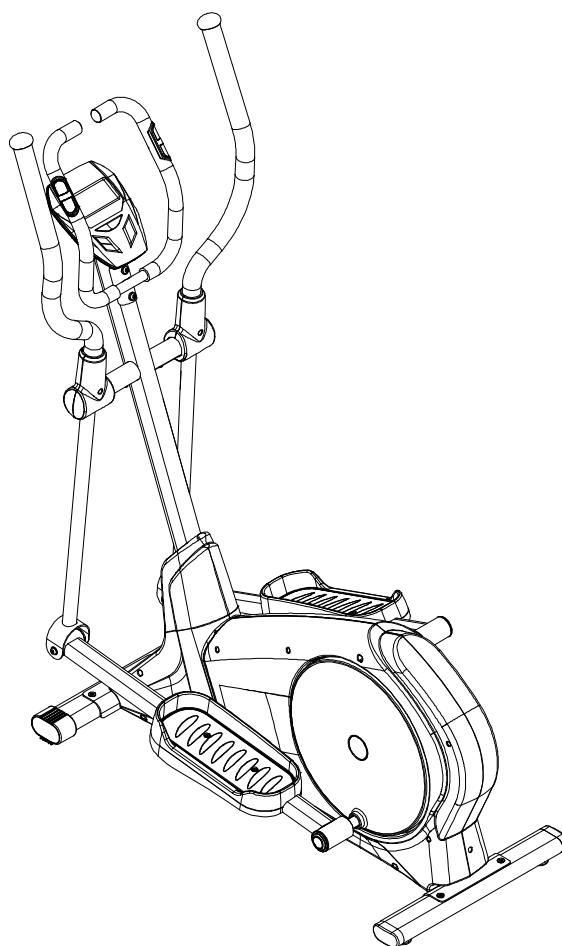




# INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

## Trenażer Eliptyczny HX7

Kod produktu # 52107



Listopad 2023



# SPIS TREŚCI

Spis treści	3
Informacje dotyczące bezpieczeństwa	4
Rysunek złożeniowy	6
Główne części	6
Lista części	7 - 9
Blistry 1 / 2	9
Instrukcja montażu	11 - 16
Opis funkcji konsoli	17
Funkcje przycisków	17
Sensory dotykowe tętna	18
Wskazówki fitness	18
Korzystanie z urządzenia	21
Wsparcie serwisowe	26

# Informacje dotyczące bezpieczeństwa

**PRZED ROZPOCZĘCIEM SKŁADANIA I UŻYTKOWANIA**, należy zapoznać się z niniejszą instrukcją użytkownika.

Dołożono wszelkich starań przy tworzeniu instrukcji, by była maksymalnie pomocna podczas składania urządzenia oraz dobrze objaśniała sposób obsługi. Zastosowanie się do wskazówek w niej zawartych pozwoli zminimalizować ryzyko odniesienia kontuzji i skróci czas składania urządzenia. Zachowaj instrukcję na przyszłość, przechowuj razem z urządzeniem.

Poniższa lista wskazówek nie jest wyczerpująca – odpowiadasz za swoje własne bezpieczeństwo!

- Urządzenie należy składać z pomocą drugiej osoby.
- Montaż należy rozpocząć na poziomym i równym podłożu. Zawsze ćwicz na urządzeniu, które jest ustawione na płaskim podłożu i jest stabilne – wypoziomowane.
- Zawsze upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająca wolna przestrzeń (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
- Należy natychmiast wymieniać uszkodzone podzespoły i nie korzystać z urządzenia do czasu całkowitej naprawy.
- Zmiany ustawień w urządzeniu należy dokonywać wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy korzystać wyłącznie z oryginalnych pokręteł, czy blokad dostarczonych wraz z urządzeniem.
- Zawsze przed ćwiczeniem sprawdzać stabilność urządzenia i dokręcenie wszystkich elementów regulacyjnych, czy blokujących.
- Nigdy nie pozostawiać żadnych elementów regulacyjnych na zewnątrz urządzenia lub wystających z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Trenować w ubraniu i obuwiu sportowym.
- Zdejmować biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Zawsze rozpoczynać trening rozgrzewką, co pozwoli ograniczyć ryzyko odniesienia kontuzji, czy przeciążenia narządu ruchu.
- Kontuzje mogą być wynikiem nieprawidłowego ćwiczenia lub zbyt intensywnego treningu.
- W przypadku ćwiczeń z wolnymi ciężarami zaleca się wykonywać je z trenerem lub osobą asystującą.
- Korzystać z trenera eliptycznego YORK (52107) wyłącznie w sposób oraz w celu opisanym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Rodzice i opiekunowie dzieci powinni zachować szczególną ostrożność ponieważ zamiłowanie dzieci do eksperymentowania i zabawy może doprowadzić do sytuacji i zachowań niebezpiecznych dla ich zdrowia wskutek niewłaściwego, niezgodnego z instrukcją, wykorzystania urządzenia.
- Jeśli dzieci chcą korzystać z trenera, należy wziąć pod uwagę stopień ich rozwoju psycho-fizycznego oraz temperament. Dzieci powinny zostać przeszkolone jak prawidłowo i bezpiecznie korzystać z urządzenia, a ćwiczenia powinny odbywać się pod opieką osoby dorosłej.

- W żadnym wypadku trener eliptyczny nie może być wykorzystywany jako zabawka.
- Nie należy pozwalać dzieciom bawić się w pobliżu urządzenia ani na nie wchodzić.
- Ze względu na naszą ciągłą politykę rozwoju produktów, firma York Barbell zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez wcześniejszego powiadomienia.

**OSTRZEŻENIE !** W czasie montażu, użytkowania oraz konserwacji należy przestrzegać wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji obsługi.

Odpowiedzialność sprzedawcy za wady fizyczne trenera nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek zaniedbań czy błędów związanych z niewłaściwym sposobem montażu, regulacji, czy konserwacji.

#### **URZĄDZENIE NIE JEST ODPOWIEDNIE DO ZASTOSOWANIA W CELACH TERAPEUTYCZNYCH.**

- Urządzenie przeznaczone do użytkowania w pomieszczeniach zamkniętych, w temperaturze pokojowej.
- Unikać kontaktu z wilgocią, chronić przed zalaniem i potem (wycierać do sucha po każdym użyciu). Urządzenie nie nadaje się do eksploatacji w pomieszczeniach o dużej wilgotności). Brak przestrzegania tych zaleceń może prowadzić do uszkodzenia elektronicznych podzespołów trenera oraz korozji.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego – klasa H według normy 957.
- Dla ochrony podłoga zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.



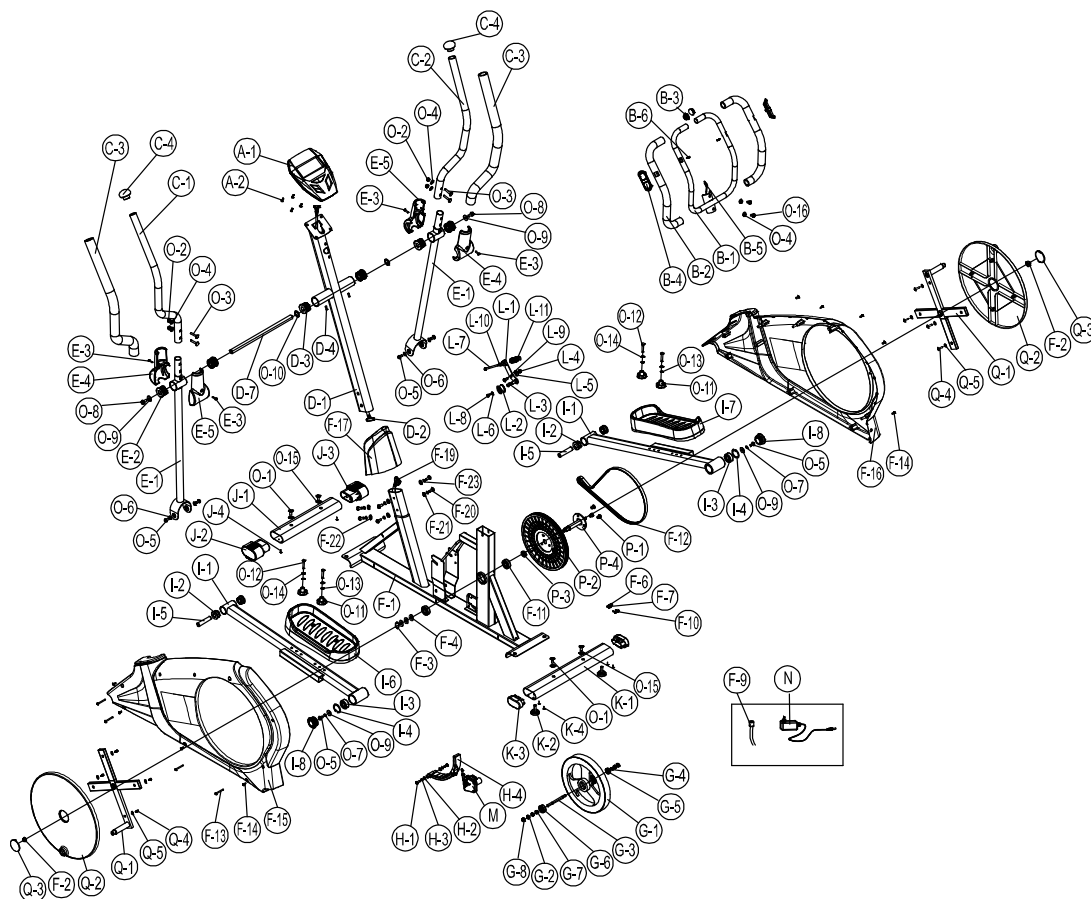
Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu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

**Maksymalna masa ciała użytkownika – 150 kg**

**Wymiary urządzenia: 1450 x 600 x 1710 mm (dł. x szer. x wys.)**

**Waga urządzenia – 49,5 kg**

# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY



## GŁÓWNE CZĘŚCI

			C-L/C-R
	B/A		E
	I-8/E-4/ E-5		D/D-7
	I-6/I-7		F/N
	O/K		
	I		

## Lista części

Symbol	OPIS	Ilość	
A-1	Konsola sterująca	1	szt.
A-2	Śruba M5*10	4	szt.
B	Przedni uchwyt (komplet)	1	kpl.
B-1	Metalowa część przedniego uchwytu	1	szt.
B-2	Ośłona gąbkowa przedniego uchwytu	2	szt.
B-3	Zaślepka przedniego uchwytu	2	szt.
B-4	Sensory dotykowe tętna	2	szt.
B-5	Przewód sensorów tętna	1	szt.
B-6	Śruba M4*20L	2	szt.
C-L	Uchwyt (dźwignia) lewa	1	kpl.
C-R	Uchwyt (dźwignia) prawa	1	kpl.
C-1	Metalowa część – uchwyt (dźwignia) lewa	1	szt.
C-2	Metalowa część – uchwyt (dźwignia) prawa	1	szt.
C-3	Ośłona z gąbki dla uchwytów (dźwigni)	2	szt.
C-4	Zaślepka uchwytów (dźwigni)	2	szt.
D	Wspornik główny (zestaw)	1	szt.
D-1	Wspornik główny	1	szt.
D-2	Przewód wew. wspornika głównego	1	szt.
D-3	Tuleja wspornika głównego	2	szt.
D-4	Śruba M6	2	szt.
D-7	Walek główny mocowania dźwigni	1	szt.
E	Dolne części dźwigni (komplet)	2	kpl.
E-1	Dźwignia dolna (Lewa/Prawa)	2	szt.
E-2	Tuleja dźwigni	2	szt.
E-3	Śruba M5	2	szt.
E-4	Przednia osłona dźwigni	2	szt.
E-5	Tylna osłona dźwigni	2	szt.
F-1	Rama główna	1	szt.
F-2	Nakrętka M10	2	szt.
F-3	C- clip	1	szt.
F-4	Podkładka falista	3	szt.
F-6	Przewód sensora	1	szt.
F-7	Uchwyt sensora	1	szt.
F-9	Przewód DC	1	szt.
F-10	Śruba M4	2	szt.
F-11	Łożysko 6004RS	2	szt.
F-12	Pasek przeniesienia napędu	1	szt.
F-13	Śruba M4	4	szt.
F-14	Śruba M5	10	szt.
F-15	Ośłona główna lewa	1	szt.
F-16	Ośłona główna prawa	1	szt.
F-17	Ośłona dolna wspornika głównego	1	szt.
F-19	Przewód silnika serwo	1	szt.
F-20	Śruba imbusowa M8	6	szt.

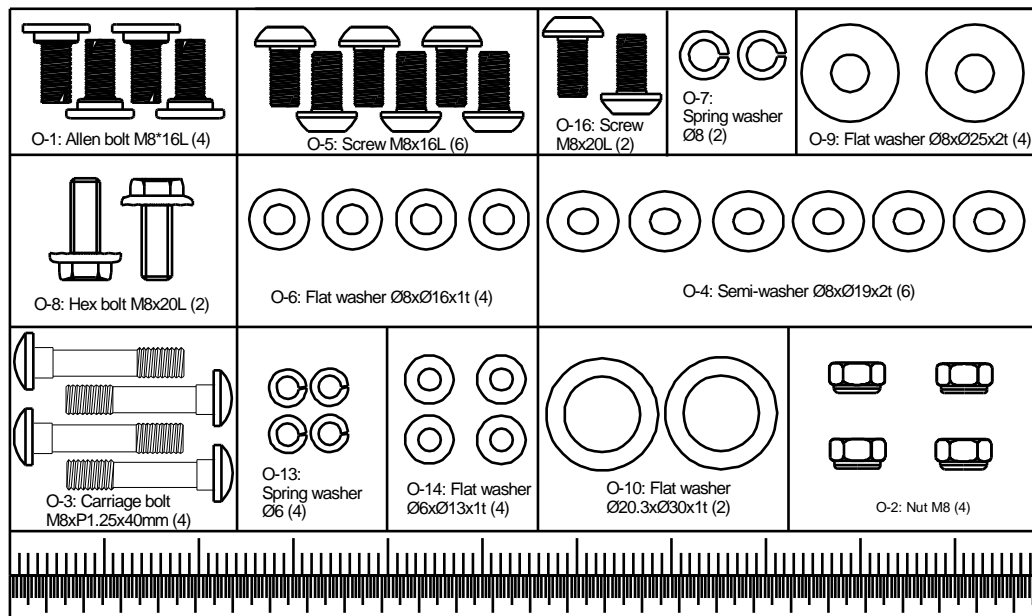
Symbol	OPIS	Ilość	
F-21	Podkładka płaska	4	szt.
F-22	Podkładka	2	szt.
F-23	Podkładka sprężynująca	6	szt.
G	Zespół koła zamachowego	1	szt.
G-1	Koło zamachowe	1	szt.
G-2	Nakrętka 3/8'	3	szt.
G-3	Oś koła zamachowego	1	szt.
G-4	Podkładka płaska	1	szt.
G-5	Łożysko 6000RS	1	szt.
G-6	Łożysko 6300RS	1	szt.
G-7	Tulejka koła zamachowego	1	szt.
G-8	Nakrętka 3/8'	2	szt.
H	Zespół magnesów	1	szt.
H-1	Śruba M6	2	szt.
H-2	Podkładka płaska	2	szt.
H-3	Podkładka sprężynująca	2	szt.
H-4	Magnes	1	szt.
I	Kompletna płoza	1	kpl.
I-1	Płoza (bez dodatkowych części)	2	szt.
I-2	Tulejka	4	szt.
I-3	Łożysko	2	szt.
I-4	Podkładka	2	szt.
I-5	Ośka	2	szt.
I-6	Lewa platforma	1	szt.
I-7	Prawa platforma	1	szt.
I-8	Zaślepka	2	szt.
J	Kompletny przedni wspornik podstawy	1	kpl.
J-1	Przedni wspornik podstawy	1	szt.
J-2	Lewa zaślepka przedniego wspornika	1	szt.
J-3	Prawa zaślepka przedniego wspornika	1	szt.
J-4	Śruba 3/16'	2	szt.
K	Kompletny tylny wspornik podstawy	1	kpl.
K-1	Tylny wspornik podstawy	1	szt.
K-2	Stopka wspornika podstawy (poziomowanie)	2	szt.
K-3	Zaślepka wspornika	2	szt.
K-4	Śruba 3/16'	4	szt.
L	Napinacz (kompletny)	1	kpl.
L-1	Napinacz	1	szt.
L-2	Rolka napinacza	1	szt.
L-3	Podkładka falista	2	szt.
L-4	Nakrętka M8	1	szt.
L-5	Podkładka płaska	1	szt.
L-6	Podkładka płaska	1	szt.
L-7	Śruba Hex M6x100L	1	szt.
L-8	Śruba Hex M6x12L	1	szt.



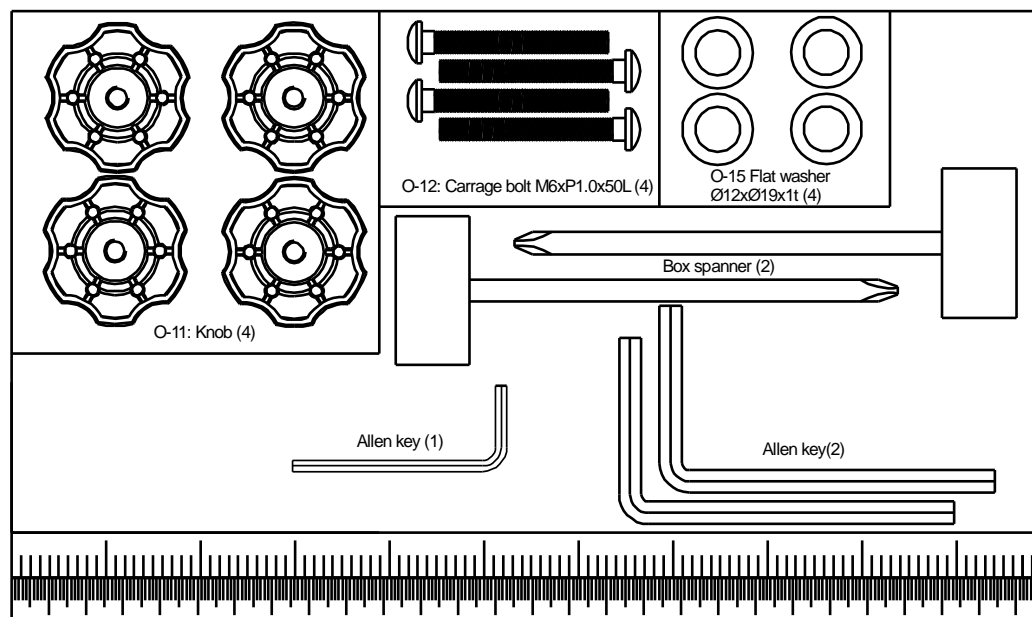
Symbol	OPIS	Ilość	
L-9	Śruba Hex M8	1	szt.
L-10	Podkładka płaska	2	szt.
L-11	Sprężyna	1	szt.
M	Serwo motor (zestaw)	1	szt.
N	Zasilacz	1	szt.
O	Blister	1	kpl.
O-1	Śruba M8 pod klucz imbusowy	4	szt.
O-2	Nakrętka M8	4	szt.
O-3	Śruba zamkowa M8	4	szt.
O-4	Podkładka	6	szt.
O-5	Śruba M8	6	szt.
O-6	Podkładka płaska	4	szt.
O-7	Podkładka sprężynująca	2	szt.
O-8	Nakrętka samoblokująca M8	2	szt.
O-9	Podkładka płaska	4	szt.
O-10	Podkładka płaska	2	szt.
O-11	Nakrętka mocująca platformy	4	szt.
O-12	Śruba zamkowa M6	4	szt.
O-13	Nakrętka sprężynująca	4	szt.
O-14	Podkładka płaska	4	szt.
O-15	Podkładka płaska	4	szt.
O-16	Śruba imbusowa M8	2	szt.
P	Koło pasowe zestaw	1	kpl.
P-1	Śruba Hex M8	3	szt.
P-2	Koło pasowe	1	szt.
P-3	Tulejka	1	szt.
P-4	Ośka	1	szt.
Q	Ośłona koła zestaw	1	kpl.
Q-1	Krzyżak mocowania osłony	2	szt.
Q-2	Ośłona	2	szt.
Q-3	Zaślepka osłony	2	szt.
Q-4	Śruba M4	8	szt.
Q-5	Podkładka płaska	8	szt.

# Blistry

## YB HX7 Blister Pack 1



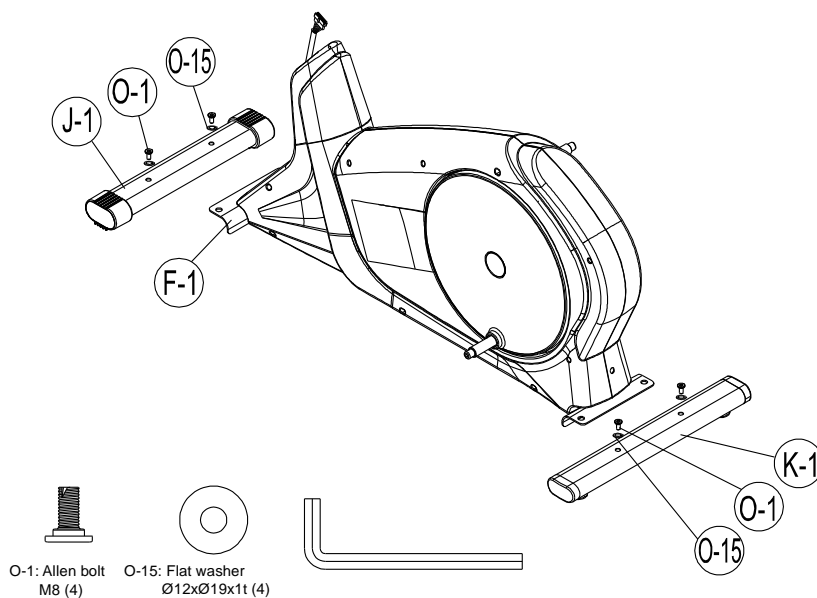
## YB HX7 Blister Pack 2



# Instrukcja montażu

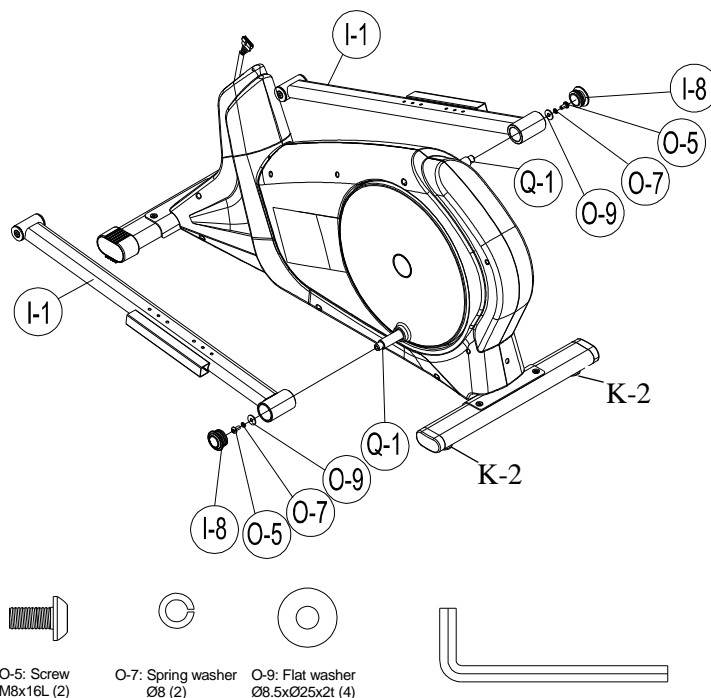
## ETAP 1:

Za pomocą śrub (O-1) przykręcić przedni wspornik (J-1) do ramy (F1). Śruby (O-1) znajdują się w blistrze 1, a podkładki płaskie (O-15) w blistrze 2. Klucze do śrub i nakrętek znajdują się w blistrze 2. W ten sam sposób należy zamontować tylny wspornik podstawy (K-1).



## ETAP 2:

Zamocować prawą i lewą osłonę (I-1) na sworznie (Q-1) osłon za pomocą śrub (O-5), podkładek płaskich (O-9) i sprężynujących (O-7) znajdujących się w blistrze 1. Założyć osłonki (I-8) do prawej i lewej płyty (I-1). Wypoziomować postawę za pomocą wykręcanych stopek (K-2).



## ETAP 3:

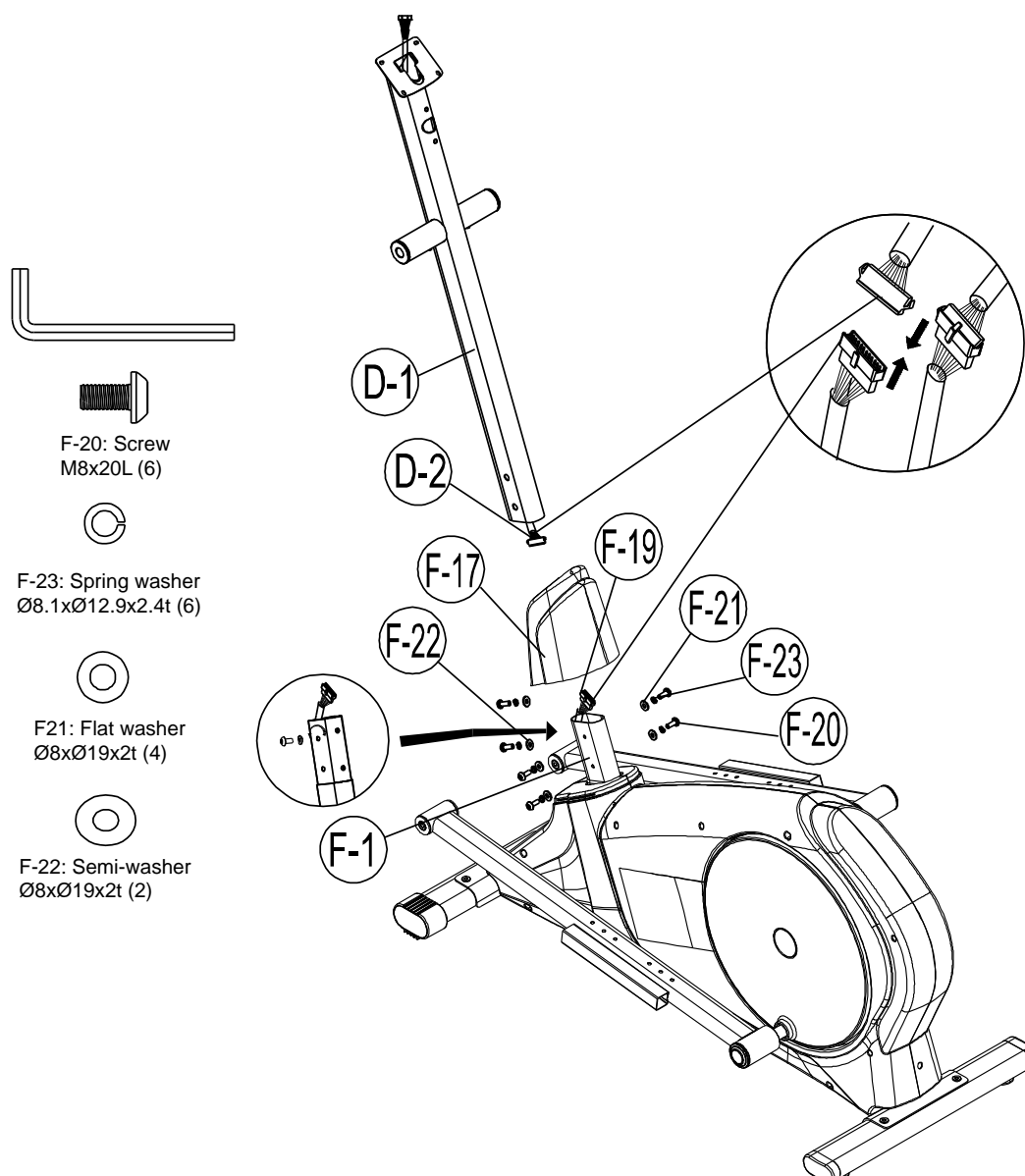
Odkręcić śruby imbusowe (F-20), zdjęć podkładki (F-21), podkładki sprężynujące (F-23) oraz podkładki (F-22) ze wspornika głównego ramy (D-1). Powyższe elementy pozostają zamontowane do wspornika głównego ramy (D1) – tak są dostarczane oryginalnie.

Pozostałe śruby, nakrętki i podkładki są dostarczane w blistrach.

Nasunąć osłonę (F-17) na główny wspornik (D-1). Utrzymując stabilnie wspornik (D-1) połączyć złącze przewodu (F-19) ze złączem przewodu (D-2) wystającym z ramy wspornika.

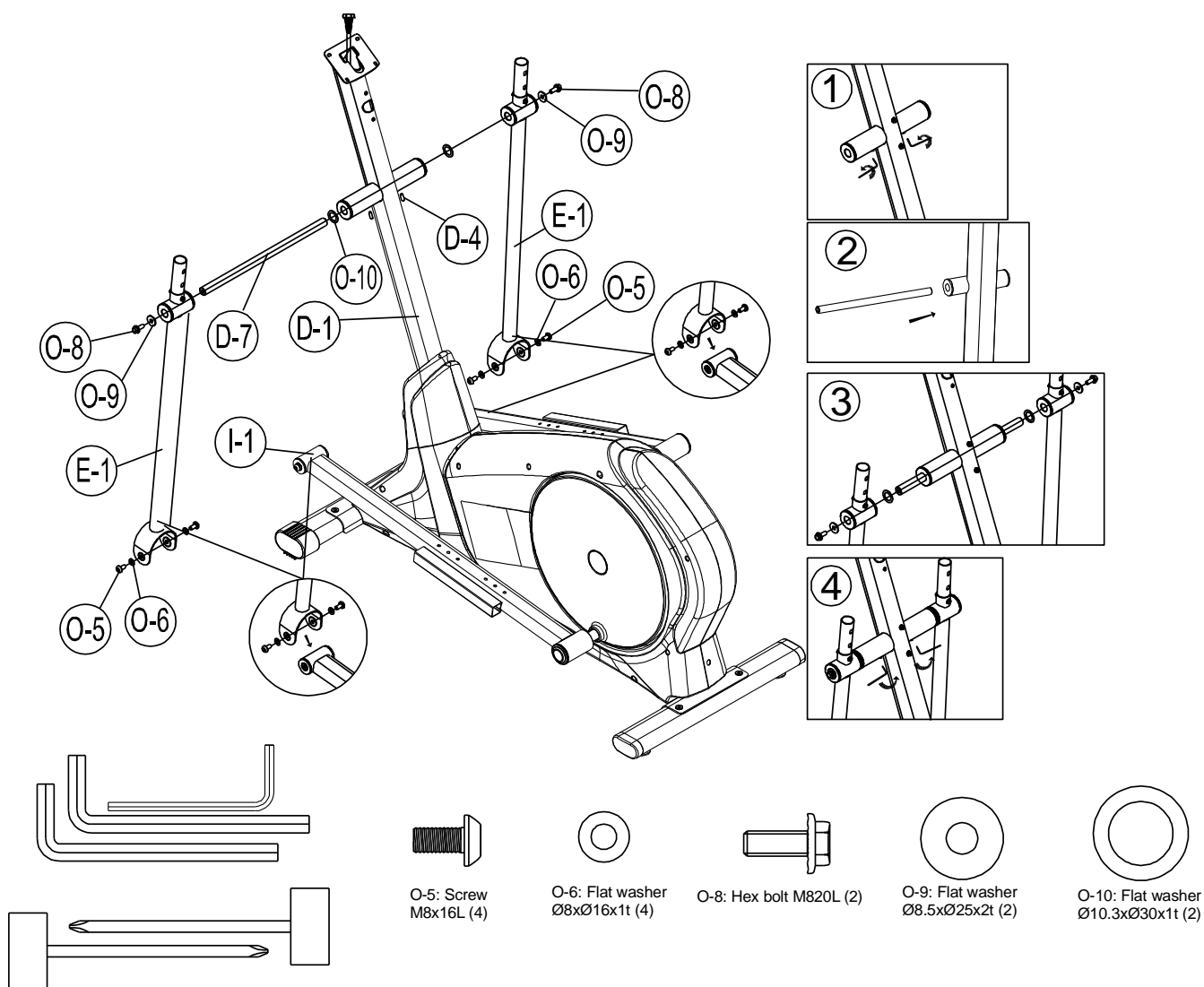
**Ostrożnie nasunąć wspornik (D-1) na wspornik ramy głównej (F-1) uważając by nie uszkodzić przewodów !**

Przykręcić wspornik do ramy głównej za pomocą śrub imbusowych (F20), podkładek płaskich (F-21) oraz podkładek sprężynujących (F-23) i podkładek (F-22).



## ETAP 4:

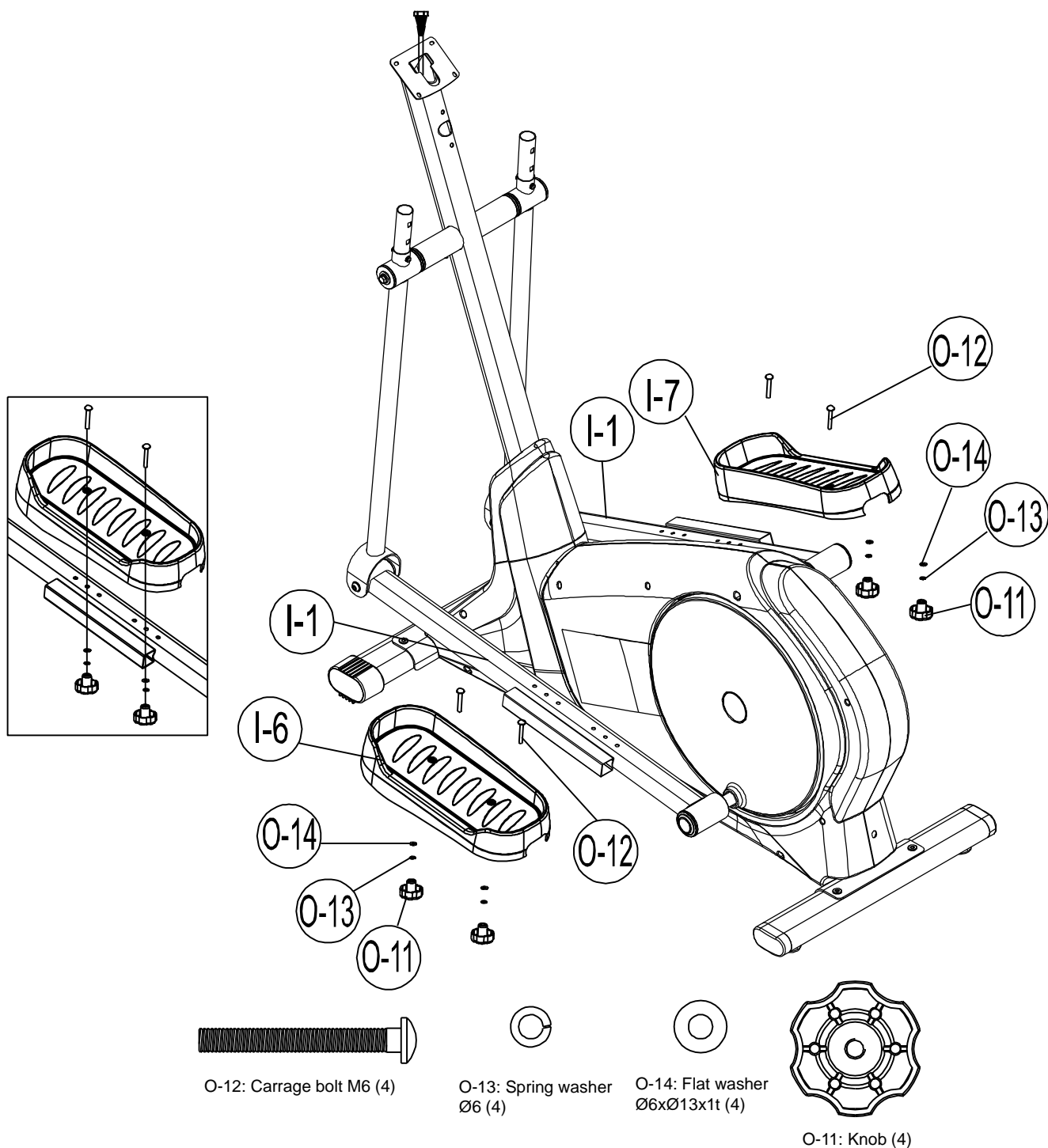
Wsunąć wałek mocowania dźwigni (D-7) wraz z podkładką (O-10) w ramę wspornika głównego (D1) jak pokazano na rysunku poniżej. Części znajdują się w blistrze 1. Zamocować obie dźwignie (E-1) do głównego wspornika (D-1) na osi - wałku (D-7) umieszczając podkładki (O-9) i skrócić połączenie śrubami (O-8). Użyć części z blister 1. Zamocować prawą i lewą dźwignię (E-1) do prawej i lewej płyty (I-1) za pomocą 4 śrub (O-5) oraz 4 podkładek płaskich (O-6) z blistra 1. W blistrze 2 znajdują się narzędzia. Potrzebujesz dwóch jednocześnie do skrócenia tego połączenia.



## ETAP 5:

Zamocuj lewą (I-6) oraz prawą platformę (I-7) na płozach (I-1). Dokręć połączenia korzystając z nakrętek (O-11) śrub zamkowych (O-12) z blistra 2 oraz nakrętek sprężynujących (O-13) oraz płaskich (O-14) znajdujących się w blistrze 1.

Należy pamiętać by zamocować platformy na płozach w tej samej pozycji (symetrycznie).

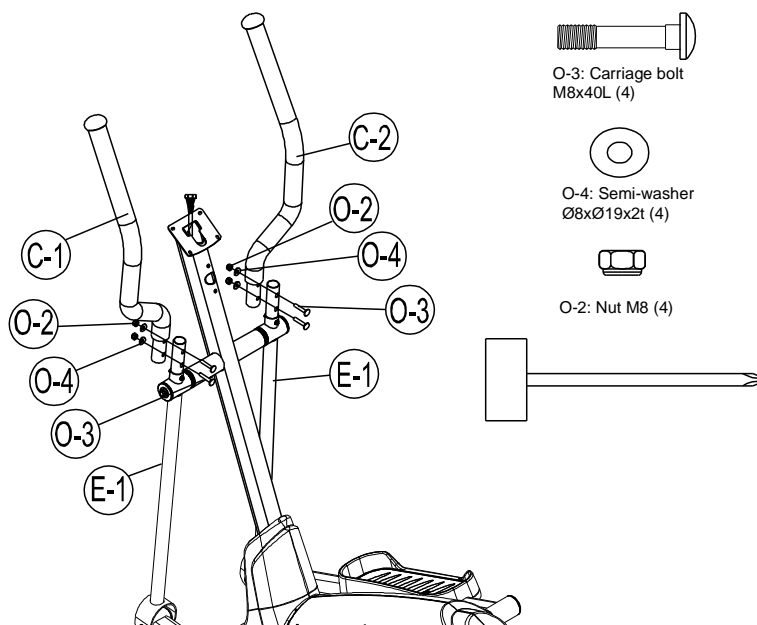


## ETAP 6:

Wsunąć lewą górną część dźwigni (C-1) do lewej dolnej części dźwigni (E-1) i skrócić to połączenie za pomocą dwóch śrub zamkowych (O-3), podkładek (O-4) i nakrętek (O-2). Potrzebujesz dwóch kluczy w tym samym momencie aby skrócić połączenie.

Powtórzyć te same czynności dla prawej dźwigni (C-2), wykorzystując części: śruby (O-3), podkładki (O-4) i nakrętki (O-2).

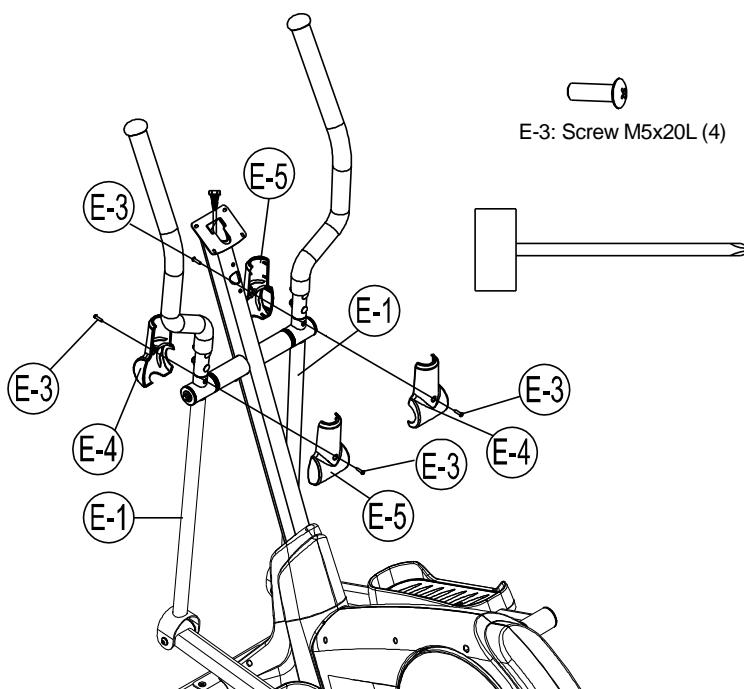
Uwaga: górne części dźwigni nie są identyczne. Sprawdź je przed zamocowaniem.



## ETAP 7:

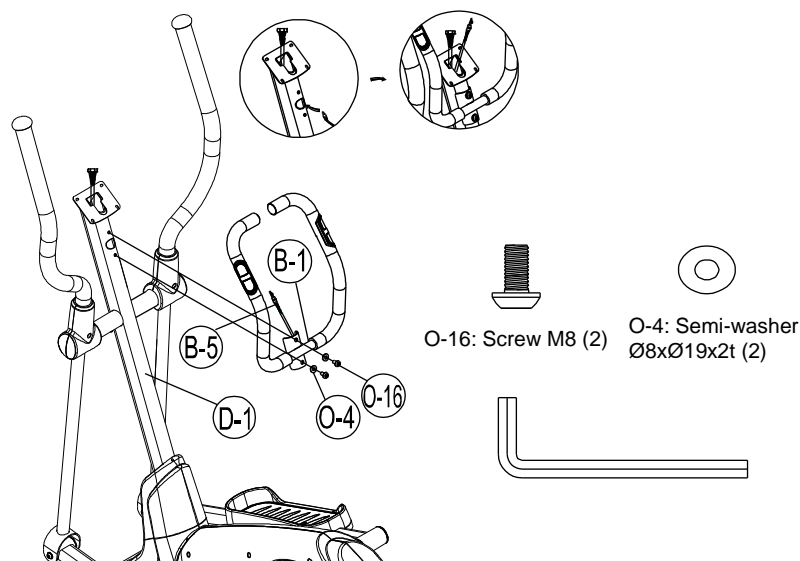
Wykręcić 4 śruby (E-3) z prawej i lewej dźwigni (E-1).

Zamontować przednią i tylną osłonę (E-4, E-5) do obu dźwigni (E-1) za pomocą wykręconych śrub (E-3). Mocowanie osłon jest takie samo, jednak ustawienie osłon (E4 i E5) jest odwrotne po prawej i lewej stronie – należy zwrócić na to uwagę !



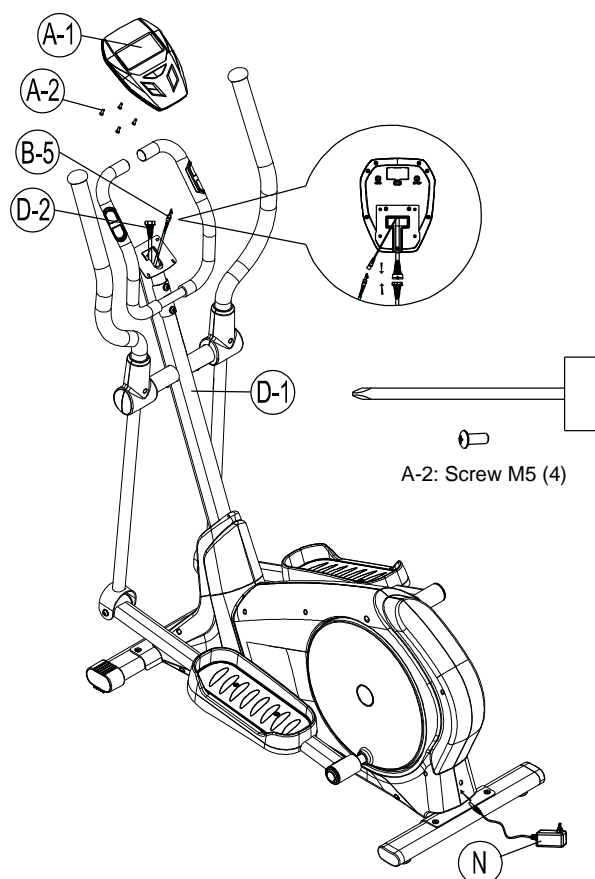
## ETAP 8:

Wsuń przewód sensorów tętna (B-5) do otworu we wsporniku głównym (D-1). Zamocuj uchwyt z sensorami (B-1) do wspornika głównego (D-1) za pomocą dwóch śrub (O-16) wraz z podkładkami (O-4). Dokręć śruby kluczem ampulowym.



## ETAP 9:

Wykręć 4 śruby (A-2) z konsoli (A-1). Podłącz przewód (D-2) oraz przewód sensorów (B-5) do konsoli, a następnie zamocuj konsolę (A-1) do uchwytu wspornika głównego za pomocą 4 śrub (A-2). Podłączyć dostarczony z urządzeniem zasilacz (N) do gniazdka w urządzeniu oznaczonego symbolem DC znajdującym się w tylnej dolnej części. Zaleca się korzystanie wyłącznie z oryginalnych zasilaczy.





## Opis funkcji konsoli:

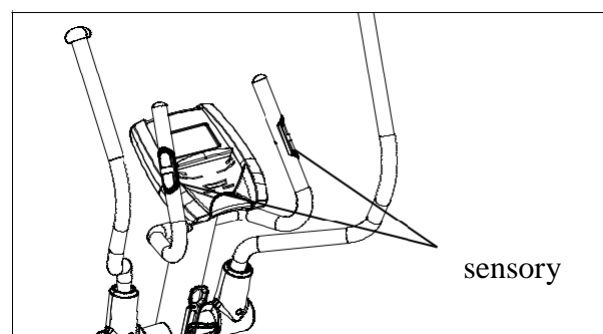
PARAMETR	OPIS
<b>CZAS / TIME</b>	Zliczany od zera bez ustawionego celu. Od 00:00 do maks. 99:59 co 1 minutę. Jeśli określono czas treningu, zliczanie od wartości ustalonej do 00:00. Każda zmiana w "górze" lub w "dół" jest co 1 minutę pomiędzy 00:00 a 99:00.
<b>PRĘDKOŚĆ / SPEED</b>	Informacja o aktualnej prędkości. Maksymalna to 99.9 km/h lub Mil/h.
<b>PRĘDKOŚĆ OBROTOWA / RPM</b>	Ilość obrotów na minutę. Zakres 0~15~999
<b>DYSTANS / DISTANCE</b>	Pokonana odległość od 0.00 do 99.99 km lub mil. Użytkownik może ustawić odległość do pokonania za pomocą przycisków UP/DOWN. Ustawienie możliwe co 1km lub 1milę w zakresie od 0.00 do 99.00.
<b>WYDATEK ENERGETYCZNY (kcal) / CALORIES</b>	Informacja o treningowym wydatku energetycznym od 0 do maks. 9999 kcal. (Te dane są orientacyjne i nie mogą być traktowane jako parametr medyczny.) Ustawienie wydatku treningowego możliwe w zakresie 0 to 9990 co 1 kcal.
<b>TĘTNO / PULSE</b>	Użytkownik może ustawić docelowe tętno treningowe w zakresie od 30 do 230 ud/min. O przekroczeniu docelowej wartości konsola sygnalizuje dźwiękiem.
<b>MOC / WATTS</b>	Aktualnie rozwijana moc. Wyświetlana w zakresie od 0~999.
<b>MANUALNY / MANUAL</b>	Tryb sterowania ręcznego.
<b>POCZĄTKUJĄCY BEGINNER</b>	Do wyboru 4 profile treningowe.
<b>ZAWANSOWANY ADVANCE</b>	Do wyboru 4 profile treningowe.
<b>SPORT / SPORTY</b>	Do wyboru 4 profile treningowe.
<b>CARDIO</b>	Trening z ustawionym poziomem progowym tętna.
<b>STAŁA MOC / WATT PROGRAM</b>	Trening z utrzymywaniem stałego poziomu rozwijanej mocy.
<b>PROGRAM UŻYTKOWNIKA / USER PROGRAM</b>	Użytkownik sam programuje profil treningowy.

## Funkcje przycisków:

OZNACZENIE	OPIS
<b>Up (Encoder)</b>	Zwiększa poziom obciążenia. Wybór ustawień.
<b>Down (Encoder)</b>	Zmniejsza poziom obciążenia. Wybór ustawień.
<b>Mode / Enter</b>	Zatwierdza parametr lub wybór.
<b>Reset</b>	Resetowanie. Naciśnięcie i przytrzymanie 2 sek. kasuje aktualne ustawienia konsoli. Powrót do menu podczas programowania lub zatrzymanie.
<b>Start / Pause</b>	Uruchamia program lub chwilowo zatrzymuje (pauza).
<b>Recovery</b>	Test oceny szybkości spadku tętna po wysiłku.

## Sensory dotykowe tętna

Urządzenie wyposażone jest w sensory dotykowe tętna. W celu uzyskania odczytu tętna należy złapać oburącz za sensory. Nie należy ich zbyt mocno ścisnąć. Odczyt pojawi się po chwili od momentu złapania. Wyświetlaną wartość tętna należy traktować jedynie orientacyjnie, gdyż nie jest to pomiar medyczny. Pomiar może być niedokładny z powodu zakłóceń związanych z przesunięciami rąk na sensorach, niedokładnym chwytem, a także z powodu zakłóceń emitowanych przez sąsiadujące urządzenia, które nie spełniają wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



## Wskazówki fitness

### Rozpoczynanie treningu

Każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki. Właściwa rozgrzewka pozwala optymalnie przygotować narząd ruchu do obciążeń treningowych i ogranicza ryzyko odniesienia kontuzji. Rozgrzewka powinna zawierać kilkuminutowy wysiłek aerobowy (ćwiczenie na małym obciążeniu), a następnie dynamiczne ćwiczenia rozciągające dużych grup mięśniowych w różnych płaszczyznach.

### Kończenie treningu

Po zakończeniu głównej fazy treningu należy zredukować obciążenie i łagodnie przejść do fazy wyciszenia, w której stopniowo zmniejsza się tętno. Faza ta powinna trwać pomiędzy 5 a 10 minut. Po zejściu z urządzenia należy wykonać ćwiczenia rozciągające – propozycje ćwiczeń podano w dalszej części instrukcji.

### Prawidłowa postawa treningowa

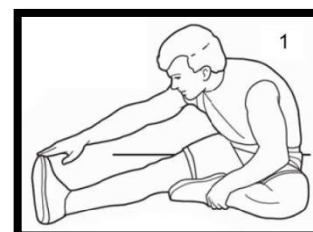
Podczas ćwiczenia należy utrzymywać wyprostowaną sylwetkę, wzrok skierowany w przód, nie pochylać tułowia ani głowy. Ramiona swobodnie, nie zaciskać rąk na uchwytach. Nie powodować kołysania bocznego urządzenia, ruchy powinny być płynne, skoordynowane z oddychaniem. Podczas ćwiczeń nie powinien być odczuwany ból ani dyskomfort związany z nadmiernym napięciem mięśni (sztywność). W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy przerwać trening i przed wznowieniem skontaktować się ze specjalistą.

## Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poniżej podano przykładowe ćwiczenia rozciągające dużych grup mięśni kończyn dolnych i tułowia. W trakcie rozciągania nie powinien być odczuwany ból, a jedynie łagodny dyskomfort związany z rozciąganiem mięśni i tkanek miękkich. W trakcie rozciągania należy oddychać płynnie, pamiętając że lepszemu rozciąganiu sprzyja pogłębiony i spokojny wydech.

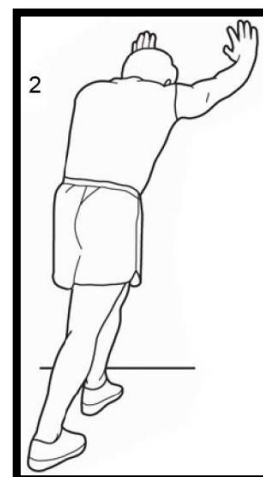
### 1. Rozciąganie tylnej części uda i dolnej części pleców

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi oprzyj o wewnętrzną część uda nogi wyprostowanej – patrz rysunek obok. Staraj się dosięgnąć jak najdalej w kierunku palców stopy. Powinno być odczuwane rozciąganie w tylnej części wyprostowanej nogi i/lub dolnej części pleców. Wytrzymaj tak około 10 sekund, a następnie wykonaj to samo ćwiczenie dla strony przeciwnej. Powtórz 3 razy dla każdej strony.



### 2. Rozciąganie mięśni łydek / ścięgna Achillesa

Stań w niedużej odległości od ściany i oprzyj o nią obie dłonie. Jedną nogę wysuń lekko do przodu, drugą cofnij. Przednią nogę zegnij w kolanie, stopę nogi zakroczonej trzymaj płasko na podłożu (nie odrywaj pięty od podłoża), a kolano wyprostowane. Przemieszczając biodra lekko w przód powinno być odczuwane łagodne rozciąganie tylnej części łydki w nodze zakroczonej. Wytrzymaj tak około 10 sekund, a następnie wykonaj to samo dla drugiej nogi w odwrotnej pozycji. Powtórz 3 razy dla każdej strony.



### 3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Stań bokiem przy ścianie i oprzyj się o nią ręką. Drugą ręką chwyć za stopę w okolicy stawu skokowego. Utrzymując biodra w neutralnej pozycji przyciągaj stopę w kierunku pośladka. Powinno być odczuwalne łagodne rozciąganie przedniej części uda. Wytrzymaj tak około 10 sekund i wykonaj to samo dla drugiej nogi w przeciwnej pozycji. Powtórz 3 razy dla każdej strony.



#### 4. Rozciąganie wewnętrznej części ud

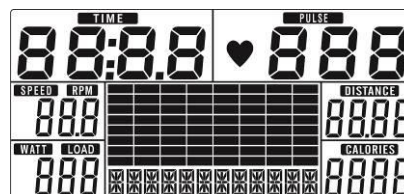
Usiądź i złącz stopy. Kolana na zewnątrz. Złap rękoma za stopy i przyciągnij w kierunku pachwin. Rozluźnij nogi, łokciami lekko naciśnij na kolana rozchylając je bocznie. Powinno być odczuwane łagodne rozciąganie wewnętrznych stron ud i/lub dolnej części pleców. Wytrzymaj tak przez około 10 sekund i przestań naciskać rozluźniając się. W miarę potrzeb, stopień rozciągania zwiększaj poprzez przyciąganie stóp w kierunku pachwin i naciskając łokciami na kolana. Rozciąganie może być także odczuwane w dolnej części pleców. Powtórzyć ćwiczenie 3 razy.



## KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA

### WŁĄCZENIE URZĄDZENIA

Podłączyć zasilacz do gniazdka zasilającego, włączyć się konsola i zaświeci się wyświetlacz LCD przez 2 sekundy (Rysunek 1 - obok).



Rys. 1

### WYBÓR PROGRAMU

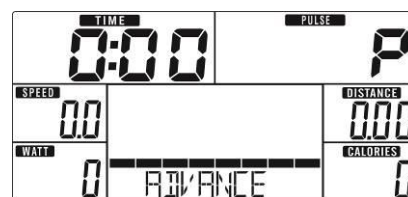
Za pomocą przycisków UP lub DOWN wybrać program treningowy: Manual (Rys. 2) → Beginner (Rys. 3) → Advance (Rys. 4) → Sporty (Rys. 5) → Cardio (Rys. 6) → Watt (Rys. 7) → User Program (Rys. 8)



Rys. 2



Rys. 3



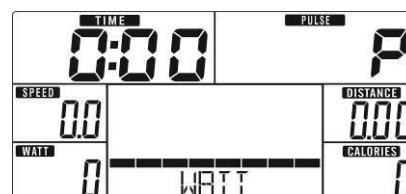
Rys. 4



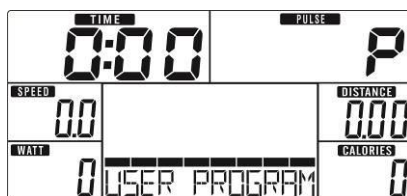
Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8

### PROGRAM MANUALNY

Nacisnąć START w celu uruchomienia programu z ręcznym sterowaniem.

1. Przyciskami UP lub DOWN wybrać program (Manual) i nacisnąć MODE / ENTER.
2. Przyciskami UP lub DOWN ustawić CZAS/TIME (Rys. 9), DYSTANS/DISTANCE (Rys. 10), WYDATEK ENERGETYCZNY/CALORIES (Rys. 11), TĘTNO/PULSE (Rys. 12) i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.

- Nacisnąć START/PAUSE aby uruchomić program. Przyciskami UP lub DOWN regulować poziom obciążenia. Obciążenie pokazywane jest w "oknie" WATT, brak zmian przez 3 sek, powoduje wyświetlanie aktualnej mocy - okno WATT (Rys. 13).
- Naciśnięcie START/PAUSE wstrzymuje program (pauza). Naciśnięcie RESET powoduje powrót do menu głównego.



Rys. 9



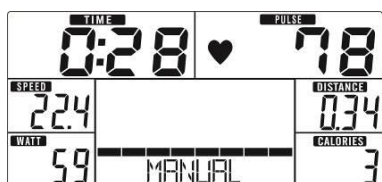
Rys. 10



Rys. 11



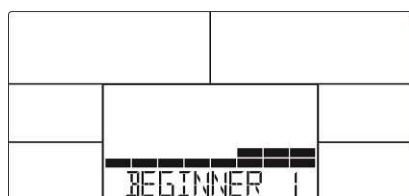
Rys. 12



Rys. 13

#### PROGRAM POCZĄTKUJĄCY / BEGINNER

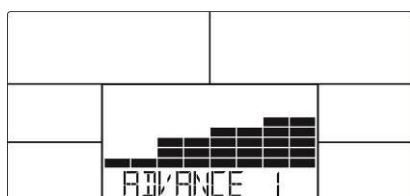
- Przyciskami UP lub DOWN wybrać program POCZĄTKUJĄCY i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
- Przyciskami UP lub DOWN wybrać pierwszy z 4 profili Beginner 1 (Rys. 14) i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
- Ustawić czas program przyciskami UP lub DOWN.
- Uruchomić program naciskając START/PAUSE. Za pomocą przycisków UP i DOWN regulować poziom obciążenia.
- Wstrzymanie programu (pauza) po naciśnięciu START/PAUSE. Naciśnięcie RESET powoduje przejście do głównego menu.



Rys. 14

## PROGRAM ZAAWANSOWANY / ADVANCE

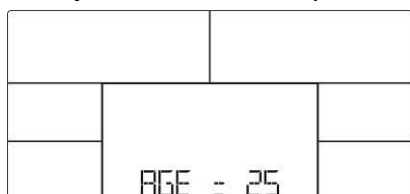
1. Przyciskami UP lub DOWN wybrać program ZAAWANSOWANY i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
2. Przyciskami UP lub DOWN wybrać pierwszy z 4 profili Advance 1 (Rys. 15) i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
3. Ustawić czas za pomocą przycisków UP i DOWN.
4. Uruchomić program wciskając START/PAUSE. Przyciskami UP lub DOWN regulować poziom obciążenia.
5. Zatrzymanie programu po naciśnięciu START/PAUSE. Naciśnięcie RESET powoduje przejście do głównego menu.



Rys. 15

## PROGRAM KARDIO / CARDIO

1. Przyciskami UP lub DOWN wybrać program H.R.C. (kontrola tętna) i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
2. Ustawić wiek (AGE) przyciskami UP lub DOWN (patrz rys. poniżej).
3. Przyciskami UP lub DOWN wybrać treningowy poziom tętna odpowiadający 55% teoretycznego tętna maksymalnego (CARDIO 55 – patrz rys. poniżej) lub odpowiednio 75%, czy 90% lub ustawić poziom tętna jako wartość docelową - TAG (TARGET H.R.). Jako wartość ustawiona fabrycznie pojawia się wartość 100 (ilość uderzeń na minutę).
4. Ustaw czas za pomocą przycisków UP lub DOWN.
5. Naciśnij START/PAUSE aby uruchomić program. W celu powrotu do menu naciśnij RESET.



Rys. 16



Rys. 17

## PROGRAM STAŁA MOC / WATT

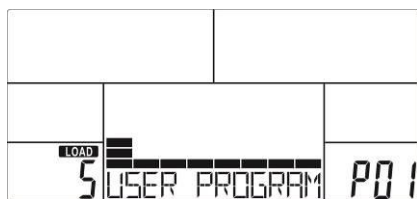
1. Przyciskami UP lub DOWN wybierz program treningu ze stałym poziomem mocy - WATT i naciśnij MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
2. Przyciskami UP lub DOWN ustaw docelowy poziom mocy WATT. Domyślnie wyświetlany poziom mocy: 120 (Rys. 18).
3. Ustaw czas za pomocą przycisków UP lub DOWN.
4. Uruchom program naciskając START/PAUSE. Przyciskami UP lub DOWN zmieniaj poziom mocy docelowej.
5. Naciśnij START/PAUSE aby zatrzymać program (pauza). Naciśnij RESET celem powrotu do głównego menu.



Rys. 18

## PROGRAM UŻYTKOWNIKA

1. Przyciskami UP lub DOWN wybierz opcję PROGRAM UŻYTKOWNIKA (Rys. 19) i naciśnij MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
2. Wybierz jeden z czterech profili U1 – U4 za pomocą przycisków UP lub DOWN.
3. Stwórz własny profil przebiegu obciążenia za pomocą przycisków UP lub DOWN. Profil zawiera 20 kolumn, użytkownik programuje wysokość każdej z nich (wielkość obciążenia). Użytkownik może nacisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy MODE / ENTER aby wyjść z trybu programowania.
4. Ustaw czas za pomocą przycisków UP lub DOWN.
5. Uruchom program naciskając START/PAUSE. W czasie trwania programu możliwa jest zmiana poziomu obciążenia za pomocą przycisków UP lub DOWN.
6. Naciśnięcie START/PAUSE to zatrzymanie programu. Naciśnięcie RESET to powrót do głównego menu.



Rys. 19

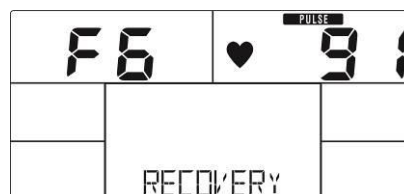


## REGENERACJA POWYSIŁKOWA / RECOVERY

Po treningu uruchom funkcję RECOVERY naciskając ten przycisk. Po naciśnięciu RECOVERY złap od razu za sensory dotykowe tętna. Nie będzie to konieczne jeśli korzystasz z bezprzewodowego nadajnika tętna. Wszystkie funkcje wyświetlacza zostaną wyłączone z wyjątkiem funkcji CZAS / TIME. Komputer rozpocznie odliczanie od 00:60 do 00:00 (Rys. 20). Na koniec pojawi się symbol świadczący o poziomie Twojej kondycji. Symbole określają jej poziom w sześciostopniowej skali od F1 do F6. F1 to najwyższy poziom, a F6 to poziom najniższy (Rys. 21). Użytkownicy mogą kontynuować ćwiczenia tak żeby poprawiać wyniki testu RECOVERY. Ten test analizuje szybkość potreningowego spadku tętna. Im wyższa wydolność ćwiczącego tym spadek tętna jest szybszy. W celu wyjścia z trybu testowania należy jeszcze raz nacisnąć RECOVERY.



Rys. 20



Rys. 21

# Wsparcie serwisowe

**OSTRZEŻENIE!** Należy przestrzegać wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji obsługi zarówno podczas składania, użytkowania oraz konserwacji. Odpowiedzialnością za wady urządzeń YORK nie są objęte uszkodzenia powstałe wskutek nieprawidłowego, czy niedbałego montażu, niewłaściwej regulacji czy konserwacji, niezgodnej z zapisami niniejszej instrukcji.

Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie urządzenia, należy skontaktować się ze sprzedawcą lub dystrybutorem w sprawie wyjaśnień i ewentualnej naprawy serwisowej lub konserwacji.

Przed kontaktem ze sprzedawcą lub serwisem prosimy o przygotowanie podanych poniżej informacji, ułatwi to sprawną pomoc:

- Numer seryjny urządzenia
- Datę sprzedaży
- Dowód sprzedaży
- Informację o miejscu i warunkach eksploatacji
- Precyzyjny opis usterki bądź uszkodzenia

**Towarzystwo Handlowe "MATMARCO" Sp. z o.o. to wyłączny dystrybutor YORK w Polsce**

ul. Trakt Lubelski 135  
04 – 790, Warszawa  
tel. +48 22 872 09 89

email: [serwis@matmarco.pl](mailto:serwis@matmarco.pl)





**Since 1932**

**Firma YORK BARBELL jest  
pionierem światowej branży  
fitness od 1932 roku**