aby ustawić siodełko na właściwej wysokości przekręć pokrętło znajdujące się na kolumnie siodełka. Ustaw siodełko na właściwej wysokości i dokręć pokrętło. Aby ustawić siodełko we właściwej odległości od kierownicy przekręć pokrętło znajdujące się na poziomej podporze siodełka. Ustaw siodełko na właściwej pozycji i dokręć pokrętło. Aby ustawić kierownicę we właściwej pozycji przekręć pokrętła. Ustaw kierownicę w wygodnej pozycji nieco powyżej siodełka. Następnie dokręć pokrętła regulacji.



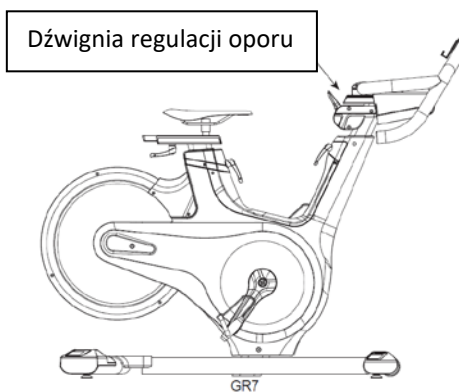
REGULACJA PASKÓW NA PEDAŁACH: Wsuń stopę w nosek. Zaciśnij pasek.

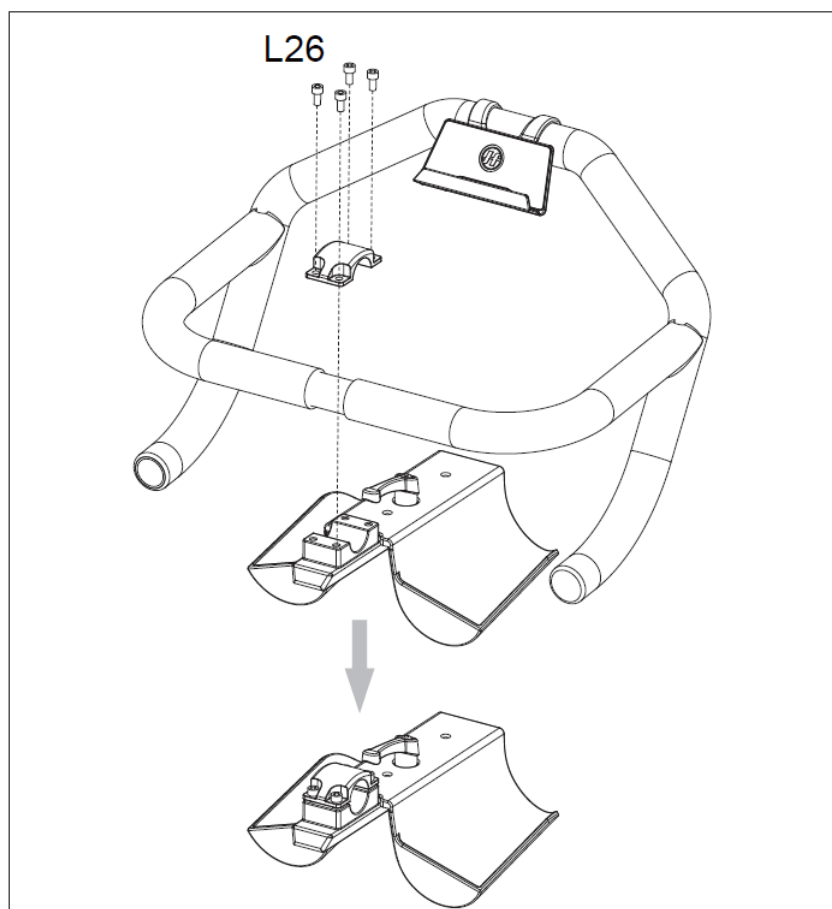
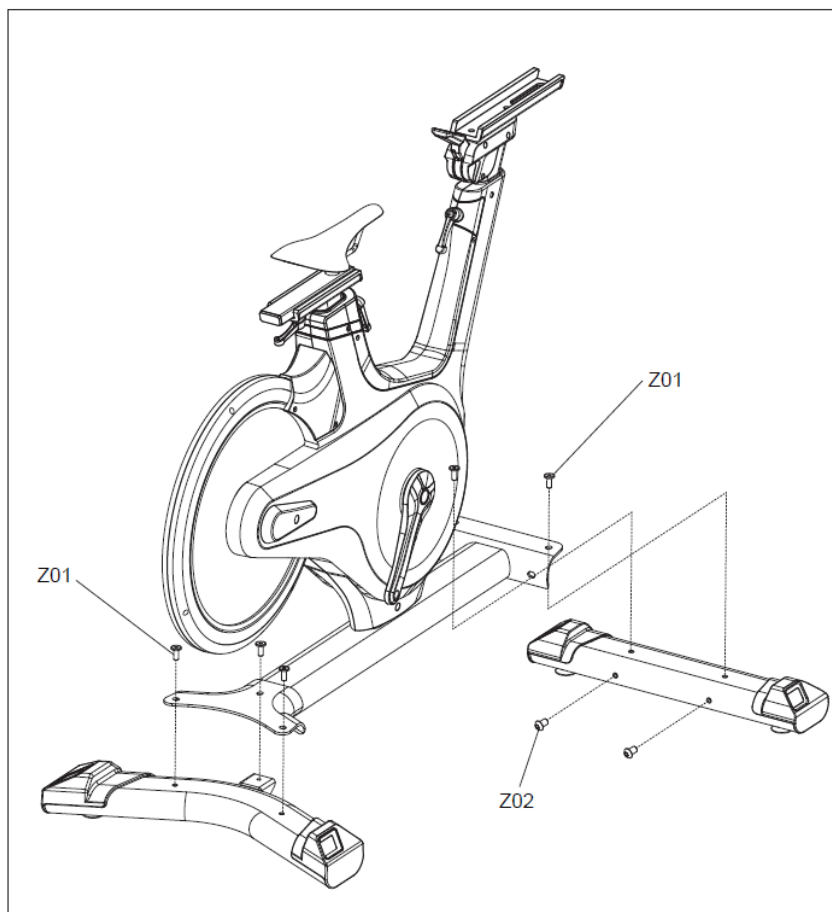


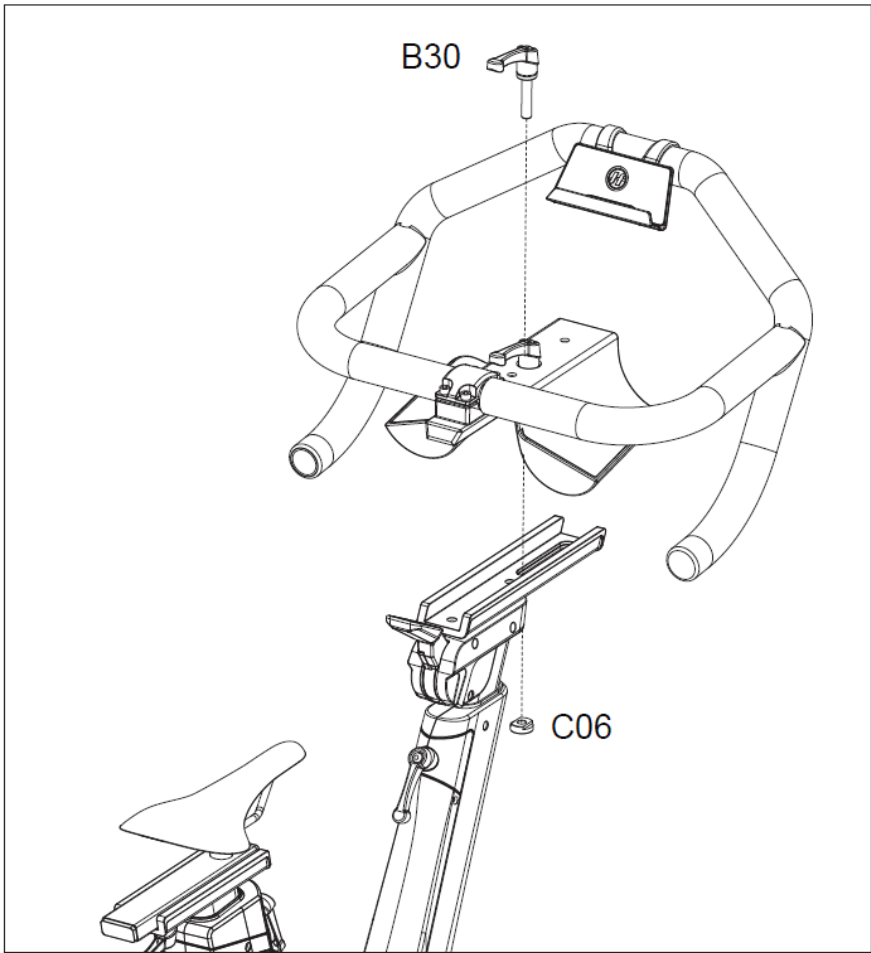
AWARYJNE ZATRZYMANIE

UWAGA! Nie schodź z roweru ani nie zdejmuj stóp z pedałów dopóki koło zamachowe nie zatrzyma się całkowicie. Nawet po zaprzestaniu pedałowania koło zamachowe i pedały będą się dalej kręcić.

- Aby zatrzymać się naciśnij dźwignię regulacji oporu znajdującą się na kierownicy. Koło zamachowe powinno szybko wyhamować.
- Upewnij się, że buty są wpięte w pedały.
- Po zakończeniu ćwiczenia upewnij się, że dźwignia znajduje się w najniższej pozycji, tak by koło zamachowe nie poruszało się.

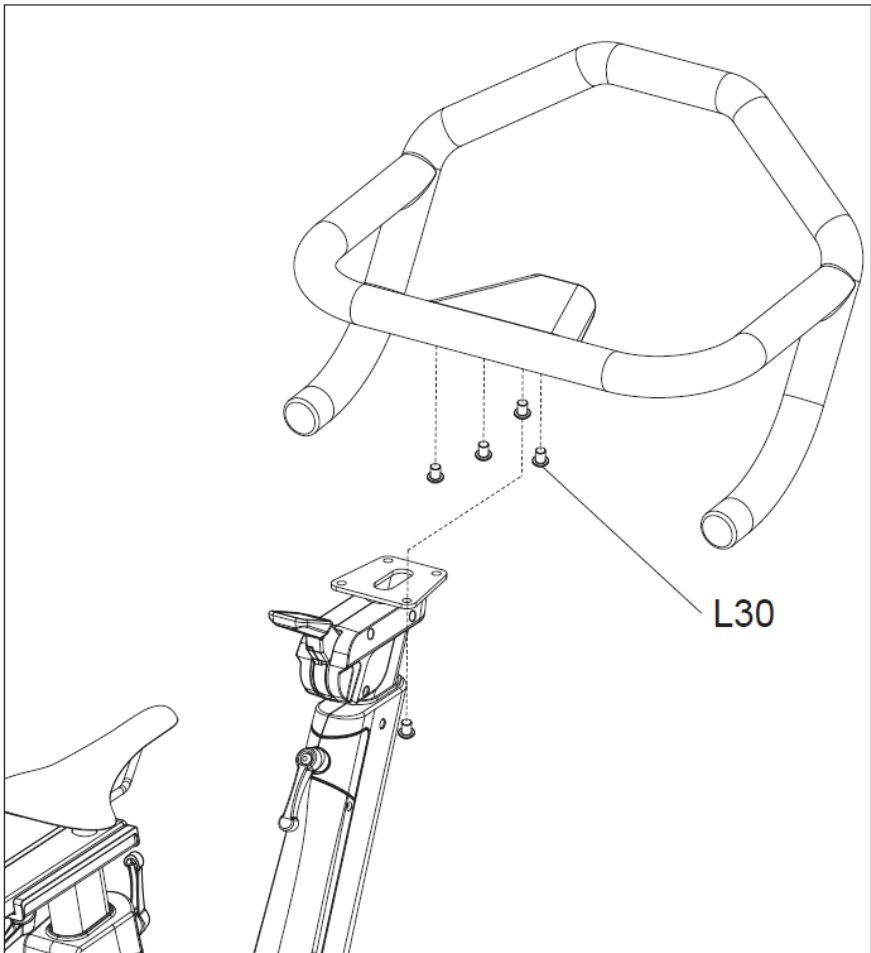




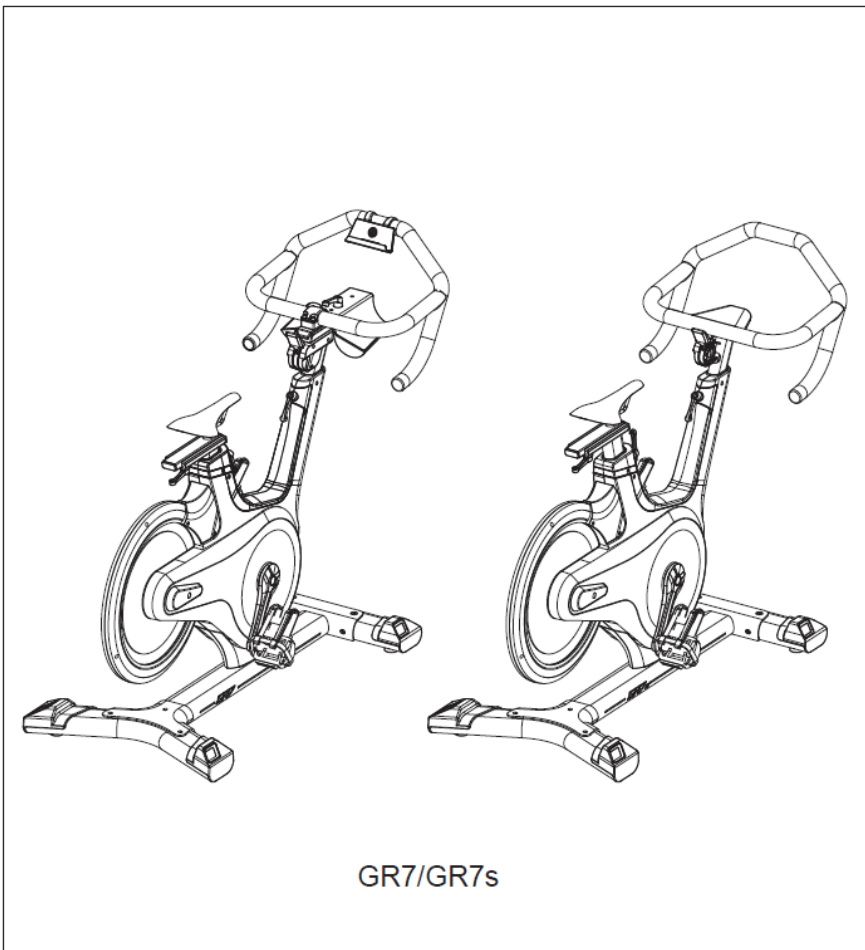
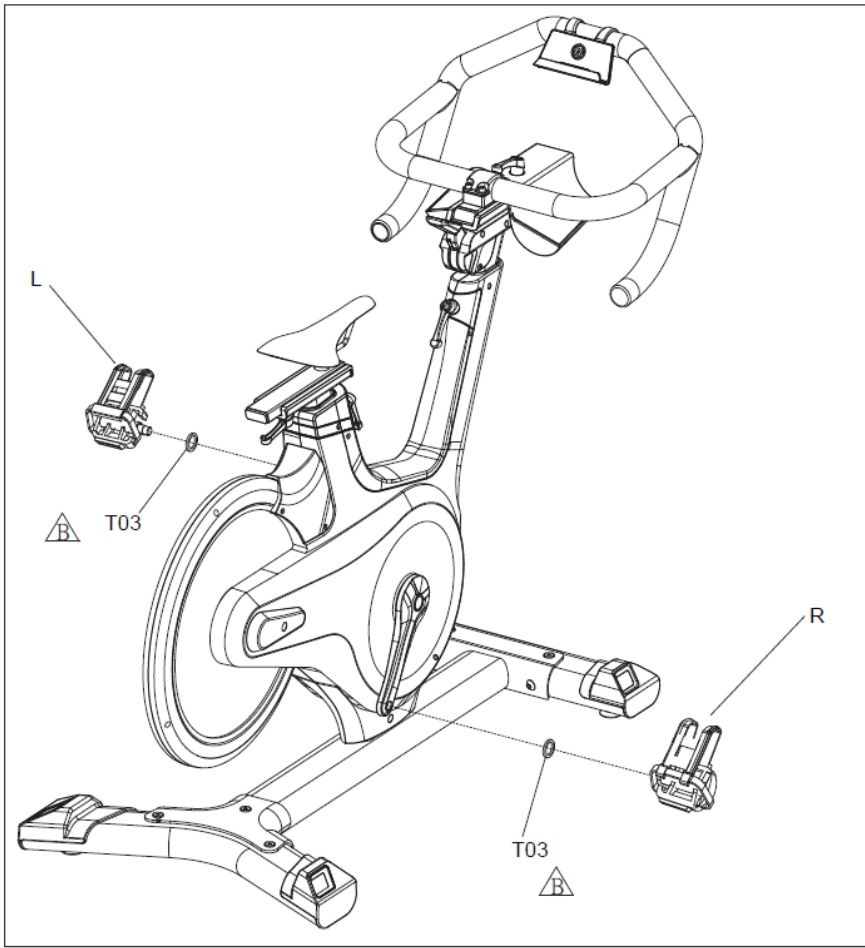


B30

C06

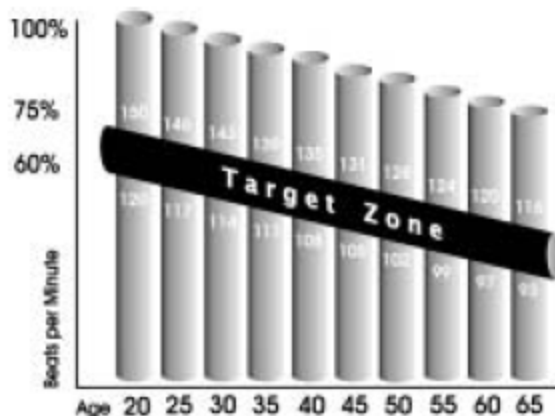


L30



„TARGET HEART RATE ZONE”

„Target heart rate zone”: to procent maksymalnego rytmu pracy serca. „Target Zone” będzie różny dla każdej osoby w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Zaleca się trening przy 60-75% maksymalnego rytmu pracy serca (patrz wykres poniżej). Np. wiek użytkownika to 42 lata: znajdź ten wiek na dole wykresu (pomiędzy 40-45). Następnie wzdłuż kolumny z wiekiem sprawdź w pasku oznaczonym jako „target zone” swój maksymalny rytm pracy serca. W przypadku osoby 42 letniej będzie to: 60% - 108 uderzeń na minutę, a 75% - 135 uderzeń na minutę.



Jak często ćwiczyć? Zaleca się ćwiczenie do 5 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

Jak długo ćwiczyć? By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast, jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 48minut.

Jak intensywnie ćwiczyć? Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu, jaki sobie wyznaczaliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening, jeśli przygotowujemy się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel, jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

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, 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.

