

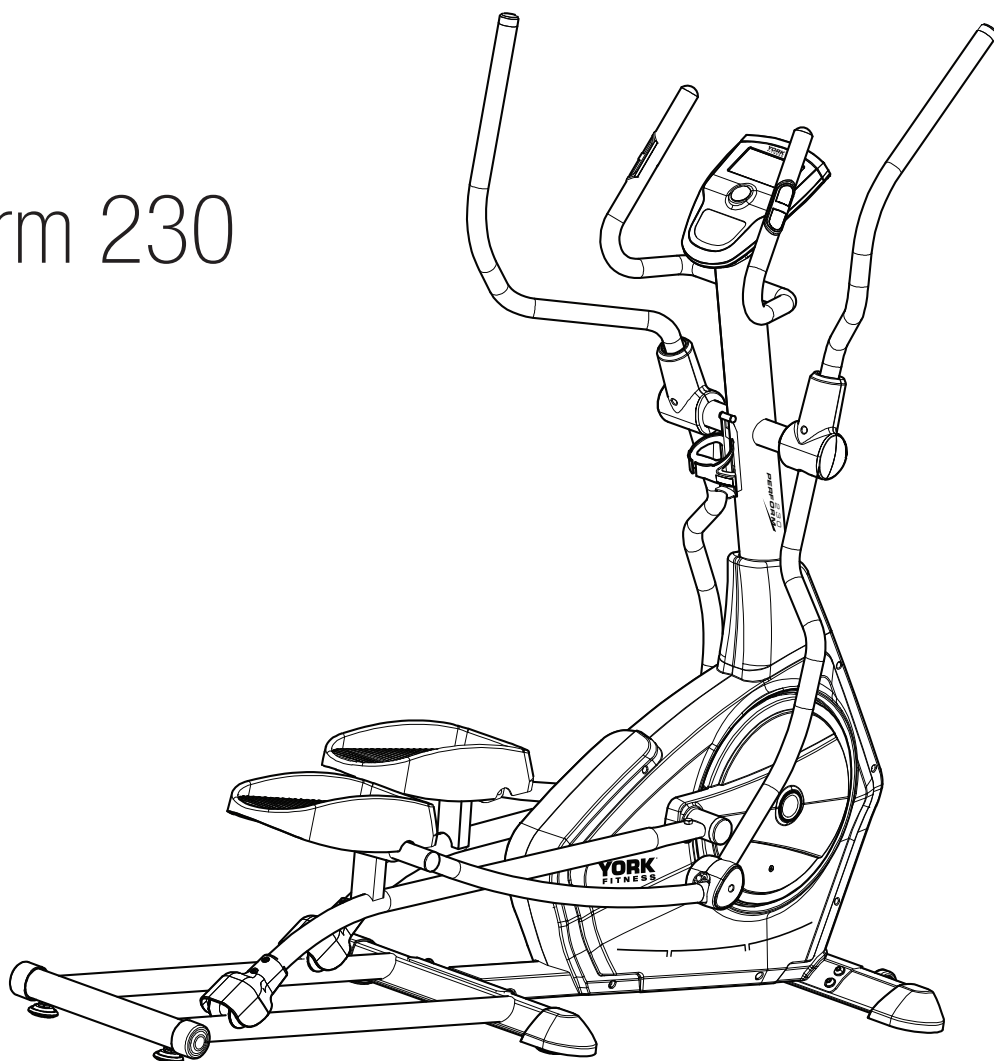
YORK[®]
FITNESS



Podręcznik użytkownika

Trenażer Perform 230

52051



09.01.2012

Spis treści

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 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	10
Konserwacja	14
Wykrywanie i usuwanie usterek	15
Wskazówki fitness	16
Rysunek szczegółowy	18
Wykaz części	19



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 elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

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.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

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, stabilnym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- 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).
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną. Nie wolno korzystać z urządzenia w czasie naprawy lub przed wymianą części na nowe.
- Niektóre z części urządzenia (np. linki, tapicerka, gąbki) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia części i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- 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 sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Urządzenie wyposażone jest w generator prądowórczy, z którego pracą związana jest pewna emisja dźwięku.
- Nigdy nie demontuj osłon ochronnych na korpusie urządzenia,

- 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.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Obciążenie należy podnosić z pomocą drugiej osoby. Poproś o pomoc.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Zabronione jest zbliżanie się dzieci do urządzenia.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone tylko i wyłącznie do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania 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

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia AS4092 EN957 część 1 i 9 – Klasa HA. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Deklaracja zgodności dostępna na stronie:
www.yorkfitness.pl

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 64 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 187 x 67 cm

Obsługa klientów

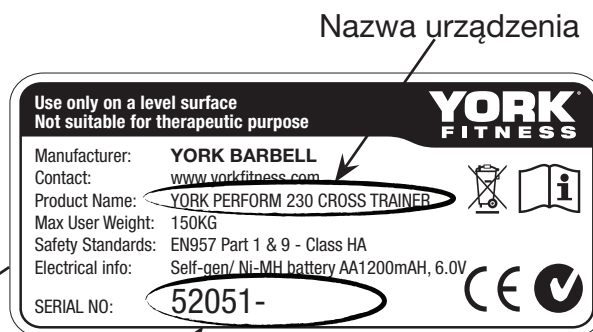
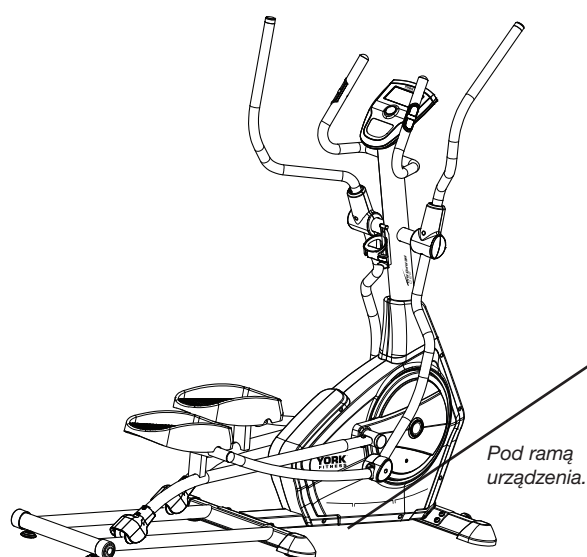
Obsługa klientów

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

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

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.



Numer seryjny urządzenia

Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

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.

Rozpakuj karton – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



F-8 x 8

ŚRUBA Z ŁBEM
SZEŚCIOKĄTNYM (
M8 X P1,25 X DŁ. 16)



F-7 x 8

PODKŁADKA
PÓŁOKRĄGLA
(Ø8 X Ø19 X GŁ. 2)



F-1 x 4

PODKŁADKA PŁASKA
(Ø8 X Ø25 X GŁ. 2)



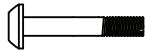
F-2 x 4

ŚRUBA
SAMOBLOKUJĄCA
(M8 X P1,0 X DŁ. 20)



F-15 x 2

ZAŚLEPKA



F-11 x 2

ŚRUBA Z ŁBEM
SZEŚCIOKĄTNYM
(M8 X P1,25 X DŁ. 50)



F-12 x 4

ŚRUBA
(M5 X DŁ. 8)



F-3 x 2

PODKŁADKA WYGIĘTA
(Ø20 X Ø30 X GŁ. 0,3)



F-13 x 8

ŚRUBA
(M5 X DŁ. 12)



F-4 x 6

NAKRĘTKA
(M8)



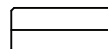
F-5 x 4

PODKŁADKA PÓŁOKRĄGLA
(Ø8 X Ø19 X GŁ. 2)



F-6 x 4

ŚRUBA PODSADZANA
(M8 X P1,25 X DŁ. 40)



F-10 x 2

ŁOŻYSKO
(Ø16 X DŁ. 36,5)



F-14 x 8

PODKŁADKA PŁASKA
(Ø6 X Ø16 X GŁ. 1)



I-6 x 6

ŚRUBA Z ŁBEM
SZEŚCIOKĄTNYM
(M8 X P1,25 X DŁ. 16)

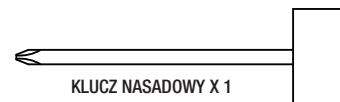


F-9 x 2

PODKŁADKA PŁASKA
(Ø8 X Ø16 X GŁ. 1)



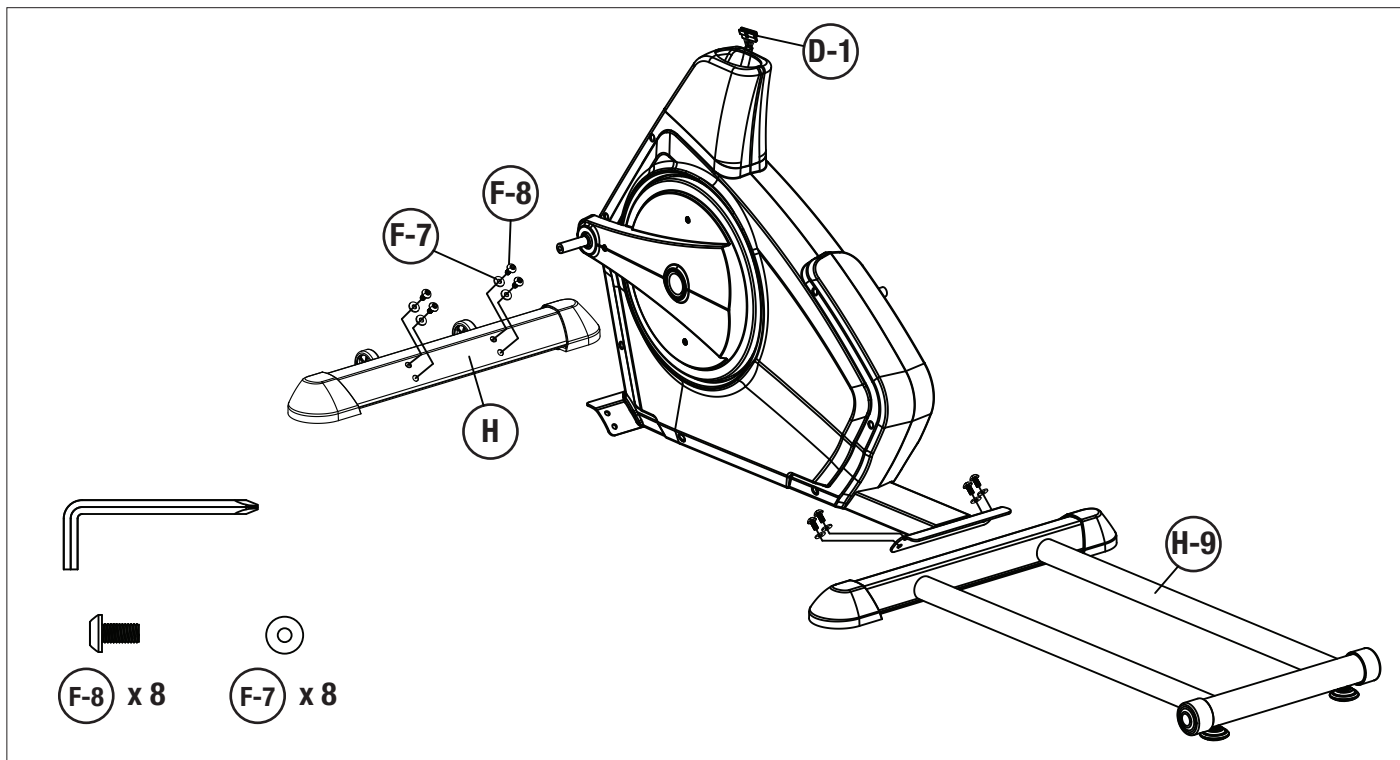
KLUCZ DO ŚRUB
AMPULOWYCH X 1



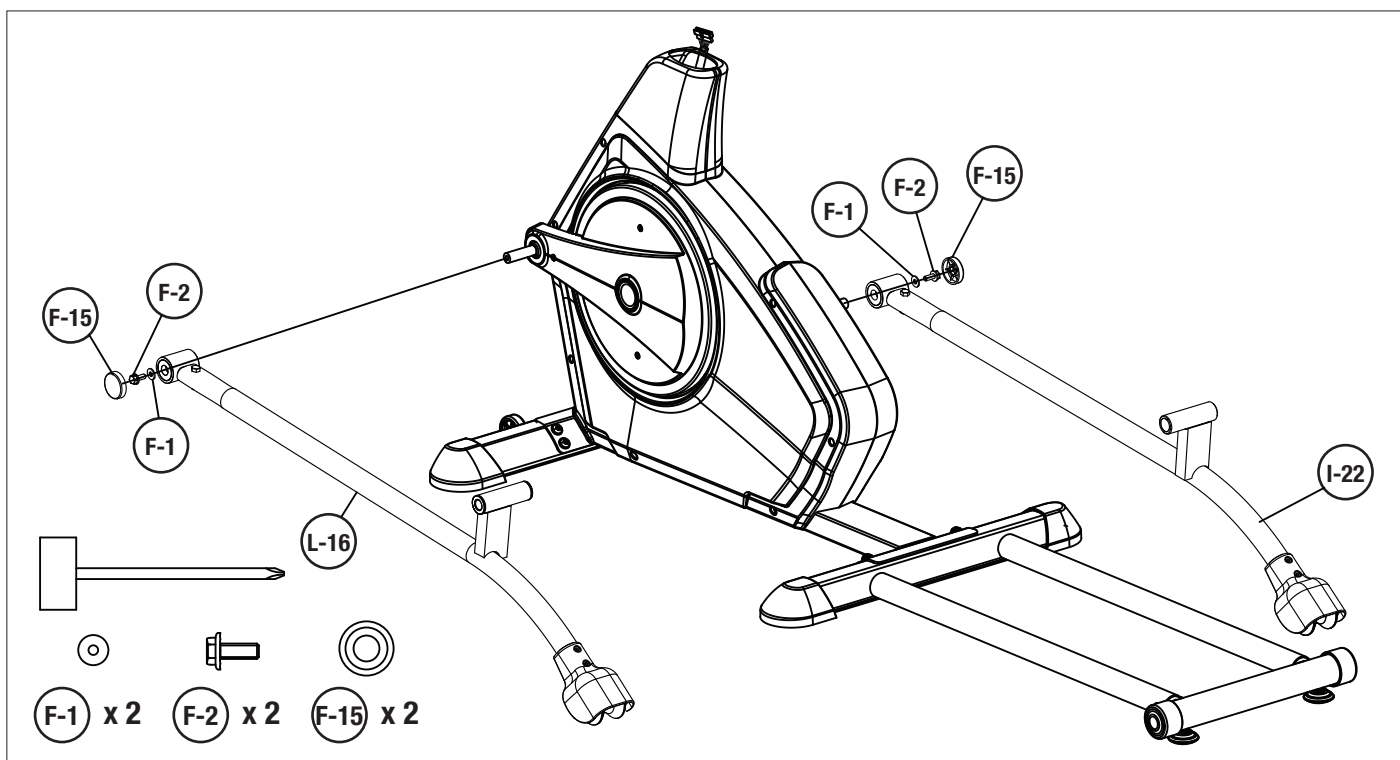
KLUCZ NASADOWY X 1

Instrukcja montażu

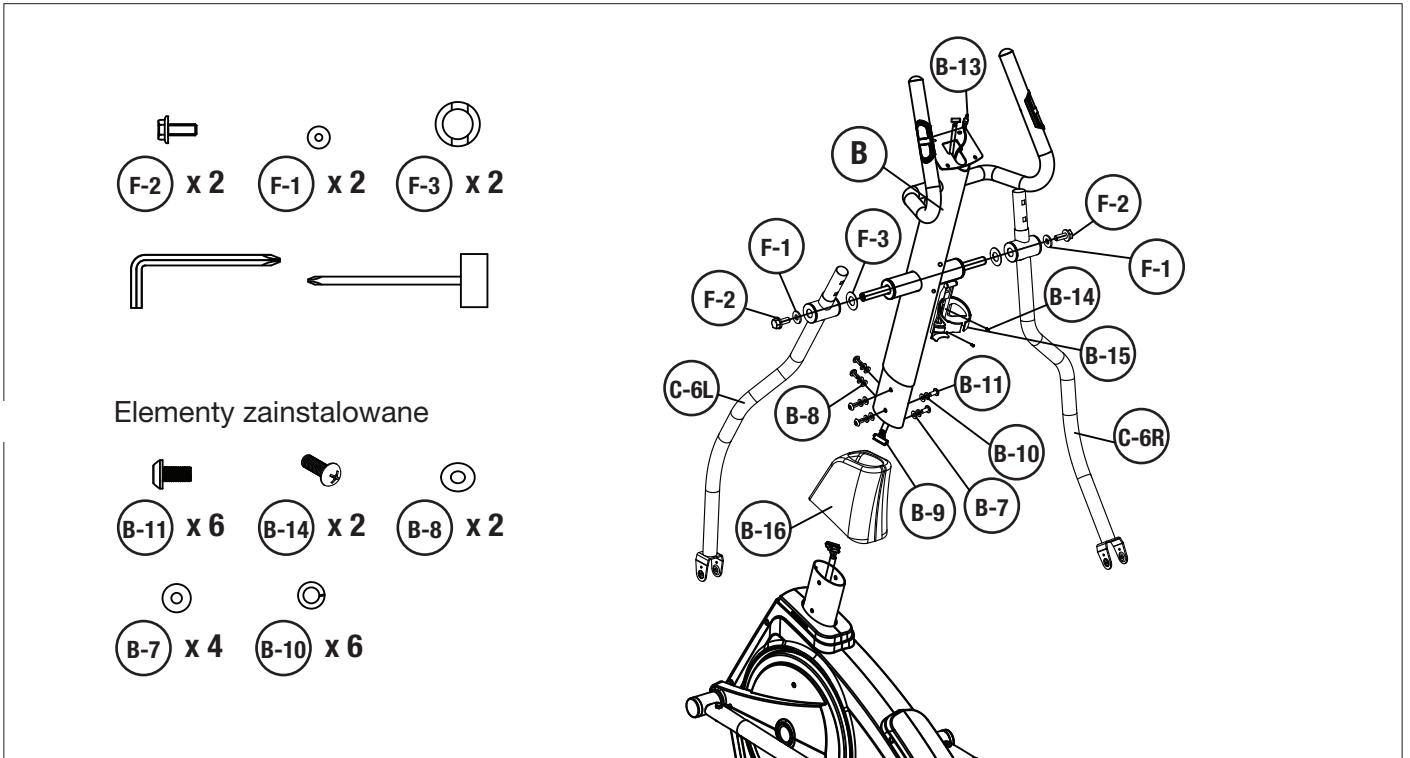
KROK 1



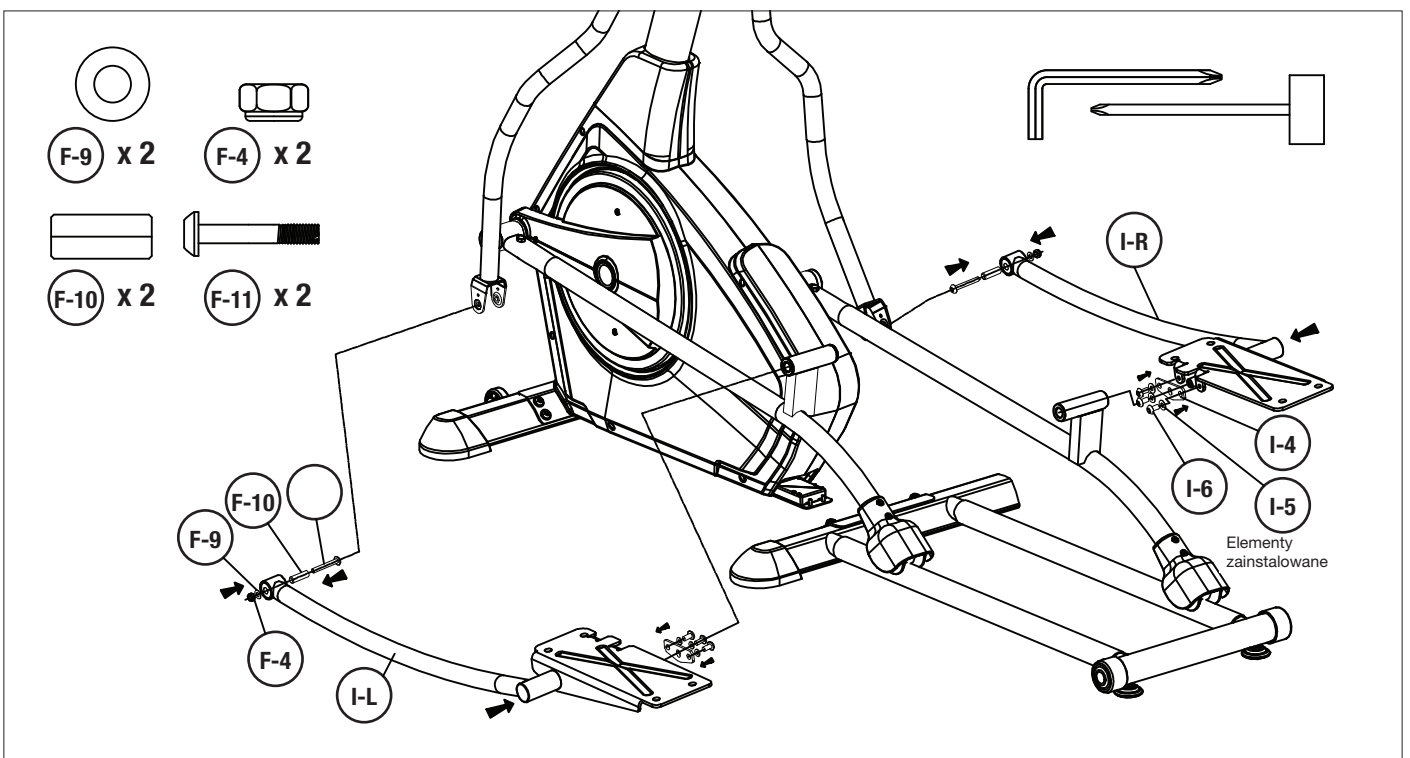
KROK 2



KROK 3

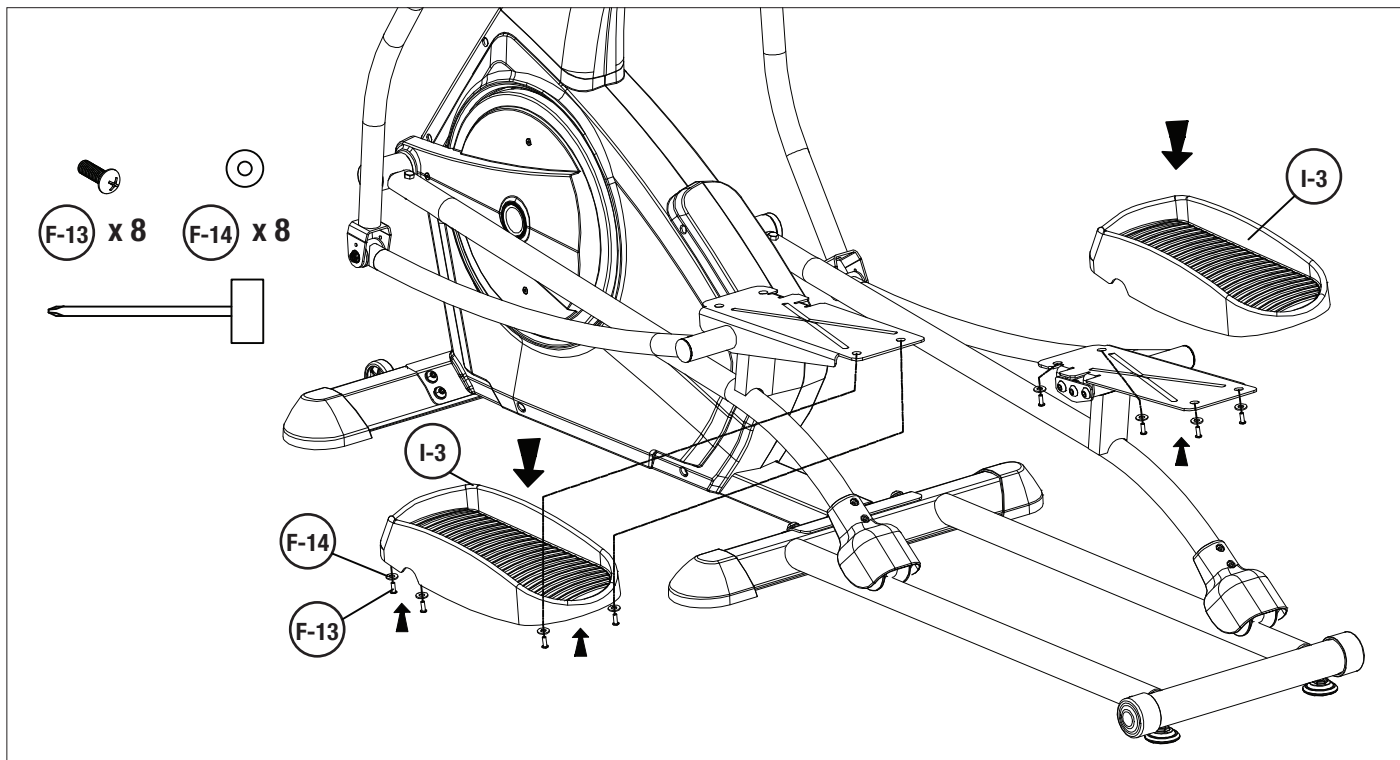


KROK 4

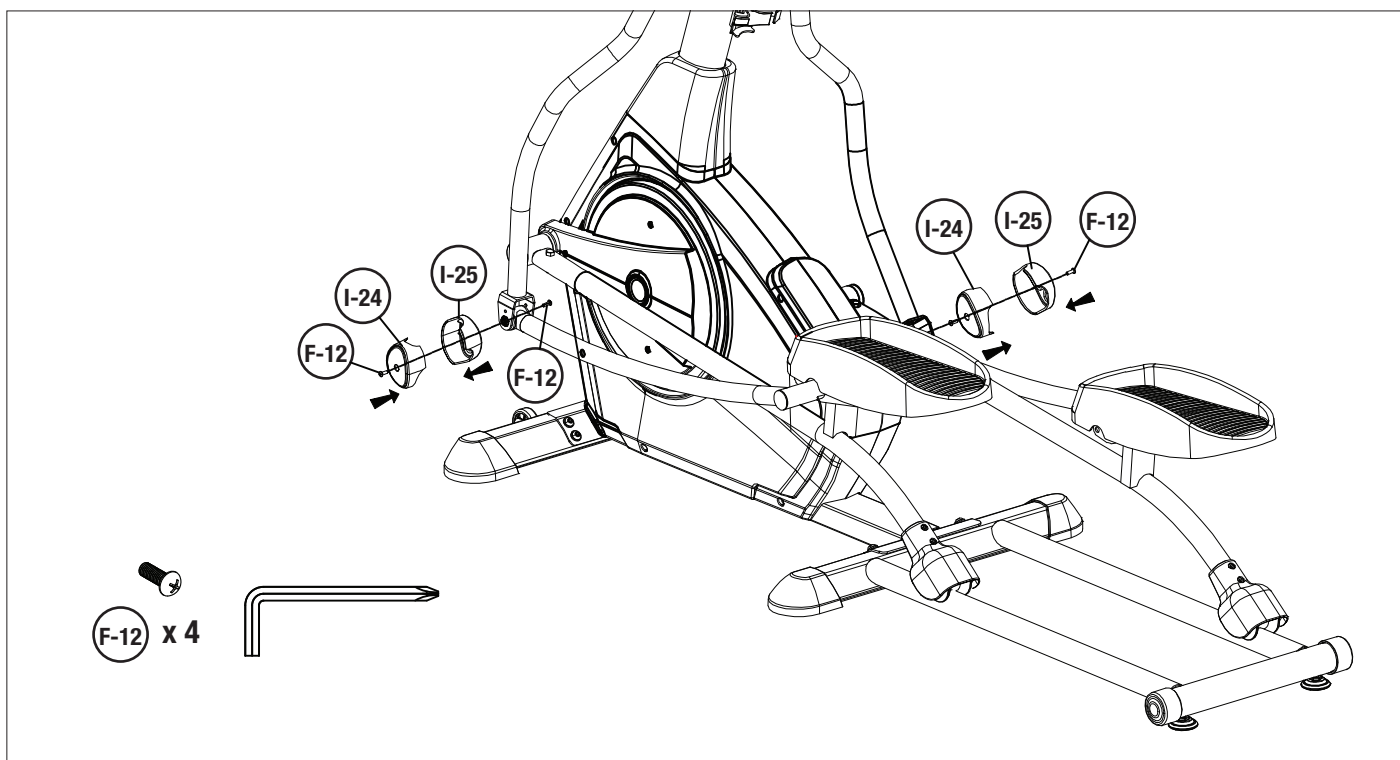


Instrukcja montażu

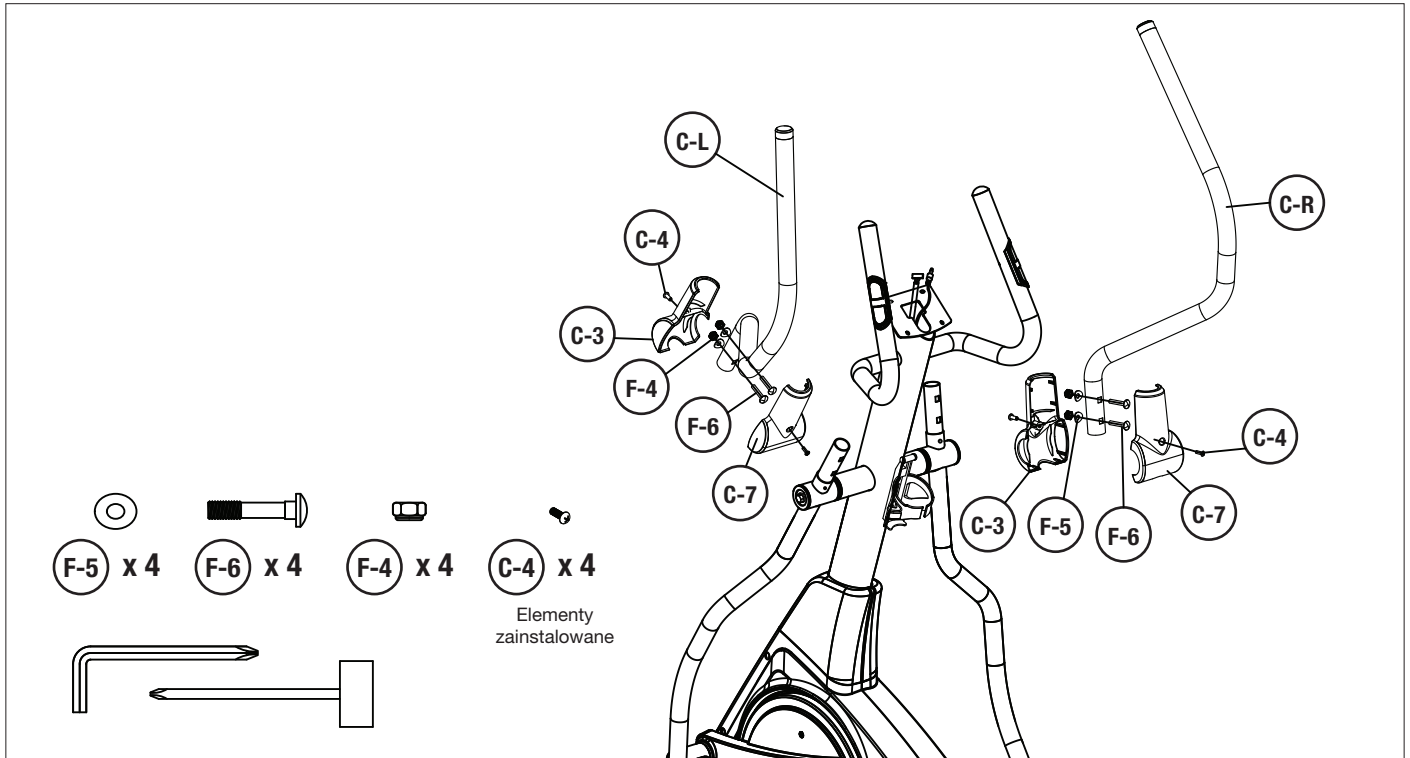
KROK 5



KROK 6



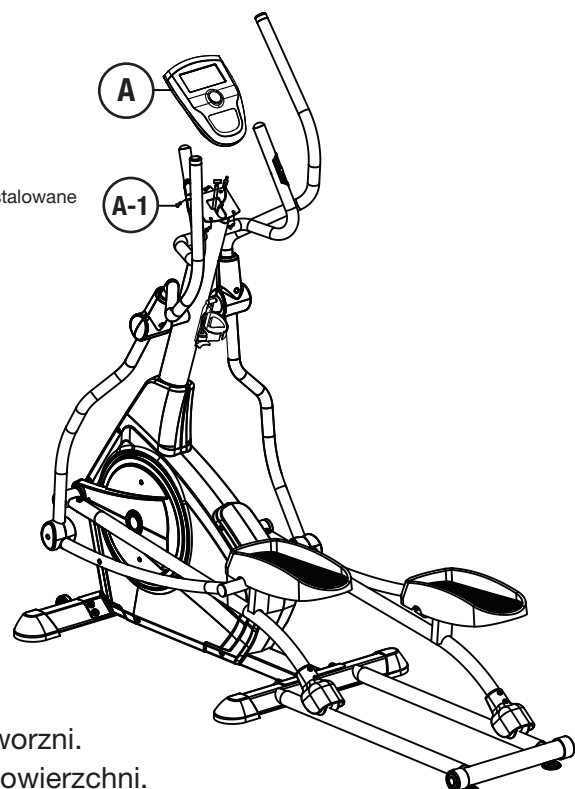
KROK 7



KROK 8



Elementy zainstalowane



Czynności kontrolne

Ukończyłeś 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

WYMIANA BATERII:

OSTRZEŻENIE: Stosować baterie niklowo-metalowe (NiMH). Zastosowanie innych baterii może spowodować uszkodzenie urządzenia podczas ładowania.

NIE STOSOWAĆ BATERII ALKALICZNYCH.

1. Otworzyć wnękę baterii znajdującą się pod trenażerem.
2. Wyjąć baterie.
3. Włożyć 5 baterii typu AA. Zwróć uwagę na oznaczenia biegunów (+ i -) na bateriach i w komorze baterii. Dociśnij płaski koniec (-) do sprężyny, a następnie włożyć drugą baterię do uchwytu.
4. Zamknij komorę baterii.

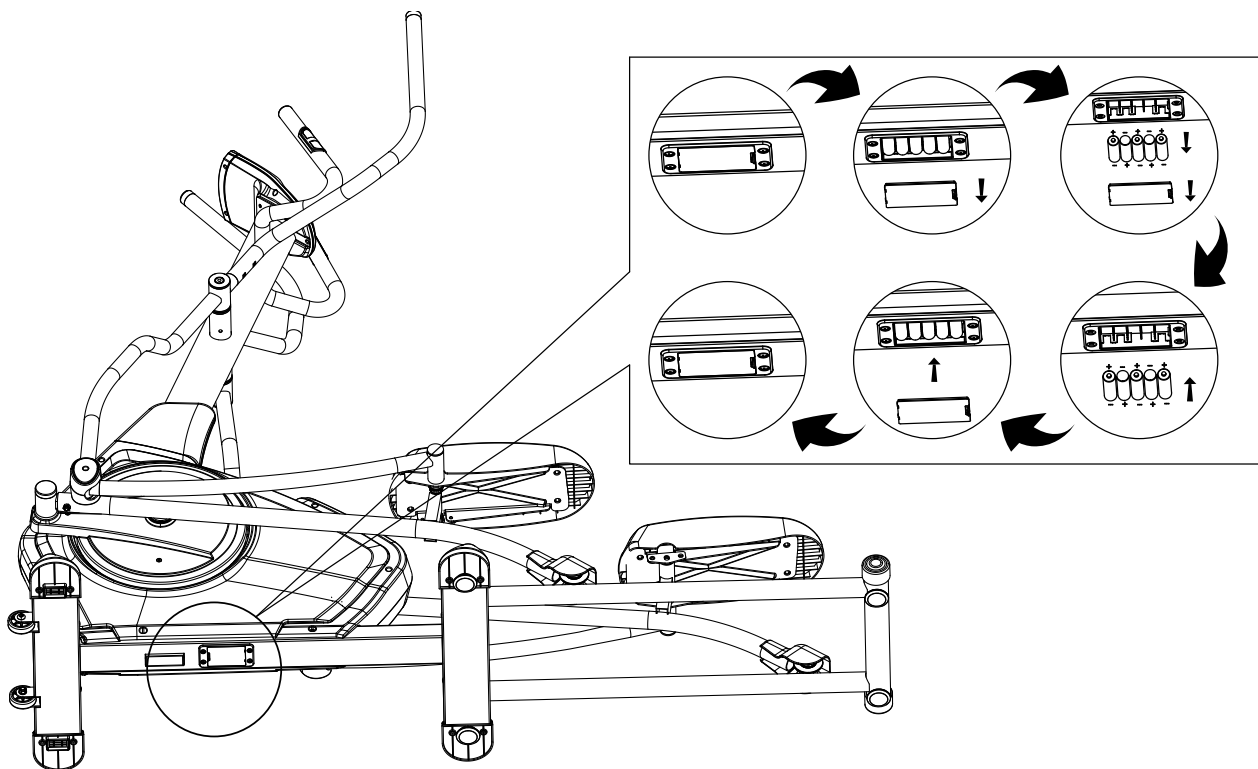
Wskazówki i ostrzeżenia

- Należy zawsze wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Należy zawsze używać baterii tego samego typu.
- Nie należy nigdy ładować baterii alkalicznych typu AA.
- Nie należy podgrzewać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia baterii typu AA.
- Nie należy pozostawiać starych baterii. W przypadku dłuższej przerwy w eksploatacji urządzenia należy wyjąć baterie.



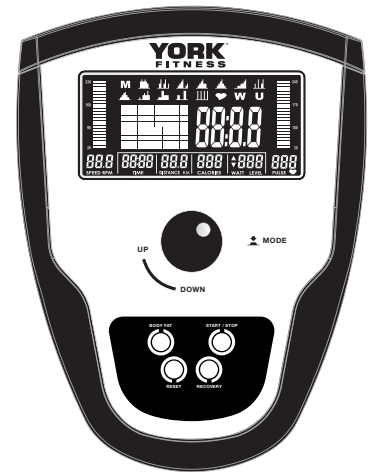
Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu lub akumulatorów z odpadami komunalnymi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze.

* RYSUNEK MOŻE ODBIEGAĆ OD AKTUALNEGO MODELU



Zużytych baterii nie należy wyrzucać razem z innymi odpadami. Baterie należy składować oddzielnie oraz przekazać je do utylizacji wyłącznie podmiotom wskazanym ustawą z dnia 23.04.2009 r. o zużytych bateriach i akumulatorach (Dz.U. Nr 79, poz. 666)

Komputer:



Przyciski funkcyjne:

PRZYCISKI	FUNKCJE
UP	Obracać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór w trybie ćwiczenia lub zmniejszyć podczas konfiguracji.
DOWN	Obracać przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór w trybie ćwiczenia lub zwiększyć podczas konfiguracji.
MODE	Przycisk MODE służy do wyboru trybu treningowego oraz zatwierdzania ustawień podczas konfiguracji.
START/STOP	Przycisk ten służy do uruchamiania lub wstrzymywania trybu treningowego.
RESET	Przycisk RESET służy do zerowania poszczególnych funkcji.
RECOVERY	Służy do aktywacji funkcji pomiaru powrotu tętna do wartości normalnej.
BODY FAT	Służy do wprowadzenia wartości parametrów: wzrost, masa ciała, wiek i płeć Użytkownika, a następnie do pomiaru wskaźnika zawartości tkanki tłuszczowej.

Wyświetlacz:

WYŚWIETLACZ	OPIS
TIME	<ul style="list-style-type: none"> W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia. Zakres: 0:00 – 99.59 min. W pozostałych trybach wyświetla czas trwania treningu. Zakres: 0:00 – 99.59 min.
SPEED	<ul style="list-style-type: none"> Podaje bieżącą prędkość treningu. Zakres: 0:00 – 99,9 km/h.
RPM	<ul style="list-style-type: none"> Podaje liczbę obrotów na minutę. Zakres: 0 – 999
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia. Zakres: 0:00 – 99.59 min. W pozostałych trybach wyświetla pokonany dystans. Zakres: 0:00 – 99.59 min.
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia. Zakres: 0 – 999. W pozostałych trybach wyświetla liczbę spalonych kalorii. Zakres: 0 – 999. [Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych)]
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> Podaje w trakcie treningu wartość tętna w uderzeniach na minutę (ud/min). Sygnalizuje alarm w przypadku przekroczenia wartości docelowego tętna.
WATTS	<ul style="list-style-type: none"> Podaje poziom wysiłku podczas treningu. Zakres: 0 – 350.

Wskazówki obsługi

Tryb gotowości

Jeżeli przez ponad 4 minuty komputer nie otrzyma sygnału z kardiostera lub nie zostanie wybrany żaden przycisk, wtedy przejdzie on w tryb czuwania. Celem uruchomienia komputera naciśnij przycisk.

Wybieranie programu i ustawianie parametrów

1. Po włączeniu zasilania następuje kilkusekundowe uruchomienie komputera.
2. Pokrętło UP/DOWN służy do wyboru profilu Użytkownika.
 - Aby wybrać SEX (PŁEĆ), AGE (WIEK), HEIGHT (WZROST) i WEIGHT (WAGA) należy użyć tarczy UP/DOWN.
 - Aby potwierdzić wybór należy użyć przycisku MODE.
3. Za pomocą pokrętła UP/DOWN należy wybrać program i nacisnąć przycisk MODE w celu potwierdzenia wyboru.

Program sterowany ręcznie

Użytkownik może trenować na dowolnym wybranym poziomie oporu (regulowanym za pomocą przycisków kierunkowych w trakcie treningu) przez określony czas lub do momentu osiągnięcia określonego wydatku energetycznego lub pokonania wybranej odległości.

1. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i naciśnij przycisk MODE.
2. Aby wybrać wartości dla TIME (CZASU), DISTANCE (ODLEGŁOŚCI), CALORIES (WYDATKU ENERGETYCZNEGO) i PULSE (TĘTNO), należy użyć tarczy UP/DOWN. Potwierdź przyciskiem MODE.
3. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP.
4. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
5. Aby wstrzymać trening, należy nacisnąć przycisk STRAT/STOP.
6. Aby powrócić do menu głównego, należy nacisnąć przycisk RESET.

Programy predefiniowane

Użytkownik może trenować na różnych poziomach trudności (oporu) w różnych odstępach czasu podawanych przez program.

1. Za pomocą pokrętła UP/DOWN należy wybrać program predefiniowany (P1 ~ P12) i nacisnąć przycisk MODE w celu potwierdzenia wyboru.
2. Po wybraniu programu, za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz LEVEL (POZIOM) i naciśnij przycisk MODE.
3. Po wybraniu programu, za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz docelowy TIME (CZAS) i naciśnij przycisk MODE.
4. Rozpocznie się trening. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
5. Aby wstrzymać trening, należy nacisnąć przycisk STRAT/STOP.
6. Aby powrócić do menu głównego, należy nacisnąć przycisk RESET.

Program kontroli tętna

W tym programie komputer dostosowuje poziom oporu do wieku i zmierzonego tętna. Na przykład, poziom oporu może zwiększać się co 20 sekund, jeżeli wykryte tętno jest niższe niż Docelowe H.R.C. Również poziom oporu może zmniejszać się co 20 sekund, jeżeli wykryte tętno jest wyższe niż Docelowe H.R.C.

1. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz program HRC i naciśnij przycisk MODE.
2. Za pomocą tarczy UP/DOWN wybierz wartość 55%, 75%, 90% lub TARGET (Tętno docelowe).
3. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz docelowy TIME i naciśnij przycisk MODE.
4. Rozpocznie się trening.

Program definiowany przez Użytkownika

Użytkownicy mogą wybierać dowolny poziom oporu w 10 kolumnach. Po zdefiniowaniu wartości i profile zostaną zapisane w pamięci komputera. Użytkownik może również za pomocą klawiszy kierunkowych zmieniać wartość każdego parametru bez wpływu na poziom trudności zapisany w pamięci komputera:

1. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz program USER PROGRAM i naciśnij przycisk MODE.
2. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz program poziom trudności dla każdego okresu i naciśnij przycisk MODE.
3. Aby zakończyć konfigurację przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE przez 2 sekundy.
4. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz docelowy TIME i naciśnij przycisk MODE.
5. Rozpocznie się trening. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).

Program kontroli mocy

Poziom mocy będzie dostosowywany automatycznie do wprowadzonej przez Użytkownika wartości Liczby obrotów na minutę:

1. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz program WATT PROGRAM i naciśnij przycisk MODE.
2. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz docelowy TIME i naciśnij przycisk MODE.
3. Rozpocznie się trening. Podczas treningu można za pomocą tarczy UP/DOWN zmieniać poziom mocy.

Program spalania tkanki tłuszczowej

Program spalania tkanki tłuszczowej jest programem przeznaczonym do obliczenia wskaźnika zawartości tkanki tłuszczowej celem zaproponowania odpowiedniego profilu obciążenia dla Użytkownika. Komputer podaje wyniki ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ (FAT PERCENT) i INDEKSU MASY CIAŁA (BMI).

1. Przytrzymaj wciśnięty przycisk BODY FAT przez 2 sekundy a komputer wyświetli profil Użytkownika.
2. Aby zatwierdzić rozpoczęcie pomiaru tkanki tłuszczowej naciśnij przycisk ENTER/MODE.
Jeżeli w oknie pojawi się komunikat „E” sprawdź poprawne umieszczenie dłoni na rękojeściach i ułożenie kardiotestera. Następnie, celem rozpoczęcia pomiaru tkanki tłuszczowej, naciśnij ponownie przycisk START/STOP.
3. Po dokonaniu pomiaru komputer poda na wyświetlaczu LCD wartości BMI i ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ.

BMI (Indeks masy ciała):

BMI to miara zawartości tkanki tłuszczowej wyliczana na podstawie wzrostu i masy ciała.

ZINTEGROWANY BMI

BMI	NISKI	NISKI/ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
ZAKRES	< 20	20 – 24	24,1 – 26,5	> 26,5

ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ

SYMBOL PŁEĆ	NISKI (-)	NISKI/ŚREDNI (+)	ŚREDNI (▲)	ŚREDNI/WYSOKI (◆)
MĘŻCZYZNA	< 13%	13% – 25,9%	26% – 30%	> 30%
KOBIETA	< 23%	23% – 35,9	36% – 40%	> 40%

Powrót tętna do normy

Chwyć rękoma rękojeści lub załóż kardiotester i naciśnij przycisk „RECOVERY”. Rozpocznie się zliczanie czasu w zakresie od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Po osiągnięciu wartości 00:00, komputer wyświetli wynik pomiaru powrotu tętna do normy. Jest on wyrażony w poziomach od F1.0 do F6.0.

1.0	1.0 - WYJĄTKOWY
1.0 < F < 2.0	DOSKONAŁY
2.0 < F < 2.9	DOBRY
3.0 < F < 3.9	DOSTATECZNY
4.0 < F < 5.9	PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO
6.0	NIEDOSTATECZNY

Wskazówki obsługi

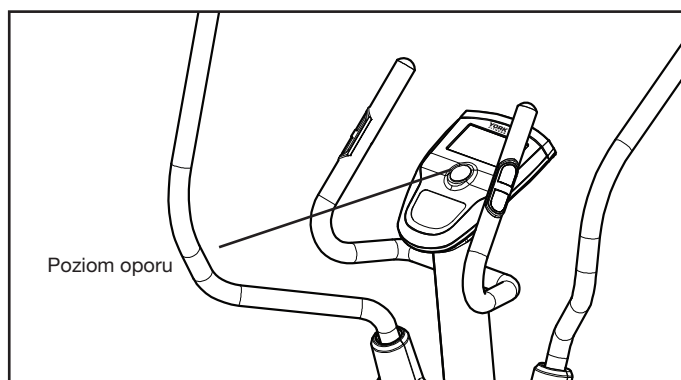
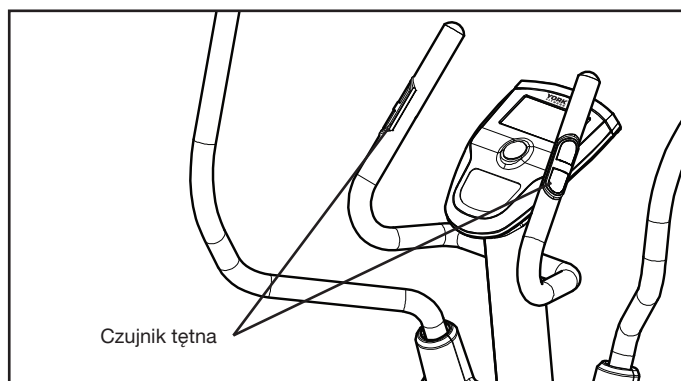
Czujniki tętna

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

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 treningowy 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 pokrętkę UP/DOWN na komputerze.



Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), 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.

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.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Brak zasilania.	Sprawdź poprawne podłączenie przewodów
	Komputer zawiesił się	Przytrzymaj przycisk reset w celu zrestartowania komputera
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody.	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Czujnik prędkości zbyt oddalony od magnesu	Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą.
CZĘŚCIOWE WYŚWIETLANIE	Niepoprawne podłączenie komputera	Przytrzymaj przycisk reset w celu zrestartowania komputera
		Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
		Podłącz i odłącz wszystkie przewody.
		Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą.
BRAK SYGNAŁU TĘTNA	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody.	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Zbyt wilgotne dłonie.	Osusz dłonie.
	Zbyt mocny chwyt rękojeści z wbudowanymi czujnikami tętna.	Poluzuj chwyt.
	Użytkownik używa biżuterii.	Zdejmij biżuterię.
KOD BŁĘDU: E1	Wskazuje, że komputer nie otrzymał informacji o tkance tłuszczowej Użytkownika. Sprawdź, czy chwyciłeś czujniki rękojeści. Podczas treningu należy trzymać obie ręce razem.	
KOD BŁĘDU: E4	Wskazuje, że wiek, wzrost, ciężar Użytkownika wykracza poza zakres wprowadzonych danych. prosimy o uaktualnienie informacji.	
KOD BŁĘDU: E5	Sprawdzić podłączenie do komputera 12-wtykowego kabla połączeniowego.	

**ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.**

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

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

Poprawna postawa treningowa

Aby rozpocząć trening stań na platformach. Oprzyj wygodnie ręce na rękojściach. 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 pewności ustaw odpowiedni poziom obciążenia.

Ruch do przodu i do tyłu: Trener umożliwia 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.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.



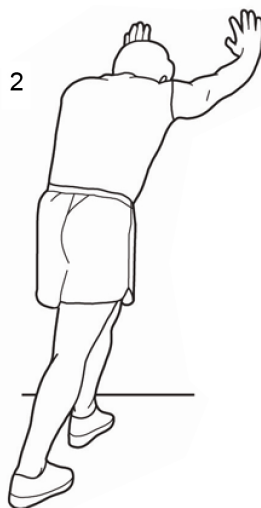
2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.



3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliższej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliższej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

- Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:
- Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.
- Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.
- Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.
- 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 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:

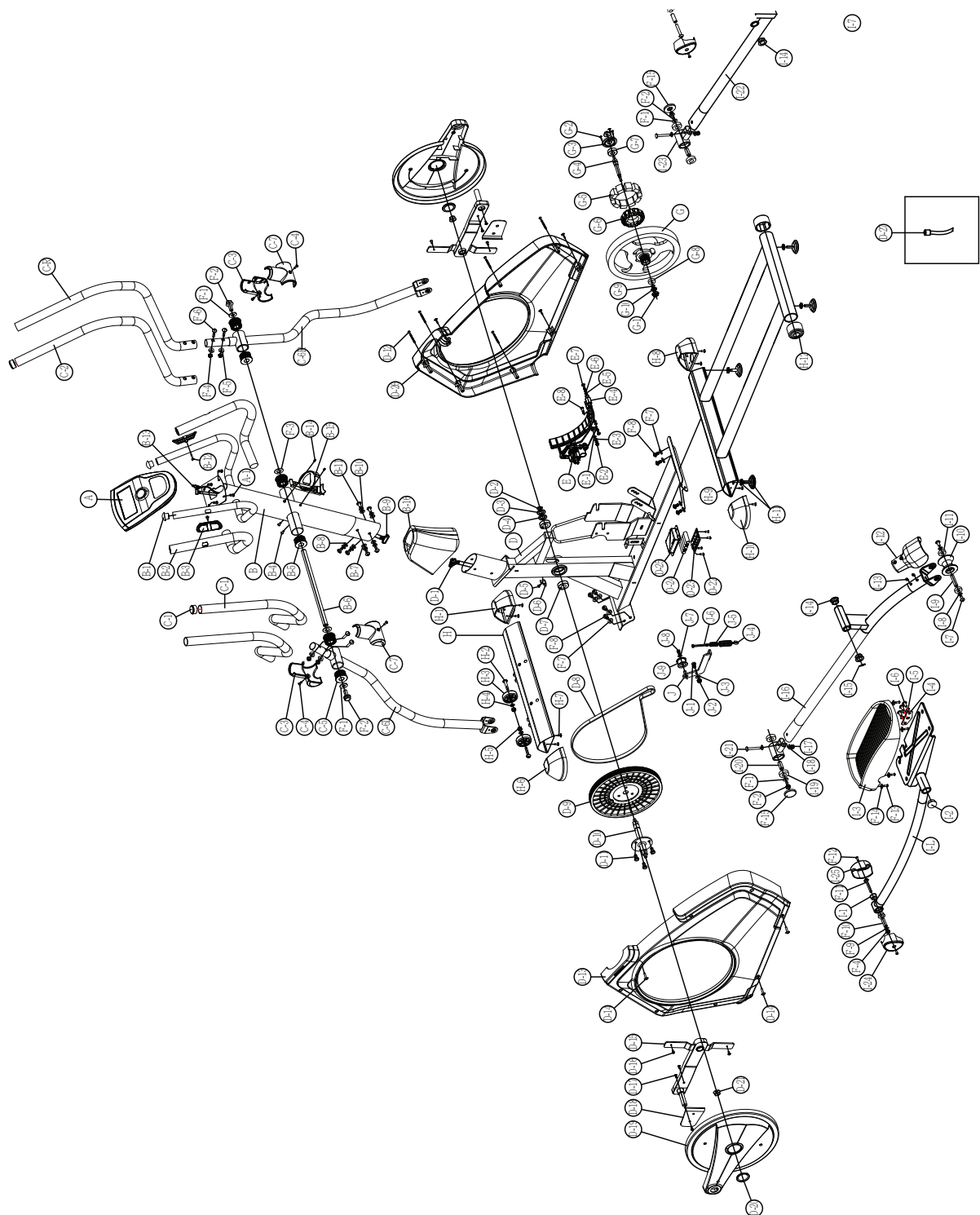
$$185 \times 60\% = 111 \text{ uderzeń na minutę}$$

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

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 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.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52051-1	A	KOMPUTER	1
52051-2	A-1	ŚRUBA (M5 X 14)	4
52051-3	B	WSPORNIK KIEROWNICY	1
52051-4	B-1	ZASŁEPKA	2
52051-5	B-2	REKOJEŚĆ Z PIANKI	2
52051-6	B-3	CZUJNIK TĘTNA	2
52051-7	B-4	ŚRUBA (M6 X DL. 30)	2
52051-8	B-5	TULEJA	2
52051-9	B-6	OŚ REKOJEŚCI	1
52051-10	B-7	PODKŁADKA PŁASKA (Ø08 X Ø19 X GL. 2)	4
52051-11	B-8	PODKŁADKA PÓŁOKRĄGŁA (Ø8 X Ø19 X GL. 2)	2
52051-12	B-9	PRZEWÓD KOMPUTERA - GÓRNY	1
52051-13	B-10	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA (Ø8.1 X 12 X GL. 2,4)	6
52051-14	B-11	ŚRUBA (M8 X P 1,25 X DL. 16)	6
52051-15	B-12	ŚRUBA (M 3,5 X DL. 20)	2
52051-16	B-13	PRZEWÓD CZUJNIKA TĘTNA	2
52051-17	B-14	ŚRUBA (M5 X P 0,8 X DL. 14)	2
52051-18	B-15	UCHWYT NA BUTELKĘ NA NAPIJE	1
52051-19	B-16	OŚŁONA WSPORNIKA KIEROWNICY	1
52051-20	C-L	REKOJEŚĆ GÓRNA, PRAWA	1
52051-21	C-R	REKOJEŚĆ GÓRNA, LEWA	1
52051-22	C-1	ZASŁEPKA	2
52051-23	C-2	REKOJEŚĆ Z PIANKI	2
52051-24	C-3	OŚŁONA REKOJEŚCI GÓRNEJ, PRZÓD	2
52051-25	C-4	ŚRUBA (M5 X P 0,8 X DL. 14)	4
52051-26	C-5	TULEJA	4
52051-27	C-6L	REKOJEŚĆ DOLNA, PRAWA	1
52051-28	C-6R	REKOJEŚĆ DOLNA, LEWA	1
52051-29	C-7	GÓRNA OŚŁONA WSPORNIKA KIEROWNICY, TYŁ	2
52051-30	D	RAMA	1
52051-31	D-1	PRZEWÓD KOMPUTERA, DOLNY	1
52051-32	D-2	KLIPS C	1
52051-33	D-3	PODKŁADKA PŁASKA (Ø20.3 X 30 X GL. 1)	1
52051-34	D-4	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø20 X Ø30 X GL. 0,3)	1
52051-35	D-5	ŚRUBA (M4 X DL. 10)	1
52051-36	D-6	CZUJNIK PRĘDKOŚCI	1
52051-37	D-7	ŁOŻYSKO	2
52051-38	D-8	PAS NAPĘDOWY	1
52051-39	D-9	KOŁO ZAMACHOWE	1
52051-40	D-10	OŚ	1
52051-41	D-11	ŚRUBA (M8 X P1,25 X DL. 12 X GL. 5)	3
52051-42	D-12	ŚRUBA (M4 X DL. 40)	5
52051-43	D-13	OŚŁONA BOCZNA, LEWA	1
52051-44	D-14	ŚRUBA (M5 X 16)	6
52051-45	D-15	WSPORNIK KRZYŻAKOWY	2
52051-46	D-16	ŚRUBA (M5 X DL. 8)	4
52051-47	D-17	ŚRUBA (M4 X DL. 12 MM)	4
52051-48	D-18	OŚŁONA WEWNĘTRZNA KOŁA	2
52051-49	D-19	KOŁO	2
52051-50	D-20	ZASŁEPKA KOŁA	2
52051-51	D-21	NAKRĘTKA	2
52051-52	D-22	ŚRUBA (M5 X DL. 10 MM)	4
52051-53	D-23	POKRYWA SKRZYŃKI BATERII	1
52051-54	D-24	BATERIA	5
52051-55	D-25	SKRZYŃKA BATERII	1
52051-56	D-26	OŚŁONA BOCZNA, PRAWA	1
52051-57	D-27	PRZEWÓD ZASILANIA	1
52051-58	E	SILOWNIK I HAMULEC	1
52051-59	E-1	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 16 X GL. 1)	1
52051-60	E-2	NAKRĘTKA (M6)	1
52051-61	E-3	TULEJA (Ø6 X 12 X DL. 5)	1
52051-62	E-4	ZESTAW HAMULCA MAGNETYCZNEGO	1
52051-63	E-5	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X Ø13 X GL. 1)	2
52051-64	E-6	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø6)	2
52051-65	E-7	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M6 X P1,0 X DL. 16)	2
52051-66	E-8	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M6 X DL. 20)	1
52051-67	F-1	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X Ø25 X GL. 2)	4
52051-68	F-2	ŚRUBA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X P1,0 X DL. 20)	4
52051-69	F-3	PODKŁADKA FALISTA (Ø20 X Ø30 X GL. 0,3)	2
52051-70	F-4	NAKRĘTKA (M8)	6
52051-71	F-5	PODKŁADKA PÓŁOKRĄGŁA (Ø8 X Ø19 X GL. 2)	4
52051-72	F-6	ŚRUBA PODSADZANA (M8 X P1,25 X DL. 40)	4
52051-73	F-7	PODKŁADKA PÓŁOKRĄGŁA (Ø8 X Ø19 X GL. 2)	8

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52051-74	F-8	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 16)	8
52051-75	F-9	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X Ø16 X GL. 1)	2
52051-76	F-10	ŁOŻYSKO (Ø16 X DL. 36,5)	2
52051-77	F-11	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 50)	2
52051-78	F-12	ŚRUBA (M5 X DL. 8)	4
52051-79	F-13	ŚRUBA (M4 X DL. 12 MM)	8
52051-80	F-14	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 16 X GL. 1)	8
52051-81	F-15	ZASŁEPKA	2
52051-82	G	KOŁO ZAMACHOWE	1
52051-83	G-1	NAKRĘTKA	2
52051-84	G-2	ŚRUBA (M4 X P 0,7 X DL. 20)	3
52051-85	G-3	ZASŁEPKA	1
52051-86	G-4	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
52051-87	G-5	MAGNES GPS	10
52051-88	G-6	GENERATOR	1
52051-89	G-7	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6202RS)	1
52051-90	G-8	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6000RS)	1
52051-91	G-9	PODKŁADKA PŁASKA (Ø10 X 14 X GL. 1)	1
52051-92	G-10	NAKRĘTKA (3/8" - 26 X GL. 4,5)	1
52051-93	H	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
52051-94	H-1	ZASŁEPKA PRAWA	1
52051-95	H-2	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 40)	2
52051-96	H-3	KÓŁKO TRANSPORTOWE	2
52051-97	H-4	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X Ø16 X GL. 1)	2
52051-98	H-5	NAKRĘTKA (M8)	2
52051-99	H-6	ZASŁEPKA LEWA	1
52051-100	H-7	ŚRUBA (3/16")	8
52051-101	H-8	ZASŁEPKA LEWA	1
52051-102	H-9	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
52051-103	H-10	ZASŁEPKA PRAWA	1
52051-104	H-11	REGULOWANA PODKŁADKA	4
52051-105	H-12	ZASŁEPKA	2
52051-106	I-L	RAMIĘ PEDAŁA, LEWE	1
52051-107	I-R	RAMIĘ PEDAŁU, PRAWO	1
52051-108	I-1	TULEJA	4
52051-109	I-2	ZASŁEPKA RAMIENIA PEDAŁU	2
52051-110	I-3	PEDAŁ, PARA	2
52051-111	I-4	ELEMENT DYSTANSUJĄCY PEDAŁU	2
52051-112	I-5	PODKŁADKA PŁASKA (Ø08 X Ø19 X GL. 2)	6
52051-113	I-6	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 16)	6
52051-114	I-7	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 16)	4
52051-115	I-8	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X Ø16 X GL. 1)	4
52051-116	I-9	OŚ KOŁA	2
52051-117	I-10	WAŁEK	2
52051-118	I-11	ŁOŻYSKO (6001RS)	4
52051-119	I-12	OŚŁONA WAŁKA	2
52051-120	I-13	ŚRUBA (M5 X P Ø8 X DL. 12)	4
52051-121	I-14	TULEJA (Ø26,7 X 17,12 X DL. 15 MM)	4
52051-122	I-15	PODKŁADKA FALISTA (Ø17,5 X Ø25 X GL. 0,3)	2
52051-123	I-16	WSPORNIK PEDAŁU, LEWY	1
52051-124	I-17	NAKRĘTKA (M8)	2
52051-125	I-18	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X Ø16 X GL. 1)	4
52051-126	I-19	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6003RS)	4
52051-127	I-20	TULEJA (Ø17 X 23 X 36 MM)	2
52051-128	I-21	ŚRUBA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X P1,0 X DL. 20)	2
52051-129	I-22	WSPORNIK PEDAŁU, PRAWY	1
52051-130	I-23	POŁĄCZENIE	2
52051-131	I-24	OŚŁONA PRZEDNIA RAMIENIA PEDAŁA - LEWA	2
52051-132	I-25	OŚŁONA PRZEDNIA RAMIENIA PEDAŁA - PRAWA	2
52051-133	J	NAPINACZ PASA	1
52051-134	J-1	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 20)	1
52051-135	J-2	NAKRĘTKA (M8)	1
52051-136	J-3	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8,5 X Ø25 X GL. 1)	1
52051-137	J-4	SPRĘŻYNA (Ø20 X 12 X GL. 12)	1
52051-138	J-5	UCHWYT SPRĘŻYNY (Ø14 X DL. 30)	1
52051-139	J-6	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M6 X P1,0 X DL. 100)	1
52051-140	J-7	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X Ø13 X GL. 1)	1
52051-141	J-8	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DL. 20)	1
52051-142	J-9	BLOCZEK (Ø30 X 20 MM)	1
52051-143		KLUCZ NASADOWY	1
52051-144		KLUCZ AMPULOWY	1
52051-145		ZESTAW ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH	1



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS 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

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.yorkfitness.pl

YORK[®]
FITNESS