



OMEGA Z



INSTRUKCJA MONTAŻU



Przed rozpoczęciem KORZYSTANIA Z BIEŻNI należy zapoznać się z INSTRUKCJĄ MONTAŻU.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Podczas korzystania z produktu elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym następujących: Przed użyciem tej bieżni należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tej bieżni są odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania po przeczytaniu tego przewodnika, skontaktuj się z Działem Obsługi Technicznej Klienta pod numerem podanym na ostatniej stronie INSTRUKCJI OBSŁUGI.

Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać tej bieżni w pomieszczeniach komercyjnych, wynajmowanych, szkolnych lub instytucjonalnych. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.



OSTRZEŻENIE

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORĄŻENIA PRĄDEM LUB OBRAŻEŃ:

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenie może spowodować poważne obrażenia lub śmierć.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze utrzymywać komfortowe tempo.
- Nie należy nosić ubrań, które mogłyby zaczepić się o jakąkolwiek część bieżni.
- Podczas korzystania z tego urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe.
- Nie należy skakać na bieżni.
- W żadnym momencie na bieżni nie powinna znajdować się więcej niż jedna osoba podczas jej działania.
- Bieżnia ta nie powinna być używana przez osoby o wadze większej niż określona w SEKCJI GWARANCJI instrukcji obsługi. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji.
- Podczas opuszczania bieżni i przed wejściem poczekaj, aż stopy będą mocno stać na podłodze.
- Przed przeniesieniem urządzenia należy odłączyć całe zasilanie.
- Bieżnia nigdy nie powinna być pozostawiona bez nadzoru, gdy jest podłączona do prądu. Odłączaj wtyczkę od gniazdka, gdy nie jest używana oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Nie należy pracować pod kocem lub poduszką. Może dojść do nadmiernego nagrzania i spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia osób.
- Produkt do ćwiczeń należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka.
- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, w tym m.in. bólów w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i przed ich kontynuacją skonsultować się z lekarzem. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu.
- Nie należy zdejmować osłon, chyba że zostanie to zlecone przez specjalistę i lokalnego sprzedawcę. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisu.
- Odłączyć klucz bezpieczeństwa, aby zapobiec niekontrolowanemu użyciu.
- Podczas ćwiczeń należy poruszać się zgodnie z logo nadrukowanym na pasie, aby zapobiec ewentualnym obrażeniom.
- Poziom hałasu emitowanego przez bieżnię jest mniejszy niż 70 dB, gdy nie ma na niej żadnego użytkownika i większy niż 70 dB, gdy jest ona używana. Jeśli hałas bieżni przeszkadza Ci, przerwij ćwiczenia i zrób sobie przerwę. Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- Upewnij się, że bieżnia zatrzyma się całkowicie przed złożeniem. Nie obsługuj bieżni, gdy jest ona złożona.
- Należy pamiętać, że części z tworzywa sztucznego, takie jak osłony końcowe, są podatne na zużycie. Poziom bezpieczeństwa bieżni można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ona regularnie sprawdzana pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Upewnij się, że krawędź pasa jest równoległa do listwy bocznej i nie przesuwą się pod listwą boczną. Jeśli pas nie jest wyśrodkowany, należy go wyregulować przed użyciem.
- Zwierzęta domowe ani dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny w żadnym wypadku znajdować się bliżej bieżni niż 10 stóp.
- Dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny w żadnym wypadku korzystać z bieżni.
- Dzieci powyżej 13 roku życia lub osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z bieżni bez nadzoru osób dorosłych.
- Używaj bieżni tylko zgodnie z jej przeznaczeniem opisanym w przewodniku po bieżni i instrukcji obsługi.
- Nie należy używać innych elementów wyposażenia, które nie są zalecane przez producenta. Elementy dodatkowe mogą spowodować obrażenia ciała.
- Oddaj urządzenie do centrum serwisowego w celu



- sprawdzenia i naprawy.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od nagrzaných powierzchni. Nie należy przenosić urządzenia za przewód zasilający ani używać go jako uchwytu.
- Nigdy nie używaj bieżni z zablokowanym otworem powietrznym. Utrzymuj otwór powietrzny w czystości, bez zanieczyszczeń, włosów i tym podobnych.
- Aby zapobiec porażeniu prądem, nigdy nie upuszczać ani nie wkładać żadnych przedmiotów do żadnego otworu.
- Nie należy używać urządzenia w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu lub gdzie podawany jest tlen.
- Aby odłączyć urządzenie, należy ustawić wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- Nie używaj bieżni w miejscach, w których temperatura nie jest kontrolowana, takich jak, ale nie tylko, garaże, werandy, sale bilardowe, łazienki lub na zewnątrz. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.
- Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać tej bieżni w miejscach komercyjnych, wynajmowanych, szkolnych lub instytucjonalnych. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje utratę gwarancji.
- Nie zdejmuj pokryw konsoli, jeśli nie zostaniesz poinstruowany przez Dział Obsługi Technicznej Klienta. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisowego.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii bieżni uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym i wtyczką uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

ZAGROŻENIE!

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, należy sprawdzić u wykwalifikowanego elektryka lub dostawcy usług. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić instalację odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o nominalnym napięciu lokalnym i posiada wtyczkę z uziemieniem. Z tym produktem nie należy stosować żadnych adapterów.

Ten produkt musi być używany w dedykowanym obwodzie. Aby ustalić, czy obwód jest dedykowany, wyłącz zasilanie tego obwodu i obserwuj, czy inne urządzenia tracą zasilanie. Jeśli tak, przenieś urządzenie do innego obwodu. Uwaga: W jednym obwodzie zwykle znajduje się wiele gniazdek.

OSTRZEŻENIE!

Produkt do ćwiczeń należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka.

Nigdy nie używaj produktu z uszkodzonym przewodem lub wtyczką, nawet jeśli działa on prawidłowo. Nigdy nie używaj produktu, jeśli wygląda na uszkodzony lub był zanurzony w wodzie. Skontaktuj się z Działem Wsparcia Technicznego klienta w celu wymiany lub naprawy.



UMIEJSCOWIENIE BIEŻNI

Umieść bieżnię na równej i stabilnej powierzchni. Przed bieżnią powinna być jedna stopa wolnej przestrzeni na przewód zasilający. Proszę pozostawić za bieżnią wolną strefę, która jest co najmniej szerokości bieżni i co najmniej 79" (2 metry) długości. Strefa ta musi być wolna od wszelkich przeszkód i zapewniać użytkownikowi wolną drogę wyjścia z urządzenia. W przypadku zagrożenia, umieść obie ręce na bocznych podłokietnikach, aby się utrzymać i umieść stopy na bocznych listwach.

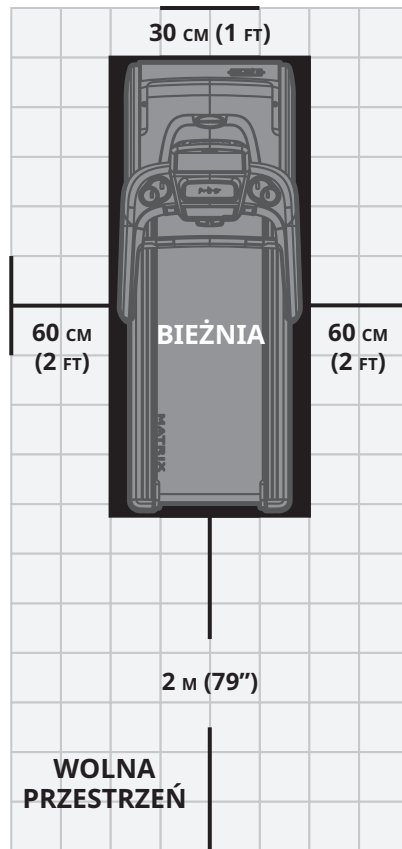
Dla ułatwienia dostępu, po obu stronach bieżni powinna znajdować się dostępna przestrzeń o wielkości 0,6 metra (2 stopy), aby umożliwić użytkownikowi dostęp do bieżni z każdej strony.

Nie należy umieszczać bieżni w miejscu, które będzie blokować jakiegokolwiek otwory wentylacyjne lub powietrzne. Bieżnia nie powinna znajdować się w garażu, na zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.

OSTRZEŻENIE!

Nasze bieżnie są ciężkie; podczas przenoszenia należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skorzystać z dodatkowej pomocy. Nie próbuj przenosić lub transportować bieżni, jeśli nie znajduje się ona w pozycji pionowej, złożonej i z zabezpieczonym zatraskiem. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować obrażenia ciała.

Istotne jest, aby bieżnia była używana wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych, w kontrolowanym klimacie. Jeśli bieżnia była wystawiona na działanie niskich temperatur lub wysokiej wilgotności, zaleca się, aby przed pierwszym użyciem rozgrzać ją do temperatury pokojowej.



MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka punktów, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest, aby prawidłowo postępować zgodnie z instrukcjami montażu i upewnić się, że wszystkie części są mocno dokręcone. Jeśli instrukcje montażu nie są przestrzegane prawidłowo, bieżnia może mieć części ramy, które nie są dokręcone i będą wydawać się luźne, co może powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu bieżni, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

Przed przystąpieniem do pracy, znajdź numer seryjny swojej bieżni znajdujący się na przednim stabilizatorze i wprowadź go w miejscu podanym poniżej. Znajdź również nazwę modelu, która znajduje się obok numeru seryjnego.

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

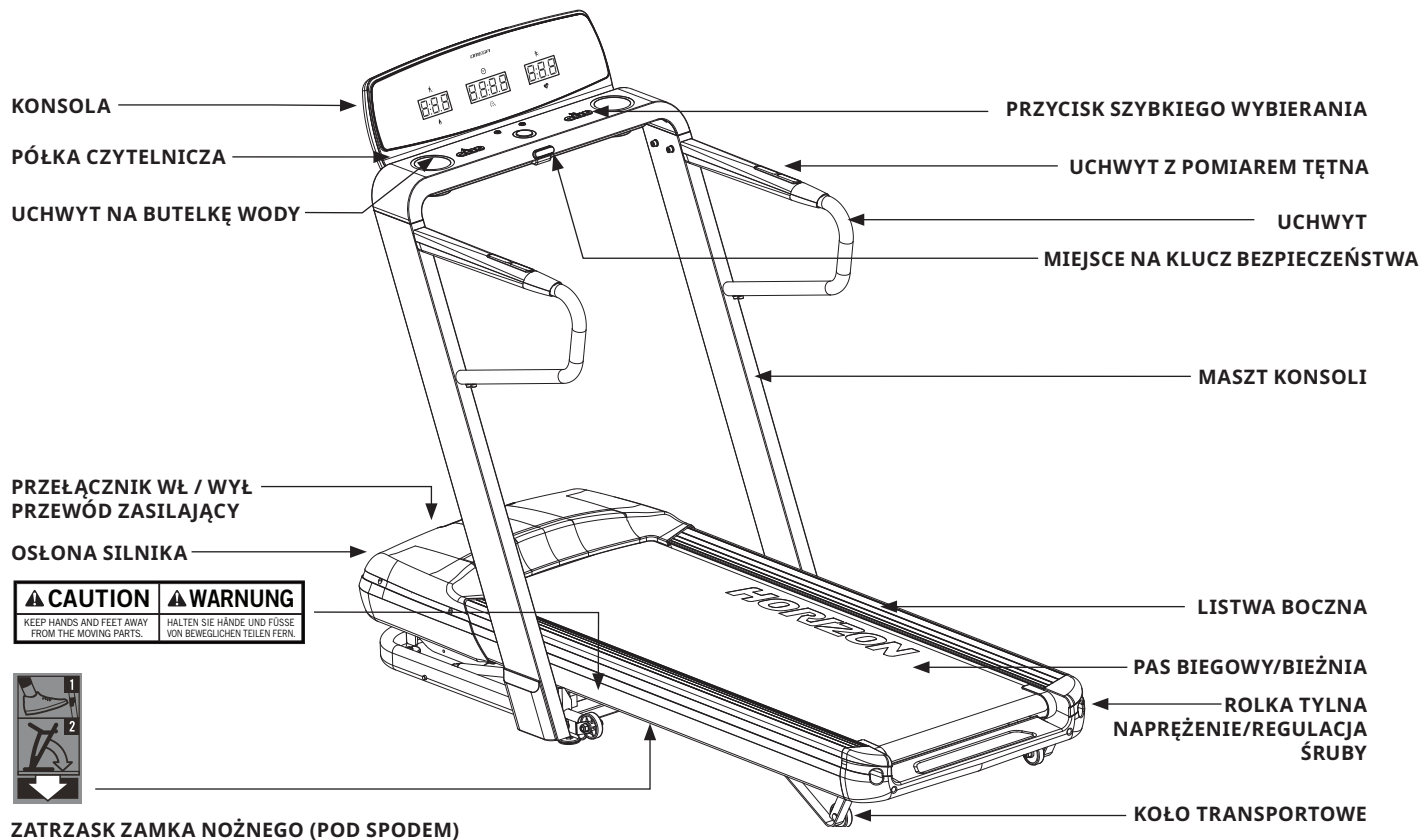
NUMER SERYJNY:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NAZWA MODELU: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIEŻNIA



NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- ☐ 5 mm L-Klucz płaski
- ☐ 6 mm L-Klucz płaski

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- ☐ 2 Maszt Konsoli
- ☐ 1 Panel Konsoli
- ☐ 2 Uchwyty
- ☐ 1 Zestaw Montażowy
- ☐ 1 Klucz Bezpieczeństwa
- ☐ 1 Przewód Zasilający
- ☐ 1 Butelka smaru silikonowego



POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z Działem Wsparcia Technicznego Klienta.

MONTAŻ WSTĘPNY

ROZPAKOWANIE

Umieść karton z bieżnią na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze pokrycia ochronnego. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia i transportu tego urządzenia. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy leży ono na boku. Po usunięciu pasów mocujących nie należy podnosić ani transportować urządzenia, jeśli nie jest ono w pełni zmontowane, złożone w pozycji pionowej i z zabezpieczonym zatrzaskiem. Rozpakować i złożyć urządzenie w miejscu, w którym będzie używane. Obudowana bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe i może się otworzyć w przypadku niewłaściwego obchodzenia się z nią. Nie wolno chwytać za żadną część ramy pochylni i próbować podnosić lub przenosić bieżni.

OSTRZEŻENIE

- **NIE PRÓBUJ PODNOSIĆ BIEŻNI!** Nie należy przenosić ani podnosić bieżni z opakowania, dopóki nie zostanie to określone w instrukcji montażu. Możesz usunąć folię z masztów konsoli.
- **NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA!**

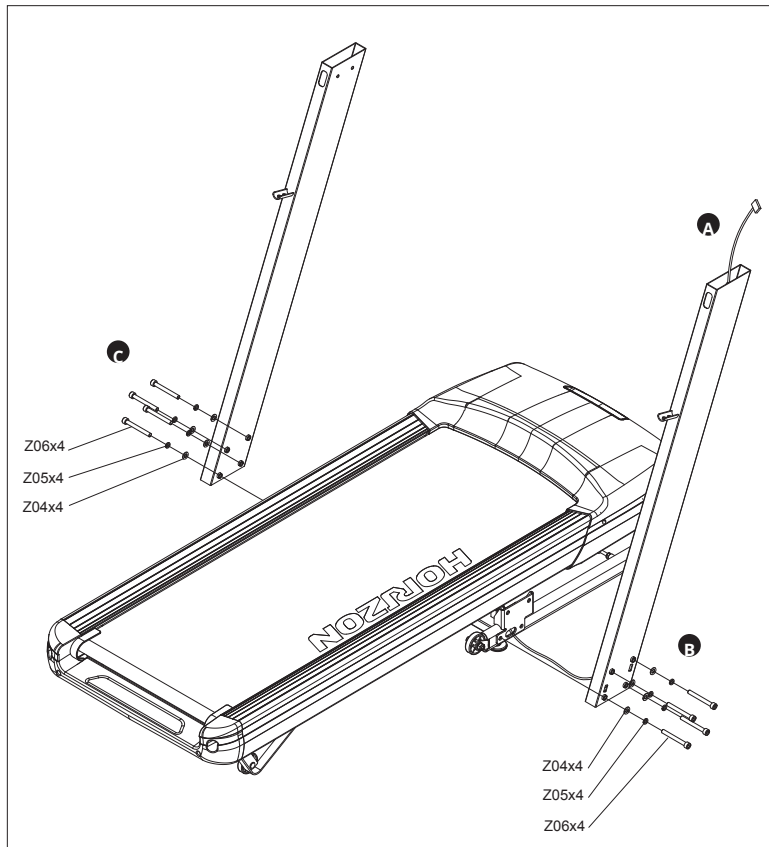
WAŻNE INFORMACJE

- Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby znajdują się na miejscu i są częściowo nagwintowane. Zaleca się wykonanie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem jakiegokolwiek **JEDNEJ** śruby.
- Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Proszę nie wycierać ich. W razie trudności zaleca się lekkie nasmarowanie litowym smarem rowerowym.
- Demontaż stałych osłon powinien być wykonywany **TYLKO** przez wykwalifikowanego serwisanta. Po wymianie stałych osłon należy upewnić się, że wszystkie elementy złączne zostały prawidłowo zamontowane.





MONTAŻ ETAP 1

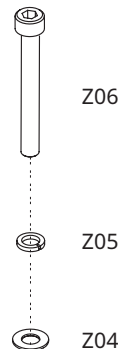


Otworzyć **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 1.**

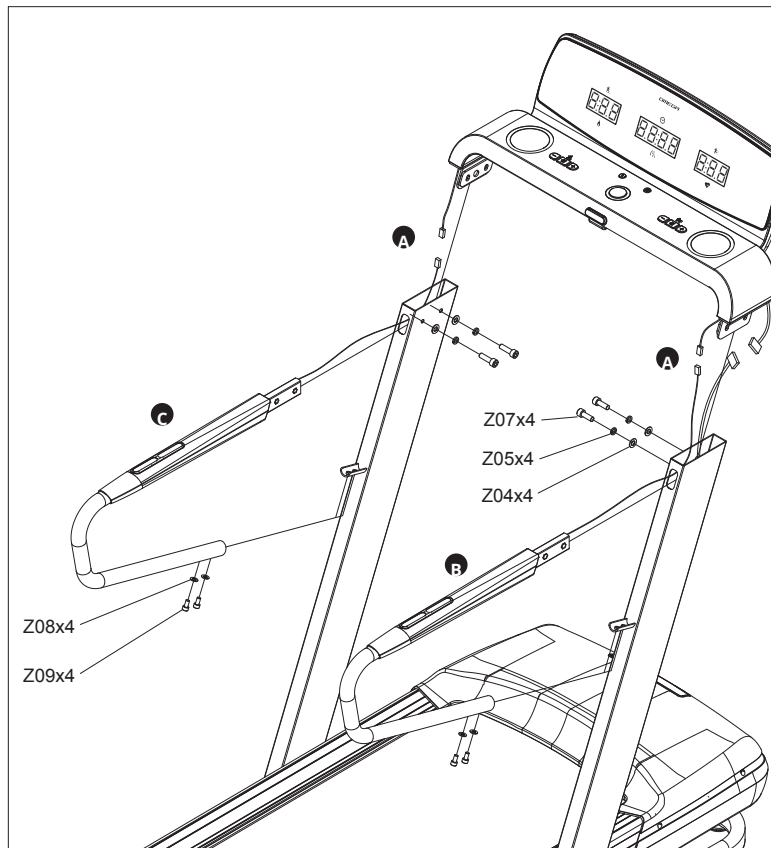
- A Przełóż **PRZEWÓD STEROWANIA KONSOLI** z **RAMY PODSTAWY** przez **MASZT KONSOLI (PRAWY)**.
- B Wyrównaj **MASZT KONSOLI (PRAWY)** do **RAMY PODSTAWY**, a następnie przykręć go 4 **ŚRUBAMI (Z04+Z05+Z06)**.
- C Wyrównaj **MASZT KONSOLI (LEWY)** do **RAMY PODSTAWY**, a następnie przykręć go 4 **ŚRUBAMI (Z04+Z05+Z06)**.

! UWAGA

NIE ZGNIATAĆ PRZEWODU !!



MONTAŻ ETAP 2

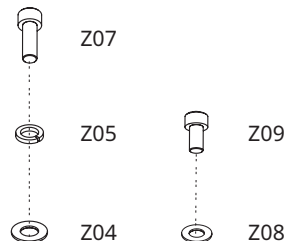


Otworzyć **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 2.**

- A Włożyć przewody z **UCHWYTÓW** przez otwory w **MASZTACH KONSOLI**; Podłączyć wszystkie przewody pomiędzy **KONSOLĄ**, **MASZTAMI KONSOLI** i **UCHWYTAMI** zgodnie z rozmiarem i kolorem złącza; Przymocuj **PANEL KONSOLI** do **MASZTU KONSOLI (PRAWEGO)** i **MASZTU KONSOLI (LEWEGO)**.
- B Nałożyć **UCHWYT (PRAWY)** na **MASZT KONSOLI (PRAWY)**, a następnie przykręcić za pomocą śrub 4 x(Z04+Z05+Z07) i 4 x(Z08+Z09).
- C Nałożyć **UCHWYT (LEWY)** na **MASZT KONSOLI (LEWY)**, a następnie przykręcić za pomocą śrub 4 x(Z04+Z05+Z07) i 4 x(Z08+Z09).

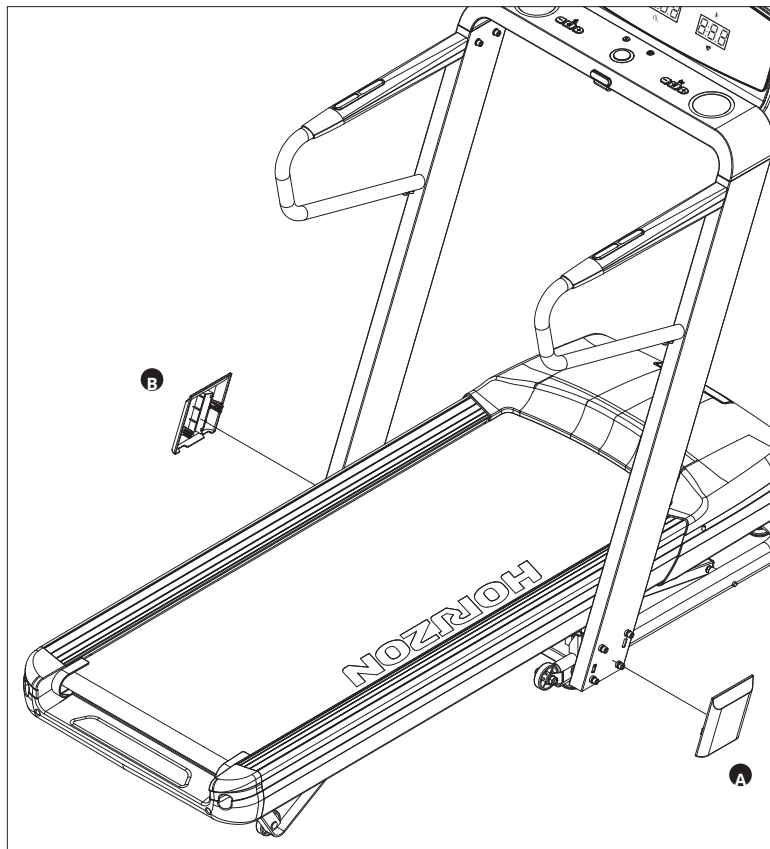
⚠ UWAGA

NIE ZGNIATAĆ PRZEWODU!!





MONTAŻ ETAP 3



A Zamontuj **OSŁONĘ ŚRUBY (PRAWĄ)** na **MASZCIE KONSOLI (PRAWĘ)**.

B Zamontuj **OSŁONĘ ŚRUBY (LEWĄ)** na **MASZCIE KONSOLI (LEWEJ)**.

MONTAŻ ETAP 4



OMEGA Z

Obszar działania: 140 x 53 cm / 55" x 21"

Waga produktu: 93 kg / 205 lbs.

Pojemność wagowa użytkownika: 171 kg / 376 lbs.

Wymiary (L×W×H): 183 x 89 x 144 cm /

72" x 35" x 57"

Wymiary po złożeniu (L×W×H): 103 x 89 x 169 cm /

41" x 35" x 67"

"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol



INSTRUKCJA MONTAŻU



OMEGA Z



INSTRUKCJA OBSŁUGI

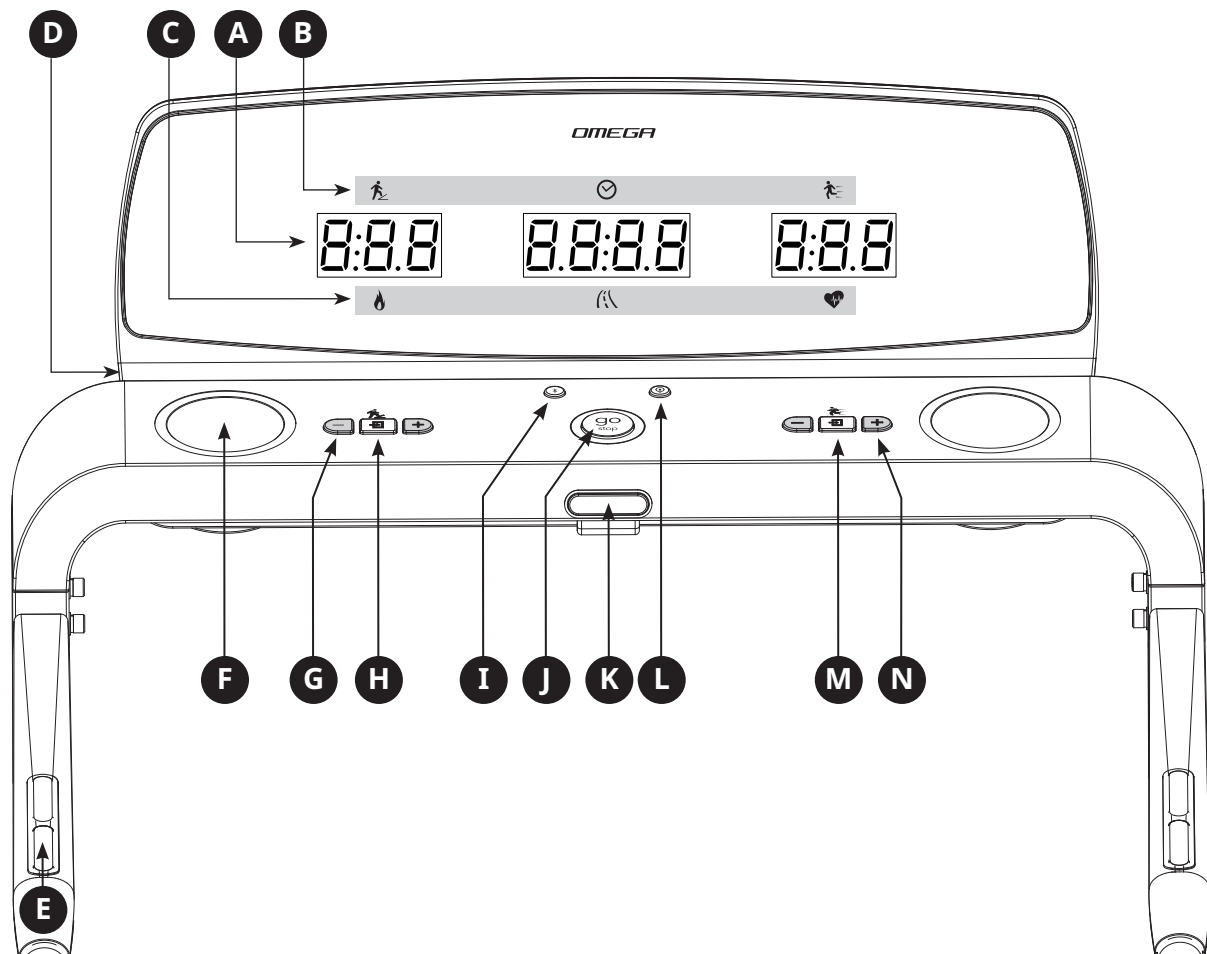


Przed rozpoczęciem korzystania z BIEŻNI zapoznaj się z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI.

OBSŁUGA BIEŻNI



W tym rozdziale wyjaśniono, jak korzystać z konsoli i programowania bieżni.



OMEGA Z OBSŁUGA KONSOLI

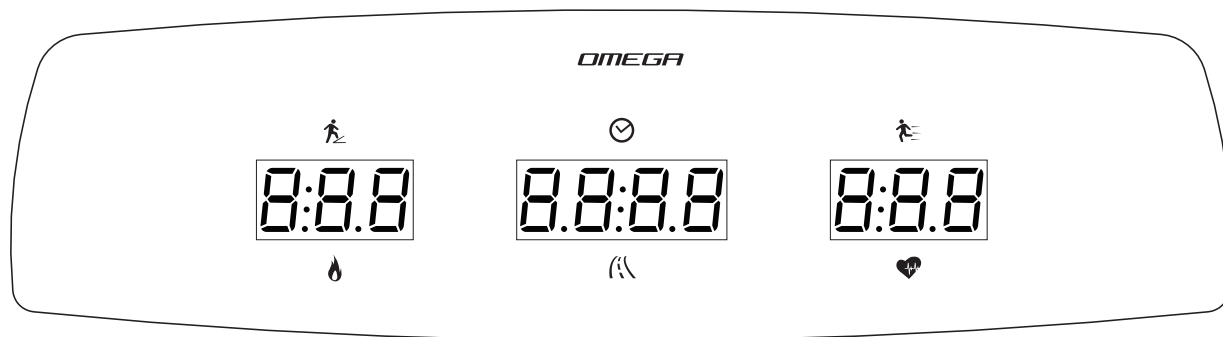
Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć przed użyciem.

- A) **WYŚWIETLACZ LED:** Czas, Prędkość, Nachylenie, Dystans, Kalorie, Tętno.
- B) **WSKAŹNIK LED:** Nachylenie, Czas, Prędkość.
- C) **WSKAŹNIK LED:** Kalorie, Dystans, Tętno.
- D) **POJEMNIK NA AKCESORIA:** mieści wyposażenie osobiste.
- E) **CZUJNIK TĘTNA:** Przytrzymaj czujnik po obu stronach na uchwytach, aby uzyskać dane dotyczące tętna.
- F) **UCHWYT NA BUTELKĘ Z WODĄ:** Mieści butelkę z wodą.
- G) **PRZYCISK SZYBKIEGO NACHYLENIA:** Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć zakres nachylenia.
- H) **ENTER/ZMIANA WYŚWIETLACZA:** Naciśnij, aby potwierdzić ustawienie. Naciśnij, aby zmienić wyświetlanie z Prędkości, Czasu, Nachylenia na Tętno, Dystans, Kalorie podczas treningu.
- I) **BLUETOOTH POŁĄCZENIE PASA PIERSIOWEGO:** Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby połączyć pas piersiowy bluetooth.
- J) **GO/PAUSE/STOP:** Naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, podczas treningu naciśnij, aby wstrzymać/ zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę
- K) **POZYCJA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA:** Włącza bieżnię po włożeniu klucza bezpieczeństwa.

- L) **TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII:** Naciśnij, aby szybko wejść w tryb uśpienia. W modelu uśpienia, naciśnij dowolny klawisz, aby obudzić konsolę.
- M) **ENTER/ZMIANA WYŚWIETLACZA:** Naciśnij, aby potwierdzić ustawienie. Naciśnij, aby zmienić wyświetlanie z Prędkość, Czas, Nachylenie na Tętno, Dystans, Kalorie podczas treningu.
- N) **PRZYCISK ZMIANY PRĘDKOŚCI:** Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć zakres prędkości.



OKNA WYŚWIETLACZA



-  **CZAS:** Pokazany jako minuty : sekundy. Wyświetla czas pozostały do końca treningu lub czas, który upłynął podczas treningu.
-  **PRĘDKOŚĆ:** Pokazane jako KM/H. Wskazuje, jak szybko porusza się pas biegowy.
-  **KALORIE:** Całkowita liczba spalonych kalorii lub pozostała do końca treningu.
-  **DYSTANS:** Pokazany jako KM. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do przebycia podczas treningu.
-  **NACHYLENIE:** Pokazane jako procent.
-  **TĘTNO:** Pokazane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane po dotknięciu obu uchwytów do pomiaru tętna).

ROZPOCZĘCIE PRACY

- 1) Sprawdź, czy na pasie nie są umieszczone żadne przedmioty, które będą utrudniać ruch biegni.
- 2) Podłącz przewód zasilający i włącz bieżnię.
- 3) Stań na bocznych listwach biegni.
- 4) Przymocuj zaczep klucza bezpieczeństwa do części ubrania, upewniając się, że jest on zabezpieczony i nie odepnie się podczas pracy. Włóż klucz bezpieczeństwa w miejsce na klucz bezpieczeństwa w konsoli.
- 5) Wybierz użytkownika, U1-U4 za pomocą klawiszy **+** i **-** a następnie naciśnij przycisk  aby potwierdzić.

A) SZYBKI START

Wystarczy nacisnąć GO, aby rozpocząć trening. Czas będzie liczony od 0:00.

Prędkość będzie domyślnie ustawiona na 0,8 KM. Nachylenie będzie domyślnie ustawione na 0%.

B) WYBÓR PROGRAMU

- 1) Wybierz PROGRAM za pomocą **-+** i naciśnij .
- 2) Ustaw informacje o programie treningowym za pomocą **-+** i naciśnij  po każdym wyborze.
- 3) Naciśnij GO, aby rozpocząć trening.

UWAGA: Możesz dostosować prędkość i poziom nachylenia podczas treningu.

C) ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu informacje o nim będą wyświetlane na konsoli przez 30 sekund.

ABY SKASOWAĆ AKTUALNY WYBÓR

Abymyczyścić aktualny wybór programu lub ekran, naciśnij i przytrzymaj stop przez 3 sekundy.



INFORMACJE O PROGRAMIE



P1				P2			P3	
PULSE TRAIN				KALORIE			INTERWAŁY	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulse 1	Pulse 2	Pulse 3	Pulse 4	300K	500K	700K	Interwały prędkości	Interwały maksymalne

P4	P5		P6		P7			P8
WYDAJNOŚĆ	TĘTNO		KROKI		DYSTANS			WŁASNY
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Utrata wagi	Docelowy HR	%Docelowego HR	5000	10000	1K	5K	10K	Własny 1

P1: TRENING Z POMIAREM TĘTNA(PULSE TRAIN): Ten trening wymaga noszenia bezprzewodowego paska do pomiaru tętna.

USTAWIENIA PROGRAMU - Po wybraniu opcji uruchomienia programu Pulse Train,

1) Użyj przyciski +/- aby zmienić wiek ; Naciśnij

Przytrzymaj uchwyt przez 30 sekund i puść, Twoje tętno spoczynkowe (RHR) zostanie wyświetlone i zapisane; Naciśnij
Wyniki trzech ostatnich pomiarów RHR zostaną wyświetlone odpowiednio w trzech oknach ledowych, zgodnie z zasadami przedstawionymi na poniższym wykresie.

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Twój aktualny pomiar będzie migał trzy razy za każdym razem po zwolnieniu rąk. Następnie porównaj z ostatnim pomiarem. Jeśli Twój aktualny pomiar jest niższy niż ostatni, na środkowej diodzie LED pojawi się napis "good".

Na przykład:

Załóżmy, że RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **74**, wyświetlacz LED jak poniżej:

71

73

74

Założmy, że RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **72**, wyświetlacz LED jak poniżej:

73

good

72

- 2) Użyj przycisków +/- aby wybrać tryb treningu (PUL1-PUL4) ; Naciśnij 
- 3) Użyj przycisków +/- aby zmienić i ustawić czas ; Naciśnij 
- 4) Użyj przycisków +/- aby zmienić i ustawić prędkość ; Naciśnij 
- 5) Użyj przycisków +/- aby zmienić i ustawić nachylenie ; Naciśnij 
- 6) Pojawi się znak "Go"; Naciśnij przycisk "Go" aby rozpocząć trening.
- 7) Urządzenie przeprowadza 3 minuty rozgrzewki, następnie uruchamia główny program trybu treningowego, a na koniec przeprowadza 3 minuty odpoczynku.

LOGIKA PROGRAMOWA - Odcinki programu są zdefiniowane przez różne zakresy docelowego tętna.

Wzór:

$THR = (220 - \text{Wiek} - RHR) * R\% + RHR$; gdzie, THR to docelowe tętno, RHR to tętno spoczynkowe

Odcinek		R% Zakres		Kolor diody LED
Rozgrzewka 3min		>=30%	<40%	Górna połowa czerwona 3-krotne mignięcie
Główny tryb treningowy	PUL1	>=40%	<50%	Zielony
	PUL2	>=50%	<65%	Żółty
	PUL3	>=65%	<80%	Czerwony
	PUL4	>=80%	<95%	Czerwony + miganie
Odpoczynek 3min		>=30%	<40%	Dolna połowa niebieska 3-krotne mignięcie
Inne				Niebieski

Podczas głównego trybu treningowego, prędkość i nachylenie zostaną automatycznie dostosowane, aby utrzymać Cię w ulubionym zakresie docelowego tętna (THRR).





Tętno	Funkcja	Zmienne
20+ poniżej THRR	co 10 sekund	Nachylenie + 0.5% & Prędkość + 0.3
12 - 19 poniżej THRR	every 20 sekund	Nachylenie + 0.5% & Prędkość + 0.3
6 - 11 poniżej THRR	every 30 sekund	Nachylenie + 0.5%
+/- 5 THRR	Bez zmian	
6 - 11 powyżej THRR	every 30 sekund	Nachylenie - 0.5%
12 - 19 powyżej THRR	every 20 sekund	Nachylenie - 0.5% & Prędkość - 0.3
20 - 24 powyżej THRR	every 10 sekund	Nachylenie - 0.5% & Prędkość - 0.3
25+ powyżej THRR	Zatrzymanie programu	Odpoczynek

Pięć minut po aktywacji głównego trybu treningowego, jeśli ręcznie zwiększysz prędkość o więcej niż 5km/h lub zwiększysz nachylenie o więcej niż 5%, sytuacja ta zostanie uznana za bieżący poziom trybu treningowego niższy od oczekiwań użytkownika, a program przeskoczy na kolejny wyższy poziom.

Po aktywacji głównego trybu treningowego, jeśli ręcznie zmniejszysz prędkość o więcej niż 3km/h lub zmniejszysz nachylenie o więcej niż 3%, sytuacja ta zostanie uznana za bieżący poziom trybu treningowego wyższy niż oczekiwania użytkownika, a program przeskoczy na kolejny niższy poziom. Jeśli jest już w trybie PUL1, przejdź bezpośrednio do trybu odpoczynku.



P2: KALORIE: Ustal cele spalania kalorii za pomocą trzech treningów. Wybierz pomiędzy 300, 500, 700. Użytkownik ustawia prędkość początkową i poziomy nachylenia.

P3: INTERWAŁY: Skuteczny trening spalający tłuszcz, który pomoże Ci poprawić poziom sprawności fizycznej. Wybierz spośród interwałów szybkościowych, interwałów maksymalnych.

Interwały prędkości - tylko prędkość							
Odcinek		Rozgrzewka		1	2	Odpoczynek	
Czas		4:00 Min		90 sec	30 sec	4:00 Min	
Poziom 1	Prędkość(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Prędkość(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Poziom 2	Prędkość(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Prędkość(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Poziom 3	Prędkość(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Prędkość(KMH)	2	3	4	8	3	2
Poziom 4	Prędkość(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Prędkość(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Poziom 5	Prędkość(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Prędkość(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Poziom 6	Prędkość(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Prędkość(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Poziom 7	Prędkość(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Prędkość(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Poziom 8	Prędkość(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Prędkość(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Poziom 9	Prędkość(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Prędkość(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Poziom 10	Prędkość(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Prędkość(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Maksymalne interwały - zmiany prędkości i nachylenia							
Odcinek		Rozgrzewka		1	2	Odpoczynek	
Czas		4:00 Min		90 sec	30 sec	4:00 Min	
Poziom 1	Prędkość(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Prędkość(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Nachylenie	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Poziom 2	Prędkość(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Prędkość(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Nachylenie	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Poziom 3	Prędkość(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Prędkość(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Nachylenie	2	3	4	7.5	3	2
Poziom 4	Prędkość(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Prędkość(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Nachylenie	2	3	4	8.5	3	2
Poziom 5	Prędkość(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Prędkość(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Nachylenie	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Poziom 6	Prędkość(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Prędkość(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Nachylenie	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Poziom 7	Prędkość(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Prędkość(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Nachylenie	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Poziom 8	Prędkość(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Prędkość(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Nachylenie	3	4	5.5	11.5	4	3
Poziom 9	Prędkość(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Prędkość(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Nachylenie	3	4.5	6	12	5	3
Poziom 10	Prędkość(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Prędkość(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Nachylenie	3	4.5	6	12	5	3



P4: WYDAJNOŚĆ: Obejmuje utratę wagi. Promuj utratę wagi poprzez zwiększenie i zmniejszenie prędkości i nachylenia, utrzymując się w strefie spalania tłuszczu.

Utrata wagi - zmiany prędkości i nachylenia												
Odcinek	Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8	Odpoczynek	
	Czas	4:00 Min	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Min	
Poziom 1	Prędkość(MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	1.5
	Prędkość(KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7
	Nachylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5
Poziom 2	Prędkość(MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6
	Prędkość(KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1
	Nachylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5
Poziom 3	Prędkość(MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3
	Prędkość(KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8
	Nachylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
Poziom 4	Prędkość(MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4
	Prędkość(KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4
	Nachylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
Poziom 5	Prędkość(MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8
	Prędkość(KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1
	Nachylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
Poziom 6	Prędkość(MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1
	Prędkość(KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5
	Nachylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
Poziom 7	Prędkość(MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5
	Prędkość(KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2
	Nachylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
Poziom 8	Prędkość(MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9
	Prędkość(KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8
	Nachylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
Poziom 9	Prędkość(MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3
	Prędkość(KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5
	Nachylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5
Poziom 10	Prędkość(MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6
	Prędkość(KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9
	Nachylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5



P5: TĘTNO:

STREFA PRĘDKOŚCI SERCA OBEJMUJE WARTOŚĆ DOCELOWĄ HR, % WARTOŚCI DOCELOWEJ HR:

Trening zaprojektowany tak, aby utrzymać Cię w określonej strefie tętna. Ten trening wymaga noszenia bezprzewodowego paska do pomiaru tętna.

WARTOŚĆ DOCELOWA HR:

Pierwszym krokiem do poznania właściwej intensywności treningu jest poznanie swojego maksymalnego tętna ($\text{max HR} = 220 - \text{wiek}$). Ta metoda oparta na wieku zapewnia średnią statystyczną prognozę Twojego maksimum. Na przykład, max HR osoby 30-letniej wynosi $220 - 30 = 190$ bpm. W tym przypadku, 190 bpm jest docelowym tętnem. Zakresy nachylenia zmieniają się automatycznie w zależności od zmian tętna podczas treningu.

% WARTOŚCI DOCELOWEJ HR:

Można wybrać 3 wartości procentowe: %55 (kontrola wagi i aktywna regeneracja), %70 (umiarkowanie długie treningi) i %85 (osoby sprawne i do treningu sportowego). Docelowe tętno obliczane jest przez $(220 - \text{wiek}) \times \%HR$. Na przykład, osoba w wieku 30 lat, która chciałaby biegać w celu kontroli wagi i aktywnej regeneracji (%55), docelowe tętno wynosi $(220 - 30) \times 55\% = 105$ bpm.

Tętno	Funkcje	Zmienne
12+ poniżej THR	co 3 sekundy	Prędkość + 0.1
7 - 11 poniżej THR	co 5 sekund	Prędkość + 0.1
4 - 6 poniżej THR	co 8 sekund	Prędkość + 0.1
+/- 3 THR	Bez zmian	
4 - 6 powyżej THR	co 8 sekund	Prędkość - 0.1
7 - 11 powyżej THR	co 5 sekund	Prędkość - 0.1
12 - 15 powyżej THR	co 3 sekundy	Prędkość - 0.1
16 - 24 powyżej THR	co 2 sekundy	Prędkość - 0.1
25+ powyżej THR	Zatrzymanie programu	



P6: DYSTANS: Przyspiesz i przejdź dalej podczas treningu dzięki pięciu treningom dystansowym. Wybierz spośród 1K, 5K, 10K.

P7: USTAWIENIA WŁASNE: Pozwala na stworzenie i ponowne wykorzystanie idealnego treningu dla Ciebie z określoną kombinacją prędkości, nachylenia i czasu. Najwyższy poziom programowania osobistego. Cel oparty na czasie. Twój indywidualny trening zostanie zapisany automatycznie.

POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ

Urządzenie Horizon jest przygotowane do obsługi Bluetooth, co pozwala na wykorzystanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego połączenia urządzenia z bieżnią Horizon. Korzystanie z bezpłatnej aplikacji fitDisplay do pobrania umożliwi Ci sterowanie funkcjami roboczymi bieżni za pomocą Twojego urządzenia. Więcej aplikacji kompatybilnych z maszynami Horizon znajdziesz na stronie Horizon.



OSZCZĘDZANIE ENERGII (TRYB CZUWANIA)

Urządzenie posiada specjalną funkcję zwaną trybem Energy Saver. Tryb ten NIE jest aktywowany automatycznie. Gdy tryb Energy Saver jest włączony, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb czuwania (tryb Energy Saver) po 15 minutach bezczynności. Ta funkcja oszczędza energię poprzez wyłączenie większości zasilania urządzenia do momentu naciśnięcia klawisza na konsoli.



Utylizacja odpadów

Produkty VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness nadają się do recyklingu. Po zakończeniu okresu użytkowania prosimy o prawidłową i bezpieczną utylizację tego artykułu (lokalne śmietniki).

"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol



INSTRUKCJA OBSŁUGI