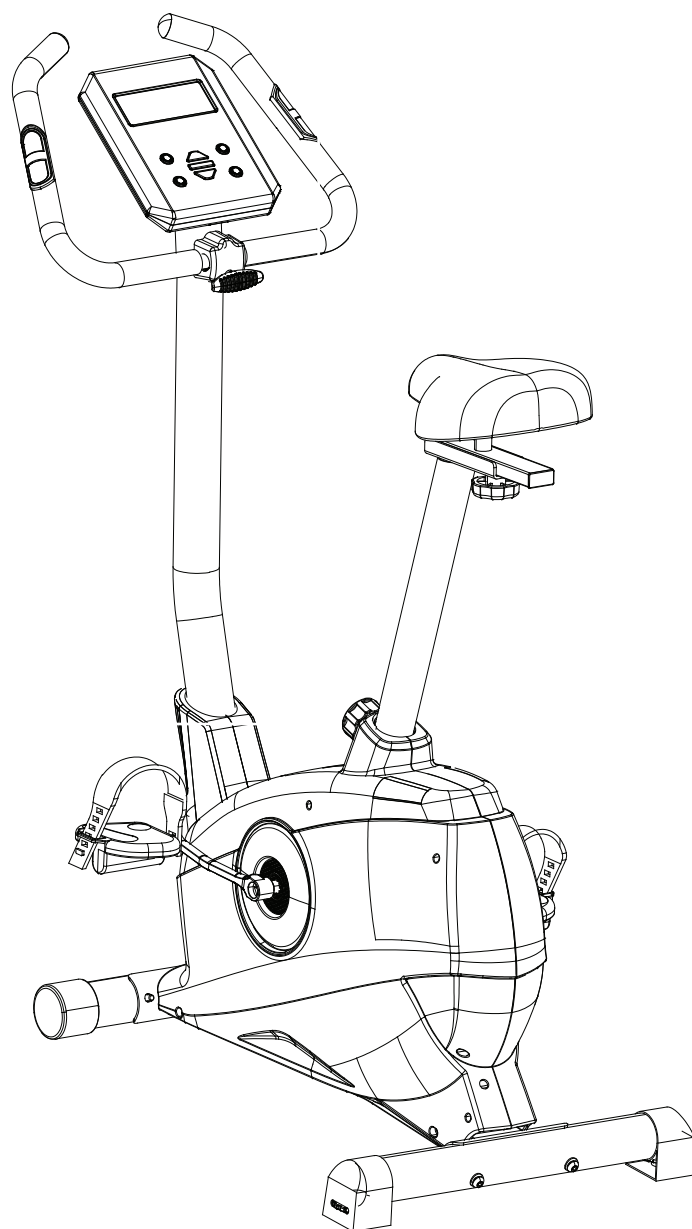


Podręcznik użytkownika

Rower pionowy C415

53101



Spis treści

YORK[®]
FITNESS

Gratulujemy zakupu
produktu firmy

YORK[®]
FITNESS

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	04
Instrukcja montażu	05
Wskazówki obsługi komputera	12
Wskazówki obsługi	19
Wskazówki fitness	22
Rysunek szczegółowy	23
Wykaz części	24



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

YORK FITNESS

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. Przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

- Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem. Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach i 2 m z tyłu.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska. Siodelko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siodelka tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Niektóre z części urządzenia (np. tapicerka, gąbki, łożyska) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.

- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych.
- Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń konsumenta może być uzależnione od użytkownika zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 150 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia - EN957 1 i 5 Klasa HA. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia.



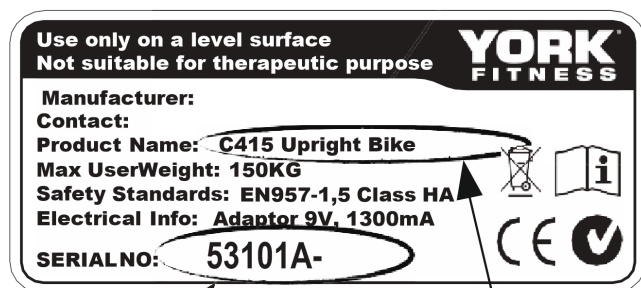
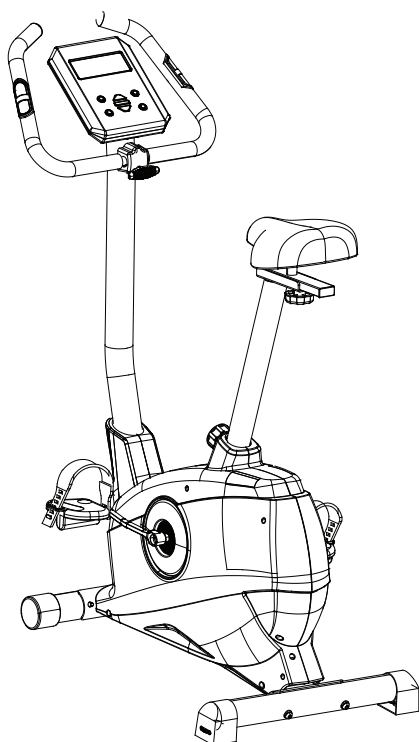
Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 28,5 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 96 x 48 cm

Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.



Numer seryjny

Nazwa urządzenia

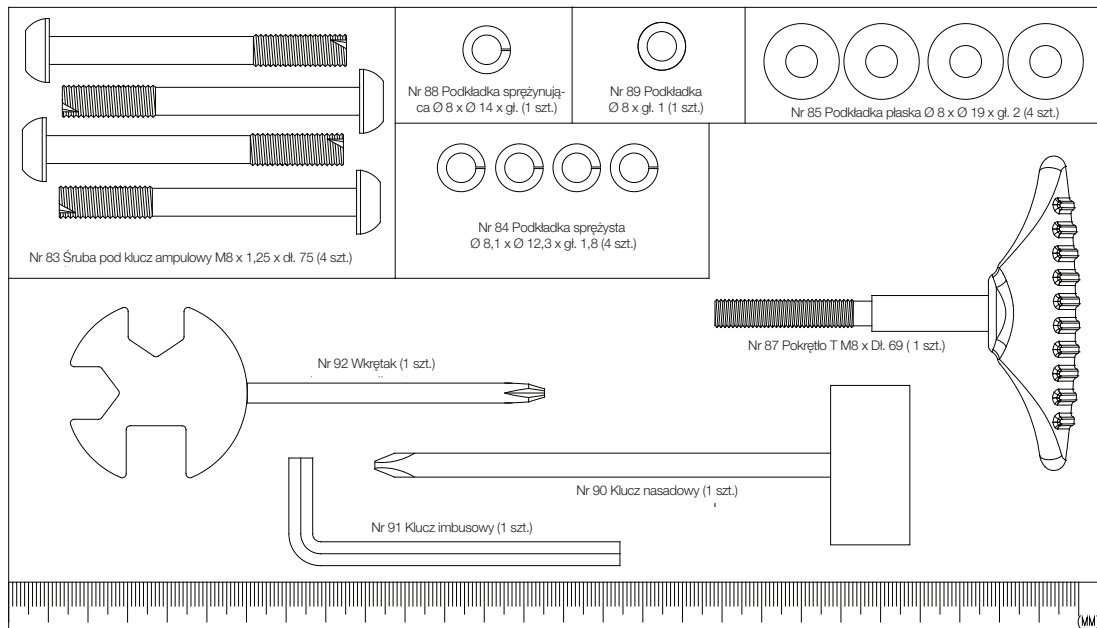
Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu. Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.

Instrukcja montażu

- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc - Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie - Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
- Wypakuj części z opakowania

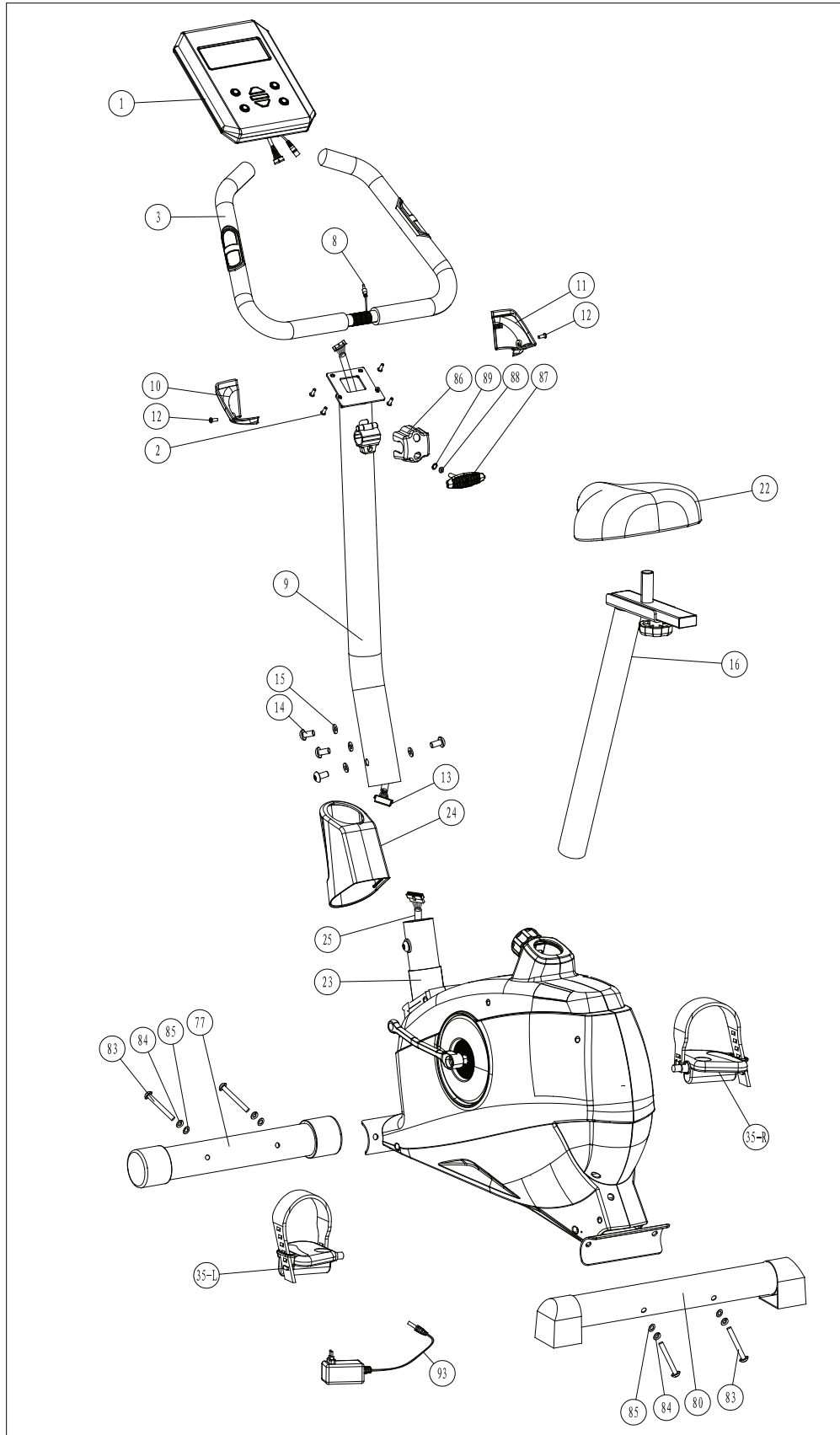
Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



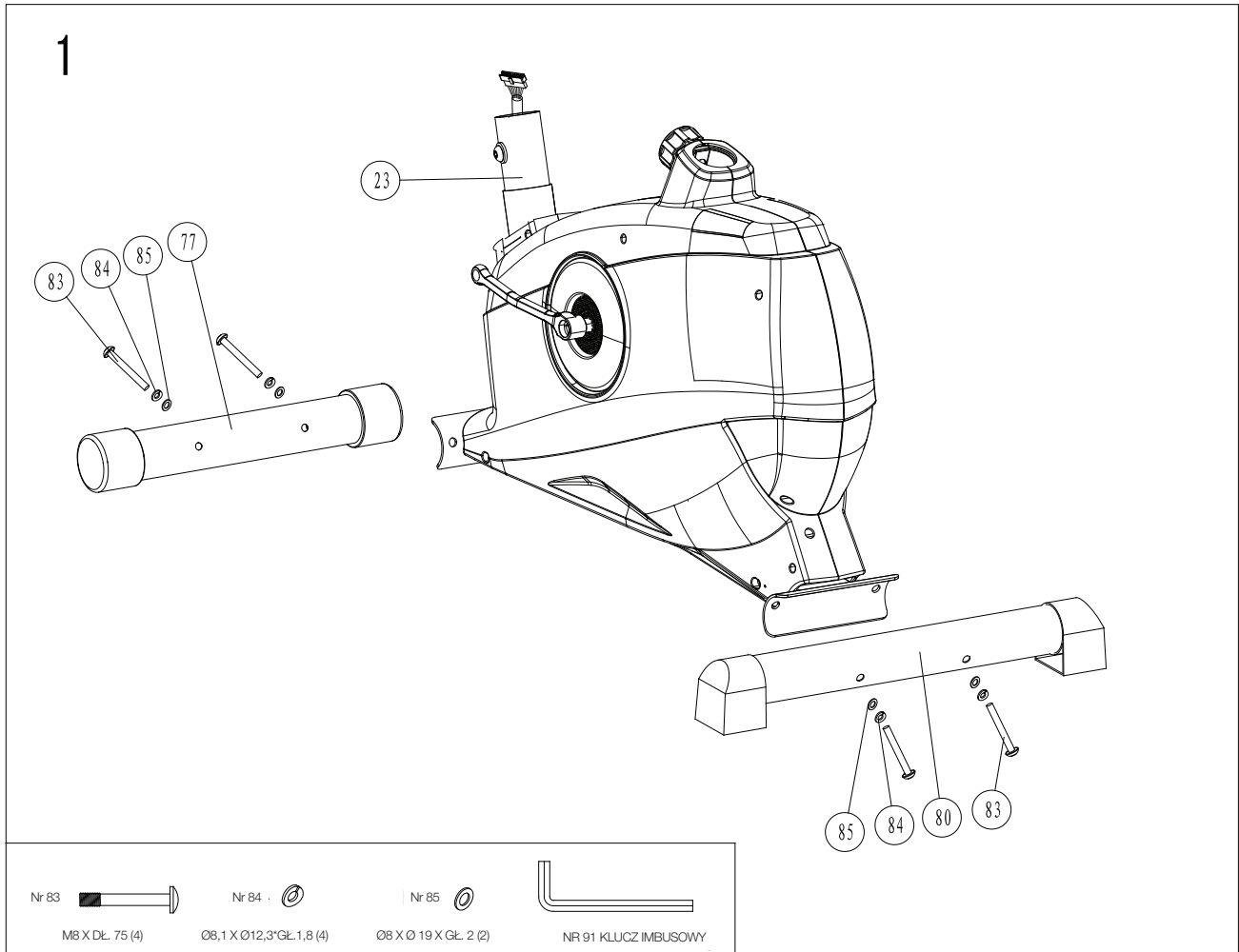
	1/1
	1/1
	1/1
	1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

Instrukcja montażu

Rysunek montażowy



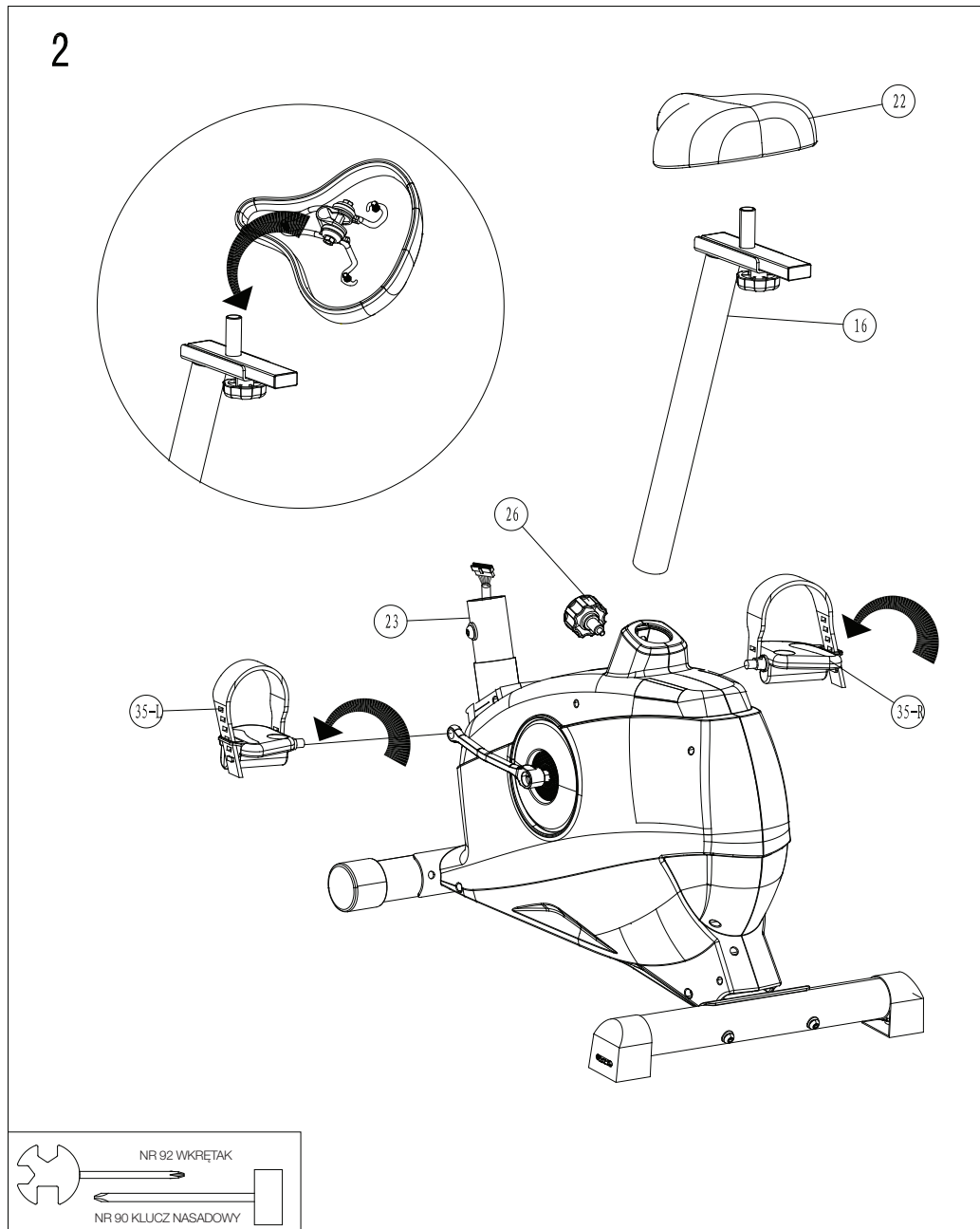
Krok 1



1. Zamontuj wspornik przedni (77) do ramy głównej (23) za pomocą śrub (83) i podkładek (84+85).
2. Zamontuj wspornik tylny (80) do ramy głównej (23) za pomocą śrub (83) i podkładek (84+85).

Instrukcja montażu

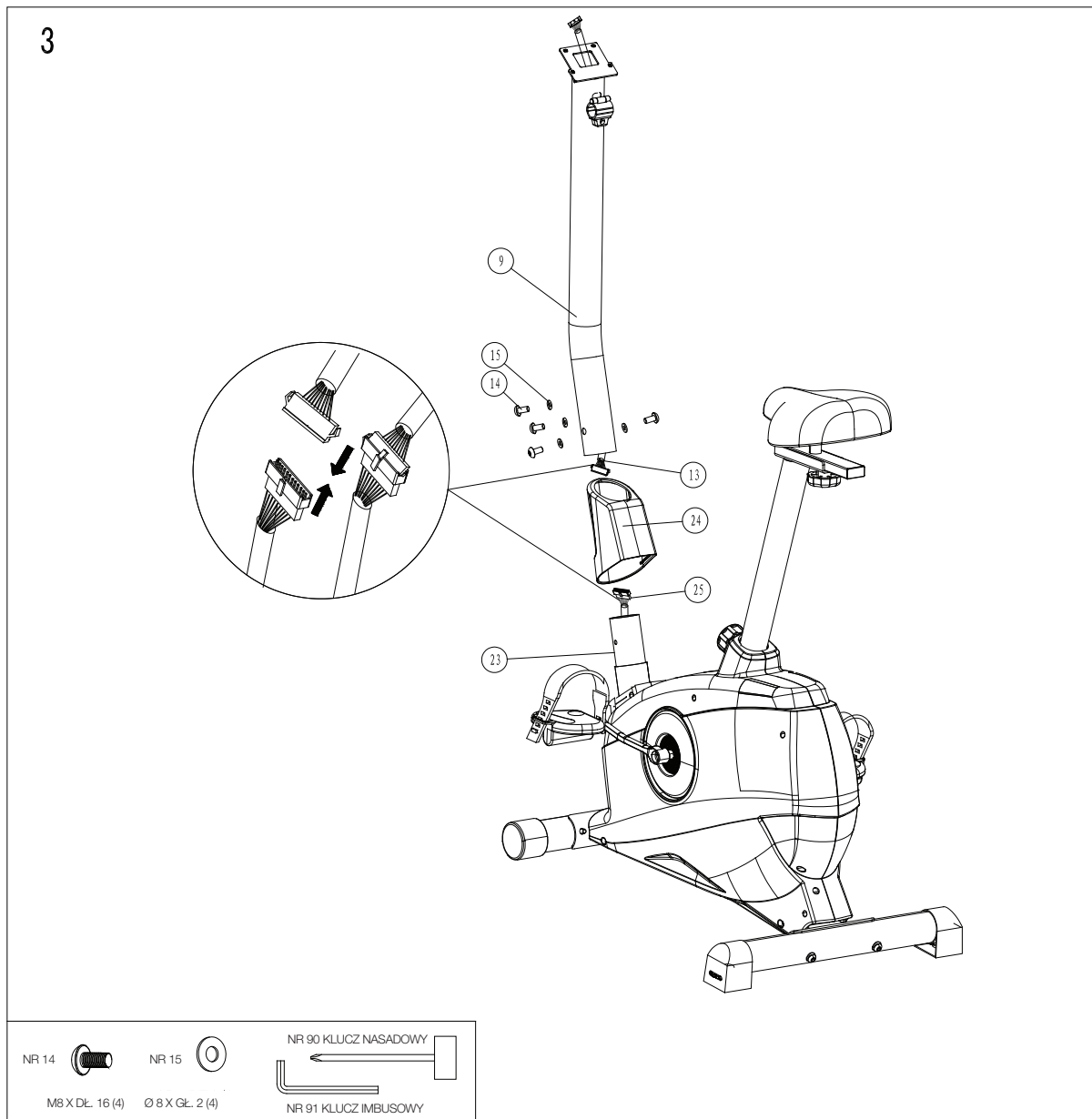
Krok 2



1. Zamontuj 2 pedały (35-L., 35-R) na korbach (48, 49) za pomocą wkrętka. Dokręć oś lewego pedału w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara a oś pedału prawego w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Do dokręcenia obu osi użyj klucza (lub wkrętaka).
2. Zamontuj siedzisko (22) na prowadnicy siedziska. Prowadnice można ustawić pod różnymi kątami. Za pomocą wkrętaka dokręć 2 nakrętki pod siedziskiem. Do regulacji prowadnicy siedziska w płaszczyźnie poziomej służy pokrętło.
3. Umieść podporę siedziska (16) w ramie głównej (23) i wybierz pożądane położenie, następnie dokręć pokrętło (26). Sprawdź prawidłowość dokręcenia pokrętła.

Uwagi: Ustawienie pożądanego położenia i dokręcenie pokrętła wspornika jest sygnalizowane kliknięciem.

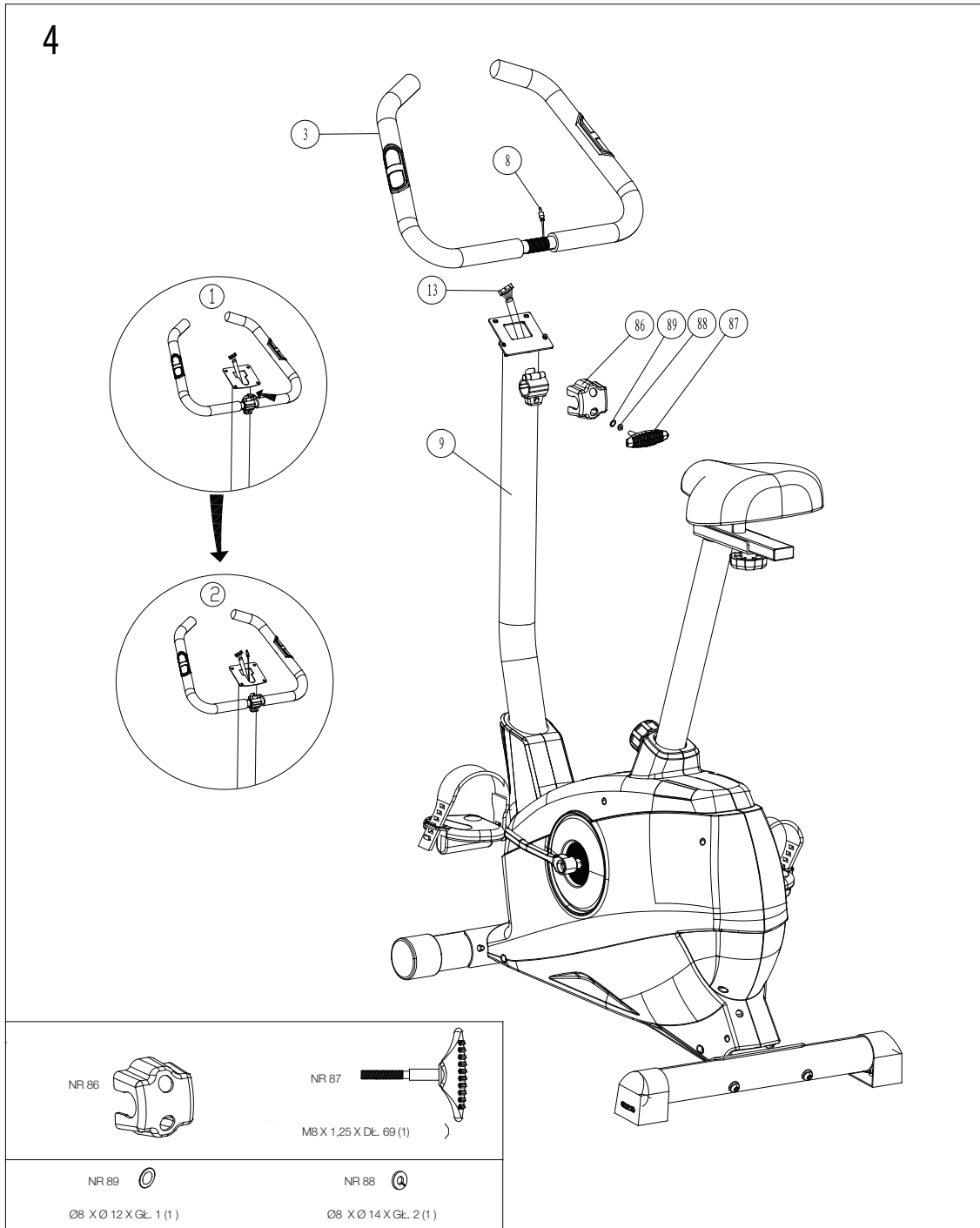
Krok 3



1. Załóż osłonę (24) na podporze rękojeści (9) a następnie podłącz przewód górny (13) i przewód dolny (25), jak przedstawiono na ilustracji.
2. Umieść podporę rękojeści (9) w ramie głównej i dokręć za pomocą śrub i podkładek (14, 15) używając klucza imbusowego i nasadowego.

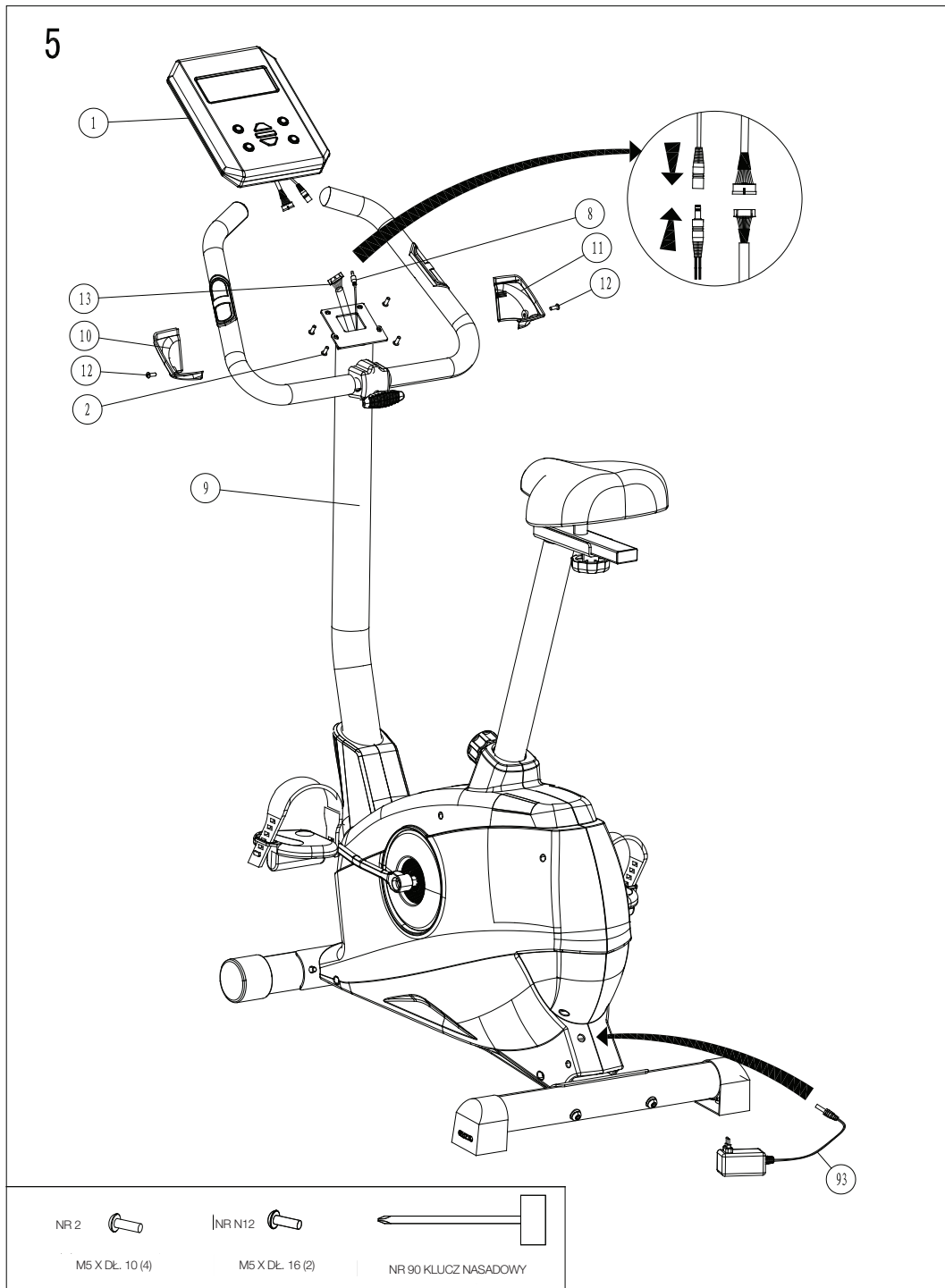
Instrukcja montażu

Krok 4



1. Zamontuj rękojeść (3) na podporze rękojeści (9), dokręć mocno osłonę (86) za pomocą podkładek i pokrętła T (87, 88, 89).
2. Poprowadź przewód czujnika tętna (8) przez otwór w górnej części podpory rękojeści, jak przedstawiono na ilustracji.

Krok 5

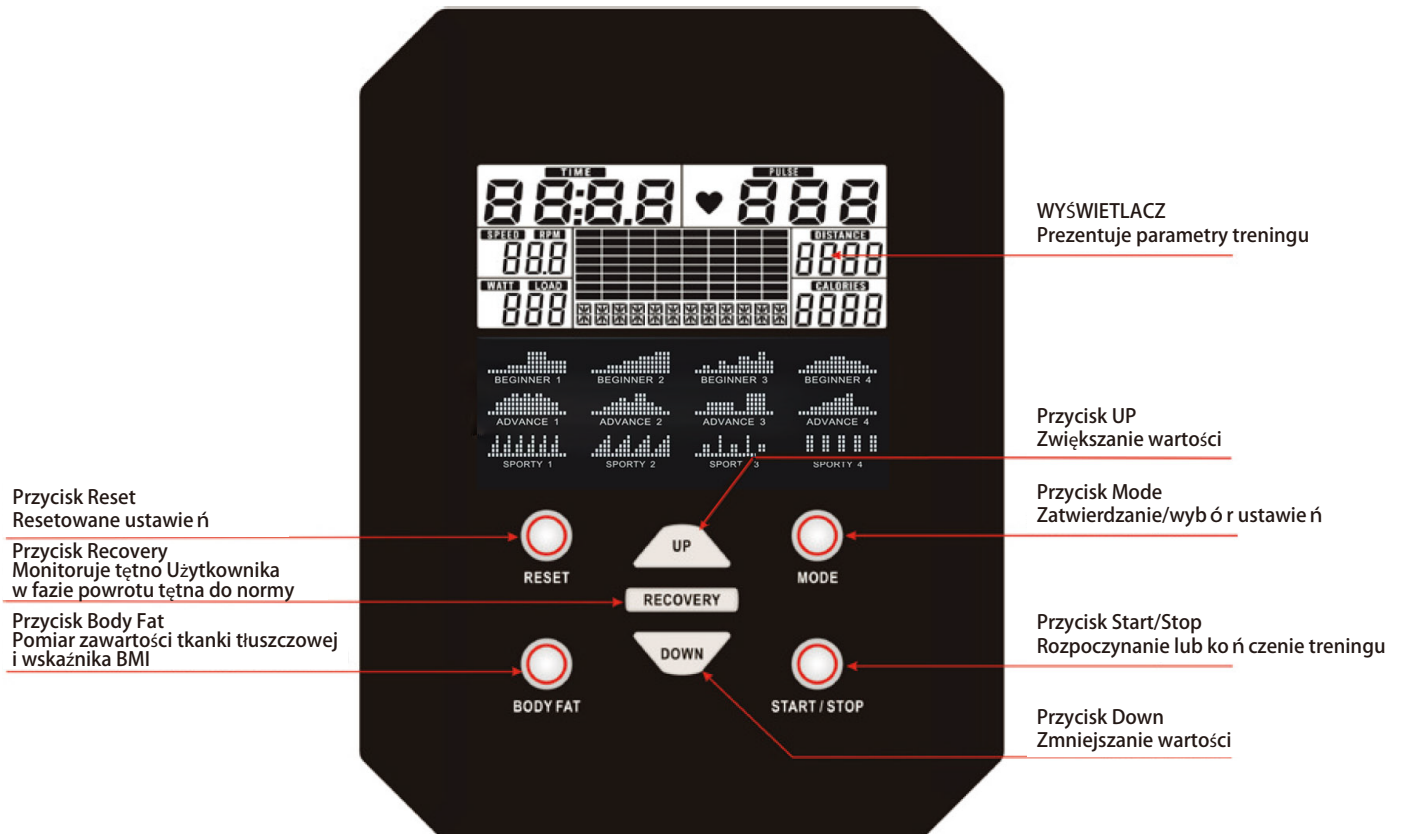


1. Podłącz przewód górny (13) i przewód czujnika pulsu (8) do gniazd komputera.
2. Przymocuj komputer (1) za pomocą 4 śrub (2) i klucza nasadowego.
3. Przymocuj osłony wspornika komputera (10, 11) za pomocą śrub (12).
4. Na końcu podłącz zasilacz (93) do gniazda DC (50) i gniazda sieciowego.

Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie urządzenia. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub/sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



FUNKCJE WYŚWIETLACZA

PARAMETR	OPIS
CZAS	Jeśli czas nie jest zaprogramowany to zliczanie następuje od 00:00 do maksymalnej wartości 99:59 ze zmianami co 1 minutę. Timer – jeśli zaprogramowano czas treningu, odliczanie od wartości ustawionej do 00:00. Programowanie czasu możliwe co 1 minutę, w przedziale od 00:00 do 99:00.
PRĘDKOŚĆ	Pokazuje bieżącą prędkość. Maksymalne, teoretyczne wskazanie to 99.9 KM/H.
RPM	Pokazuje aktualną prędkość obrotową. Zakres wskazań od 15 do 999 obrotów/minutę .
DYSTANS	Wyświetla całkowity pokonany dystans od 0.00 do 99.99 KM. Użytkownik może zaprogramować dystans korzystając z przycisków UP/DOWN . Programowanie dystansu możliwe jest co 1KM , w zakresie od 0.00 do 99.00 .
WYDATEK ENERGETYCZNY	Pokazuje wydatek energetyczny w zakresie od 0 do 9999 kcal. (Ten parametr jest wyświetlany z dużym przybliżeniem i nie może być wykorzystywany w celach medycznych. Służy tylko możliwości porównania różnych treningów.) Programowanie wydatku energetycznego możliwe w zakresie od 0 do 9990, co 1 kcal.
TĘTNO	Użytkownik może zaprogramować tętno w zakresie od 30 do 230 ud/min. Jeśli, w czasie treningu, wartość aktualnego tętna przekroczy wartość zaprogramowaną, komputer wyda dźwięk.
MOC	Pokazuje aktualnie rozwijaną moc. Zakres od 0 do 999 (Wat).
MANUALNY	Tryb pracy z określeniem parametru celu.
POCZĄTKUJĄCY	4 PROGRAMY do wyboru.
ZAAWANSOWANY	4 PROGRAMY do wyboru.
SPORT	4 PROGRAMY do wyboru.
KARDIO	Program z określeniem poziomu tętna treningowego.
MOC	Program z określeniem treningowego poziomu mocy (stała).
UŻYTKOWNIK	Użytkownik programuje profil obciążenia treningowego.

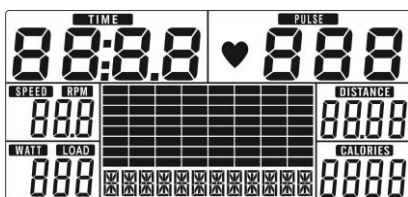
FUNKCJE PRZYCISKÓW

TYP	OPIS
Up	Zwiększa poziom trudności. Zwiększa programowaną wartość parametru.
Down	Zmniejsza poziom trudności. Zmniejsza programowaną wartość parametru.
Mode / Enter	Zatwierdza wybór lub ustawioną wartość.
Reset	Naciśnij i przytrzymaj 2 sek., komputer wykona restart i wyświetli ustawienia. Powrót do menu głównego w czasie programowania lub tryb zatrzymania.
Start/ Stop	Uruchamianie lub zatrzymanie programu.
Recovery	Śledzenie szybkości spadku tętna po zakończeniu programu.
Body Fat	W trybie zatrzymania, pomiar składu ciała – ilość tkanki tłuszczowej oraz BMI.

DZIAŁANIE:

WŁĄCZANIE

Podłączyć zasilacz, na wyświetlaczu komputera podświetlone zostaną wszystkie segmenty LCD przez 2 sek (Rys. 1).



Rys. 1

WYBÓR PROGRAMU

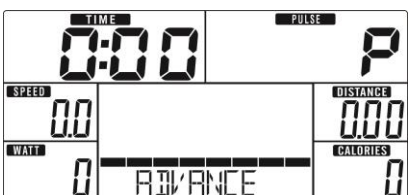
Wybierz program posługując się przyciskami UP lub DOWN, kolejno: MANUALNY (Rys. 2) → POCZĄTKUJĄCY (Rys. 3) → ZAAWANSOWANY (Rys. 4) → SPORT (Rys. 5) → KARDIO (Rys. 6) → MOC (Rys. 7) → UŻYTKOWNIK (Rys. 8)



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



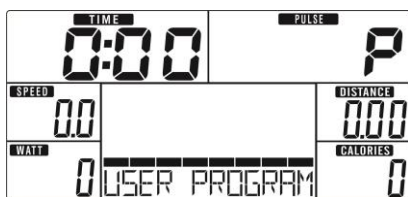
Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7

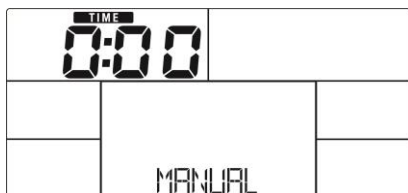


Rys. 8

Tryb MANUALNY

W celu uruchomienia - nacisnąć przycisk START.

1. Wybierz tryb MANUAL za pomocą przycisków UP lub DOWN i potwierdź wybór naciskając MODE / ENTER.
2. Ustaw wybrany parameter celu za pomocą przycisków UP lub DOWN: CZAS (Rys. 9), DYSTANS (Rys. 10) lub WYDATEK ENERGETYCZNY (Rys. 11), TĘTNO (Rys. 12) i zatwierdź wybór wciśnięciem MODE / ENTER.
3. Naciśnij START/STOP celem uruchomienia programu. Korzystając z przycisków UP lub DOWN ustaw żądany poziom obciążenia. Wybrany poziom wyświetlony zostanie w okienku MOC i jeśli nie nastąpi kolejna zmiana poziomu obciążenia przez 3 sekundy, to okienko przełączy się na wyświetlanie aktualnej wartości mocy (Watt) (Rys. 13).
4. Naciśnij START/STOP celem uruchomienia pauzy. Naciśnij RESET aby powrócić do głównego menu.



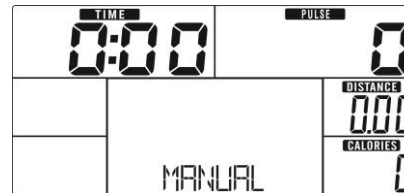
Rys. 9



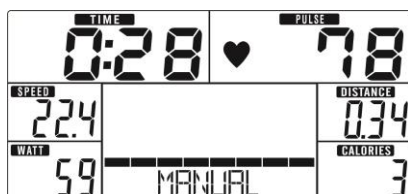
Rys. 10



Rys. 11



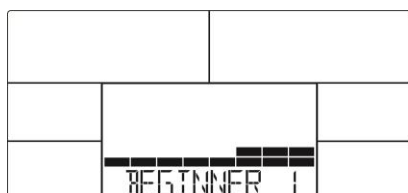
Rys. 12



Rys. 13

Program - POCZĄTKUJĄCY

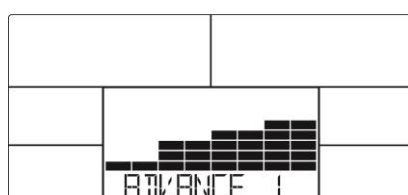
1. Wybierz program POCZĄTKUJĄCY korzystając z przycisków UP lub DOWN i zatwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
2. Korzystając z przycisków UP lub DOWN wybierz 1 z 4 wariantów programu POCZĄTKUJĄCY (Rys. 14) i zatwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
3. Przyciskami UP lub DOWN ustaw CZAS programu.
4. Uruchom program naciskając START/STOP. Przyciskami UP lub DOWN ustaw żądany poziom obciążenia.
5. Naciśnij START/STOP aby uruchomić tryb pauzy. Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 14

Program - ZAAWANSOWANY

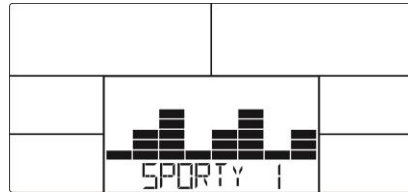
1. Przyciskami UP lub DOWN wybierz program ZAAWANSOWANY i potwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
2. Przyciskami UP lub DOWN wybierz 1 z 4 wariantów programu ZAAWANSOWANY (Rys. 15) i naciśnij MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
3. Ustaw CZAS korzystając z przycisków UP lub DOWN.
4. Uruchom program naciskając START/STOP. Ustaw żądany poziom trudności przyciskami UP lub DOWN.
5. Naciśnij START/STOP aby uruchomić tryb pauzy. Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 15

Program - SPORT

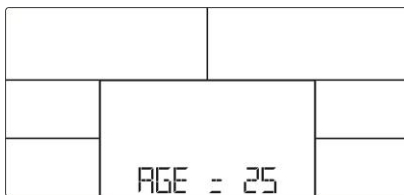
1. Wybierz program SPORT korzystając z przycisków UP lub DOWN i potwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
2. Przyciskami UP lub DOWN wybierz 1 z 4 wariantów programu SPORT (Rys. 16) i naciśnij MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
3. Ustaw CZAS korzystając z przycisków UP lub DOWN.
4. Uruchom program naciskając START/STOP. Ustaw żądany poziom trudności przyciskami UP lub DOWN.
5. Naciśnij START/STOP aby uruchomić tryb pauzy. Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 16

Program - KARDIO

1. Wybierz program KARDIO (HRC) korzystając z przycisków UP lub DOWN i potwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
2. Przyciskami UP lub DOWN ustaw WIEK (Rys. 17).
3. Przyciskami UP lub DOWN wybierz poziom TĘTNA 55% (Rys. 18), 75%, 90% lub określ wartość TĘTNA (fabrycznie: 100).
4. Ustaw CZAS korzystając z przycisków UP lub DOWN.
5. Uruchom program naciskając START/STOP. Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 17



Rys. 18

Program - MOC

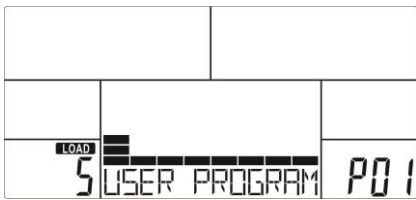
1. Wybierz program MOC korzystając z przycisków UP lub DOWN i potwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
2. Przyciskami UP lub DOWN ustaw wartość MOC (fabrycznie: 120 Wat, Rys. 19).
3. Ustaw CZAS przyciskami UP lub DOWN.
4. Uruchom program naciskając START/STOP. Ustaw żądany poziom mocy przyciskami UP lub DOWN.
5. Naciśnij START/STOP celem uruchomienia trybu pauzy. Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 19

Program - UŻYTKOWNIK

1. Wybierz program UŻYTKOWNIK korzystając z przycisków UP lub DOWN i potwierdź wybór wciskając MODE / ENTER.
2. Wybierz 1 z 4 profili UŻYTKOWNIK (U1-U4) za pomocą przycisków UP lub DOWN.
3. Przyciskami UP lub DOWN stwórz wybrany profil obciążenia (Rys. 20). Profil składa się z 20 kolumn, użytkownik może określić poziom obciążenia dla każdej kolumny. Wciskając MODE / ENTER przez 2 sekundy użytkownik przechodzi do kolejnego ustawienia.
4. Ustaw CZAS korzystając z przycisków UP lub DOWN.
5. Uruchom program naciskając START/STOP. Zmień poziom obciążenia na żądany naciskając UP lub DOWN.
6. Naciśnij START/STOP celem uruchomienia trybu pauzy. Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 20

RECOVERY

Po zakończeniu programu, utrzymuj ręce na sensorach dotykowych pulsu, naciśnij na przycisk RECOVERY i obiema rękoma z powrotem chwyć sensory. Wszystkie funkcje będą zatrzymane, odliczany będzie tylko CZAS, startując od 00:60 do 00:00 (Rys. 21). W tym czasie komputer bada powysiłkową szybkość spadku tętna (im szybsza tym lepiej) i wyświetla wynik w postaci symboli od F1, F2... do F6. F1 oznacza najlepszy wynik, a F6 najgorszy (Rys. 22). Przeprowadzając regularne sesje treningowe wynik wyświetlany na koniec testu RECOVERY powinien stopniowo ulegać poprawie. (Naciśnij przycisk RECOVERY ponownie w celu powrotu do głównego menu.)



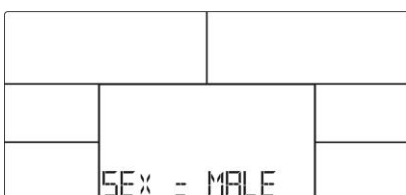
Rys. 21



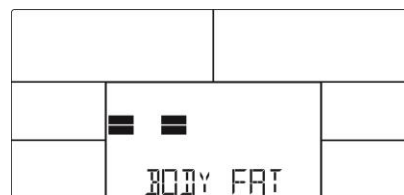
Rys. 22

BODY FAT (TK. TŁUSZCZOWA)

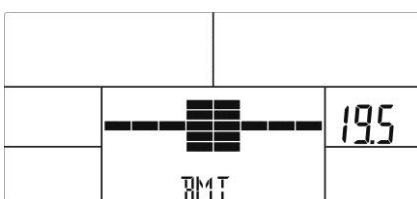
1. W trybie STOP, naciśnij przycisk BODY FAT celem uruchomienia tej funkcji.
2. Przyciskami UP lub DOWN wybierz 1 z 4 profili użytkownika (U1-U4).
3. Konsola wymaga wprowadzenia danych: PŁEĆ (Rys. 23), WZROST, MASA CIAŁA, następnie rozpoczyna się pomiar.
4. W czasie pomiaru użytkownik musi trzymać obiema rękoma za sensory dotykowe. Wyświetlacz LCD pokaże "=" "=" "=" (Rys. 24) przez około 8 sekund, do momentu kiedy nie zakończy się pomiar.
5. LCD wyświetli: WSKAŹNIK MASY CIAŁA (BMI / Rys. 25), procent TK. TŁUSZCZOWEJ / skład ciała (Rys. 26) i te informacje będą wyświetlane przez 30 sekund.
6. W czasie pomiaru mogą wystąpić następujące błędy:
 - *E-1 – Oznacza to, że komputer nie wykrywa sygnału tętna.
 - *E-4 – Ten błąd pojawia się, gdy TK. TŁUSZCZOWA jest poniżej 5% lub powyżej 50% i WSKAŹNIK MASY CIAŁA (BMI) jest poniżej 5 lub przekracza 50 (Rys. 27).



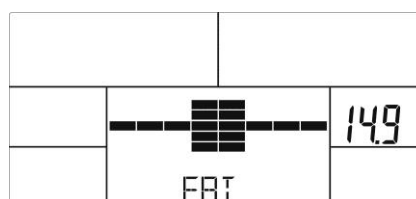
Rys. 23



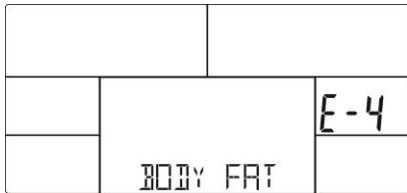
Rys. 24



Rys. 25



Rys. 26



Rys. 27

UWAGA:

1. Po 4 minutach bezczynności, czy braku sygnału tętna, konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii. W celu uruchomienia funkcji konsoli należy nacisnąć dowolny przycisk.
2. W sytuacji, kiedy odnosi się wrażenie, że konsola nieprawidłowo funkcjonuje należy odłączyć zasilacz i po chwili podłączyć go ponownie.

Wskazówki obsługi

Wykrywanie i usuwanie usterek

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Ostrzeżenie:

- Komputer wymaga zasilania 9 V, 500 mA lub 9 V, 1000 mA.
- W przypadku przerwy w treningu lub braku odczytu tętna przez 4 minuty, komputer przejdzie w tryb czuwania. Wszystkie ustawienia i parametry programu zostaną zapamiętane do końca sesji treningowej. Aby ponownie uruchomić komputer, należy nacisnąć dowolny przycisk.
- W przypadku nienormalnej pracy komputera należy odłączyć i ponownie włączyć wtyczkę zasilania do gniazdka sieciowego.

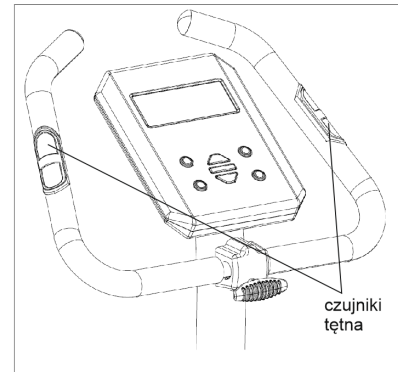
Uwaga! Po odłączeniu zasilania (zasilacza) wszystkie wprowadzone dane zostaną utracone.

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w zamkniętych suchych pomieszczeniach o stałej temperaturze powietrza.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią. Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed przystąpieniem do czyszczenia należy odłączyć kabel zasilający urządzenia od gniazdka sieciowego.
- W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się kontrolę co najmniej raz w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

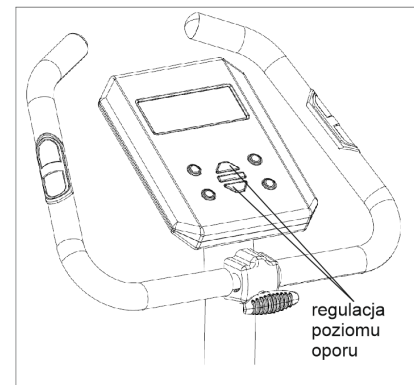
Czujniki tętna

Rower wyposażony jest w 2 czujniki tętna. W celu uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer. Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie. Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



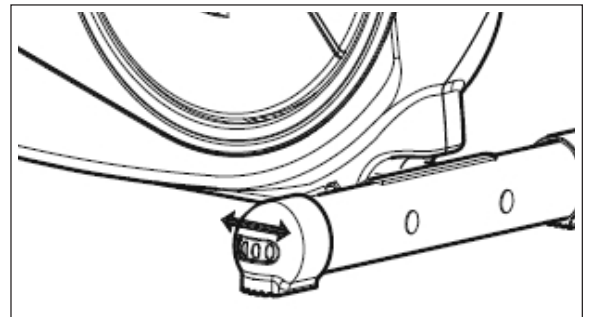
Regulacja oporu

Rower wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętkę UP/DOWN na komputerze.



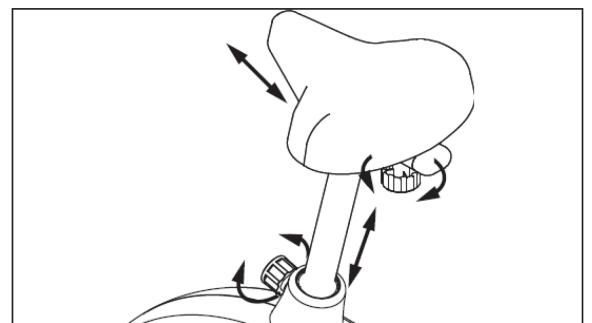
Poziomowanie roweru treningowego

Na tylnych podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomicowania roweru na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości urządzenia wystarczy pokręcić regulatorami.



Regulacja siedziska

1. Odkręć pokrętkę. Ustaw siedzisko zgodnie ze swoimi wymaganiami.
2. Dokręć pokrętkę – sprawdź jego poprawne dokręcenie.
3. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.



Wskazówka: Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość oznaczona jest na podporze siedzenia.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Poprawna postawa treningowa

Aby rozpocząć trening stań na platformach. Oprzyj wygodnie ręce na rękojściach. Przesuń stopę znajdującą się wyżej do przodu i rozpocznij chód.

Trening rozpocznij od odpowiedniego poziomu obciążenia, który pozwoli Ci zapoznać się z urządzeniem. Po nabraniu pewności ustaw odpowiedni poziom obciążenia.

Ruch do przodu i do tyłu: Trener umożliwia chód do przodu i do tyłu, co sprzyja trenowaniu różnych partii mięśni. Jest to również sposób na urozmaicenie treningu. Celem zmiany kierunku ćwiczenia zwolnij i rozpocznij chód w odwrotnym kierunku.

Regulacja poziomu obciążenia: Poziom obciążenia można zmienić w dowolnym momencie treningu. Regulacja poziomu obciążenia służy do zwiększania lub zmniejszania poziomu trudności.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej.

W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.



2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.



3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętę jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



Wskazówki fitness

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu. Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90 % tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno.

Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

$$220 - 35 = 185 \text{ uderzeń na minutę}$$

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.

Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

$$185 \times 60\% = 111 \text{ uderzeń na minutę}$$

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

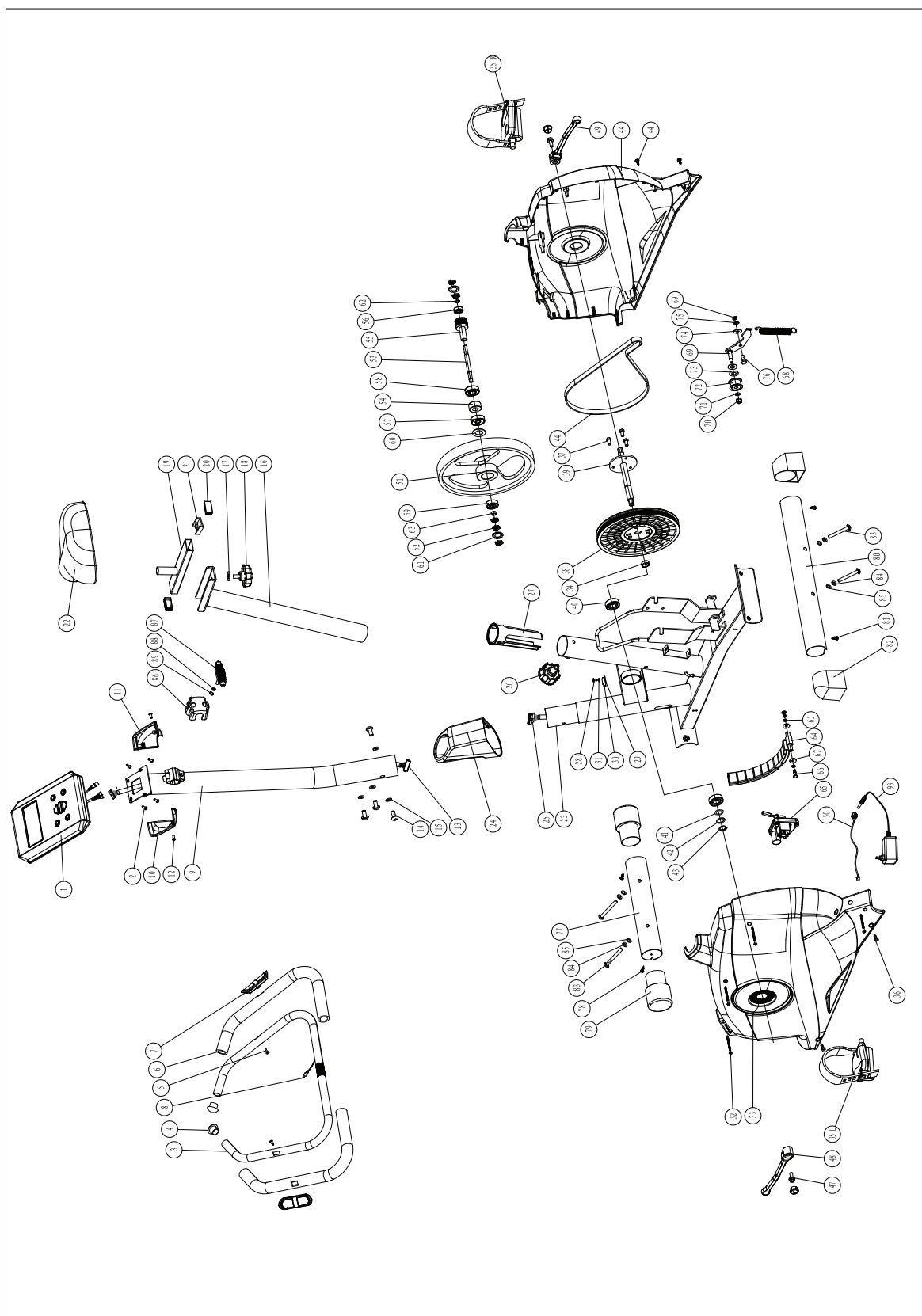
W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca.

Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku. Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

NR	OPIS	ILOŚĆ	
1	KOMPUTER	1	SZT.
2	ŚRUBA M5 X DŁ. 10	4	SZT.
3	ZESTAW RĘKOJEŚCI	1	SZT.
4	ZASŁEPKA	2	SZT.
5	ŚRUBA M4 X DŁ. 20	2	SZT.
6	RĘKOJEŚĆ Z PIANKI	2	SZT.
7	CZUJNIK TĘTNA	2	SZT.
8	PRZEWÓD CZUJNIKA TĘTNA	2	SZT.
9	WSPORNIK RĘKOJEŚCI	1	SZT.
10	OSŁONA WSPORNIKA KOMPUTERA, LEWA	1	SZT.
11	OSŁONA WSPORNIKA KOMPUTERA, PRAWA	1	SZT.
12	ŚRUBA M5 X DŁ. 20	2	SZT.
13	PRZEWÓD, GÓRNY	1	SZT.
14	ŚRUBA M8 X DŁ. 16	4	SZT.
15	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8 X Ø 19 X GŁ. 2)	4	SZT.
16	PODPÓRKA SIEDZISKA	1	SZT.
17	PODKŁADKA PŁASKA	1	SZT.
18	POKRĘTŁO REGULACJI SIEDZISKA	1	SZT.
19	PROWADNICA SIEDZISKA	1	SZT.
20	ZASŁEPKA SZYNY	2	SZT.
21	UCHWYT MOCUJĄCY	1	SZT.
22	SIEDZISKO	1	SZT.
23	RAMA GŁÓWNA	1	SZT.
24	OSŁONA WSPORNIKA KIEROWNICY	1	SZT.
25	KABEL DOLNY	1	SZT.
26	POKRĘTŁO PODPORY SIEDZISKA	1	SZT.
27	TULEJA PODPORY SIEDZISKA	1	SZT.
28	ŚRUBA M4 X DŁ. 10	1	SZT.
29	UCHWYT CZUJNIKA	1	SZT.
30	PRZEWÓD CZUJNIKA	1	SZT.
31	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 5 X Ø 10 X GŁ. 11)	1	SZT.
32	ŚRUBA M4 X DŁ. 50	3	SZT.
33	OSŁONA BOCZNA, LEWA	1	SZT.
34	TULEJA	1	SZT.
35	PEDAŁ, PARA	1	ZESTAW
36	ŚRUBA M5 X DŁ. 16	4	SZT.
37	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M8 X DŁ. 12	3	ZESTAW
38	KOŁO NAPĘDOWE	1	SZT.
39	OŚ	1	SZT.
40	ŁOŻYSKO 6203	2	SZT.
41	PODKŁADKA FALISTA	1	SZT.
42	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 5 X Ø 10 X GŁ. 11)	1	SZT.

NR	OPIS	ILOŚĆ	
43	KLIPS C	1	SZT.
44	PAS NAPĘDOWY	1	SZT.
45	OSŁONA BOCZNA, PRAWA	1	SZT.
46	ZESTAW SIŁOWNIKA	1	SZT.
47	ŚRUBA Z NAKRĘTKĄ NYLOC M8XDŁ.20	2	SZT.
48	KORBA, LEWA	1	SZT.
49	KORBA, PRAWA	1	SZT.
50	PRZEWÓD ZASILANIA DC	1	SZT.
51	ZESTAW KOŁA ZAMACHOWEGO (51-63)	1	SZT.
64	ZESTAW MAGNESU (64-67)	1	ZESTAW
65	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	2	SZT.
66	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M6 X DŁ. 16	2	SZT.
67	PODKŁADKA PŁASKA	2	SZT.
68	SPRĘŻYNA KOŁA ZĘBATEGO (Ø ZE W X 16 X GŁ. 2,0)	1	SZT.
69	KOŁO ZĘBATE	1	SZT.
70	NAKRĘTKA M8	2	SZT.
71	TULEJA Ø 10 X 16 DŁ. 6 MM	1	SZT.
72	KOŁO ZĘBATE Z ŁOŻYSKIEM	1	SZT.
73	PODKŁADKA FALISTA Ø10,5 X Ø15 X GŁ. 0,3	2	SZT.
74	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8,5 X 25 X GŁ. 1)	1	SZT.
75	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8,5 X 16 X GŁ. 1)	1	SZT.
76	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M8 X DŁ. 20	1	SZT.
77	WSPORNIK PRZEDNI	1	SZT.
78	ŚRUBA M3X8	2	SZT.
79	KÓŁKO TRANSPORTOWE	2	SZT.
80	WSPORNIK TYLNY	1	SZT.
81	ŚRUBA 3/16" X 3/4"	2	SZT.
82	ZASŁEPKA WSPORNIKA TYLNEGO	2	SZT.
83	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M8 X DŁ. 75	4	SZT.
84	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA Ø8	4	SZT.
85	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8 X Ø 19 X GŁ. 2)	4	SZT.
86	OSŁONA RĘKOJEŚCI	1	SZT.
87	ŚRUBA POKRĘTŁA T M8XDŁ. 69	1	SZT.
88	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 8 X 14 X GŁ. 2)	1	SZT.
89	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8 X Ø 12 X GŁ. 1)	1	SZT.
93	ZASILACZ DC 9 V/500 MA	1	SZT.



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-790 Warszawa
ul. Trakt Lubelski 135
tel.: 22 872 09 89

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.yorkfitness.pl

YORK[®]
FITNESS