

anniversary x202
podręcznik użytkownika

yorkfitness.com

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 podręcznikiem
użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie
korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdziecie
Państwo na stronie www.yorkfitness.com.

! Sprzet jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	11
– szybki start	
– opis wyświetlacza i komunikaty	
– funkcje przycisków	
– korzystanie z programów treningowych	
objaśnienia funkcji trenera	14
konserwacja trenera	15
wykrywanie i usuwanie usterek	15
trening	16
rysunki szczegółowe i wykaz części	17



informacje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM Użytkownika. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZYM STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ZAWARTYCH W NIM POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO – PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOżliwych ZAGROżeń MOżliwych POJAWIĘ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ciany).
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieje jakiegokolwiek wątpliwość, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku.
- Zawsze należy używać właściwych elementów regulacyjnych/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulacyjnych 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.
- Ćwiczyć w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biuteria.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadzić rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwiczyć od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia - maksymalna waga użytkownika wynosi 140 kg.
- 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, prowadzi do groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonych chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 55 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 142 x 65 cm

Zgodno z normami bezpieczeństwa

Niniejszy trener jest zgodny z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 cz. 1 i 9 oraz norm AS 4092-1993 (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

! Niniejsza instrukcja należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj rodków w płynie. Przed konserwacją odłącz od zasilania.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia, należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, rury, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- 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.

Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i form zajmujących się utylizacją udzielaj lokalne władze (dotyczy tylko Europy).



Wsparcie posprzedażowe

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

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

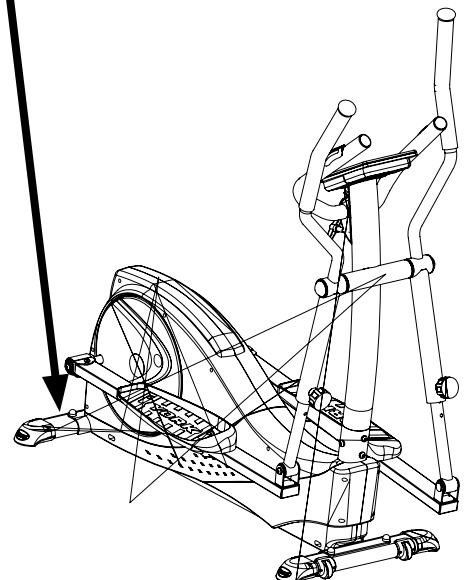
Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+9

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Wyłączny dystrybutor w Polsce:
Towarzystwo Handlowe „Matmarco” Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60
Trener x202
EN 957-1+9
Sprężak przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji)
Maksymalna waga użytkownika: 140 kg
....., rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach. **i**

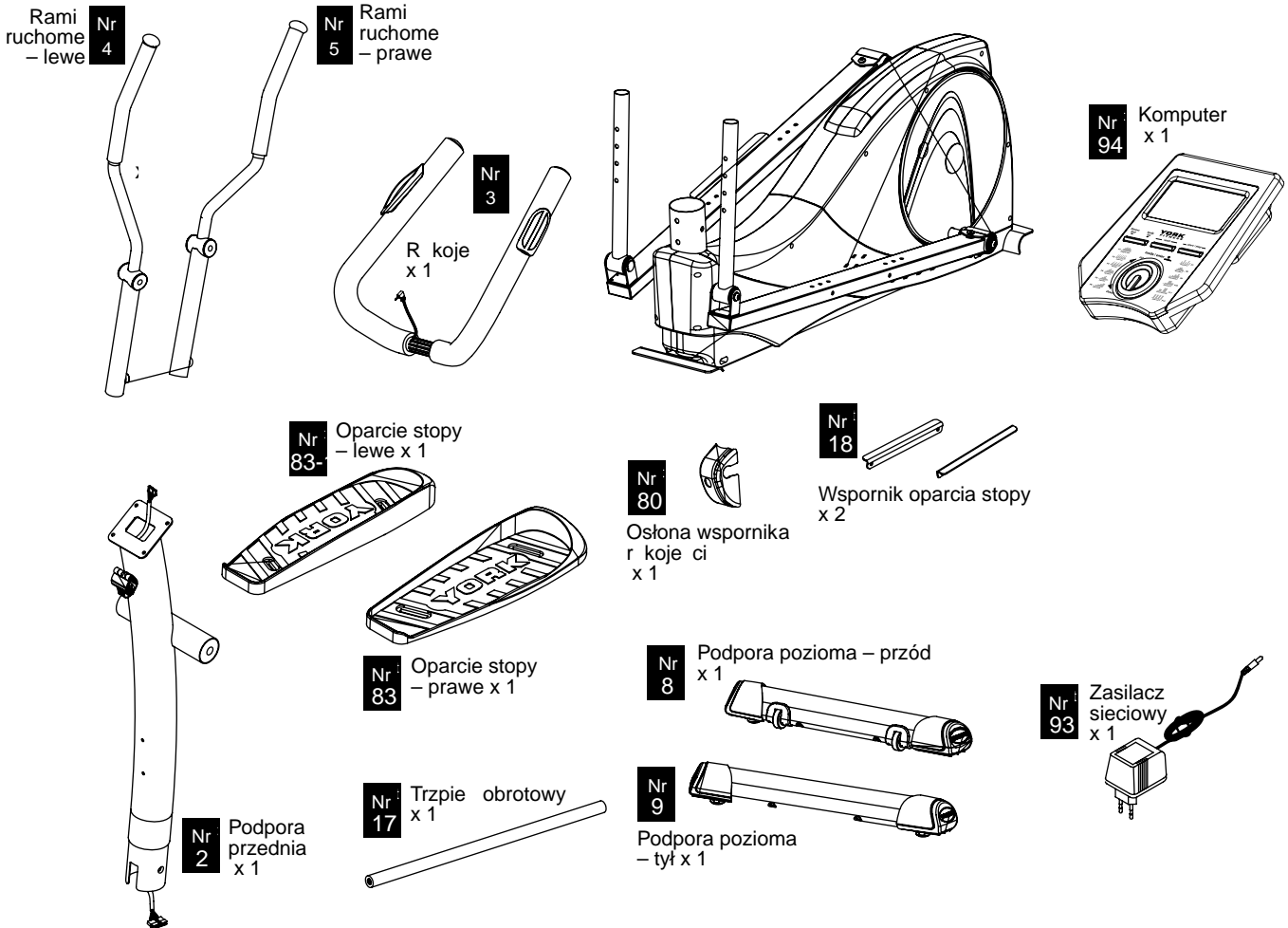
Sprężak przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



instrukcje montażu

1. Przed montażem

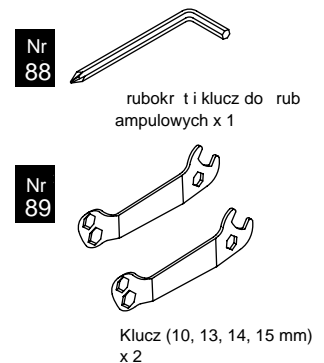
1. Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – Urządzenie należy składować w czystym pomieszczeniu.
2. Poproś o pomoc – Zaleca się składować urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
3. Otwórz opakowanie – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
4. Wypakuj części z opakowania – Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Elementy i części

Nr 25 ruba podszadzana 52 mm x 4	Nr 43 Podkładka płaska x 12	Nr 54 Nakrętka samoblokująca x 4
Nr 26 ruba podszadzana 55 mm x 4	Nr 46 Podkładka płaska - czarna x 2	Nr 73 Plastikowa za lepka ruby x 4
Nr 28 Plastikowa za lepka x 2	Nr 48 Podkładka mała - czarna x 4	Nr 75 Pokrętło blokujące x 4
Nr 34 ruba 15 mm x 8	Nr 50 Podkładka sprężynująca - czarna x 2	Nr 76 ruba T x 1
Nr 41 ruba z łbem sześciokątnym 20 mm x 2	Nr 51 Podkładka sprężynująca mała - czarna x 4	Nr 86 Podkładka sprężynująca x 12
	Nr 53 Wkładka oparcia stopy x 4	Nr 87 Pokrętło regulujące x 2

Narzędzia potrzebne do montażu



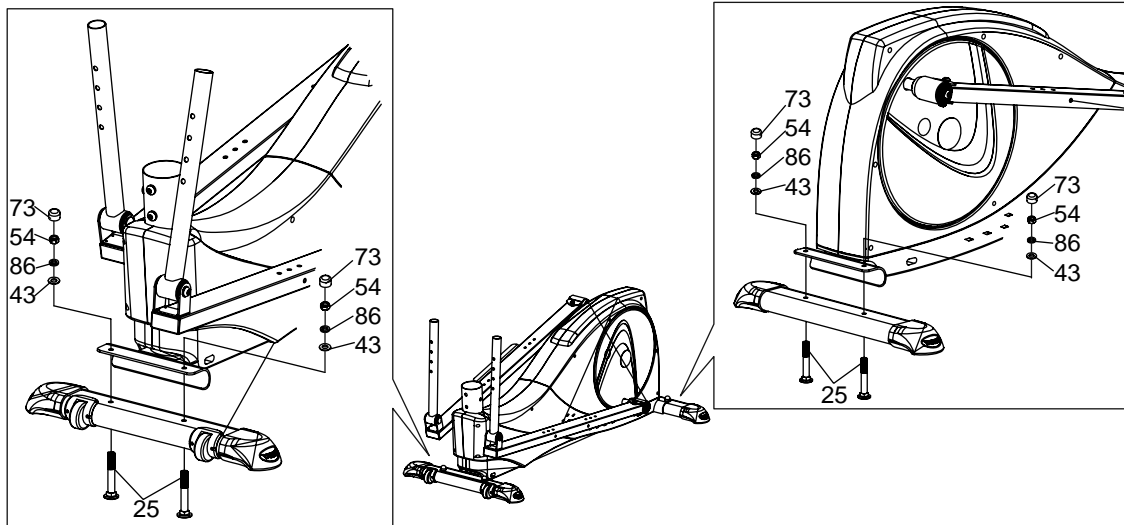
! Trener zajmuje powierzchnię 142 x 65 cm i waży 52 kg.

! W przypadku braku jakiegokolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się z nami. Dane kontaktowe znajdziesz w rozdziale Wsparcie posprzedażowe na stronie 5.






2. Mocowanie podpór poziomych

1. Przymocuj przedni i tylny podpor za pomoc nakrętek, rub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
2. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

! Sprawdź, czy rury zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzi od góry nakrętki.



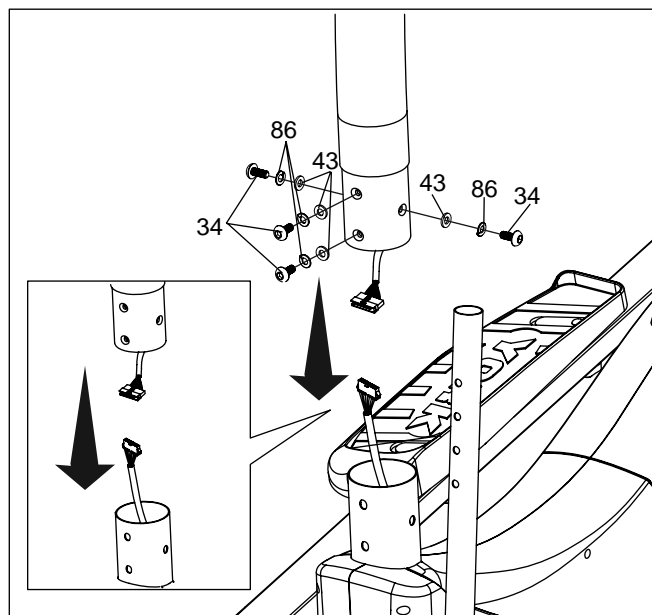
ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 25		x 4
Nr 43		x 4
Nr 54		x 4
Nr 73		x 4
Nr 86		x 4




3. Montaż ramy przedniej

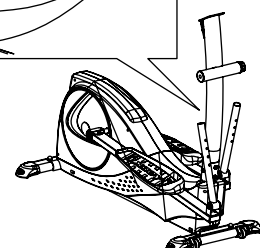
1. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź poprawność podłączenia.
2. Nałóż wspornik przedni na ramę przednią.
3. Skręć przy użyciu rub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano obok.

! Upewnij się, że rury zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do rur ampulowych.



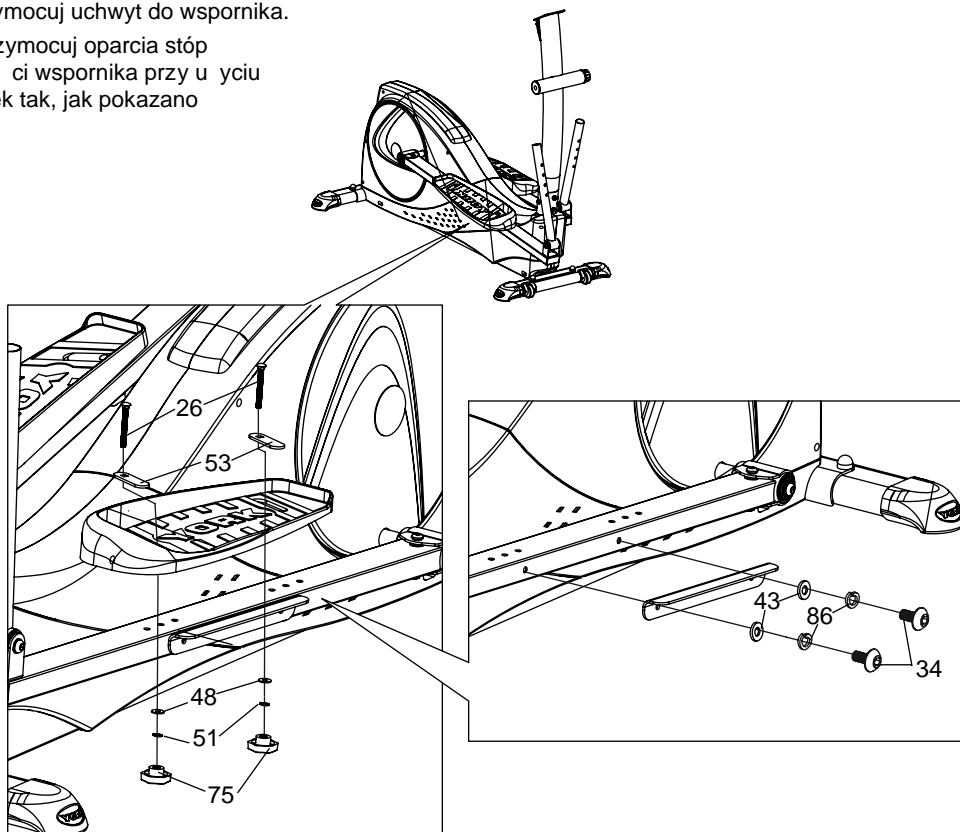
ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 34		x 4
Nr 43		x 4
Nr 86		x 4



4. Monta oparcia stóp

1. Najpierw przymocuj uchwyt do wspornika.
2. Następnie przymocuj oparcie stóp do górnej części wspornika przy użyciu śrub i nakrętek tak, jak pokazano na rysunku.

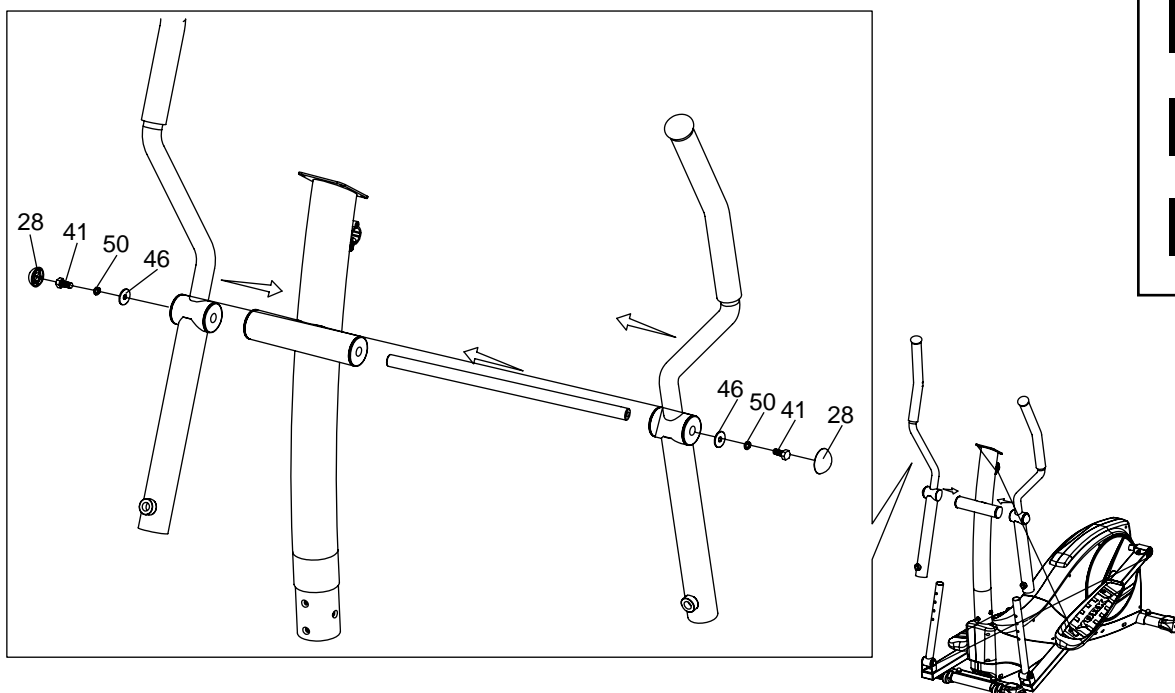


ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 26		x 4
Nr 34		x 4
Nr 43		x 4
Nr 48		x 4
Nr 51		x 4
Nr 53		x 4
Nr 75		x 4
Nr 86		x 4

Monta ramion ruchomych

1. Wsuń trzpień obrotowy do wnętrza podpory przedniej tak, jak pokazano na rysunku.
2. Nałóż dolne ramiona ruchome lewe i prawe na trzpień obrotowy.
3. Zablokuj przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.

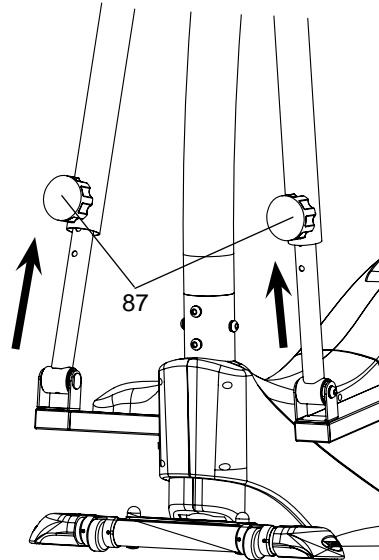


ELEMENTY Ł CZ CE

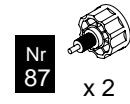
Nr 28		x 2
Nr 41		x 2
Nr 46		x 2
Nr 50		x 2

6. Monta dolnego i górnego ramienia ruchomego

1. Nałó dolne rami ruchome na trzpie górnego ramienia ruchomego.
2. Wybierz otwór regulacji wysoko ci i zablokuj trzpieniem ruchomym.
3. Powtórz czynno ci dla drugiej strony.
Sprawd , czy u ył tego samego otworu regulacji wysoko ci.

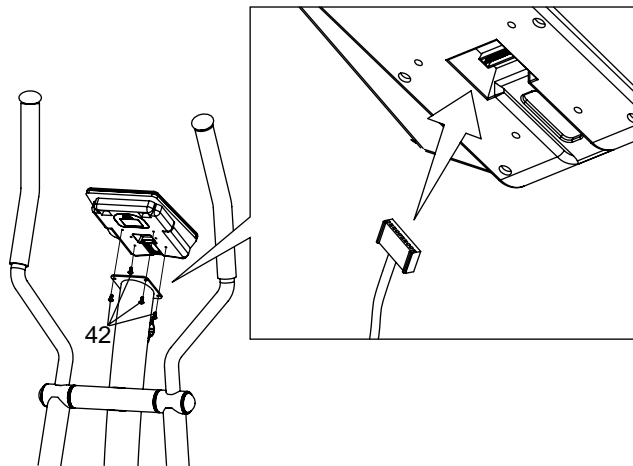


ELEMENTY
Ł CZ CE

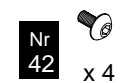


7. Monta komputera

1. Podł cz przewody do tylnej cz ci komputera.
2. Zamontuj komputer na wsporniku przy u yciu rub tak, jak pokazano na rysunku (rube znajduj si na tylnym panelu komputera).

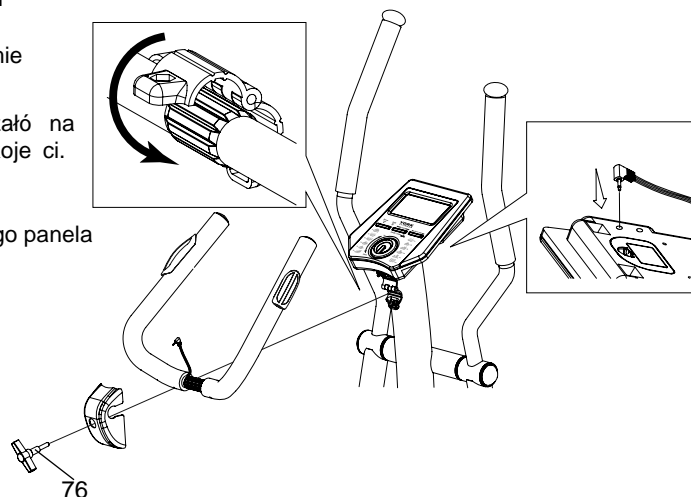


ELEMENTY
Ł CZ CE

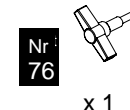


8. Monta r koje ci

1. Rozłó wspornik zaciskowy r koje ci i umie w nim r koje .
2. Skr z powrotem wspornik zaciskowy i załó na nim przedni i tyln ostn wspornika r koje ci.
3. Skr przy pomocy rube T.
4. Podł cz przewód czujnika pulsu do tylnego panela komputera.



ELEMENTY
Ł CZ CE



!
Sprawd dokr cenie
rub T.

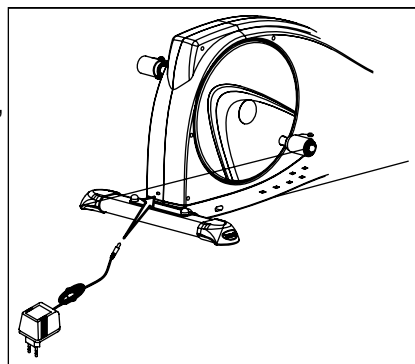
Czynności kontrolne

Ukończycie składanie trenera. Przed pierwszym uruchomieniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

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

Podłączenie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilacza sieciowego do trenera tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilania podłącz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220 – 240 V, 50 Hz).



Szybki start

Użyj tego trybu, jeśli zamierzasz trenować krótko i nie chcesz wprowadzać żadnych danych osobistych.

1. Sprawdź, czy rower jest podłączony do sieci elektrycznej.
2. Naciśnij przycisk „start”.
3. Rozpocznij pedałowanie.
4. Ustaw poziom oporu przy użyciu pokrętki.
5. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Okno „profil”

W trybie rącznym wskazuje wartość oporu a w trybie programowym wskazuje zaprogramowany „prof.il”.

Czas

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości kołowej, zlicza w dół.

Liczba obrotów na minut / Prędkość

Słupki do przełknięcia wartości wskazywanej: liczba obrotów na minutę lub wartość biegu prędkości jazdy w km/h.

Odległość

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu; domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

Liczba kalorii

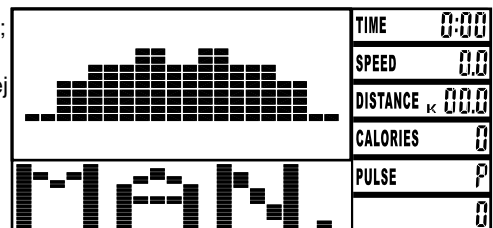
Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spalonych w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych); domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

Wartość tona

Bieżąca wartość tona wyrażona w uderzeniach na minutę.

Obciążenie

Wskazuje bieżącą wartość nastawionego oporu.



Wyświetlacz ekranowy

Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
mode / enter (wciśnij pokrętkę)	zatwierdzenie ustawień	
obrót pokrętką zgodnie z ruchem wskazówek zegara	przewijanie w górę wartości parametrów	zwiększanie poziomu oporu
obrót pokrętką w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara	przewijanie w dół wartości parametrów	zmniejszanie poziomu oporu
test kondycji		wprowadzanie rodzaju programu testowego fitness – uruchom po zakończeniu treningu
zawartość tkanki tłuszczowej	uruchamianie testu analizy tkanki tłuszczowej oraz Indeksu Masy Ciała (BMI)	
reset	zerowanie bieżących wartości – przytrzymaj wciśnięty przycisk powrotu do ekranu wyboru profilu użytkownika	powrót do menu głównego
start / stop	rozpoczynanie treningu	wstrzymanie treningu – przytrzymaj jeszcze raz przycisk wznowienia

Korzystanie z programów treningowych

Ustawianie Profilu U ytkownika

Komputer umożliwia przechowywanie danych osobistych maksymalnie 9 u ytkowników. Wprowadzane przez Ciebie dane są wykorzystywane w różnych programach treningowych, co oznacza, że nie ma potrzeby ka dorazowego wprowadzania danych dla różnych programów. W trakcie pierwszego wyboru programu należy wprowadzić swoje dane osobiste.

1. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz oznaczenie profilu u ytkownika w zakresie od U1 do U9.
2. Wci nij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wci nij pokr tło).
3. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz płe (m czyzna lub kobieta).
4. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz swój wiek.
6. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
7. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz swój wzrost (w cm).
8. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
9. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz swój wag (w kg).
10. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności komputer „przejdzie” do trybu menu głównego. Teraz możesz wybrać program i rozpocząć trening. Z poziomu menu głównego dostępne są następujące opcje:

- Program sterowany ręcznie
- Profile predefiniowane
- Profil U ytkownika
- Program kontroli tętna (HRC)

Celem korzystania z poszczególnych opcji postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi poniżej:

Program sterowany ręcznie

W programie sterowanym ręcznie u ytkownik może swobodnie zmieniać opór w dowolnym momencie treningu.

1. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz pod wietlaj c opcje trybu ręcznego.
2. Wci nij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wci nij pokr tło).
3. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz poziom oporu.
4. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Naci nij strat/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu trybu pracy ręcznej można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna.

Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Program docelowy”.

Profile predefiniowane

U ytkownik może wybrać jeden z 12 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziom opór jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz pod wietlaj c program.
2. Wci nij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wci nij pokr tło).
3. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz swój program (w zakresie od P1 do P12).
4. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz poziom oporu.
6. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
7. Naci nij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w rozdziale pod tytułem „Program docelowy”.

Profil U ytkownika

Ten program umożliwia utworzenie i zapisanie własnego profilu programowego. Należy ustawić poziom oporu dla każdego z 20 segmentów profilu tak, jak jest to wyświetlane w oknie profilu.

1. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz pod wietlaj c u ytkownika.
2. Wci nij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wci nij pokr tło).
3. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz poziom oporu dla pierwszego segmentu.
4. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Powtórz kroki od 3 do 4 dla wszystkich 20 segmentów.
6. Naci nij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Dany program można uruchomić bezpośrednio po zapisaniu jego ustawień. Wystarczy wcisnąć „start/stop”. Celem zmiany ustawienia programu należy powtórzyć powyższe kroki.

Program kontroli tętna (HRC)

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji oporu, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie.

Do realizacji tej funkcji komputer otrzymuje odczyty pulsu, które pozyskuje w momencie, kiedy u ytkownik kładzie obie ręce na czujnikach pulsu, lub które otrzymuje z pasa piersiowego.

- Gdy tętno jest za wysokie, następuje automatyczne zmniejszenie oporu.
- Gdy tętno jest za niskie, następuje automatyczne zwiększenie oporu.

Można wybrać jeden z 4 programów kontroli tętna:

- 55% - praca na poziomie 55% maksymalnego tętna u ytkownika
- 75% - praca na poziomie 75% maksymalnego tętna u ytkownika
- 90% - praca na poziomie 90% maksymalnego tętna u ytkownika
- Wartość docelowa – u ytkownik może wprowadzić własną docelową wartość tętna.

1. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz pod wietlaj c HRC.
2. Wci nij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wci nij pokr tło).
3. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz swój program (55%, 75%, 90%, wartość docelowa).
4. W trakcie przewijania 3 pierwszych programów zauważysz, że docelowa wartość tętna jest wyliczona i wyświetlana na wyświetlaczu. Jeżeli satysfakcjonuje Cię jedna z wyświetlanych wartości docelowych tętna, naciśnij przycisk „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.
5. Jeżeli zamierzasz wprowadzić własną wartość docelową tętna, wybierz program „docelowy” wciskając pokr tło.
6. Obracaj c pokr tłem w gór /w dół wybierz docelową wartość tętna.
7. Wci nij „enter” celem zatwierdzenia.
8. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

Program 90% powinien być wykorzystywany wyłącznie przez zawodowych sportowców lub osoby o wysokim stopniu wytrenowania – trenowanie przy wykorzystaniu tego programu może być niebezpieczne dla osób o niskim poziomie wytrenowania.

Więcej informacji na temat treningu z wykorzystaniem funkcji kontroli tętna znajduje się w rozdziale pod tytułem „Trenowanie przy użyciu roweru”.

UWAGA: Do programu kontroli tętna można wprowadzać takie wartości docelowe, jak czas, odległość lub kalorie. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale „Programy docelowe”.

Programy „docelowe”

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość przemierzona, spalone kalorie lub poziom tętna. W momencie osiągnięcia po danego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy.

1. W oknie „czas” będzie migała wartość „00:00”.
2. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz CZAS DOCELOWY (TARGET TIME).
3. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
4. W oknie „odległość” będzie migała wartość „00:00”.
5. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz ODLEGŁOŚĆ DOCELOWĄ (TARGET DISTANCE).
6. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
7. W oknie „kalorie” będzie migała wartość „00:00”.
8. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz DOCELOWĄ LICZBĘ KALORII (TARGET CALORIES).
9. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
10. W oknie „kalorie” migała będzie wartość „00:00” (opcja ta nie jest dostępna w trakcie wykonywania programu HRC).
11. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz Docelowe tętno (TARGET PULSE).
12. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Wymagane jest ustawienie jedynie jednej z powyżej opisanych wartości docelowych. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk „start/stop” celem bezpośredniego przejścia do treningu. W sytuacji ustawienia kilku różnych parametrów docelowych, trening zakończy się w momencie osiągnięcia pierwszej z wartości docelowych.

Test kondycji

Dokonuje pomiaru szybkości powrotu tętna do normalnego poziomu po zakończeniu ćwiczenia. Jest to doskonały sposób mierzenia swojej kondycji i ledzenia dokonywanych postępów. Po zakończeniu treningu:

1. Naciśnij przycisk „testu kondycji”.
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Czas będzie zliczany w dół od wartości 1.00 do 0.00.
4. Wynik jest wyświetlany w sześciu zakresach od F1 do F6.

F1 – bardzo dobrze, co oznacza, że Twoje tętno powraca do poziomu sprzed wysiłku bardzo szybko – masz dobrą kondycję.

F6 – bardzo słabo, co oznacza, że twoje tętno powraca bardzo wolno do poziomu sprzed wysiłku – masz słabą kondycję.

Pomiar tkanki tłuszczowej (%) i Indeks Masy Ciała

Ta funkcja służy do pomiaru procentowej tkanki tłuszczowej i wykonywania obliczenia Indeksu Masy Ciała. Do obliczeń wykorzystywane są dane użytkownika wprowadzone uprzednio od U1 – U9.

Z poziomu menu głównego:

1. Naciśnij przycisk „zawartość tkanki tłuszczowej”.
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Na wyświetlaczu na 8 s pojawi się komunikat „-----”.
4. Następnie zostanie wyświetlona wartość procentowa tkanki tłuszczowej, odpowiedni jej symbol oraz Indeks Masy Ciała (poniżej tabele objaśniające znaczenie poszczególnych wyników).

Wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej (%)

Mężczyzna	Kobieta	Symbol	Skala
<13%	<23%	-	Niska
13% - 26%	23%-36%	+	Niska/ rednia
26% -30%	36%-40%		rednia
>30%	>40%	!	rednia/Wysoka

Wyniki pomiaru Indeksu Masy Ciała

Wartość	Skala
<20	Niska
20-24	Niska/ rednia
24-26,5	rednia
>26,5	rednia/Wysoka

UWAGA: Wartość procentowa tkanki tłuszczowej jest podawana wyłącznie dla orientacji i nie powinna być wykorzystywana dla celów medycznych.

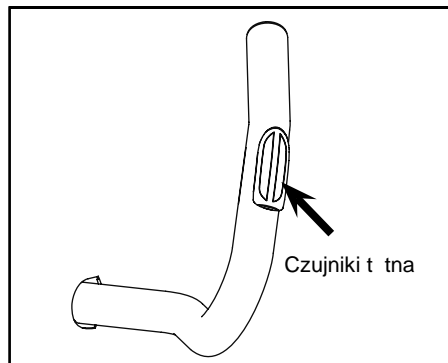
obja nienia funkcji трена era

Kontrolowanie t tna

Czujniki t tna

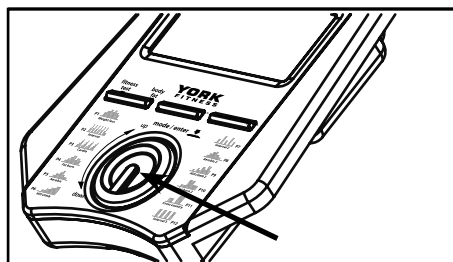
Trena er wyposa ony jest w dwa czujniki t tna. Celem uzyskania odczytów t tna nale y oprze obie r ce jednocze nie na czujnikach. Nie ciskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wy wietlenia wyników pomiaru przez komputer.

! U niektórych osób mog wyst pi problemy z dokładnym odczytem t tna z czujników dotykowych spowodowane zmianami kr enia.



Regulacja oporu

Trena er wyposa ony jest w niezale ny system hamulcowy (oporowy). Sił oporu steruje magnes, który przybli a si lub oddala od koła zamachowego. Im bli ej koła zamachowego znajduje si magnes tym wi ksz y opór. Magnes sterowany jest przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekr ci pokr tło na komputerze. Opór ustawiany jest w zakresie od 1-niski do 16-wysoki.

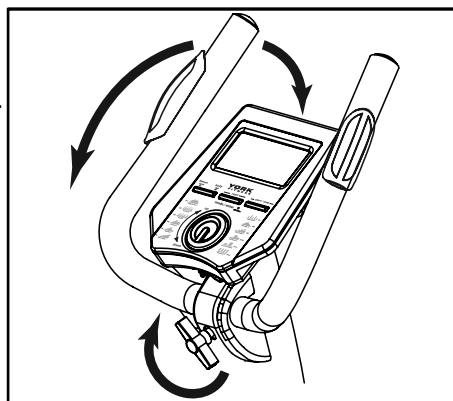


Regulacja r koje ci

R koje ci mo na regulowa zale nie od preferencji u ytkownika.

1. Poluzuj uchwyt wielopozycyjny.
2. Ustaw r koje ci w po danej pozycji.
3. Dokr uchwyt wielopozycyjny.

UWAGA: Uchwyt wielopozycyjny jest wyposa ony w mechanizm zapadkowy ułatwiaj cy dokr cenie. Celem obrócenia uchwytu o 360 stopni i zablokowania go wystarczy nacisn przycisk znajduj cy si w centralnej cz ci.

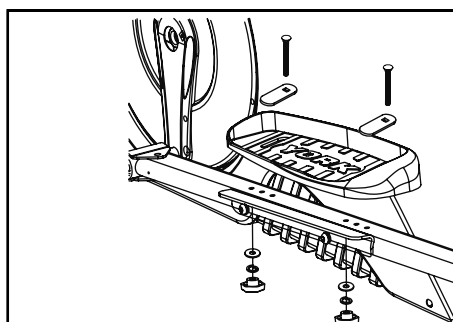


Regulacja przebiegu ruchów

Ruch eliptyczny mo na dostosowa na dwa sposoby:

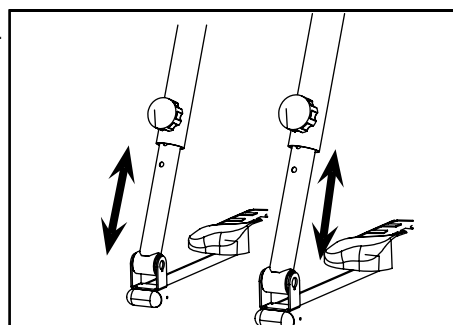
Zmie poło enie oparcia stóp

1. Wymontuj oparcie stóp przez odkr cenie pokr tła znajduj cego si na spodniej stronie.
2. Wymij sworznie.
3. Zmie poło enie oparcia stóp – masz do wyboru trzy otwory reguluj ce.
4. Włó sworznie i dokr za pomoc pokr tła.
5. Sprawd , czy obie podpory, lewa i prawa, znajduj si w tych samych otworach.



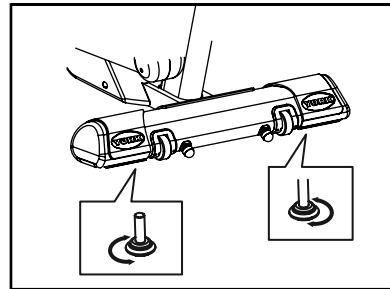
Zmiana wysoko ci wspornika oparcia stóp

1. Odkr pokr tło i wymij trzpie .
2. Ustaw wspornik w po danej pozycji – masz do wyboru 4 otwory regulacyjne.
3. Włó trzpie i dokr pokr tło.
4. Sprawd , czy obie r koje ci, lewa i prawa, znajduj si w tych samych otworach.



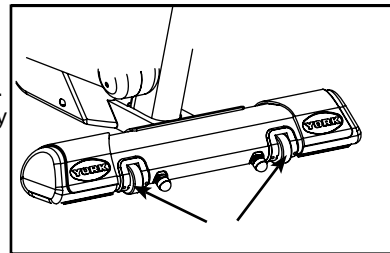
Poziomowanie trenera

Na przednich podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania trenera na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości trenera wystarczy pokręcić regulatorami.



Transportowanie trenera

Trener wyposażony jest w 2 kołki transportowe umożliwiające jego przestawianie. Celem przesunięcia trenera przechył go do przodu i trzymając za rączki kierownicy przesuń go w odpowiednie miejsce.



Jak dbać o trenera

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chroni przed kurzem i na czas przestoju odłączyć od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

Konserwacja

Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub.

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni trenera używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność, można użyć delikatnego detergentu.



Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.

Wykrywanie i usuwanie usterek



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

Częstymi przyczynami problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Innymi przyczynami błędnych odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York. Dane kontaktowe znajdują się w rozdziale „Wsparcie posprzedażowe”.

! Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Jeśli odczuwasz mdłość, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Rozpoczynanie treningu

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

- Sprawdź, czy najbliższymi znajdują się Ciebie oparcie stóp znajduje się w najniższej pozycji.
- Chwyć mocno obie rękojeści.
- Stań kolejno nogami na przyrządzie.
- Stój centralnie.
- Rozpocznij chód w rytm maszyny.

Kończenie treningu

- Stopniowo zwalniasz ruch.

- Kolejno zdejmij nogi z oparcia stóp.

Kończ każdy trening sesji rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec nacięgnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa

Stój wyprostowany. Nie pochylaj się – powoduje to niepotrzebne zmęczenie pleców i mniej efektywne napięcie mięśni.

- Sprawdź, czy urządzenie jest wyregulowane do Twojej wysokości i nie musisz się garbić, aby dosięgnąć rękami rękojeści. Nie należy równie mocno opierać się na uchwytach i naciskać ich zbyt mocno.
- Rozluźnij się. Korzystaj z trenera rozluźnij i nie blokuj ramion, ręk i bioder. Napięcie może skutkować kontuzjami i powodować ból.

Trening całego ciała!

Ćwiczenie wszystkich dużych grup mięśni całego ciała - trening z chwytem za ruchome ramiona trenera.

• Ćwiczenie dużych grup mięśni dolnych partii ciała - trening bez chwytu za ruchome ramiona trenera.

• Ćwiczenie dużych grup mięśni górnych partii ciała - trenuj z większym zaangażowaniem siłowym kończyn górnych.

• Celem trenowania różnych mięśni nóg – wykonuj ruch wstecz.

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 kontrolowaną intensywnością

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze wicz dokonuj całego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dzięki 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 może być wykonywane 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 osiągnięty będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinny przerwy pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: $220 - \text{twój wiek w latach}$, szacowane maksymalne tętno.

Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tętno 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, jeśli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

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

UWAGA:

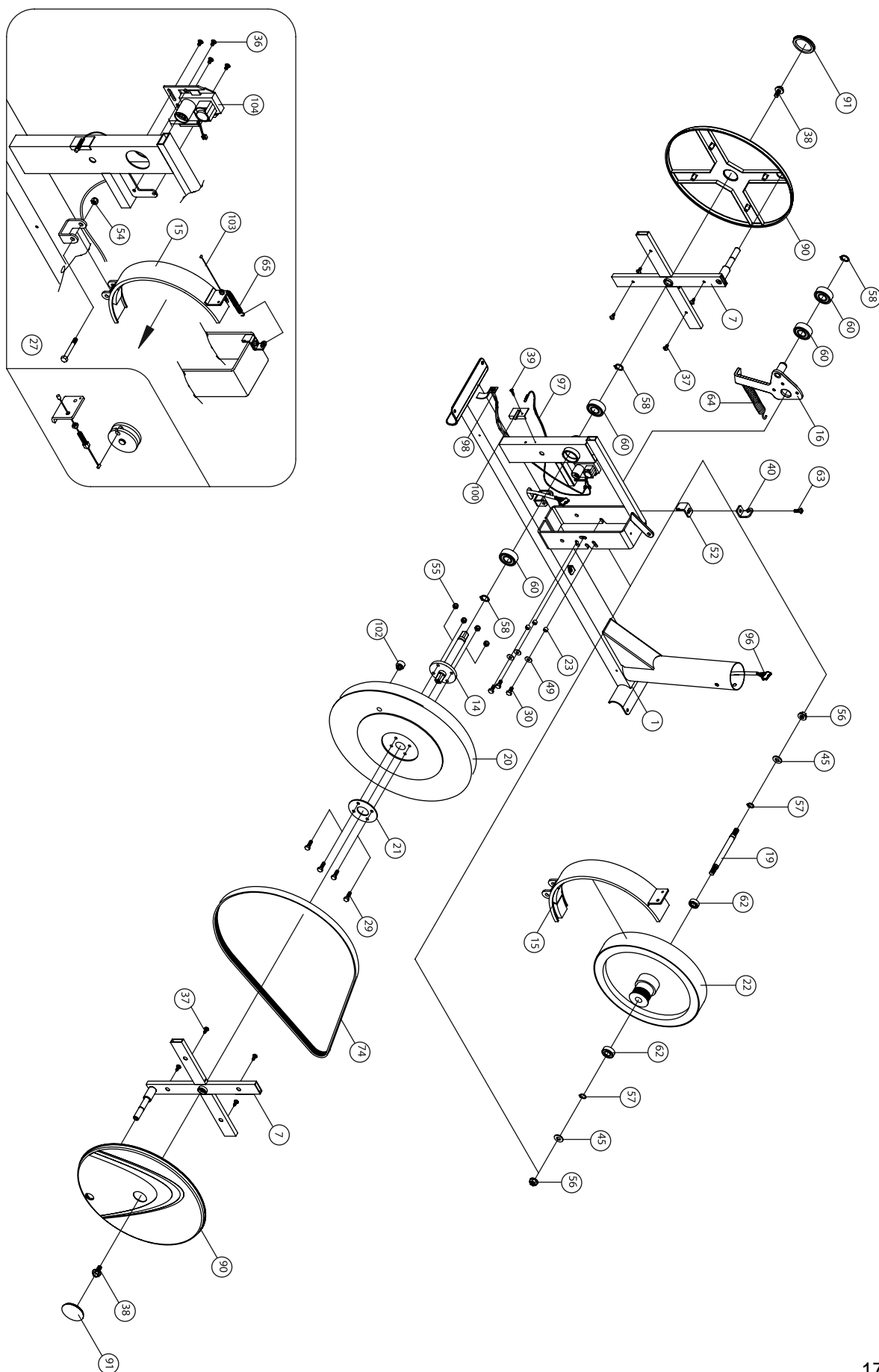
Pamiętaj, że wyliczenia mają jedynie charakter szacunkowy. – jeśli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

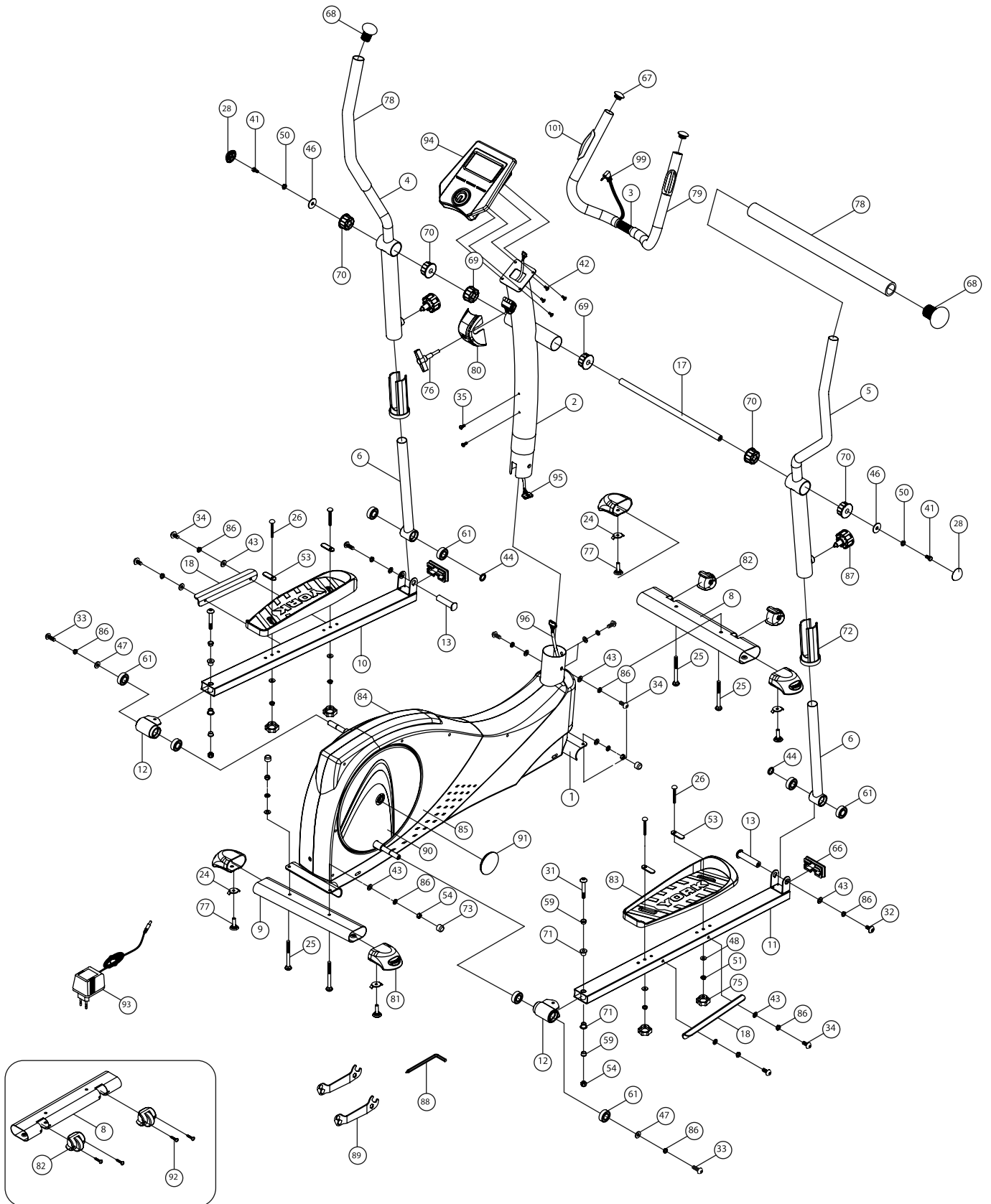
W trakcie treningu z kontrolowaną intensywnością należy przez cały czas wicz kontrolować stan tętna.

Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeśli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca.

Więcej informacji uzyskacie Państwo kontaktując się z nami bezpośrednio; szczegóły na str. 5.

rysunek szczegółowy





wykaz części

Lp	Ilo	Nr części	Opis części
1	1	YKA001586	Rama główna (C) (208 x 391 x 488 mm)
2	1	YKA0016756	Podpora przednia (X) (913 x 215 x 183 mm)
3	1	YKP00183d	R koje (o 25,4 x 1,5 mm)
4	1	YKA0015956	Rami ruchome - lewe (208 x 50,8 x 1034 mm)
5	1	YKA0016056	Rami ruchome - prawe (208 x 50,8 x 1034 mm)
6	2	YKA0016156	Rami ruchome - dolne (45 x 45 x 410 mm)
7	2	YKA0015756	Wspornik koła zamachowego (12,7 x 38,1 x 366 mm)
8	1	YKP0016656	Podpora pozioma - przód (40 x 80 x 430 mm)
9	1	YKP0016756	Podpora pozioma - tył (40 x 80 x 454 mm)
10	1	YKA0016256	Wspornik oparcia stóp - lewy (60 x 936 mm)
11	1	YKA0016356	Wspornik oparcia stóp - prawy (60 x 91 x 936)
12	2	YKA0016456	Uchwyty osi oparcia stopy (76 x 47 x 68 mm)
13	2	YKA00165n1	Właz oparcia stopy - przód (15 x 50,5 mm)
14	1	YKF50123b6	O korby pedała (16,98 x 128 mm)
15	1	YKF50129d	Szczeka magnetyczna hamulca
16	1	YKA00149d	Wspornik kołka napinającego (gł. 5 mm)
17	1	YKF50127d	Trzpiecie obrotowe ramienia ruchomego (15,88 x 366,3 mm)
18	2	YKP0018456	Wspornik oparcia stóp (46,5 x 270 x gł. 3 mm)
19	1	YKF50119	O koła zamachowego (o 12 x 120 mm)
20	1	YKF50124b6	Dwie koła pasowe (o 420 x gł. 2 mm)
21	1	YKF50125d	Wspornik (o 70 x gł. 2 mm)
22	1	YKF50117b6	Koło zamachowe (o 260 mm x 6 kg)
23	3	YKF10288b6	Tuleja (o wew. 6,1 x o zewn. 9 x 5,3 mm)
24	2	YKF10208d	Pierścień regulacji wysokości (gł. 3 mm)
25	4	YKF10207n1	rubka podsadzana (M8 x 52 mm)
26	4	YKF10305b6	rubka podsadzana (M6 x 55 mm)
27	1	YKF10188b6	rubka z łożem sześciokątym (M8 x 52 mm)
28	2	YKF20183b5	Okręgi plastikowe za lepką (13 x 13 mm)
29	4	YKF10224b6	rubka z łożem sześciokątym (M6 x 18 mm)
30	3	YKF10290b6	rubka z łożem sześciokątym (M6 x 14 mm)
31	2	YKF10306n1	rubka pod klucz ampułowy (M8 x 53 mm [klucz 6 mm])
32	2	YKF10307n1	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M8 x 25 mm)
33	2	YKF10308n1	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M8 x 20 mm)
34	8	YKF10309n1	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M8 x 15 mm)
35	2	YKF10191n1	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)
36	4	YKF10300b6	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 10 mm)
37	8	YKF10303b6	Stożki wkręty samogwintujące z łożem z gniazdkiem krzyżowym (5 x 12 mm)
38	2	YKF10272b6	rubka pasowana z łożem sześciokątym (M8 x 25 mm)
39	1	YKF10310b6	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 12 mm)
40	1	YKP00185d	Wspornik sprężyny (RE2000)
41	2	YKF10304b6	rubka z łożem sześciokątym (M8 x 20 mm)
42	4	YKF10203b6	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10 mm)
43	14	YKF10217n1	Podkładka płaska (o wew. 8 x o zewn. 16 x gł. 1,2 mm)
44	2	YKF10311n1	Podkładka płaska (o wew. 15,5 x o zewn. 20 x gł. 3 mm)
45	2	YKF10312b6	Podkładka płaska (o wew. 12 x o zewn. 15 x gł. 0,3 mm)
46	2	YKF10283b6	Podkładka płaska (o wew. 8 x o zewn. 28 x gł. 1,5 mm)
47	2	YKF10313n1	Podkładka płaska (o wew. 8 x o zewn. 18 x gł. 1,5 mm)
48	4	YKF10293b6	Podkładka płaska (o wew. 6 x o zewn. 16 x gł. 1,2 mm)
49	3	YKF10289b6	Podkładka płaska (o wew. 6 x o zewn. 16 x gł. 1,5 mm)
50	2	YKF10192b6	Podkładka sprężyny (o wewn. 8 mm)
51	4	YKF10225b6	Podkładka sprężyny (o wewn. 6 mm)
52	1	YKP00186d	Wspornik ograniczający (RE2000)
53	4	YKP00182b6	Wkładka oparcia stopy (gł. 3 mm)
54	7	YKF10061n1	Nakrętki samoblokujące (M8)
55	4	YKF10196b6	Nakrętki samoblokujące (M6)

Lp.	Ilo	Nr części	Opis części
56	2	YKF10292b6	Nakrętki sześciokątne (3/8")
57	2	YKF10197b6	Zacisk C (C12)
58	3	YKF10222b6	Zacisk C (C17)
59	4	YKF10317d	Podkładka stożkowa (o 8 x o 11 x gł. 4,5 mm)
60	4	YKF50091	Łożysko (6203ZZ)
61	8	YKF50126	Łożysko (6002)
62	2	YKF50046	Łożysko (6001)
63	1	YKF10300b6	rubka z łożem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 10 mm)
64	1	YKF10287b6	Sprężyna (o 3,5 x 122 mm)
65	1	YKF10318b6	Sprężyna (o 46 x 65,8 mm)
66	2	YKF20259b5	Prostokąt, płaska za lepką wewn. trzyna (30 x 70 mm / rurka 1,5 mm)
67	2	YKF20260q4	Okręgi za lepką (o zewn. 34 o wewn. 22,2 mm)
68	2	YKF20249b5	Okręgi grzybkowe za lepką wewn. trzyna (29 x 50,5 x 59 mm)
69	2	YKF20261b5	Tuleja trzpienia obrotowego
70	4	YKF20261b5	Tuleja trzpienia obrotowego
71	4	YKF20247b5	Plastikowa tuleja (18 x 11,5 mm)
72	2	YKF20137b3	Wkładka żelazna (050 > 38 mm x 166 mm)
73	4	YKF20183g13	Plastikowa za lepką (13 x 13 mm)
74	1	YKF40068b1	Pas koła (550-6)
75	4	YKF10297b5	Pokrętło blokujące, typ europejski (M6)
76	1	YKF10221b3	rubka T (M8 x 55 mm)
77	2	YKF10209b3	Noga regulacji wysokości (M8 x 42,5 mm)
78	2	YKF30032b1	R koje ci piankowe (o 28 x 350 mm)
79	2	YKF30033b8	R koje ci piankowe (f 23,5 x 475 x gł. 7 mm)
80	1	YKF20263b5	Ochrona wspornika r koje (r koje 25,4 mm)
81	4	YKF20192b5	Żyłka owalna (40 x 80 mm)
82	2	YKF20190b5	Kółko transportowe (40 x 80 mm)
83	1	YKF20256b5	Oparcie stopy - prawe
83-1	1	YKF20257b5	Oparcie stopy - lewe
84	1	YKF20264q10	Ochrona łoża cucha - lewa (X)
85	1	YKF20265q10	Ochrona łoża cucha - prawa (X)
86	16	YKF10192n1	Podkładka sprężyny (o wew. 8 mm)
87	2	YKF50050b5	Pokrętło regulacji (M16 x 22 mm)
90	2	YKF20255q10	Plastikowy dysk - ruchomy (o 385 mm)
91	2	YKF20254b5	Okręgi za lepką (o 50 mm x 14 mm)
92	4	YKF10314b6	Stożki wkręty samogwintujące z łożem z gniazdkiem krzyżowym (8 x 5/8 mm)
93	1	YKF60154	Zasilacz (9W/1A [3-wtykowy, typ brytyjski])
		YKF60155	Zasilacz (9W/1A [3-wtykowy, typ austriacki])
		YKF60156	Zasilacz (9W/1A [2-wtykowy, typ europejski])
94	1	YKF60126q10	Komputer (C): (SM6696-70)
95	1	YKF60144b1	Przewód komputera - górny (850 mm typu europejski 12-pinowy)
96	1	YKF60149b1	Przewód komputera - dolny (1200 mm typu europejski 12-pinowy)
97	1	YKF60150b1	Przewód czujnika (350 mm, wtyczka europejska 2-wtykowa - czujnik)
98	1	YKF60151b1	Gniazdo, przedni (450 mm x 3-wtykowy typ europejski)
99	1	YKF60152b1	Przewód czujnika pulsu dźwigni (600 x 700 mm)
100	1	YKF20180b3	Uchwyt czujnika (43 x gł. 1,5 mm)
101	2	YKF50081g4	Czujnik pulsu dźwigni - wbudowany w r koje
102	1	YKF50086	Magnes
103	1	YKF40069b1	Linka napinająca (140 mm)
104	1	YKF60106	Serwomotor
		TOOLS	NARZĘDZIA
88	1	YKF70009	rubokręt i klucz do rub ampułowych (6 mm x 105 mm)
89	2	YKF70007	Klucz wielofunkcyjny (10,13,14,15 mm)

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszy ski 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl