

heritage c102
podr cznik u ytkownika

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.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	10
– szybki start	
– opis wyświetlacza i komunikaty	
– funkcje przycisków	
– korzystanie z programów treningowych	
objaśnienia funkcji roweru	13
trening	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.

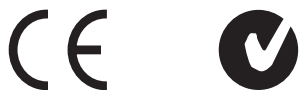
JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO – PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOGLIWYCH ZAGROŹEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- 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 stabilność i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siedziska tak, aby zapewnić sobie wygodne naciśnięcie 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 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 jakiegokolwiek 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 bieliznę.
- 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 125 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 wrodzonych ci 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.

Zgodno z normami bezpieczeństwa

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



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 26 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 107 x 55 cm

! Niniejsze instrukcje 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 czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenie należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, łożyska, części ruchome, tuleje, łożyska, rolki, koła, 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.

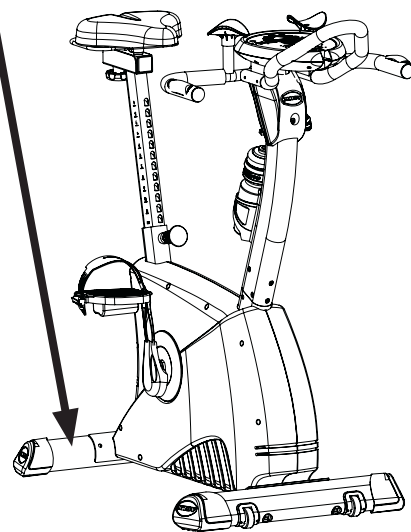
Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+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 c102
EN 957-1+5
Sprężyna przeznaczona do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji)
Maksymalna waga użytkownika: 125 kg
....., rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.

Sprężyna przeznaczona do użytku domowego. Klasa HC.



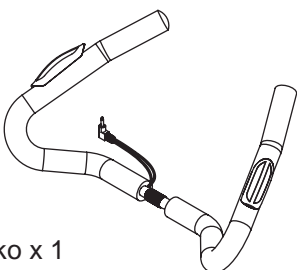
instrukcje montażu

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:

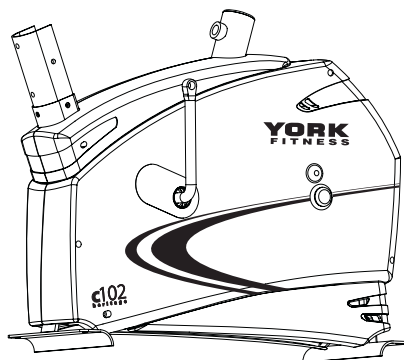
Nr 6

Rękojmię kierownicy x 1



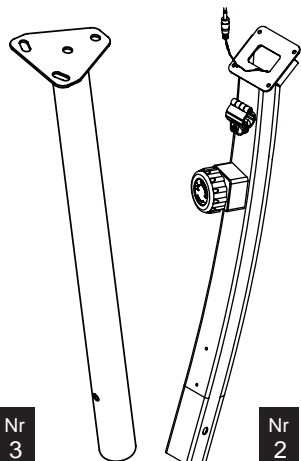
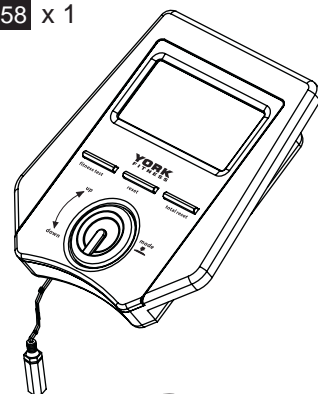
Nr 51

Siedziółko x 1



Nr 58

Komputer x 1



Nr 3

Wspornik siedziółka x 1

Nr 2

Podpora przednia x 1

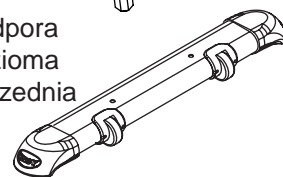
Nr 78

Podpórka pod kółka x 1



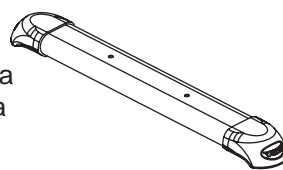
Nr 4

Podpora pozioma - przednia x 1



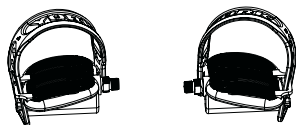
Nr 5

Podpora pozioma - tylna x 1



Nr 52

Pedały x 1



Elementy i części

Nr 19 rura podszadzana 52 mm



x 4

Nr 30

Okrągła plastikowa załepka rury



x 4

Nr 47

Ostona wspornika rkojmięci



x 1

Nr 20 rura pod klucz ampułowy



x 4

Nr 31

Podkładka sprężynująca



x 8

Nr 54

Pokrętło regulujące



x 1

Nr 26 Nakrętka samoblokująca



x 4

Nr 34

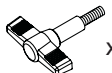
Podkładka płaska



x 8

Nr 43

ruba T



x 1

Narzędzia potrzebne do montażu

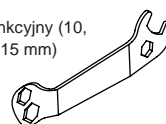
rubokręt i klucz do rurek ampułowych



Nr 84

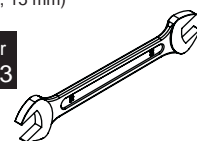
Klucz wielofunkcyjny (10, 13, 14, 15 mm)

Nr 82



Klucz wielofunkcyjny (13, 15 mm)

Nr 83



! Rower zajmuje powierzchnię 107 x 55 cm i waży 26 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

Przymocuj przedni i tylny podpor za pomoc nakrętek, rub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.

- Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

! Sprawdź, czy ruby zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzi od góry nakrętka.

ELEMENTY Ł CZ CE

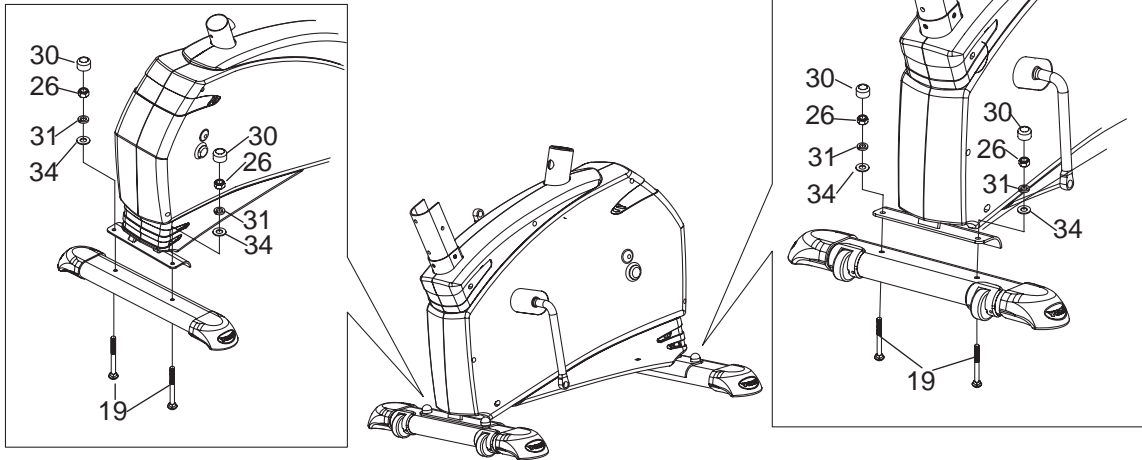
Nr 30 x 4

Nr 26 x 4

Nr 31 x 4

Nr 34 x 4

Nr 19 x 4



3. Monta ramy przedniej

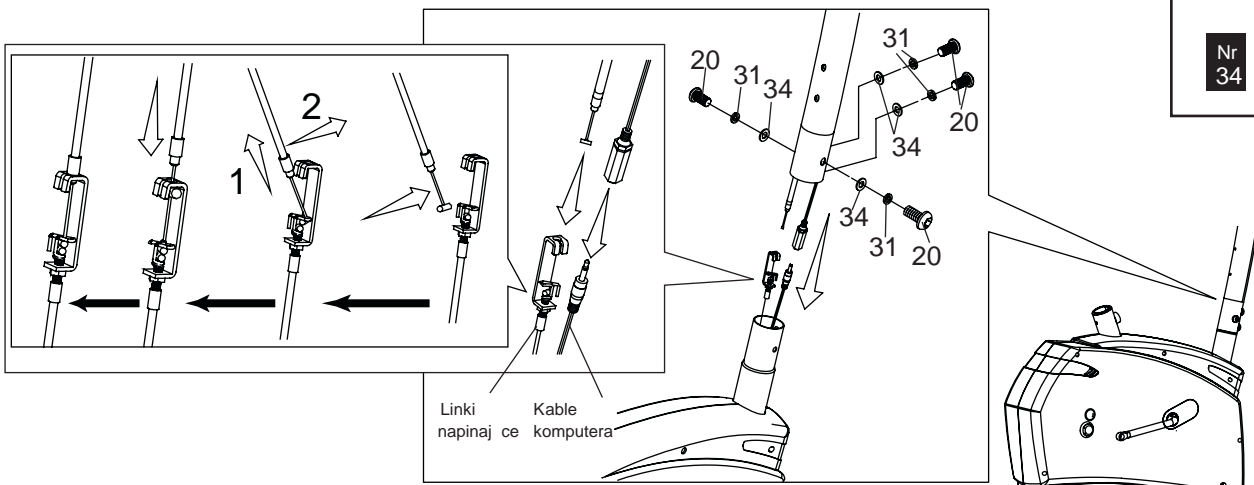
- Zamocuj wewnętrzne linki napięcia tak, jak pokazano na rysunku (należy mocno zewnętrzną linkę napięcia celem zawieszenia górnej linki na wsporniku dolnej linki).
- Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku.
- Włóż podporę przednią w wspornik montażowy.
- Skręć przy użyciu ruba i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności tak, jak pokazano obok.

ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 20 x 4

Nr 31 x 4

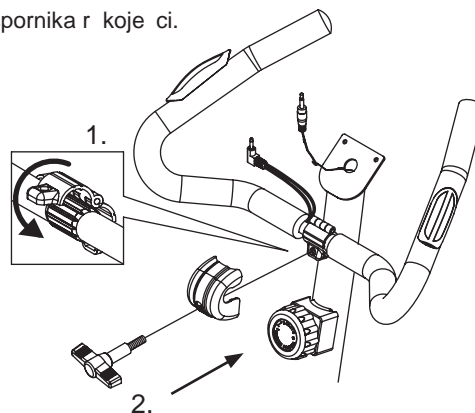
Nr 34 x 4



4. Montaż rkojki

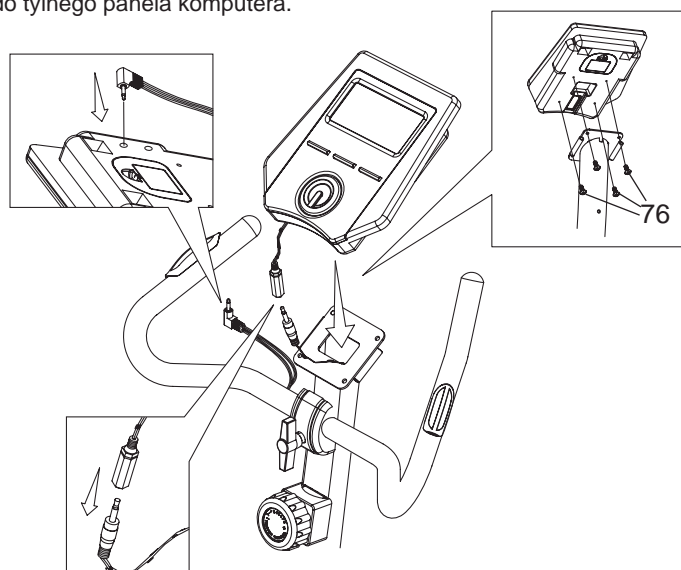
1. Rozłóż wspornik zaciskowy rkojki i umieść w nim rkojkę.
2. Skręć z powrotem wspornik zaciskowy i załóż na niego osłonę wspornika rkojki.
3. Skręć przy pomocy rube T.

! Sprawdź dokręcenie rube T.



5. Montaż komputera

1. Połącz kable komputera,
2. Zamontuj komputer na wsporniku przy użyciu rube T, jak pokazano na rysunku (rube T znajdują się na tylnym panelu komputera).
3. Podłącz przewód czujnika pulsu do tylnego panelu komputera.

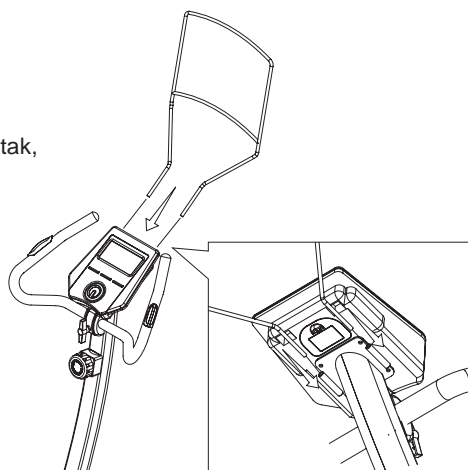


**ELEMENTY
ŁĄCZCE**

Nr
76 x 4

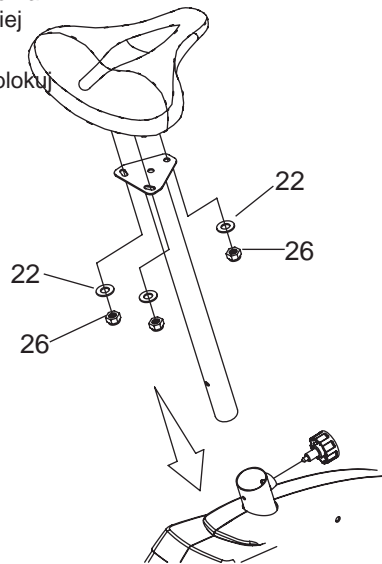
6. Montaż podpórki pod kcięk



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



7. Monta siodełka i podpórki

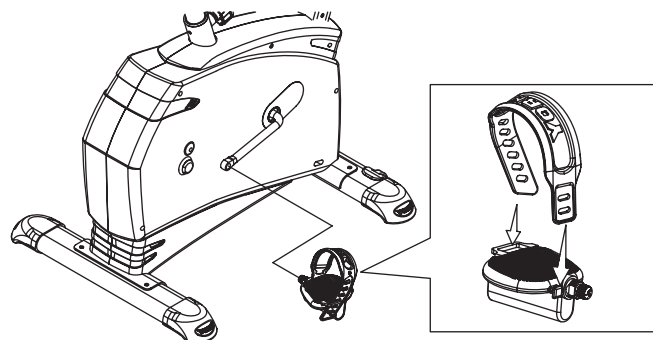
1. Przymocuj siodełko do podpórki tak, jak pokazano na rysunku (nakrętki i podkładki znajdują się na spodniej części siodełka).
2. Wsuń podpórki siodełka na wspornik siodełka i zablokuj za pomocą pokręteł blokujących.



ELEMENTY Ł CZ CE	
Nr 22	 x 3
Nr 26	 x 3

8. Monta 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.



Czynności kontrolne

Ukończony składanie roweru. Przed pierwszym użyciem roweru przeprowadź następujące czynności kontrolne:

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

instrukcje dla użytkownika

Szybki start

Po prostu zacznij pedałować.

Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Ustaw poziom oporu przy użyciu dużej tarczy.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Funkcja „Scan”

Automatycznie skanuje tryby informacji zwrotnej. Każde z nich wyświetla przez 6 sekund.

Czas

Czas trwania treningu. Domylnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości docelowej, zlicza w dół.

Liczba obrotów na minutę / Prędkość

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

Liczba kalorii

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spalonych w trakcie trwania treningu (tylko dla

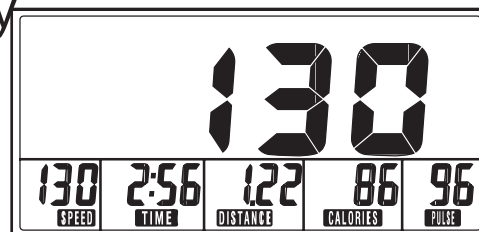
celów porównawczych, nie medycznych); domylnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

Odległość

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

TAG, 90%, 75%, 55%

Odpowiednia ikona zacznie migać wtedy, kiedy osiągniesz ustawioną, docelową wartość.



Wyświetlacz ekranowy

UWAGA: Kiedy pierwszy raz włączysz komputer lub naciśniesz przycisk „twardy reset”, będziesz mógł obracać pokrętkę, ustawić czas i datę. Naciśnij przycisk „mode” w celu zatwierdzenia.

UWAGA: W trybie spoczynku, rower poda czas, datę i temperaturę otoczenia w stopniach C.

Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
mode	potwierdza ustawienia, wybiera program docelowy	przełącza pomiędzy różnymi trybami informacji (jak opisano powyżej) wyświetlanymi w oknie głównym
obrót pokrętką zgodnie z ruchem wskazówek zegara	przewijanie w górę wartości parametrów	
obrót pokrętką w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara	przewijanie w dół wartości parametrów	
test kondycji		wprowadzanie programu testowego kondycji – tylko po zakończonym treningu
reset	zerowanie bieżących wartości	
twardy reset	naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy celem całkowitego wyzerowania	

Korzystanie z programów treningowych

Program sterowany ręcznie.

Po prostu rozpocznij pedałowanie.

Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Ustaw poziom oporu przy użyciu dużej tarczy. Programy docelowe

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość, przemierzona, spalona kaloria lub poziom tętna.

W momencie osiągnięcia po danego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy.

Poniżej przedstawiono wartości wyświetlane dla poszczególnych ustawień:

Czas docelowy

1. W oknie „czas” będzie migała wartość „00:00”
2. Rozpocznij pedałowanie celem rozpoczęcia treningu.

Odległość docelowa

1. Naciśnij jednokrotnie przycisk „mode”. Wartość 0:00 zacznie migać w oknie odległości.
2. Obracając pokrętkę w górę /w dół wybierz odległość.
3. Rozpocznij pedałowanie celem rozpoczęcia treningu.

Docelowa liczba kalorii

1. Naciśnij dwukrotnie przycisk „mode”. Wartość 0:00 zacznie migać w oknie kalorii.
2. Obracając pokrętkę w górę /w dół wybierz liczbę kalorii.
3. Rozpocznij pedałowanie celem rozpoczęcia treningu.

Program kontroli tętna (HRC),

1. Naciśnij trzykrotnie przycisk „mode”. Wartość 0 zacznie migać w oknie głównym.
2. Obracając pokrętkę w górę /w dół wybierz czas treningu.
3. W miarę obracania pokrętkę w oknie tętna będzie pojawiać się odpowiednie wartości maksymalnego tętna.
4. Rozpocznij pedałowanie celem rozpoczęcia treningu. Po osiągnięciu poziomu 55%, 75% i 90% maksymalnego tętna zacznie migać odpowiadająca im ikona.

UWAGA: W razie ustawienia kilku wartości docelowych trening zakończy się w momencie osiągnięcia pierwszej z nich.

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”.

Test kondycji

Dokonuje pomiaru, jak szybko Twój puls powraca do poziomu sprzed treningu. Jest to świetny sposób na sprawdzenie poziomu kondycji i ledzenia własnych postępów. Po zakończeniu treningu:

1. Naciśnij przycisk „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 – to wynik najlepszy i oznacza, że Twoje tętno wraca szybko do stanu sprzed treningu. Masz świetną kondycję.

F6 – to wynik najgorszy i oznacza, że Twoje tętno wraca bardzo powoli do stanu sprzed treningu. Masz słabą kondycję.

! 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 mdłość, 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 nacignięciom, naderwaniom i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa Ile powinien trwać trening?

- Usiadł na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
 - Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajduje się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.
 - W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
 - To zależy od Twojej kondycji fizycznej.
 - Jeżeli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę.
 - Najlepszym rodzajem 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 kontrolowanym tempem

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągnąć doskonałe wyniki, zawsze ćwiczenia wykonuj z właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca!

Decydując o osiągnięciu docelowego tempa, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie - dla tych, którzy chcą poprawić stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tempa. 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 tempa. 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 tempa. Od czasu do czasu osiągnięty będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tempa. Skonsumuj sesje intensywne i należy zachować 48-godzinne przerwy pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowego tempa

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

Na przykład, jeżeli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:
 $220 - 35 = 185$ uderzeń na minutę

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

Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

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

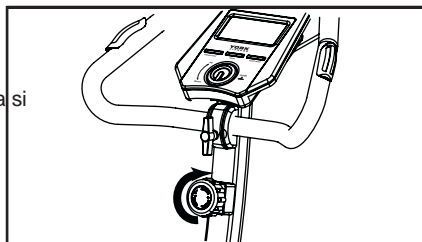
! UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

Uwaga: W trakcie treningu z kontrolowanym tempem należy przez cały czas ćwiczenia kontrolować stan tempa. 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.)

Regulacja oporu

Rower wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy).

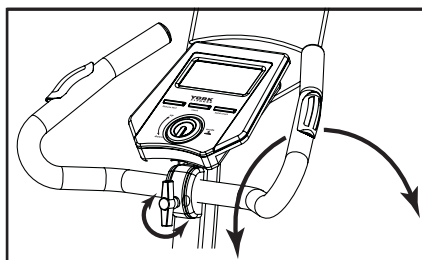
Siłę oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes, tym większy opór. Sterowanie magnesem odbywa się ręcznie. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętkę. Opór ustawiany jest w zakresie od 1 (wartość najmniejsza) do 8 (wartość największa).



Regulacja rkojki

Rkojki można regulować zależnie od preferencji użytkownika.

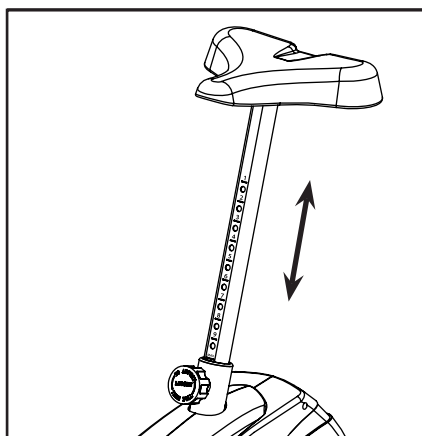
1. Poluzuj śrubę T.
2. Ustaw rkojki w pożądaną pozycję.
3. Dokręć śrubę T.



Regulacja wysokości siodełka

1. Odkręć pokrętkę i wyjmij trzpieć.
2. Ustaw pożądaną wysokość. Celem prawidłowej regulacji sprawdź, czy liczby i linie są widoczne na podpórce siodełka tak, jak pokazano na rysunku.
3. Włóż trzpieć i dokręć pokrętkę – sprawdź poprawność dokręcenia.

Wysokość siodełka jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajduje się w swoim najniższym położeniu i jest prawie wyprostowana.

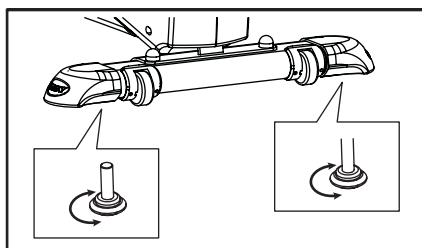


Nie wyciągaj siodełka zbyt wysoko - maksymalna wysokość oznaczona jest napisem MAX na podpórce siedzenia.

Poziomowanie roweru

Na tylnych podporach znajdują się 2 regulatory wysokości słupki do poziomowania roweru na nierównej powierzchni.

Celem regulacji wysokości roweru wystarczy pokręcić regulatorami.

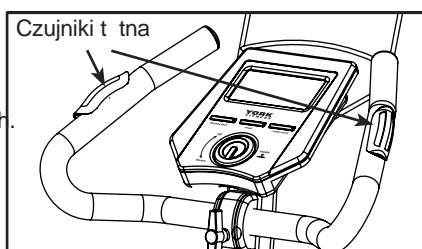


Kontrolowanie tętna

Rower wyposażony jest w dwa czujniki tętna.

Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach.

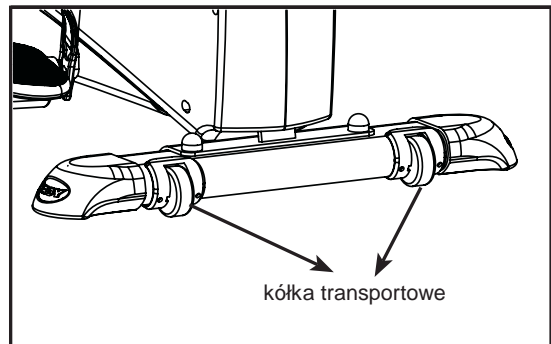
Nie naciskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do momentu wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.



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

Transportowanie roweru

Rower wyposażony jest w 2 kółka transportowe umożliwiające jego przestawianie. Celem przesunięcia roweru przechyl go do siebie i trzymając za rączki przesunij go w odpowiednie miejsce.



Jak dbać o rower

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
Chroni przed kurzem i na czas przestoju odłącza 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 roweru używaj szmatki zwilżonej ciepłą wodą.
Jeżeli zachodzi konieczność, można użyć delikatnego detergentu.



Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.

Wykrywanie i usuwanie usterek



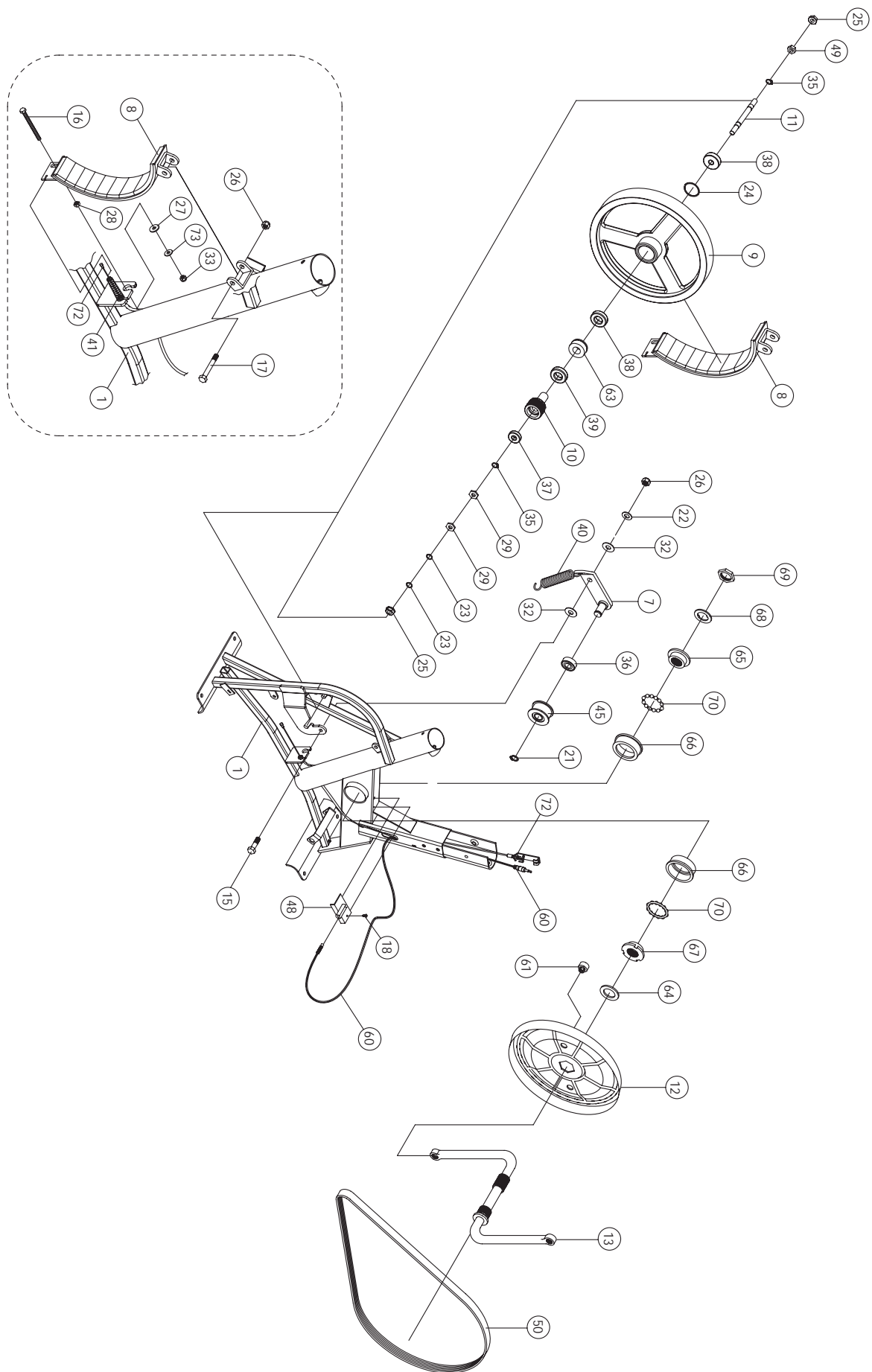
W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów.
Poluzowane przewody są najczęstszymi przyczynami usterek.

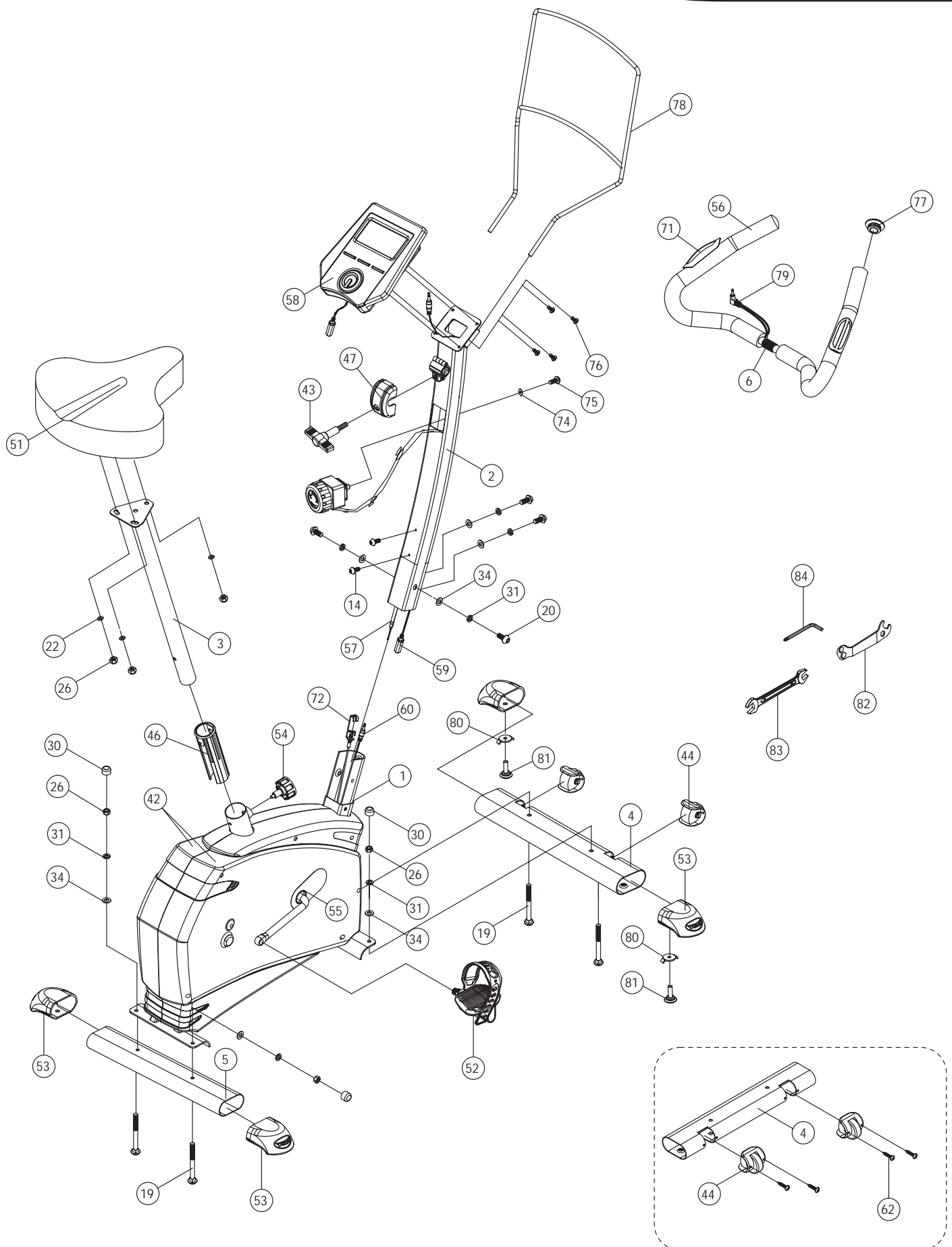
Częstymi przyczynami problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna.

Innymi przyczynami zakłóceń odczytów pomiarów pracy serca są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne, takie jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne, kuchenki mikrofalowe 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” na stronie 5.

rysunek szczegółowy





wykaz cz ci

Lp.	Ilo	Nr cz ci	Opis cz ci
1	1	YKA00112s2	Rama główna (C) (665 x 184 x 488 mm)
2	1	YKA00113s2	Podpora przednia (C) (762,6 x 106 x 150 mm)
3	1	YKA00114s2	Wspornik siodełka (608 x 90 x 93 mm)
4	1	YKP00166s2	Podpora pozioma przednia (40 x 80 x 430 mm)
5	1	YKP00167s2	Podpora pozioma tylna (C) (40 x 80 x 434 mm)
6	1	YKP00168c1	R koje kierownicy (C) (o 22 mm)
7	1	YKA00111c1	Wspornik kółka napinającego (gł. 6 mm)
8	1	YKF50040c1	Szczeka magnetyczna hamulca (gł. 2 mm)
9	1	YKF50041b6	Koło zamachowe (o 260 mm x 4 kg)
10	1	YKF50042b6	Bloczek maty (o 37 x 60,9 mm)
11	1	YKF50043b6	O koła zamachowego (o 10 x 126 mm)
12	1	YKF50044z1	Duże koło pasowe (o 230 x gł. 21 mm)
13	1	YKF50045c1	Korba (6°)
14	2	YKF10191n1	ruba z łbem z gniazdkiem krzyowym (M5 x 15 mm)
15	1	YKF10186b6	ruba z łbem sześciokrotnym (M8 x 25 mm)
16	1	YKF10187b6	ruba z łbem sześciokrotnym (M8 x 25 mm)
17	1	YKF10188b6	ruba z łbem sześciokrotnym (M8 x 25 mm)
18	1	YKF10190b6	Wkręt samogwintujący z rowkiem (6 x 12 mm)
19	4	YKF10207n1	ruba podsadzana (M8 x 52 mm)
20	4	YKF10062n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 15 mm [klucz 6 mm])
21	1	YKF10197b6	Zacisk C C12)
22	4	YKF10218b6	Podkładka płaska (o wew. 5 x o zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
23	2	YKF10013b6	Podkładka płaska (o wew. 10 x o zewn. 23 mm)
24	1	YKF10215b6	Podkładka płaska (o wew. 5 x o zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
25	2	YKF10216b6	Nakrętka sześciokrotna (3/8" x gł. 7 mm)
26	9	YKF10061b6	Nakrętka samoblokująca (M8)
27	1	YKF20044b3	Plastikowa tuleja dystansująca (o wew. M6 x red zewn. 19 x gł. 1,5 mm)
28	1	YKF10193b6	Nakrętka sześciokrotna (M6)
29	2	YKF10194c1	Nakrętka sześciokrotna (3/8" x gł. 3 mm)
30	4	YKF20183g13	Okręta plastikowa za lepką ruby (13 x 13 mm)
31	8	YKF10192n1	Podkładka sprężynująca (o wewn. 8 mm)
32	2	YKF20027b3	Plastikowa tuleja dystansująca (o wew. 10 x o zew. 24 x gł. 0,3 mm)
33	1	YKF10196b6	Podkładka samoblokująca (M6)
34	8	YKF10217b6	Podkładka płaska (o wew. 5 x o zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
35	2	YKF10198b6	Zacisk C C12)
36	1	YKF50046	Łoysko (6001)
37	1	YKF50047	Łoysko (6000)
38	2	YKF50048	Łoysko (6003)
39	1	YKF50049	Łoysko (6300)
40	1	YKF10199b6	Sprężyna (o 2,8 x 121 mm)
41	1	YKF10200b6	Sprężyna (o 1,2 x 48 mm)
42	1	YKF20189q2	Ośłona łańcucha (C) – lewa i prawa
43	1	YKF10221b3	ruba T (M8 x 55 mm)

Lp.	Ilo	Nr cz ci	Opis cz ci
44	2	YKF20190b5	Kółko transportowe (40 x 80 mm)
45	1	YKF50051b3	Kółko napinające (o 44 x gł. 21,9 mm)
46	1	YKF20137b3	Wkładka złoci (050 > 38 mm x 166 m)
47	1	YKF20191b3	Ośłona wspornika rkoje ci (rkoje 22,2 mm - wspornik przedni D)
48	1	YKF20180b3	Uchwyt czujnika (43 x gł. 1,5 mm)
49	1	YKF10195c1	Nakrętka sześciokrotna (3/8" x gł. 7 mm)
50	1	YKF40051b1	Pas koła (400J-5)
51	1	YKF30022b1	Siodełko (A16)
52	1	YKF50052b5	Komplet pedałów - lewy i prawy
53	4	YKF20192b5	Owalna za lepką zewn. trzna (40 x 80 mm rurka owalna)
54	1	YKF50050b3	Pokrętło regulujące (M16 x 22 mm)
55	2	YKF20187b4	Ośłona owalna korby
56	2	YKF30024r4	Rkoje piankowa
57	1	YKF40054b1	Napinacz i linka (zewn. 10 + wewn. 34 mm)
58	1	YKF60102q2	Komputer (C)- (ST5392-70)
59	1	YKF60103b1	Kabel rdzowy komputera (800 mm msko- e ski)
60	1	YKF60101b1	Kabel dolny komputera (450 mm e ski - czujnik))
61	1	YKF50053b3	Magnes (czujnik)
62	4	YKF10201b6	Wkręt samogwintujący z rowkiem (6 x 12 mm)
63	1	YKF50054b1	Łoysko jednokierunkowe (FT-1735)
64	1	YKF10202c1	Podkładka płaska (o wew. 5 x o zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
65	1	YKF50055c1	ruba z łbem sześciokrotnym (o wew. 15/16")
66	2	YKF50056c1	Czasza łożyska (o 51,4" x gł. 3 mm)
67	1	YKF50057c1	Nakrętka wiecowa łożyska (o wew. 7/8")
68	1	YKF50058c1	Podkładka płaska - łożysko (35 mm)
69	1	YKF50079c1	ruba z łbem sześciokrotnym (o wew. 7/8")
70	2	YKF50080c1	Łoysko kulkowe (zestaw)
71	2	YKF50081b5	Czujnik pulsu łożyska - wbudowany w rkoje
72	1	YKF40055b1	Łącznik linki napinacza (zewn. 480 + wewn. 42 mm)
73	1	YKF10204b6	Podkładka płaska (o wew. 5 x o zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
74	1	YKF10205b6	Podkładka płaska (o wew. 5 x o zewn. 15 x gł. 1,2 mm)
75	1	YKF10206b6	ruba z łbem z gniazdkiem krzyowym (M5 x 15 mm)
76	4	YKF10203b6	ruba z łbem z gniazdkiem krzyowym (M5 x 15 mm)
77	2	YKF20188b5	Okręta za lepką (o zew. 30 o wew. 22,2 mm x 19 mm)
78	1	YKA00115s2	Podpora pod księzkę (377 x 249 x 115 mm)
79	1	YKF60104b1	Przewód czujnika pulsu łożyska (650 x 750 mm)
80	2	YKF10208c1	Pierścień regulacji wysokości (gł. 3 mm)
81	2	YKF10209b3	Noga regulacji wysokości (M8 x 42,5 mm))
		NARZ DZIA	
82	1	YKF70007	Klucz wielofunkcyjny (10, 13, 14, 15 mm)
83	1	YKF70008	Klucz (13 i 15 mm)
84	1	YKF70009	rubokręt i klucz do rub ampulowych

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04-987 Warszawa

ul. Wa³ Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl