

diamond **x302**  
podręcznik użytkownika

[yorkfitness.com](http://yorkfitness.com)

20/03/2007

**YORK**<sup>®</sup>  
**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](http://www.yorkfitness.com).

**! Sprzęt 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 NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ZAWARTYCH W NIM POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

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.
- 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 ściany).
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzone części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku.
- Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/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 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 należy przeciążać urządzenia - maksymalna waga użytkownika wynosi 150 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, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej 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.) 154 x 65 cm

## Zgodność z normami bezpieczeństwa

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



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.



**Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.**

## Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj środków 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, śruby, 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 firm zajmujących się utylizacją udzielają 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.

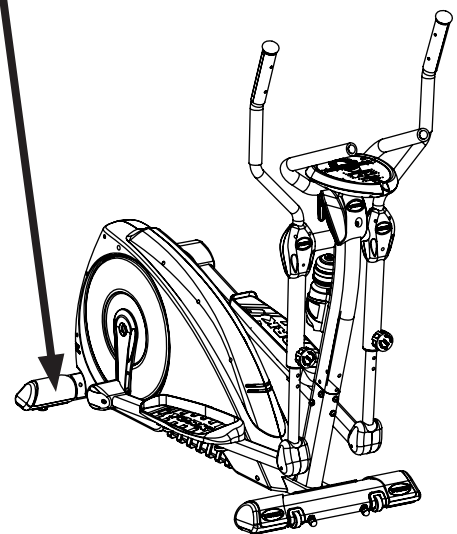
Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+9

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

**Wyłącznie 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  
Trenażer x302  
EN 957-1+9  
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HA.  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).  
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg  
# ..... rok produkcji: .....  
Wyprodukowano w Tajwanie.

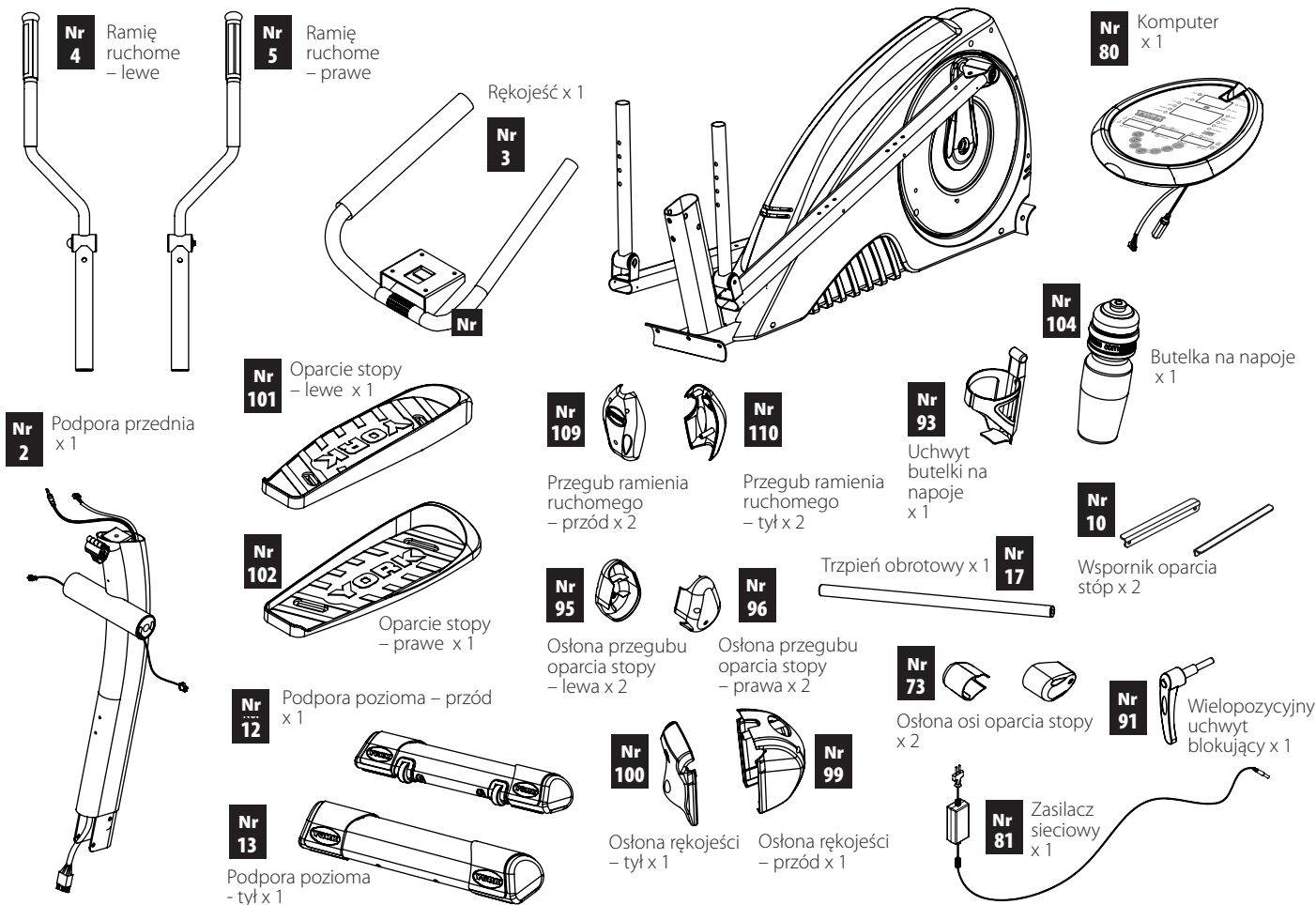
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HA.



# instrukcje montażu

## 1. Przed montażem

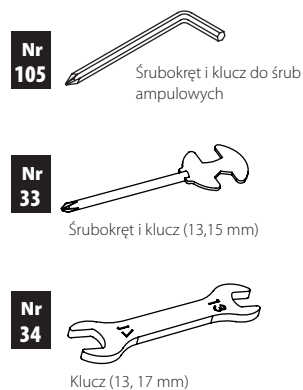
- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**  
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc –**  
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie –**  
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że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



### Elementy łączące

<b>Nr 22</b> Śruba podszadzana 113 mm x 4	<b>Nr 43</b> Podkładka płaska x 4	<b>Nr 51</b> Podkładka sprężynująca – mała x 4	<b>Nr 59</b> Wkładka oparcia stopy
<b>Nr 23</b> Śruba podszadzana 55 mm x 4	<b>Nr 44</b> Podkładka płaska – duża x 2	<b>Nr 52</b> Nakrętka samoblokująca x 4	<b>Nr 74</b> Pokrętko blokujące
<b>Nr 25</b> Śruba 12 mm x 2	<b>Nr 46</b> Podkładka płaska – mała x 10	<b>Nr 112</b> Plastikowa zaślepka - duża x 4	<b>Nr 90</b> Pokrętko regulujące
<b>Nr 31</b> Śruba 15 mm x 10	<b>Nr 47</b> Podkładka płaska x 4	<b>Nr 113</b> Wkręt samogwintujący 12 mm x 6	
<b>Nr 32</b> Śruba 15 mm x 6	<b>Nr 49</b> Podkładka sprężynująca – duża x 4	<b>Nr 114</b> Podkładka sprężynująca – czarna x 2	
<b>Nr 38</b> Wkręt samogwintujący 12 mm x 4	<b>Nr 50</b> Podkładka sprężynująca x 10	<b>Nr 116</b> Śruba z łbem sześciokątnym 20 mm x 2	

### Narzędzia potrzebne do montażu



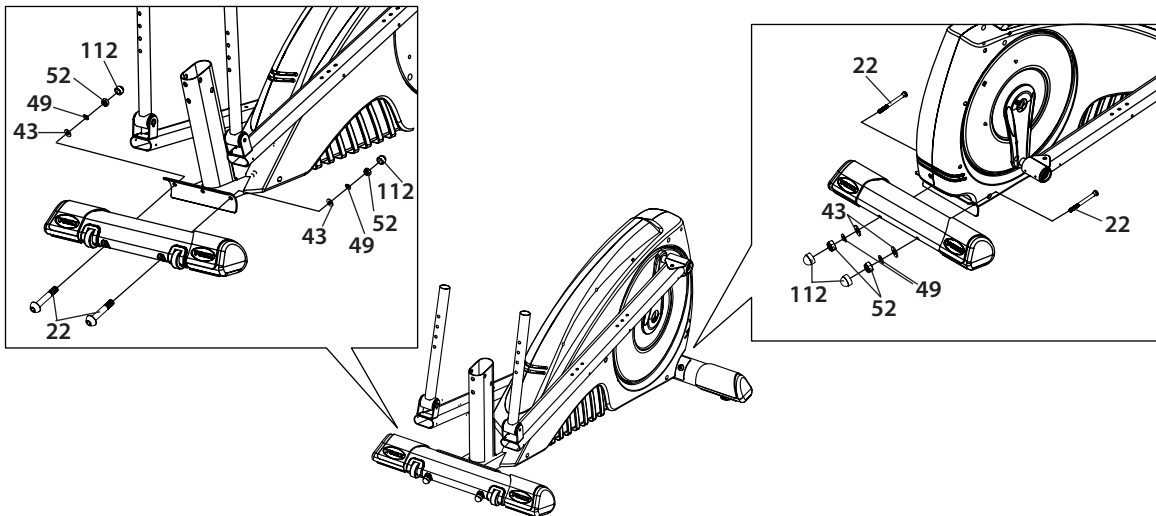
**!** Trener zajmuje powierzchnię 154 x 65 cm i waży 55 kg.

**!** 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 przednią i tylną podporę za pomocą nakrętek, śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
2. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

**! Sprawdź, czy śruby zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzą od góry nakrętki.**



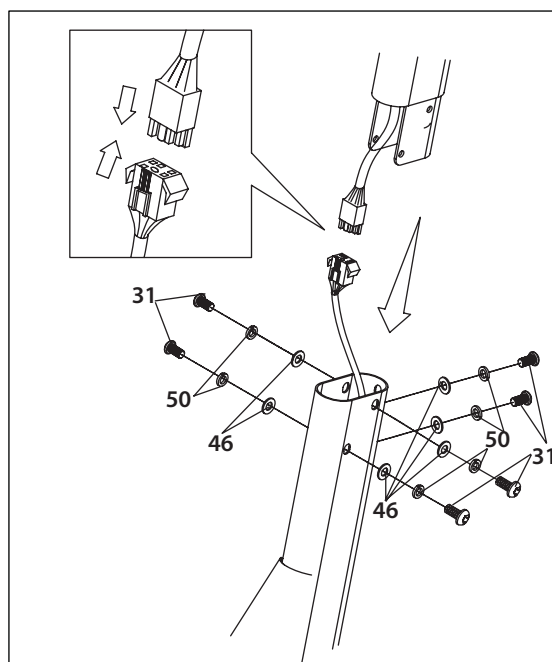
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 22		x 4
Nr 43		x 4
Nr 49		x 4
Nr 52		x 4
Nr 112		x 4




## 3. Montaż ramy przedniej

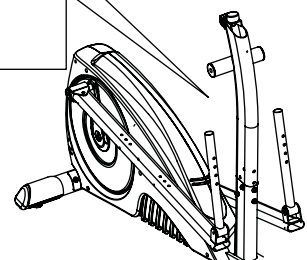
1. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź poprawność podłączenia.
2. Nałóż wspornik przedni na ramę przednią.
3. Skręć przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano obok.

**! Upewnij się, że śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do śrub ampulowych.**



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

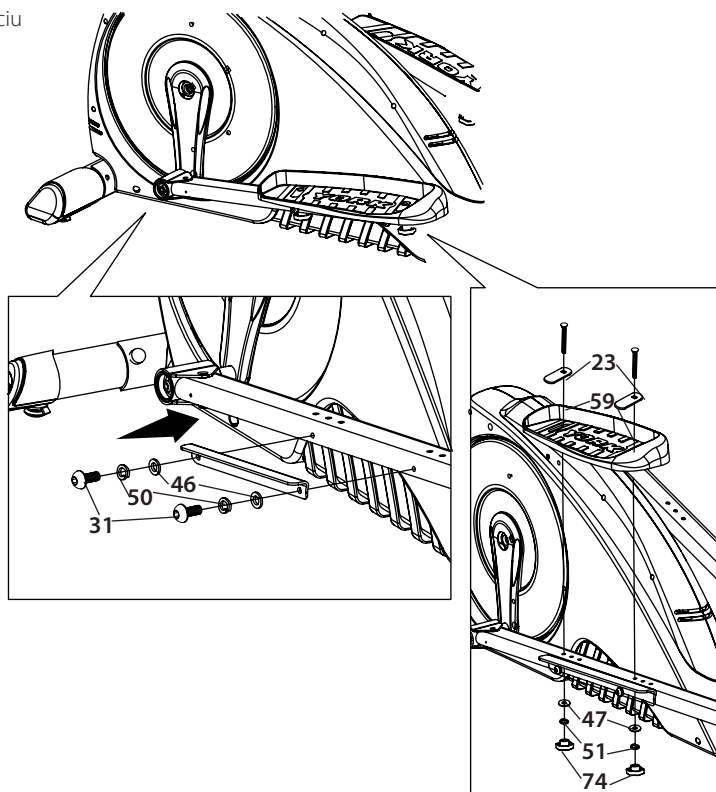
Nr 31		x 6
Nr 46		x 6
Nr 50		x 6





## 4. Montaż 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.

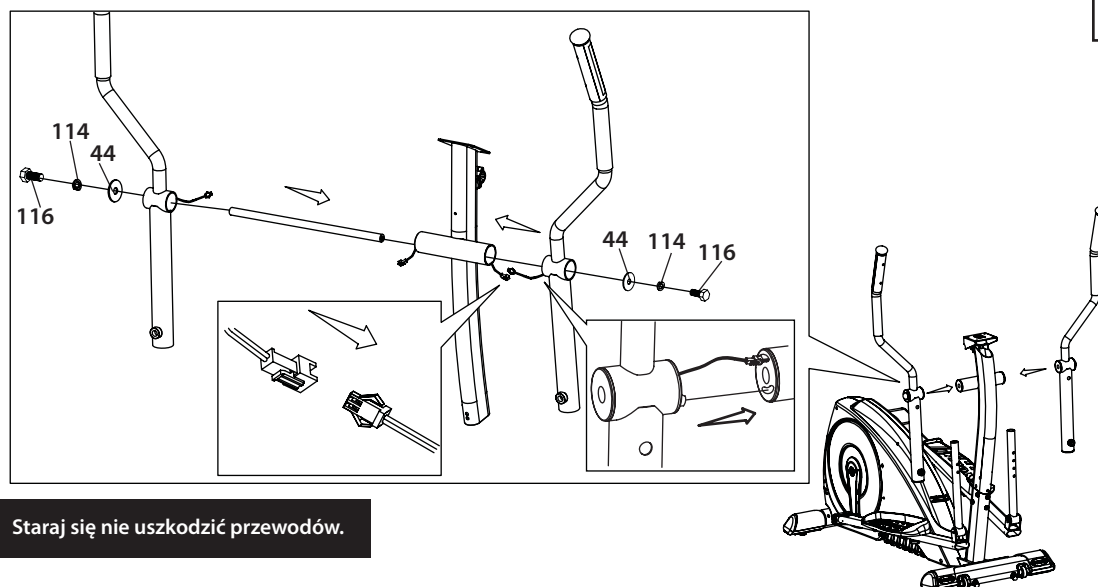


### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 31		x 4
Nr 46		x 4
Nr 50		x 4
Nr 23		x 4
Nr 47		x 4
Nr 51		x 4
Nr 59		x 4
Nr 74		x 4

## 5. Montaż ramion ruchomych

1. Wsuń trzpień obrotowy do wnętrza podpory przedniej tak, jak pokazano na rysunku.
2. Ostrożnie nałóż jedno z ramion ruchomych na trzpień obrotowy i podłącz przewody tak, jak pokazano na rysunku.
3. Wystające przewody włóż do wnętrza podpory przedniej a następnie przykręć ramię ruchome przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
4. Powtórz czynności dla drugiej strony.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

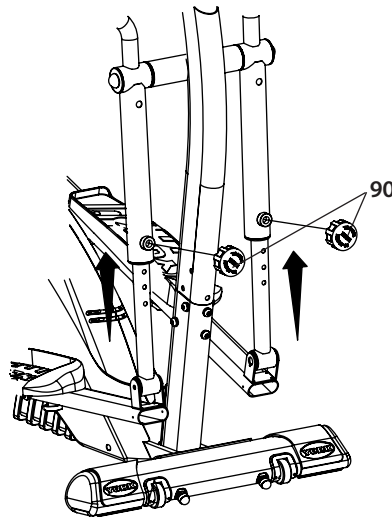
Nr 44		x 2
Nr 114		x 2
Nr 116		x 2

Staraj się nie uszkodzić przewodów.

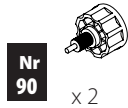


## 6. Montaż dolnego i górnego ramienia ruchomego

1. Nałóż dolne ramię ruchome na trzpień górnego ramienia ruchomego.
2. Wybierz otwór regulacji wysokości i zablokuj trzpieniem ruchomym.
3. Powtórz czynności dla drugiej strony. Sprawdź, czy użyłeś tego samego otworu regulacji wysokości.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

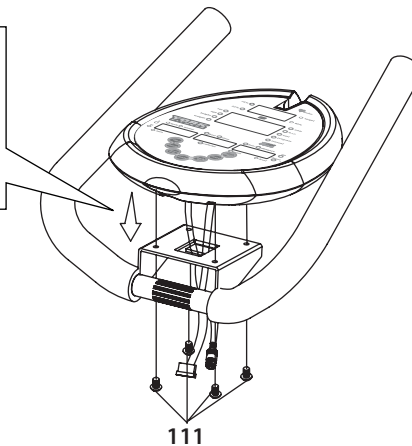
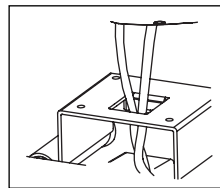


Nr  
90

x 2

## 7. Montaż komputera do rękojści

1. Przelóż przewody komputera przez kwadratowy otwór.
2. Zamontuj komputer na wsporniku przy użyciu śrub tak, jak pokazano na rysunku (śruby znajdują się na tylnym panelu komputera).



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

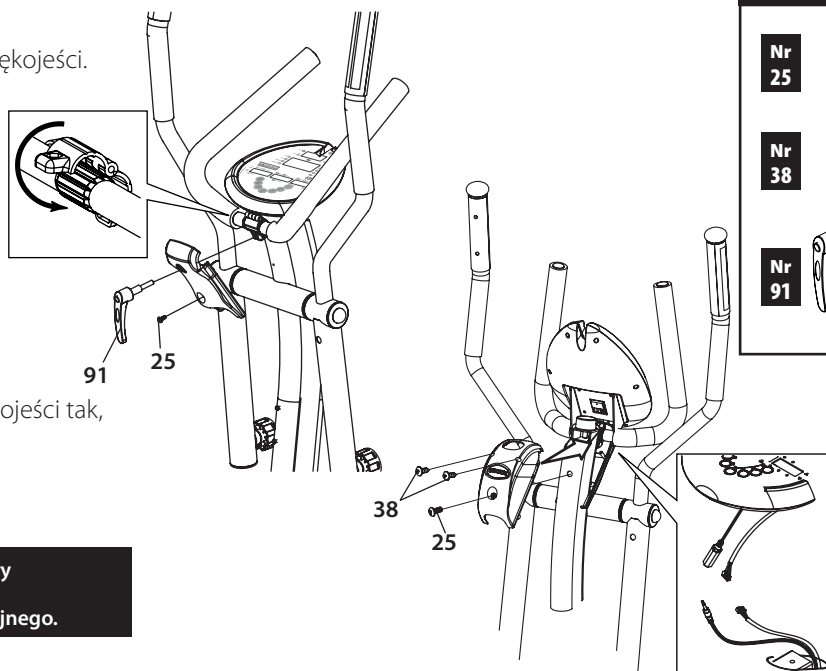


Nr  
111

x 4

## 8. Montaż rękojści

1. Poluzuj wspornik zaciskowy kierownicy i umieść ją w nim.
2. Skręć z powrotem wspornik zaciskowy i załóż na nim tylną osłonę wspornika rękojści.
3. Zablokuj przy użyciu uchwyty wielopozycyjnego i śrub tak, jak pokazano na rysunku.
4. Ustaw rękojeść w pozycji pionowej.
5. Połącz ze sobą obie wiązki przewodów, a następnie włóż je do wnętrza podpory przedniej przez wąski otwór znajdujący się za gumowym ogranicznikiem.
6. Na końcu zamocuj przednią osłonę rękojści tak, jak pokazano na rysunku.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE



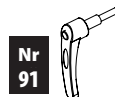
Nr  
25

x 2



Nr  
38

x 2



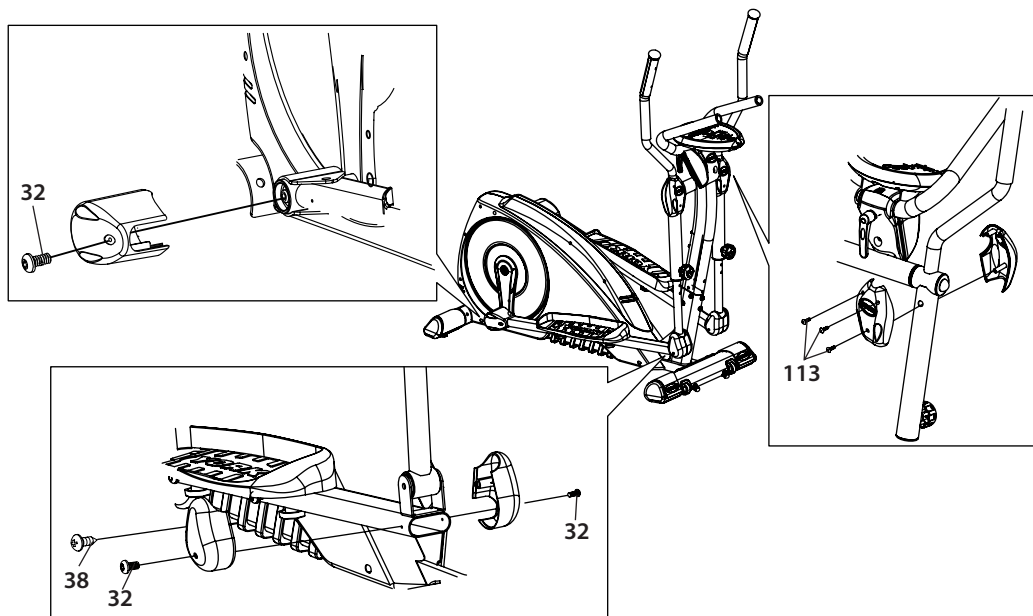
Nr  
91

x 1

**! Sprawdź, czy rękojeści zostały prawidłowo zablokowane przy użyciu uchwyty wielopozycyjnego.**

## 9. Montaż osłon plastikowych

1. Przykręć osłony plastikowe za pomocą śrub tak, jak pokazano na poniższym rysunku.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

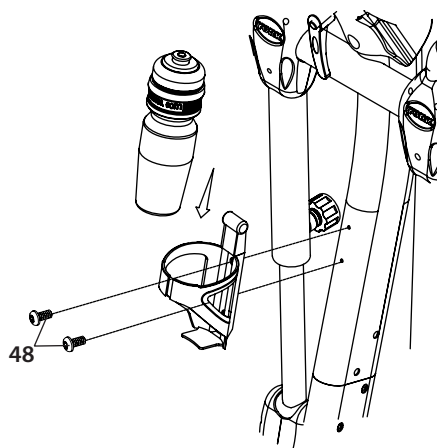
Nr 32 x 6

Nr 38 x 2

Nr 113 x 6

## 10. Montaż butelki na napoje i uchwytu na butelkę

1. Przymocuj uchwyt na butelkę do kolumny przedniej przy użyciu śrub tak, jak to pokazano na rysunku (śruby znajdują się w podporze przedniej).
2. Umieść butelkę na napoje we wsporniku.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 48 x 2

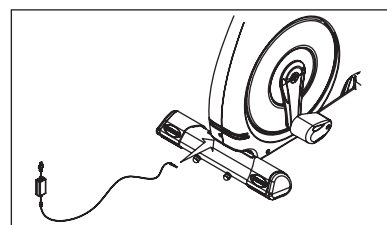
## Czynności kontrolne

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

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

## Podłączanie 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, jeżeli zamierzasz trenować krótko i nie chcesz wprowadzać żadnych danych osobistych:

1. Sprawdź, czy trener jest podłączony do sieci elektrycznej.
2. Naciśnij przycisk „start/stop”
3. Rozpocznij pedałowanie.
4. Użyj przycisków „up/down” do regulacji oporu.
5. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

## wyświetlacz komputera i komunikaty

### Czas

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

### Prędkość

Bieżąca prędkość pedałowania w km/h.

### Odległość

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę; 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 w górę; w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

### Wartość tętna ♥

Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.

### Liczba obrotów na minutę

Liczba bieżących obrotów na minutę.

### Zawartość tkanki tłuszczowej w %

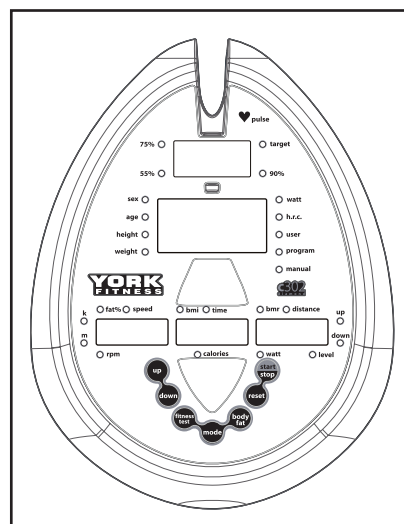
Wyświetla wartość procentową tkanki tłuszczowej (wyłącznie dla orientacji i nie powinna być wykorzystywana dla celów medycznych).

### Moc (WATT)

Wskazuje bieżącą wartość wykonywanego wysiłku, wyrażoną w watach.

### Wyniki pomiaru indeksu masy ciała

Wyświetla obliczenia Indeksu Masy Ciała.



## funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
<b>start/stop</b>	Rozpoczynanie treningu	Wstrzymywanie treningu – przyciśnij jeszcze raz celem wznowienia
<b>reset</b>	W trybie „ustawianie programu” powoduje zerowanie bieżącej wartości – przyciśnij dwukrotnie celem powrotu do menu głównego	Wciśnij i przytrzymaj celem powrotu do ekranu „menu głównego” – można używać tylko w razie zatrzymania treningu
<b>up/down</b> (górze/dół)	Nastawiane wartości w trybie „ustawianie programu”	Zwiększanie lub zmniejszanie poziomu oporu w trakcie treningu
<b>fitness test</b> (test kondycji)		Wprowadzenie programu testu kondycji – stosować tylko w przypadku zakończenia treningu
<b>mode</b> (tryb)	Potwierdzanie wyborów w trakcie trybu „ustawiania programu”	Wybieranie informacji o bieżącym trybie (prędkość/czas/odległość) lub (obroty na minutę/kalorie/waty)
<b>body fat</b> (zawartość tkanki tłuszczowej)	Uruchamianie pomiaru tkanki tłuszczowej i Indeksu Masy Ciała	

# Korzystanie z programów treningowych

## Ustawianie Profilu Użytkownika

Konsola sterowania umożliwia przechowywanie danych osobistych maksymalnie 4 użytkowników. Wprowadzane przez Ciebie dane są wykorzystywane w różnych programach treningowych, co oznacza, że nie ma potrzeby każdorazowego wprowadzania danych dla różnych programów. W trakcie pierwszego wyboru programu należy wprowadzić swoje dane osobiste.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru U1, U2, U3 lub U4.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia płci (kobieta lub mężczyzna).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia swojego wieku.
6. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
7. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia swojego wzrostu.
8. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
9. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
10. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności konsola „przejdzie” do trybu menu głównego. Teraz możesz wybrać program i rozpocząć trening. W trybie menu głównego miga 5 wskaźników odpowiadających następującym opcjom:

- Program sterowany ręcznie,
- Profile predefiniowane,
- Profil Użytkownika,
- Program kontroli tętna (HRC),
- Program kontroli mocy (WATT).

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

## Program sterowany ręcznie

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

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru trybu ręcznego (*manual*).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru początkowego poziomu oporu.
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/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

Użytkownik może wybrać jeden z 12 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziom oporu jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „program”.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru własnego programu (od P1 do P12).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru poziomu oporu.
6. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
7. Naciśnij „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 Użytkownika

Ten program umożliwia utworzenie i zapisanie własnego profilu programowego. Należy ustawić poziom oporu dla każdego z 16 segmentów profilu tak, jak jest to wyświetlane w oknie profilu.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „użytkownik” (*user*).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru poziomu oporu dla pierwszego segmentu.
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Powtórz kroki od 3 do 4 dla wszystkich 16 segmentów.
6. Naciśnij 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 konsola otrzymuje odczyty pulsu w trakcie ćwiczenia, które pozyskuje w momencie, kiedy użytkownik 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 użytkownika;
- 75% - praca na poziomie 75% maksymalnego tętna użytkownika;
- 90% - praca na poziomie 90% maksymalnego tętna użytkownika;
- Wartość docelowa – użytkownik może wprowadzić własną docelową wartość tętna.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „kontrola tętna” (*HRC*).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru programu (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. Jeśli zamierzasz wprowadzić własną wartość docelową tętna, wybierz program „docelowy” (*target*) wciskając przycisk „mode”.
6. Użyj przycisków „up/down” celem ustawienia docelowego poziomu tętna.
7. Wciśnij „mode” 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 trenera”.**

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

## Program kontroli mocy (WATT)

Program kontroli mocy (WATT) umożliwia ćwiczenie przy określonym poziomie wysiłku. Siła oporu jest regulowana samoczynnie celem zapewnienia ćwiczenia przy wstępnie ustalonym poziomie wysiłku.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „Watt”.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem ustawienia poziomu wysiłku (Waty).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Użycie przycisków „up/down” w trakcie korzystania z tego programu spowoduje dostosowanie wartości „watów” a nie poziomu oporu.

UWAGA: do programu kontroli mocy (WATT) 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 „Programy docelowe”.

## Programy „docelowe”

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

1. Przed wciśnięciem przycisku start/stop ustaw swój pożądaný program tak, jak opisano w poprzednim rozdziale.
2. W oknie „czas” (time) będzie migać wartość „00:00”.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru CZASU DOCELOWEGO (TARGET TIME).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. W oknie „odległość” (DISTANCE) będzie migać wartość „00:00”.
6. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru ODLEGŁOŚCI DOCELOWEJ (TARGET DISTANCE).
7. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
8. W oknie „kalorie” (calories) będzie migać wartość „00:00”.

9. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru DOCELOWEJ LICZBY KALORII (TARGET CALORIES).
10. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
11. W oknie „kalorie” (calories) migać będzie wartość „00:00”.
12. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru DOCELOWEGO TĘTNA (TARGET PULSE).
13. 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.

## Korzystanie z innych funkcji konsoli

### Test wydolności

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

1. Naciśnij przycisk „testu kondycji” (fitness test).
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 źle, 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 procentowego tkanki tłuszczowej i wykonywania obliczenia Wskaźnika Masy Ciała. Do obliczeń wykorzystywane są dane Użytkownika wprowadzone uprzednio od U1 – U4.

Z poziomu menu głównego:

1. Naciśnij przycisk „zawartość tkanki tłuszczowej” (body fat).
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 (poniższe tabele objaśniają znaczenie poszczególnych wyników).

### Wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej (%)

Mężczyzna	Kobieta	Symbol	Skala
<13%	<23%	–	Niska
13% - 26%	23%-36%	+	Niska/Średnia
26% - 30%	36%-40%	▲	Średnia
>30%	>40%	◆	Średnia/Wysoka

### Wyniki pomiaru Indeksu Masy Ciała

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

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

**!** Sprawdź wyświetlacz i upewnij się, że Twoje tętno zostało zmierzone, w przeciwnym wypadku wyniki testu będą niepoprawne

# objaśnienia funkcji trenera

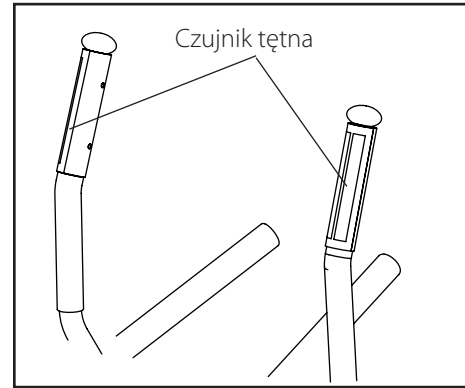
## Kontrolowanie tętna

Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby:

### Czujniki tętna

Trenażer wyposażony jest w dwa czujniki tętna. Celem 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.

**U niektórych osób mogą wystąpić problemy z dokładnym odczytem tętna z czujników dotykowych spowodowane zmianami krążenia.**



### Telemetryczny (bezprowadowy) czujnik tętna

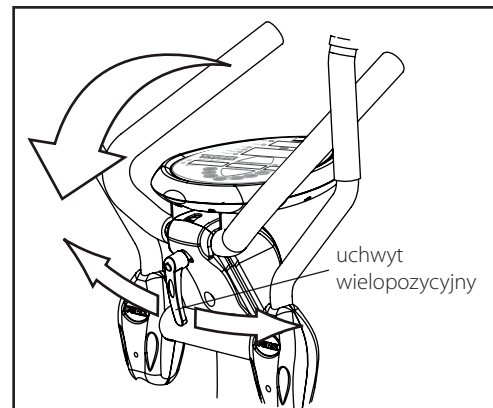
Trenażer posiada wbudowany odbiornik odbierający sygnał płynący z pasa piersiowego. Dokładność odczytów wskazań pasa piersiowego jest zbliżona do odczytów EKG. Przy korzystaniu z programów HRC zaleca się stosowanie pasa piersiowego. Celem zakupu przeczytaj informacje w rozdziale Dane kontaktowe lub odwiedź stronę [www.yorkfitness.com](http://www.yorkfitness.com).

## Regulacja rękojeści

Rękojeści można regulować zależnie od preferencji użytkownika.

1. Poluzuj uchwyt wielopozycyjny.
2. Ustaw rękojeści w pożądanej pozycji.
3. Dokręć uchwyt wielopozycyjny.

UWAGA: Uchwyt wielopozycyjny jest wyposażony w mechanizm zapadkowy ułatwiający dokręcenie. Celem obrócenia uchwytu o 360 stopni i zablokowania go wystarczy nacisnąć przycisk znajdujący się w centralnej części.

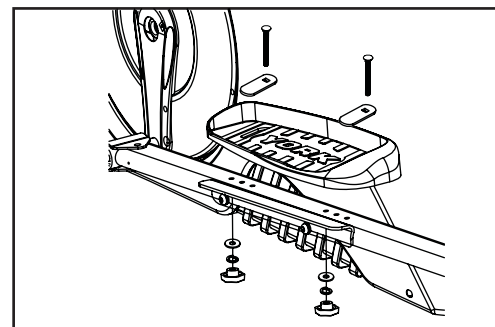


## Regulacja przebiegu ruchów

Ruch eliptyczny można dostosować na dwa sposoby:

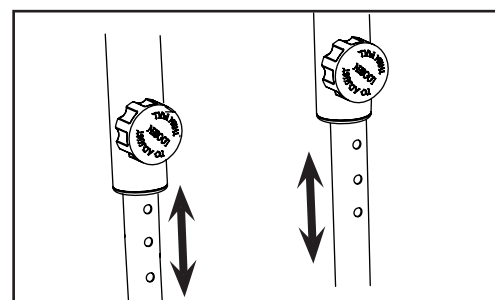
### Zmień położenie oparcia stóp

1. Wymontuj oparcie stóp przez odkręcenie pokrętła znajdującego się na spodniej stronie.
2. Wyjmij sworznie.
3. Zmień położenie oparcia stóp – masz do wyboru trzy otwory regulujące.
4. Włóż sworznie i dokręć za pomocą pokrętła.
5. Sprawdź, czy obie podpory, lewa i prawa, znajdują się w tych samych otworach.



### Zmiana wysokości wspornika oparcia stóp

1. Odkręć pokrętło i wyjmij trzpień.
2. Ustaw wspornik w pożądanej pozycji – masz do wyboru 4 otwory regulacyjne.
3. Włóż trzpień i dokręć pokrętło.
4. Sprawdź, czy obie rękojeści, lewa i prawa, znajdują się w tych samych otworach.





## Regulacja oporu

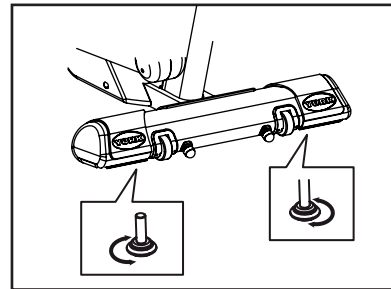
Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Poziom oporu jest kontrolowany przez elektromagnes. Do regulacji oporu wykorzystywane są różne wartości napięcia prądu. Użytkownik może sterować oporem za pomocą przycisków znajdujących się na komputerze. Dostępnych jest 16 poziomów od 1 – niski do 16 – wysoki. Dokładność pracy w Watach wyświetlana jest na konsoli komputera podczas treningu.

## Prędkość

Moment obrotowy przekazywany jest bezpośrednio na mechanizm korbowy, a następnie do komputera, który wyświetla wartość prędkości obrotowej (rpm).

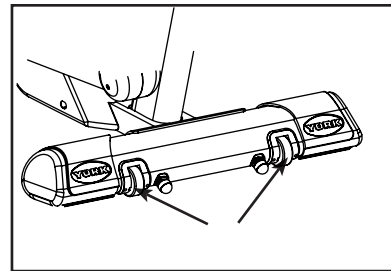
## Poziomowanie trenażera

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



## Transportowanie trenażera

Trenażer wyposażony jest w 2 kółka transportowe umożliwiające jego przestawianie. Celem przesunięcia trenażera przechyl go do przodu i trzymając za rękojeść kierownicy przesuń go w pożądane miejsce.



## jak dbać o trenażer

### Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączać 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 trenażera 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 najczęstszą przyczyną usterek.**

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń 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 mdłości, 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 naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

- Sprawdź, czy najbliższej znajdującej 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 zwalnij ruch.
- Kolejno zdejmij nogi z oparcia stóp.

Kończ każdy trening sesją rozluźniającą - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

## Prawidłowa postawa treningowa

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

- Sprawdź, czy urządzenie jest wyregulowane do Twojej wysokości i nie musisz się garbić, aby dosięgnąć rękojeści. Nie należy również opierać się na uchwytach i ścisnąć ich zbyt mocno.
- Rozluźnij się. Korzystając z trenażera rozluźnij i nie blokuj ramion, rąk i bioder. Napięcie może skutkować kontuzją i powodować ból.

## Trening całego ciała!

- Ćwiczenie wszystkich dużych grup mięśni całego ciała - trening z chwytem za ruchome ramiona trenażera.
- Ćwiczenie dużych grup mięśni dolnych partii ciała - trening bez chwytu za ruchome ramiona trenażera.
- 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 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.

## 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 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:

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

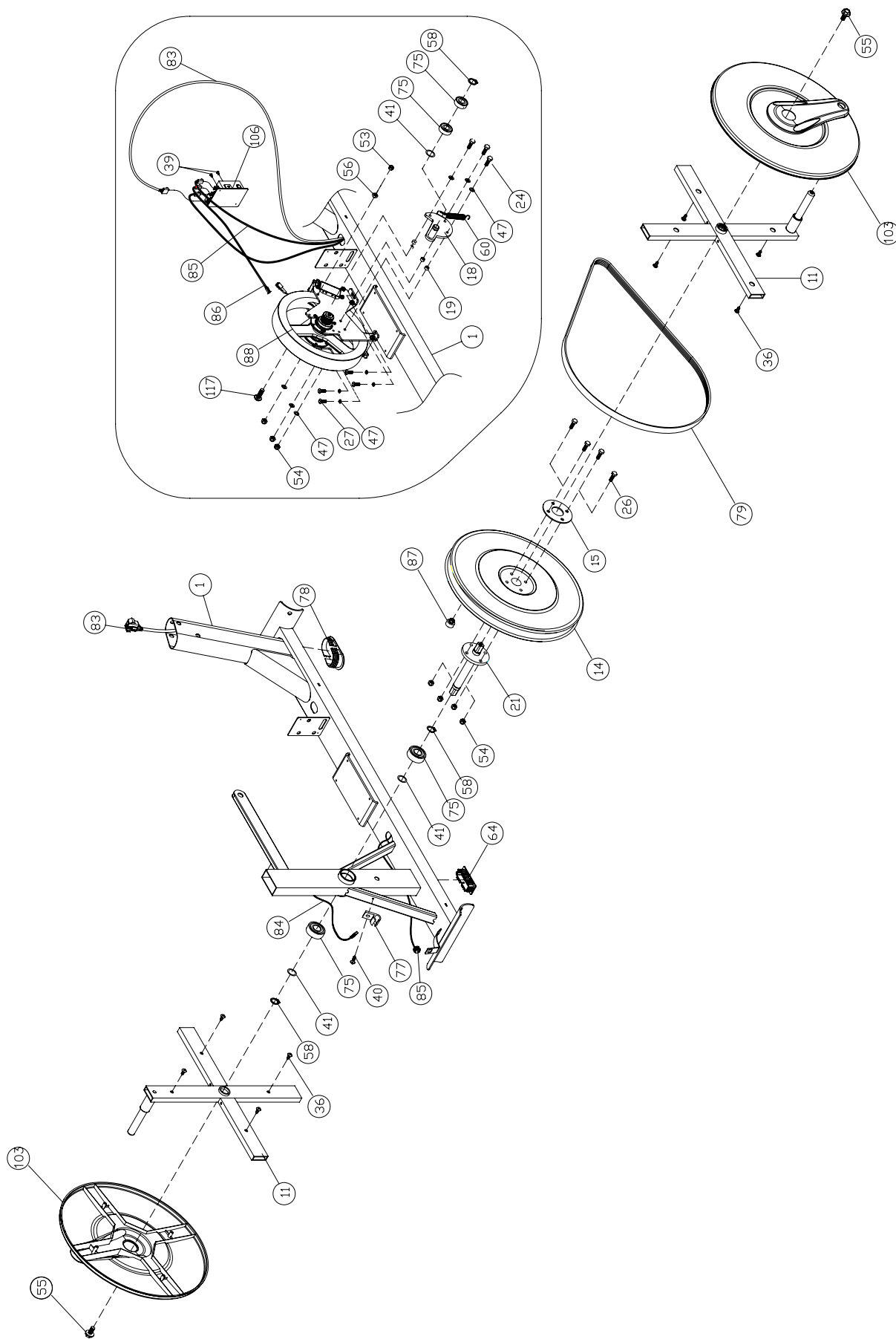
### UWAGA:

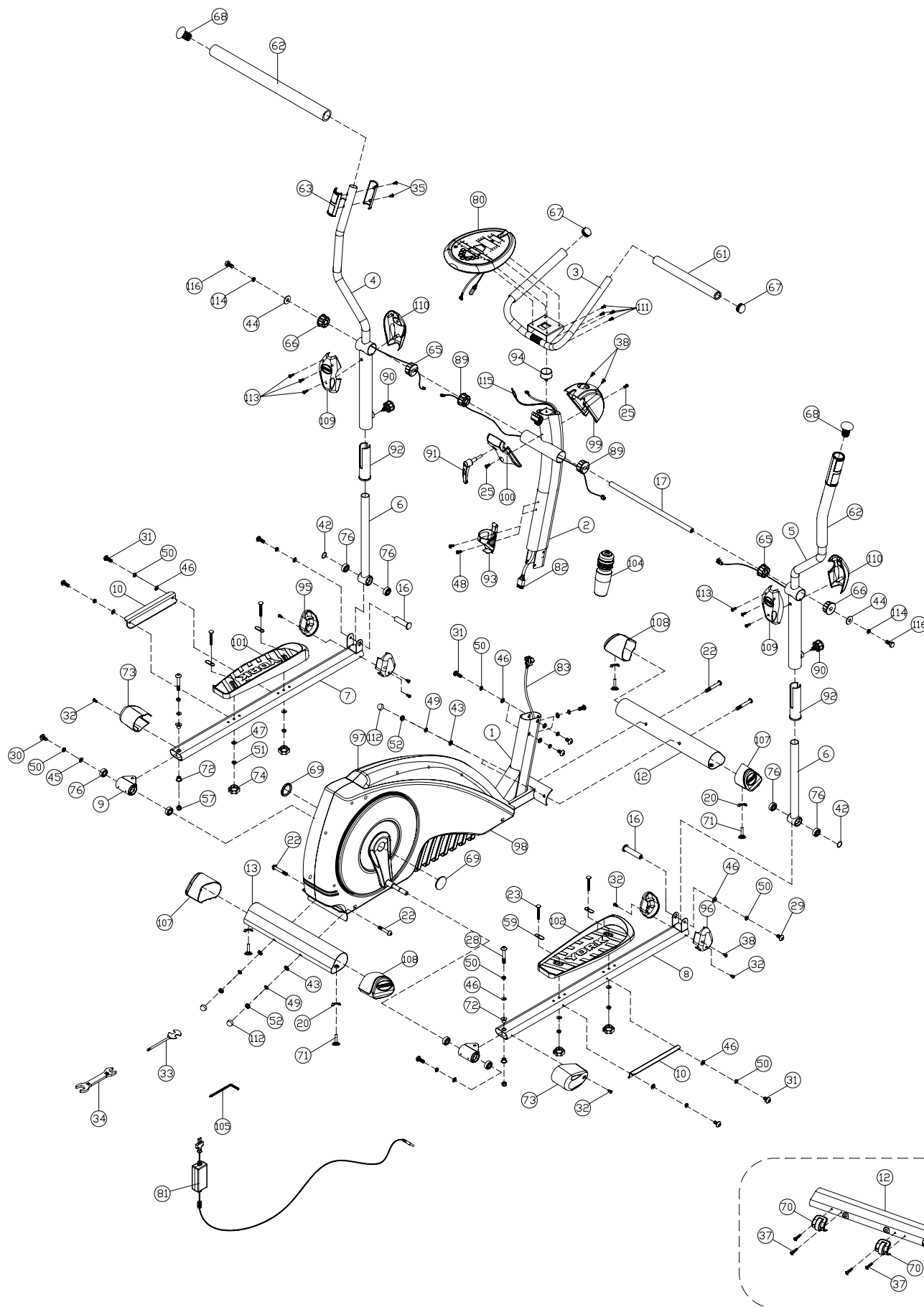
**Pamiętaj, że wyliczenia mają jedynie charakter szacunkowy. – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.**

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

# rysunek szczegółowy







**DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:**

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

**04-987 Warszawa**

**ul. Wał Miedzeszyński 168**

**tel.: 0-22 872 09 89**

**fax: 0-22 872 09 60**

**e-mail: [biuro@matmarco.pl](mailto:biuro@matmarco.pl)**

**[www.matmarco.pl](http://www.matmarco.pl)**