

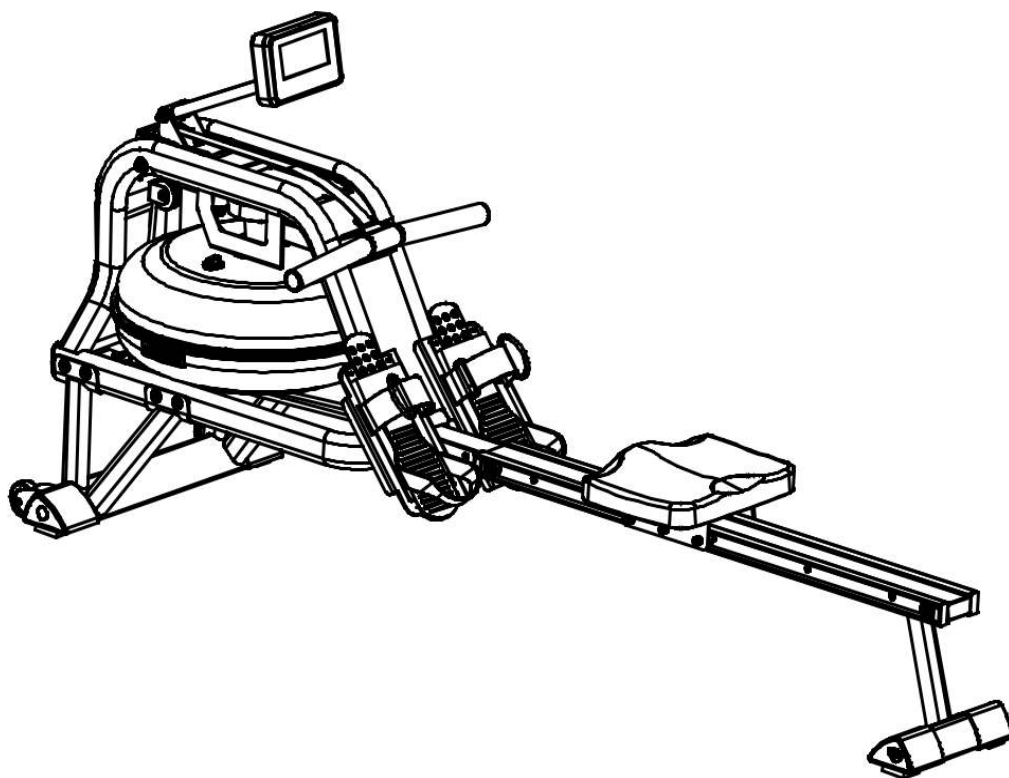
# **YORK<sup>®</sup>** **FITNESS**

## **Podręcznik użytkownika**

Wioślarz WR1000

Z oporem wody

56041





# Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

# YORK<sup>®</sup>

## FITNESS

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

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

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie [www.yorkfitness.pl](http://www.yorkfitness.pl)

## SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	05
Instrukcja montażu	08
Jak napełnić i opróżnić zbiornik na wodę	11
Regulacja	12
Instrukcja regulacji i przechowywania	13
Wskazówki obsługi	16
Wykrywanie i usuwanie usterek	21
Konserwacja	22
Wskazówki fitness	23
Rysunek szczegółowy i wykaz części	27



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

## 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.

- Niniejsza instrukcja należy chronić przed zniszczeniem. 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.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Podczas ćwiczeń zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach i 2 m z tyłu.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieje jakiegokolwiek wątpliwość, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulacyjnych/blokujących.
- Niektóre części urządzenia (np. tapicerka, gałki, łopaty) zaliczają się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzenia regulacyjnych w takim położeniu, aby wystawał jakiegokolwiek 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 biuterii.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.

### Dane techniczne

- Waga urządzenia: 39,5 kg
- Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 205 x 56 cm

# YORK<sup>®</sup> FITNESS

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

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

**Maksymalna masa  
ciała użytkownika: 135 kg**

## Zgodno z normami bezpieczeństwa

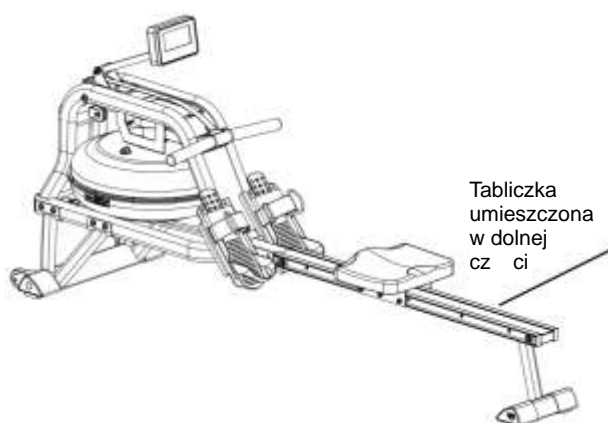
Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia - EN ISO 20957-1 & EN957 7 Klasa HC. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia



## Obsługa klientów

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

1. Numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagnadnienia/uszkodzenia.



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

**WAŻNE!** – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji.

Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

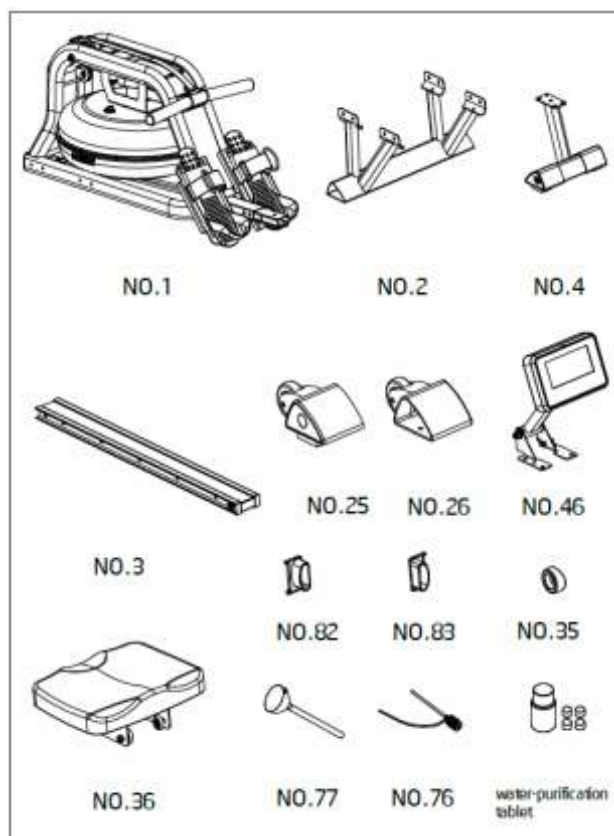
Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.

## Instrukcja montażu

Przygotuj odpowiednie miejsce pracy - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

- Poproś o pomoc - Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie - Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji. Wypakuj części z opakowania.




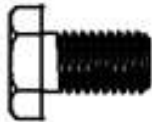







Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Numer części	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Stabilizator przedni	1
4	Stabilizator tylny	1
3	Szyna ślizgowa	1
25	Lewa zaślepka	1
26	Prawa zaślepka	1
46	Konsola	1
82	Zaślepka szyny L	1
83	Zaślepka szyny R	1
35	Stopper	2
36	Siedzisko	1
77	Lejek	1
76	Syfon pompujący	1
	Tabletka do oczyszczania wody	1
	Podręcznik użytkownika	1
	Zestaw części	1

# YORK<sup>®</sup>

## FITNESS

NR.	OPIS	RYSUNEK	ILOŚĆ
35	Korek		2
58	Śruba płaska M8*15		4
60	Śruba M8*18		14
66	Zewnętrzna śruba sześciokątna M8*15		4
68	Śruba krzyżowa M4*12		2
71	Podkładka OD20*ID8.5*1.5		16
74	Klucz imbusowy S5		1
75	Klucz do nakrętek S13-S17		1
82	Zaślepka szyny L		1
83	Zaślepka szyny R		1
87	Podkładka OD16*ID8.5*1.5		2

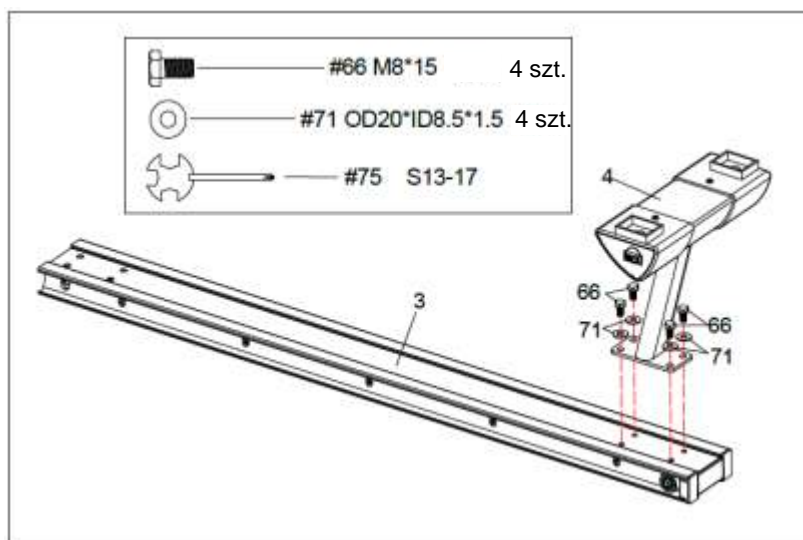


## Instrukcja montażu

### Krok 1

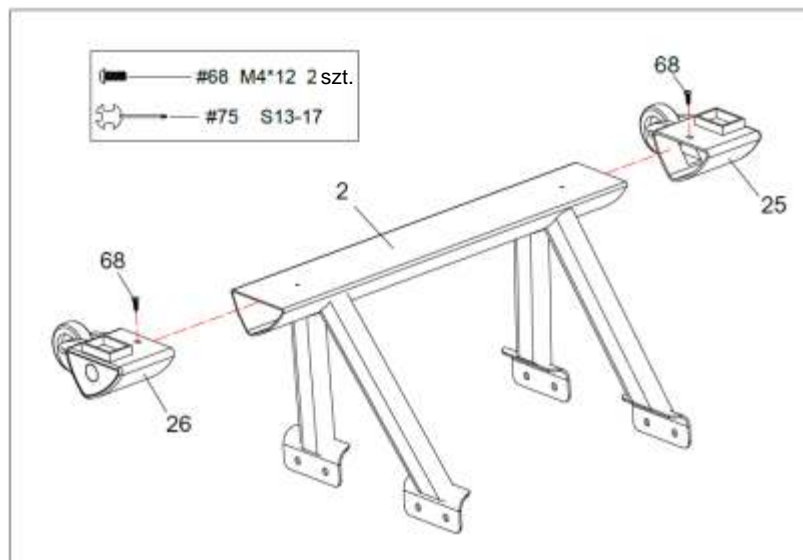
Odwróć szynę lizgową (nr 3), jak powyżej. Przymocuj tylny stabilizator (nr 4) do szyny lizgowej za pomocą 4 podkładek (nr 71) i 4 zewnętrznych śrub z łbem sześciokątnym (nr 66).  
Dokręć kluczem (nr 75).

**UWAGA: Do montażu produktu zalecamy 2 osoby.**



### Krok 2

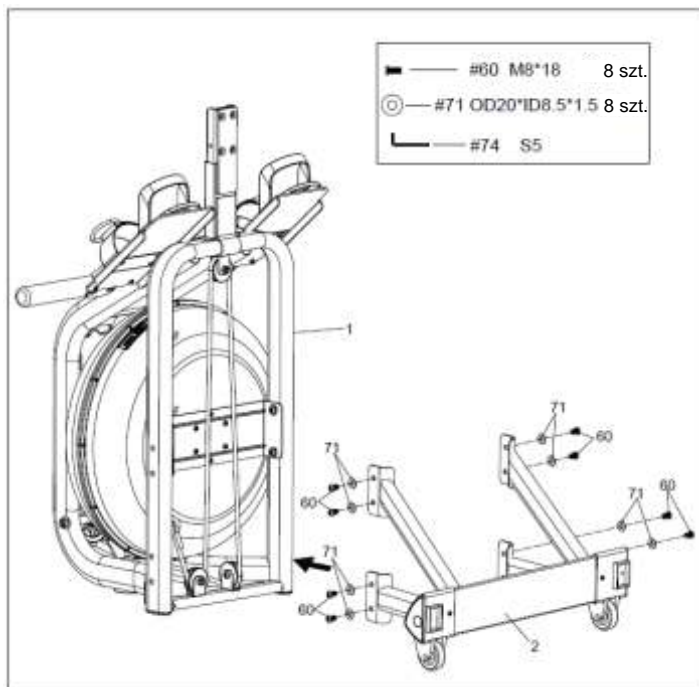
Przymocuj załączki L i P (nr 25 i 26) do przedniego stabilizatora (nr 2).  
Następnie dokręć 2 wkręty krzyżakowe (nr 68) za pomocą klucza (nr 75).



## Krok 3

Obróć ramę główną (nr 1) pionowo. Przymocuj przedni stabilizator (nr 2) do ramy głównej (nr 1) za pomocą 8 podkładek (nr 71) i 8 ręb (nr 60). Dokręć kluczem imbusowym (nr 74).

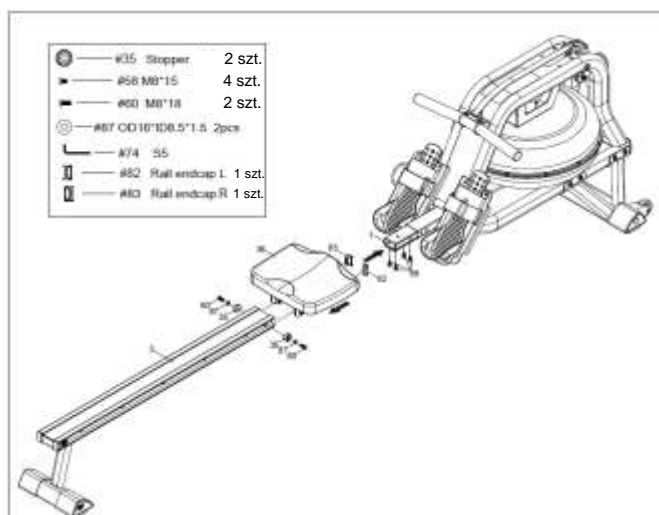
Możesz najpierw wkręcić 3 ~ 4 ręby w otwory i rozpocząć dokręcanie ręcznie. Po wkręceniu wszystkich ręb dokręć je narzędziem.



## Krok 4

Wsuń siedzisko (nr 36) na szynę lizgową (nr 3). Przymocuj szynę lizgową (nr 3) do ramy głównej (nr 1) za pomocą 4 ręb płaskich (nr 58). Zamocuj korek (nr 35) za pomocą 2 ręb (nr 60) i podkładek (nr 87). Najpierw włóż wszystkie 6 ręb czciowo do otworów, a następnie dokręć kluczem imbusowym (nr 74).

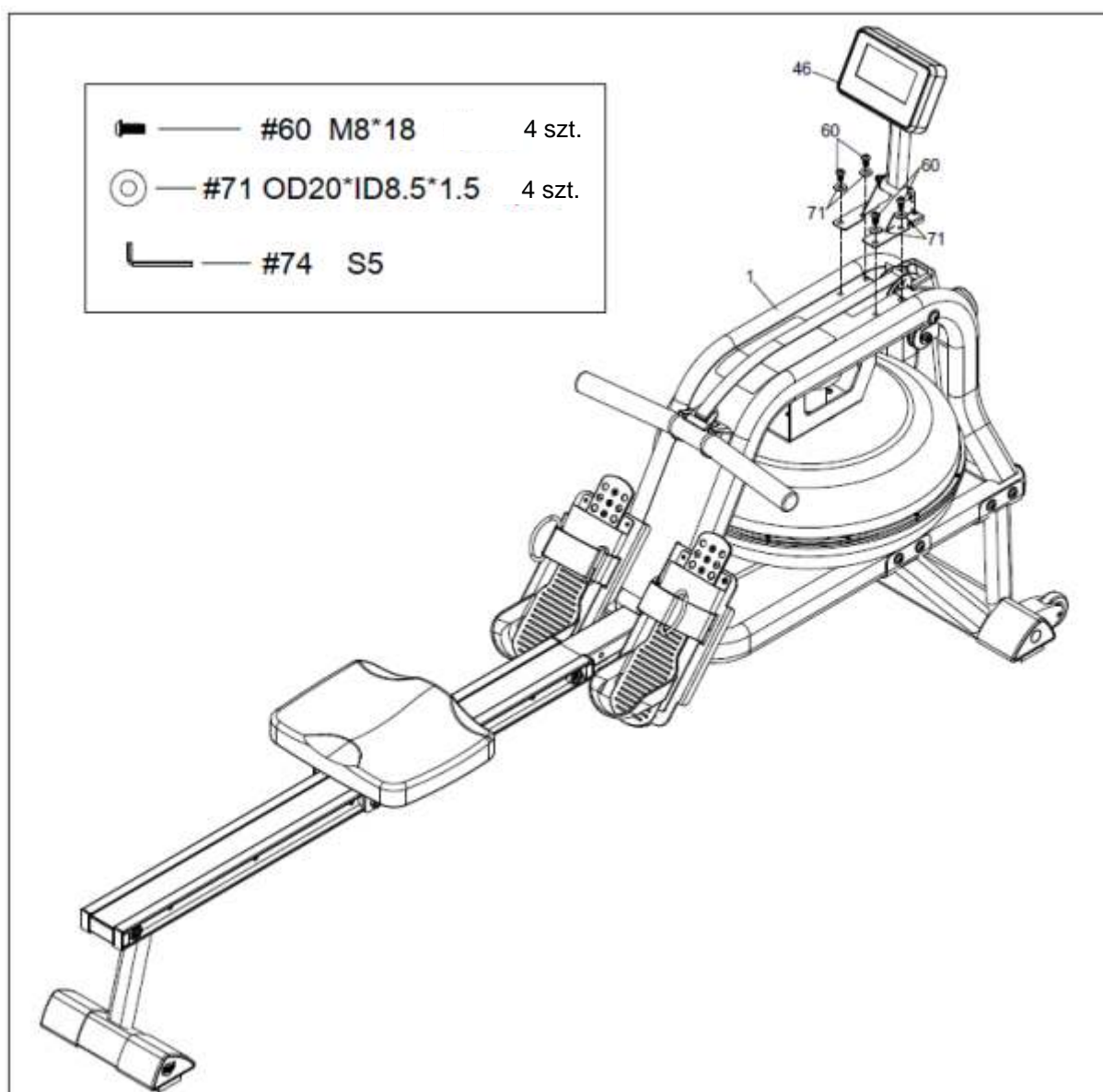
Przymocuj załepkę szyny L (nr 82) i załepkę R (nr 83) do szyny lizgowej (nr 3).



## Krok 5

Przymocuj konsol (nr 46) do ramy głównej (nr 1) za pomocą 4 podkładek (nr 71) i 4 śrub (nr 60).

Dokręć kluczem imbusowym (nr 74).



## Jak napełnia i opróżnia zbiornik na wodę

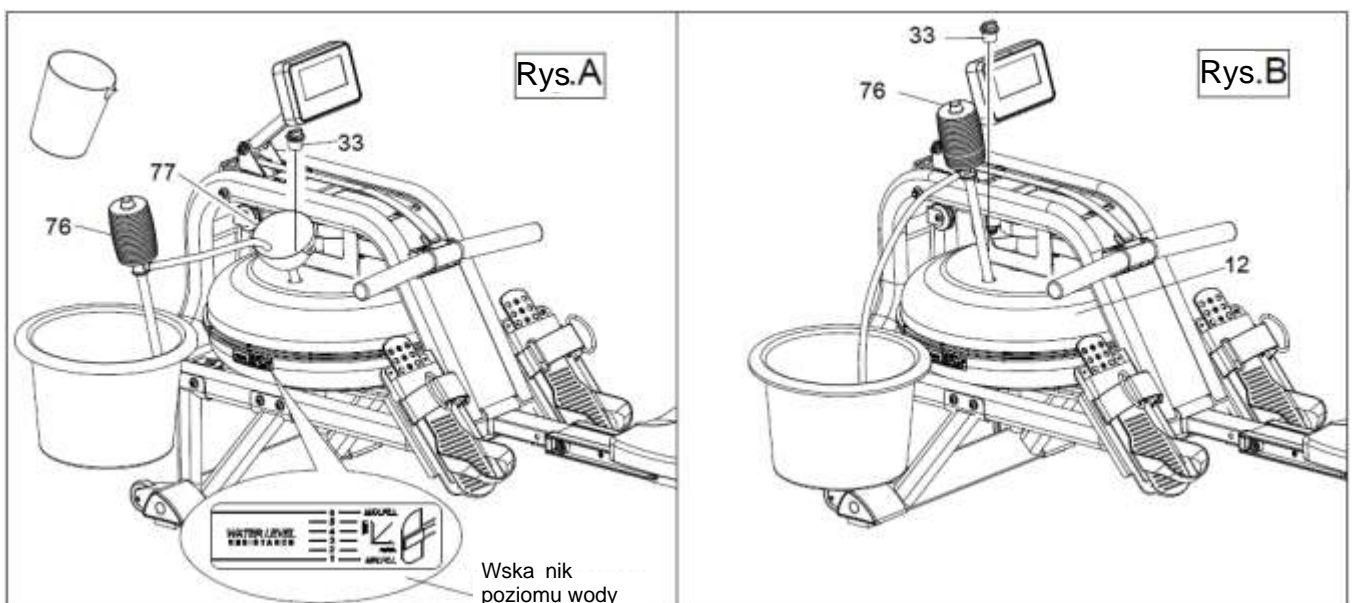
1. Wyjmij korek wlewu (nr 33) z górnej pokrywy zbiornika (nr 12).
2. Aby napełnić zbiornik wodą, patrz rys. A. Włóż lejek (nr 77) do zbiornika, a następnie użyj kubka lub pompy syfonowej (nr 76) i wiadra do napełnienia zbiornika. Użyj wskaźnika poziomu wody z boku zbiornika, aby zmierzyć dany poziom wody w zbiorniku.
3. Aby opróżnić zbiornik, patrz rys. B. Umieść wiadro obok wiązania i użyj pompy syfonowej (nr 76), aby wypompować wodę ze zbiornika do wiadra.
4. Włóż korek wlewu (nr 33) do górnej pokrywy zbiornika (nr 12). Wytrzyj nadmiar wody z ramy.

### UWAGA:

1. Do napełniania zbiornika używaj wyłącznie wody z kranu. Dodaj 1 tabletkę do oczyszczania wody (1 opakowanie jest dołączone). Nigdy nie używaj chloru do basenu ani wybielacza chlorowego. Spowoduje to uszkodzenie zbiornika i unieważnienie gwarancji.
2. Dodawaj tabletkę do oczyszczania wody co 6 miesięcy lub w razie potrzeby. Jeśli woda zrobi się mętna, wymieść ją w zbiorniku.
3. Woda ze zbiornika nie nadaje się do spożycia. Wodę zutylizuj po wypompowaniu jej ze zbiornika.

### POZIOM WODY

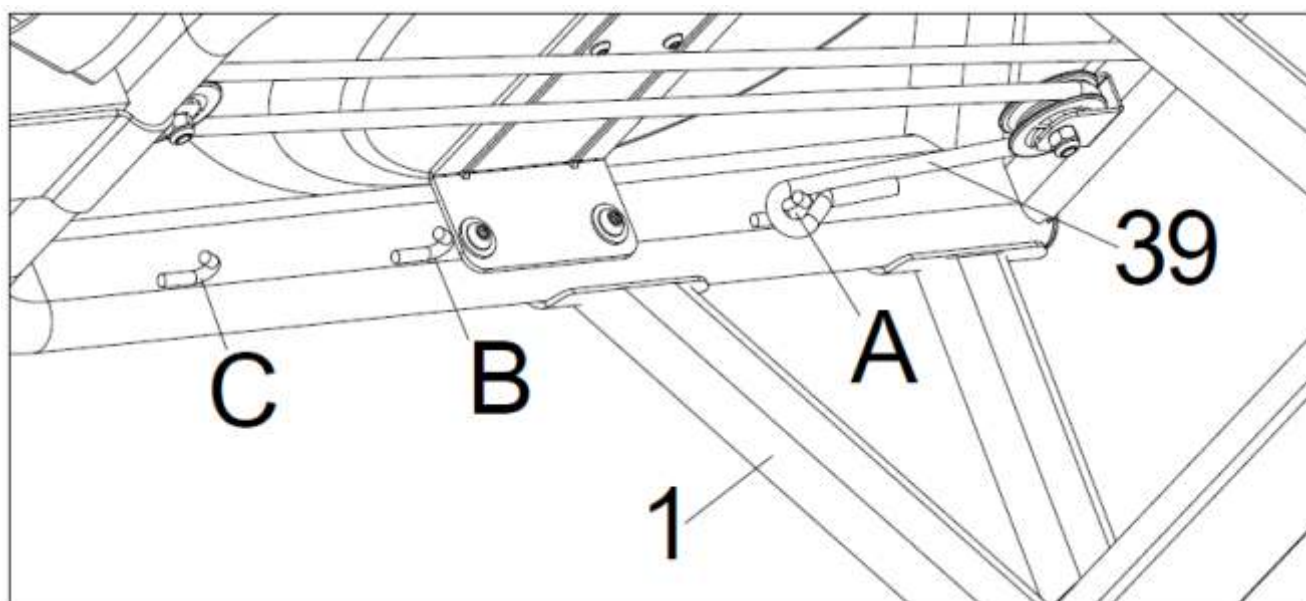
1. Patrz rys. A.  
Wskaźnik poziomu wody znajduje się z boku zbiornika. Maksymalny poziom napełnienia to 6. Nigdy nie napełniaj powyżej tego limitu. Napełnienie zbiornika powyżej tego poziomu spowoduje uszkodzenie zbiornika i utratę gwarancji.
2. Opór zależy od poziomu wody w zbiorniku. Poziom wody 1 to najniższy opór. Poziom 6 to najwyższy opór.



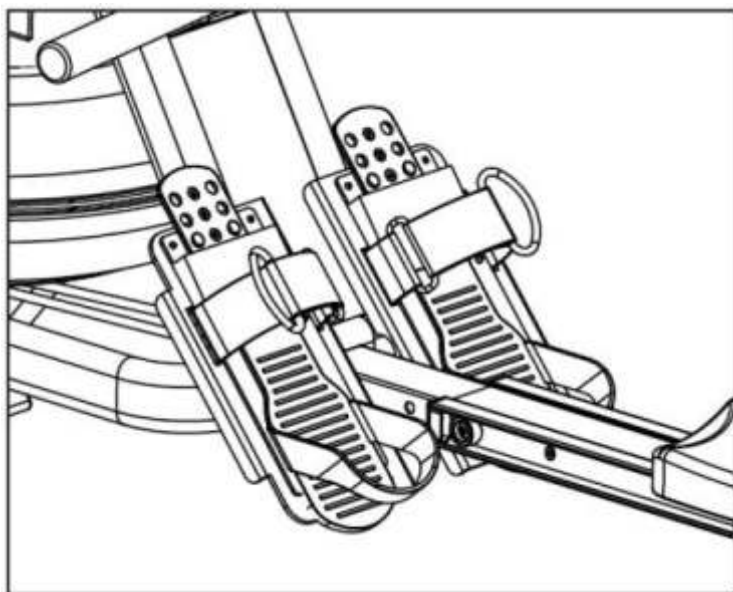
## Regulacja

Istnieją 3 haczyki (A, B, C) na linki gumowej, umieszczone po wewnętrznej stronie ramy (nr 1) pod zbiornikiem na wodę. Zaczepienie linki gumowej (nr 39) na B lub C zwiększa wspomagany powrót natomiast przytrzymuje jej. C to najszybszy powrót.

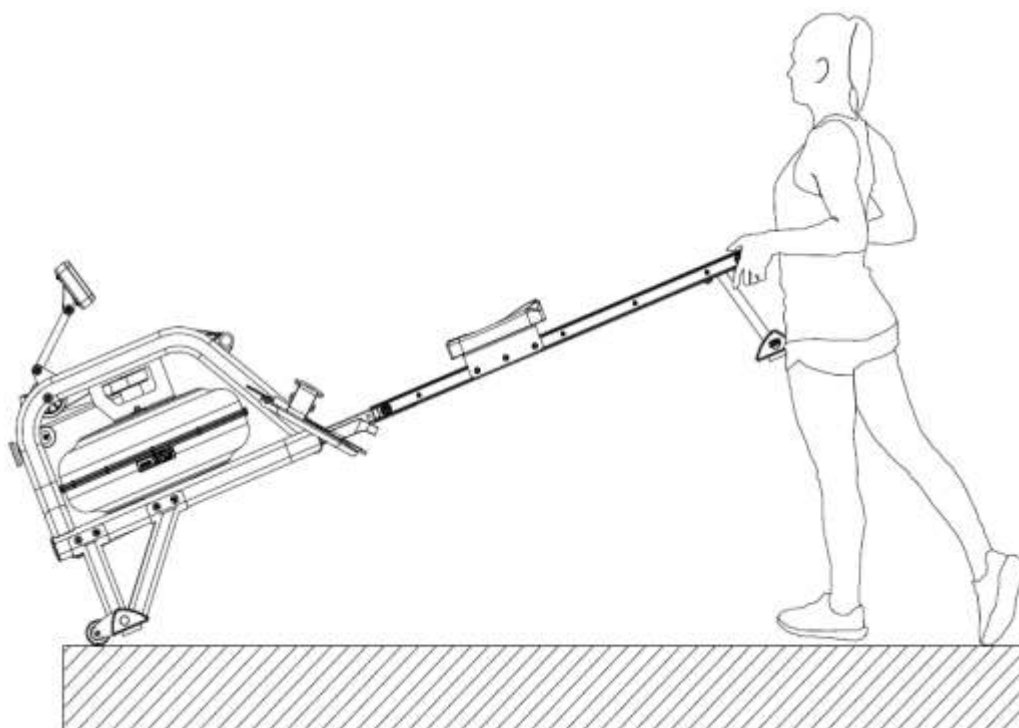
Zachowaj ostrożność podczas regulacji linki gumowej.



## Instrukcja regulacji i przechowywania

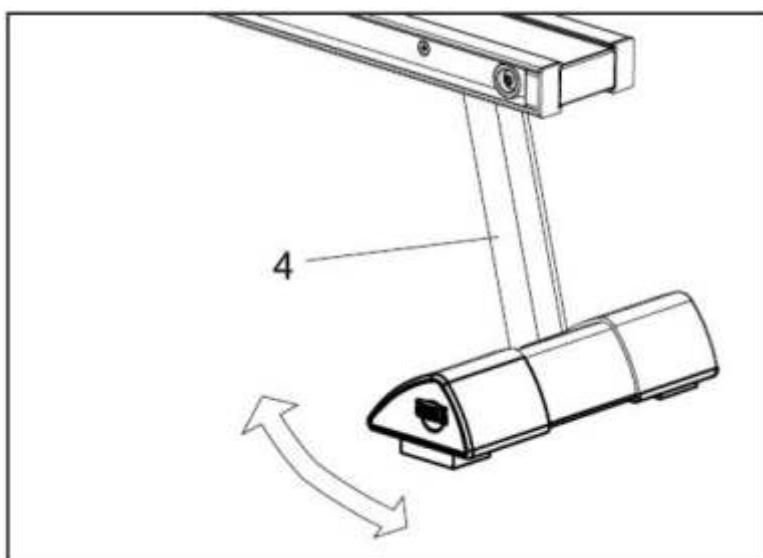


Pasek pedału jest regulowany i można go dostosować do rozmiaru stopy użytkownika. Aby wyregulować pasek pedału, zdejmij koniec paska z rzepem, pociągaj go do góry i na bok. Po zdjęciu można wyregulować długość paska, pociągaj go do góry i na bok. Aby zamknąć, pociągaj koniec paska pedału zapinany na rzep w górę, a następnie w dół, aby przymocować go do siatkowej strony paska.



Aby przesunąć maszynę, unieś tylny stabilizator, a koła transportowe na przednim stojaku dotkną podłogi. Z kołami na ziemi można łatwo przetransportować łódź w wybrane miejsce.

## Instrukcja regulacji



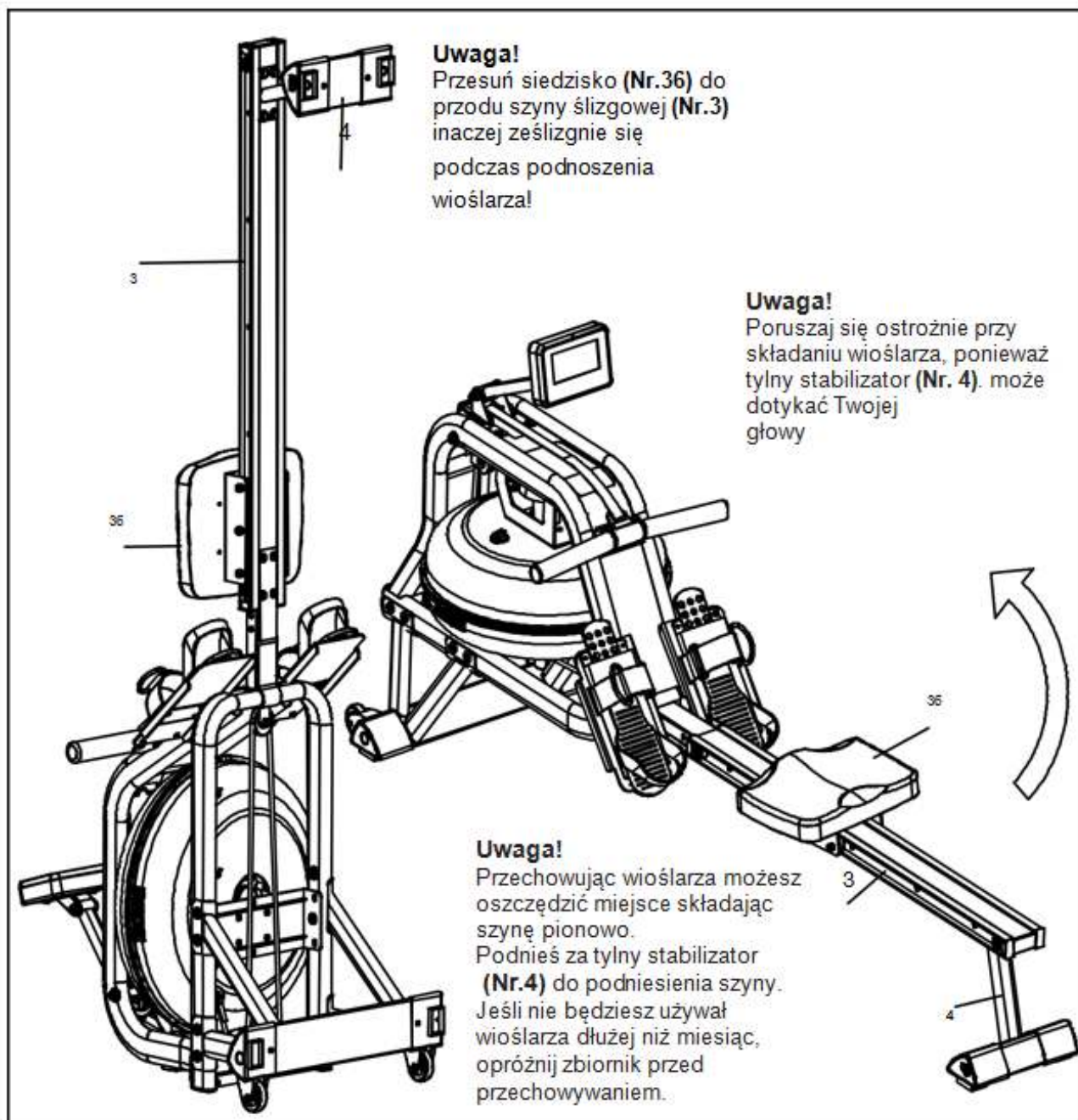
### Regulacja poziomu

Jeśli wiołarz nie jest prawidłowo wypoziomowany, użytkownik może skorzystać z regulacji na tylnym stabilizatorze (nr 4) maszyny.

### Uwaga!

Ruchome części, takie jak siedzisko, mogą zmieniać się przeciwnie. Trzymaj ręce z dala od szyn bieżni podczas użytkowania.

# YORK<sup>®</sup> FITNESS





## Wskazówki obsługi



Konsola z wyświetlaczem modelu WR1000 pozwala użytkownikowi na spersonalizowany trening z monitorowaniem przebiegu treningu. Podczas treningu wyświetlacz błądnie na przemian i wielokrotnie wyświetla czas, czas / 500 m, SPM, dystans, ruchy, łączną liczbę ruchów, spalone kalorie i puls (wszystkie powyższe).

## FUNKCJE PRZYCISKÓW

**UP / DOWN:** Korzystaj z tych przycisków, aby przewinąć dostępne opcje. Regulacja wartości funkcji w górę i w dół.

**ENTER:** Naciśnij, aby potwierdzić wybór. Podczas treningu naciśnij przycisk, aby cyklicznie skanować dane funkcji wyświetlacza.

**START / STOP:** Rozpoczynanie i zatrzymywanie wybranego programu ćwiczeń.

**RESET:** Powrót do menu głównego wyświetlacza. Naciśnij i przytrzymaj, aby zresetować wartości.

**RECOVERY:** Aktywacja programu RECOVERY, który automatycznie oceni Twoją kondycję natychmiast po treningu.

## Funkcje

**TIME (CZAS):** Ustaw docelowy czas naciskaj c przyciski UP i / lub DOWN (1 min ~ 99 min), w 1-minutowych przyrostach.

**CZAS / 500M (CZAS/500M):** średni czas u ytkownika na 500 m jest wy wietlany automatycznie na konsoli.

**SPM:** Liczba poci gni wiosłem na minut

**DISTANCE (ODLEGŁO ):** Ustaw warto docelow , naciskaj c przyciski UP i / lub DOWN (0 ~ 99900 metrów), mierzona jest w odst pach co 100 metrów.

**STROKES (LICZNIK POCI GNI WIOSŁEM):** Ustaw warto docelow , naciskaj c przyciski UP i / lub DOWN (0 ~ 9990 uderze ). Jest to mierzone co 10 poci gni wiosłem.

**TOTAL STROKES (CAŁKOWITA LICZBA POCI GNI WIOSŁEM):** Kumuluje całkowit liczb poci gni wiosłem w zakresie od 0 do 9999.

**CALORIES (PRZYBLI ONA ILO KALORII SPALONA PODCZAS TRENINGU):** Ustaw warto docelow , naciskaj c przyciski UP i / lub DOWN (10 ~ 9990 Cal). Mierzone co 10.

**PULSE (BIE CA LICZBA UDERZE SERCA NA MINUT - BPM):** (Bezprzewodowy pasek telemetryczny na klatk piersiow sprzedawany oddzielnie) - W trybie r cznym ustaw docelow warto t tna, naciskaj c przyciski w gór / w dół (dost pny zakres to 30 do 240 w odst pach co 1 uderzenie na minut ). Konsola wy wietli t tno u ytkownika podczas treningu. Gdy jeste poza zakresem docelowej warto ci podczas wicze , konsola wyda sygnał d wi kowy, a PULSE b dzie miga , a do przywrócenia zakresu docelowego lub usuni cia bezprzewodowego pasa piersiowego. Funkcja pomiaru t tna jest dost pna tylko z opcjonalnym bezprzewodowym paskiem telemetrycznym na klatk piersiow .

**CALENDAR (KALENDARZ):** Konsola wy wietli rok, miesi c i dzie , gdy urz dzenie b dzie w trybie u pienia.

**TEMPERATURE (TEMPERATURA):** Konsola wy wietli aktualn temperatur w pomieszczeniu, gdy urz dzenie b dzie w trybie u pienia

**CLOCK (ZEGAR):** Konsola wy wietli aktualny czas, gdy urz dzenie b dzie w trybie u pienia

## Wskazówki obsługi

1. Włóż 2 baterie AA (w zestawie), a konsola wyda dźwięk przez 2 sekundy (rys.1). Następnie konsola przejdzie w TRYB ZEGARA I KALENDARZA (Rys. 2).
2. ZEGAR zacznie migać. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby ustawić godzinę. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby ustawić minuty. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Kontynuuj konfigurację w celu ustawienia daty - ROK (YEAR)
3. (w oknie STROKES); MIESIĄC (w oknie CALORIES); DAY (w oknie PULSE) naciskaj UP lub DOWN. Zakończym razem naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
4. Po potwierdzeniu wszystkich wartości ALARM zacznie migać. Aby pominąć ustawianie alarmu, naciśnij ENTER.
5. Aby ustawić alarm, naciśnij przycisk UP, aby włączyć ALARM. Obok ALARMU pojawi się strzałka. Naciśnij enter. Okno CLOCK zacznie migać. Naciśnij przycisk UP (W GÓR) lub DOWN (W DÓŁ), aby ustawić godzinę alarmu. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. konsola przejdzie do ekranu SPORT (Rys. 3).
6. Po wejściu do ekranu SPORT, MANUAL (TRYB RĘCZNY) i RACE (TRYB WYCIĄGU) będą migać. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać MANUAL lub RACE. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór..



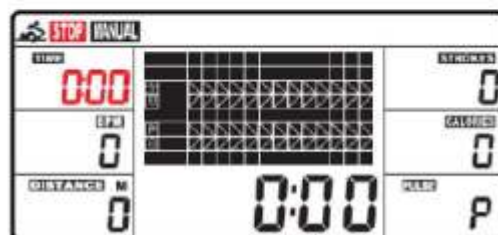
Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4

## Wskazówki obsługi

1. **MANUAL (TRYB R CZNY) (Rys..4):** W trybie MANUAL (R CZNYM) dostępne są 2 opcje:

A. Konsola może być ustawiona tak, aby odliczała inną wartość. Po wybraniu MANUAL wartość CZASU zacznie migać. Naciśnij UP, aby ustawić wartość CZASU do odliczania. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Jeśli nie chcesz ustawiać wartości CZASU do odliczania, naciśnij ENTER, aby przejść do następnej funkcji. Możesz ustawić wartość ODLEGŁOŚCI, POCISNIWIENIEM, KALORII lub PULSU. (Możesz ustawić wartość tylko dla jednej funkcji do odliczania. Na przykład, jeśli ustawiłeś wartość docelową dla CZASU, nie możesz ustawić ODLEGŁOŚCI.) Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Ikona STOP zniknie. Gdy wybrana funkcja odlicza do zera lub naciśniesz przycisk STOP, konsola zatrzyma się i wyświetli redną wartość.

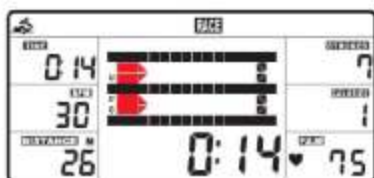
B. Konsola oblicza wartość treningu (w górę). Naciśnij START, aby rozpocząć.

2. **RACE (TRYB WY CIGU) (Rys.5):** Wybierz tryb RACE, a L9 zacznie migać. W oknie TIME / 500M wyświetli się wartość 4:00. Następnie naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać L1 ~ L15 (czas wyścigu). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Następnie możesz ustawić dystans wyścigu (500M ~ 10000M), gdy wartość DISTANCE miga. Naciśnij ENTER, a obraz wyścigu pojawi się na ekranie. Wartości w oknie TIME/ 500M przedstawiają się następująco:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

# YORK<sup>®</sup> FITNESS

- A. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć, a STOP zniknie.  
Na matrycy wyświetli się USER i PC (rys.6).  
Komputer zatrzyma się, gdy użytkownik lub konsola osiągnie ustawiony dystans wycigu. Następnie matryca wyświetla „PC WIN” (wygrana konsoli) lub „USER WIN” (wygrana użytkownika) (Rys. 7).
- B. Po zakończeniu wycigu możesz nacisnąć START, aby ponownie rozpocząć wycig. Naciśnij RESET, aby opuścić ekran RACE.

## **RECOVERY:**

Jest to miara tego, jak szybko tętno może wrócić z poziomu zwiększonego wyczeniami BPM do poziomu spoczynkowego BPM. Ta konsola współpracuje z paskiem telemetrycznym na klatkę piersiową 5,3 kHz (brak w zestawie, zakup opcjonalny).

Po wyczeniach, utrzymuj dalej pasek telemetryczny na klatce piersiowej, naciśnij przycisk „RECOVERY”. Wszystkie wyświetlacze funkcji zatrzymają się, z wyjątkiem odliczania „CZASU” od 00:60 do 00:00. Ekran wyświetli status stanu regeneracji tętna: F1, F2.... Do F6. F1 jest znakomity. F6 jest słaby.

Użytkownik może kontynuować wyczenia, aby poprawić stan regeneracji tętna (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do głównego ekranu).

## **ALARM:**

Alarm działa tylko wtedy, gdy komputer jest w trybie uśpienia.

Alarm nie włączy się podczas wyczenia. Naciśnij i przytrzymaj RESET, aby przejść do ekranu zegara i ustawić ALARM.

## **SLEEP MODE (TRYB UŚPIENIA):**

Konsola przejdzie w tryb uśpienia po około 4 minutach bezczynności.

## **BATERIE:**

Ta konsola wykorzystuje 2 baterie AA, które są w zestawie.

Wymiana baterii spowoduje zresetowanie wszystkich wartości.

Jeśli występuje problem z wyświetlaczem, spróbuj najpierw wymienić baterie.

Zmieniajć baterie, wymień obie. Nie mieszaj typów baterii.

Nie mieszaj starych i nowych baterii.

Zużyte baterie należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

## Wykrywanie i usuwanie usterek

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Nie działa wyświetlacz	Nie zainstalowano baterii	Zainstaluj baterie
	Niepodłączone przewody komputera	Upewnij się, że przewody komputera są prawidłowo podłączone na obu końcach wspornika konsoli
Konsola nie wyświetla żadnej prędkości ani odległości	Przewód czujnika nie został podłączony	Upewnij się, że przewody konsoli są prawidłowo podłączone na obu końcach wspornika konsoli
	Przewód czujnika nie działa prawidłowo	Wymień przewód czujnika
	Monitor nie działa prawidłowo	Wymień konsolę
Brak oporu	Przepustnica powietrza potrzebuje regulacji	Regulacja dźwigni napinającej
Urządzenie "piszczy"	Ślizganie się paska	Regulacja paska

### Konserwacja

1. Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w zamkniętych suchych pomieszczeniach o stałej temperaturze powietrza.
2. Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
3. Urządzenie należy chronić przed wilgocią. Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie.
4. Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
5. Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed przystąpieniem do czyszczenia odłączyć kabel zasilający urządzenia od gniazdka sieciowego.
6. W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, rury, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
7. Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się kontrolować co najmniej raz w tygodniu.
8. Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
9. W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
10. W celu zapobiegania zalaniu urządzenia lub podłogi, napełnianie i opróżnianie zbiornika na wodę należy zgodnie z instrukcją zawartą na str. 11.

## Wskazówki fitness

Korzystanie z Wr1000 zapewni Ci szereg korzyści, poprawi Twój sprawność fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomoże Ci schudnąć.

### Trening

Wiosłowanie to wyjątkowo efektywna forma treningu. Wzmacnia serce, poprawia krążenie, jak również sprawność głównych grup mięśni: grzbietu, pasa, rąk, ramion, ud i nóg.

### Jak ćwiczyć?

1. Pozycja startowa: usiądź na śledzisku, pochyl się do przodu, zegnij kolana i wyprostuj ręce.
2. Odchyl się do tyłu prostując jednocześnie plecy i nogi.
3. Zegnij ręce ku sobie i wychyli się lekko do tyłu. Powróć do pozycji 1 i powtórz krok.



Podczas przemieszczania urządzenia nie chwytać za prowadnice.

Podczas regulacji pozycji treningowej należy przytrzymać się spodu śledziska pod oparciem.

### Ćwiczenia – wiosłowanie za pomocą nóg :

To ćwiczenie pomoże Ci wyrobić i ukształtować mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto i rozłóż ręce na boki, a następnie zginaj nogi do momentu, kiedy wiosła znajdują się w pozycji wyjściowej. Za pomocą nóg odpełnij ciało do tyłu i powoli powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch. Ramiona i plecy trzymaj wyprostowane.



### Zalecane ćwiczenia rozciągające

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

#### 1. Rozciąganie mięśni tyłnej części uda

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



#### 2. Rozciąganie mięśni łydek/ ścięgna Achillesa

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



#### 3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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



#### 4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

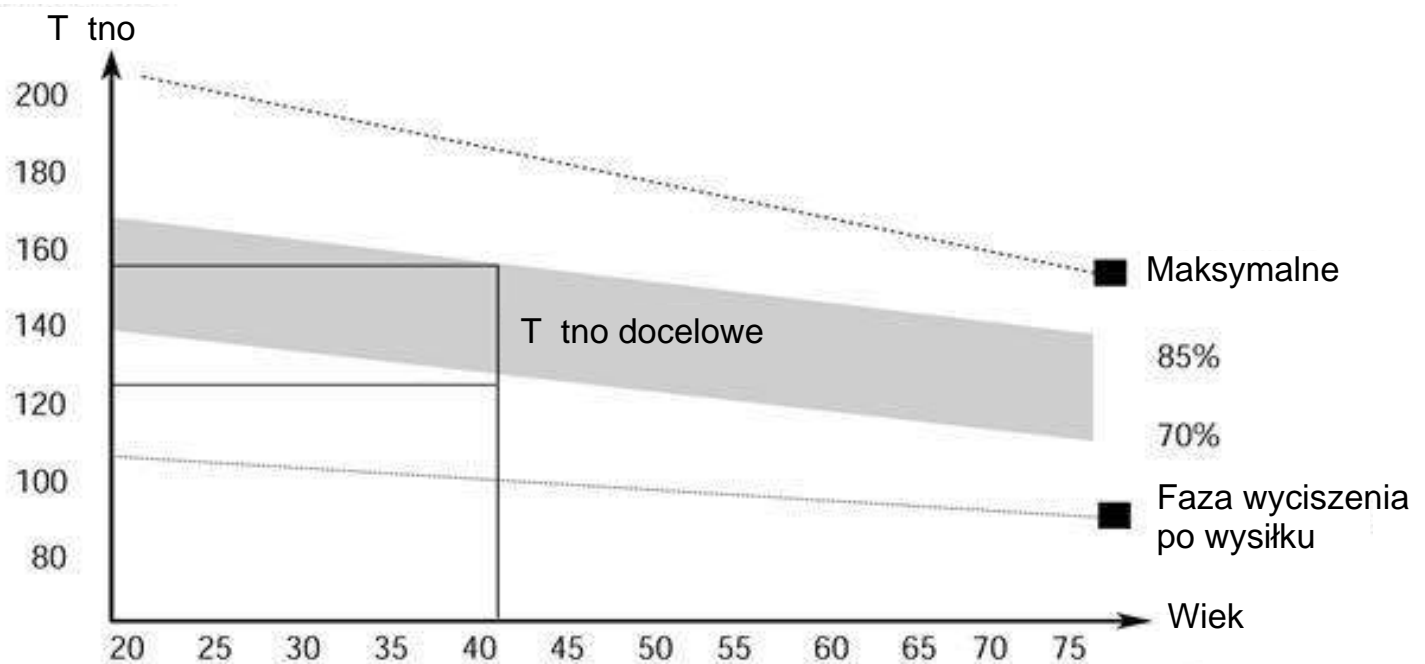
Usiądź i złóż stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.





## Faza wysiłku aerobowego

To etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj zgodnie ze swoimi możliwościami, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas. Tempo pracy powinno być wystarczające, aby przyspieszyć bicie serca do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać minimum 12 minut, chociaż niektórzy ludzie zaczynają od około 15-20 minut.

## Faza schładzania

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. To jest powtórka rozgrzewki np. zwolnij tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Wykonywanie ćwiczeń rozciągających teraz powtórz, ponownie pamiętaj, aby wykonywać ćwiczenia z wycuciem, nie obciążać za bardzo mięśni.

Gdy staniesz się sprawniejszy, bymóe bdziesz musiał trenować dłużej i intensywniej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeżeli to możliwe, równomiernie rozłożyć treningi na cały tydzień.

## WZMACNIANIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie podczas korzystania z wioślarza WR1000, musisz ustawić do wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i mógie oznaczać, że nie możesz trenować tak długo, jak chcesz. Jeżeli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić program treningowy. Powinno trenować normalnie podczas faz rozgrzewki i ochłodzenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinno zwiększyć opór, aby nogi pracowały ciężiej. Bdziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tempo w docelowej strefie.

## UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wkładany wysiłek. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co gdyby trenował, aby poprawić swoją kondycję, różnica jest celem.

### Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania 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 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno.

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

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

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

Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

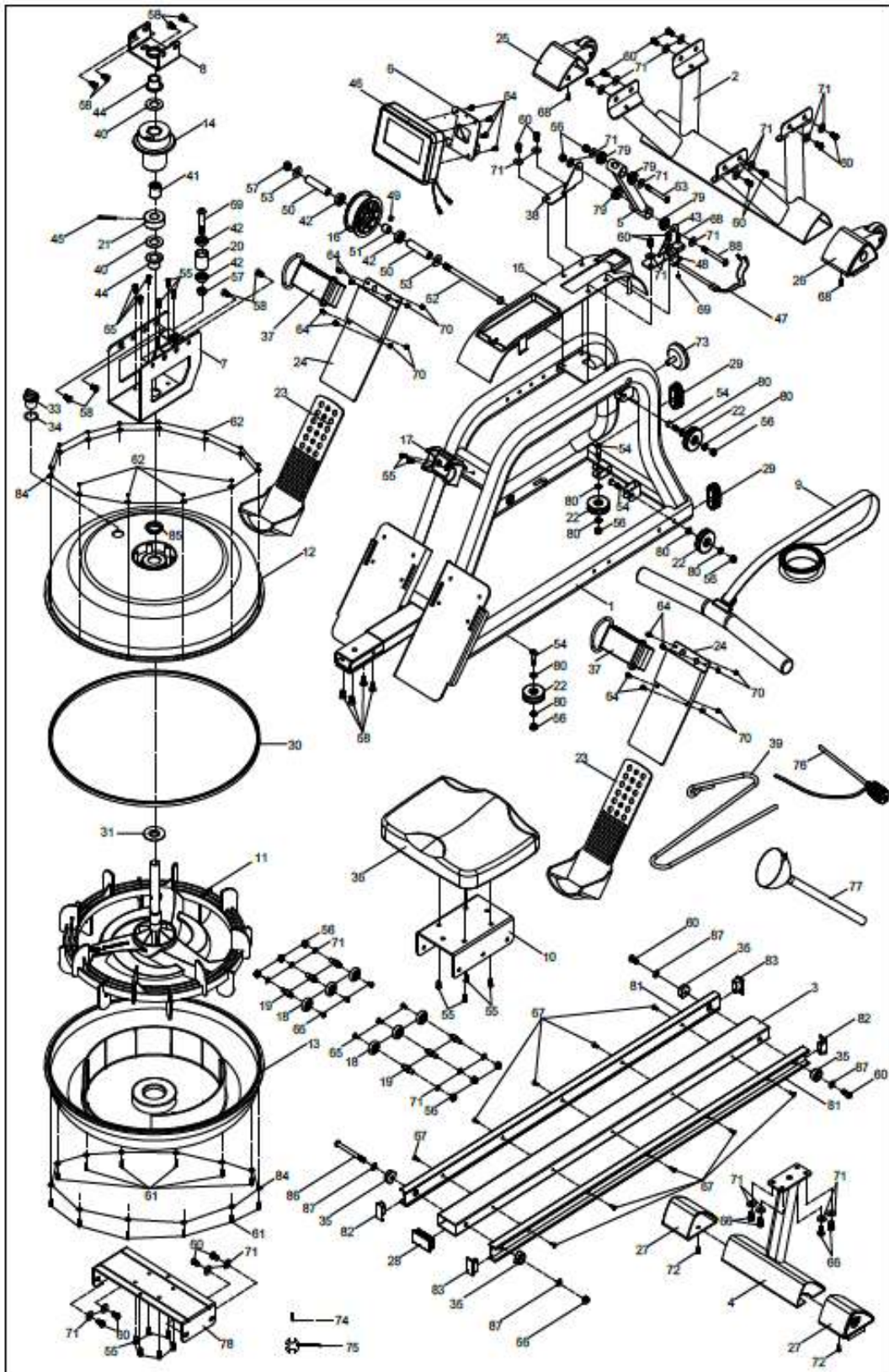
$$185 \times 60\% = 111 \text{ uderzeń na minutę}$$

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

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

**PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**

Rysunek szczegółowy i wykaz części



# YORK<sup>®</sup>

## FITNESS

Numer części	OPIS	Ilość
1	Główna rama	1
2	Stabilizator przedni	1
3	Szyna ślizgowa	1
4	Stabilizator tylny	1
5	Wsparcie dla konsoli	1
6	Płyta nośna	1
7	Płyta zbiornika	1
8	Płytko do tulei	1
9	Rękojeść	1
10	Uchwyt siedziska	1
11	Wirnik	1
12	Zbiornik górny	1
13	Zbiornik dolny	1
14	Koło taśmy przytrzymujące	1
15	Pokrywa dekoracyjna	1
16	Koło pasowe	1
17	Uchwyt siedziska	1
18	Wałek	6
19	Nasadka wałka	6
20	Rolka prowadząca	1
21	Siedzisko z magnesem	1
22	Koło pasowe z linką gumową	4
23	Górny pedał	2
24	Dolny pedał	2
25	Lewa zaślepka	1
26	Prawa zaślepka	1
27	Regulowana zaślepka	2
28	Zaślepka szyny	1
29	Wtyczka owalna	2
30	Gumowy pierścień uszczelniający	1
31	Uszczelnienie wału wirnika	1
33	Korek wlewu	1
34	Pierścień w kształcie litery O	1
35	Zatyczka	4
36	Siedzisko	1
37	Pasek pedału	2

# YORK<sup>®</sup>

## FITNESS

Numer części	OPIS	Ilość
38	Statyw na czujnik L	1
39	Linka gumowa	1
40	Podkładka plastikowa	2
41	Łożysko oporowe	1
42	Łożysko	4
38	Statyw na czujnik L	1
39	Linka gumowa	1
40	Podkładka plastikowa	2
41	Łożysko oporowe	1
42	Łożysko	4
43	Statyw czujnika R	1
44	Tuleja	2
45	Pin (wtyk) Ø6.0*40	1
46	Konsola	1
47	Przewód czujnika	2
48	Uchwyt czujnika	1
49	Magnes Ø10*5	1
50	Podkładka dystansowa do koła z paskiem siatkowym	2
51	Podkładka dystansowa krótka	1
52	Śruba M10*185	1
53	Podkładka OD25*ID10.5*2.0	2
54	Śruba M8*30	4
55	Śruba M6*15	18
56	Nylonowa nakrętka kontrolująca M8	13
57	Nylonowa nakrętka kontrolująca M10	2
58	Śruba płaska M8*15	12
59	Śruba M10*55	1
60	Śruba M8*18	18
61	Śruba M3*20	12
62	Nylonowa nakrętka kontrolująca M3	12
63	Śruba M8*70	1
64	Śruba M5*12	12
65	Śruba M5*8	6
66	Zewnętrzna śruba sześciokątna M8*15	4
67	Płaska śruba krzyżowa M5*15	10
68	Śruba krzyżowa M4*12	3
69	Nylonowa nakrętka kontrolująca M4	1
70	Nylonowa nakrętka kontrolująca M5	8
71	Podkładka OD20*ID8.5*1.5	30
72	Śruba ST4.2*16	2
73	Pokrętło	1
74	Klucz imbusowy S5	1
75	Klucz do nakrętek S13-S17	1
76	Syfon pompujący	1
77	Lejek	1

Numer części	OPIS	Ilość
78	Dolna płyta zbiornika	1
79	Plastikowa tuleja	4
80	Podkładka dystansowa	8
81	Element aluminium	2
82	Zaślepka szyny L	2
83	Zaślepka szyny R	2
84	Podkładka ze stali nierdzewnej M3	24
85	Pierścień uszczelniający do zbiornika górnego	1
86	Sruba M8*90	1
87	Podkładka OD16*ID8.5*1.5	4
88	Sruba M8*75	1

### UWAGA:

- \* Rama główna, jak również stabilizatory tej ramy wykonane są ze stali,
- \* Szyny lizgowe, lewa i prawa, wykonane są z aluminium.



**YORK**  
**FITNESS**