

**rower endurance**  
podręcznik użytkownika



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.pl](http://www.yorkfitness.pl)



**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 roweru	13
trening	15
konserwacja roweru	16
wykrywanie i usuwanie usterek	16
rysunki szczegółowe	17
wykaz części	18



# 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).
- 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.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody

## 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.

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 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 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.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych (włącznie z dziećmi) lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.

## Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 30 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 102 x 56 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.

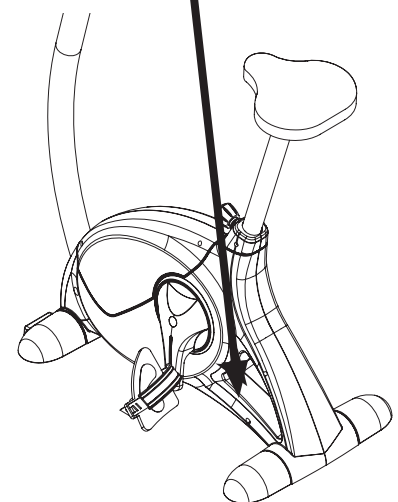
Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+5

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

**Wyłączy 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 Endurance  
EN 957-1+5  
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).  
Maksymalna waga użytkownika: 125 kg  
# ..... rok produkcji: .....  
Wyprodukowano w Chinach.

Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.

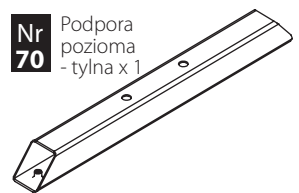
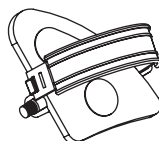
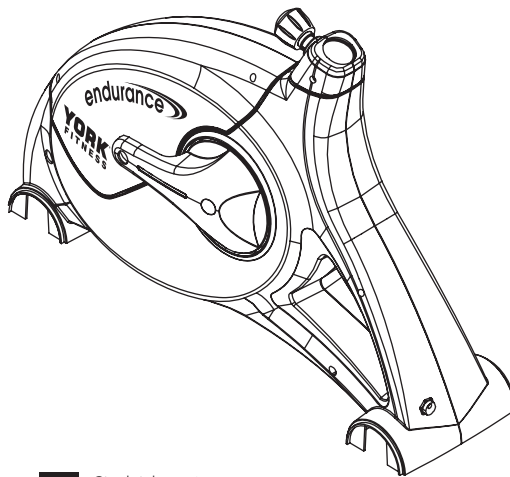
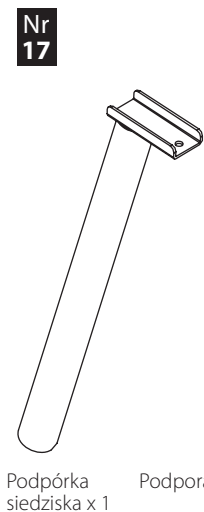
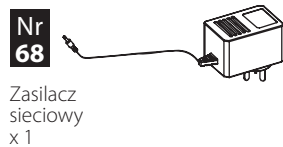
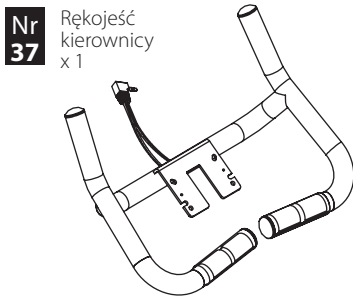
Twój numer seryjny:



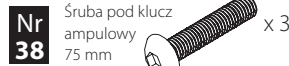
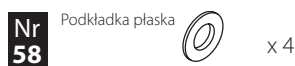
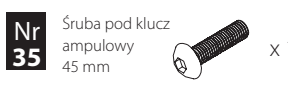
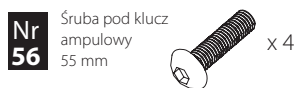
# instrukcje montażu

## 1. Przed montażem

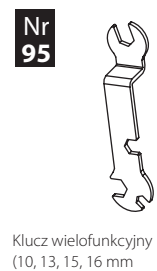
- 1. Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**  
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- 2. Poproś o pomoc –**  
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- 3. Otwórz opakowanie –**  
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij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



### Elementy łączące



### Narzędzia potrzebne do montażu



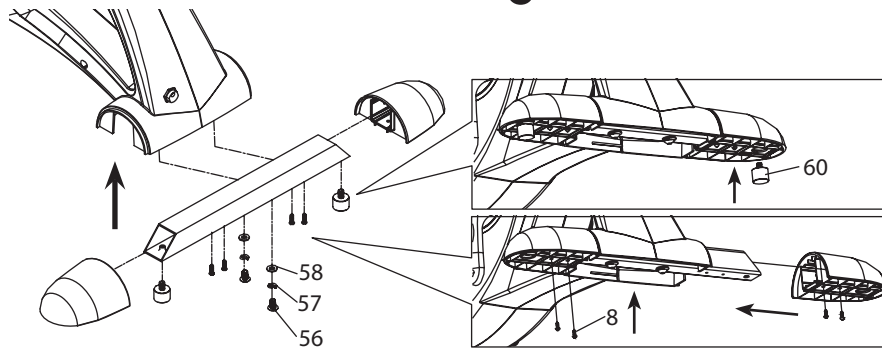
**!** Rower zajmuje powierzchnię 102 x 56 cm i waży 30 kg.

**!** W przypadku braku jakiejkolwiek części skontaktuj się ze Sprzedawcą.

## 2. Mocowanie podpór tylnych

1. Przed przystąpieniem do montażu roweru ustaw na podłodze znajdujący się w opakowaniu bloczek z pianki.
2. Poproś o pomoc. Oprzyj przedni element roweru na bloczku z pianki i podnieś tylną część roweru do góry. Bloczek z pianki chroni przednią część osłony łańcucha przed uszkodzeniem w trakcie montażu.
3. Przymocuj podporę tylną do ramy głównej i przykręć przy użyciu 2 śrub pod klucz ampulowy, podkładek sprężynujących i podkładek płaskich.
4. Nałóż zaślepki na oba końce podpory tylnej i dokręć przy użyciu 4 stożkowych wkrętów samogwintujących z łbem z gniazdkiem krzyżowym. - Przed dokręceniem śrub upewnij się, czy zaślepki przylegają do krawędzi osłony łańcucha. Wkręć gumowe nóżki antypoślizgowe w tylną podporę.
5. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.
6. Upewnij się, że śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do śrub ampulowych.

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



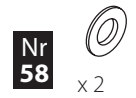
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE



x 2



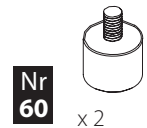
x 2



x 2



x 4



x 2

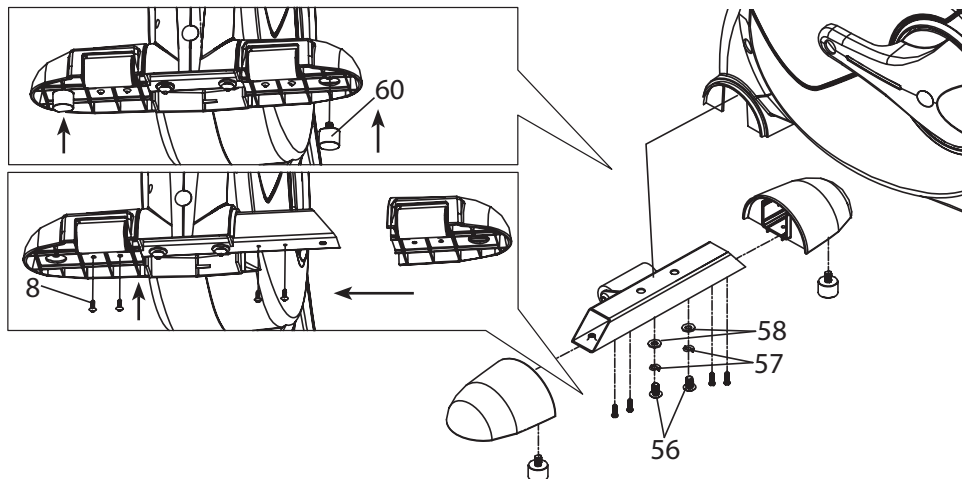
## 3. Mocowanie podpór przednich

1. Poproś o pomoc. Podnieś przednią część roweru do góry i przymocuj podporę przednią do ramy głównej, a następnie skręć przy użyciu 2 śrub pod klucz ampulowy, podkładek sprężynujących i podkładek płaskich tak, jak pokazano na rysunku..
2. Nałóż zaślepki na oba końce podpory przedniej i dokręć przy użyciu 4 stożkowych wkrętów samogwintujących z łbem z gniazdkiem krzyżowym. Przed dokręceniem śrub upewnij się, czy zaślepki przylegają do krawędzi osłony łańcucha.
3. Wkręć nóżki antypoślizgowe w przednią podporę poziomą.
4. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

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

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

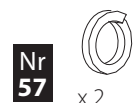
**!** Sprawdź czy kółka na zaślepkach podpory poziomej przedniej po zmontowaniu są skierowane na zewnątrz



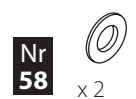
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE



x 2



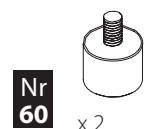
x 2



x 2



x 4



x 2

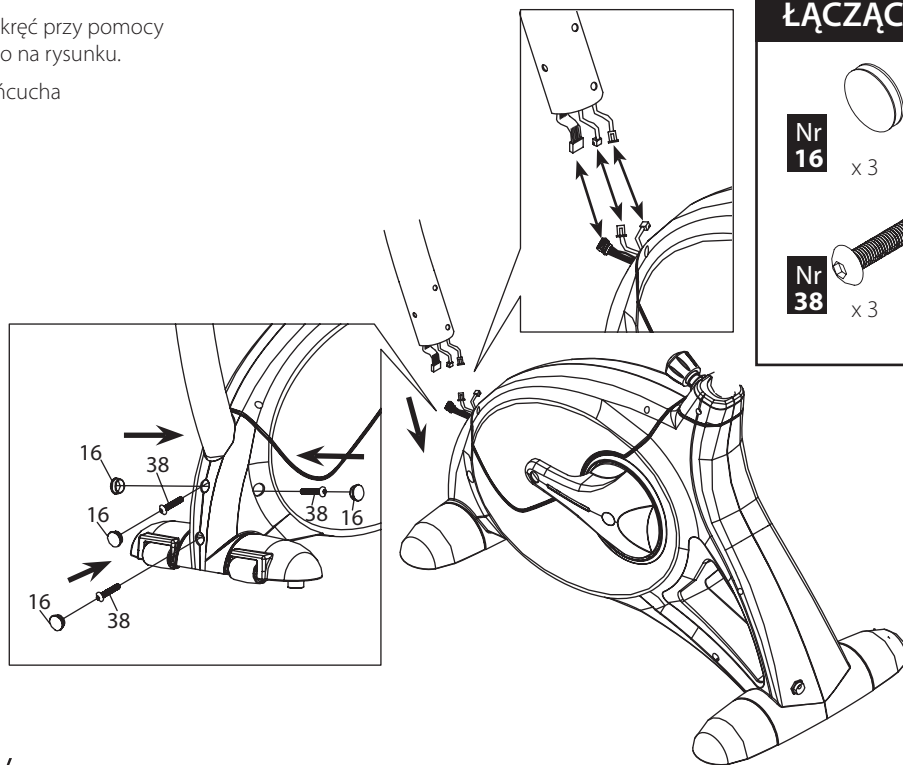
## 4. Montaż wspornika przedniego

1. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku.  
Sprawdź poprawność podłączenia.
2. Nałóż wspornik przedni na ramę przednią i skręć przy pomocy 3 śrub pod klucz ampulowy tak, jak pokazano na rysunku.
3. Zamocuj 4 plastikowe zaślepki na osłonie łańcucha w przedstawionym położeniu.

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

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

Sprawdź, czy w trakcie montażu wspornika przedniego nie zostały przytrzaśnięte kable komputera.



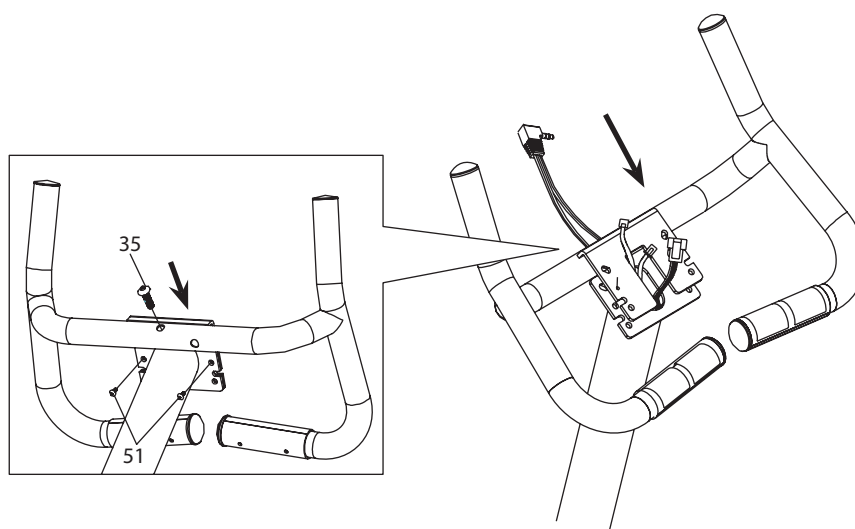
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 16 x 3

Nr 38 x 3

## 5. Montaż kierownicy

1. Pociągnij i wsuń ostrożnie rękkość w uchwyty mocujące komputera tak, jak pokazano na rysunku.
2. Przekręć do odpowiedniej pozycji rękkość i pozostałą część uchwyty rękkości.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 35 x 1

Nr 51 x 2

Sprawdź, czy w trakcie montażu wspornika przedniego nie zostały przytrzaśnięte kable komputera.



## 6. Montaż komputera

1. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź poprawność podłączenia.
2. Przymocuj komputer do uchwytów mocujących przy użyciu 4 śrub z łbem z gniazdem krzyżowym (śruby znajdują się z tyłu komputera).
3. Podłącz przewód czujnika pulsu do gniazda w tylnej części komputera tak, jak pokazano na rysunku..

**!** Sprawdź, czy w trakcie montażu wspornika przedniego nie zostały przytrzaśnięte kable komputera.

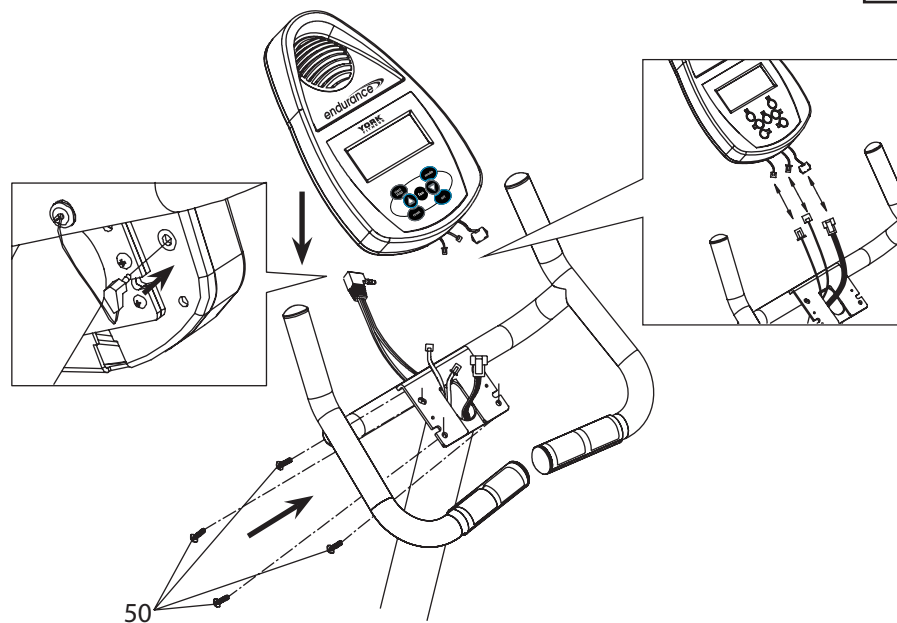
**!** Upewnij się, że śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do śrub ampulowych.

### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr  
50

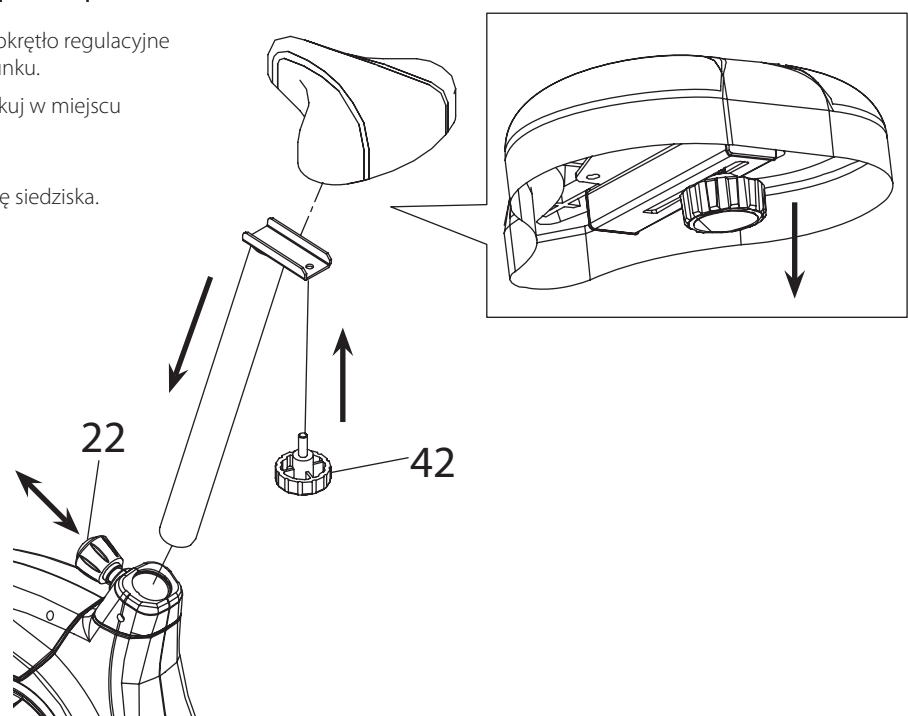


x 4



## 7. Montaż siedziska i podpórki

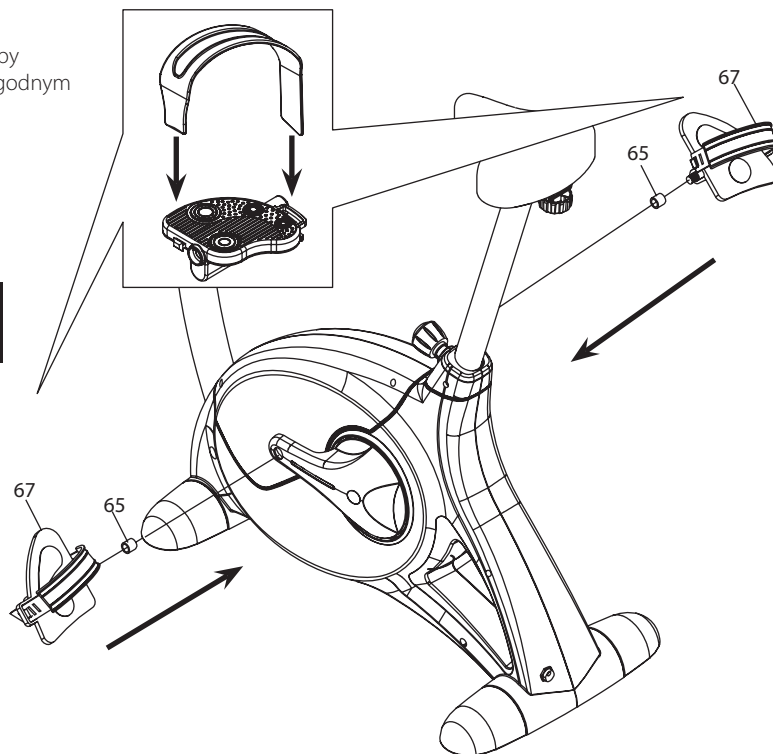
1. Zdemontuj znajdujące się pod siedziskiem pokrętło regulacyjne z uchwytu siedziska tak, jak pokazano na rysunku.
2. Załóż siedzisko na podpórkę siedziska i zablokuj w miejscu za pomocą pokrętła regulacyjnego.
3. Odkręć i wyciągnij trzpień podpórki siodełka, a następnie wsuń podpórkę siedziska na ramę siedziska. Ustaw w pożądaney pozycji i zablokuj.



## 8. Montaż pedałów

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

**!** Sprawdź, czy trzonki pedałów zostały odpowiednio dokręcone za pomocą klucza.



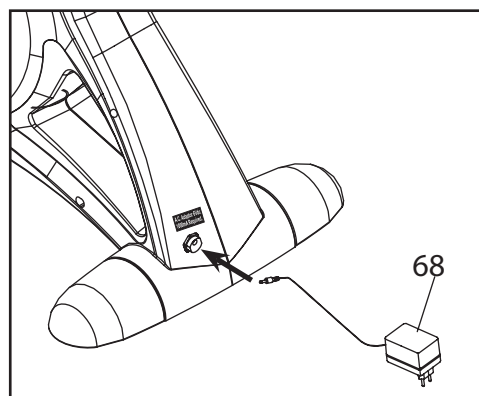
## Czynności kontrolne

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

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub, sworzni i nakrętek
- 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).



## instrukcje dla użytkownika

### Szybki start

1. Sprawdź czy rower jest podłączony do sieci elektrycznej.
2. Naciśnij przycisk „start/stop”
3. Rozpocznij pedałowanie.
4. Wyreguluj opór za pomocą przycisków ▲ ▼.
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/ OBROTY NA MINUTĘ

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

#### ODLEGŁOŚĆ

Odległość przemierzona w trakcie treningu; domyślnie zlicza w górę do 99,9 km.

#### OKNO „PROFIL”

W trybie ręcznym wskazuje wartość oporu, a w trybie programowym wskazuje zaprogramowany „profil” (p1 – p12).

#### KALORIE

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spalonych w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych); domyślnie zlicza w górę od 0 do 999,9 Kcal.

#### MOC

Wskazuje bieżącą wartość wykonywanego wysiłku, wyrażoną w watach.

#### DOCELOWA WARTOŚĆ TĘTNA

Docelowa wartość tętna zostaje ustalona zgodnie z wprowadzonym wiekiem.

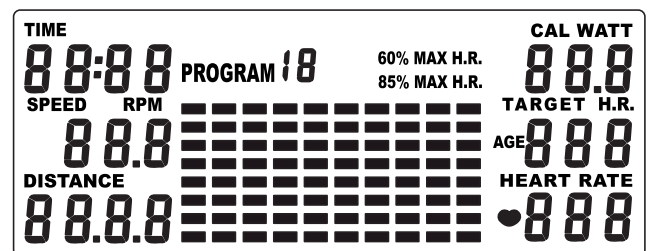
#### WIEK

Wiek użytkownika nastawiany w wartościach od 25 do 99 lat.

#### TĘTNO



Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.



Wyświetlacz ekranowy

### Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
	rozpoczynanie treningu	wstrzymywanie treningu przyciśnij jeszcze raz celem wznowienia
▲ / up	Zwiększanie wartości ustawionych w trybie „target setting” (ustawianie wartości docelowych) – „TIME” zakres od p1 do p10 oraz „TIME/AGE” zakres p11-p12, wybieranie programu treningowego (p1 do p12)	zwiększanie poziomu oporu
▼ / down	zmniejszanie wartości ustawionych w trybie „target setting” (ustawianie wartości docelowych) – „TIME” zakres od p1 do 10 oraz „TIME/AGE” zakres p11 - p12, wybór programu treningowego (p12 do p1)	zmniejszanie poziomu oporu
reset	zerowanie wartości bieżących	
mode		przełącza pomiędzy trybami SPEED / RPM i CAL/ WATT (PRĘDKOŚĆ/OBR.MIN. i KALORIE/MOC)
set	zatwierdzenie bieżących wartości ustawień	
fan	włącza wentylator	wyłącza wentylator - naciśnij ponownie celem uruchomienia

# Korzystanie z programów treningowych

Po włączeniu rower przejdzie do trybu „menu głównego” umożliwiając wybór programu i rozpoczęcie treningu.

## Program sterowany ręcznie – p1

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

1. Naciśnij przycisk „set” celem potwierdzenia wyboru „trybu ręcznego”
2. W oknie „TIME” (czas) będzie migać wartość „0:00”.
3. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ celem ustawienia czasu treningu.
4. Naciśnij przycisk „start/stop” celem uruchomienia programu
5. Celem rozpoczęcia treningu zacznij pedałowac.

## Programy p2 do p10

Użytkownik może wybrać jeden z 9 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziom oporu jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ lub „x” celem wyboru programu (p2 do p10)
2. Naciśnij przycisk „set” celem potwierdzenia wyboru „programu”
3. W oknie „TIME” (czas) będzie migać wartość „0:00”.
4. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ celem ustawienia czasu treningu.
5. Naciśnij przycisk „start/stop” celem uruchomienia programu
6. Celem rozpoczęcia treningu zacznij pedałowac.

UWAGA: Możesz zmieniać poziom oporu w trakcie treningu i pojedynczych segmentów treningu.

UWAGA: Każdy program składa się z maksymalnie 10 segmentów a domyślny czas trwania segmentu to 3 minuty.

## H.R.C. (Program kontroli tętna) – p11-p12

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.

Gdy tętno jest za wysokie, następuje automatyczne zmniejszenie oporu.

Gdy tętno jest za niskie, następuje automatyczne zwiększenie oporu.

Można wybrać jeden z 2 programów kontroli tętna:

- 60% - praca na poziomie 60% maksymalnego tętna użytkownika
- 85% - praca na poziomie 85% maksymalnego tętna użytkownika

1. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ celem wyboru programu (p11 do p12)
2. Naciśnij przycisk „set” celem potwierdzenia wyboru „programu”
3. W oknie „TIME” (czas) będzie migać wartość „0:00”.
4. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ celem ustawienia czasu treningu.
5. Naciśnij przycisk „set” celem zatwierdzenia ustawień.
6. W oknie „AGE” (wiek) będzie migać wartość „25”.
7. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ celem ustawienia wieku.
8. Naciśnij przycisk „start/stop” celem uruchomienia programu.
9. W oknie **Target H.R.** (Docelowa wartość tętna) będzie migać wartość wyliczona dla twojego wieku.
10. Celem rozpoczęcia treningu zacznij pedałowac.

p1



p2



p3



p4



p5



p6



p7



p8



p9



p10



p11 60% maks. H.R.C.

p12 85% maks.H.R.C.

## objaśnienia funkcji roweru

### Kontrolowanie tętna

#### Czujniki tętna

Rower wyposażony jest w 2 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.



### Regulacja oporu

Rower wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliży się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji należy naciskać strzałki ▲▼ na komputerze. Opór ustawiany jest w zakresie od 1 (wartość najmniejsza) do 16 (wartość największa).

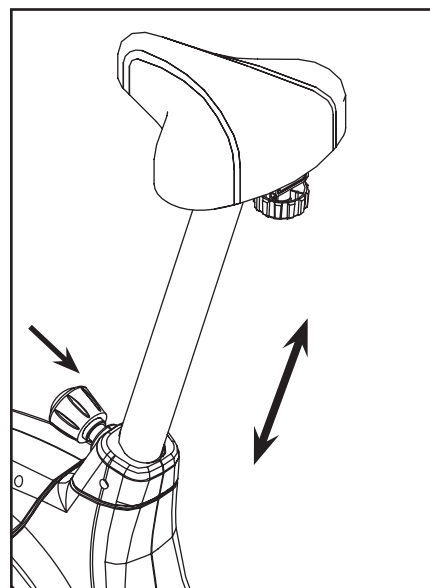


### Regulacja wysokości siedziska

1. Odkręć pokrętkę i wyjmij trzpień.
2. Ustaw siedzisko na pożądanej wysokości – celem poprawnego ustawienia sprawdź, czy widoczny jest numer i linia na górze wspornika siodełka. Patrz obrazek.
3. Włóż trzpień i dokręć pokrętkę – sprawdź, czy jest mocno dokręcone.

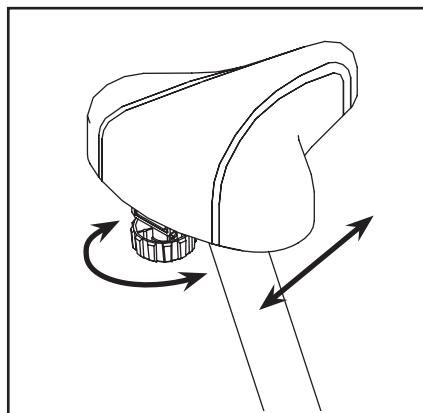
Odpowiednią wysokość siedziska uzyskamy wtedy, kiedy pedał znajduje się w najniższej pozycji a noga jest prawie całkowicie wyprostowana.

**!** Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość oznaczona jest taśmą na podporze siedzenia.



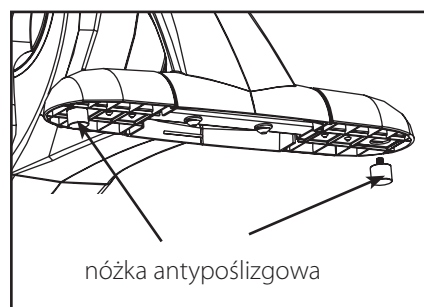
## Regulacja wysunięcia siedzenia

1. Odkręć pokrętkę.
2. Przesuń siedzenie do tyłu lub do przodu i ustaw w pożądanej pozycji.
3. Dokręć z powrotem pokrętkę.



## Poziomowanie roweru

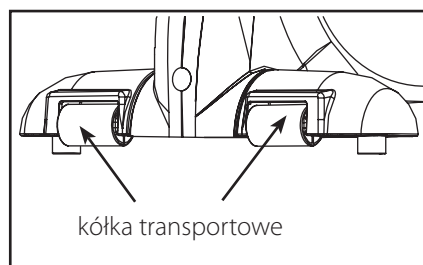
Na przednich podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania roweru na nierównej powierzchni. Wysokość roweru ustawisz przez ich pokręcenie.



## Transportowanie roweru

Rower wyposażony jest w 2 kółka transportowe umożliwiające jego przemieszczanie.

Celem przesunięcia roweru przechyl go do przodu i trzymając za rękojeść kierownicy przesuń go w pożądane miejsce.





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 Ile powinien trwać trening?

- Usiądź na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu. 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.
- 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 doskonale 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 poprawić stan zdrowia i ogólnie 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 szacowane maksymalne tętno, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

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

Następnie, aby wyliczyć docelowe 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 yorkfitness.pl lub kontaktując się ze Sprzedawcą..

# konserwacja roweru

---

## Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączyć 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.

---

## Wykrywanie i usuwanie usterek



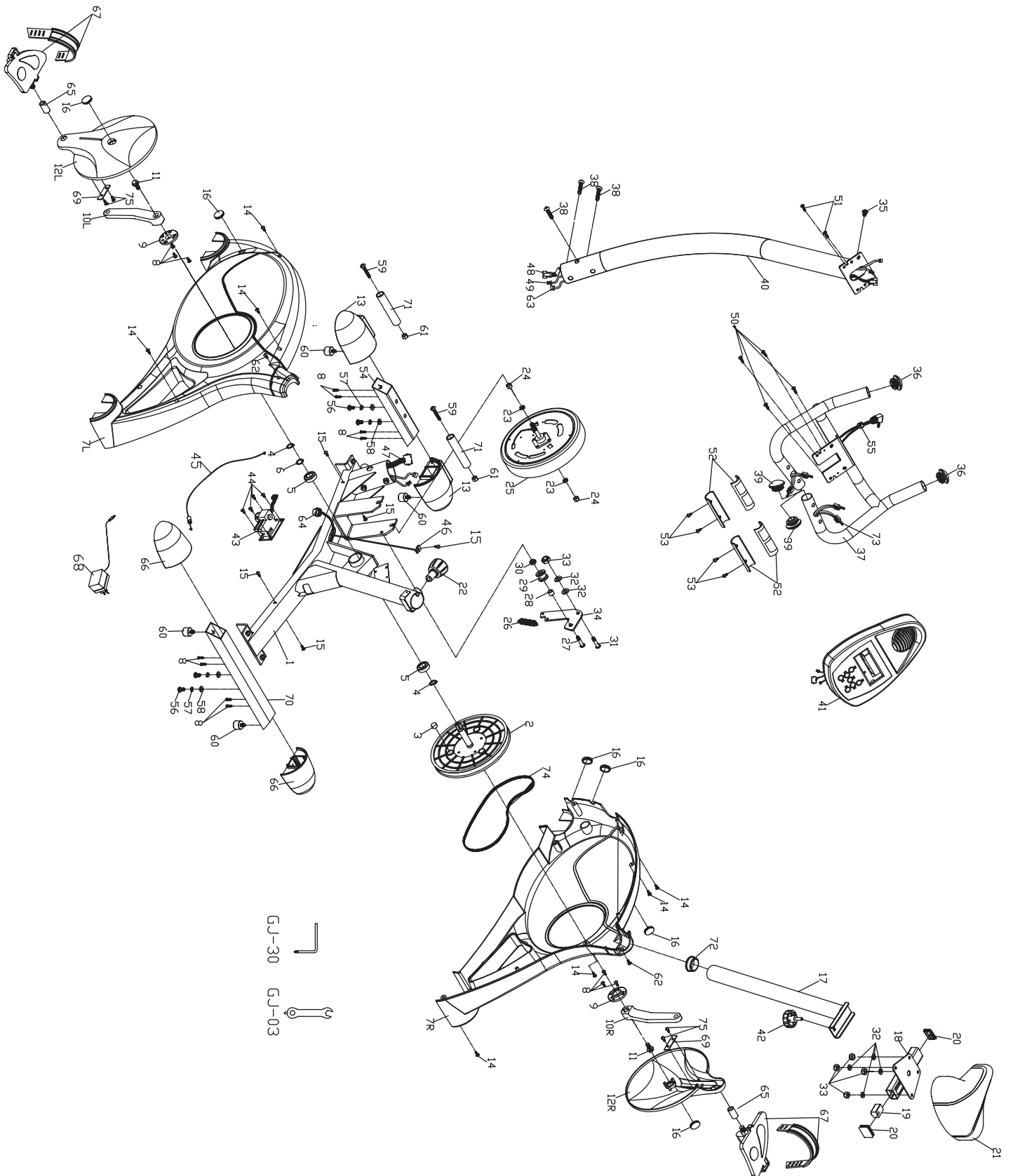
**W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.**

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, kuchenki mikrofalowe i inne urządzenia elektryczne.

W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się ze Sprzedawcą.



# 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)**

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