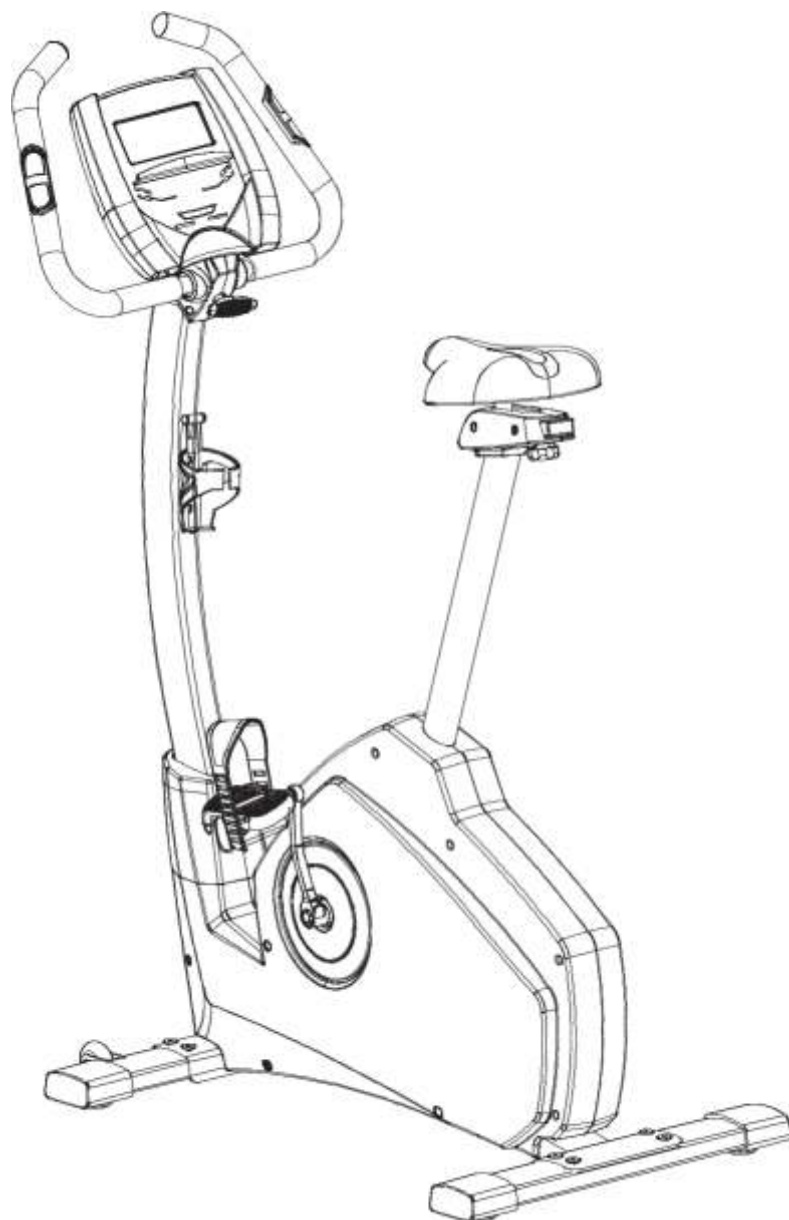


YORK[®] FITNESS

Podręcznik użytkownika

Rower pionowy
C420



Spis treści

Gratulujemy zakupu
produktu firmy



Wybrali Państwo urządzenie wysokiej jakości,
bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam
Podać sprawno fizycznie.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli
Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie:
www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące
bezpieczeństwa 03

Obsługa klientów 04

Instrukcja montażu 05

Wskazówki obsługi 14

Wskazówki fitness 18

Rysunek szczegółowy 20

Wykaz części 22



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

YORK FITNESS

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.

- Niniejsze instrukcje należy czytać uważnie przed rozpoczęciem. Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń, które mogą pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach i 2 m z tyłu.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska. Siodełko powinno zapewniać stabilność i równowagę w pozycji w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siodełka tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, 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.
- Niektóre części urządzenia (np. tapicerka, gałki, łożyska) zaliczają się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- 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 biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 31 kg
2. Wymiary: długość 105 cm, szerokość 54 cm

- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwiczyć wcześniej niż 1-2 godziny po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przecięcia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- 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 poważnych skutków urazów.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka. Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej, odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych.
- Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń konsumenta może być uzależnione od użytkownika zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 150 kg

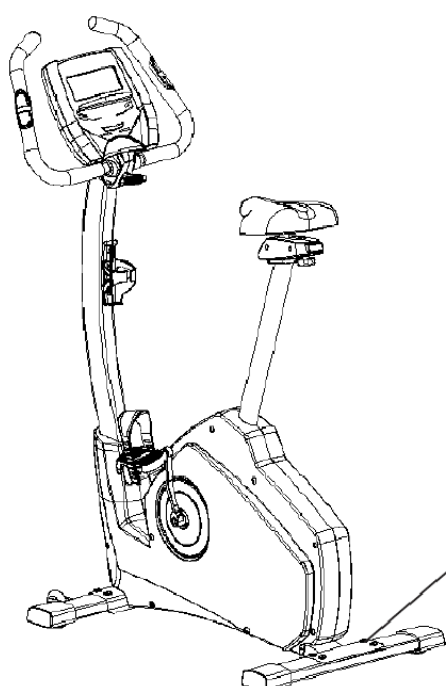
Zgodno z normami bezpieczeństwa
Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia - EN957 1 i 5 Klasa HA. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia







Obsługa klientów

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





- Numer seryjny.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.



Nazwa urządzenia

Use only on a level surface Not suitable for therapeutic purpose		YORK FITNESS	
Manufacturer:	BOYLES FITNESS EQUIPMENT	 	 
Contact:	Unit 13, 160 Hartley Road, Smeaton Grange NSW 2567		
Product Name:	C420 Upright Bike		
Max User Weight:	150KG		
Safety Standards:	EN ISO20957-1 & EN957-9, HA Class		
Electrical Info:	Adaptor 9V 500mA		
SERIAL NO:	53102A-		

Numer seryjny

PRZEZNACZONY DO UŻYTKU WYŁĄCZNIE NA PŁASKIEJ POWIERZCHNI. URZĄDZENIE NIE JEST ODPOWIEDNIE DO CEŁÓW TERAPEUTYCZNYCH.		YORK FITNESS	
Nazwa producenta:	YORK FITNESS INTERNATIONAL LTD.	 	 
Adres producenta:	12/F OFFICE 1201 DOUBLE BUILDING, 22 STANLEY STREET, CENTRAL HONG KONG		
Importer / Dystrybutor:	Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o. 04-790 Warszawa		
Adres Importera / Dystrybutora:	ul. Trakt Lubelski 135, 04-790 Warszawa		
Nazwa produktu:	Rower pionowy C420		
Normy:	EN ISO 20957 - 1 & EN957 - 5 - KLASA HA		
Zasilanie:	9 VDC / 1000mA (zasilacz 230VAC)		
Maksymalna waga użytkownika:	150 kg		
Numer seryjny:	53102 - xxxxxxxxxxxxxx		

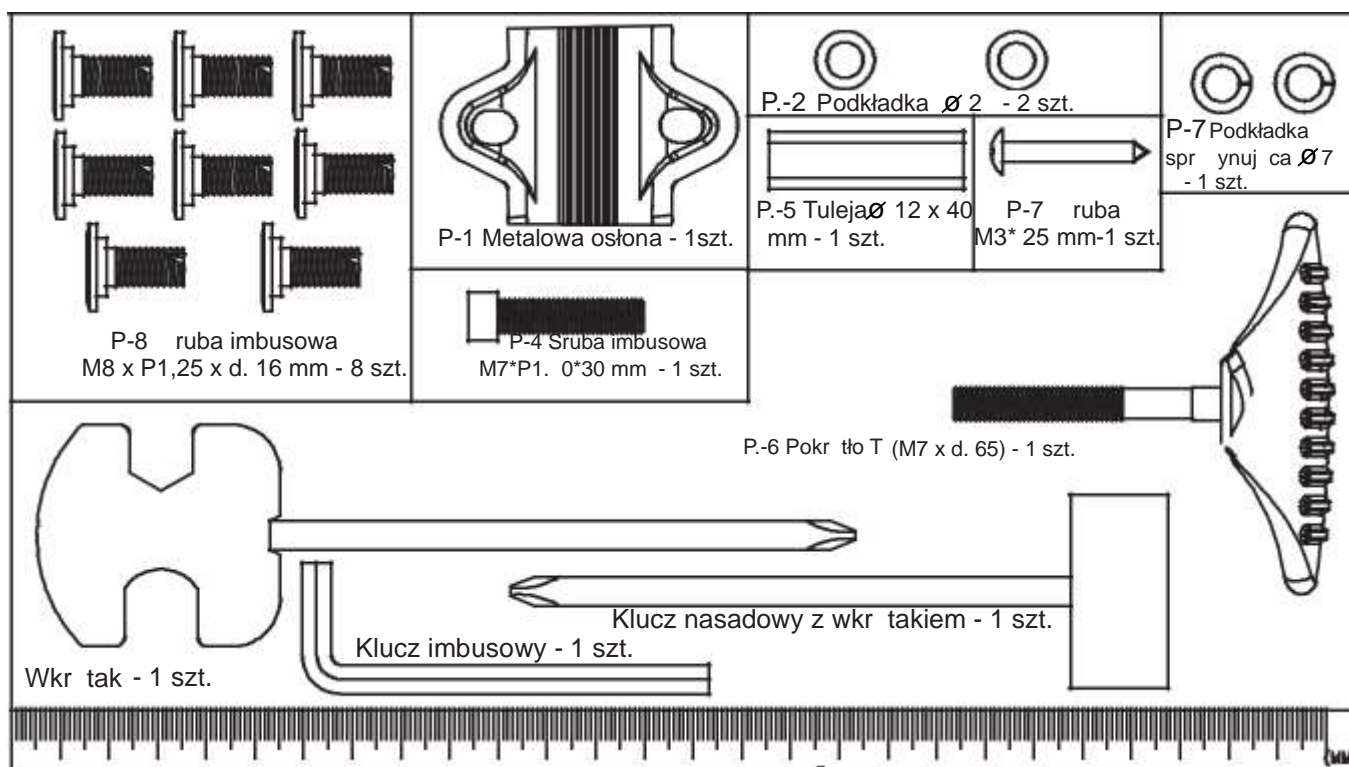
WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.

Instrukcja montażu

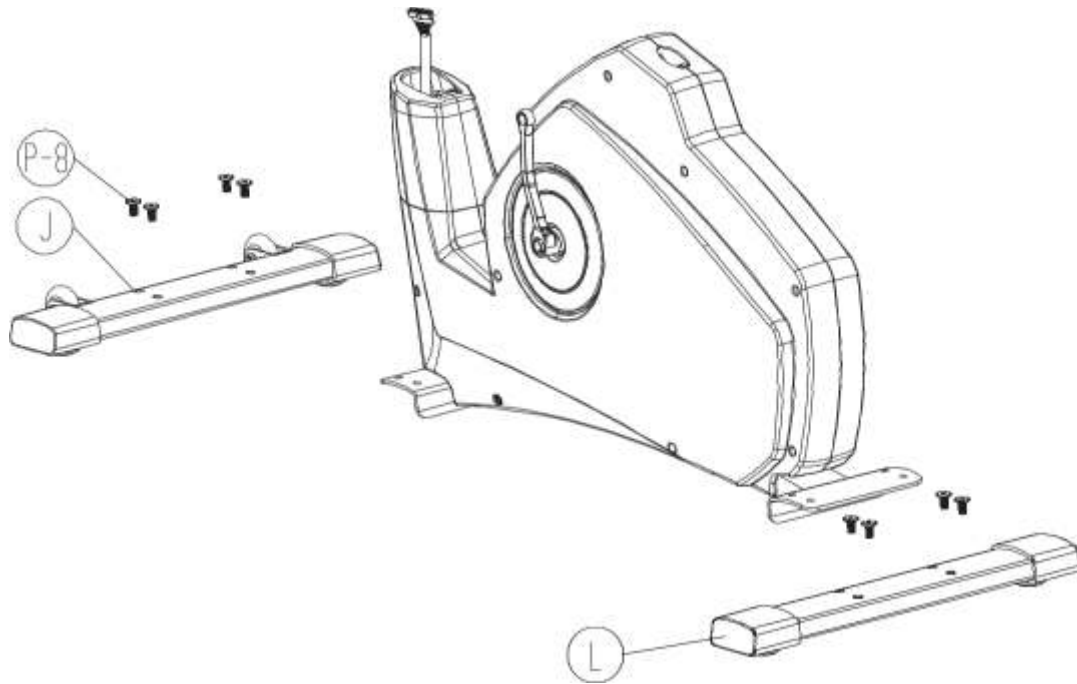
- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy - urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc - zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie - przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
- Wyjmij części z opakowania.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Instrukcja montażu

Krok 1

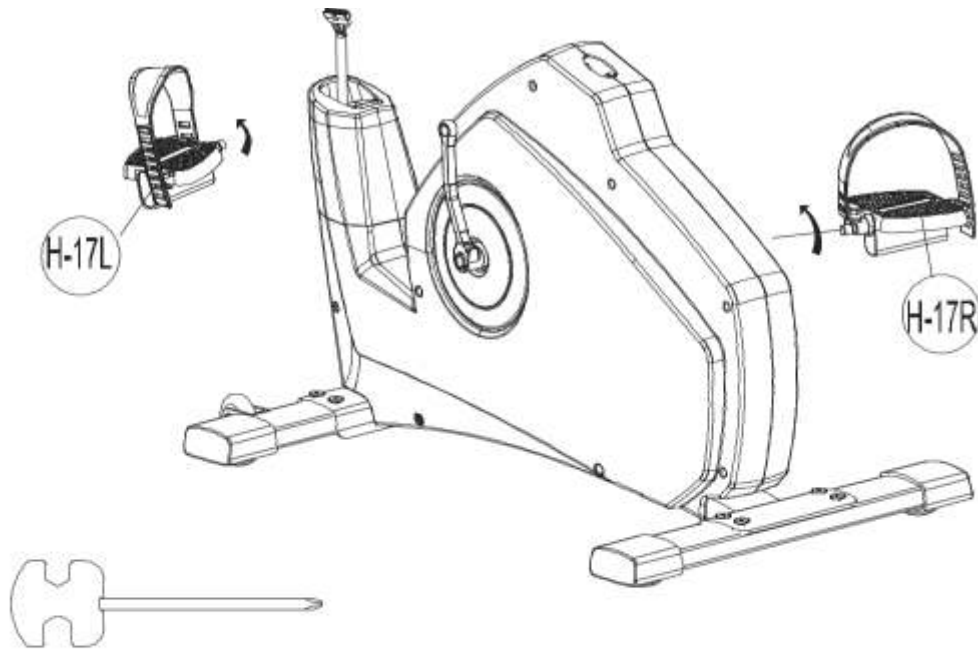


1. Zamontuj wspornik przedni (J) i wspornik tylny (L) do ramy głównej i przykręć za pomocą kluczy imbusowych (P-8).

Wskazówka: wspornik przedni wyposażony jest w koła transportowe.

Instrukcja montażu

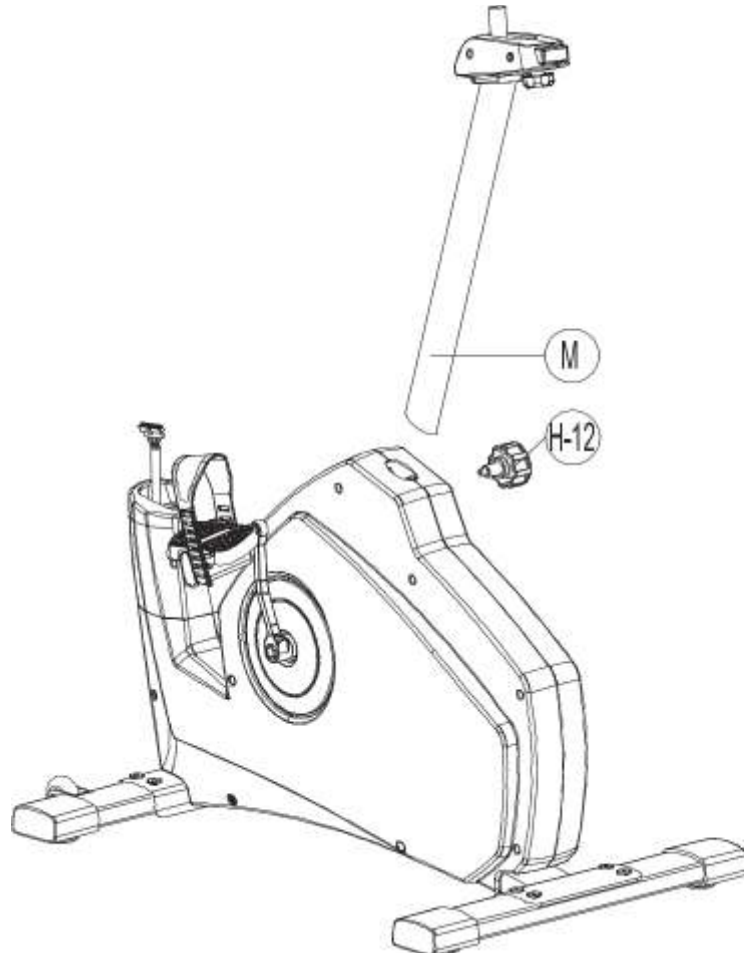
Krok 2



1. Zamontuj pedał prawy (H-17 R) i lewy (H-17 L) do lewej i prawej korby.
2. Dokręć lewego pedału w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a o pedału prawego w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Sprawdź poprawność mocowania.

Instrukcja montażu

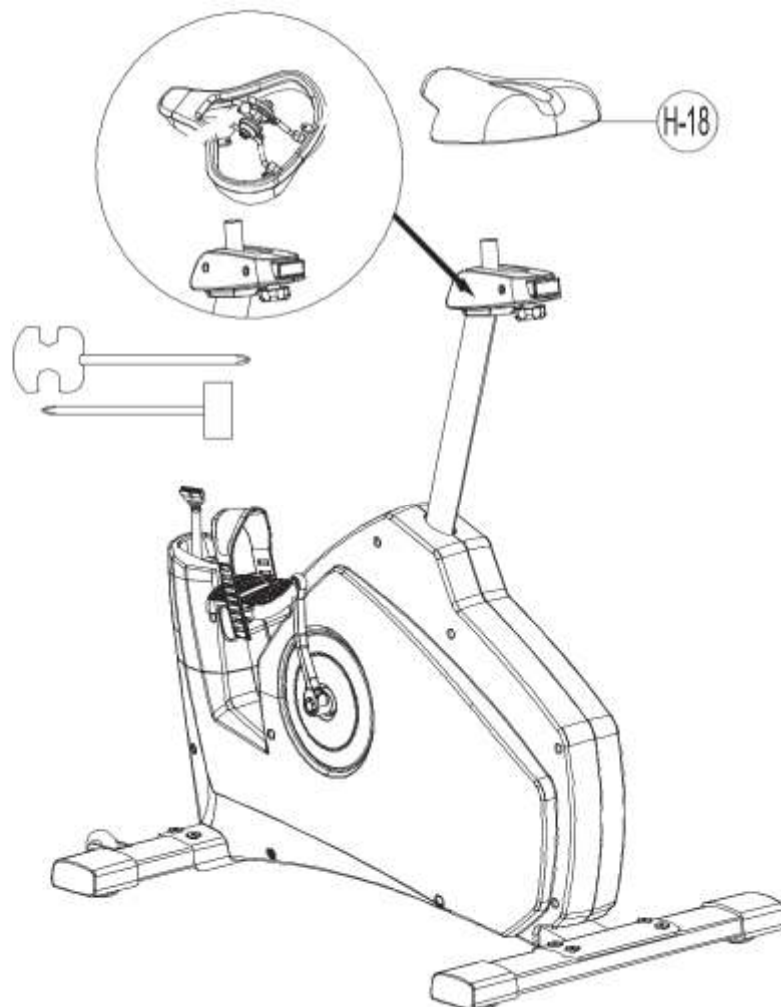
Krok 3



1. Odkryj pokrętło blokujące siedziska (H-12) i umieść siedzisko (M) w ramie głównej.
2. Wyreguluj pożądaną wysokość podpory siedziska i zablokuj za pomocą pokrętła.

Instrukcja montażu

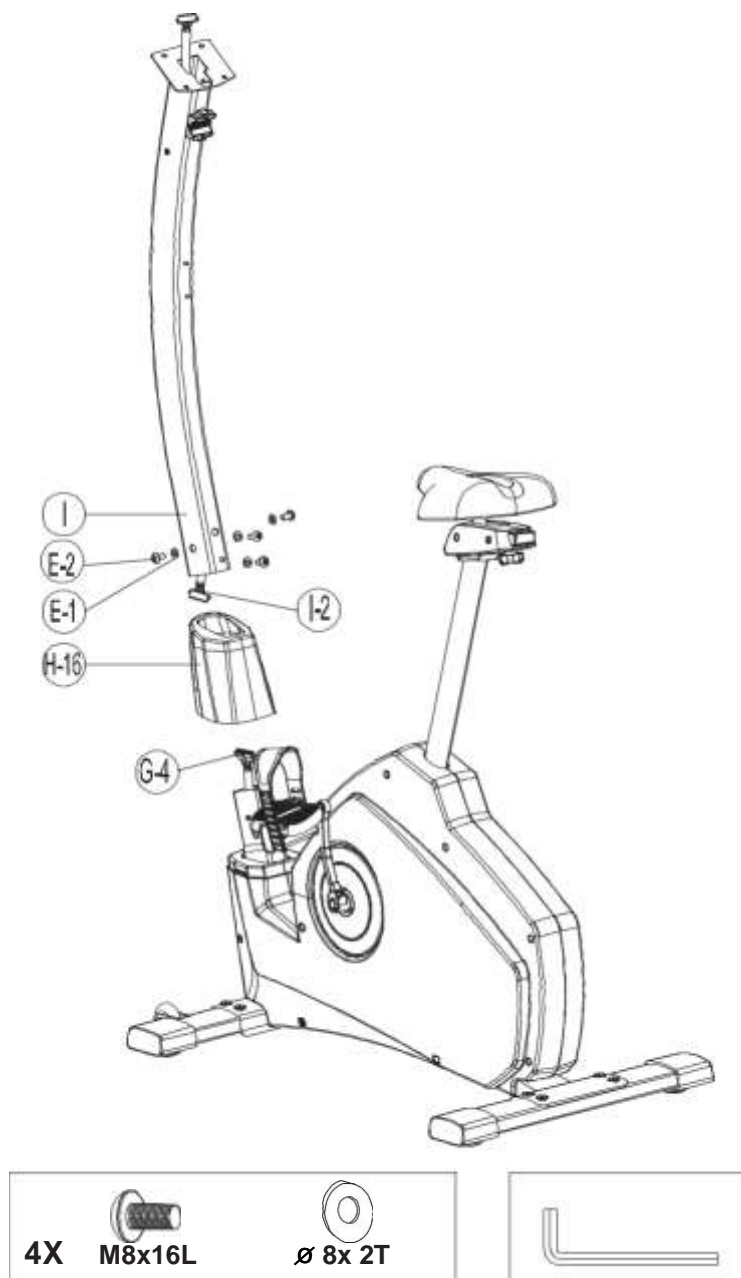
Krok 4



1. Poluzuj dwie nakrętki znajdujące się pod siedziskiem (H-18) i zamontuj siedzisko na podporze siedziska.
2. Za pomocą dostarczanego klucza dokręć nakrętki siedziska.

Instrukcja montażu

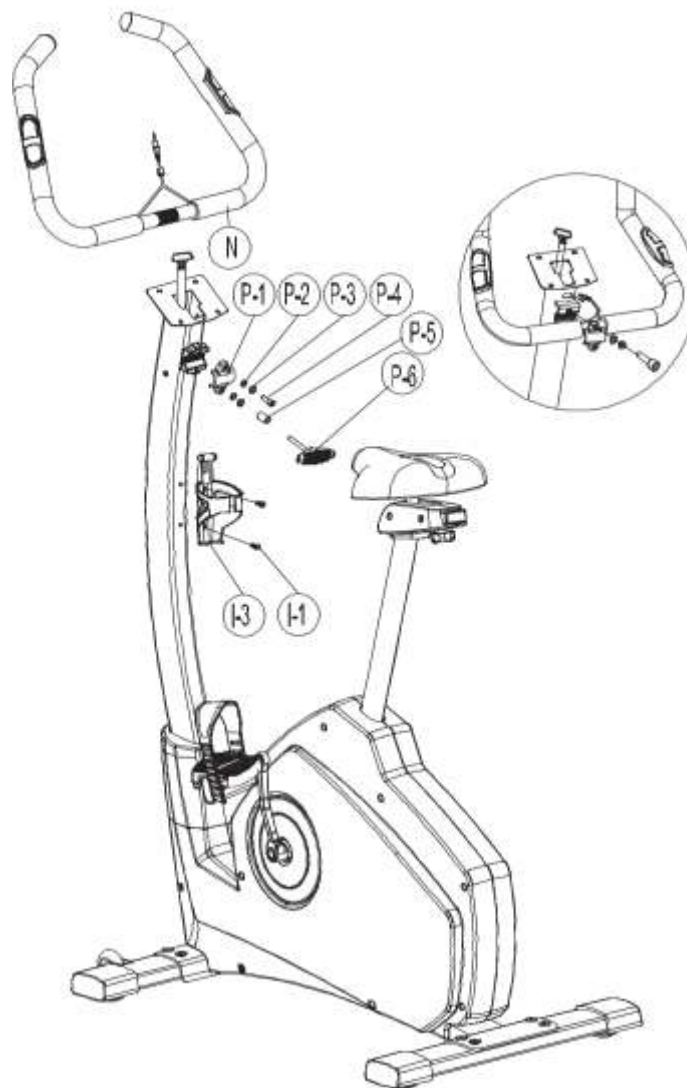
Krok 5










1. Zdemontuj osłonę podpory rękowej (H-16) i zamontuj podporę (I).
2. Połącz ze sobą górny kabel (I-2) i dolny kabel (G-4).
3. Następnie za pomocą rurki (E-2) i podkładek (E-1) przymocuj podporę rękową (I) do ramy głównej.

Instrukcja montażu

Krok 6

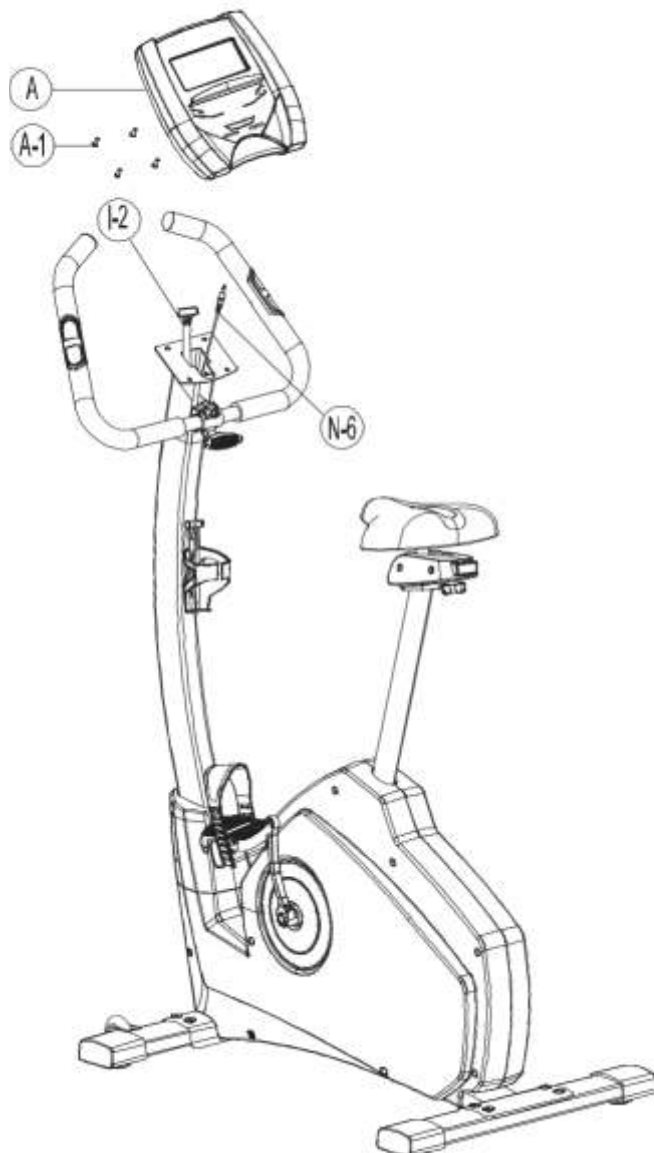


2x			
	∅7	∅7	
1x			 
	M87*30L	∅77*40L	

1. Załóż rkoje (N) na wspornik podpory rkoje ci.
Poprowad przewód czujnika ttna przez mały otwór w górnej czci podpory rkoje ci.
2. Zamontuj rkoje (N) na wsporniku podpory rkoje ci za pomoc obejmy (P-1), podkładki sprnyujcej (P-3), podkładki (P-2) i rubej (P-4).
3. Pokr tło T (P-6) umie w podkładce sprnyujcej (P-3), podkładce (P-2) i tulei (P-5).
Ustaw rkoje pod po danym ktem.
4. Po ustaleniu poło enia rkoje ci, zablokuj je pokr tłem T (P-6).
5. Za pomoc rub (I-1) zamontuj uchwyt na butelk na napoje (I-3).

Instrukcja montażu

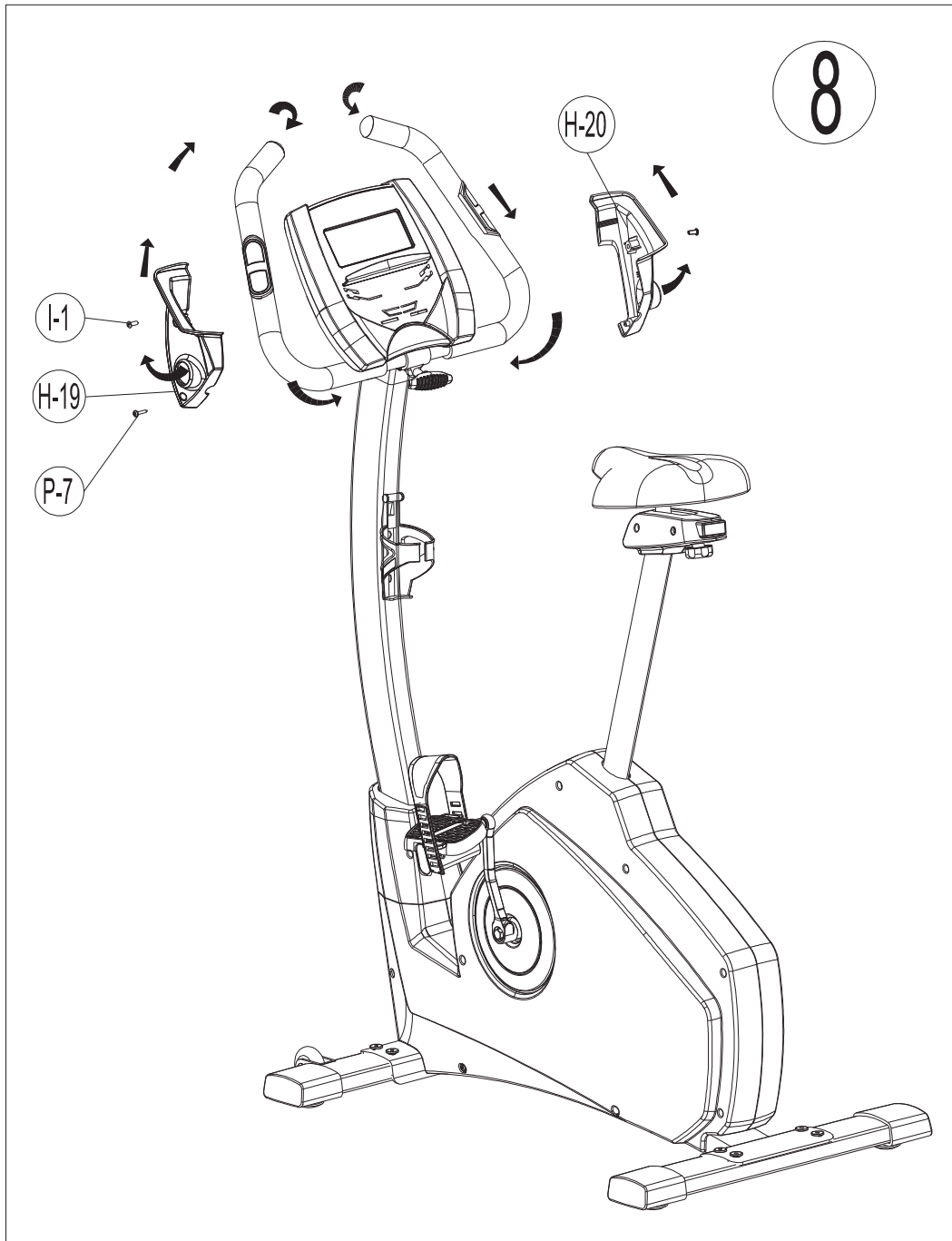
Krok 7



1. Górny kabel (I-2) i przewód czujnika t tna (N-6) podł cz do gniazd z tyłu komputera (A).
2. Przymocuj komputer (A) za pomoc ruby (A-1).

Instrukcja montażu

Krok 8



1. Zamontuj lewą osłonę rączki (H-19) oraz prawą osłonę (H-20) za pomocą śrub (I-1) i wkrętów (P-7).

Czynności kontrolne

Ukończ składanie urządzenia. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

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

Wskazówki obsługi

FUNKCJE PRZYCISKÓW

POZYCJA	OPIS
MODE/ENTER	• W trybie stop służy do zatwierdzenia wszystkich ustawień treningu (Czas, odlegość, wydatek energetyczny, tętno etc.) i uruchomienie programu.
RESET	• Naciśnięcie tego przycisku w trybie STOP powoduje powrót do menu głównego. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku RESET przez 2 s, rozlegnie się sygnał dźwiękowy przez 1 s i po 2 s komputer powróci do menu głównego i zostanie całkowicie zresetowany (TOTAL RESET).
START/ STOP	• Służy do uruchomienia lub zatrzymania treningu.
RECOVERY	• W przypadku braku sygnału tętna nie wywołuje żadnej funkcji. Po wyświetleniu tętna uruchamia sesję powrotu tętna do normy. Po 1 minucie trwania sesji, na wyświetlaczu pojawi się ocena tętna w zakresie od F1 do F6.
UP	• Służy do wyboru trybu treningu i zwiększania wartości. ▲/
DOWN	• Służy do wyboru trybu treningu i zmniejszania wartości. /▼

WŁĄCZANIE

Po włączeniu zasilania rozlegnie się przez 1 s sygnał dźwiękowy. Jednocześnie na wyświetlaczu LCD zaświetlą się wszystkie elementy przez 2 s a następnie symbol koła. Po tej sekwencji można przystąpić do wyboru trybu treningu.

WYBÓR TRYBU TRENINGU

Po wyborze trybu treningowego na wyświetlaczu pojawi się migający symbol MANUAL (MAN). Za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz MANUAL > PROGRAM > User Program > H.R.C > WATT (TRYB RUCHOWY > PROGRAM > Program użytkownika > Docelowe tętno > Moc). Za pomocą przycisku ENTER/MODE wybierz tryb. Naciśnięcie przycisku START bez dokonania wyboru trybu treningowego spowoduje przejście do MANUAL MODE (TRYB RUCHOWY) i jego uruchomienie.

KONFIGURACJA PROGRAMU

W trybie STOP, aby uzyskać szybki dostęp do danego programu należy wybrać P1, P2, P3, ..., P12. Alternatywnie, w trybie START: wybrać program w trybie treningowym, i za pomocą przycisków UP i DOWN wybrać jeden z programów P0, P02, P03, ..., P12.

PROGRAMOWE USTAWIANIE POZIOMU TRUDNOŚCI

Ustawi poziom w trybie START. Przycisk ▲ zwiększa poziom trudności do Poziomu 32 (Level 32), a przycisk ▼ zmniejsza do Poziomu 1.

RUCHOWE USTAWIANIE POZIOMU TRUDNOŚCI

Ustawi poziom trudności w trybie START. Za pomocą przycisków ▲/▼ można zwiększyć/zmniejszyć o 1 poziom. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku przez 1,5 s poziom zmienia się o +/- 2 poziomy. Zwolnienie przycisku zatrzymuje zmiany.

USTAWIANIE PARAMETRÓW (np. TIME (czas), DISTANCE (odlegość), CALORIES (wydatek energetyczny), PULSE (tętno) etc.)

4. W trybie MANUAL wybierz TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Ustaw wartość za pomocą przycisków ▲/▼.

III. W trybie PROGRAM, User program (Program użytkownika), H.R.C. (program z docelowym tętnem), tryb WATT (kontrola mocy) - istnieje możliwość ustawienia wyłączenia czasu trwania treningu.

III. Przyciski ▲/▼ służą do zmiany wartości o 1 poziom. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku ▲/▼ przez 1,5 s następuje zmiana o +/- 8 poziomów na sekundę. Zwolnienie przycisku zatrzymuje zmianę wartości.

H.R.C (Program z docelową wartością tętna)

Program H.R.C wymaga wprowadzenia wieku i zatwierdzenia za pomocą przycisku MODE. Domylna wartość, zależna od wieku, zostanie wyświetlona w obszarze PULSE (tętno). Po wybraniu opcji TARGET (docelowe tętno), na wyświetlaczu w obszarze PULSE pojawi się i miganie będzie wartość 100. Przyciski ▲/▼ służą do zmiany wartości docelowej w zakresie od 20 do 230 ud/min.

Program definiowany przez Użytkownika

Użytkownicy mogą wybierać dowolny poziom oporu w 20 kolumnach.

6. Za pomocą pokręteł UP/DOWN wybierz program USER PROGRAM i naciśnij przycisk ENTER
7. Za pomocą pokręteł UP/DOWN wybierz program poziomu trudności dla każdego okresu/kolumny i naciśnij przycisk ENTER.
3. Aby zakończyć konfigurację przytrzymaj wciśnięty przycisk ENTER przez 2 sekundy.
3. Za pomocą pokręteł UP/DOWN wybierz docelowy TIME i naciśnij przycisk ENTER.
4. Rozpocznie się trening. Podczas treningu można za pomocą pokręteł UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
5. Naciśnij przyciski START/STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

WATT (POZIOM WYSIŁKU)

Wartość WATT migie podczas wprowadzania (wartość domylna = 120). Aby wprowadzić wartość WATT, należy użyć przycisków ▲/▼. Po uruchomieniu trenera wartość zostanie automatycznie dostosowana do wartości WATT wprowadzonej przez Użytkownika i statusu treningu.

SLEEP MODE (Tryb czuwania)

W przypadku braku otrzymania sygnału (z czujnika, klawiatury, wyświetlacza wartości tętna) przez okres 4 minut, trener przejdzie w tryb czuwania.

Wszystkie wprowadzone oraz wyliczone wartości zostaną zapisane. W przypadku ponownego uruchomienia i rozpoczęcia treningu, trener uruchomi się z wyliczonymi wartościami.

FUNKCJA

POZYCJA	OPIS
TIME (CZAS)	• Zakres wyświetlany: 0:00~99:99; Zakres ustawie : 0:00~99:00
DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)	• Zakres wyświetlany: 0:00~99:99; Zakres ustawie : 0~99:90 km.
CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY)	• Zakres wyświetlany: 0~9999; Zakres ustawie : 0.0~9990.
PULSE (TĘTNO)	• Zakres wyświetlany: P-30~230; Zakres ustawie : 0-30~230.
WATT (POZIOM WYSIŁKU)	• Zakres wyświetlany: 0~999; Zakres ustawie : 10~350.
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	• 0-99,9KM
RPM (OBR./MIN)	• 0~999

CZYNNOŚCI KONTROLNE W PRZYPADKU NIEPRAWIDŁOWEJ PRACY

- Komunikat E-2 na wyświetlaczu LCD: Sprawdzić 5-pinowy kabel połączeniowy komputera pod kątem uszkodzeń lub poluzowanych połączeń.
- Sprawdzić poprawność podłączenia zasilacza do gniazda sieciowego.
- Sprawdzić podłączenie do uruchomienia zasilacza prądu stałego i jego prawidłowość.
- Sprawdzić 12-pinowy kabel połączeniowy pod kątem uszkodzeń lub poluzowanych połączeń.
- Sprawdzić prawidłowość podłączenia kabla połączeniowego DC z wtykiem typu JACK
- Sprawdzić prawidłowość podłączenia 12-pinowego wnętrza kabla połączeniowego wyświetlacza.

Wskazówki obsługi

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.

Ostrzeżenie:

Komputer wymaga zasilania 9 VDC 1000 mA.

W przypadku przerwy w treningu lub braku odczytu tętna przez 4 minuty, komputer przejdzie w tryb czuwania. Wszystkie ustawienia i parametry programu zostaną zapamiętane do końca sesji treningowej. Aby ponownie uruchomić komputer, należy nacisnąć dowolny przycisk.

W przypadku nienormalnej pracy komputera należy odłączyć i ponownie włączyć wtyczkę zasilania do gniazdka sieciowego.

Uwaga! Po odłączeniu zasilania (zasilacza) wszystkie wprowadzone dane zostaną utracone.

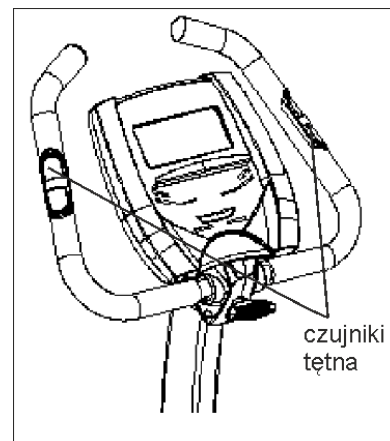
Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczenia, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w zamkniętych suchych pomieszczeniach o stałej temperaturze powietrza.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią. Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed przystąpieniem do czyszczenia należy odłączyć kabel zasilający urządzenie od gniazdka sieciowego.
- W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, łożyska, części ruchome, tuleje, łożyska, rolki, rolki, rolki i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się kontrolować co najmniej raz w tygodniu.
- 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.

Czujniki tętna

Rower wyposażony jest w 2 czujniki tętna. W celu uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach.

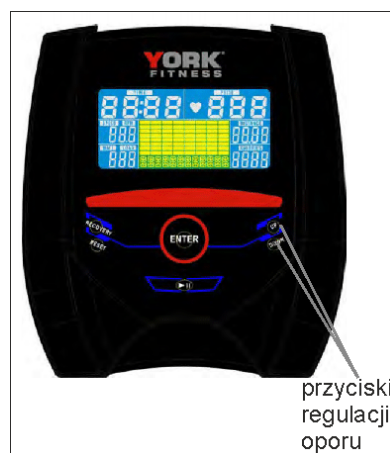
Nie naciskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do momentu wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer. Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie. Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



Regulacja oporu

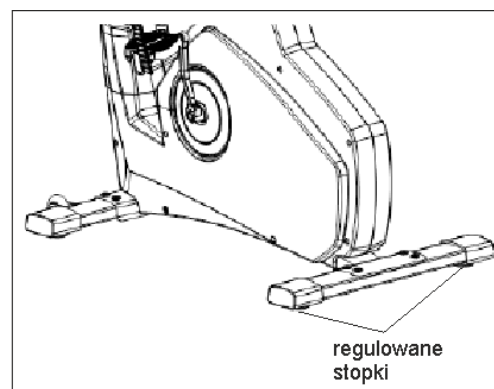
Rower wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłę oporu steruje magnes, który przysблиа się lub oddala od koła zamachowego.

Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętkę UP/DOWN na komputerze.



Poziomowanie roweru

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

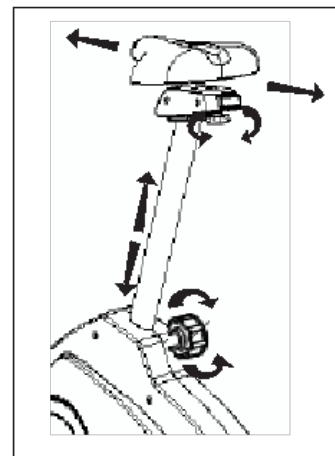


Regulacja siedziska

1. Odkręć pokrętkę. Ustaw siedzisko zgodnie ze swoimi wymaganiami.
2. Dokręć pokrętkę – sprawdź jego poprawne dokręcenie.
3. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajduje się w swoim najniższym położeniu i jest prawie wyprostowana.

Wskazówka:

Nie wyciągaj siedziska zbyt wysoko - maksymalna wysokość jest oznaczona na jego prowadnicy.



Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi, – kilka minut rozciągania pozwoli zmniejszyć tonus mięśni i zapobiec bolesnym kurczom.

Poprawna postawa treningowa

Aby rozpocząć trening stań na platformach. Oprzyj wygodnie ręce na rękopojach. Przesuń stopę znajdującą się wyżej do przodu i rozpocznij chód.

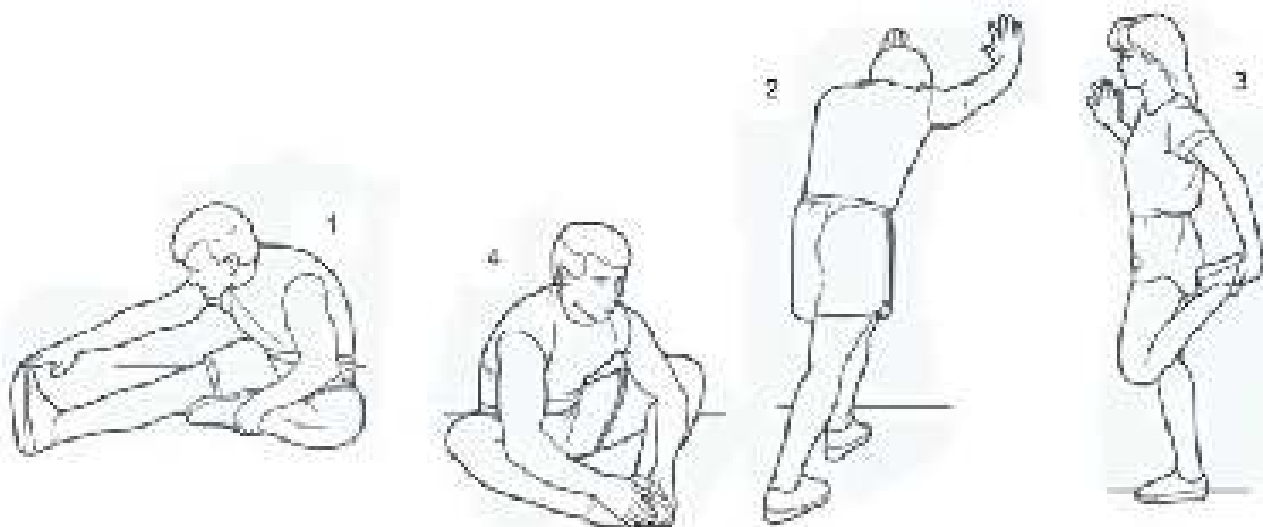
Trening rozpocznij od odpowiedniego poziomu obciążenia, który pozwoli Ci zapoznać się z urządzeniem. Po nabraniu pewno ci ustaw odpowiedni poziom obciążenia.

Ruch do przodu i do tyłu: Trener umożliwi chód do przodu i do tyłu, co sprzyja trenowaniu różnych partii mięśni. Jest to również sposób na urozmaicenie treningu. Celem zmiany kierunku ćwiczenia zwolnij i rozpocznij chód w odwrotnym kierunku.

Regulacja poziomu obciążenia: Poziom obciążenia można zmienić w dowolnym momencie treningu. Regulacja poziomu obciążenia służy do zwiększania lub zmniejszania poziomu trudności.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.



Wskazówki fitness

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu. Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolowaną intensywnością

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze musisz dokonywać 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 może być wykonywane prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągnięty będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinne przerwy pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90 % tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport.

Obliczanie docelowego tętna

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

Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tętno wynosi:

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

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Wiadomo, że jeśli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

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

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

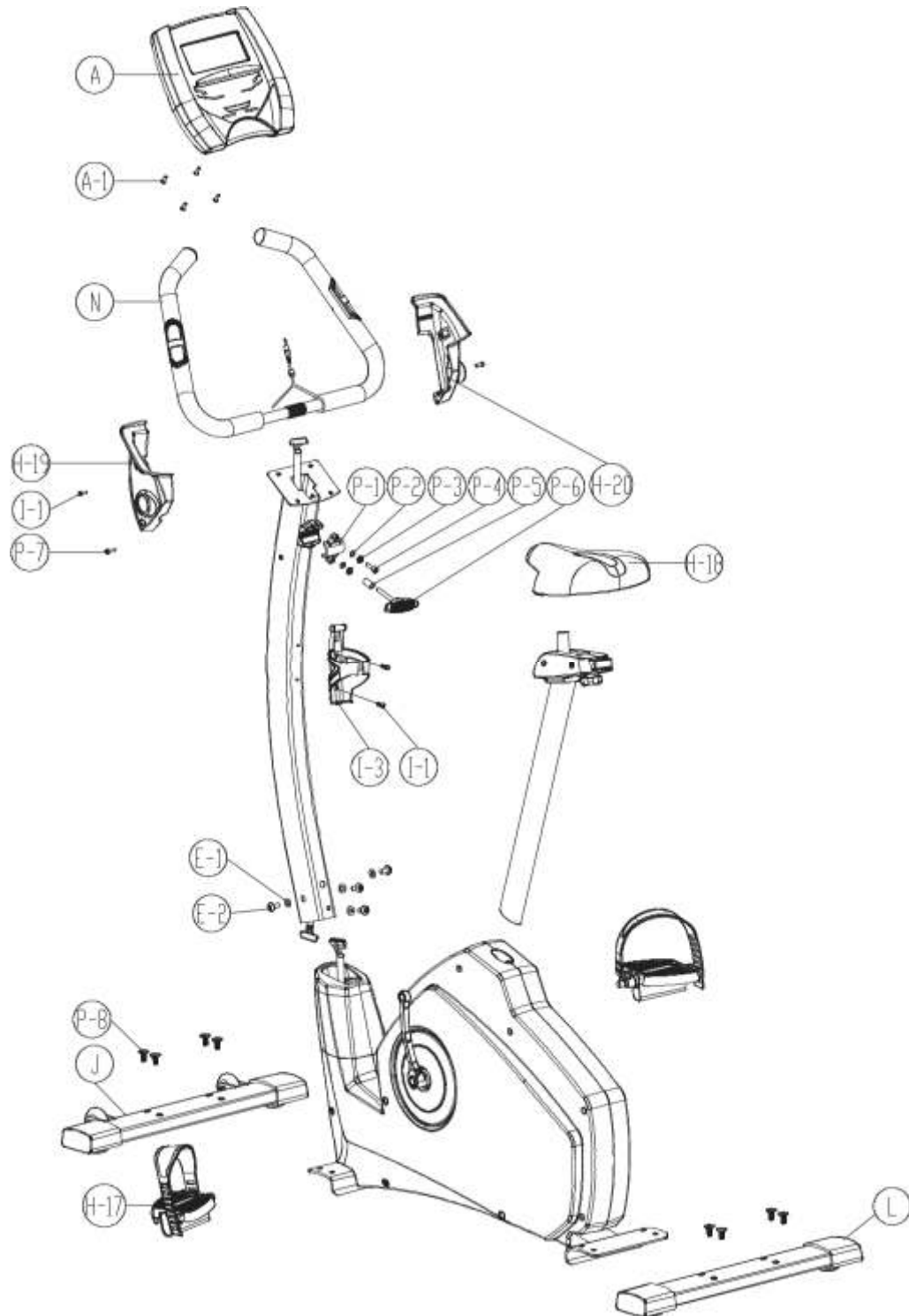
W trakcie treningu z kontrolowaną intensywnością należy przez cały czas ćwiczyć kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeśli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca.

Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

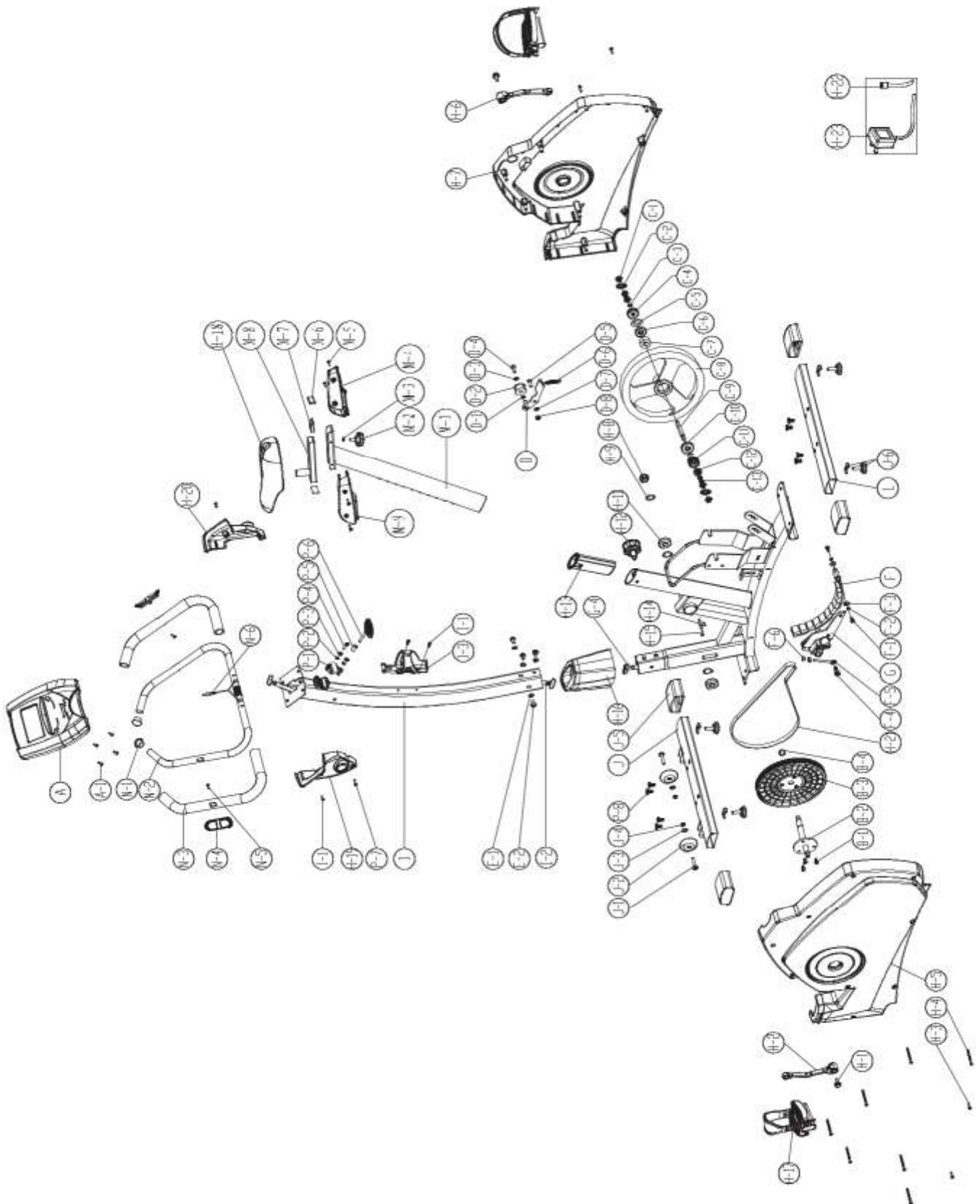
Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku. Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy



Rysunek szczegółowy



Wykaz części



NR	OPIS	ILO	/J.M.
A	KOMPUTER	1	SZT.
A-1	RUBA	4	SZT.
B	ZESTAW OSI	1	ZESTAW
B-1	RUBA Z ŁBEM SZE CIOK TNYM	3	SZT.
B-2	O	1	SZT.
B-3	DU E KOŁO PASOWE	1	SZT.
B-4	TULEJA	1	SZT.
C	ZESTAW MONTA OWY KOŁA ZAMACHOWEGO	1	ZESTAW
C-1	NAKR TKA	5	SZT.
C-2	PODKŁADKA GWIAZDZISTA	2	SZT.
C-3	TULEJA	2	SZT.
C-4	O YSKO	1	SZT.
C-5	PODKADKA PASKA	1	SZT.
C-6	ŁO YSKO	1	SZT.
C-7	ŁO YSKO OPOROWE	1	SZT.
C-8	KOŁO ZAMACHOWE	1	SZT.
C-9	O KOŁA ZAMACHOWEGO	1	SZT.
C-10	ŁO YSKO	1	SZT.
C-11	MAŁY BLOCZEK	1	SZT.
C-12	ŁO YSKO	1	SZT.
C-13	PODKŁADKA PASKA	1	SZT.
D	ZESTAW KOŁA PO REDNICZ CEGO	1	ZESTAW
D-1	PODKŁADKA FALISTA	1	SZT.
D-2	KOŁO Po REDNICZ CE	1	SZT.
D-3	PODKŁADKA P..ASKA	1	SZT.
D-4	RUBA Z ŁBEM SZE CIOK TNYM	1	SZT.
D-5	RUBA Z ŁBEM SZE CIOK TNYM	1	SZT.
D-6	PR YNA KOŁA PO REDNICZ CEGO	1	SZT.
D-7	PODKŁADKA PASKA	1	SZT.
D-8	NAKR TKA SAMOBLOKUJ CA	1	SZT.
E	RUBA PODPORY R KOJE CI	1	ZESTAW
E-1	PODKŁADKA PASKA	4	SZT.
E-2	RUBA	4	SZT.
F	ZESTAW MAGNESU	1	ZESTAW
F-1	RUBA Z ŁBEM SZE CIOK TNYM	2	SZT.
F-2	PODKŁADKA SPR YNUJ CA	2	SZT.
F-3	PODKŁADKA PŁASKA	2	SZT.
F-4	RUBA PRZEKADNI	1	SZT.

NR	OPIS	ILO	/J.M.
F-5	REGULATOR	1	SZT.
F-6	NAKR TKA SZE CIOK TNA	2	SZT.
G	ZESTAW PRZEKŁADNI	1	ZESTAW
H-1	RUBA SAMOBLOKUJ CA	2	SZT.
H-2	KORBA, LEWA	1	SZT.
H-3	RUBA	4	SZT.
H-4	RUBA	7	SZT.
H-5	OSŁONA ŁA CUCHA, LEWA	1	SZT.
H-6	KORBA, PRAWA	1	SZT.
H-7	OSŁONA ŁA CUCHA, PRAWA	1	SZT.
H-8	NAKR TKA SAMOBLOKUJ CA	1	SZT.
H-9	PODKŁADKA PŁASKA	1	SZT.
H-11	ŁO YSKO	2	SZT.
H-12	POKR TŁO WSPORNIKA SIEDZISKA	1	SZT.
H-13	TULEJA WSPORNIKA SIEDZISKA	1	SZT.
H-14	ZESTAW CZUJNIKA	1	SZT.
H-15	RUBA ZESTAWU CZUJNIKA	1	SZT.
H-16	OSŁONA WSPORNIKA R KOJE CI	1	SZT.
H-17	PEDA (P/L)	1	SZT.
H-18	SIEDZISKO	1	SZT.
H-19	OSŁONA R KOJE CI (LEWA)	1	SZT.
H-20	OSŁONA R KOJE CI (PRAWA)	1	SZT.
H-21	PAS	1	SZT.
H-22	PRZEWÓD ZASILAJ CY DC	1	SZT.
H-23	ZASILACZ	1	SZT.
I	WSPORNIK R KOJE CI	1	ZESTAW
I-1	RUBA	4	SZT.
I-2	KABEL (GÓRNY)	1	SZT.
I-3	UCHWYT NA BUTELK NA NAPOJE	1	SZT.
J	WSPORNIK PRZEDNI	1	ZESTAW
J-1	RUBA	4	SZT.
J-2	KÓŁKO TRANSPORTOWE	2	SZT.
J-3	PODKŁADKA PŁASKA	4	SZT.
J-4	NAKR TKA SAMOBLOKUJ CA	4	SZT.
J-5	ZA LEPKA WSPORNIKA	4	SZT.
J-6	ZA LEPKA WSPORNIKA Z REGULACJ	4	SZT.

NR	OPIS	ILO /J.M.
L	WSPORNIK TYLNY	1 ZESTAW
M	ZESTAW MONTA OWY SZTYCY SIEDZISKA	1 ZESTAW
M-1	SZTYCA SIEDZISKA	1 SZT.
M-2	POKR TŁO REGULACJI SIODEŁKA	1 SZT.
M-3	PODKŁADKA PŁASKA	1 SZT.
M-4	OSŁONA SUWAKA SIODEŁKA (PRAWA)	1 SZT.
M-5	WKR T	4 SZT.
M-6	Za LEPKA	2 SZT.
M-7	ZESTAW MONTA OWY SUWNICY	1 SZT.
M-8	SUWNICA SIODEŁKA	1 SZT.
M-9	OSŁONA SUWAKA SIODEŁKA (LEWA)	1 SZT.
N	ZESTAW KIEROWNICY	1 SZT.
N-1	Za LEPKA KIEROWNICY	2 SZT.
N-2	KIEROWNICA	1 SZT.
N-3	UCHWYT PIANKOWY NA KIEROWNIC	2 SZT.
N-4	SENSOR T TNA	2 SZT.
N-5	WKR T	2 SZT.
N-6	PRZEWÓD CZUJNIKA T TNA	1 SZT.
P	ZESTAW NARZ DZI (P-1 DO P-11)	1 ZESTAW
P-1	ZACISK DO KIEROWNICY	1 SZT.
P-2	PODKŁADKA PŁASKA	2 SZT.
P-3	PODKŁADKA SPR YSTA	2 SZT.
P-4	RUBA	1 SZT.
P-5	TULEJA	1 SZT.
P-6	POKR TŁO	1 SZT.
P-7	WKR T	1 SZT.
P-8	WKR T	8 SZT.
P-9	KLUCZ	1 SZT.
P-10	NARZ DZIE SZE CIOK TNE	1 SZT.
P-11	KLUCZ TO TULEJI	1 SZT.



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04 – 790 Warszawa
ul. Trakt Lubelski 135
tel.: 22 872 09 89

e-mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK[®]
FITNESS