



COMFORT Ri



PRODUCENT:

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)

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.
- 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 bez nadzoru opiekuna.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- 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, klasa HA.
- 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 wpięrować. W przeciwnym wypadku można doprowadzić do uszkodzenia elektroniki.

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 bezpiecznej odległości od ścian oraz od mebli.

ZASILANIE

Urządzenie należy podłączyć do zewnętrznego zasilania. Wtyczka znajduje się w przedniej części urządzenia. Odłącz urządzenie od zasilania jeśli z niego nie korzystasz. Urządzenie musi być podłączone do gniazdka elektrycznego z uziemieniem.

PRZEMIESZCZANIE

Rowery zostały wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie chwycić od spodu podstawy roweru lub za kierownicę, przechylił urządzenie tak jak zostało to pokazane na rysunku i przesuń rower na wybrane miejsce. UWAGA! Rower jest ciężki! Poproś o pomoc.



POZIOMOWANIE

Jeśli po ustawieniu, rower nie stoi stabilnie na podłożu to należy go wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstawy. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



Regulacja wysokości



Blokada regulacji

USTAWIENIE SIODEŁKA

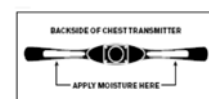
By ustawić prawidłową pozycję siodełka usiądź na nim i ułóż stopy na pedałach. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte przy maksymalnym wyciągnięciu nóg (pedał maksymalnie wysunięty). Nie powinno się blokować kolan oraz kołysać na boki podczas pedałowania.

Urządzenie zostało wyposażone w regulację siodełka. Po prawej stronie siodełka znajduje się uchwyt. Chwycić uchwyt i go unieść, następnie oprzyj się o oparcie i ustaw wybraną pozycję. Puść uchwyt i upewnij się czy ustawienie siodełka zostało zablokowane.

POMIAR PULSU

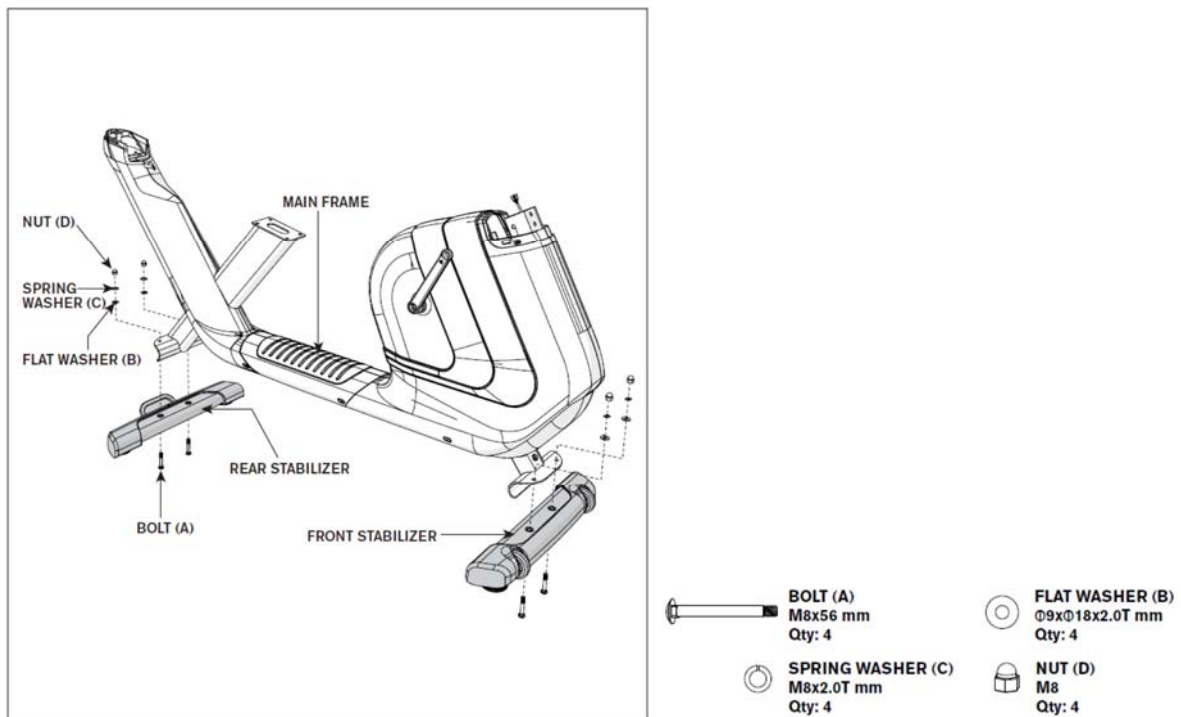
CZUJNIKI POMIARU PULSU: By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się na uchwytach. Nie zaciskaj dłoni zbyt mocno, gdyż może to spowodować podniesienie ciśnienia krwi, a co za tym idzie doprowadzić do błędnego odczytu pulsu. Dłonie na czujnikach pomiaru pulsu należy trzymać tylko do momentu pojawienia się wyniku pomiaru na wyświetlaczu. Odczyt może być błędny jeśli trzyma się dłonie nieprzerwanie na czujnikach pomiaru pulsu podczas treningu. (Wynik pomiaru pojawia się od razu, lecz należy odczekać chwilę by czytnik podał aktualny puls). Czujniki pomiaru pulsu w uchwytach działają ze wszystkimi programami HRT. Ze względu na wygodę zalecamy jednak korzystanie z telemetrycznego systemu pomiaru pulsu podczas realizacji programów HRT.

TELEMETRYCZNY SYSTEM POMIARU PULSU/OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ: Za pomocą elektrod, które znajdują się w opasce przesyłany jest wynik pomiaru pulsu do wyświetlacza. Zanim założysz opaskę do pomiaru pulsu zwilż elektrody, by zapewnić leprze przewodzenie sygnału. Opaskę najlepiej nakładać na gołe ciało, ale działa również założona na cienką warstwę materiału. Umieść opaskę tuż powyżej mostka, ale poniżej piersi. Czujnik powinien być założony, tak by nie krępować ruchów i nie utrudniać oddychania, ale zarazem mocno, tak by się nie zsunął podczas treningu. (Wynik pomiaru pulsu jest przybliżony, wiele czynników może wpływać na odczyt).



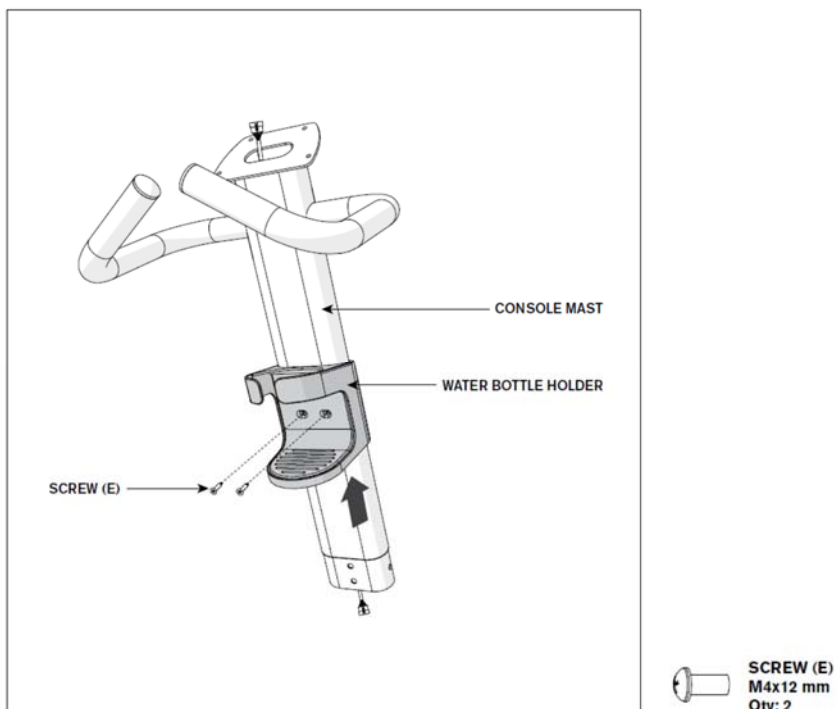
MONTAŻ

1.



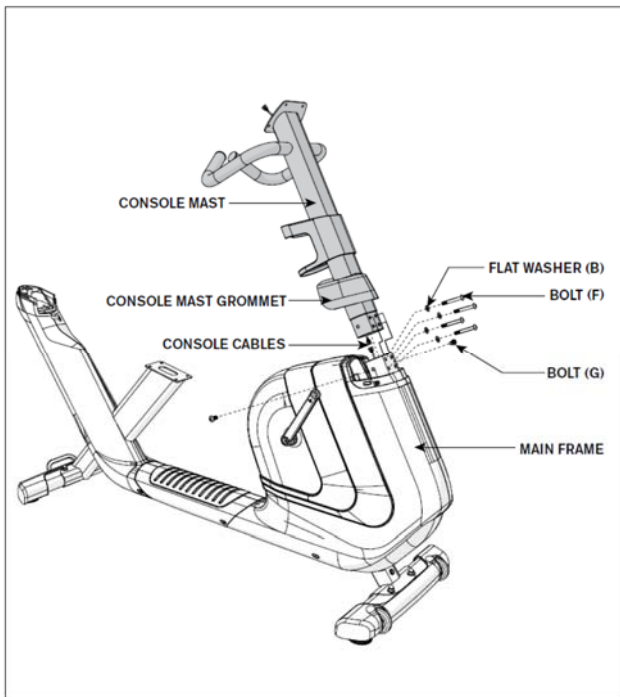
- A. Otwórz torebkę numer 1.
- B. Przymocuj tylną podstawę do korpusu urządzenia używając do tego 2 śrub (A), 2 podkładek (B), 2 podkładek (C) oraz 2 nakrętek (D).
- C. Przymocuj przednią podstawę do korpusu urządzenia używając 2 śrub (A), 2 podkładek (B), 2 podkładek (C) oraz 2 nakrętek (D).

2.



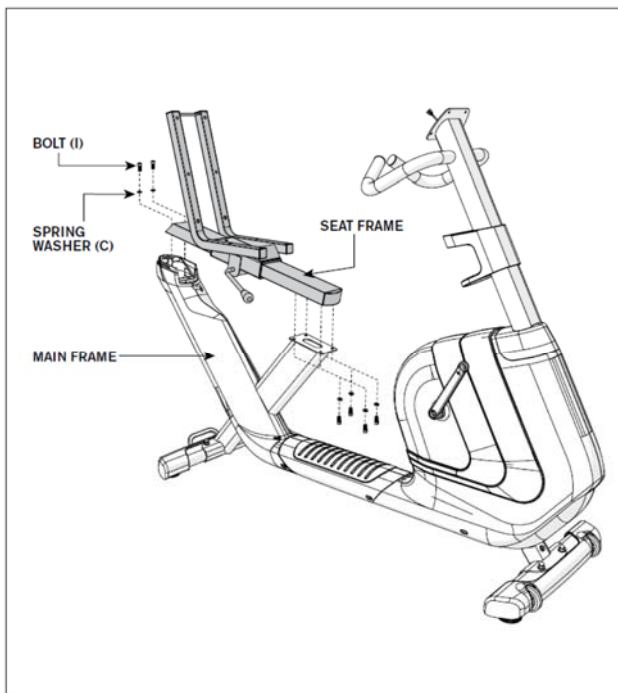
- A. Otwórz torebkę numer 2.
- B. Wsuń na kolumnę kierownicy uchwyt na bidon. Dokręć śruby (E).

3.



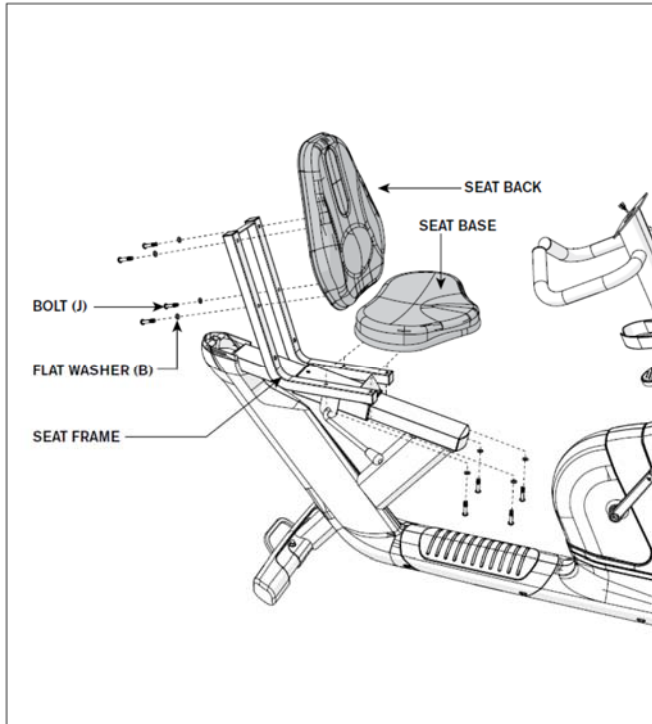
- A. Otwórz torebkę numer 3.
- B. Unieś osłonę znajdującą się na kolumnie kierownicy.
- C. Połącz przewody i ukryj je w kolumnie kierownicy. Wsuń kolumnę w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia.
- D. Dokręć 2 śruby (G), po bokach, 4 podkładki (F) i (B) od przodu.
- E. Zsuń osłonę.

4.



- A. Otwórz torebkę 4.
- B. Przymocuj prowadnicę siodełka do korpusu urządzenia 6 śrubami (I) z podkładkami (C).

5.

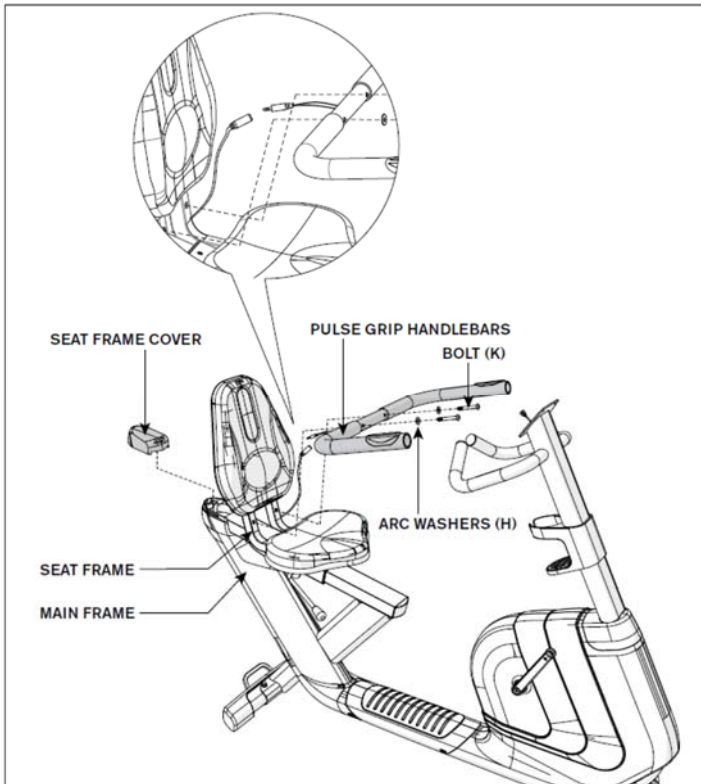



 **BOLT (J)**
M8x45 mm
Qty: 8


 **FLAT WASHER (B)**
Ø9xØ18x2.0T mm
Qty: 8

- A. Otwórz torebkę numer 5.
- B. Przymocuj siodełko do ramy używając do tego 4 śrub (J) oraz 4 płaskich podkładek (B).
- C. Przymocuj oparcie do ramy używając do tego 4 śrub (J) oraz 4 płaskich podkładek (B).

6.

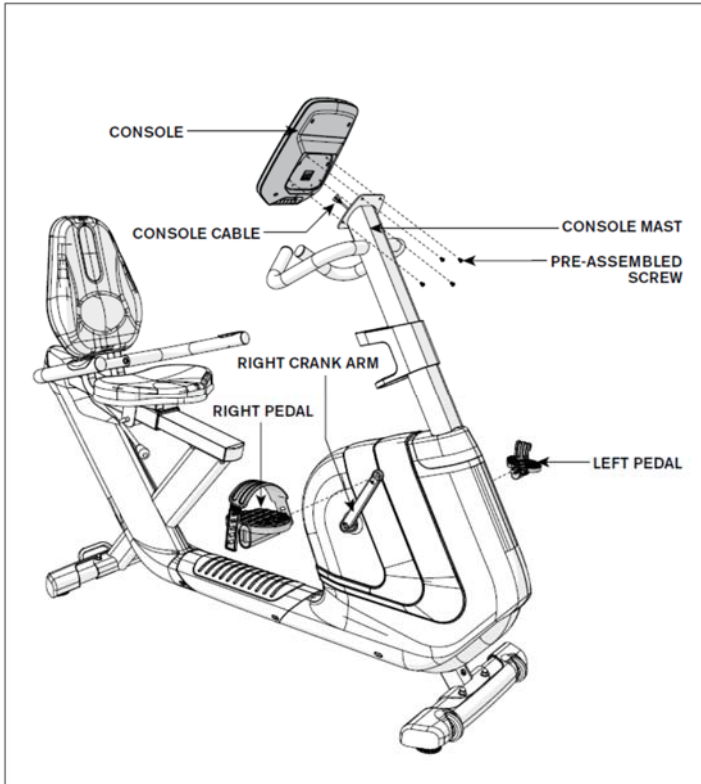


 **BOLT (K)**
M10x65 mm
Qty: 2

 **ARC WASHER (H)**
Ø10.5xØ20x2.0T mm
Qty: 2

- A. Otwórz torebkę numer 6.
- B. Przymocuj uchwyty z czujnikami pomiaru pulsu do ramy używając do tego 2 śrub (K) oraz 2 podkładek (H).
- C. Przymocuj osłonę z tyłu siodełka do ramy, tak jak zostało to pokazane na rysunku.
- D. Połącz przewody czujników pomiaru pulsu wychodzące z uchwytów z przewodami wychodzącymi z ramy.

7.



- A. Śruby do punktu numer 7 znajdują się w urządzeniu.
- B. Przymocuj prawy pedał do prawej korby. Dokręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara używając do tego 13/15mm klucza.
- C. Przymocuj lewy pedał do lewej korby. Dokręć pedał przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara używając do tego 13/15mm klucza (UWAGA! Lewa korba jest odwrotnie gwintowana i dlatego należy ją przykręcać w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara).
- D. Połącz przewód i schowaj go w kolumnie kierownicy.
- E. Przymocuj wyświetlacz na szczycie kolumny kierownicy używając do tego 4 śrub.

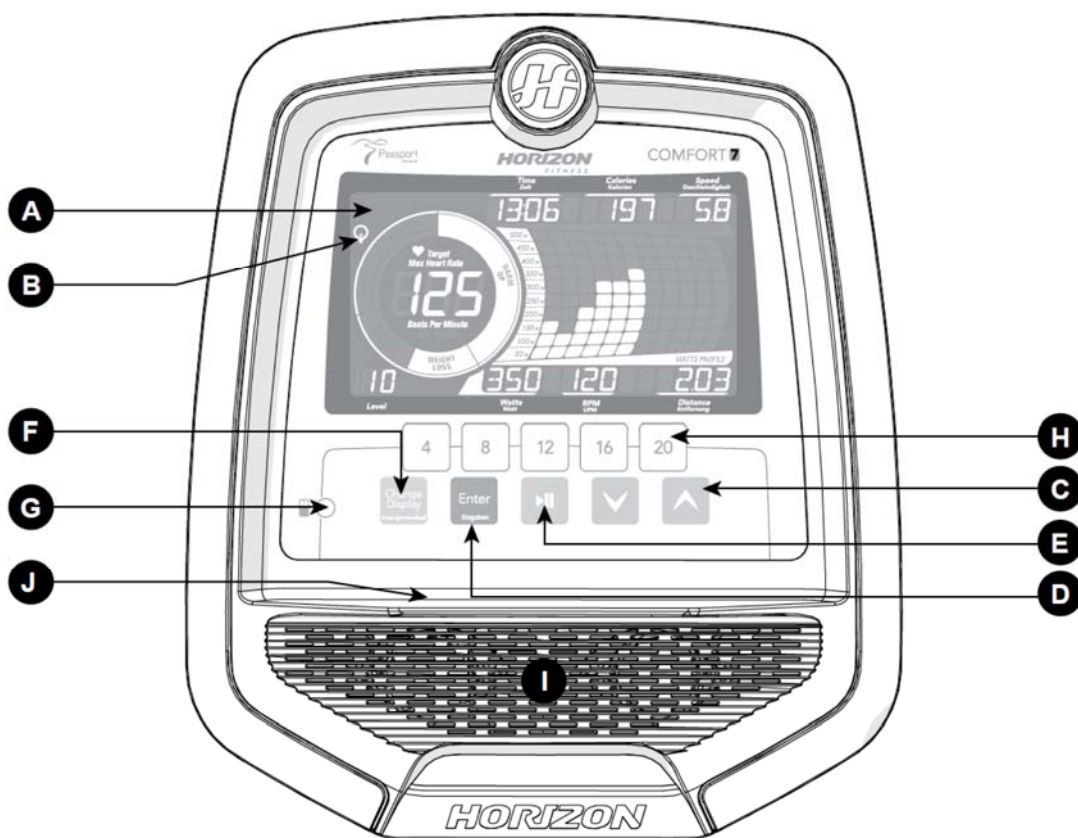
COMFORT Ri:

Wymiary: 165x64x135cm

Waga netto: 49,5kg

Waga brutto: 56,5kg

Max. waga Użytkownika: 136kg



- A. WYŚWIETLACZ LCD: Czas, Dystans, Kalorie, Prędkość, RPM, Opór, Puls, Kalorie, Watt, Okrągły wskaźnik pulsu, Profil programu.
- B. ENERGY SAVER: Tryb oszczędzający zużycie energii. Urządzenie przejdzie w tryb oszczędzający zużycie energii automatycznie i zaraz po naciśnięciu jakiegokolwiek przycisku przejdzie w tryb pracy.
- C. ↑↓: Przyciski wyboru programu, ustawienia funkcji oraz zmiany oporu.
- D. ENTER: Przycisk zatwierdzenia.
- E. START / STOP: Naciśnij, by rozpocząć ćwiczenie, zapauzować lub wznowić ćwiczenie po pauzie. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy by zresetować ustawienia.
- F. ZMIANA WYŚWIETLANEJ FUNKCJI: Służy do zmiany wyświetlanej funkcji. Naciśnij by zmienić kolumnę lub zmienić profil ćwiczenia na opór (górna linia) lub profil watt (dolna linia). Uwaga! Naciśnij ze strzałką ↑ by rozpocząć proces synchronizacji z systemem Passport.
- G. AUDIO IN: Wejście typu Jack służące do podłączenia MP3 / telefonu do odtwarzania muzyki.
- H. PRZYCISKI WYBORU OPORU: Przyciski szybkiego wyboru oporu.
- I. GŁOŚNIKI: Służą do odtwarzania muzyki z odtwarzacza MP3 / telefonu.
- J. UCHWYT: Uchwyt na telefon, tablet, gazetę..itd.

WYŚWIETLACZ



CZAS (TIME): Wskazany w minutach:sekundach. Wskazuje czas jaki pozostał do zakończenia treningu lub jaki upłynął od rozpoczęcia treningu.

ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ (RPM): Wskazuje ilość obrotów na minutę.

DYSTANS (DISTANCE): Wskazany w km. Wskazuje przebyty dystans w trakcie treningu lub dystans jaki pozostał do przebycia do zakończenia treningu.

PRĘDKOŚĆ (SPEED): Wskazana w km/h, wskazuje prędkość poruszania się.

WATT: Wskazuje wydatek energetyczny, będzie wyświetlany również jako profil po prawej stronie wyświetlacza.

POZIOM (LEVEL): Wskazuje opór pedałowania w trakcie treningu.

KALORIE (CALORIES): Wskazuje ilość spalonych kalorii.

PULS (HEART RATE): Puls Użytkownika wskazany jako ilość uderzeń na minutę.

MAKSYMALNY PULS (MAXIMUM HEART RATE): Wskazuje maksymalny puls. Przyciskiem (F) zmieniaj wyświetlanej funkcji zmieniaj pomiędzy aktualnym pulsem, a pulsem maksymalnym, który obliczany jest na podstawie wzoru: $(225 - \text{wiek}) \times 0,85$.

START

SZYBKI START

1. Włącz urządzenie.
2. Naciśnij START/STOP, by rozpocząć ćwiczenie w trybie Manual.
3. Przyciskami ↓↑ reguluj opór pedałowania podczas ćwiczenia.

START

1. Wybierz Użytkownika: GUEST/USER 1 / USER 2.
2. Wprowadź wagę.
3. Wprowadź wiek.
4. Wybierz program.
5. Wybierz płeć (dotyczy tylko programu Fit Test).
6. Ustaw parametry programu: czas, poziom..etc.
7. Naciśnij START / STOP, by rozpocząć ćwiczenie. UWAGA! Wyświetlacz zapamiętuje ustawienia dla Użytkownika USER 1 i 2 na następne sesje treningowe.

USUWANIE WPROWADZONYCH DANYCH / RESETOWANIE USTAWIEŃ

Naciśnij i przytrzymaj przycisk START / STOP przez 3 sekundy.

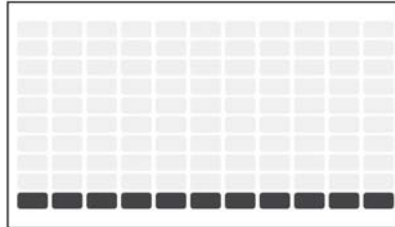
ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu ćwiczenia urządzenie zatrzyma się i sygnał dźwiękowy oznajmi zakończenie. Odłącz urządzenie od zasilania lub urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii po 15 minutach.

PROGRAMY

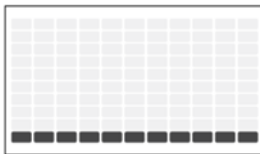
Comfort Ri: 14 Programów (Manual / Intervals / Game / Fit Test / Weight Loss / Weight Loss Plus / Rolling / Cadence / Random / Constant Watts / THR Zone / %THR / Custom 1 / Custom 2)

MANUAL: Ręczne ustawienia funkcji, ręczna regulacja oporu, Użytkownik określa czas oraz opór pedałowania przyciskami ↑↓.

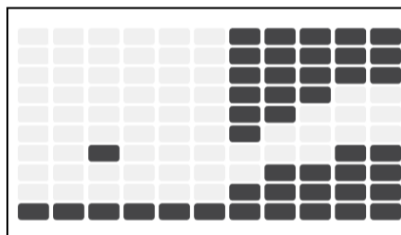


INTERWAŁY: Na przemian przeplatane interwały o zróżnicowanym oporze. Program zależny od czasu 16 poziomami trudności do wyboru. Rozgrzewka na początku treningu oraz rozluźnienie na zakończenie treningu trwają po 4 minuty.

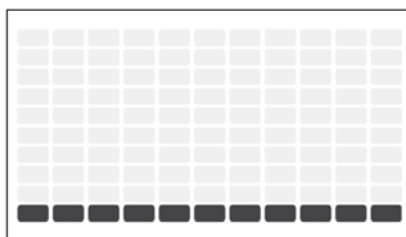
INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
Level 2	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
Level 3	1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
Level 4	1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
Level 5	3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	9	7	4	3
Level 6	3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
Level 7	3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
Level 8	3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
Level 9	4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
Level 10	4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
Level 11	4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
Level 12	4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
Level 13	7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
Level 14	7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
Level 15	7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
Level 16	7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7



GAME: Program symuluje grę komputerową „Wyścig samochodowy”. Aby kontrolować samochód pedału wolniej lub szybciej. Staraj się omijać przeszkody i wpasować w drogę. Droga do przebycia wskazana będzie na wyświetlaczu. Za każdym razem gdy zmieścisz się pomiędzy przeszkodami jeden segment profilu treningowego zniknie. Masz tylko 11 szans na to by przebyć cały tor, więc jedź ostrożnie.

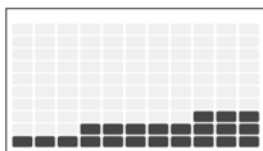


FIT TEST: Program sprawdza Twoją aktualną kondycję fizyczną. Utrzymuj poziom pedałowania w granicach 60-80 obrotów na minutę (RPM), program będzie automatycznie zmieniał opór zgodnie z tabela. Utrzymuj stałą RPM. Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się wynik.



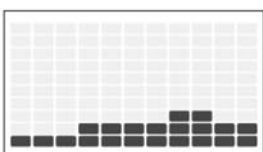
Wynik	Ocena
1-4	Bardzo słaby
5-6	Słaby
7-8	Przeciętny
9-10	Dobry
≥10	Świetny

WEIGHT LOSS: Program o zróżnicowanym oporze, łączący w sobie jazdę po górach i dolinach. Program zależny od czasu 16 poziomami trudności do wyboru. W trakcie treningu pij dużo wody, przyspieszy to spalanie.



WEIGHT LOSS																					
Seconds	Warm Up						Program Segments - Repeat												Cool down		
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Level 1	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1	
Level 2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1	
Level 3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1	
Level 4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1	
Level 5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3	
Level 6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3	
Level 7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	16	16	16	15	15	13	13	12	7	4	3	
Level 8	3	4	7	13	15	15	16	16	18	18	18	18	16	16	15	15	13	7	4	3	
Level 9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	19	19	19	18	18	16	16	15	7	6	4	
Level 10	4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4	
Level 11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4	
Level 12	4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4	
Level 13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7	
Level 14	7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7	
Level 15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7	
Level 16	7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7	

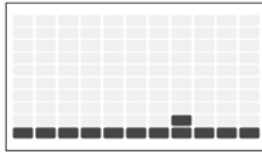
WEIGHT LOSS PLUS: Program o zróżnicowanym oporze, łączący w sobie jazdę po górach i dolinach. Program zależny od czasu z 15 poziomami trudności do wyboru i o większej intensywności niż program Weight Loss. Użytkownik określa czas oraz poziom. W trakcie treningu pij dużo wody, przyspieszy to spalanie.



WEIGHT LOSS PLUS																					
Seconds	Warm Up						Program Segments - Repeat												Cool Down		
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Level 1	1	3	3	4	6	4	6	7	7	4	6	9	9	7	6	4	4	3	3	1	
Level 2	3	4	4	4	7	6	7	9	9	6	7	10	10	9	7	6	4	4	4	3	
Level 3	3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	6	4	3	
Level 4	3	6	6	7	10	9	10	12	12	9	10	13	13	12	10	9	7	6	6	3	
Level 5	4	6	7	9	12	10	12	13	13	10	12	15	15	13	12	10	9	7	6	4	
Level 6	4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	9	7	4	
Level 7	6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	10	9	6	
Level 8	6	9	10	12	16	15	16	18	18	15	16	19	19	18	16	15	12	10	9	6	
Level 9	6	10	12	13	18	16	18	19	19	16	18	21	21	19	18	16	13	12	10	6	
Level 10	7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	13	10	7	
Level 11	7	12	13	15	21	19	21	22	22	19	21	24	24	22	21	19	15	13	12	7	
Level 12	9	13	15	16	22	21	22	24	24	21	22	25	25	24	22	21	16	15	13	9	
Level 13	9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	16	13	9	
Level 14	9	15	16	18	25	24	25	27	27	24	25	28	28	27	25	24	18	16	15	9	
Level 15	10	15	18	19	27	25	27	28	28	25	27	30	30	28	27	25	19	18	15	10	

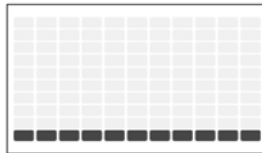
ROLLING: Stopniowe zmiany oporu, by stopniowo zmieniać puls.

ROLLING																							
		Warm Up				Program segments														Cool Down			
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
Segment	1	3	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27					
Level 1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1					
Level 2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1					
Level 3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1					
Level 4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1					
Level 5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1					
Level 6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1					
Level 7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1					
Level 8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1					
Level 9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1					
Level 10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1					
Level 11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1					
Level 12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1					
Level 13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1					
Level 14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1					



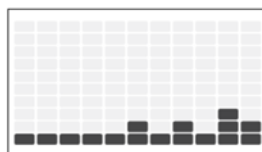
CANDENCE: Program stworzony specjalnie pod kątem rowerów, wzmacniający i zwiększający wytrzymałość. Stopniowo wzrasta opór pedałowania, pedałuj z niewielką prędkością (L), średnią (M) lub wysoką (H).

CADENCE																					
		Warm up				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Cool down			
Seconds	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Level 1	3	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1	
Level 2	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1	
Level 3	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1	
Level 4	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1	
Level 5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1	
Level 6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1	
Level 7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1	
Level 8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1	
Level 9	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1	
Level 10	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1	
Level 11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1	
Level 12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1	
Level 13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1	
Level 14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1	
Level 15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1	
Level 16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1	



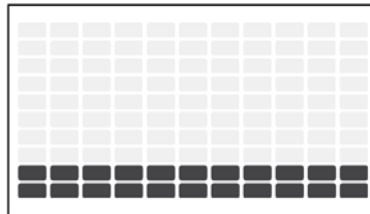
RANDOM: Program losowo zmienia opór pedałowania.

RANDOM																							
		Warm Up				Program segments														Cool Down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60			
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Level 1	1	1	3	3	1	4	7	3	6	10	3	4	9	1	1	1	1	1					
Level 2	1	3	3	4	3	6	9	4	7	12	4	6	10	3	3	1	1	1					
Level 3	3	3	4	4	4	7	10	6	9	13	6	7	12	4	3	1	1	1					
Level 4	3	4	4	6	6	9	12	7	10	15	7	9	13	6	4	1	1	1					
Level 5	4	6	6	6	7	10	13	9	12	16	9	10	15	7	4	4	3	1					
Level 6	4	7	6	7	9	12	15	10	13	18	10	12	16	9	6	4	3	1					
Level 7	6	7	7	7	10	13	16	12	15	19	12	13	18	10	6	4	3	1					
Level 8	6	7	7	7	12	15	18	13	16	21	13	15	19	12	6	4	3	1					
Level 9	6	7	7	7	13	16	19	15	18	22	15	16	21	13	7	6	4	1					
Level 10	6	7	9	9	15	18	21	16	19	24	16	18	22	15	7	6	4	1					
Level 11	6	7	10	10	16	19	22	18	21	25	18	19	24	16	9	7	6	1					
Level 12	6	7	12	12	18	21	24	19	22	27	19	21	25	18	9	7	6	1					
Level 13	6	7	13	13	19	22	25	21	24	28	21	22	27	19	10	9	7	1					
Level 14	6	7	13	13	21	24	27	22	25	30	22	24	28	21	10	9	7	1					



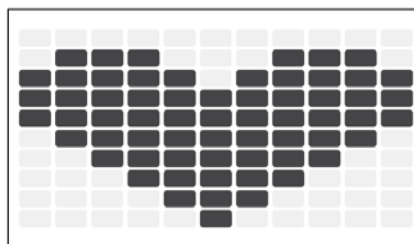
CONSTANT WATTS: Urządzenie automatycznie reguluje opór, by utrzymać stały poziom Watt i poziom treningu.

1. Wybierz program CONSTANT WATT korzystając ze strzałek ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw czas przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Określ poziom WATT przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Naciśnij START lub ENTER by rozpocząć program.

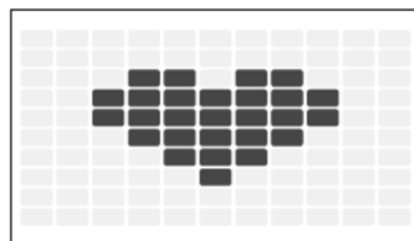


PROGRAM THR ZONE: Program reguluje automatycznie opór, tak by utrzymać Puls określony przez Użytkownika. Zalecamy wykorzystanie opaski na klatkę piersiową do telemetrycznego pomiaru pulsu.

1. Po wybraniu programu THR Zone naciśnij ENTER.
2. Określ czas przyciskami ▼▲. Wybór zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. W okienku funkcji puls pojawi się wartość 80 (uderzeń na minutę). Określ puls przy jakim chcesz trenować strzałkami ▼▲ (ustawienia pulsu zmieniają się co 5 uderzeń na minutę), wybór zatwierdź ENTER. Aby określić swój puls docelowy skorzystaj z wykresu poniżej.
4. Naciśnij START by rozpocząć program.



PROGRAM %THR: Program wspomaga odchudzanie poprzez utrzymanie pulsu w strefie spalania. Urządzenie reguluje automatycznie opór, tak by utrzymać określony puls. Wprowadź dane dotyczące wagi, wieku..etc oraz określ procent maksymalnego pulsu przy jakim chcesz trenować, urządzenie samo przeliczy wartość pulsu przy jakiej będziesz ćwiczyć. Zalecamy wykorzystanie opaski na klatkę piersiową do telemetrycznego pomiaru pulsu.



Uwaga! Opór będzie się zmieniał automatycznie zgodnie z tempem pedałowania. Nie pedałuj zbyt szybko lub zbyt wolno. Jeśli będziesz poza strefą pulsu docelowego to pojawi się strzałka obok funkcji RPM mówiąca, iż należy zwolnić (↓.) lub przyspieszyć (↑).

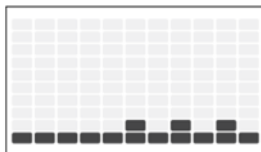
PROGRAM STEROWANY PULSEM

Najprostszym sposobem na obliczenie maksymalnego pulsu przy jakim można ćwiczyć to odjęcie od 220 wiek Ćwiczącego. Jednak jeśli masz powyżej 40 lat, cierpisz z powodu otyłości, w twojej rodzinie są przypadki chorób serca, prowadzisz siedzący tryb życia to należy udać się do kardiologa by określił Twój maksymalny puls przy jakim możesz wykonywać ćwiczenie.

W tabeli poniżej podane zostały przykłady zakresu tętna dla 30-latkaw 5 różnych strefach tętna docelowego (Target Heart Rate Zone). Np.: dla 30- latka maksymalne tętno to 220-30=190. W zależności od intensywności treningu, kondycji..itd. zalecamy trening w różnych zakresach tętna np.: bardzo intensywny trening przy 90% tętna 190x0.9=171 uderzeń na minutę.

Target Heart Rate Zone	Czas trwania treningu	Przykładowe THR dla 30 latka	Twoje THR	Trening zalecany
Bardzo intensywny 90-100%	<5min	171-190		Dla osób w dobrej kondycji oraz sportowców
Intensywny 90%	2-10min	152-171		Krótsze programy
Średnio intensywny trening 70-90%	10-40min	133-152		Średnio długi trening
Łagodny trening 60-70%	40-90min	114-133		Dłuższy oraz częściej powtarzane krótkie treningi
Bardzo łagodny trening 50-60%	20-40min	104-114		Trening nastawiony na kontrolę masy ciała

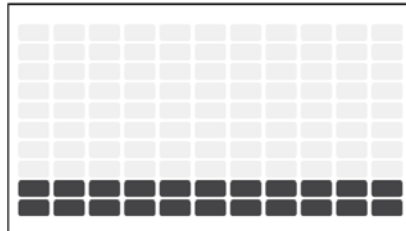
STERNGTH BUILDER: Pomaga zwiększyć siłę mięśni. Program zależny od czasu z 20 poziomami trudności do wyboru. Użytkownik określa czas oraz poziom.



Seconds	Warm Up										Program Segments - Repeat										Cool Down				
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Level 1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1					
Level 2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1					
Level 3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	1				
Level 4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1		
Level 5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	4	3		
Level 6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	6	4	3		
Level 7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4	
Level 8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4		
Level 9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6	6		
Level 10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6		
Level 11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6	6		
Level 12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6		
Level 13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7	7		
Level 14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7		
Level 15	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9		
Level 16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9		
Level 17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9		
Level 18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10		
Level 19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10		
Level 20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12		

CUSTOM: Program pozwalający na stworzenie przez Użytkownika programu odpowiadającego jego potrzebom. Czas określony na 15 minut.

1. Po wybraniu programu Custom, naciśnij ENTER.
2. Określ przyciskami ▲ ▼ opór dla każdego segmentu treningu, wybór zatwierdź ENTER. Po określeniu oporu dla każdego segmentu (15) naciskaj ENTER.
3. Naciśnij START, by rozpocząć program.

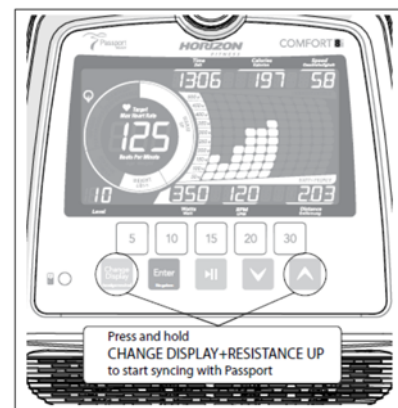


KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA MP3/CD

1. Podłącz przewód AUDIO ADAPTOR do wejścia AUDIO IN JACK znajdującego się z lewej strony konsoli oraz przez wejście słuchawkowe do odtwarzacza MP3.
2. Przyciskami regulacji znajdującymi się na odtwarzaczu steruj funkcjami urządzenia.
3. Odłącz przewód AUDIO ADAPTOR jeśli z niego nie korzystasz.

SYNCHRONIZACJA ROWERU Z SYSTEMEM PASSPORT

1. Na sterowniku Passport wybierz strzałką opcję SELECT.
2. Kieruj się informacjami pojawiającymi się na ekranie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk regulacji oporu ↑ oraz przycisk Zmiany wyświetlanej funkcji (F) przez 3-5 sekund.
3. Po zsynchronizowaniu urządzeń na wyświetlaczu zmieni się informacja z RF Sync na Passport Ready.
4. Pojawi się również informacja czy synchronizacja się powiodła czy nie.



TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII (ENERGY SAVER MODE)

Urządzenie posiada funkcję oszczędzania energii. Po uruchomieniu trybu oszczędzania energii wyświetlacz przejdzie w stan uśpienia po 15 minutach nieaktywności.

SERWIS I KONSERWACJA

- Rower powinien stać w suchym i chłodnym pomieszczeniu.
- Czyść regularnie zewnętrzną powierzchnię roweru (zwłaszcza pedałów).
- Sprawdzaj czy pedały są odpowiednio przymocowane do korby.
- Wycieraj rower po każdym treningu z potu.
- Do przecierania roweru używaj bawełnianej wilgotnej szmatki (inne materiały lub np. ręczniki papierowe mogą porysować urządzenie). Nie stosuj preparatów zawierających rozpuszczalniki.
- Sprawdzaj regularnie mocowania siedzenia, uchwytów, kierownicy, wyświetlacza, osłon, dokręcenie śrub. Regularnie sprawdzaj mocowanie wszystkich połączeń śrubowych. Pamiętaj by sprawdzać czy korba pedałów są dokręcone.

TRYB INŻYNIERYJNY

Aby wejść w tryb inżynierski przytrzymaj jednocześnie przycisk ↓↑ przez 3-5 sekund.

ZMIANA SYSTEMU BRYTYJSKIEGO NA METRYCZNY:

Strzałkami wejdź w opcję Eng2 i naciśnij ENTER. Przyciskiem ENTER przejdź do pozycji P0. Strzałkami wybierz opcję STANDARD (SYSTEM BRYTYJSKI) lub METRYCZNY.

ZMIANA JĘZYKA:

Strzałkami wejdź w opcję Eng2 i naciśnij ENTER. Przyciskiem ENTER przejdź do pozycji P1. Naciśnij ENTER i wejdź w języki, strzałkami wybierz język. Naciśnij i przytrzymaj STOP przez 3-5 sekund by wyjść z Eng2. Naciśnij STOP ponownie przez 3-5 sekund by wyjść z trybu inżynierskiego.

WŁĄCZENIE / WYŁĄCZENIE TRYBU ENERGY SAVER:

Strzałkami wejdź w opcję Eng2 i naciśnij ENTER. Przyciskiem ENTER przejdź do pozycji P5. Naciśnij ENTER i wejdź w Energy Saver Mode, strzałkami wybierz opcję ON (Włącz) / OFF (Wyłącz). Naciśnij i przytrzymaj STOP przez 3-5 sekund by wyjść z Eng2. Naciśnij STOP ponownie przez 3-5 sekund by wyjść z trybu inżynierskiego.

FAQ

Problem: Dziwne odgłosy.

Rozwiązanie: Korzystając z klucza nasadowego, zdejmij oba pedały. Nałóż smar i przykręć pedały. Upewnij się czy pedały są odpowiednio dokręcone. Upewnij się czy nic nie stuka o osłony roweru (np. sznurowadła lub paski pedałów). Upewnij się czy siedzenie jest mocno przymocowane. Sprawdź mocowanie wszystkich śrub.

PROBLEMY Z ODCZYTEM POMIARU PULSU: Różne urządzenia mogą wpływać na odczyt pomiaru pulsu (np.: źródłem zakłóceń może być światło fluorescencyjne, komputer, system alarmowy odtwarzacze CD..itd.)

Problem: Nie pojawia się odczyt pomiaru pulsu.

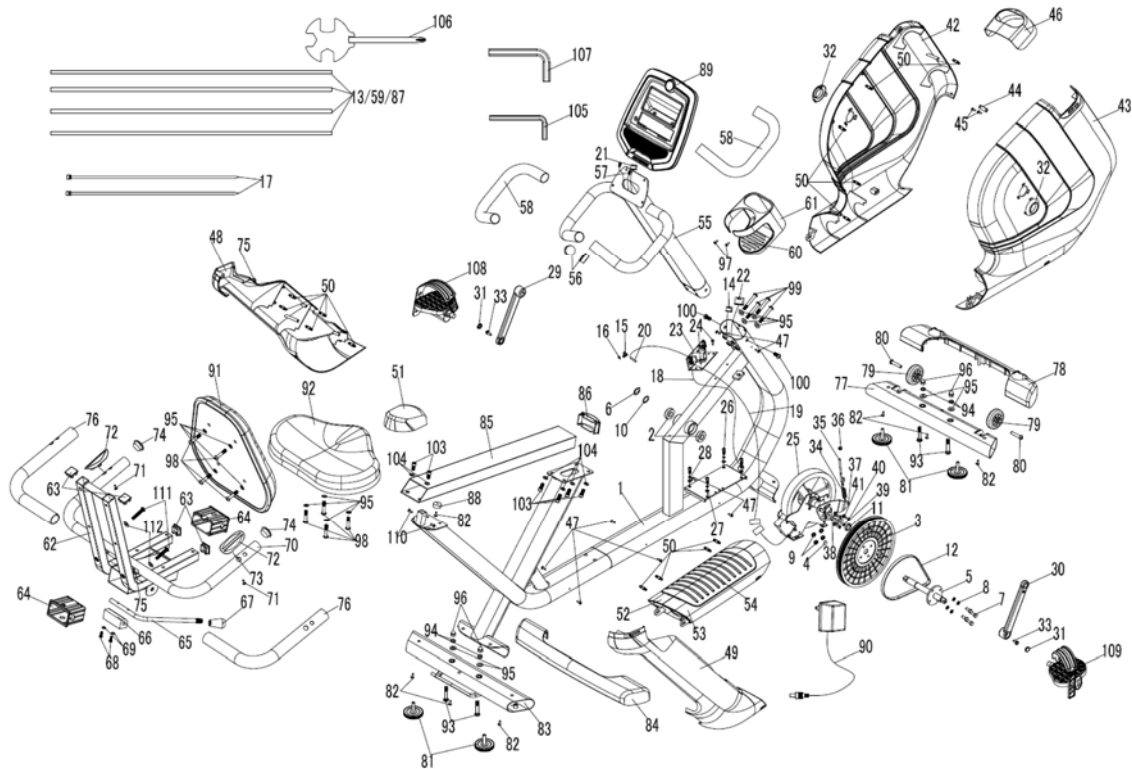
Rozwiązanie: Jeśli korzystasz z opaski na klatkę piersiową do pomiaru pulsu to sprawdź czy jest dobre przewodzenie pomiędzy elektrodami, a ciałem. Zwilż elektrody. Opaska na klatkę piersiową może być nieprawidłowo założona. Upewnij się czy odległość pomiędzy opaską na klatkę piersiową, a wyświetlaczem nie jest zbyt duża (ok.40cm).

Problem: Błędny odczyt pomiaru pulsu.

Rozwiązanie: Sprawdź czy elektrody zostały zwilżone i czy opaska na klatkę piersiową jest odpowiednio mocno założona. Zwilż elektrody i napnij opaskę.

Jeśli powyższe wskazówki nie rozwiązują problemu zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Vision Fitness.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
1	MAIN FRAME		1
2	BEARING	6003ZZ	2
3	DRIVE PULLEY	Ø240X19T,6	1
4	MAGNET	Ø15X7T,1400GS	1
5	TRANSMISSION SHAFT	NBZ18065A (180MM)	1
6	C-CLIP	FOR Ø 17	1
7	ALLEN HEX SCREW	M6X1.0X15	4
8	SPRING WASHER	M6X1.5T	4
9	NYLON NUT	M6	4
10	WAVE WASHER	Ø22XØ17.5X0.3T	1
11	BUSHING	NBO175226	1
12	BELT	370J6	1
13	TWIST TIE	1000MM	2
14	HAND PULSE WIRE FOR FRAME	FBG24003P CORD: 2400MM	1
15	ROUND SENSOR FIXING PLASTIC	PAMP1152	1
16	ROUND HEAD PHILIPS DRILLING SELF TAPPING SCREW	ST4.0X16	1
17	ZIP TIE	3.2X300	2
18	POWER CORD	FBG7802P	1
19	INDUCTION LOWER CONTROLLER CONNECTING WIRE	FBG4002PA	1
20	SPEED SENSOR CABLE	FBG150302P	1
21	MIDDLE CONSOLE CABLE	FBC7005P	1
22	LOWER CONSOLE CABLE	FBG3005P	1
23	LOWER CONTROL BOARD	FBZAC-11	1
24	ALLEN HEX FLANGE SLIP SCREW NUT	Ø4X12	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
25	INDUCTION FLY WHEEL	NCZ26540B-1(8.5KG)	1
26	CKS HEX SCREW	M6XP1.0X15, 8,8	4
27	WASHER	Ø15XØ7X2.0T	4
28	SPRING WASHER	M6X1.5T	4
29	LEFT CRANK	NBZ124170LL170MM- 9/16"	1
30	RIGHT CRANK	NBZ124170RL170MM- 9/16"	1
31	CRANK COVER		2
32	CRANK DECORATIVE RING	PEZ502315	2
33	ALLEN HEX FLANGE SLIP SCREW	M8X1.25X18MM,12,9, 13	2
34	IDLE WHEEL FLEXING SPRING	NCD120	1
35	ADJUSTMENT SCREW	SAZ611070	1
36	FLANGE SCREW	M6	1
37	IDLE WHEEL FIXING PLATE	NAZ4042	1
38	BEARING	6000ZZ	3
39	C-CLIP	FOR Ø10	1
40	COUNTER SINK PHILIPS SCREW	M5X20	3
41	BUSHING	NBO9715	3
42	LEFT SHROUD	PCD683607L	1
43	RIGHT SHROUD	PCD683607R	1
44	CONNECTING PLATE	NAB32102	1
45	TRUSS PHILIPS SCREW	M5X10	2
46	CONSOLE MAST GROMMET	PDB154130	1
47	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	Ø4X20	8
48	REAR SUPPORT TUBE LEFT COVER	PDC908172L	1
49	REAR SUPPORT TUBE RIGHT COVER	PDC908172R	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
50	CLIP-SHORT	PCA7258A (Ø8X28.5)	14
51	REAR SUPPORT TUBE TOP COVER	PCZ141111	1
52	BASE TUBE LEFT COVER	PAZ450103L	1
53	BASE TUBE RIGHT COVER	PAZ450103R	1
54	RUBBER STEP-THROUGH PAD	PDC340150	1
55	CONSOLE MAST		1
56	TRUSS END CAP	FOR Ø31.8X1.5 ROUND TUBE	2
57	UPPER HAND GRIP HR CABLE	FBC7003P	1
58	FOAM GRIP	31.8 X2.5TX420MM (NO HOLE)	2
59	ZIP TIE	1000MM	1
60	BOTTLE HOLDER A	PDA1447112	1
61	BOTTLE HOLDER B	PDA109119	1
62	SEAT FRAME BASE ASSEMBLY		1
63	END CAP	PAB303015	4
64	BUSHING	PCZ865170	2
65	SEAT ADJUSTMENT HANDLE	NBZ236190(Ø12*500)	1
66	BRAKE PLASTIC BLOCK	PAZ8031	1
67	HANDLE PLASTIC CAP	PCZ6028	1
68	TRUSS HEX SCREW	M6X20	2
69	WASHER	SCA166515-BK	2
70	REAR HANDLEBAR WELDING SET		1
71	COUNTER SINK PHILIPS SELF TAPPING SCREW	ST4.0*X25	2
72	HAND GRIP HR SENSOR	FBO9838	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
73	HAND GRIP HR SENSOR CABLE FOR THE HANDLEBAR	FBG6703P	1
74	TRUSS END CAP	FOR Ø31.8,1.5T	2
75	CORD CAP	PAR139115	2
76	FOAM GRIP	FOR Ø31.8, 2.5T LONG :490MM WITH HOLE FAE31825490	2
77	FRONT STABILIZER ASSEMBLY		1
78	FRONT STABILIZER COVER	PDC55398A	1
79	TRANSPORTATION WHEEL	PBKXD-083	2
80	TRUSS HEX SCREW	M8X40 10	2
81	LEVELER	PCG60508A(38MM)	4
82	TRUSS PHILIPS SCREW	M4X16	7
83	REAR STABILIZER ASSEMBLY		1
84	REAR STABILIZER COVER	PDC55398	1
85	SEAT RAIL	40X80X2.0TX700	1
86	ARC END CAP	PAZ8040	1
87	TWIST TIE	CORD: 200	1
88	SEAT STOP	PCFP1155	1
89	CONSOLE		1
90	POWER ADAPTOR	24V, 2A	1
91	BACKREST PAD	SB-R2-2	1
92	SEAT PAD	SB-R2-1	1
93	CARRIAGE SCREW	M8X56 20MM	4
94	SPRING WASHER	M8X2.0T	4
95	FLAT WASHER	Ø18XØ9X2.0T	16

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
96	NUT	M8 HEIGHT15MM	4
97	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	M4*12	2
98	TRUSS HEX SCREW	M8*45	8
99	TRUSS HEX SCREW	M8*60	4
100	TRUSS HEX SCREW	M8*18	2
101	ARC WASHER	Ø20XØ9X2T	2
103	CKS HEX SCREW	M8*18	6
104	SPRING WASHER	M8X2.0T	6
105	HEX WRENCH	5MM	1
106	"PLUS" WRENCH	SEA131415	1
107	HEX WRENCH	6MM (65X25)	1
108	LEFT PEDAL	PCZ15863L, (PVC)	1
109	RIGHT PEDAL	PCZ15863R, (PVC)	1
110	TRUSS SELF TAPPING SCREW	Φ4*12	2
111	COUNTER SINK HEX SCREW	M10X65 (ALL THREAD)	2
112	ARC WASHER	Ø20XØ10.5X2.0T	2

PROGRAM FITNESS

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczysz.

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

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.

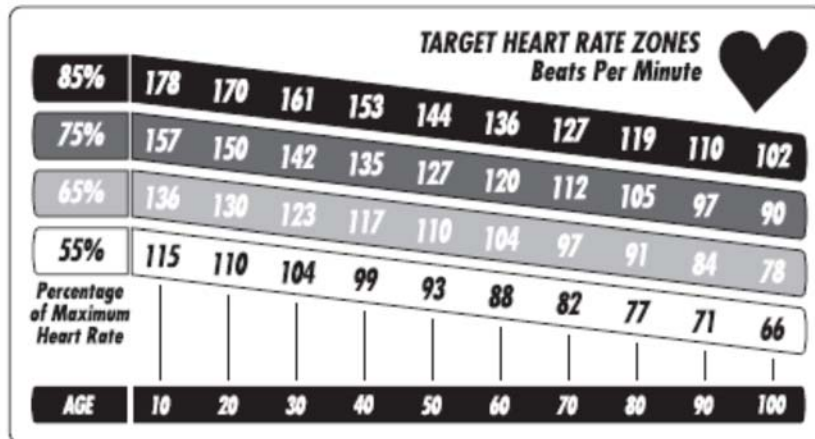
Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczyliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz 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.

TARGET HEART RATE

Jest to procent maksymalnego rytmu pracy serca. Będzie różny dla różnych osób w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Puls w trakcie treningu powinien wynosić 55%-85% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez odjęcie od 220 wieku. W ten sposób określamy poziom pulsu przy jakim powinniśmy trenować.

Np.: Jeśli masz 30 lat to maksymalny rytm pracy serca wynosi 190 (220 – 30). A więc wg. Tabeli poziom pulsu przy jakim powinieneś trenować to 104 – 161 uderzeń na minutę, co stanowi 55% - 85% ze 190.



Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest kontrola pulsu oraz ocena własnego wysiłku, jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia (RPE). Zwiększenie intensywności treningu jest bezpośrednio związane ze wzrostem pulsu, a więc by kontrolować wysiłek (RPE) można korzystać z obu metod. Wg. Skali od 0 do 10 RPE zaleca się trening pomiędzy 3 a 5.

ROZGRZEWKĄ

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych.

Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

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. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotuj się 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.

TYDZIEŃ

Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

Wynik całego tygodnia:

MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			

Wynik całego miesiąca:



“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.”