

diamond **c**301
podręcznik użytkownika

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 znajdą Państwo na stronie 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	
– wyświetlacz komputera i komunikaty	
– funkcje przycisków	
– korzystanie z programów treningowych	
trening	14
objaśnienia funkcji roweru	15
konserwacja roweru	16
wykrywanie i usuwanie usterek	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 ZAGROZEŃ 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).
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska – siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siedziska tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie treningu staraj się zachować wyprostowane plecy. Jest to szczególnie ważne w trakcie dłuższego ćwiczenia.
- 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.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 część 1 i 5 oraz normą AS 4092-1993 (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

- 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: 36 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 106 x 59 cm



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 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.

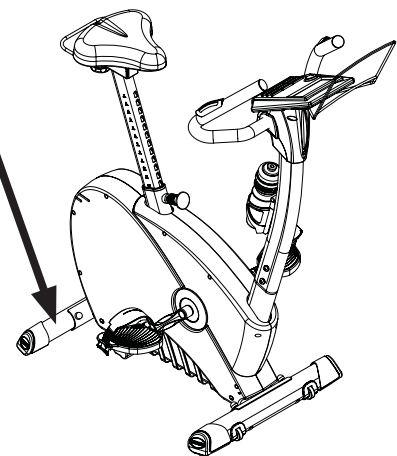
Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+5

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
Rower magnetyczny c301
EN 957-1+5
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HA.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg
..... rok produkcji:
Wyprodukowano w Tajwanie.

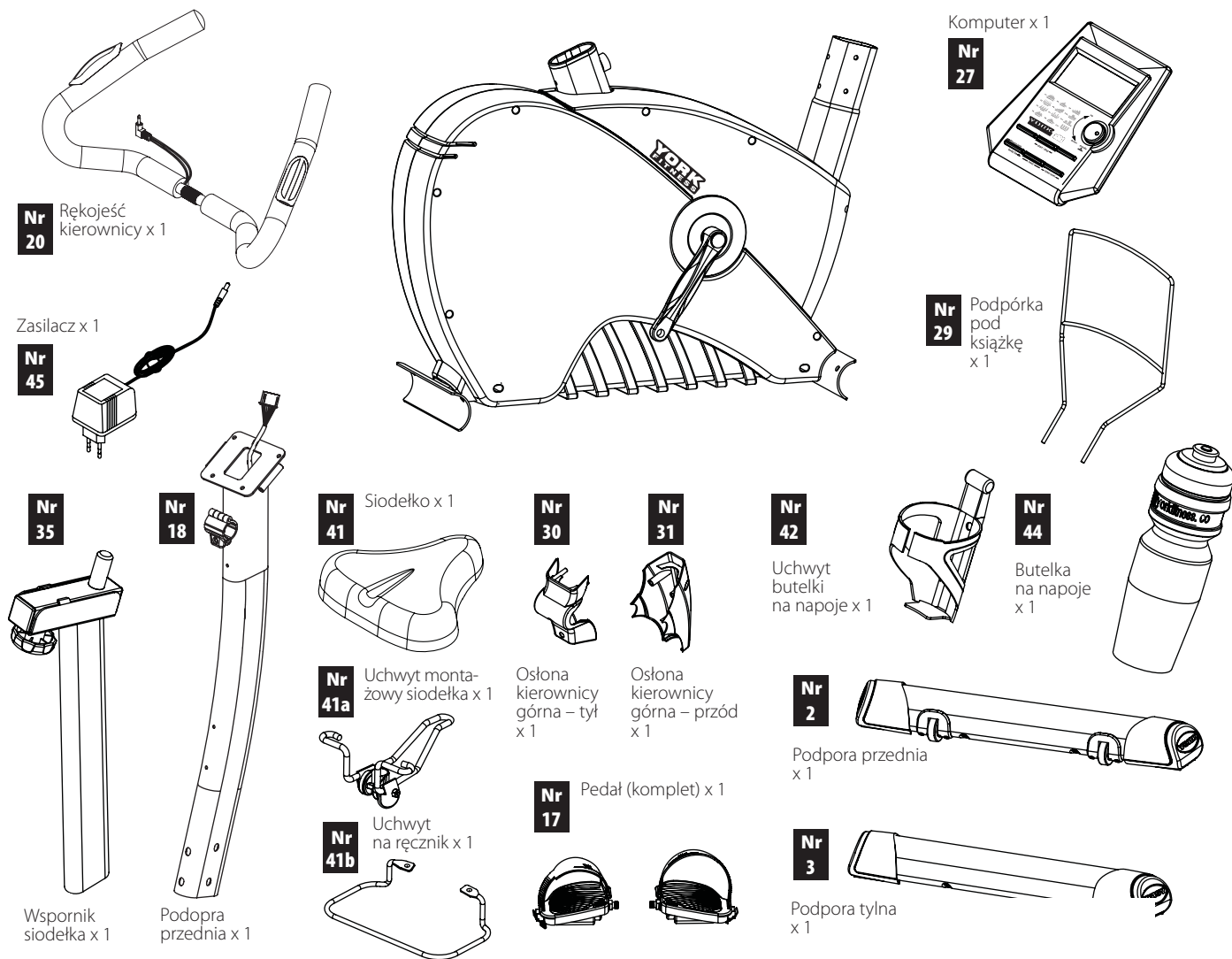
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HA.



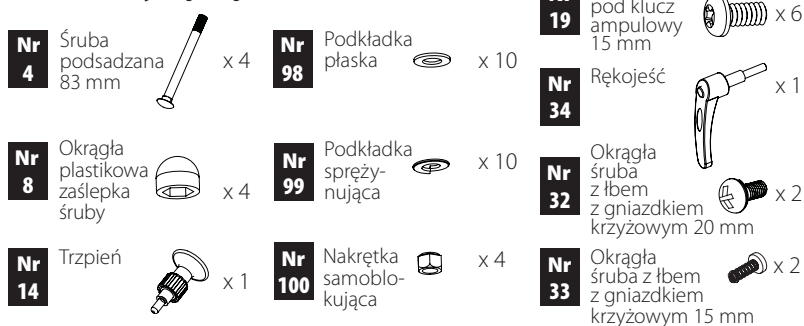
instrukcje montażu

1. Przed montażem

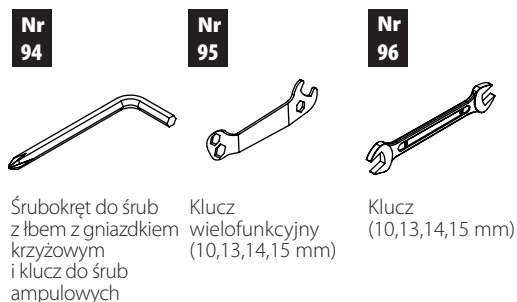
- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc –**
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie –**
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz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



Elementy łączące



Narzędzia potrzebne do montażu



Rower zajmuje powierzchnię 106 x 59 cm i waży 36 kg.

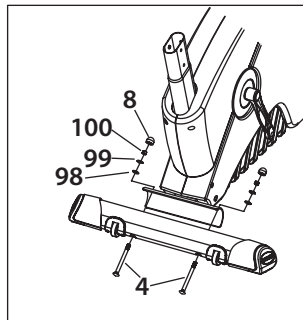
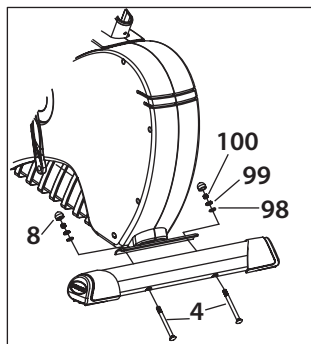


W przypadku braku jakiegokolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się z nami. Dane kontaktowe znajdziesz w rozdziale Wsparcie posprzedażowe na stronie 5.

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



x 4



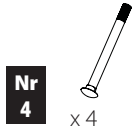
x 4



x 4



x 4

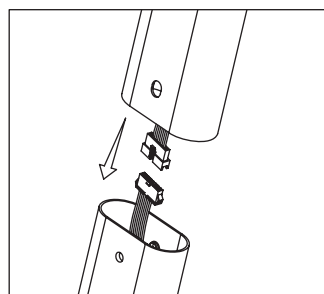


x 4

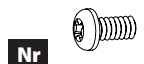
3. Montaż ramy przedniej

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 ampułowych.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE



x 6



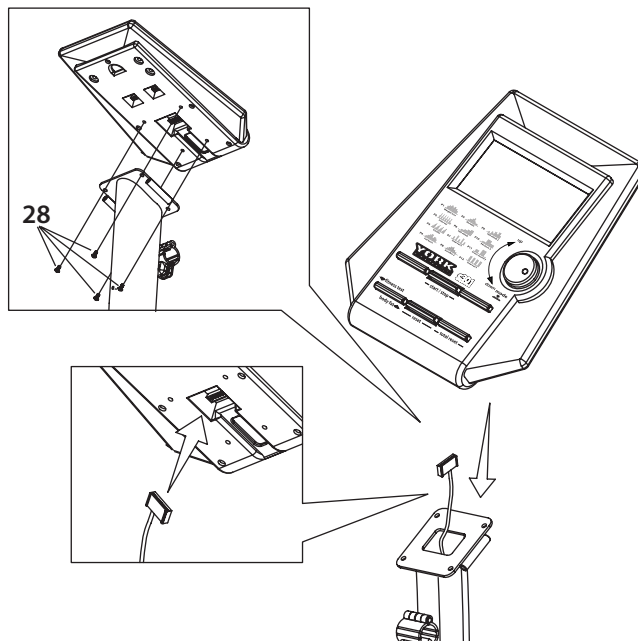
x 6



x 6

4. Montaż komputera

1. Podłącz przewód do tylnego panela komputera.
2. Zamontuj komputer na wsporniku przy użyciu śrub tak, jak pokazano na rysunku (śruby znajdują się na tylnym panelu komputera).



ELEMENTY ŁĄCZĄCE

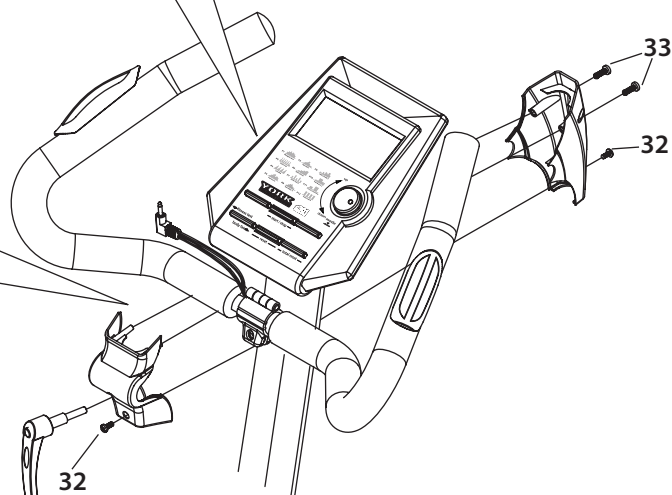
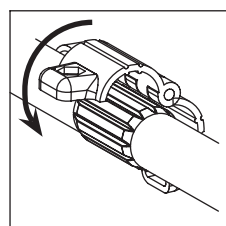
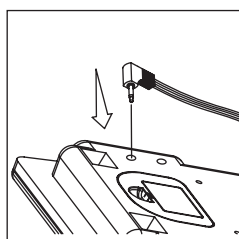
Nr 28



x 4

5. Montaż kierownicy

1. Poluzuj wspornik zaciskowy kierownicy i umieść ją w nim.
2. Skręć z powrotem wspornik zaciskowy i załóż na nim przednią i tylną osłonę wspornika kierownicy.
3. Zablokuj przy użyciu rękojeści i śrub tak, jak pokazano na rysunku.
4. Podłącz przewód czujnika pulsu do tylnego panela komputera.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 32



x 2

Nr 33

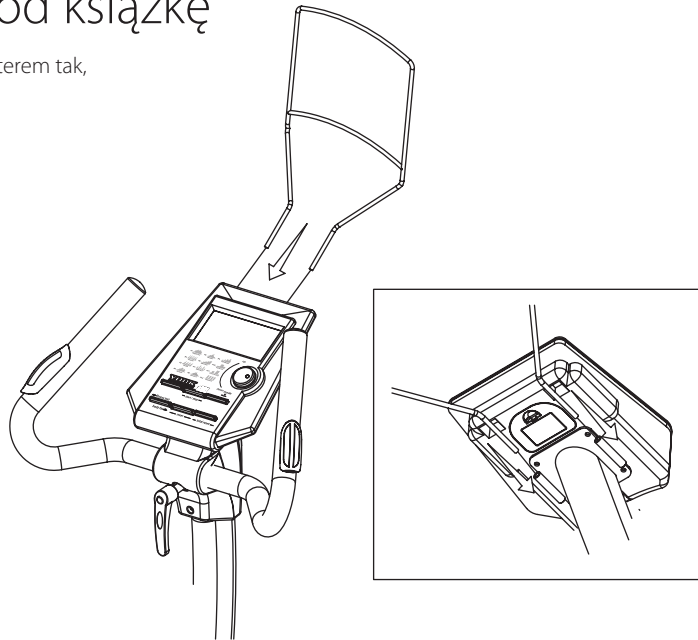


x 2

! Sprawdź dokręcenie śrub.

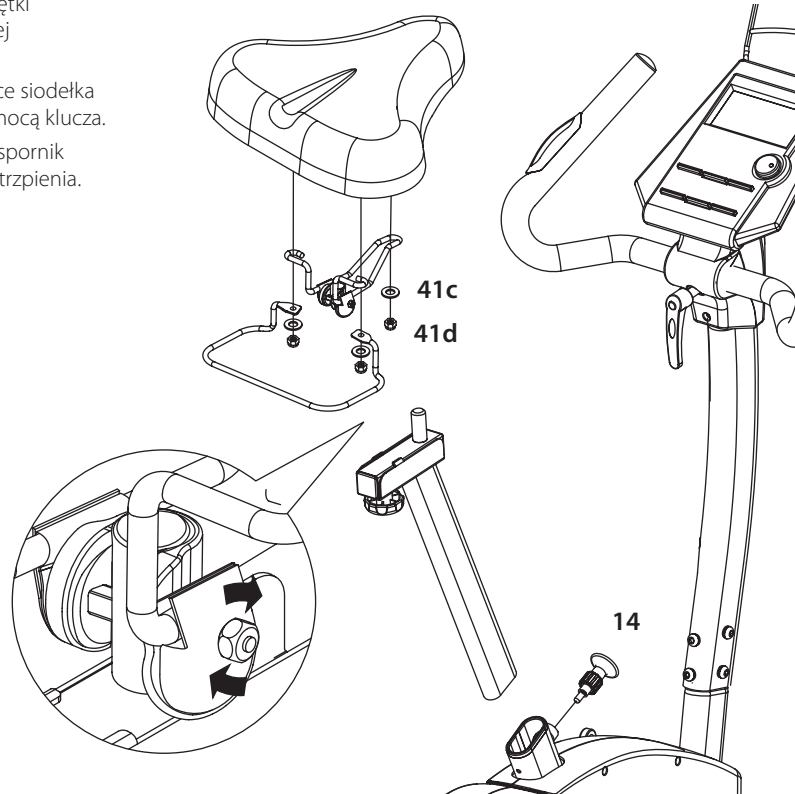
6. Montaż podpórki pod książkę

1. Wsuń we wsporniki znajdujące się pod komputerem tak, jak pokazano na rysunku.

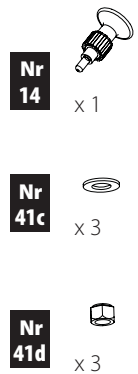


7. Montaż siodełka i podpórki

1. Zamocuj uchwyt na ręcznik i wspornik montażowy siodełka do spodniej części siodełka tak, jak pokazano na rysunku (nakrętki i podkładki znajdują się w tylnej części siodełka).
2. Zamontuj siodełko na podpórcie siodełka i skręć po obu stronach za pomocą klucza.
3. Wsuń podpórkę siodełka na wspornik siodełka i zablokuj za pomocą trzpienia.

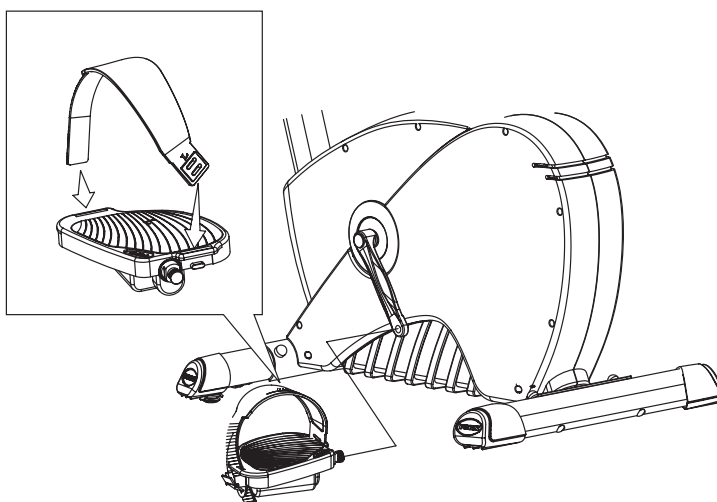


ELEMENTY ŁĄCZĄCE



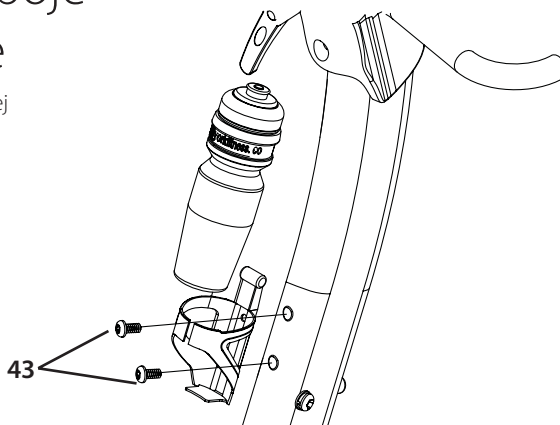
8. Montaż pedałów

1. Przymocuj paski (paski i pedały posiadają oznaczenie lewy (L) i prawy (R), dopasuj paski do odpowiednich pedałów).
2. Przymocuj lewy pedał (L) do lewego ramienia korby. Pedał ten wkręca się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
3. Przymocuj prawy pedał (R) do prawego ramienia korby. Pedał ten wkręca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



9. Montaż butelki na napoje – uchwytu na butelkę

1. Przymocuj uchwyt na butelkę do podpory 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
43



x 2

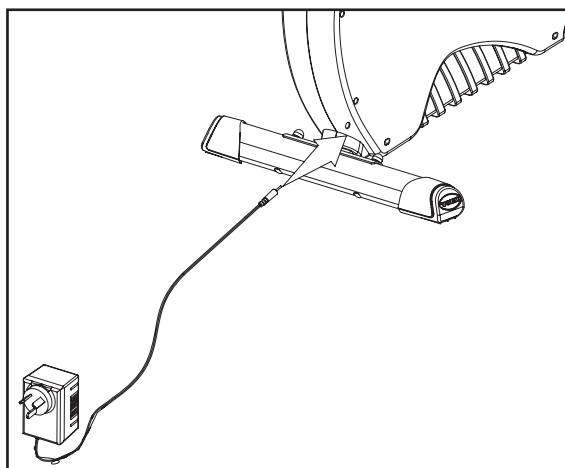
Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie roweru. 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 roweru tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilacza 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.

- Sprawdź czy rower jest podłączony do sieci elektrycznej.
- Naciśnij przycisk włączania/wyłączania.
- Rozpocznij pedałowanie.
- Ustaw poziom oporu przy użyciu pokrętła.
- Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Okno „profil”

W trybie ręcznym wskazuje wartość oporu a w trybie programowym wskazuje zaprogramowany „profil”.

Czas

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

Prędkość / liczba obrotów na minutę

Służy do przełączania wartości wskazywanej: liczba obrotów na minutę lub wartość bieżącej prędkości jazdy w km/h.

Odległość

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Liczba kalorii

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych). Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Wartość tętna

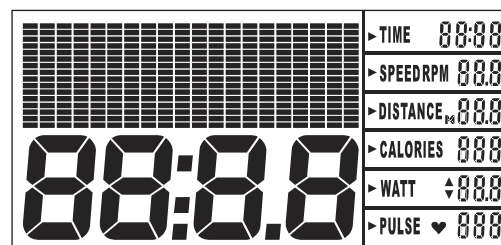
Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.

Obciążenie

Wskazuje bieżącą wartość nastawionego oporu.

Moc (WATT)

Wskazuje bieżącą wartość wykonywanego wysiłku, wyrażoną w watach.



Wyświetlacz ekranowy

Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
Tryb / zatwierdzenie (wciśnij pokrętło)	Zatwierdzenie ustawień	
Obrót pokrętłem zgodnie z ruchem wskazówek zegara	Przewijanie w górę wartości parametrów	Zwiększanie poziomu oporu
Obrót pokrętłem w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara	Przewijanie w dół wartości parametrów	Zmniejszanie poziomu oporu
Strat / stop	Rozpoczynanie treningu	Wstrzymanie treningu – przyciśnij jeszcze raz celem wznowienia
Test kondycji		Wprowadzanie rodzaj programu testowego fitness – uruchom po zakończeniu treningu
Zawartość tkanki tłuszczowej	Uruchamianie testu analizy tkanki tłuszczowej oraz Indeksu Masy Ciała (BMI)	
Reset	Zerowanie bieżącej wartości – przytrzymaj wciśnięty celem powrotu do ekranu wyboru profilu użytkownika	Powrót do menu głównego
Twardy reset	Wykonywanie resetu ustawień komputera	

Korzystanie z programów treningowych

Ustawianie Profilu Użytkownika

Komputer umożliwia przechowywanie danych osobistych maksymalnie 9 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. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz oznaczenie profilu użytkownika w zakresie od U1 do U9.
2. Wciśnij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętko).
3. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz płeć (mężczyzna „♂” lub kobieta „♀”).
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz swój wiek.
6. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
7. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz swój wzrost (w cm).
8. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
9. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz swoją wagę (w kg).
10. Wciśnij „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 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. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz podświetlając opcje trybu ręcznego.
2. Wciśnij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętko).
3. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz poziom oporu.
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij 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

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

1. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz podświetlając program.
2. Wciśnij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętko).
3. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz swój program (w zakresie od P1 do P12).
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz poziom oporu.
6. Wciśnij „enter” 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 20 segmentów profilu tak, jak jest to wyświetlane w oknie profilu.

1. Obracając pokrętkiem w górę/w dół podświetli użytkownika.
2. Wciśnij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętko).
3. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz poziom oporu dla pierwszego segmentu.
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Powtórz kroki od 3 do 4 dla wszystkich 20 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 komputer otrzymuje odczyty pulsu, 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. Obracając pokrętkiem w górę/w dół podświetli HRC.
2. Wciśnij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętko).
3. Obracając pokrętkiem w górę/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. Jeśli zamierzasz wprowadzić własną wartość docelową tętna, wybierz program „docelowy” wciskając pokrętko.
6. Obracając pokrętkiem w górę/w dół wybierz docelową wartość tętna.
7. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
8. Naciśnij strat/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: Dany program można uruchomić bezzwłocznie po zapisaniu jego ustawień. Wystarczy wcisnąć „start/stop”. Aby zmienić ustawienia programu należy powtórzyć powyższe kroki.

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. Obracając pokrętkę w górę/w dół podświetl Watt.
2. Wciśnij „enter” (zatwierdzenie) celem zatwierdzenia (wciśnij pokrętkę).
3. Obracając pokrętkę w górę/w dół wybierz poziom wysiłku (Waty).
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Obracanie pokrętkę w górę/w dół 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 „Program docelowy”.

Programy „docelowe”

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

1. Przed wciśnięciem przycisku start/stop ustaw swój pożądan program tak, jak opisano w poprzednim rozdziale.
2. W oknie „czas” będzie migać wartość „00:00”.
3. Obracając pokrętkę w górę/w dół wybierz CZAS DOCELOWY (TARGET TIME).
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. W oknie „odległość” będzie migać wartość „00:00”.
6. Obracając pokrętkę w górę/w dół wybierz ODLEGŁOŚĆ DOCELOWĄ (TARGET DISTANCE).
7. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
8. W oknie „kalorie” będzie migać wartość „00:00”.
9. Obracając pokrętkę w górę/w dół wybierz DOCELOWĄ liczbę kalorii (target calories).

10. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
11. W oknie „kalorie” migać będzie wartość „00:00” (opcja ta nie jest dostępna w trakcie wykonywania programu HRC).
12. Obracając pokrętkę w górę/w dół wybierz Docelowe tętno (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 komputera

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”.
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 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 (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

! 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 i kończenie treningu

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

Prawidłowa postawa treningowa

- Usiądź na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
- Sprawdź prawidłowe ustawienie wysokości siodełka – powinieneś siedzieć stabilnie i utrzymywać równowagę w siodełku. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.

Ile powinno trwać ćwiczenie?

- To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Trening 30 minutowy, 3 razy w tygodniu powinien być wystarczający.

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 osiągnąony 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:

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

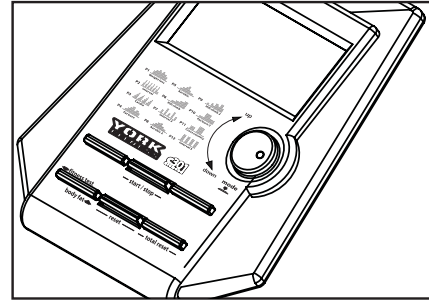
! UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

Uwaga: 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 na stronie internetowej pod adresem www.yorkfitness.com lub kontaktując się z nami bezpośrednio (szczegóły na str. 5).

objaśnienia funkcji roweru

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 pokrętło na komputerze. Opór ustawiany jest w zakresie od 1 (wartość najmniejsza) do 16 (wartość największa).

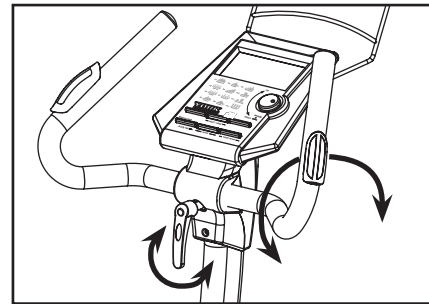


Regulacja uchwytów kierownicy

Uchwyty można regulować zależnie od preferencji użytkownika.

1. Poluzuj rękkojęść wielopozycyjną.
2. Ustaw uchwyty kierownicy w pożądanej pozycji.
3. Dokręć rękkojęść wielopozycyjną.

UWAGA: Rękkojęść wielopozycyjna jest wyposażona w mechanizm zapadkowy ułatwiający dokręcenie. Celem obrócenia rękkojęści o 360 stopni i zablokowania jej wystarczy nacisnąć przycisk znajdujący się w centralnej części.

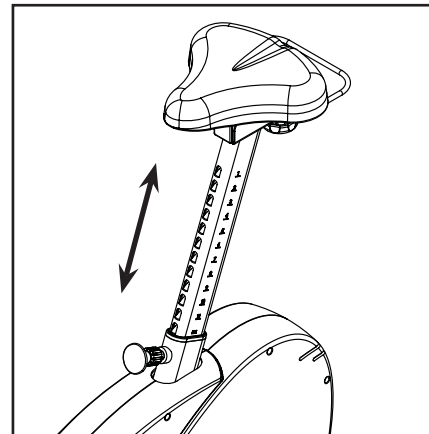


Regulacja wysokości siedziska

1. Celem zwiększenia wysokości siedziska wystarczy wyciągnąć je w górę.
2. Celem obniżenia wystarczy wyciągnąć trzpień, ustawić siedzenie w pożądanej pozycji i zablokować trzpieniem umieszczając go w tym samym miejscu.

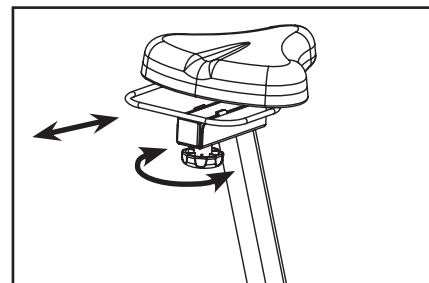
Odpowiednią wysokość siedziska uzyskamy wtedy, kiedy pedały znajdują się w najniższej pozycji a noga jest prawie całkowicie wyprostowana.

! Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość oznaczona jest napisem MAX na podporze siedzenia.



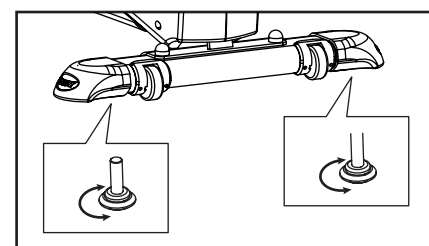
Regulacja wysunięcia siedzenia

1. Odkręć pokrętło.
2. Przesuń siedzenie do tyłu lub do przodu.
3. Dokręć pokrętło.



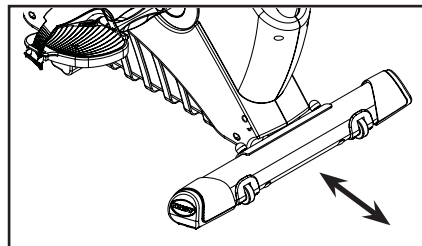
Poziomowanie roweru

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



Transportowanie roweru

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



Kontrolowanie tętna

Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby:

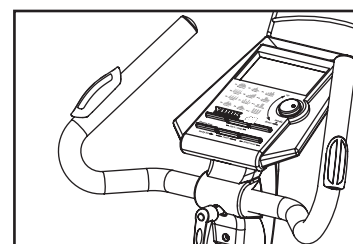
Czujniki tętna

Rower 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

Rower 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.



jak dbać o rower

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).

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni roweru używaj szmatki zwilżonej ciepłą wodą. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.

! Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.

Konserwacja

Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub. Poziom oporu jest mierzony elektronicznie i podawany na wyświetlaczu, wyrażony w „watach”. Jest on kalibrowany fabrycznie i o ile jest montowany, serwisowany i eksploatowany zgodnie z niniejszym podręcznikiem nie wymaga ponownej kalibracji.

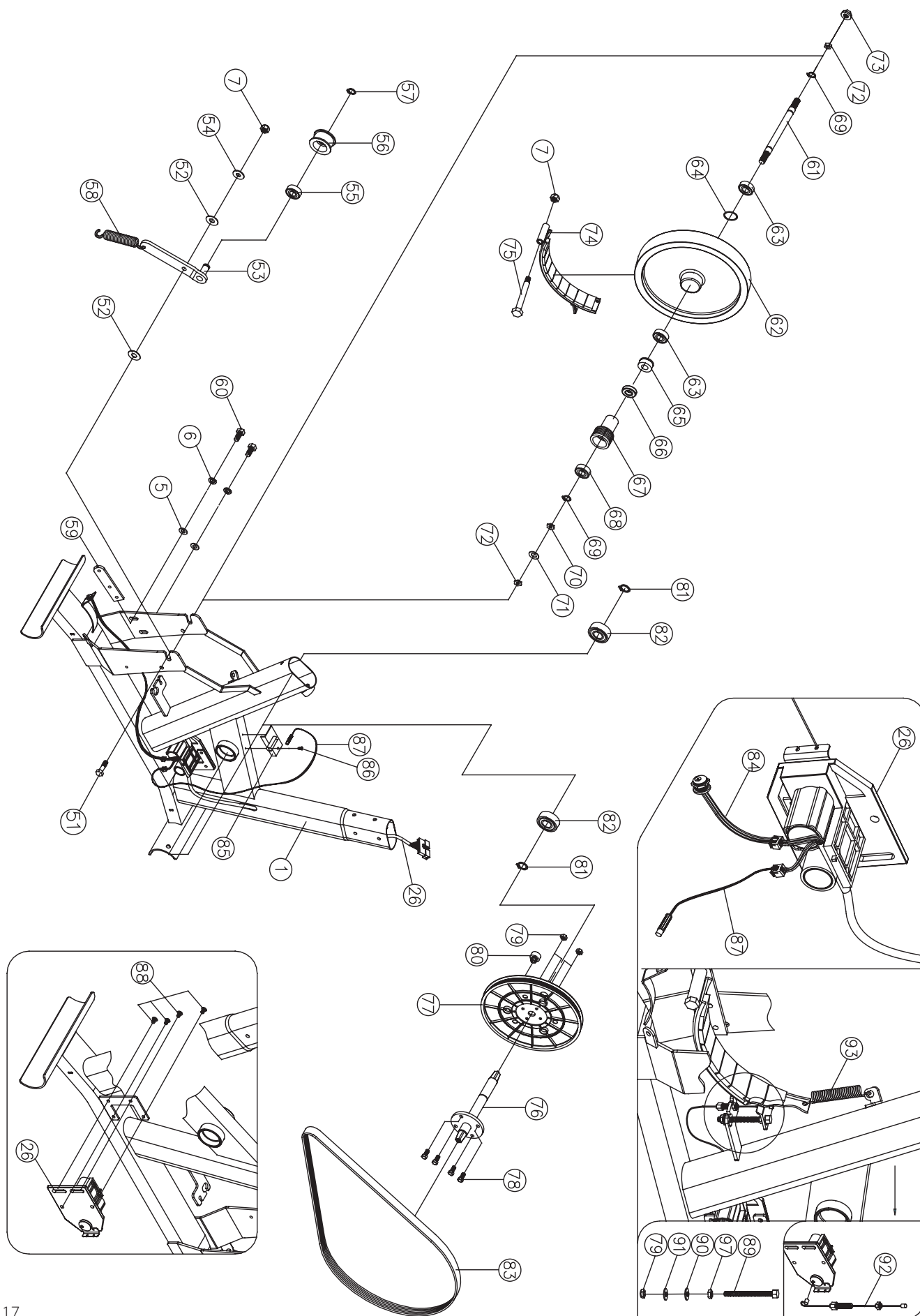
Wykrywanie i usuwanie usterek

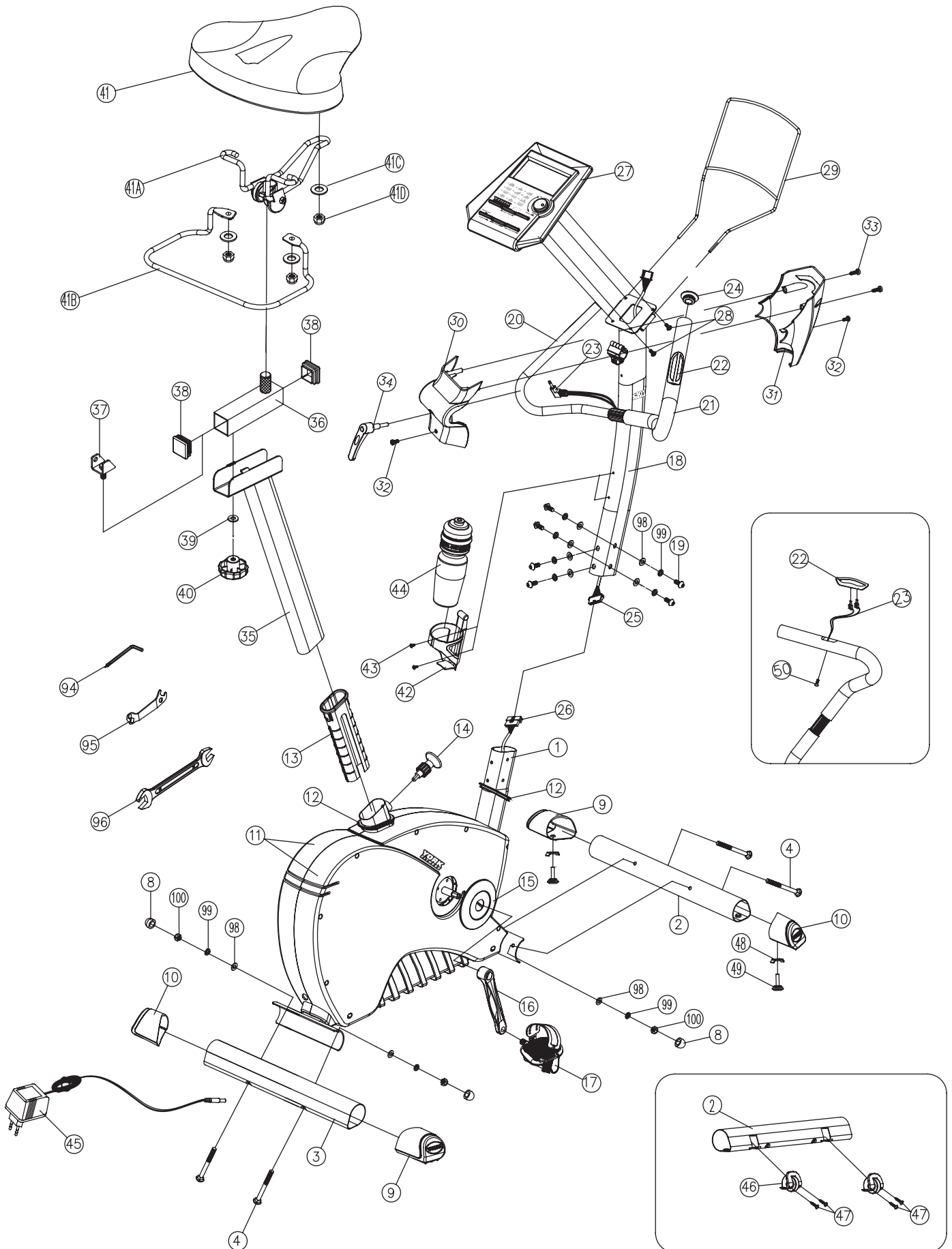
! W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

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 pracy serca 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”.

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

www.matmarco.pl