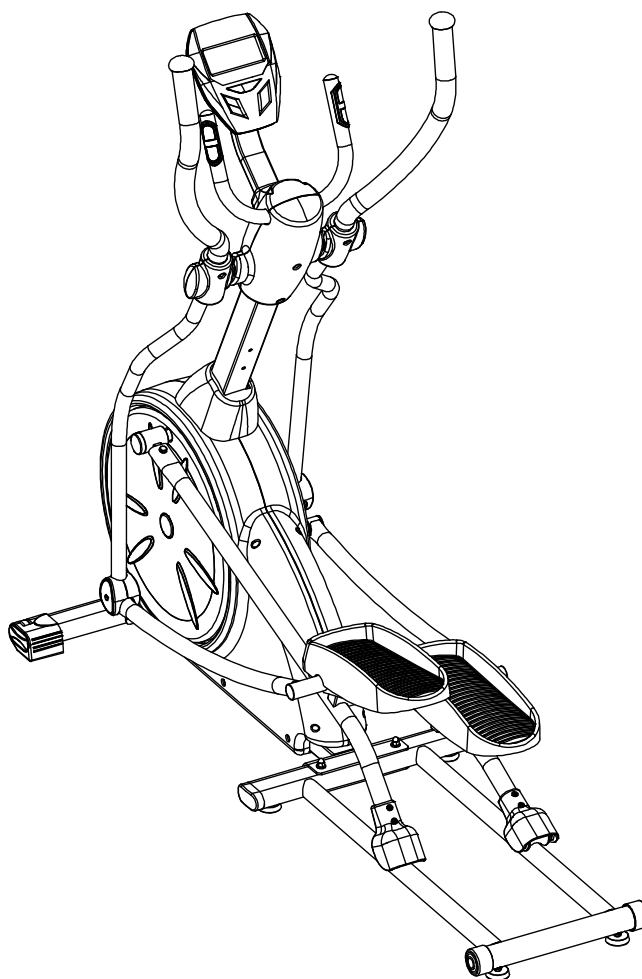




INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

Trenażer Eliptyczny HX9

Kod produktu # 52109



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 (52109) 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.



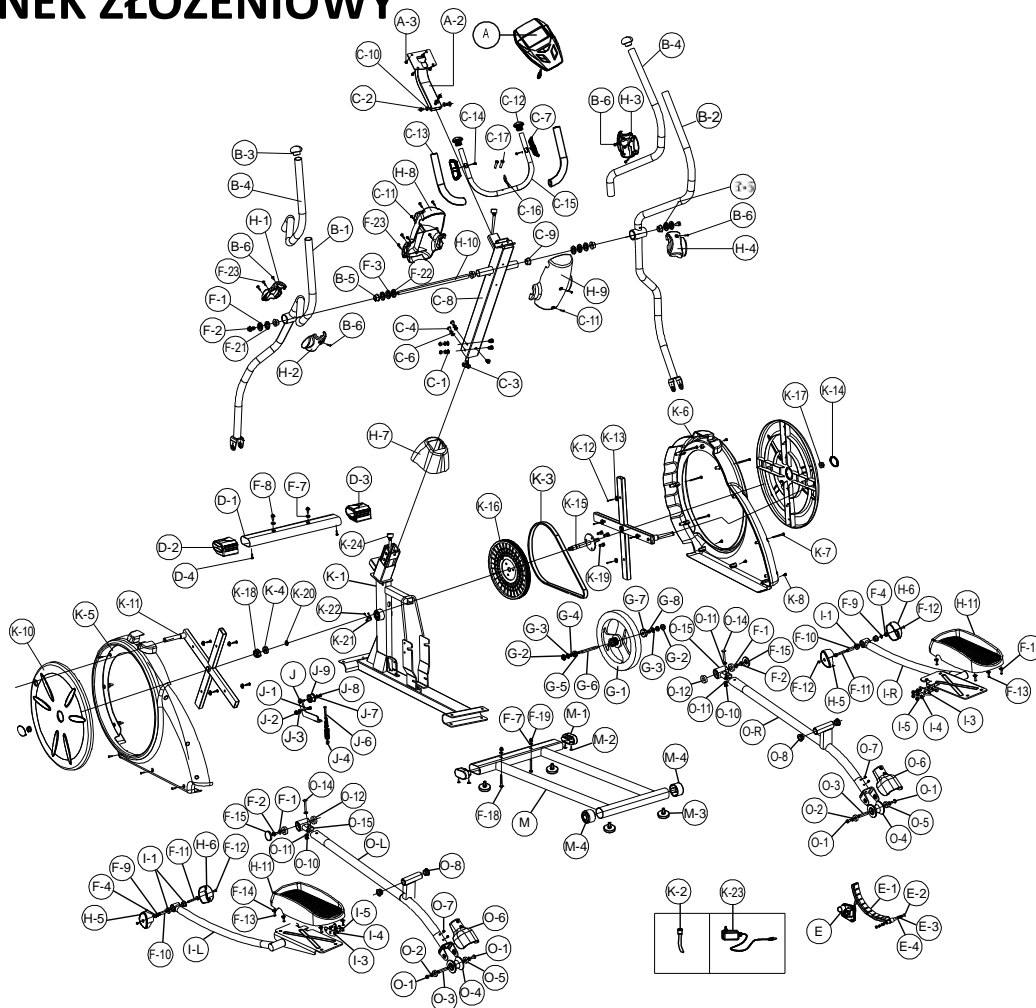
Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu 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: 1850 x 660 x 1730 mm (dł. x szer. x wys.)

Waga urządzenia – 67 kg

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY



GŁÓWNE CZĘŚCI

			B-1/B-2
	F		O-L/O-R
	C-15/H-10 /C/A-2		H-11
	D/M		H-5/H-6
	H-1/H-2		O-6/H-8 /H-9
	I-L/I-R		A-1/K-23

Lista części

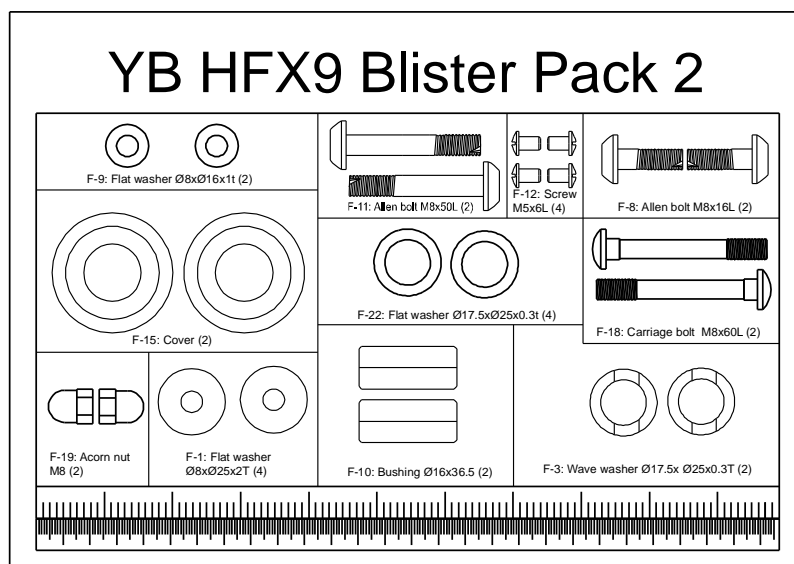
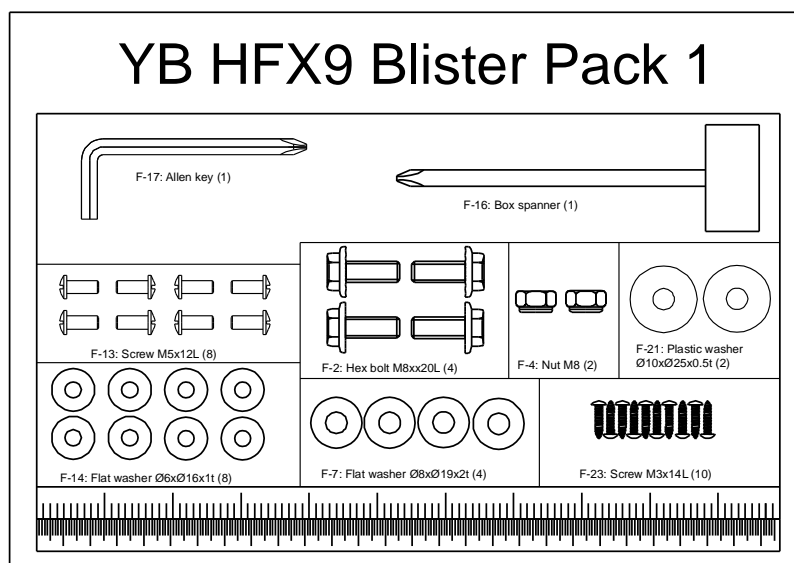
Symbol	OPIS	Ilość	
A-1	Konsola sterująca	1	szt.
A-2	Wspornik (uchwyt) konsoli	1	kpl.
A-3	Śruba	4	szt.
B-1	Lewa dźwignia	1	szt.
B-2	Prawa dźwignia	1	szt.
B-3	Zaślepka dźwigni	2	szt.
B-4	Gąbkowa osłona uchwytu dźwigni	2	szt.
B-5	Tuleja	4	szt.
B-6	Śruba	4	szt.
C	Kompletny uchwyt	1	kpl.
C-1	Podkładka płaska	7	szt.
C-2	Śruba	3	szt.
C-3	Przewód (część górna)	1	szt.
C-4	Śruba	7	szt.
C-6	Podkładka sprężynująca	7	szt.
C-7	Sensory dotykowe pulsu	1	kpl.
C-8	Przedni wspornik ramy	1	szt.
C-9	Tuleja	2	szt.
C-10	Podkładka płaska	3	szt.
C-11	Śruba	4	szt.
C-12	Zaślepka uchwytu z sensorami	2	szt.
C-13	Osłona z gąbki uchwytu z sensorami	2	szt.
C-14	Śruba	2	szt.
C-15	Uchwyt główny (metalowa część)	1	szt.
C-16	Przewód sensorów pulsu	1	szt.
C-17	Śruba	2	szt.
D	Przedni wspornik podstawy /kompletny	1	kpl.
D-1	Przedni wspornik podstawy (metal.)	1	szt.
D-2	Lewa zaślepka przedniego wspornika	1	szt.
D-3	Prawa zaślepka przedniego wspornika	1	szt.
D-4	Śruba	2	szt.
E	Serwo motor (zestaw)	1	kpl.
E-1	Zespół magnesów	1	szt.
E-2	Śruba (hex.)	2	szt.
E-3	Podkładka sprężynująca	2	szt.
E-4	Podkładka płaska	2	szt.
F	Główna część urządzenia (moduł/napęd)	1	kpl.
F-1	Podkładka płaska	4	szt.
F-2	Śruba (hex.)	4	szt.
F-3	Podkładka falista	2	szt.
F-4	Nakrętka	2	szt.
F-7	Podkładka płaska	4	szt.

Symbol	OPIS	Ilość	
F-8	Śruba imbusowa	2	szt.
F-9	Podkładka płaska	2	szt.
F-10	Tuleja	2	szt.
F-11	Śruba imbusowa	2	szt.
F-12	Śruba	4	szt.
F-13	Śruba	8	szt.
F-14	Podkładka płaska	8	szt.
F-15	Ostona	2	szt.
F-16	Klucz nasadowy	1	szt.
F-17	Klucz ampulowy	1	szt.
F-18	Śruba zamkowa	2	szt.
F-19	Nakrętka	2	szt.
F-21	Podkładka plastikowa	2	szt.
F-22	Podkładka płaska	4	szt.
F-23	Śruba	10	szt.
G	Koło zamachowe (zespół)	1	kpl.
G-1	Koło zamachowe	1	szt.
G-2	Nakrętka gwiazdowa	2	szt.
G-3	Nakrętka	3	szt.
G-4	Podkładka płaska	1	szt.
G-5	Łożysko 6000RS	1	szt.
G-6	Ośka koła zamachowego	1	szt.
G-7	Łożysko 6300RS	1	szt.
G-8	Tuleja	1	szt.
H-1	Przednia ostona lewej dźwigni	1	szt.
H-2	Tylna ostona lewej dźwigni	1	szt.
H-3	Przednia ostona prawej dźwigni	1	szt.
H-4	Tylna ostona prawej dźwigni	1	szt.
H-5	Lewa ostona płozy	2	szt.
H-6	Prawa ostona płozy	2	szt.
H-7	Ostona dolna głównego wspornika ramy	1	szt.
H-8	Przednia ostona uchwytu głównego	1	szt.
H-9	Tylna ostona uchwytu głównego	1	szt.
H-10	Ośka mocowania dźwigni	1	szt.
H-11	Platforma	2	szt.
I-L	Płoza lewa	1	szt.
I-R	Płoza prawa	1	szt.
I-1	Tuleja	4	szt.
I-2	Zaślepka platformy	2	szt.
I-3	Płytki (łącznie) płozy	2	szt.
I-4	Podkładka płaska	6	szt.
I-5	Śruba imbusowa	6	szt.
J	Napinacz (zestaw)	1	kpl.

Symbol	OPIS	Ilość	
J-1	Śruba (hex.)	1	szt.
J-2	Nakrętka	1	szt.
J-3	Podkładka płaska	1	szt.
J-4	Sprężyna	1	szt.
J-6	Śruba	1	szt.
J-7	Podkładka płaska	1	szt.
J-8	Śruba (hex.)	1	szt.
J-9	Napinacz (zestaw)	1	kpl.
K	Rama główna (zestaw)	1	kpl.
K-1	Rama główna	1	szt.
K-2	Przewód / DC (prąd stały)	1	szt.
K-3	Pasek	1	szt.
K-4	Łożysko 6203RS	2	szt.
K-5	Osona mechanizmu napędu (Lewa)	1	szt.
K-6	Ostona mechanizmu napędu (Prawa)	1	szt.
K-7	Śruba	7	szt.
K-8	Śruba	8	szt.
K-10	Ostona (dysk)	2	szt.
K-11	Krzyżak osłony (dysku)	2	szt.
K-12	Śruba	8	szt.
K-13	Podkładka płaska	8	szt.
K-14	Zaślepka osłony (dysku)	2	szt.
K-15	Oś koła pasowego (zestaw)	1	kpl.
K-16	Koło pasowe	1	szt.
K-17	Nakrętka gwiazdowa	2	szt.
K-18	Zacisk C	1	szt.
K-19	Nakrętka falista	1	szt.
K-20	Nakrętka płaska	1	szt.
K-21	Uchwyt mocowania sensora	1	szt.
K-22	Śruba uchwytu sensora M4*10L	1	szt.
K-23	Zasilacz	1	szt.
K-24	Przewód (Serwo motor)	1	szt.
M	Tyłny wspornik podstawy / kompletny	1	szt.
M-1	Zaślepka	2	szt.
M-2	Śruba	4	szt.
M-3	Regulowane stopki podstawy	4	szt.
M-4	Zaślepka	2	szt.
O-L	Lewe ramie korby	1	szt.
O-R	Prawe ramie korby	1	szt.
O-1	Śruba	4	szt.
O-2	Podkładka płaska	4	szt.
O-3	Ośka rolki	2	szt.
O-4	Rolka	2	szt.

Symbol	OPIS	Ilość	
O-5	Łożysko 6001RS	4	szt.
O-6	Ośłona rolki	2	szt.
O-7	Śruba	4	szt.
O-8	Nakrętka / osłona	4	szt.
O-10	Nakrętka	2	szt.
O-11	Podkładka płaska	4	szt.
O-12	Łożysko 6003RS	4	szt.
O-14	Śruba (hex)	2	szt.
O-15	Łącznik	2	szt.

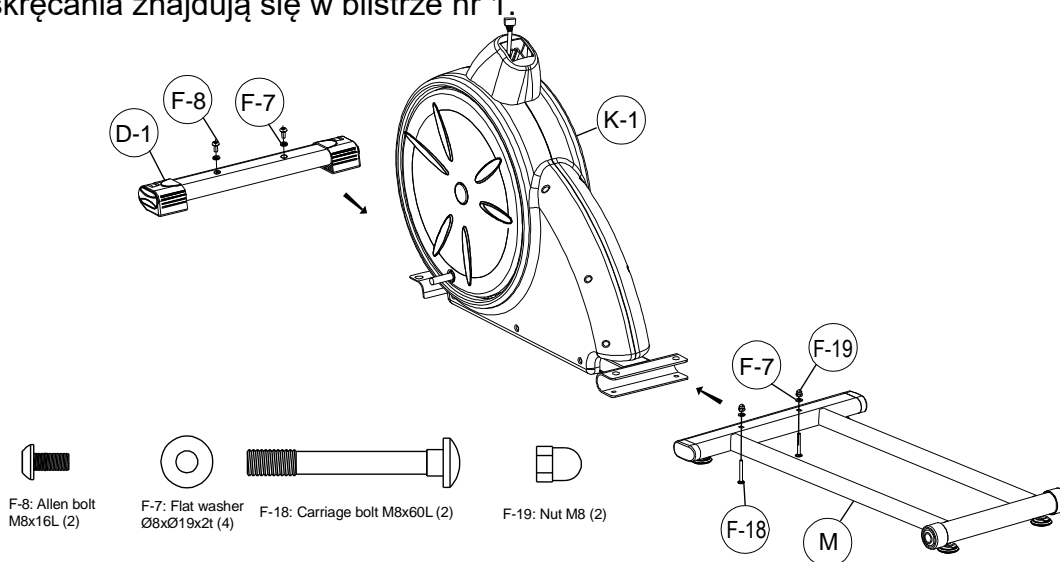
Blistry



Instrukcja montażu

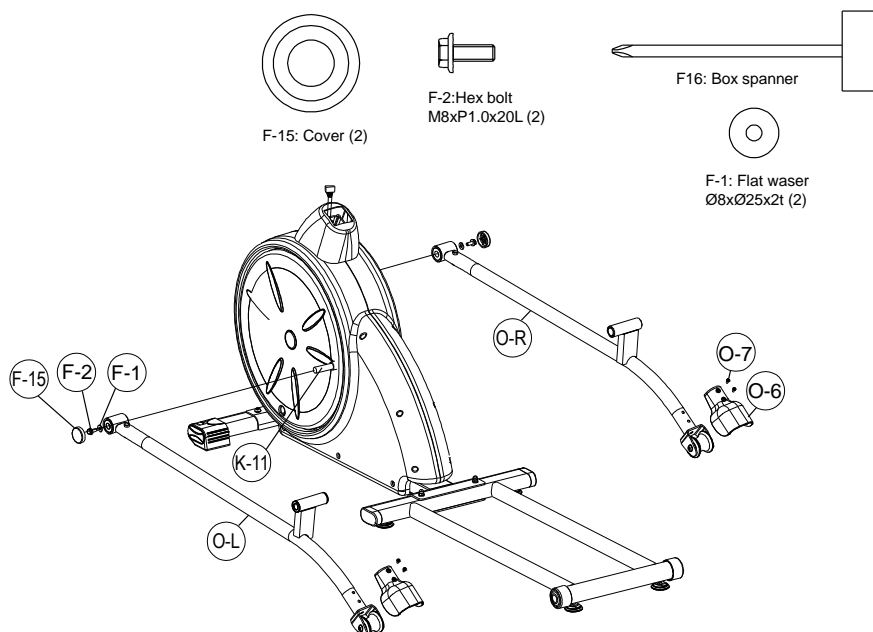
ETAP 1:

Składać na równym, poziomym podłożu. Zamocować przedni wspornik (D-1) do części głównej urządzenia (K-1) za pomocą śrub (F-8) i podkładek (F-7). Narzędzia do skręcania są w blistrze nr 1. Zamocować tylny wspornik podstawy (M) do głównej części urządzenia, do wystającego z tyłu uchwytu, za pomocą śrub zamkowych (F-18), podkładek (F-7) i nakrętek (F-19), jak na rysunku poniżej. Klucze do skręcania znajdują się w blistrze nr 1.



ETAP 2:

Zamocować lewą korbę (O-L) na sworzeń (K-11) używając podkładki (F-1) i śruby (F-2), założyć osłonę (F-15). Zamocować prawą korbę (O-R) na sworzeń (K-11) używając podkładki (F-2) i śruby (F-2), założyć osłonę (F-15). Zamontować osłony (O-6) do obu korb, prawej i lewej (O-L/O-R) za pomocą śrub (O-7). Narzędzia są w blistrze nr 1.



ETAP 3:

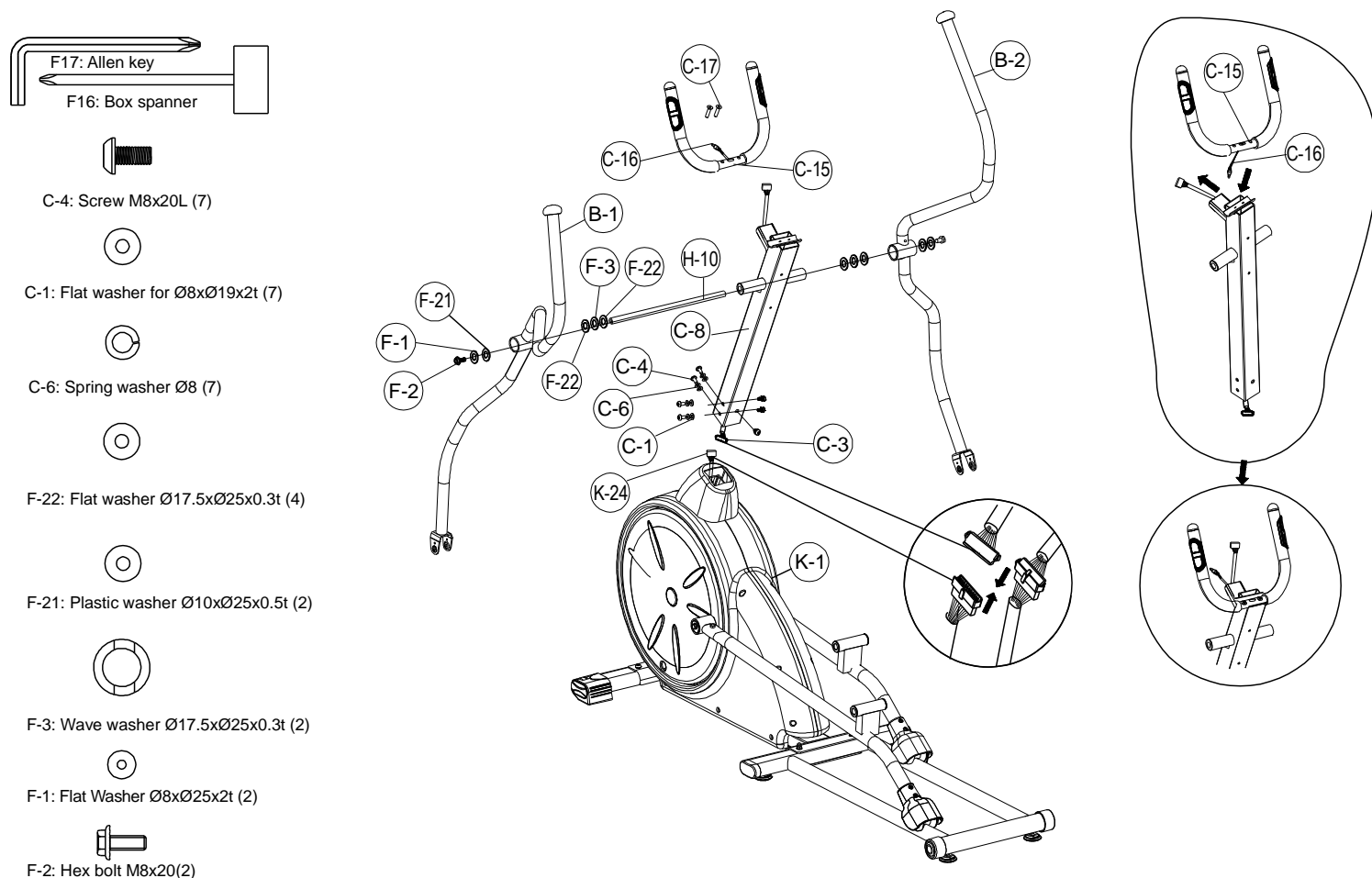
Zdemontować preinstalowane elementy do ramy głównej.

Trzymając wspornik (C-8) nasunąć osłonę (H-7) i połączyć końcówki przewodów - górnego konsoli (K-24) z dolnym przewodem (C-3). Następnie, uważając by nie uszkodzić przewodu, zamocować wspornik (C-8) do głównej części urządzenia (K-1) za pomocą 7 podkładek (C-1), 7 podkładek sprężynujących (C-6) i 7 śrub imbusowych (C-4).

Umieścić ośkę (H-10) w ramie wspornika (C-8). Po obu stronach ośki (H-10) zamontować w sumie: 4 podkłładki (F-22) i 2 podkłładki faliste (F-3).

Nasunąć lewą dźwignię (B-1) na ośkę (H-10) i założyć 1 podkładkę (F-1) oraz 1 podkładkę plastikową (F-21) dokręcić śrubą (F-2).

Nasunąć prawą dźwignię (B-2) na ośkę (H-10) i założyć 1 podkładkę (F-1) oraz 1 podkładkę plastikową (F-21) i dokręcić śrubą (F-2).



ETAP 4:

Zamocować prawą i lewą płożę (I-R/L) do prawej i lewej korby (O-R/L) jak pokazano na rysunku poniżej.

Obie płoży (I-R/L) powinny być odpowiednio mocowane do obrotowych tulei korb zgodnie z ustawieniem jak na rysunku poniżej. Połączenie należy zabezpieczyć płytkami (łącznikiem / I-3), podkładkami (I-4) i śrubami (I-5) po każdej stronie.

Umieścić tuleje (F-10) w prawej i lewej płoży (IR/L) jak pokazano na rysunku poniżej, a następnie wsunąć je w uchwyty końcowe dźwigni prawej i lewej (B-1/B-2). Skręcić oba połączenia za pomocą śrub (F-11), podkładek (F-9) oraz nakrętek (F-4). Upewnić się, że śruby wsunięto od środka, a podkładki i nakrętki zabezpieczają połączenie od strony zewnętrznej urządzenia.

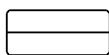
STEP 4



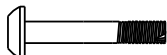
F-4: Nut M8(2)



F-9: Flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$ (2)



F-10: Bushing $\varnothing 16 \times 36.5L$



F-11: Allen bolt M8x50L (2)



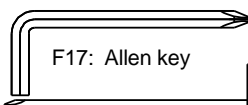
I-4: Flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$ (6)



I-5: Allen bolt M8x16L (6)

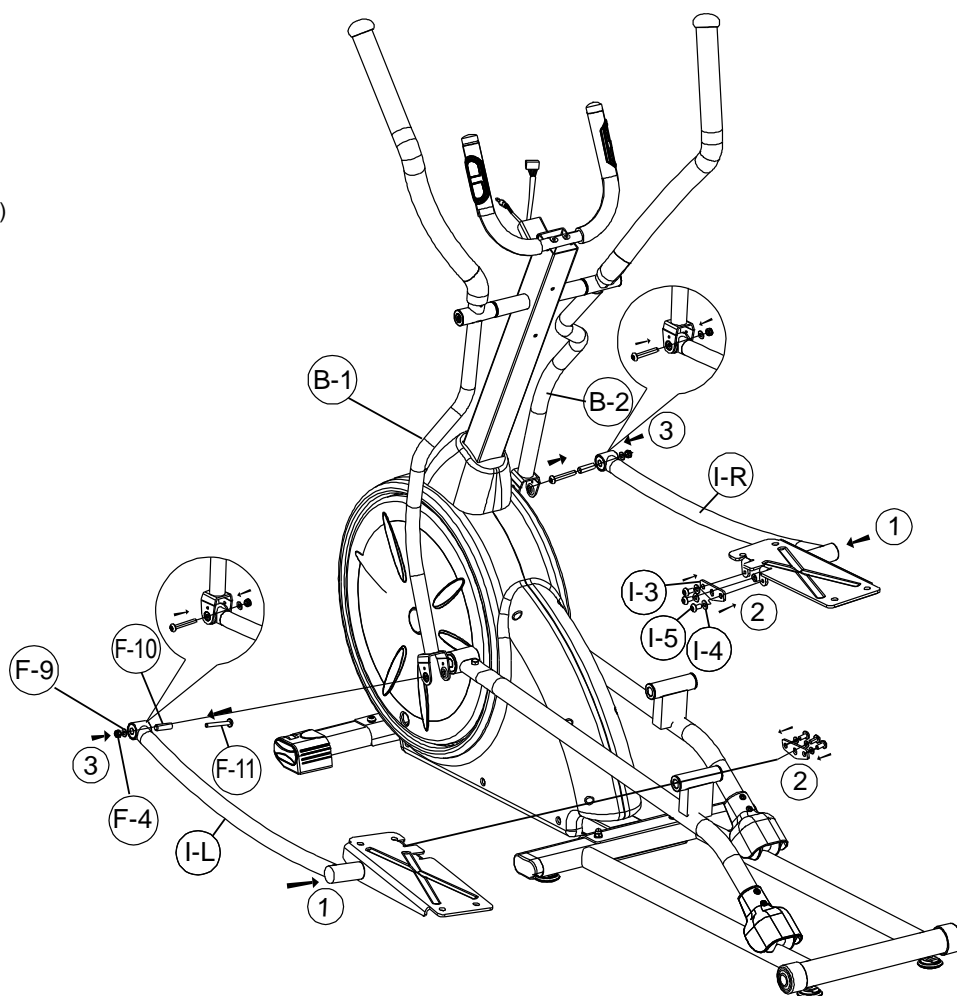


I-3: Connector plate (2)



F17: Allen key

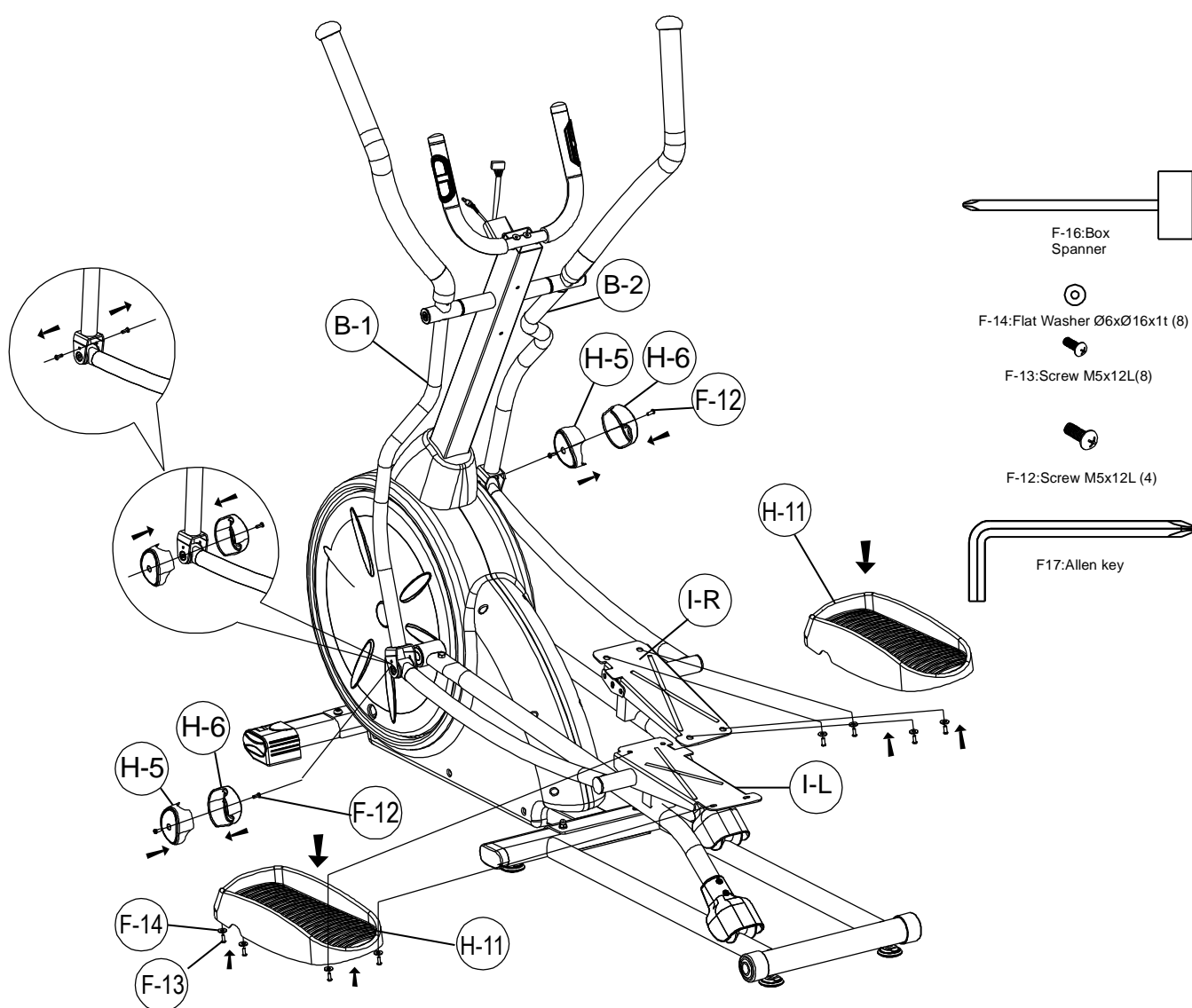
F-16: Box spanner



ETAP 5:

Umieścić platformy (H-11) na wspornikach prawej i lewej płoży, tak aby otwory wsporników były ułożone w linii z gniazdami platform. Zamocować platformy do wsporników za pomocą śrub (F-13) i podkładek (F-14). Upewnić się, że ustawienie platform jest prawidłowe, że przedni brzeg platformy jest wyższy niż tylny.

Zabezpieczyć połączenie dźwigni (B1 / B2) z płożą prawą i lewą korzystając z osłon (H-5) i (H-6) wykorzystując śruby (F-12).



ETAP 6:

Zdemontować preinstalowane części z przedniego wspornika (C-8).

Ta faza montażu wymaga uważności, dokładnie przeczytać instrukcje poniżej!

Należy skorzystać z pasków (lub drucików) zamocowanych we wsporniku (A-2) do owinięcia wokół końcówek przewodów: konsoli (C-3) i sensorów dotykowych pulsu (C-16). Pasek lub drucik jest zastosowany po to by po okręceniu wokół końcówek przewodów (C-3) i (C-16) przeciągnąć je przez wnętrze wspornika (A-2) i wyciągnąć je na zewnątrz jak pokazano na rysunkach 1 - 4, umieszczonych poniżej, po prawej stronie.

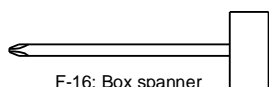
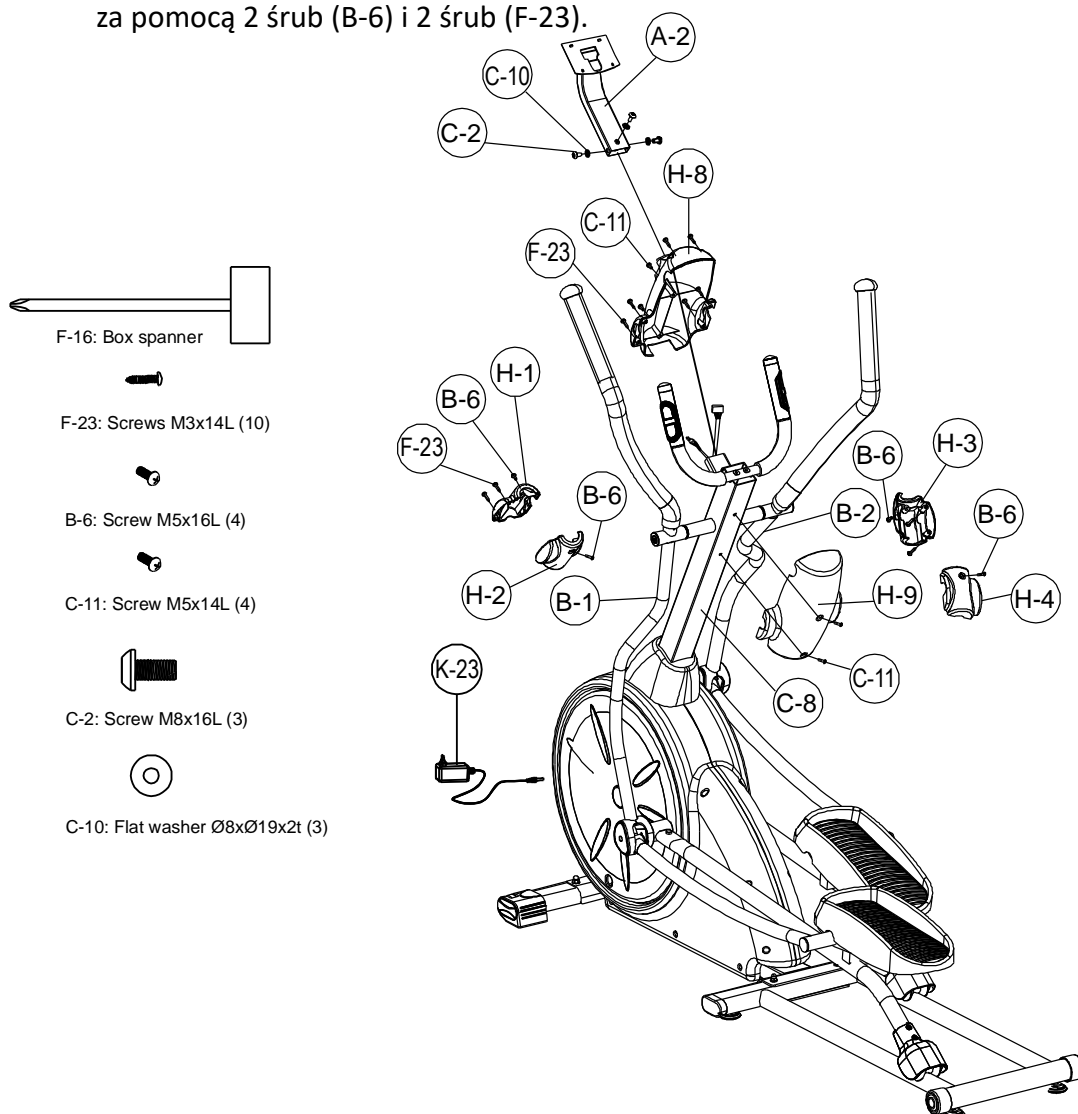
Przednią osłonę (H-8) przełożyć przez wspornik (A-2).

Przymocować wspornik (A-2) do wspornika głównego (C-8) i skrócić połączenie korzystając z 3 podkładek (C-10) oraz 3 śrub (C-2).

Przykręcić osłony, przednią (H-8) i tylną (H-11) do wspornika głównego (C-8) za pomocą 4 śrub (C-11) i śrub (F-23).

Wykręcić preinstalowane śruby (F-23) w lewej i prawej dźwigni (B-1/B-2).

Założyć osłony (H-1/H-2/H-3/H-4) na lewej i prawej dźwigni (B-1/B-2) i zamocować je za pomocą 2 śrub (B-6) i 2 śrub (F-23).



F-16: Box spanner



F-23: Screws M3x14L (10)



B-6: Screw M5x16L (4)



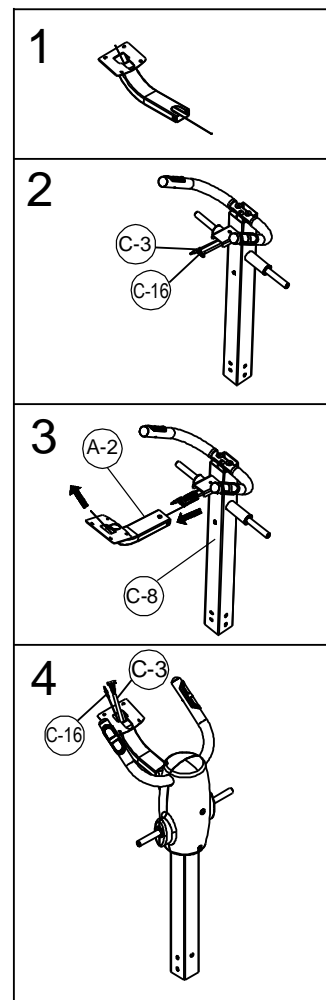
C-11: Screw M5x14L (4)



C-2: Screw M8x16L (3)



C-10: Flat washer Ø8xØ19x2t (3)

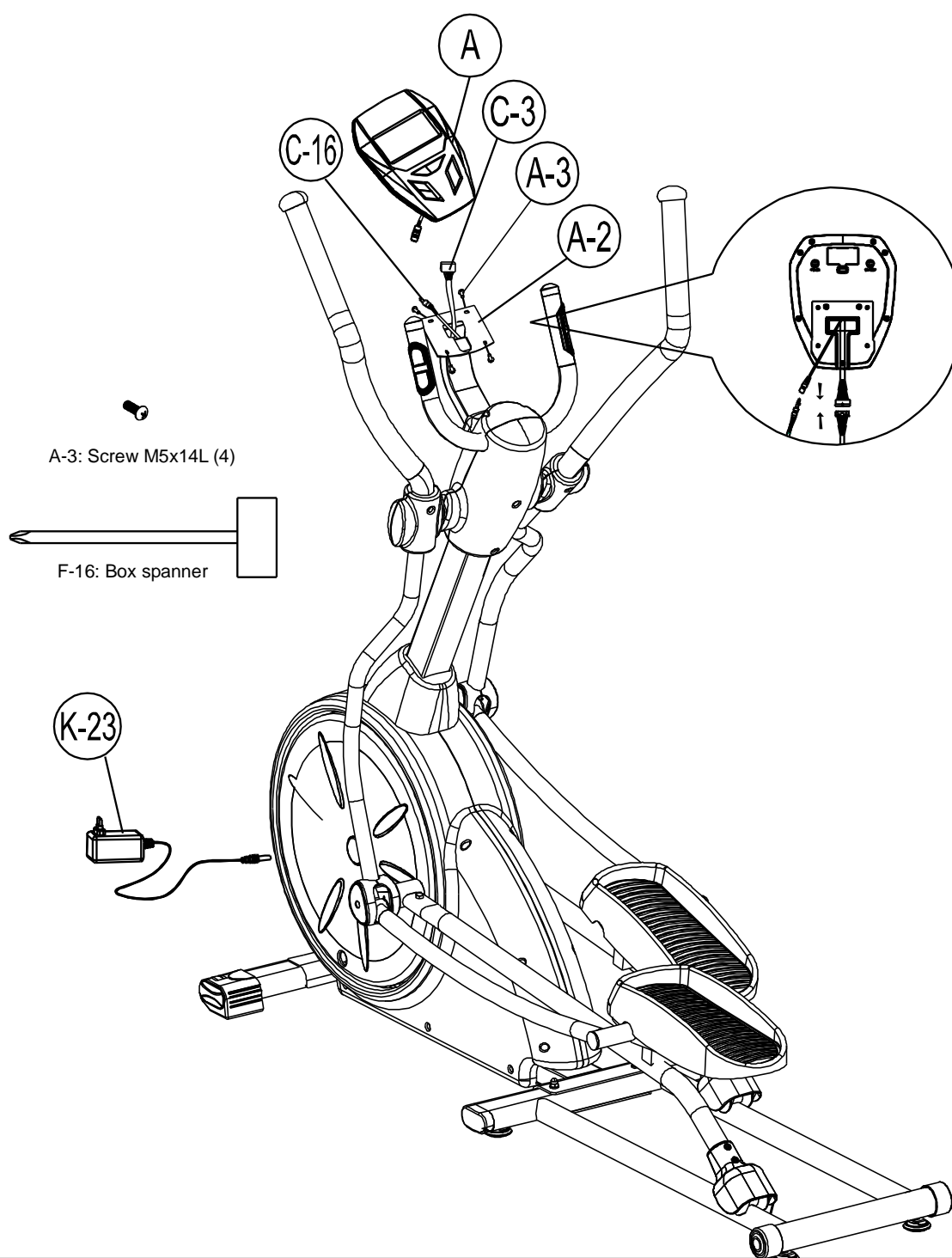


ETAP 7:

Wykręcić preinstalowane śruby (A-3) z tyłu konsoli (A).

Podłączyć do konsoli dwa przewody: (C-3) oraz przewód sensorów dotykowych (C-16), a następnie przykręcić konsolę (A) do wspornika konsoli (A-2) za pomocą zdemontowanych wcześniej śrub (A-3).

Podłączyć przewód zasilacza (K-23) do gniazda DC (znajduje się z przodu w dolnej części obudowy).



Opis funkcji konsoli:

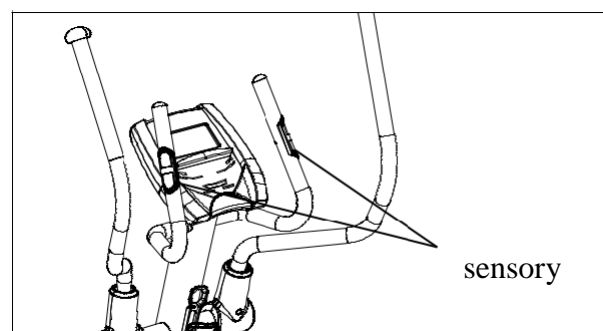
PARAMETR	OPIS
CZAS / TIME	Zliczany od zera bez ustawionego celu. Od 00:00 do maks. 99:59 co 1 minutę. Jeśli określono czas treningu, zliczanie od wartości ustalonej do 00:00. Każda zmiana w "górze" lub w "dół" jest co 1 minutę pomiędzy 00:00 a 99:00.
PRĘDKOŚĆ / SPEED	Informacja o aktualnej prędkości. Maksymalna to 99.9 km/h lub Mil/h.
PRĘDKOŚĆ OBROTOWA / RPM	Ilość obrotów na minutę. Zakres 0~15~999
DYSTANS / DISTANCE	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.
WYDATEK ENERGETYCZNY (kcal) / CALORIES	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.
TĘTNO / PULSE	Użytkownik może ustawić docelowe tętno treningowe w zakresie od 30 do 230 ud/min. O przekroczeniu docelowej wartości konsola sygnalizuje dźwiękiem.
MOC / WATTS	Aktualnie rozwijana moc. Wyświetlana w zakresie od 0~999.
MANUALNY / MANUAL	Tryb sterowania ręcznego.
POCZĄTKUJĄCY BEGINNER	Do wyboru 4 profile treningowe.
ZAWANSOWANY ADVANCE	Do wyboru 4 profile treningowe.
SPORT / SPORTY	Do wyboru 4 profile treningowe.
CARDIO	Trening z ustawionym poziomem progowym tętna.
STAŁA MOC / WATT PROGRAM	Trening z utrzymywaniem stałego poziomu rozwijanej mocy.
PROGRAM UŻYTKOWNIKA / USER PROGRAM	Użytkownik sam programuje profil treningowy.

Funkcje przycisków:

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

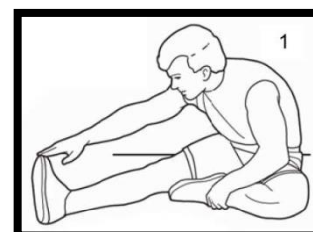
Podczas ćwiczenia należy utrzymywać wyprostowaną sylwetkę, wzrok skierowany w przód, nie pochylać tułowia ani głowy. Ramiona swobodnie, nie zaciskać rąk na uchwytach. Nie powodować kołysania bocznego urządzenia, ruchy powinny być płynne, skoordynowane z oddychaniem. Podczas ćwiczeń nie powinien być odczuwany 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.

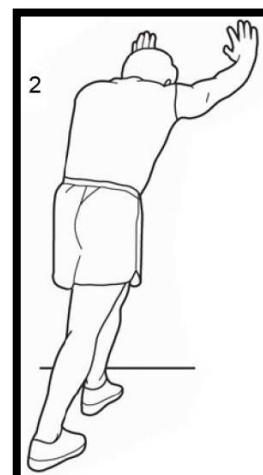
1. Rozciąganie tylnej części uda i dolnej części pleców

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

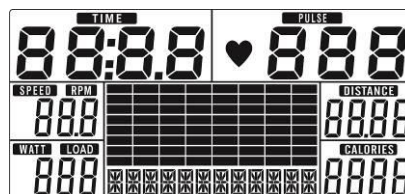
Usiądź i złącz stopy. Kolana na zewnątrz. Złap rękoma za stopy i przyciągnij w kierunku pachwin. Rozluźnij nogi, łokciami lekko naciśnij na kolana rozchylając je bocznie. Powinno być odczuwane łagodne rozciąganie wewnętrznych stron ud i/lub dolnej części pleców. Wytrzymaj tak przez około 10 sekund i 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

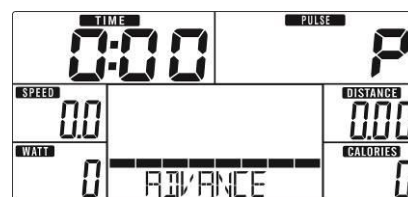
Za pomocą przycisków UP lub DOWN wybrać program treningowy: Manual (Rys. 2) → Beginner (Rys. 3) → Advance (Rys. 4) → Sporty (Rys. 5) → Cardio (Rys. 6) → Watt (Rys. 7) → User Program (Rys. 8)



Rys. 2



Rys. 3



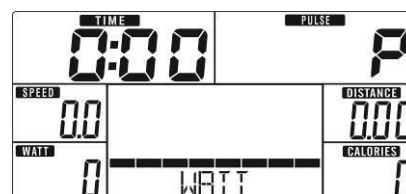
Rys. 4



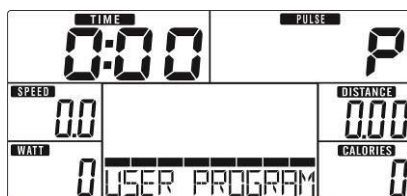
Rys. 5



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. 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.

2. 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).
3. Naciśnięcie START/PAUSE wstrzymuje program (pauza). Naciśnięcie RESET powoduje powrót do menu głównego.



Rys. 9



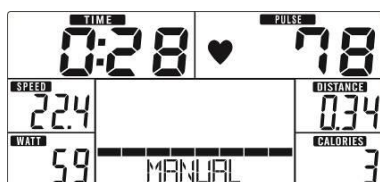
Rys. 10



Rys. 11



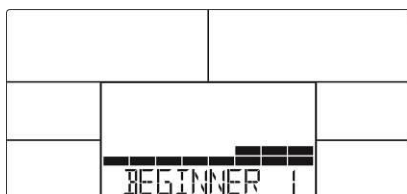
Rys. 12



Rys. 13

PROGRAM POCZĄTKUJĄCY / BEGINNER

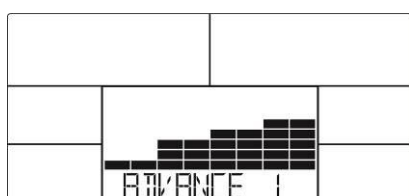
1. Przyciskami UP lub DOWN wybrać program POCZĄTKUJĄCY i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
2. Przyciskami UP lub DOWN wybrać pierwszy z 4 profili Beginner 1 (Rys. 14) i nacisnąć MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
3. Ustawić czas program przyciskami UP lub DOWN.
4. Uruchomić program naciskając START/PAUSE. Za pomocą przycisków UP i DOWN regulować poziom obciążenia.
5. 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

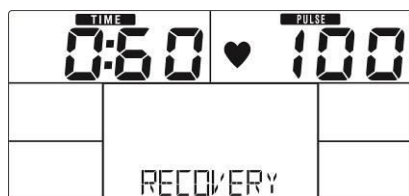
1. Przyciskami UP lub DOWN wybierz opcję PROGRAM UŻYTKOWNIKA (Rys. 19) i naciśnij MODE / ENTER celem zatwierdzenia.
2. Wybierz jeden z czterech profili U1 – U4 za pomocą przycisków UP lub DOWN.
3. Stwórz własny profil przebiegu obciążenia za pomocą przycisków UP lub DOWN. Profil zawiera 20 kolumn, użytkownik 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 sprawą 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



since 1932

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