



TR5.0

INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI

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 po przeczytaniu tego przewodnika masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z Działem Obsługi Technicznej Klienta pod numerem podanym na tylnej ścianie **INSTRUKCJI OBSŁUGI**.

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.



ZAGROŻENIE

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM:

Zawsze odłączaj bieżnię od zasilania elektrycznego natychmiast po użyciu, przed czyszczeniem, wykonywaniem konserwacji i zakładaniem lub zdejmowaniem części.

OSTRZEŻENIE

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM LUB OBRAŻEŃ OSÓB:

- Nigdy nie używaj bieżni przed przymocowaniem klipsa zabezpieczającego do ubrania.
- W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek rodzaju bólu, w tym m.in. bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy przerwać ćwiczenia immediately and consult your physician before continuing.
- Podczas ćwiczeń zawsze utrzymuj komfortowe tempo.
- Nie należy nosić ubrań, które mogłyby zaczepić się o jakąkolwiek część bieżni.
- Podczas korzystania z tego sprzętu należy zawsze nosić buty sportowe.
- Nie należy skakać na bieżni.
- Podczas pracy bieżni w żadnym momencie nie powinna na niej przebywać więcej niż jedna osoba.
- 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 powierzchni bieżni i przed wejściem na nią poczekaj, aż stopy będą mocno stać na podłożu.
- Przed przystąpieniem do serwisowania lub przenoszenia urządzenia należy odłączyć całe zasilanie. W celu czyszczenia należy przetrzeć powierzchnie wyłącznie mydłem i lekko wilgotną szmatką; nigdy nie należy używać rozpuszczalników. (Patrz KONSERWACJA)
- Bieżnia nigdy nie powinna być pozostawiona bez nadzoru, gdy jest podłączona do prądu. Odłączaj wtyczkę od zasilania, gdy nie jest używana oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Nie należy używać urządzenia pod kocem lub poduszką. Może dojść do nadmiernego nagrzania i spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia osób.
- Podłączaj ten produkt do ćwiczeń tylko do prawidłowo uziemionego źródła zasilania.

OSTRZEŻENIE

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM LUB OBRAŻEŃ OSÓB:

- W **ŻADNYM** przypadku zwierzęta domowe lub dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny znajdować się bliżej bieżni niż 10 stóp.
- W **ŻADNYM** wypadku dzieci w wieku poniżej 13 roku życia nie powinny 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.
- Nigdy nie używaj bieżni, jeśli ma ona uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli została upuszczona lub uszkodzona, lub zanurzona w wodzie. Oddaj bieżnię do centrum serwisowego w celu sprawdzenia i naprawy.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od nagranych 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 kłaczek, włosów i tym podobnych.
- Aby zapobiec porażeniu elektrycznemu, nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnego przedmiotu do żadnego otworu.
- Nie należy pracować w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu (sprayu) lub gdy 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 nie ma kontroli temperatury, takich jak, garaże, werandy, pomieszczenia z basenem, łaźienki 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 należy zdejmować pokryw konsoli, chyba że na polecenie działu wsparcia technicznego klienta. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisu.

Istotne jest, aby bieżnia była używana wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych, w kontrolowanym klimacie. Jeśli bieżnia była wystawiona na działanie zimnych temperatur lub klimatu o wysokiej wilgotności, zdecydowanie zaleca się, aby przed pierwszym użyciem bieżni została rozgrzana do temperatury pokojowej. Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować przedwczesną awarię układu elektronicznego.





INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii bieżni uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z 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 sprzętu 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 nominalnym obwodzie 110-120 V i ma wtyczkę z uziemieniem, która wygląda jak wtyczka na ilustracji. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o takiej samej konfiguracji jak wtyczka. 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 urządzenia do innego obwodu. Uwaga: W jednym obwodzie zwykle znajduje się wiele gniazdek. Ta bieżnia powinna być używana z minimum 15-ampereowym obwodem.

OSTRZEŻENIE

Podłączaj ten produkt do ćwiczeń tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.

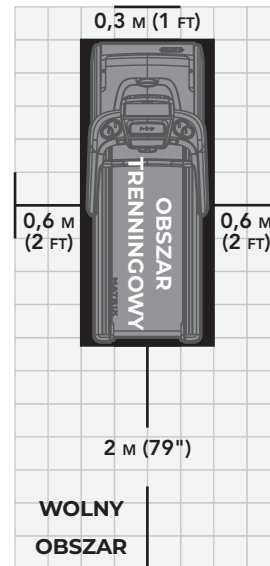
Nie wolno używać produktu z uszkodzonym przewodem lub wtyczką, nawet jeśli działa on prawidłowo.

Nigdy nie używaj produktu, jeśli wygląda na uszkodzony lub został zanurzony w wodzie.

Skontaktuj się z Działem Obsługi Technicznej Klienta w celu wymiany lub naprawy.

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 zejścia 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 równa 2 stopy (0,6 metra), aby umożliwić użytkownikowi dostęp do bieżni z każdej strony. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, które będzie blokowało jakiegokolwiek otwory wentylacyjne lub powietrzne. Bieżnia nie powinna być umieszczona w garażu, na zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.



MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka obszarów, 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, 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.

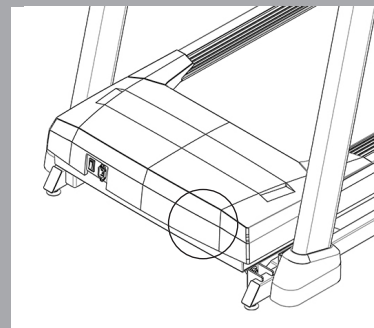
Przed przystąpieniem do pracy znajdź numer seryjny swojej bieżni znajdujący się na białej naklejce z kodem kreskowym w pobliżu włącznika/wyłącznika zasilania i przewodu zasilającego i wpisz go w miejscu podanym poniżej.

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

NUMER SERYJNY:

TM

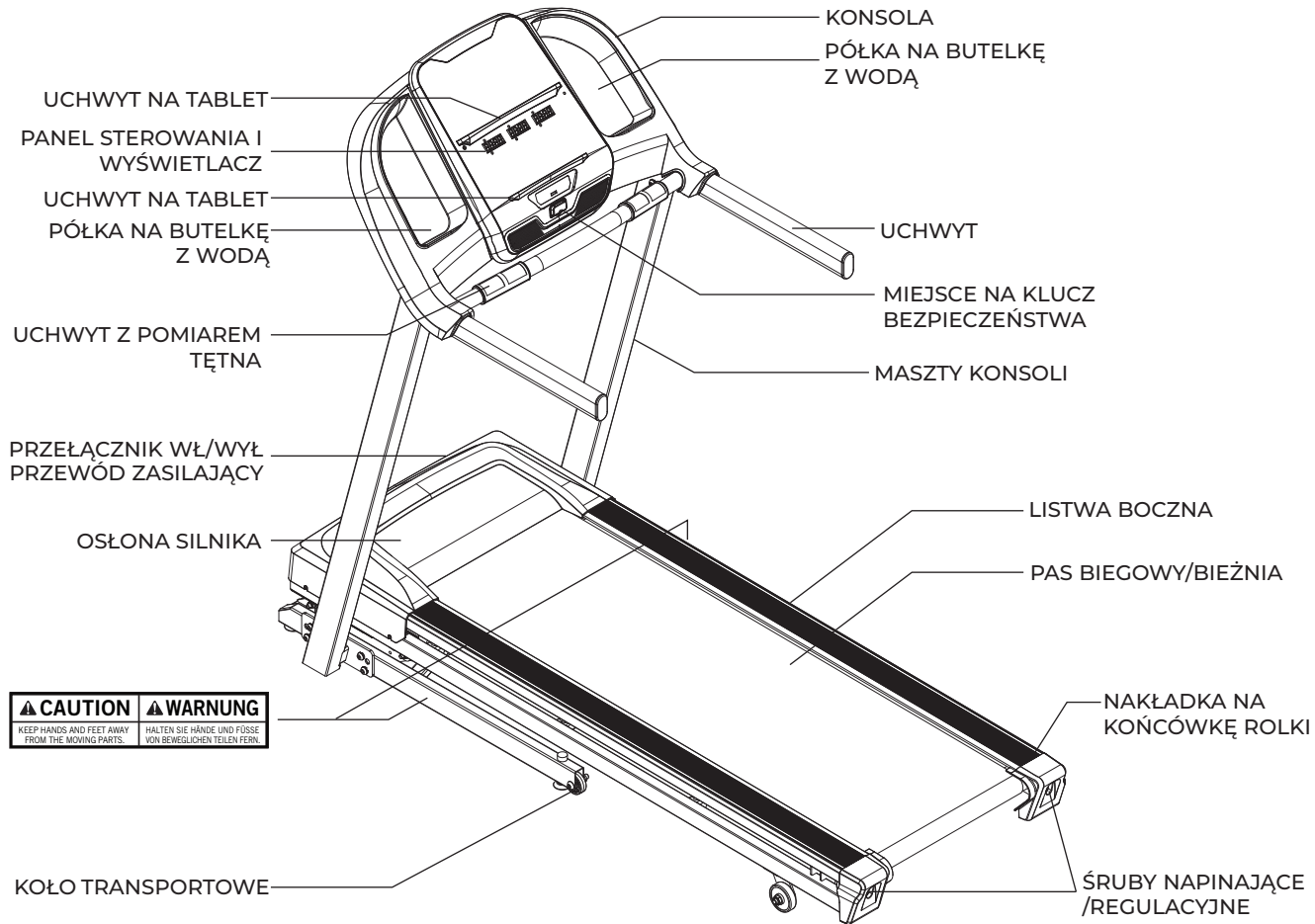
LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO



NAZWA MODELU: HORIZON

BIEŻNIA

» Przy wzywaniu serwisu należy powołać się na NUMER SERYJNY i NAZWĘ MODELU.



CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEHN!

NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- 6 mm L-Klucz płaski
- 6 mm T-Klucz płaski

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Panel konsoli
- 2 Maszty konsoli
- 1 Zestaw montażowy
- 1 Klucz bezpieczeństwa
- 1 Kabel adaptera audio
- 1 Butelka smaru silikonowego (dla 2 zastosowań)
- 1 Przewód zasilający
- 2 Uchwyty



POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem wsparcia technicznego klienta.

MONTAŻ WSTĘPNY

OSTRZEŻENIE

NIE PRÓBUJ PODNOSIĆ BIEŻNI! Nie ruszaj ani nie podnoś bieżni z opakowania, dopóki nie zostanie to określone w instrukcji montażu. Możesz usunąć folię z masztów konsoli.

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 nie właściwego obchodzenia się z nią. Nie wolno chwytać za żadną część ramy pochylni i próbować podnosić lub przenosić bieżni.

OSTRZEŻENIE

NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA CIAŁA!

UWAGA: Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że WSZYSTKIE nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane przed całkowitym dokręceniem jakiegokolwiek JEDNEJ śruby.

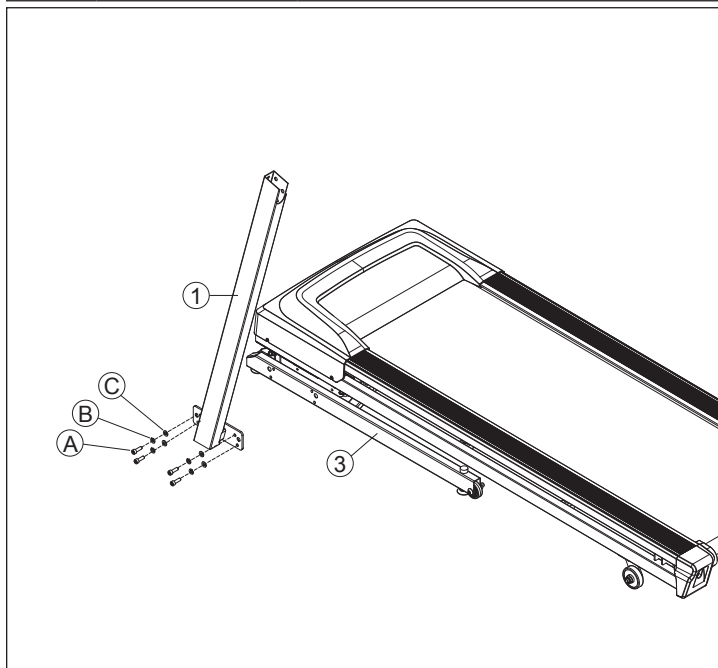
UWAGA: Lekka aplikacja smaru może pomóc w instalacji sprzętu. Zaleca się stosowanie dowolnego smaru, np. litowego smaru rowerowego.



MONTAŻ ETAP 1

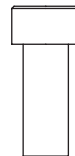


CZĘŚCI DLA ETAPU 1			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8X1.25PX15L	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	8.0X13.0X1.5T	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	8.2X13.0X1.4T	4



- A Otwórz opakowanie części do **ETAPU 1**.
- B Przymocuj **LEWY MASZT KONSOLI (1)** do **RAMY GŁÓWNEJ (3)** za pomocą **4 ŚRUB (A)**, **4 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **4 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.

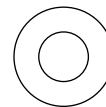
UWAGA: Nie dokręcaj całkowicie śrub, aż do **ETAPU 4**.



A



B

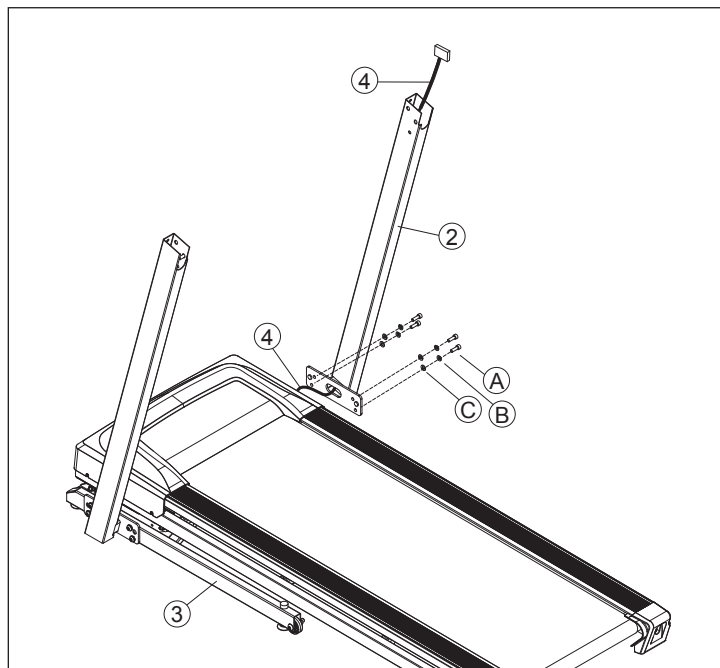


C

MONTAŻ ETAP 2



CZĘŚCI DLA ETAPU 2			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8X1.25PX15L	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	8.0X13.0X1.5T	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	8.2X13.0X1.4T	4



- A Otwórz opakowanie części do **ETAPU 2**.
- B Przymocować **PRZEWÓD ZASILAJĄCY** do dolnego końca **KABLA KONSOLI (4)**. Przeciągnij przewód główny przez **PRAWY MASZT KONSOLI (2)**. Po przeciągnięciu przewodu przez maszt, górna część **KABLA KONSOLI (4)** powinna znajdować się na szczycie masztu.
- C Przymocować **PRAWY MASZT KONSOLI (2)** do **RAMY GŁÓWNEJ(3)** za pomocą **4 ŚRUB (A)**, **4 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH(B)** i **4 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.

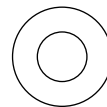
UWAGA: Nie dokręcaj całkowicie śrub, aż do **ETAPU 4**.



A



B



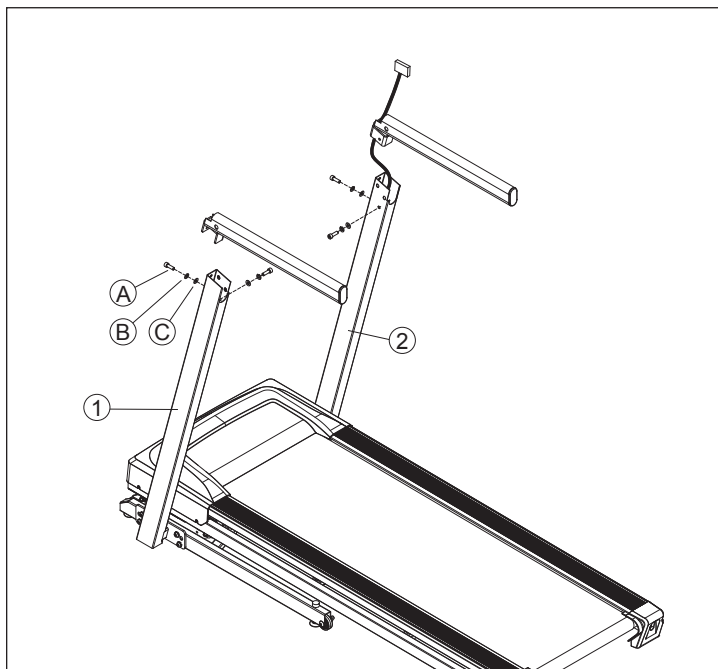
C

MONTAŻ ETAP 3



CZĘŚCI DLA ETAPU 3

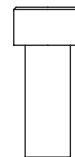
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8X1.25PX15L	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	8.0X13.0X1.5T	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	8.2X13.0X1.4T	4



UWAGA: Podczas montażu konsoli należy uważać, aby nie przygnieść żadnych przewodów.

- A Przeciągnąć **PRZEWÓD WIODĄCY** przez dolny koniec **UCHWYTU**.
- B Otwórz opakowanie części do **ETAPU 3**.
- C Przymocować **UCHWYT** do **LEWEGO MASZTU KONSOLI (2)** za pomocą **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.
- D Wykonaj to samo co powyżej dla drugiego **UCHWYTU**.

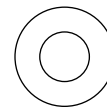
UWAGA: Nie dokręcaj całkowicie śrub, aż do **ETAPU 5**.



A



B

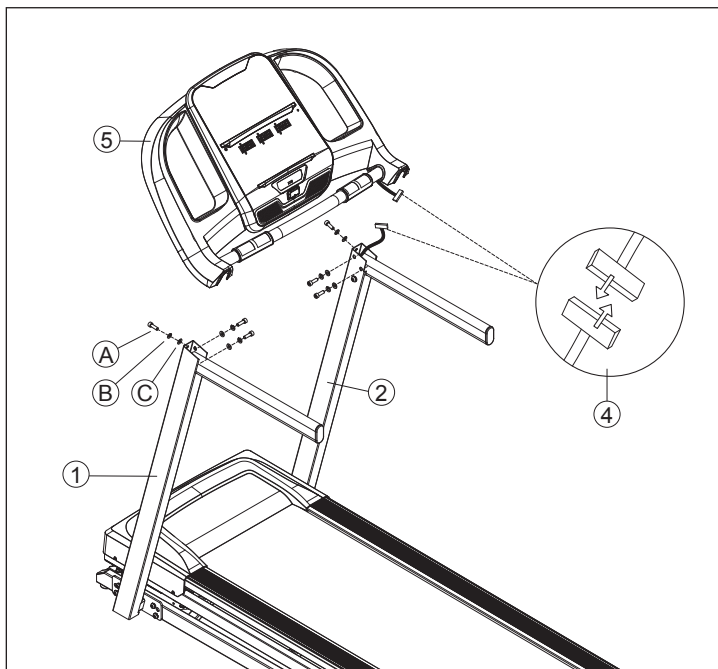


C

MONTAŻ ETAP 4



CZĘŚCI DLA ETAPU 4			
CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8X1.25PX15L	6
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	8.0X13.0X1.5T	6
C	PODKŁADKA PŁASKA	8.2X13.0X1.4T	6



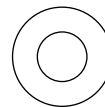
- A Otwórz opakowanie części do **ETAPU 4**.
- B Delikatnie umieść **KONSOLE** (5) na górze **MASZTÓW KONSOLI (1&2)**. Przymocuj najpierw **LEWĄ STRONĘ** używając **3 ŚRUB (A)**, **3 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **3 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.
- C **KABLE KONSOLI (4)** są schowane w **MASZCIE KONSOLI (2)**. Używając przewodu wiodącego ostrożnie wyciągnij **KABEL KONSOLI (4)** z **MASZTU KONSOLI (2)**. Odłącz i wyrzuc przewód wiodący. Podłącz **KABLE KONSOLI (4)** i ostrożnie schować przewody w maszcie, aby uniknąć uszkodzeń.
- D Przymocować **PRAWĄ STRONĘ KONSOLI (5)** za pomocą **3 ŚRUB (A)**, **3 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **3 PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.



A



B



C

MONTAŻ ETAP 5



MONTAŻ ZAKOŃCZONY!

TR3.0

Udźwig użytkownika: 113 kg / 250 lbs.

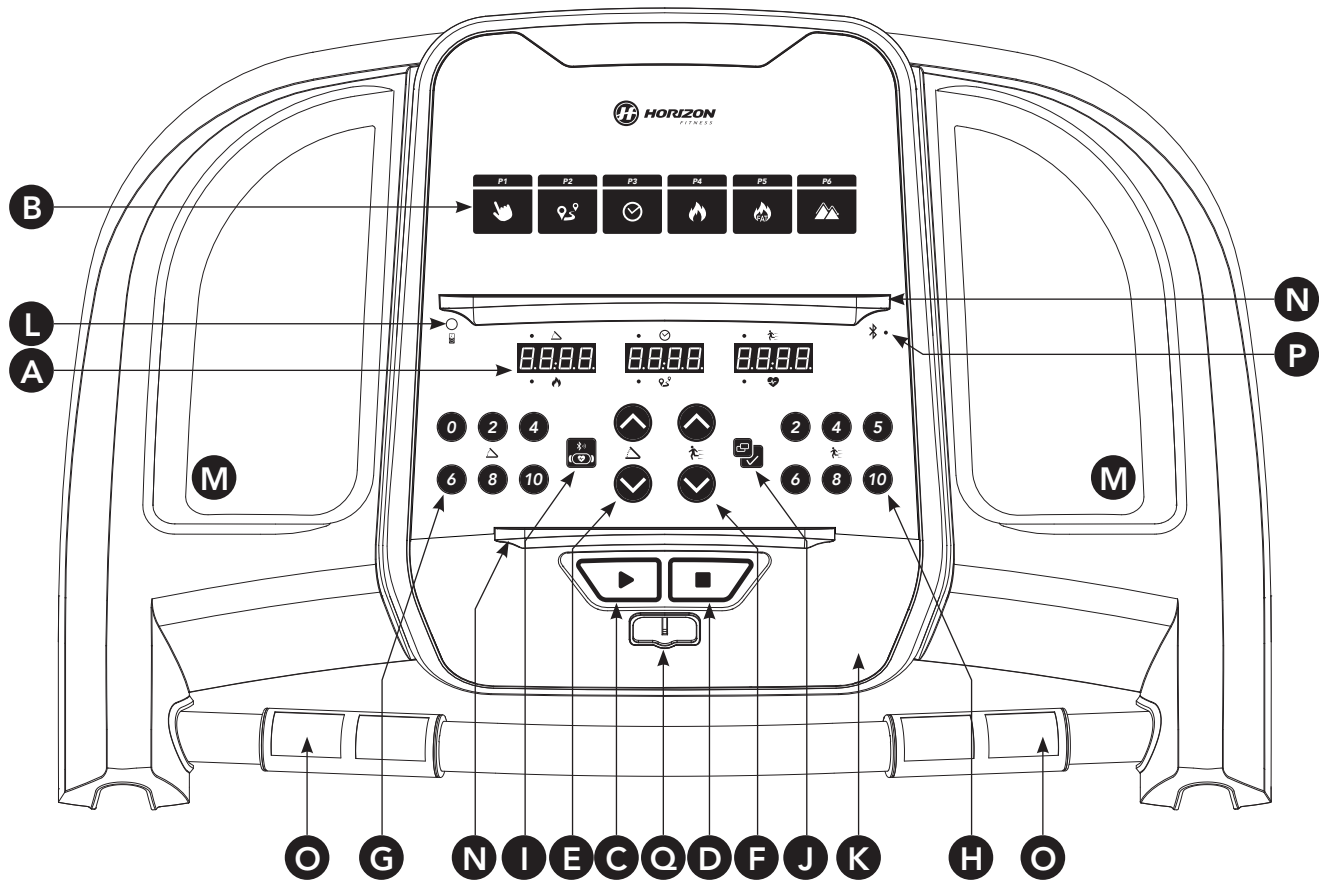
OBSŁUGA BIEŻNI



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

Rozdział PODSTAWY OBSŁUGI w PRZEWODNIKU PO BIEŻNI posiada instrukcje dotyczące:

- UMIEJSCOWIENIE BIEŻNI
- KORZYSTANIE Z KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA
- SKŁADANIE BIEŻNI
- PRZENOSZENIE BIEŻNI
- POZIOMOWANIE BIEŻNI
- NAPINANIE PASA BIEGOWEGO
- CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO
- KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA



OBSŁUGA KONSOLI







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



- A) **WYŚWIETLACZ LED:** Nachylenie, Kalorie, Czas, Dystans, Prędkość, Tętno.
- B) **PROGRAMY TRENINGOWE:** służy do odniesienia się do kodu programu pokazywanego na wyświetlaczu LED.
- C) **START:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, rozpocząć trening lub wznowić ćwiczenie po pauzie.
- D) **STOP:** naciśnij, aby wstrzymać/ zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- E) **PRZYCISKI PRĘDKOŚCI +/-:** służą do regulacji prędkości w małych przyrostach (co 0,1 mph).
- F) **PRZYCISKI SZYBKIEJ PRĘDKOŚCI:** służą do szybszego osiągnięcia pożądanej prędkości.
- G) **BLUETOOTH POMIAR TĘTNA:** naciśnij i przytrzymaj 3 sekundy, aby połączyć się z paskiem tętna Bluetooth. (APP i BT pasek tętna można połączyć tylko jeden w tym samym czasie)
- H) **ENTER/ZMIANA WYŚWIETLACZA:** naciśnij, aby wybrać pozycję/ naciśnij, aby zmienić informację zwrotną na wyświetlaczu podczas treningu.
- I) **PÓLKI NA BUTELKI Z WODĄ:** mieszczą osobisty sprzęt treningowy.
- J) **UCHWYT NA TABLET/CZYTNIK:** mieści tablet lub materiały do czytania.
- K) **UCHWYTY DO POMIARU TĘTNA:** służą do pomiaru tętna.
- L) **BLUETOOTH:** lampka kontrolna będzie się świecić, gdy Bluetooth zostanie podłączony.
- M) **KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:** klucz bezpieczeństwa należy podłączyć, aby włączyć bieżnię.



OKNA WYŚWIETLACZA

-  **NACHYLENIE:** Wyświetlane w procentach. Wskazuje nachylenie powierzchni do chodzenia lub biegania.
-  **KALORIE:** Całkowita ilość spalonych kalorii lub kalorie pozostałe do spalenia podczas treningu.
-  **CZAS:** Ustaw swój czas i prędkość treningu. Następnie rozpocznij swój trening.
-  **DYSTANS:** Wyświetlany jako kilometr. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do pokonania podczas treningu.
-  **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako KPH. Wskazuje, jak szybko porusza się powierzchnia do chodzenia lub biegania.
-  **CZĘSTOTLIWOŚĆ AKCJI SERCA:** Pokazane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna. (wyświetlane po zetknięciu obu uchwytów na puls).



ROZPOCZĘCIE PRACY

- 1) Sprawdź, czy na pasie nie są umieszczone żadne przedmioty, które będą utrudniać ruch bieżni.
- 2) Podłącz przewód zasilający i włącz bieżnię. (Przełącznik ON/OFF znajduje się obok przewodu zasilającego).
- 3) Stań na bocznych listwach bieżni.
- 4) Przymocuj klips na klucz bezpieczeństwa do części ubrania, upewniając się, że jest on bezpieczny i nie odłączy się podczas pracy.
- 5) Włóż klucz bezpieczeństwa do otworu klucza bezpieczeństwa w konsoli.
- 6) Masz dwie opcje rozpoczęcia treningu:

A) SZYBKIE URUCHOMIENIE

Wystarczy nacisnąć przycisk **START**, aby rozpocząć trening.

Czas, dystans i kalorie będą liczone od zera. LUB...

B) WYBIERZ TRENING LUB CEL

- 1) Wybierz swój **PROGRAM** za pomocą przycisków +/- i naciśnij **ENTER**, gdy wyświetli się wybrany **PROGRAM**.
- 2) Dostosuj **USTAWIENIE** za pomocą przycisków +/- i naciśnij **ENTER**, gdy wyświetli się żądane **USTAWIENIE**.
- 3) Naciśnij **START**, aby rozpocząć.



PROFILE TRENINGOWE



P1) USTAWIENIA RĘCZNE: Dostosuj swoją prędkość ręcznie podczas treningu.



P2) DYSTANS: Przyspiesz i przejdź dalej podczas treningu dzięki 13 treningom dystansowym. Wybierz spośród L1: 1,6 km, L2: 3,2 km, L3: 5 km, L4: 8 km, L5: 10 km, L6: 12,8 km, L7: 15 km, L8: 16 km, L9: 20 km, L10: półmaraton, L11: 24 km, L12: 32 km i L13: cele maratońskie. Użytkownik ustawia poziomy prędkości startowej.



P3) CZAS: Ustaw cele dla czasu. Użytkownik może ustawić prędkość i nachylenie.



P4) KALORIE: Ustaw cele dotyczące spalania kalorii. Spalone kalorie są obliczane na podstawie dystansu i prędkości.



P5) SPALANIE TŁUSZCZU: Trening zaprojektowany specjalnie w celu stałej redukcji tkanki tłuszczowej. Promuje utratę wagi poprzez zwiększenie i zmniejszenie prędkości, utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Zawiera 10 poziomów.

Segment		Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8
Czas		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Poziom 1	Nachylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Prędkość(kph)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Poziom 2	Nachylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Prędkość(kph)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Poziom 3	Nachylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Prędkość(kph)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Poziom 4	Nachylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Prędkość(kph)	1.6	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
Poziom 5	Nachylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Prędkość(kph)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Poziom 6	Nachylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Prędkość(kph)	1.6	5.1	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Poziom 7	Nachylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Prędkość(kph)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Poziom 8	Nachylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Prędkość(kph)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6
Poziom 9	Nachylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Prędkość(kph)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
Poziom 10	Nachylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Prędkość(kph)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2





P6) WSPINACZKA GÓRSKA: Symuluje wejście na wzgórze i zejście z niego. Ten program pomaga wzmocnić mięśnie i poprawić wydolność sercowo-naczyniową. Zmiany nachylenia i segmenty powtarzają się co 30 sekund.

Zmiany prędkości i nachylenia, odcinki powtarzają się co 30 sekund.

Segment	Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Czas	4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Poziom 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Poziom 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Poziom 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Poziom 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Poziom 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Poziom 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Poziom 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Poziom 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Poziom 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Poziom 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5



RESETOWANIE KONSOLI

Przytrzymać przycisk Stop przez 3 sekundy.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu urządzenie wyda sygnał dźwiękowy. Informacje o Twoim treningu pozostaną wyświetlone na konsoli przez 30 sekund, a następnie zostaną zresetowane.

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA CD / MP3 / GŁOŚNIKÓW BLUETOOTH

- ➔ 1) Podłącz dołączony kabel adaptera audio do wejścia audio w górnej prawej części konsoli i do gniazda słuchawkowego w odtwarzaczu CD / MP3.
- 2) Użyj przycisków odtwarzacza CD / MP3, aby dostosować ustawienia utworów.
- 3) Nieużywany przewód adaptera audio należy odłączyć.
- 4) Aby połączyć się z głośnikami Bluetooth, otwórz ustawienia Bluetooth, włącz Bluetooth, wyszukaj nowe urządzenia, poszukaj "HZ TR5.0 SPEAKERS" i wybierz "connect".

Pl: 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