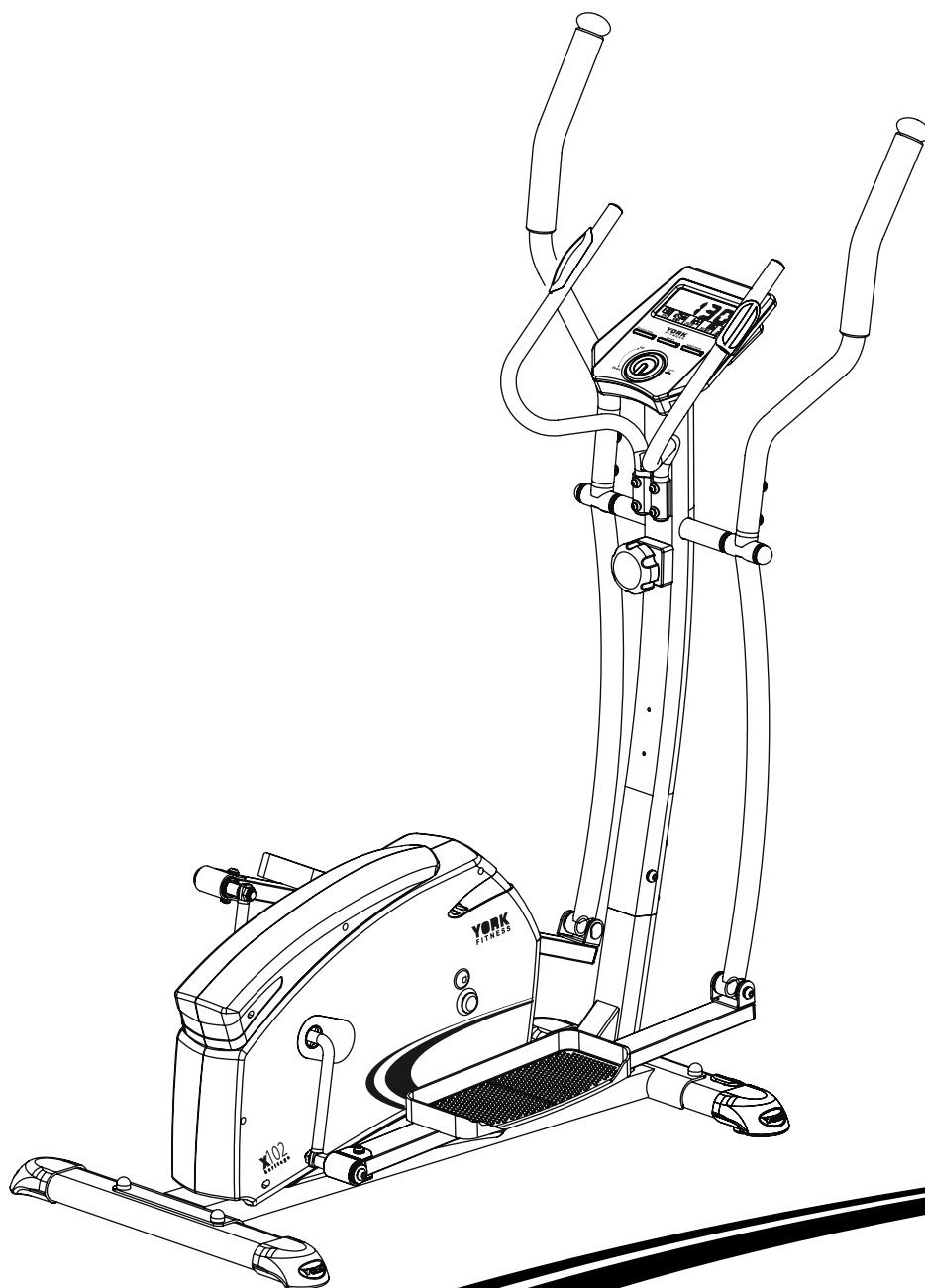




heritage **x102**  
podręcznik użytkownika



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 znajdą  
Państwo na stronie [www.yorkfitness.com](http://www.yorkfitness.com).



**Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.**

## spis treści

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| informacje dotyczące bezpieczeństwa    | 04 |
| wsparcie posprzedażowe                 | 05 |
| instrukcja montażu                     | 06 |
| instrukcje dla użytkownika             | 11 |
| – szybki start                         |    |
| – opis wyświetlacza i komunikaty       |    |
| – funkcje przycisków                   |    |
| – korzystanie z programów treningowych |    |
| objaśnienia funkcji trenera            | 13 |
| trening                                | 14 |
| jak dbać o trenera                     | 15 |
| wykrywanie i usuwanie usterek          | 15 |
| rysunki szczegółowe i wykaz części     | 16 |



# 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).
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- 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 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.

## Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 39 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 136 x 65 cm

## Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejszy trener jest zgodny z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 część 1 i 9 oraz normą AS 4092-1993 (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.



**Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.**

## Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj środków w płynie.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia, należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze (dotyczy tylko Europy).



## Wsparcie posprzedażowe

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

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+9

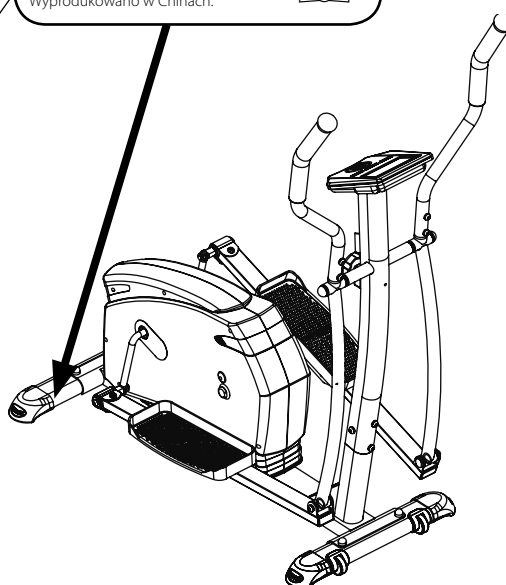
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

**Wyłączny dystrybutor w Polsce:**

Towarzystwo Handlowe „Matmarco” Sp. z o.o.  
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168  
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60  
Trenażer x102  
EN 957-1+9  
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).  
Maksymalna waga użytkownika: 125 kg  
# ....., rok produkcji: .....  
Wyprodukowano w Chinach.



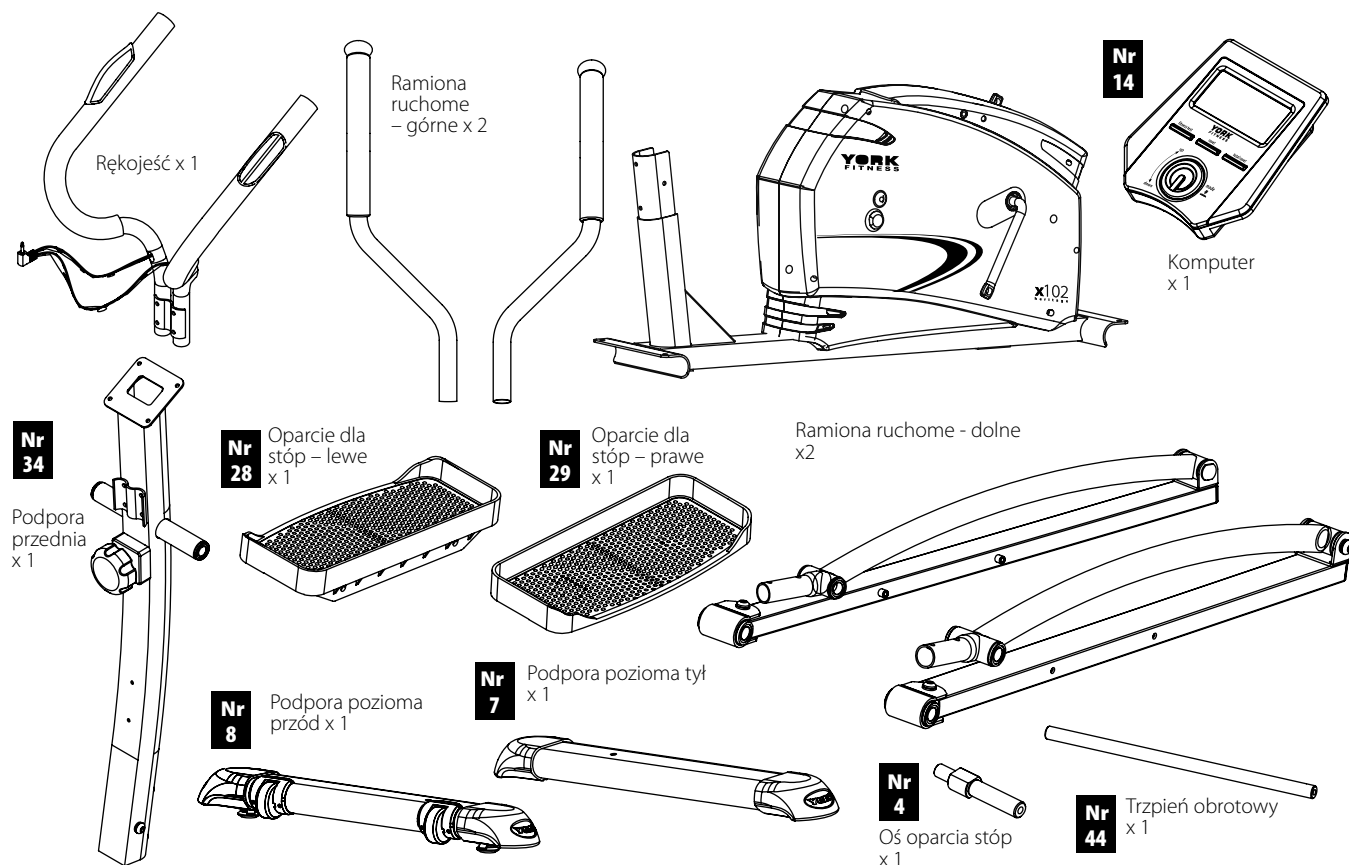
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



# instrukcje montażu

## 1. Przed montażem

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



### Elementy łączące

|                                                  |                                                   |                                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Nr 6</b> Nakrętka samoblokująca duża x 2      | <b>Nr 24</b> Podkładka płaska x 2                 | <b>Nr 87</b> Podkładka płaska x 8         |
| <b>Nr 13</b> Śruba podszadana 52 mm x 4          | <b>Nr 40</b> Śruba 15 mm x 8                      | <b>Nr 89</b> Podkładka płaska x 8         |
| <b>Nr 16</b> Nakrętka samoblokująca x 4          | <b>Nr 49</b> Zaślepka plastikowa duża x 2         | <b>Nr 95</b> Podkładka wygięta x 4        |
| <b>Nr 17</b> Zaślepka plastikowa śruby x 4       | <b>Nr 84</b> Śruba pod klucz ampułowy 15 mm x 8   | <b>Nr 96</b> Podkładka sprężynująca x 4   |
| <b>Nr 20</b> Podkładka płaska, duża - czarna x 2 | <b>Nr 85</b> Śruba z łbem sześciokątnym 20 mm x 2 | <b>Nr 97</b> Śruba pod klucz ampułowy x 4 |
| <b>Nr 21</b> Podkładka sprężynująca - czarna x 2 | <b>Nr 86</b> Podkładka sprężynująca x 14          |                                           |

### Narzędzia potrzebne do montażu



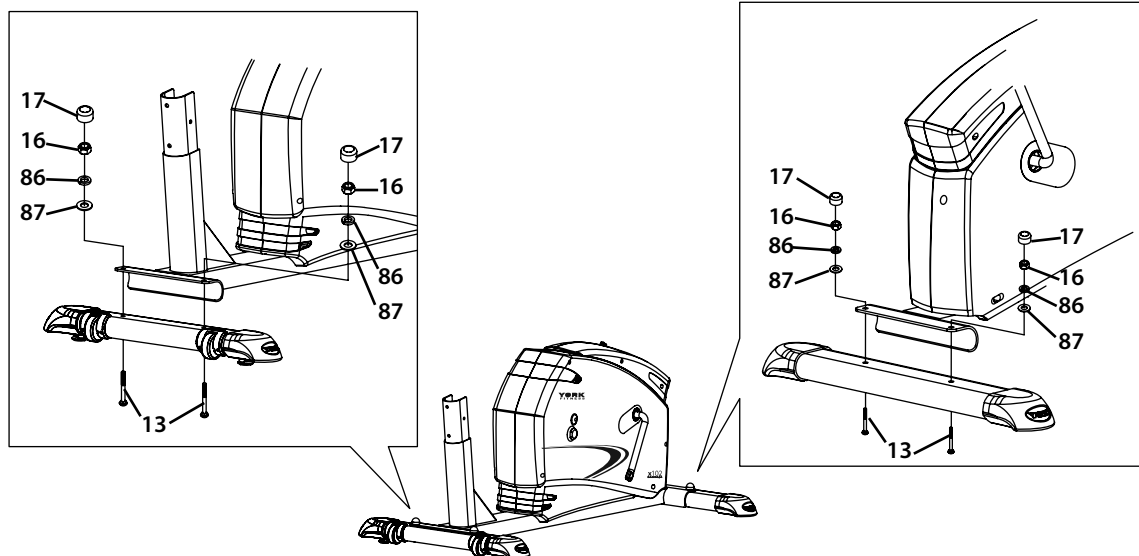
**!** Trener zajmuje powierzchnię 136 x 65 cm i waży 39 kg.

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

## 2. Mocowanie podpór poziomych

1. Przymocuj przednią i tylną podporę za pomocą nakrętek, śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
2. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

**Sprawdź, czy śruby zostały w pełni dokręcone, oraz czy wchodzą od góry nakrętki.**

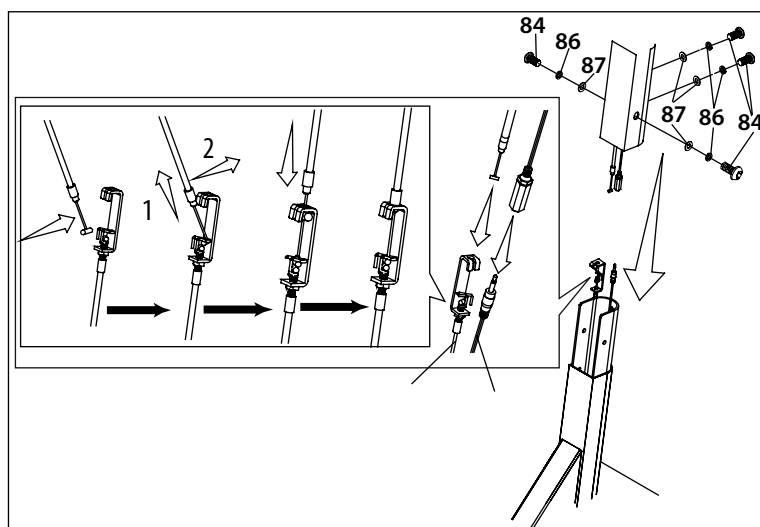


### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

- |              |                                                                                     |     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Nr 13</b> |  | x 4 |
| <b>Nr 16</b> |  | x 4 |
| <b>Nr 17</b> |  | x 4 |
| <b>Nr 86</b> |  | x 4 |
| <b>Nr 87</b> |  | x 4 |

## 3. Montaż podpory przedniej

1. Zamocuj wewnętrzne linki napinające tak, jak pokazano na rysunku (należy pociągnąć mocno zewnętrzne linki napinające celem zawieszenia górnej linki na wsporniku dolnej linki).
2. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku.
3. Włóż podporę przednią we wspornik montażowy.
4. Skręć przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności tak, jak pokazano obok.



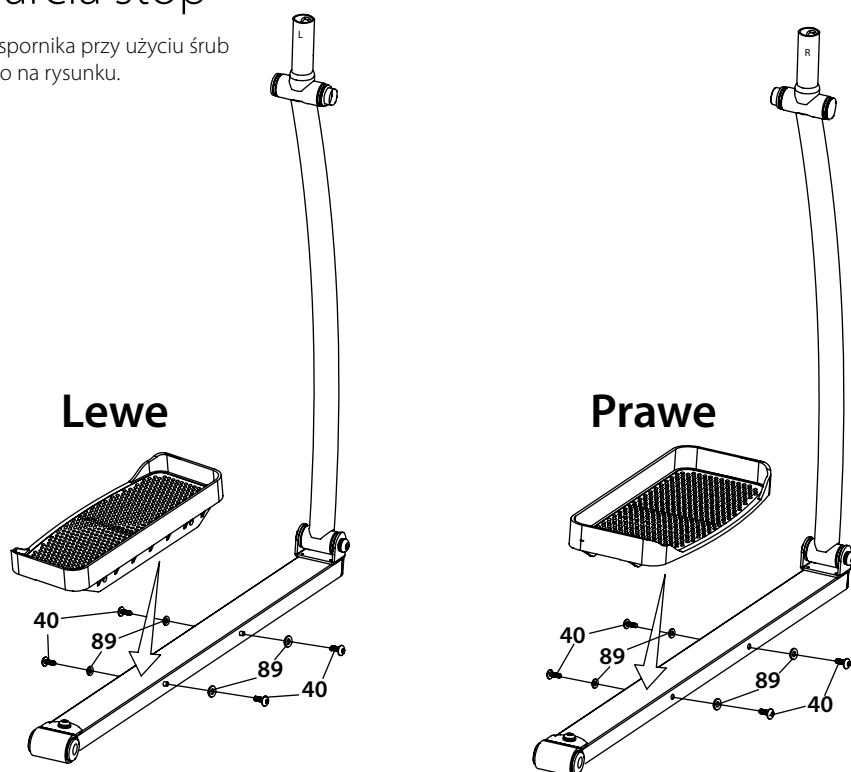
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

- |              |                                                                                       |     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Nr 84</b> |  | x 4 |
| <b>Nr 86</b> |  | x 4 |
| <b>Nr 87</b> |  | x 4 |

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

## 4. Montaż oparcia stóp

1. Przymocuj oparcie stóp wspornika przy użyciu śrub i nakrętek tak, jak pokazano na rysunku.



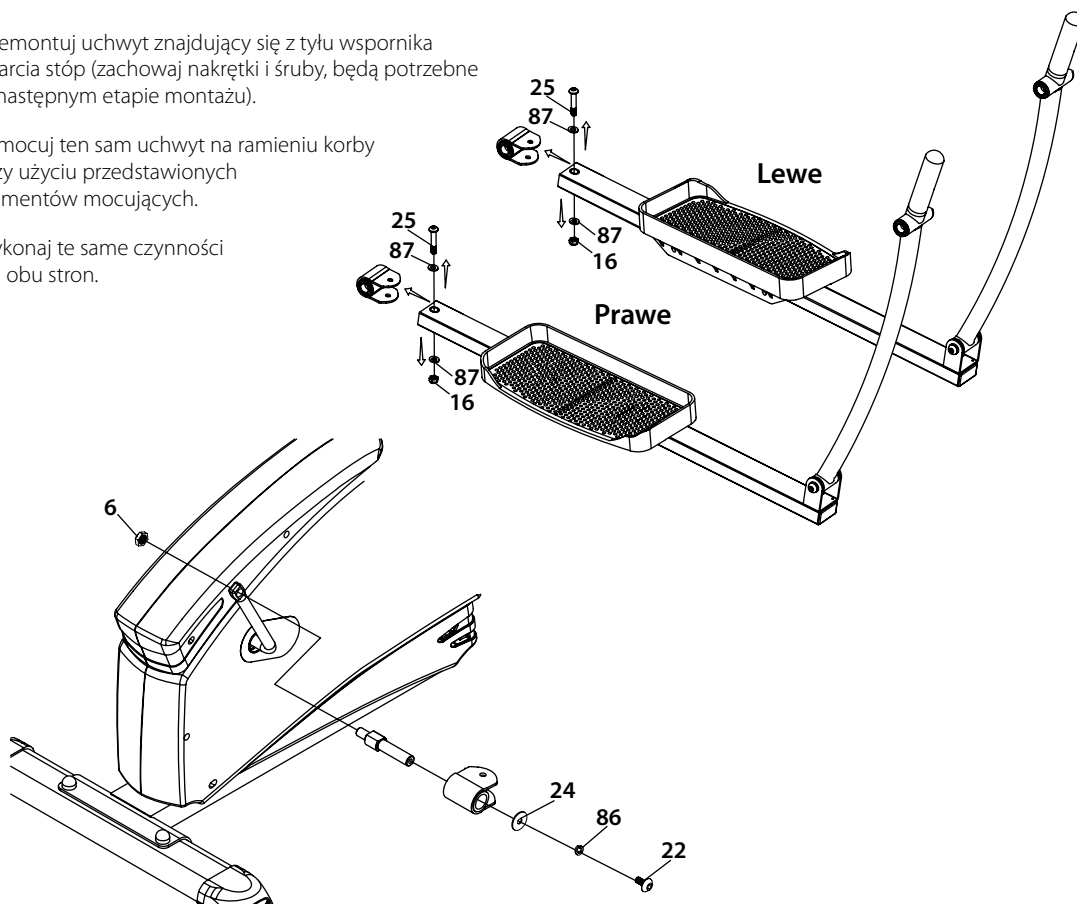
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 40 x 8

Nr 89 x 8

## 5. Mocowanie wspornika oparcia stóp

1. Zdemontuj uchwyt znajdujący się z tyłu wspornika oparcia stóp (zachowaj nakrętki i śruby, będą potrzebne w następnym etapie montażu).
2. Zamocuj ten sam uchwyt na ramieniu korby przy użyciu przedstawionych elementów mocujących.
3. Wykonaj te same czynności dla obu stron.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 4 x 2

Nr 6 x 2

Nr 22 x 2

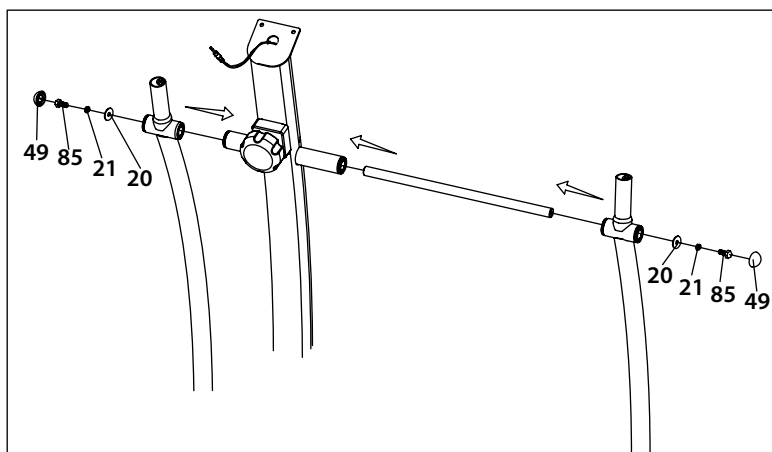
Nr 24 x 2

Nr 86 x 2



## 6. Montaż ramion ruchomych

1. Wsuń trzpień obrotowy do wnętrza podpory przedniej tak, jak pokazano na rysunku.
2. Załóż lewe i prawe ramię ruchome na trzpień obrotowy.
3. Zablokuj przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
4. Przymocuj wspornik oparcia stóp do uchwyty przy użyciu nakrętek i śrub, zdemontowanych w poprzednim kroku.



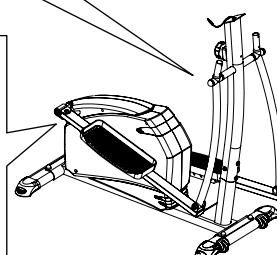
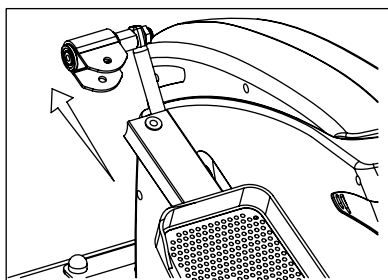
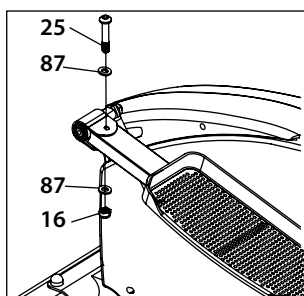
### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 20 x 2

Nr 21 x 2

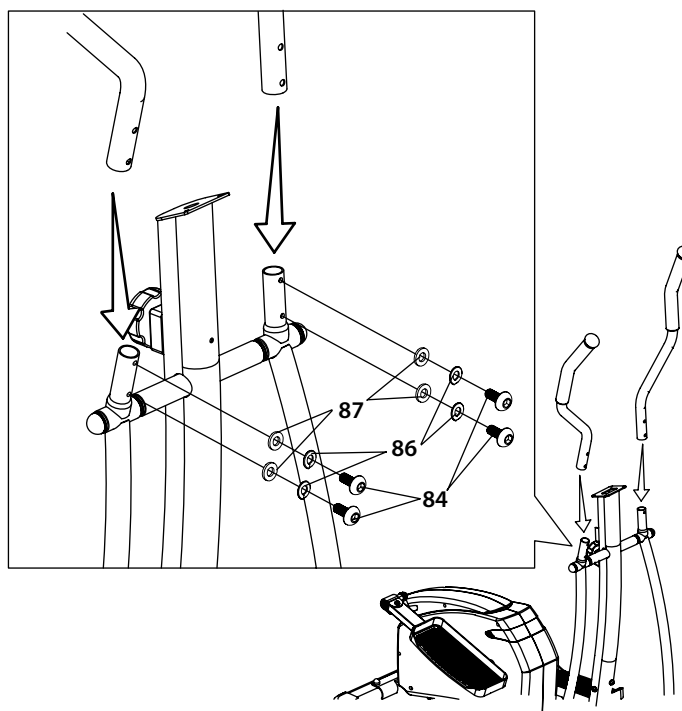
Nr 49 x 2

Nr 85 x 2



## 7. Montaż górnych ramion ruchomych

1. Załóż górne ramiona ruchome na dolne ramiona ruchome i skręć przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

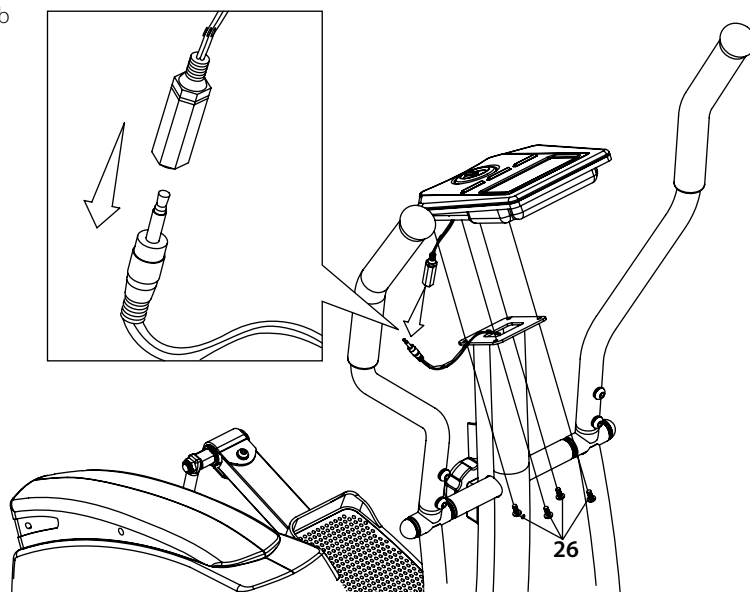
Nr 84 x 4

Nr 86 x 4

Nr 87 x 4

## 8. Montaż komputera

1. Połącz kable komputera.
2. Przymocuj do wspornika przy użyciu śrub tak, jak pokazano na rysunku (śruby znajdują się z tyłu komputera).

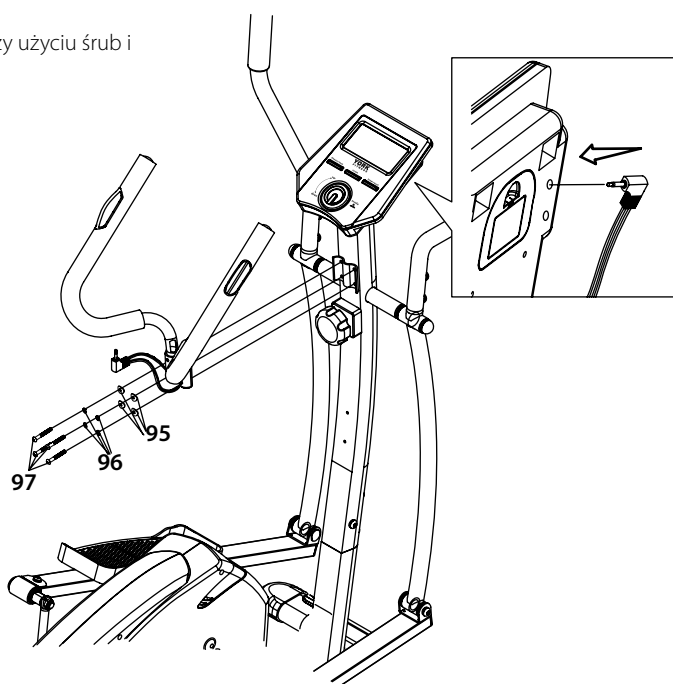


### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 26 x 4

## 9. Montaż rękojeści

1. Przymocuj rękojeści do podpory przedniej przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
2. Podłącz kabel czujnika z tyłu konsoli.



### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 96 x 4

Nr 97 x 4

Nr 95 x 4

## Czynności kontrolne

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

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

## Szybki start

1. Po prostu zacznij pedałować.
2. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.
3. Ustaw poziom oporu przy użyciu pokrętła znajdującego się na podporze przedniej.

## Wyświetlacz komputera i komunikaty

### Funkcja „Scan”

Automatycznie skanuje tryby informacji zwrotnej. Każdy z nich wyświetla przez 6 sekundy.

### Czas

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

### Liczba obrotów na minutę / Prędkość

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

### Liczba kalorii

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów

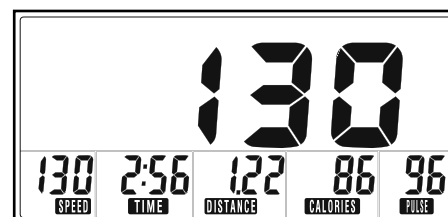
porównawczych, nie medycznych); domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

### Odległość

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

### TAG, 90%, 75%, 55%

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



Wyświetlacz ekranowy

UWAGA: Kiedy pierwszy raz włączy się komputer lub naciśniesz przycisk „twardy reset”, będziesz mógł, obracając pokrętłem, ustawić czas i datę. Naciśnij przycisk „mode” w celu zatwierdzenia.

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

## Funkcje przycisków

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

# Korzystanie z programów treningowych

## Program sterowany ręcznie.

Po prostu rozpocznij pedałowanie. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Ustaw poziom oporu przy użyciu pokrętła znajdującego się na podporze przedniej.

## Programy docelowe

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość przemierzoną, spalone kalorie lub poziom tętna.

W momencie osiągnięcia pożądanego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy. Poniżej przedstawiono wartości wyświetlane dla poszczególnych ustawień:

### Czas docelowy

1. W oknie „czas” będzie migać wartość „00:00”.
2. Obracając pokrętłem w górę/w dół wybierz docelowy czas trwania treningu.
3. Rozpocznij pedałowanie celem rozpoczęcia treningu.

### Odległość docelowa

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

## Docelowa liczba kalorii

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

## Program kontroli tętna (HRC)

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

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

**Program 90% powinien być wykorzystywany wyłącznie przez zawodowych sportowców lub osoby o wysokim stopniu wytrenowania - trenowanie przy wykorzystaniu tego programu może być niebezpieczne dla osób o niskim poziomie wytrenowania.**

**Więcej informacji na temat treningu z wykorzystaniem funkcji kontroli tętna znajduje się w rozdziale pod tytułem „Trenowanie przy użyciu roweru”.**

# Test kondycji

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

1. Naciśnij przycisk „fitness test”.
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Czas będzie zliczany w dół od wartości 1:00 do 0:00.
4. Wynik jest wyświetlany w sześciu zakresach od F1 do F6.

F1 – to wynik najlepszy i oznacza, że Twoje tętno wraca szybko do stanu sprzed treningu. Masz świetną kondycję.

F2 – to wynik najgorszy i oznacza, że Twoje tętno wraca bardzo powoli do stanu sprzed treningu. Masz słabą kondycję.

**Sprawdź wyświetlacz i upewnij się, że Twoje tętno zostało zmierzone, w przeciwnym wypadku wyniki testu będą niepoprawne**

## Kontrolowanie tętna

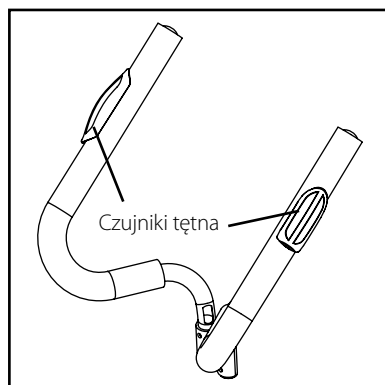
Rower wyposażony jest w dwa czujniki tętna.

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

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



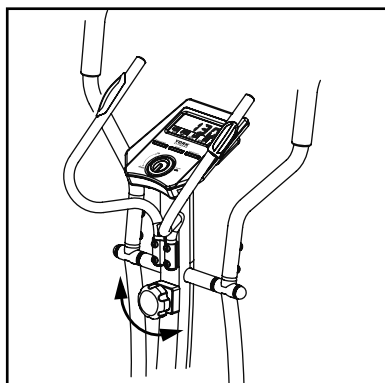
**U niektórych osób mogą wystąpić problemy z dokładnym odczytem tętna z czujników dotykowych spowodowane zmianami krążenia.**



## Regulacja oporu

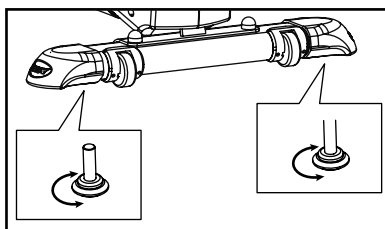
Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego.

Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Sterowanie magnesem odbywa się ręcznie za pomocą pokrętki. Opór ustawiany jest w zakresie od 1 (wartość najmniejszą) do 8 (wartość największą).



## Poziomowanie trenera

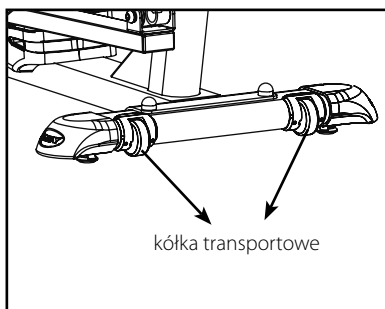
Na tylnych podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania trenera na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości trenera wystarczy pokręcić regulatorami.



## Transportowanie trenera

Trenażer wyposażony jest w 2 kółka transportowe umożliwiające jego przestawianie.

Celem przesunięcia trenera przechyl go do przodu i trzymając za rękojeść kierownicy przesunij 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 treningu

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

- Sprawdź, czy najbliższe znajdujące się Ciebie oparcie stóp znajduje się w najniższej pozycji.
- Chwyć mocno obie rękojeści.
- Stań kolejno nogami na przyrządzie.
- Stój centralnie.
- Rozpocznij chód w rytm maszyny.

## Kończenie treningu

- Stopniowo zwalnij ruch.
- Kolejno zdejmij nogi z oparcia stóp.

Kończ każdy trening sesją rozluźniającą - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

## Prawidłowa postawa treningowa Trening całego ciała!

Stój wyprostowany. Nie pochylaj się – powoduje to niepotrzebne zmęczenie pleców i mniej efektywne napinanie mięśni.

- Sprawdź, czy urządzenie jest wyregulowane do Twojej wysokości i nie musisz się garbić, aby dosięgnąć rękojeści. Nie należy również opierać się na uchwytach i ścisnąć ich zbyt mocno.
- Rozluźnij się. Korzystając z trenażera rozluźnij i nie blokuj ramion, rąk i bioder. Napięcie może skutkować kontuzją i powodować ból.

- Ćwiczenie wszystkich dużych grup mięśni całego ciała - trening z chwytem za ruchome ramiona trenażera.
- Ćwiczenie dużych grup mięśni dolnych partii ciała - trening bez chwytu za ruchome ramiona trenażera.
- Ćwiczenie dużych grup mięśni górnych partii ciała - trenuj z większym zaangażowaniem siłowym kończyn górnych.
- Celem trenowania różnych mięśni nóg – wykonuj ruch wstecz.

## 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.

## Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę:  $220 - \text{twój wiek w latach}$ , szacowane maksymalne tętno.

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

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

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

Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

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

**! UWAGA: Pamiętaj, że wyliczenia mają jedynie charakter 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 kontaktując się z nami bezpośrednio (szczegóły na str. 5).

## 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

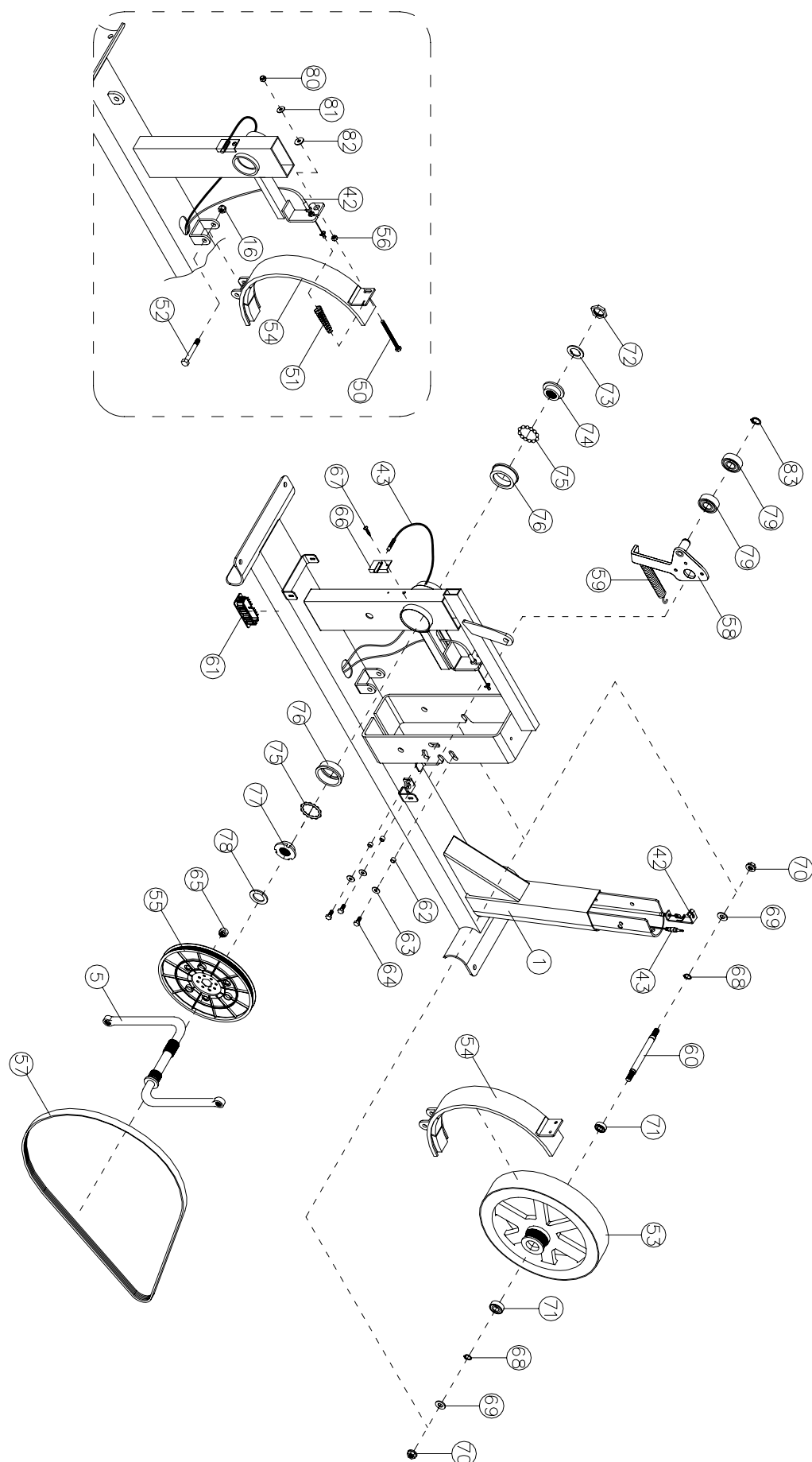
Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub.

## Wykrywanie i usuwanie usterek



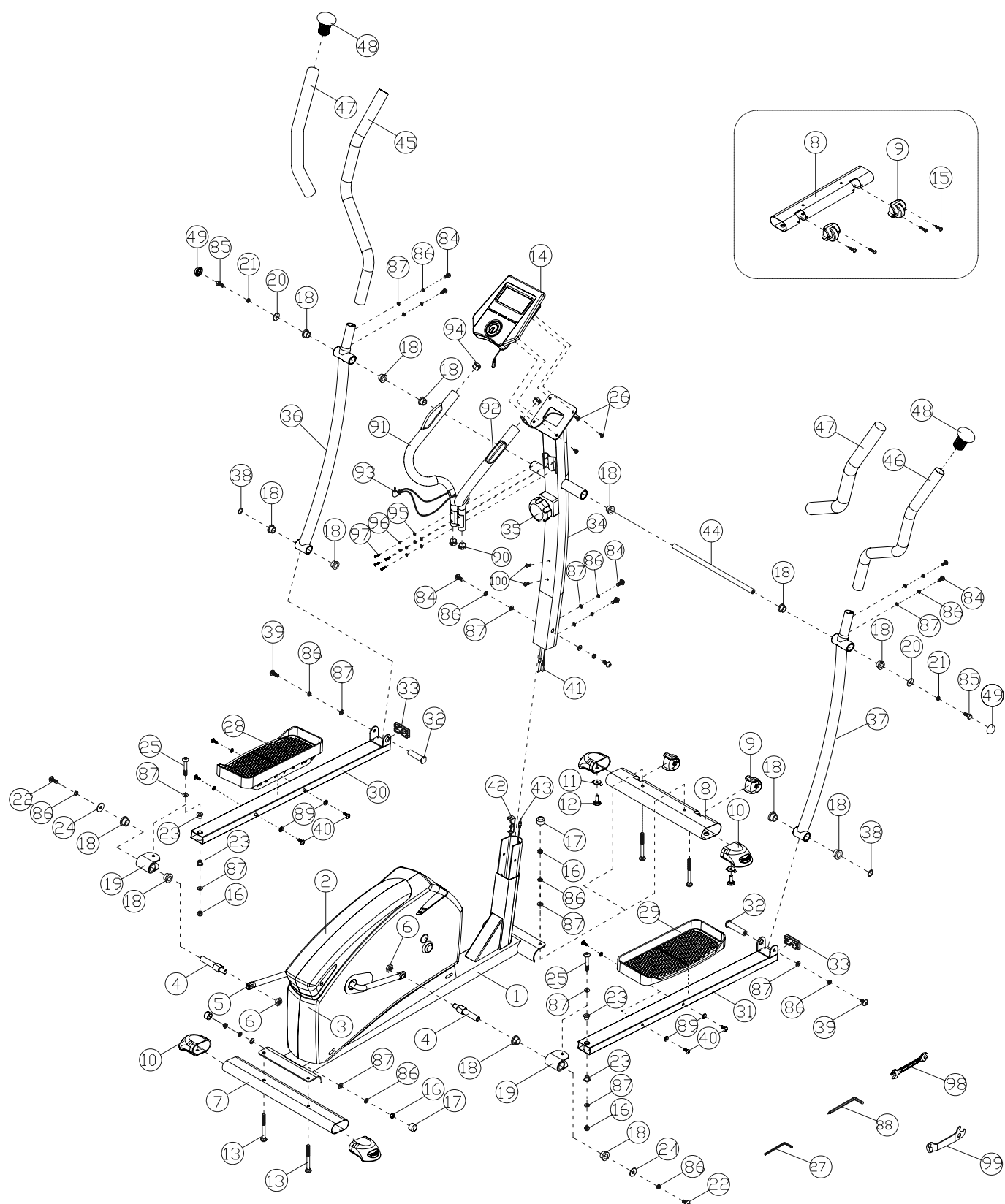
**W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.**

W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York. Dane kontaktowe znajdują się w rozdziale „Wsparcie posprzedażowe” na stronie 5.





# rysunek szczegółowy



| Lp  | Ilość | Nr części  | Opis części                                                             |
|-----|-------|------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 53  | 1     | YKF50117b6 | Koło zamachowe (ø 260 mm x 6 kg)                                        |
| 54  | 1     | YKF50118C1 | Magnes                                                                  |
| 55  | 1     | YKF50089b3 | Duże koło pasowe (ø 250 mm)                                             |
| 56  | 1     | YKF10193b6 | Nakrętka sześciokątna (M6)                                              |
| 57  | 1     | YKF40064b1 | Pas koła (450J-6)                                                       |
| 58  | 1     | YKA00149C1 | Wspornik kółka napinającego (gl. 5 mm)                                  |
| 59  | 1     | YKF10287b6 | Sprężyna (ø 3,5 x 122 mm)                                               |
| 60  | 1     | YKF50119   | Oś koła zamachowego (ø 12 x 120 mm)                                     |
| 61  | 1     | YKF20250b3 | Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (30 x 70 mm / 1,5 mm)           |
| 62  | 3     | YKF10288b6 | Tuleja (ø wew. 6.1 x ø zewn. 9 x 5,3 mm)                                |
| 63  | 3     | YKF10289b6 | Podkładka płaska (ø wew. 6 x ø zew. 16 mm x gł. 1,5 mm)                 |
| 64  | 3     | YKF10290b6 | Śruba z łbem sześciokątnym (M6 x 14 mm)                                 |
| 65  | 1     | YKF50086   | Magnes                                                                  |
| 66  | 1     | YKF20180b3 | Uchwyt czujnika (43 x gl. 1,5 mm)                                       |
| 67  | 1     | YKF10190b6 | Stožkowy wrękt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (6 x 12 mm) |
| 68  | 2     | YKF10197b6 | Zacisk C (C12)                                                          |
| 69  | 2     | YKF10291b6 | Podkładka płaska (ø wew. ID-10 x ø zewn. 22 x gł. 2 mm)                 |
| 70  | 2     | YKF10292b6 | Nakrętka sześciokątna (3/8)                                             |
| 71  | 2     | YKF50046   | Łożyisko (6001)                                                         |
| 72  | 1     | YKF50079C1 | Nakrętka sześciokątna łożyiska (ø wew. - 7/8")                          |
| 73  | 1     | YKF50058C1 | Podkładka płaska – łożyisko (35 mm)                                     |
| 74  | 1     | YKF50057C1 | Nakrętka wieńcowa - łożyisko (ø wew. 7/8,,)                             |
| 75  | 2     | YKF50080C1 | Łożyisko kulkowe                                                        |
| 76  | 2     | YKF50056C1 | Misa łożyiska (ø 51,4" x gł. 3 mm)                                      |
| 77  | 1     | YKF50055C1 | Nakrętka wieńcowa – łożyisko kulkowe (ø wew. 15/16 mm)                  |
| 78  | 1     | YKF10202C1 | Podkładka płaska (ø wew. 24 x ø zewn. 38 x gł. 2,5 mm)                  |
| 79  | 2     | YKF50091   | Łożyisko (6203Z2)                                                       |
| 80  | 1     | YKF10196b6 | Nakrętka samoblokująca (M6)                                             |
| 81  | 1     | YKF10293b6 | Podkładka płaska (ø wew. 6 x ø zewn. -16 x gł. 1,2 mm)                  |
| 82  | 1     | YKF20044b6 | Plastikowa tuleja dystansująca (ø wew. M6 x ø zewn. 19 x gł. 1,5 mm)    |
| 83  | 1     | YKF10222b6 | Zacisk C (C17)                                                          |
| 84  | 8     | YKF10062n1 | Śruba pod klucz z (M8 x 15 mm [klucz 6 mm])                             |
| 85  | 2     | YKF10304b6 | Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 20 mm)                                 |
| 86  | 16    | YKF10192n1 | Podkładka sprężynująca (ø wew. 8 mm)                                    |
| 87  | 18    | YKF10217n1 | Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zew. 16 mm x gł. 1,2 mm)                 |
| 89  | 8     | YKF10289n1 | Podkładka płaska (ø wew 6 x ø zew. 16 x 1,5 mm)                         |
| 90  | 2     | YKF20269b5 | Zaşlepka wewnętrzna (ø 22,5 x 13 [otwór w górnej części])               |
| 91  | 1     | YKA00150S2 | Rękojeść (X)                                                            |
| 92  | 2     | YKF50081b5 | Czujnik pulsu dłoni - wbudowany w rękojeść                              |
| 93  | 1     | YKF60153b1 | Przewód czujnika pulsu dłoni (560 x 650 mm)                             |
| 94  | 2     | YKF20270b5 | Okrągła zaślepka wewnętrzna (ø 22,5 x 13)                               |
| 95  | 4     | YKF10372n1 | Podkładka wygięta (ø wew. 6 x ø zewn. 15 x gł. 1,2 mm)                  |
| 96  | 4     | YKF10225n1 | Podkładka sprężynująca (ø wew. 6 mm)                                    |
| 97  | 4     | YKF10295n1 | Śruba pod klucz ampulowy (M6 x 45 mm [klucz 4 mm])                      |
| 100 | 2     | YKF10191n1 | Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)                        |
|     |       |            |                                                                         |
|     |       |            |                                                                         |
|     |       | NARZĘDZIA  |                                                                         |
| 27  | 1     | YKF70014   | Śrubokręt i klucz do śrub ampulowych (4 mm)                             |
| 88  | 1     | YKF70009   | Śrubokręt i klucz do śrub ampulowych (6 mm x 105 mm)                    |
| 98  | 1     | YKF70015   | Klucz (17 i 19 mm)                                                      |
| 99  | 1     | YKF70007   | Klucz wielofunkcyjny (10,13,14,15 mm)                                   |

[illegible]

**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)**