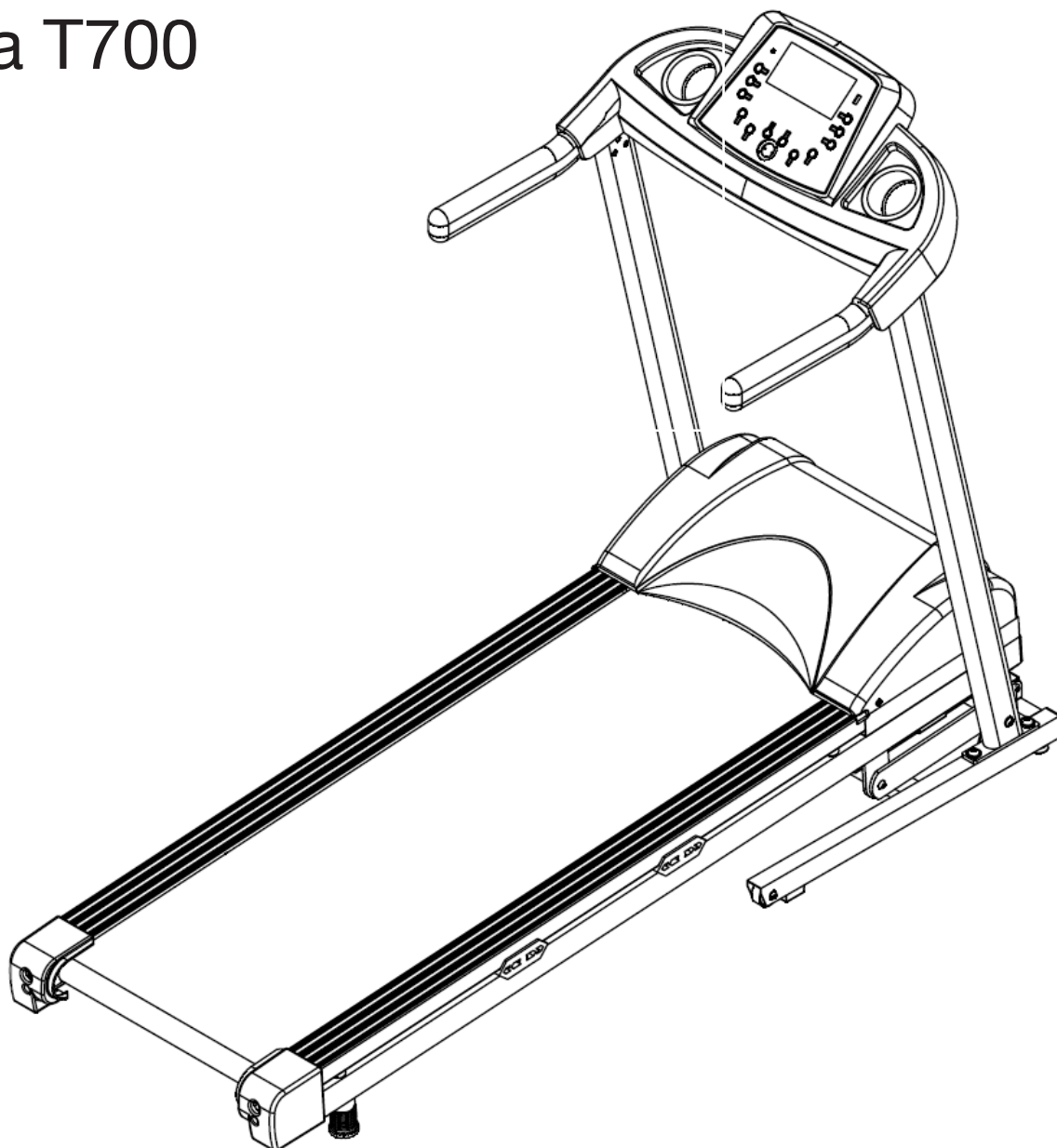


YORK[®]
FITNESS

Podręcznik użytkownika

Bieżnia T700

51139



Spis treści

Gratulujemy zakupu
produktu firmy

YORK
FITNESS

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

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

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie
www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	04
Instrukcja montażu	05
Wskazówki obsługi	07
Konserwacja	08
Wskazówki obsługi komputera	11
Wykrywanie i usuwanie usterek	15
Wskazówki fitness	16
Rysunek szczegółowy	18
Wykaz części	19



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

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. Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem. Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo - poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Po wyjęciu bieżni z opakowania jedynym, bezpiecznym sposobem jej transportu jest transport z użyciem kół bieżni, opisany w dalszej części instrukcji. Zabronione jest w szczególności przewracanie bieżni na bok. Niezastosowanie się do powyższego grozi zranieniem.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, stabilnym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 1 m po bokach i 2 m z tyłu.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Niektóre z części urządzenia zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- Do materiałów eksploatacyjnych bieżni zalicza się również pas biegowy. Należy kontrolować wytarcie pasa biegowego i w przypadku jego zużycia niezwłocznie wymienić na nowy. Zaniechanie wymiany skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem, co w konsekwencji może doprowadzić do awarii.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań. Zarówno niedostateczna jak i nadmierna ilość smaru skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem co w konsekwencji może doprowadzić do awarii. W przypadku wątpliwości odnośnie prawidłowego smarowania należy skontaktować się z serwisem dystrybutora. W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakiegokolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 56 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 166 x 69 cm

- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz 1 do 2 godzin po posiłku.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- Dzieci powinny korzystać z urządzenia jedynie pod nadzorem pełnoletniego opiekuna.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach czuciowych lub umysłowych. Osoby takie muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką osoby/ osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń konsumenta może być uzależnione od użytkownika zgodnego z przeznaczeniem.

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

Maksymalna waga Użytkownika: 110 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia – Klasa HC. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia.



Obsługa klientów

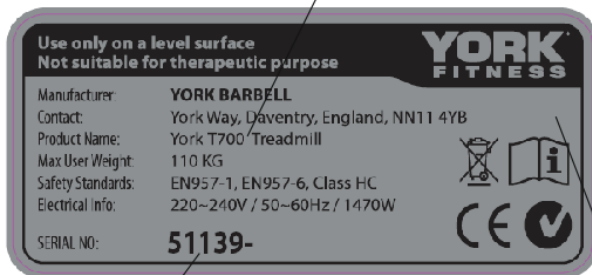
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

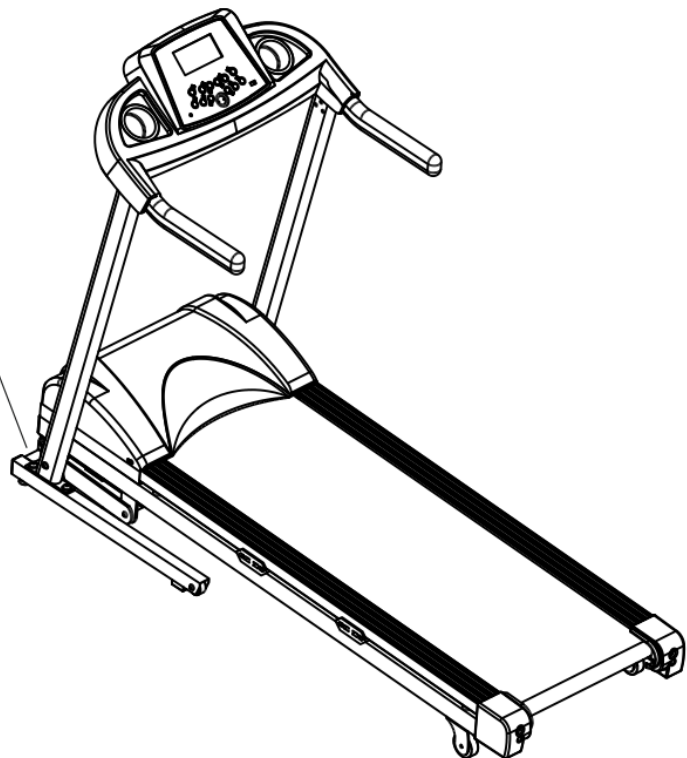
WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

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

NAZWA URZĄDZENIA



Numer seryjny



Instrukcja montażu

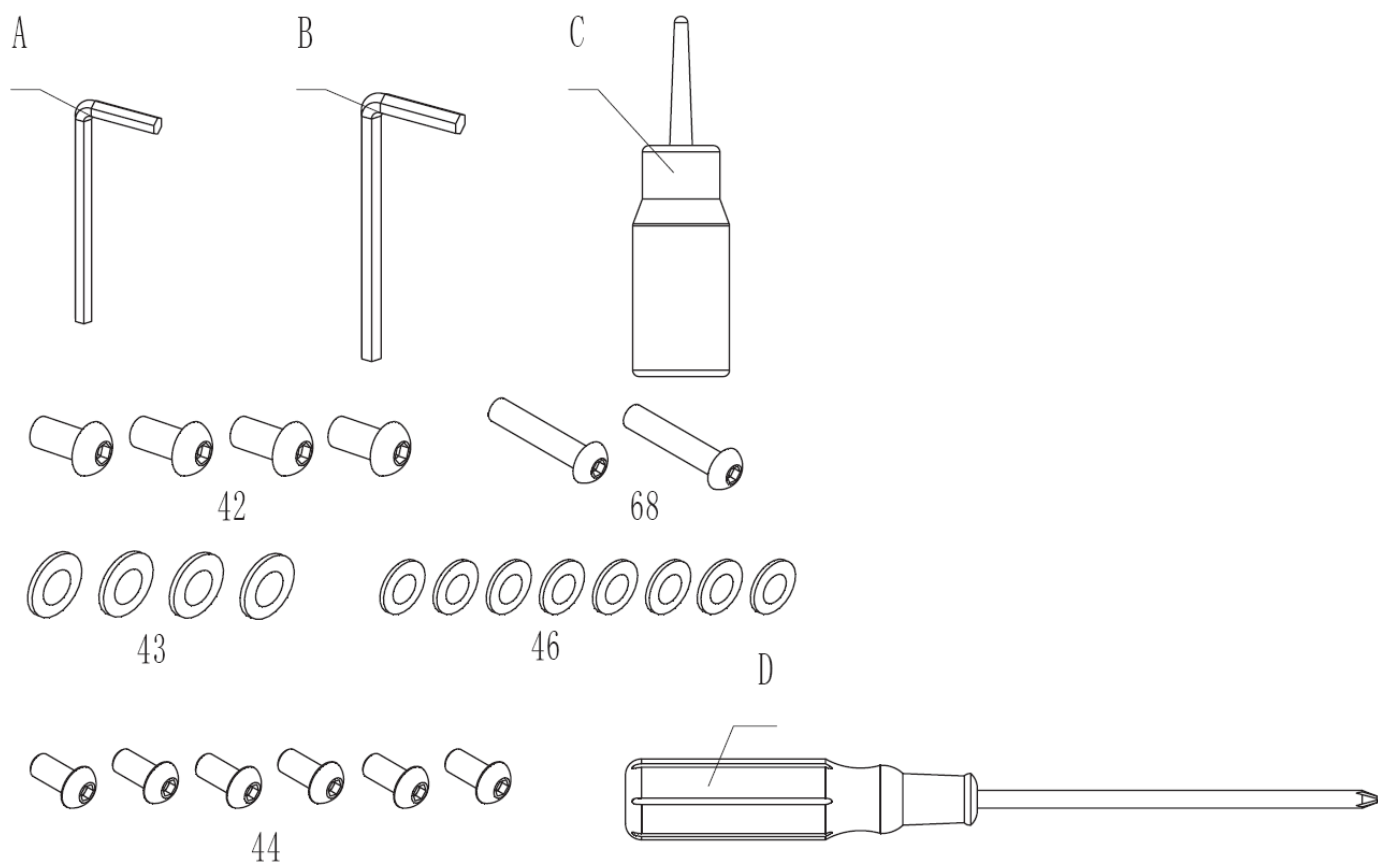
PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

POPROŚ O POMOC - Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

OTWÓRZ OPAKOWANIE - Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

ROZPAKUJ KARTON – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

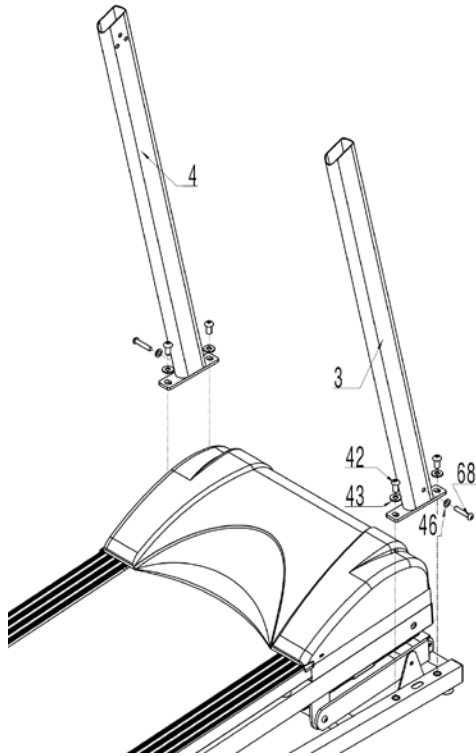
Sprawdź, czy posiadasz następujące elementy:



NR	OPIS	ILOŚĆ
42	Śruba pod klucz ampulowy M10*20	4
43	Podkładka Ø 10	4
44	Śruba pod klucz ampulowy M8*20	6
46	Podkładka Ø 8	8
68	Śruba pod klucz ampulowy M8*40	2
A	Klucz do śrub z łbem sześciokątnym 5 mm	1
B	Klucz do śrub z łbem sześciokątnym 6 mm	1
C	Smar	1
D	Wkrętak	1

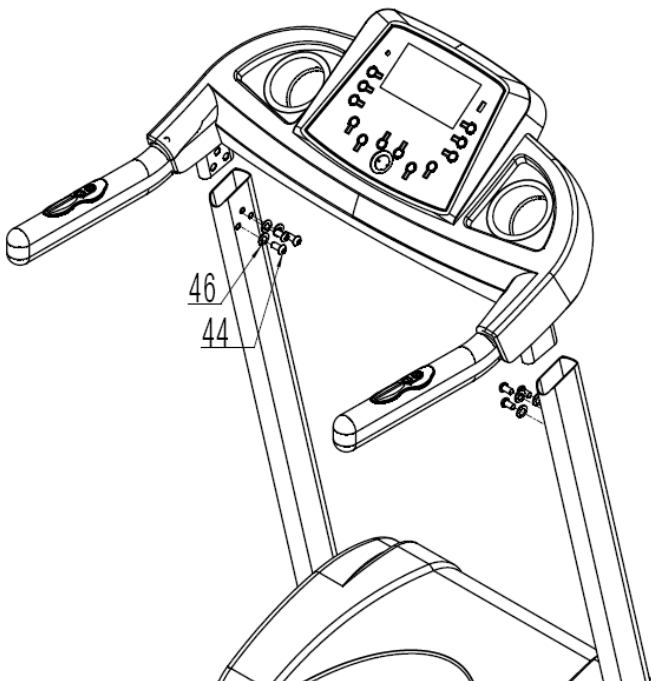
Instrukcja montażu

Krok 1



Przymocuj wsporniki pionowe do ramy podstawy za pomocą śruby pod klucz ampulowy M10*20 mm nr 42, śruby pod klucz ampulowy M8*40 mm nr 68 i podkładki Ø8 nr 46.

Krok 2



Przymocuj komputer na wsporniku pionowym za pomocą śruby pod klucz ampulowy M8*20 nr 44 i podkładek Ø8 nr 46.

Wskazówki obsługi

Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie bieżni. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

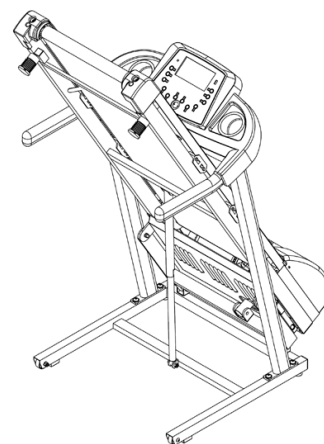
- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.

Podłączanie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilania do bieżni, tak jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilania podłącz do odpowiedniego gniazda sieciowego.

Składanie

Wystarczy unieść pomost bieżni. Upewnij się, czy usłyszałeś sygnał blokady pomostu – informuje on o poprawnym złożeniu zapobiegającym przypadkowemu rozłożeniu się bieżni.



Rozkładanie

1. Przytrzymując rękoma ciężar pomostu, nogą naciśnij pedał blokady.
2. Przytrzymując pomost, opuść go powoli na dół.

UWAGA: Upewnij się, że na podłodze nie znajdują się żadne przedmioty.

Transportowanie bieżni

Bieżnia wyposażona jest w 2 kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie przyrządu.

1. Złóż pomost tak, jak objaśniono powyżej.
2. Stań twarzą do bieżni.
3. Ręce oprzyj na rękojeściach i przechyl bieżnię do siebie.
4. Użyj rękojeści celem przemieszczenia bieżni w pożądanym miejscu.



UWAGA: Przed transportem sprawdź, czy odłączono kabel zasilania od gniazdko sieciowego i bieżni.

Konserwacja

- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w zamkniętych suchych pomieszczeniach o stałej temperaturze powietrza.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Elementów elektrycznych nie należy czyścić wilgotną szmatką. Przed przystąpieniem do czyszczenia odłączyć kabel zasilający urządzenia od gniazdka sieciowego.
- W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, itp.
- Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się co najmniej raz w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- Pas biegowy jest elementem eksploatacyjnym, który ulega naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- W ramach bieżących czynności konserwacyjnych użytkownik jest zobowiązany kontrolować przynajmniej raz w miesiącu i przeciwdziałać zaleganiu kurzu w komorze silnika. W tym celu, po dołączeniu zasilania i odczekaniu przynajmniej 1 godziny, należy odkręcić wszystkie śruby, którymi przymocowana jest pokrywa silnika i unieść ją ku górze. Następnie w razie potrzeby przy użyciu sprężonego powietrza bądź pędzelka należy usunąć zalegający kurz. Montujemy obudowę dokręcając wkręty i ponownie włączamy zasilanie urządzenia.

Smarowanie

Niewystarczające smarowanie pomostu powoduje szybsze zużywanie się pasa, pomostu i silnika.

Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji. Zaleca się, co następuje:

- Mało intensywna eksploatacja (poniżej 3 godzin tygodniowo) - co 8 miesięcy.
- Średnio intensywna eksploatacja (3 do 5 godzin tygodniowo) - co 4 miesięcy.
- Bardzo intensywna eksploatacja (powyżej 5 godzin tygodniowo) - co 2 miesiące.
- Aby wydłużyć czas eksploatacji bieżni, dbaj o prawidłowe smarowanie pomostu. W razie jakichkolwiek wątpliwości, urządzenie należy delikatnie nasmarować.

Właściwe smarowanie można sprawdzić w następujący sposób:

1. Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
2. Złożyć pomost do pozycji magazynowej.
3. Włożyć rękę pod matę i przeciągnąć wzdłuż pomostu, jak najbliżej jego środka:
 - Jeśli ręka pokryta jest delikatną warstwą środka smarującego oznacza to, że nie ma konieczności smarowania.
 - Jeśli powierzchnia sprawia wrażenie suchej, a twoja ręka jest czysta, wtedy należy nałożyć więcej środka smarującego.

Bieżnia jest fabrycznie wyposażona w pojemnik ze środkiem smarującym. Celem zastosowania nałóż niewielką ilość środka na miękką szmatkę i przeciągnij nią wzdłuż całej długości pomostu (pod matą.) Bardzo ważne jest smarowanie, jak najbliżej środka pomostu. Sprawdź poziom nasmarowania, jak opisano powyżej, i jeżeli zachodzi konieczność nasmaruj ponownie.

Zalecamy stosowanie środka smarującego, który można nabyć u dystrybutora – więcej informacji znajduje się na ostatniej stronie instrukcji lub na stronie www.yorkfitness.pl.

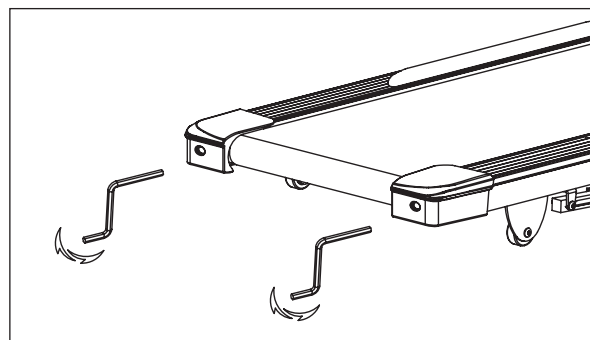
Użytkownik jest zobowiązany do sprawdzania poziomu nasmarowania bieżni przynajmniej raz w tygodniu. Niewłaściwa ilość smaru prowadzi do uszkodzeń blatu, pasa biegowego, płyty sterującej oraz silnika i skutkuje utratą możliwości składania reklamacji w tym zakresie.

Regulacja naprężenia maty

Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. W miarę eksploatacji bieżni mata ma tendencję do rozciągnięcia i w związku z tym poluzowania. Kiedy mata jest poluzowana zaczyna się ślizgać w trakcie ćwiczenia. **Przed regulacją należy sprawdzić stan nasmarowania powierzchni nośnej bieżni, po której porusza się mata.**

Celem zmiany naprężenia maty:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/h.
2. Znajdź śruby regulacji naprężenia maty - dostęp do nich jest poprzez otwory w osłonach, w tylnej części bieżni, jak na rysunku obok.
3. Za pomocą dostarczonego klucza do śrub ampulowych przekręć obie śruby o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zatrzymaj ruch maty, następnie wejdź na bieżnię, uruchom ją i sprawdź czy mata ma tendencję do ślizgania się powodując chwilową utratę płynności ruchu. Jeśli to zjawisko występuje nadal, uruchom bieżnię, ustaw prędkość na 3 km/h i przekręć raz jeszcze obie śruby regulacyjne o 1/2 obrotu, następnie sprawdź efekty. Powtarzaj te czynności do momentu kiedy mata będzie poruszała się płynnie. **UWAGA: Unikaj nadmiernego naprężania maty. Przed każdym ponownym sprawdzeniem maty przekręcaj śruby jedynie o 1/2 obrotu. Nadmierne naprężenie maty grozi uszkodzeniem bieżni (uszkodzeniem łożysk rolki przedniej i tylnej, jak również samej maty).**
4. W przypadku zbyt dużego naprężenia maty przekręć obie śruby regulacyjne o tą samą wielkość, ale w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

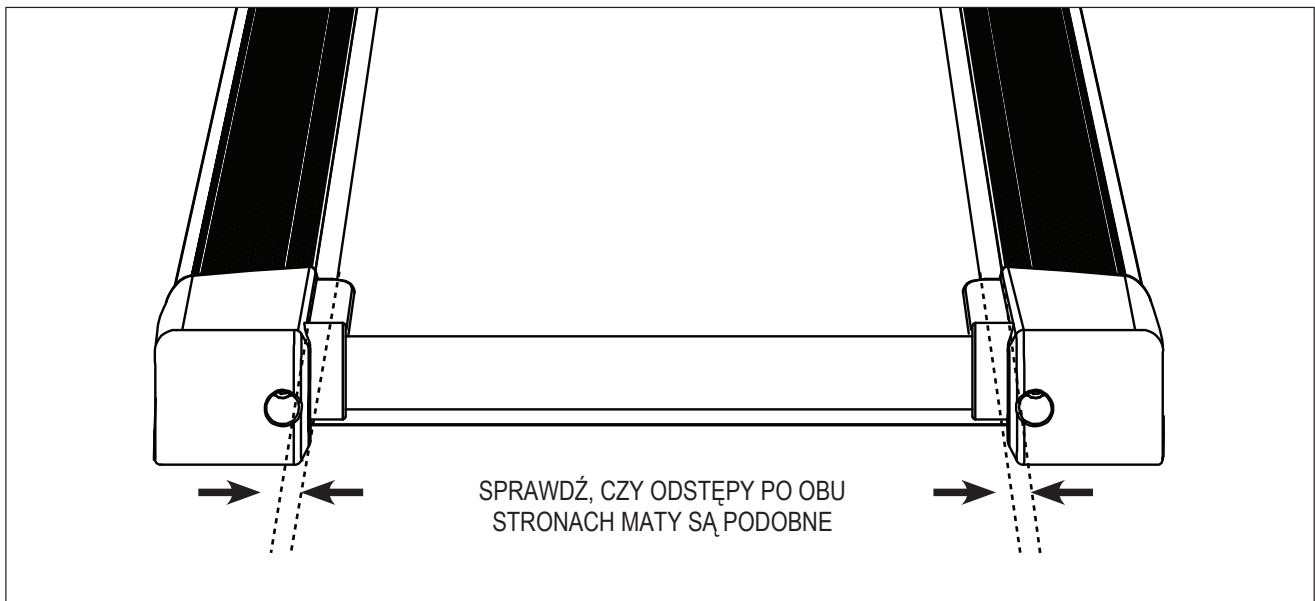


WSKAZÓWKA: W przypadku prawidłowego naprężenia maty można podnieść jej krawędź o około 5 do 7 cm. Ten sposób sprawdzania naprężenia maty należy przeprowadzać przy wyłączonej bieżni i odłączonym zasilaniu.

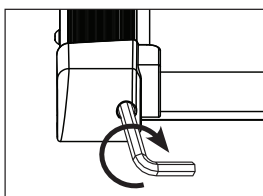
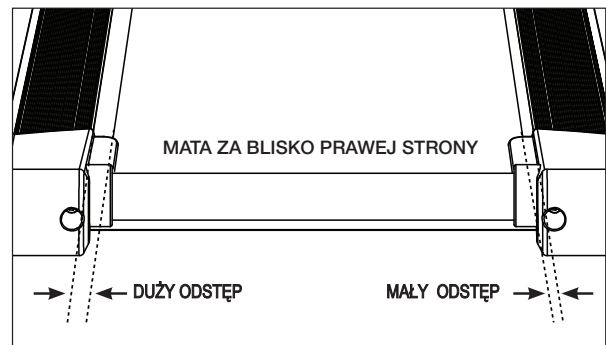
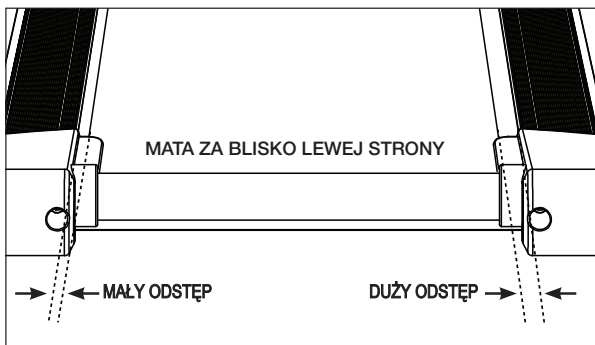
Konserwacja

Regulacja położenia maty

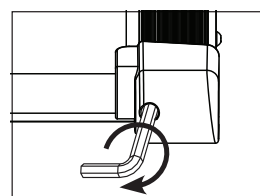
Położenie maty zostało ustawione fabrycznie. Jednak mata może przesuwać się na boki na skutek stylu biegania (np. większe obciążenie przenoszone na jedną nogę) lub ustawienia przyrządu na nierównej powierzchni. Dlatego czasami może wymagać regulacji. Jeżeli mata nie jest wyśrodkowana, wtedy przesuwa się bliżej lewej lub prawej strony pomostu.



W przeciwnym przypadku wyreguluj w poniższy sposób:



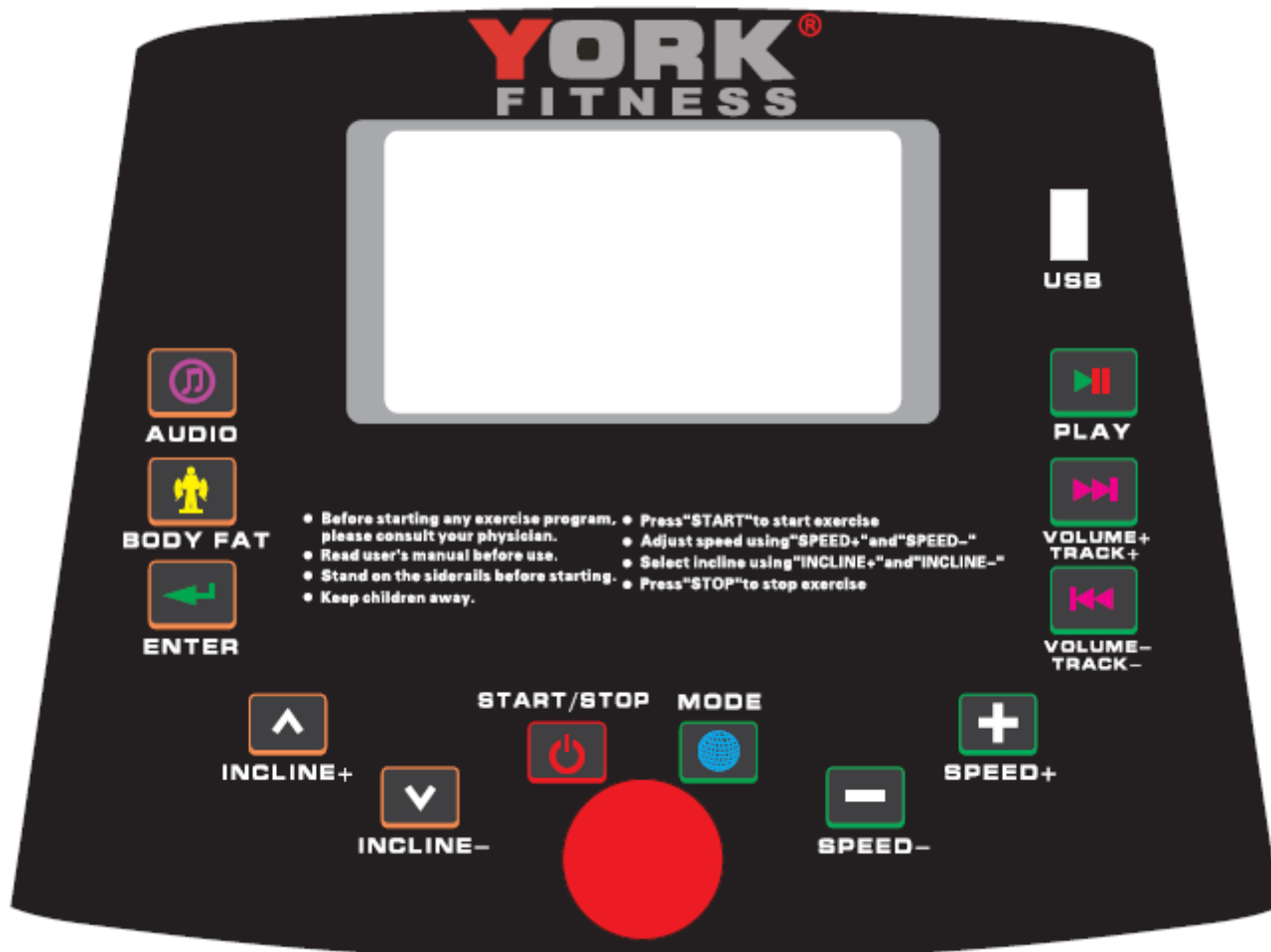
- Ustaw prędkość biegni na 3 km/godz.
- Umieść klucz do śrub ampułowych w gnieździe lewej śruby regulacyjnej.
- Przekręć klucz o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj jak zmieni swoje położenie mata.
- Jeśli mata nadal pozostaje bliżej lewej strony, przekręć klucz o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj matę. Wykonuj tą czynność, aż do symetrycznego ustawienia maty.



- Ustaw prędkość biegni na 3 km/h.
- Umieść klucz do śrub ampułowych w gnieździe prawej śruby regulacyjnej.
- Przekręć klucz o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj jak zmieni swoje położenie mata.
- Jeśli mata nadal pozostaje bliżej prawej strony, przekręć klucz o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj matę. Wykonuj tą czynność, aż do symetrycznego ustawienia maty.

Wskazówki obsługi komputera

Widok panelu sterowania



Obsługa

Podłącz bieżnię do źródła zasilania 220-240 V AC.

Funkcje przycisków:

- **START:** Naciśnij przycisk START, aby zatrzymać bieżnię.
- **STOP:** Naciśnij przycisk STOP, aby wstrzymać pracę lub zatrzymać bieżnię. Naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przez 2 sekundy, aby zatrzymać bieżnię lub naciśnij w odstępach 2 s aby wstrzymać pracę bieżni.
- **MODE:** Przycisk MODE służy do wyboru programów: NORMAL MODE (tryb normalny) - TIME MODE (z docelowym czasem) - DISTANCE MODE (z docelową odległością) - CALORIES MODE (z docelowym wydatkiem energetycznym) - P1.....-P12-USER1 (program Użytkownika 1) -USER2 (program Użytkownika 2) -USER3 (program Użytkownika 3) -FAT (pomiar tkanki tłuszczowej) - NORMAL MODE (tryb normalny)

SPEED+

- Podczas pracy bieżni, przycisk ten służy do zwiększania prędkości w postępie 0,1 km/h. Wciśnięcie i przytrzymanie powoduje szybki wzrost prędkości.

Wskazówki obsługi komputera

Funkcje przycisków (cd.):

- **ENTER:** Ten przycisk służy do zatwierdzania wybranych pozycji.
- **INCLINE+:** Ten przycisk służy do zwiększania nachylenia.
- **INCLINE-:** Ten przycisk służy do zmniejszania nachylenia.
- **PLAY** służy do odtwarzania lub zatrzymywania odtwarzania muzyki.
- **TRACK-/VOLUME-** lub **TRACK+/VOLUME+** służy do wybrania utworu. Wciśnięcie i przytrzymanie przycisku **TRACK-/VOLUME-** lub **TRACK+/VOLUME+** umożliwia regulację głośności.
- **BODY FAT:** Uruchamia tryb pomiaru tkanki tłuszczowej.
- **AUDIO:** Bieżnia wyposażona jest w kabel umożliwiający podłączenie odtwarzacza MP3. Wystarczy jeden koniec kabla podłączyć do bieżni, a drugi do gniazda słuchawek odtwarzacza MP3 i wybrać przycisk **AUDIO**, aby uruchomić odtwarzanie muzyki. Poprawne podłączenie jest sygnalizowane dźwiękiem z głośników bieżni. Regulacja głośności odbywa się z poziomu odtwarzacza MP3.
- **USB:** Umożliwia odtwarzanie muzyki z zewnętrznego pendrive'a.

Programy treningowe

•

Ekran wyświetlacza:

- Ekran **TIME** (czas): podaje czas.
- Ekran **CAL** (wydatek energetyczny) podaje wydatek energetyczny.
- Ekran **DISTANCE** (odległość): podaje pokonaną odległość.
- Ekran **SPEED:** podaje bieżącą prędkość.
- Ekran **INCLINE/PULSE** (nachylenie/tętno): podaje wartość nachylenia pomostu bieżni lub zmierzoną wartość tętna (w przypadku braku sygnału z czujników tętna wyświetlony zostaje symbol **HP**). Jeżeli pomost bieżni jest nachylony, wyświetla przez 5 sekund wartość nachylenia.

Program sterowany ręcznie

- W trybie gotowości bieżnia uruchomi się po naciśnięciu przycisku **START**.

Running mode (tryb biegowy)

- Przycisk **SPEED+/SPEED-** służy do wprowadzenia wartości prędkości z przedziału 1,0-16,0 km/h.
- Przycisk **INCLINE+/INCLINE-** służy do wprowadzenia wartości nachylenia z zakresu od 0 do 15%.
- Po wybraniu przycisku **START** i upływie 3 sekundowej zwłoki uruchomi się tryb biegowy.
- Naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać bieżnię.
- Przyciski **SPEED+/SPEED-** służą do wprowadzenia wartości prędkości z przedziału 1,0-16,0 km/h.
- Przycisk **INCLINE+/INCLINE-** służy do wprowadzenia wartości nachylenia z zakresu od 0 do 15%.
- Po wybraniu przycisku **START** i upływie 3 sekundowej zwłoki uruchomi się tryb biegowy.
- Naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać bieżnię.
- Podczas zmiany poziomu trudności treningu, rozlegnie się sygnał ostrzegawczy.
- Zmiana poziomu trudności następuje zależnie od wprowadzonego czasu.

Waiting mode (tryb gotowości)

- Przycisk **MODE** służy do wyboru programów: **NORMAL MODE** (tryb normalny) - **DISTANCE MODE** (z docelową odległością) - **CALOREIS MODE** (z docelowym wydatkiem energetycznym) - P1...P8. Symbol bieżącego wybranego programu miga na wyświetlaczu.

Time mode (program z docelowym czasem)

- Domyślny czas wynosi 30 minut.
- Aby zmienić wartość czasu w zakresie 5:00-99:00, należy użyć przycisku **SPEED+/SPEED-**.
- Po wybraniu przycisku **START** i upływie 3 sekundowej zwłoki uruchomi się tryb biegowy.

Distance mode (program z docelową odległością)

- Domyślna odległość wynosi 3,0 km.
- Aby zmienić odległość w zakresie 0,5-99,9 km, należy użyć przycisku **SPEED+/SPEED-**.
- Po wybraniu przycisku **START** i upływie 3 sekundowej zwłoki uruchomi się tryb biegowy.

Calories mode (program z docelowym wydatkiem energetycznym)

- Domyślna wartość wydatku energetycznego to 100 kalorii.
- Aby zmienić wartość docelową wydatku energetycznego w zakresie od 5 do 999 kalorii, należy użyć przycisku **SPEED+/SPEED-**.
- Po wybraniu przycisku **START** i upływie 3 sekundowej zwłoki uruchomi się tryb biegowy.

Running mode (tryb biegowy)

- Przyciski **SPEED+/SPEED-** służą do wprowadzenia wartości prędkości z przedziału 1,0-16,0 km/h.
- Przycisk **INCLINE+/INCLINE-** służy do wprowadzenia wartości nachylenia z zakresu od 0 do 15%.
- Po wybraniu przycisku **START** i upływie 3 sekundowej zwłoki uruchomi się tryb biegowy.
- Naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać bieżnię.
- Podczas zmiany poziomu trudności treningu, rozlegnie się sygnał ostrzegawczy.
- Zmiana poziomu trudności następuje zależnie od wprowadzonego czasu.

Body fat program (program spalania tkanki tłuszczowej)

- Nacisnąć przycisk **MODE**, aby wybrać program **FAT**.
- Nacisnąć **ENTER**, aby wybrać F1 (płeć), F2 (wiek), F3 (wzrost), F4 (waga), a następnie nacisnąć **SPEED+/-** lub **INCLINE+/-**, aby dostosować wartości i zatwierdzić przyciskiem **F5**.
- Chwycić oburącz rękojeści z wbudowanym czujnikiem. Po 8 s na wyświetlaczu zostanie podana zawartości tkanki tłuszczowej.

Wyświetlane parametry i zakres ustawień

Parametr	Wartość domyślna	Zakres ustawień	Uwagi
Płeć (F1)	1 (M)	1 – 2	1 = mężczyzna 2 = kobieta
Wiek (F2)	25 lat	10 – 99	
Wzrost (F3)	170 cm	100 – 220 cm	
Waga (F4)	70 kg	20 – 150 kg	

Poniżej podano objaśnienia komunikatów na wyświetlaczu

FAT ≤ 19	Niedowaga
19 < FAT ≤ 25	Prawidłowa waga
25 < FAT ≤ 29	Nadwaga
FAT ≥ 30	Otyłość

Wskazówki obsługi komputera

Inne wskazówki

- W przypadku sytuacji awaryjnej w trakcie treningu, należy wcisnąć i przytrzymać wciśnięty przycisk **STOP** przez sekundy. Bieżnia zatrzyma się a nachylenie zmaleje do wartości 0%.
- W trakcie treningu wyciągnij klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „----”.
- W przypadku pojawienia się błędu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat z numerem błędu.
- Podczas zmiany poziomu trudności, za wyjątkiem trybu PROGRAM i USER, bieżnia wyda sygnał dźwiękowy.

Zakresy wyświetlanych wartości

	WARTOŚĆ POCZĄTKOWA	WARTOŚĆ USTAWIENIA	ZAKRES WYŚWIETLACZA
TIME/CZAS (mm:ss)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED/PRĘDKOŚĆ (km/h)	0.0	ND	1,0~16,0
DISTANCE/ODLEGŁOŚĆ (km)	0.0	0,5~99,9	0,0~99,9
PULSE/TĘTNO (ud/min)	HP	ND	50~200
CALORIES/WYDATEK ENERGETYCZNY (kalorie)	0	5~999	0~999
INCLINE/NACHYLENIE	0	ND	0-15
AGE/WIEK	25	BODYFAT/ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ (10~100)	BODYFAT/ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ (10~100)
SEX/PŁEĆ	FEMALE/ KOBIEȚA	FEMALE/MALE KOBIEȚA (2)/MĘŻCZYZNA (1)	FEMALE/MALE KOBIEȚA/MĘŻCZYZNA
HEIGHT/WZROST	170	100~222050	100~220
WEIGHT/CIEŻAR	70	20~150	00~150

Wskazówki obsługi komputera

Program

PRĘDKOŚĆ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	1	1	1	1	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	2	2	2	2	2	2	4	2
4	3	3	3	3	3	4	6	4
5	3	4	4	3	4	4	6	4
6	3	4	4	3	4	6	9	9
7	3	3	3	3	3	4	6	9
8	2	2	2	2	2	2	4	9
9	2	2	2	2	2	2	4	8
10	1	1	1	1	1	1	2	4

NACHYLENIE	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1	2	3	3	2	3	2	2
4	1	3	7	7	4	4	4	4
5	2	4	4	4	6	5	4	8
6	2	4	4	4	8	7	6	9
7	1	3	7	7	4	7	4	9
8	1	2	3	2	2	3	2	2
9	0	0	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0	0	0

Wykrywanie i usuwanie usterek

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

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Ślizgająca się mata.	<ul style="list-style-type: none"> Poluzowana mata. Pomost wymaga smarowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić naprężenie maty. Sprawdzić nasmarowanie maty.
Bieżnia pracuje zbyt głośno	<ul style="list-style-type: none"> Poluzowany mechanizm. Silnik nie pracuje równo. Dźwięk klikania – stukanie wałków. 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić dokręcenie widocznych śrub i nakrętek. Zbyt duże naprężenie maty. Ustaw tylne walki – sprawdź naprężenie.
Niedokładne odczyty tętna	<ul style="list-style-type: none"> Zbyt duży ruch rąk. Zbyt wilgotne dłonie. Zbyt mocny chwyt rękoma. Użytkownik nosi biżuterię. 	<ul style="list-style-type: none"> Stań na pomostach bocznych. Osusz dłonie. Poluzuj uchwyt. Zdejmij biżuterię.
Niedokładny odczyt tętna z pasa piersiowego.	<ul style="list-style-type: none"> Zbyt suchy czujnik pasa piersiowego. Zakłócenia elektromagnetyczne. Zbyt niski poziom naładowania baterii pasa piersiowego. 	<ul style="list-style-type: none"> Zwilż czujnik pasa piersiowego. Ustaw bieżnię w odległości co najmniej 2 metrów od odbiornika TV, komputera i lamp fluorescencyjnych. Wymień baterię pasa piersiowego.

Wykrywanie i usuwanie usterek komputera

Komputer wyświetla informacje dotyczące błędów działania bieżni. Jeżeli bieżnia nie pracuje poprawnie i zachodzi podejrzenie usterki odłącz urządzenie od zasilania sieciowego i włącz ponownie. Czynność ta eliminuje przypadkowe błędy i przygotowuje urządzenie do normalnej pracy. W razie dalszych problemów skontaktuj się ze sprzedawcą. Poniżej znajduje się lista błędów wyświetlanych na ekranie:

KOD BŁĘDU	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E1	A. Błąd komunikacji pomiędzy panelem a sterownikiem	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić prawidłowość podłączenia przewodów.
	B. Błąd komputera	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić komputer.
	C. Błąd płyty sterownika	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić płytę sterownika.
E2	A. Błąd silnika	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić silnik.
	B. Błąd płyty sterowania	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić płytę sterowania.
E3	A. Błąd inicjalizacji czujnika prędkości	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić i podłączyć ponownie
	B. Błąd czujnika prędkości	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić czujnik prędkości.
	C. Błąd komunikacji pomiędzy czujnikiem prędkości a płytą sterowania	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić i podłączyć ponownie
	D. Błąd płyty sterowania	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić płytę sterowania.
	E. Błąd silnika	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić silnik.
E4	A. Błąd pojedynczego połączenia	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić i podłączyć ponownie
	B. Błąd silnika nachylenia	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdzić i podłączyć ponownie
E5	A. Zbyt duże tarcie maty	<ul style="list-style-type: none"> Nasmarować matę.
	B. Błąd płyty sterowania	<ul style="list-style-type: none"> Wymienić płytę sterowania.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie treningu

Każdy trening rozpoczynaj od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

1. Wejdź na bieżnię chwytając się rękojeści i stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
2. Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).
3. Bieżnia zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdź na matę i rozpocznij chód w tym samym tempie.
4. Kontynuuj trening.

Kończenie treningu

1. Ustaw najniższą prędkość bieżni i najmniejszy kąt nachylenia.
2. Chwytając się rękojeści stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
3. Zatrzymaj bieżnię.
4. Głównym przełącznikiem wyłącz bieżnię i wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.
5. Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
6. Jeśli zachodzi taka potrzeba, przetrzyj bieżnię wilgotną ściereką.

Prawidłowa postawa treningowa

- Ćwicz na środku maty.
- Głowę trzymaj podniesioną i patrz się przed siebie.
- Ramiona powinny być wyprostowane i w poziomie. Staraj się ich nie zginać ani pochylać w przód i w tył.
- Wypnij klatkę piersiową do przodu tak, aby przepona mogła prawidłowo pracować.
- Nie przechylaj się ani do przodu, ani do tyłu i nie garb się. Takie postawy powodują duży nacisk na dolny odcinek kręgosłupa, kłócąc się z właściwym mechanizmem biegania i mogą spowodować kontuzję tej części ciała.
- Stopy powinny być skierowane do przodu i opadać na bieżnię bezpośrednio pod biodrami.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

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

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

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



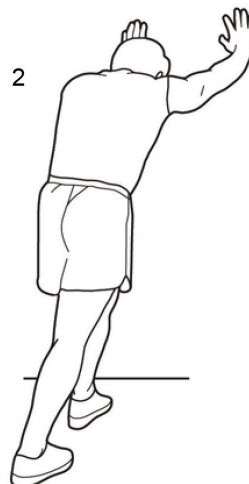
2. Rozciąganie mięśni łydki/ścięgna Achillesa

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



3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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

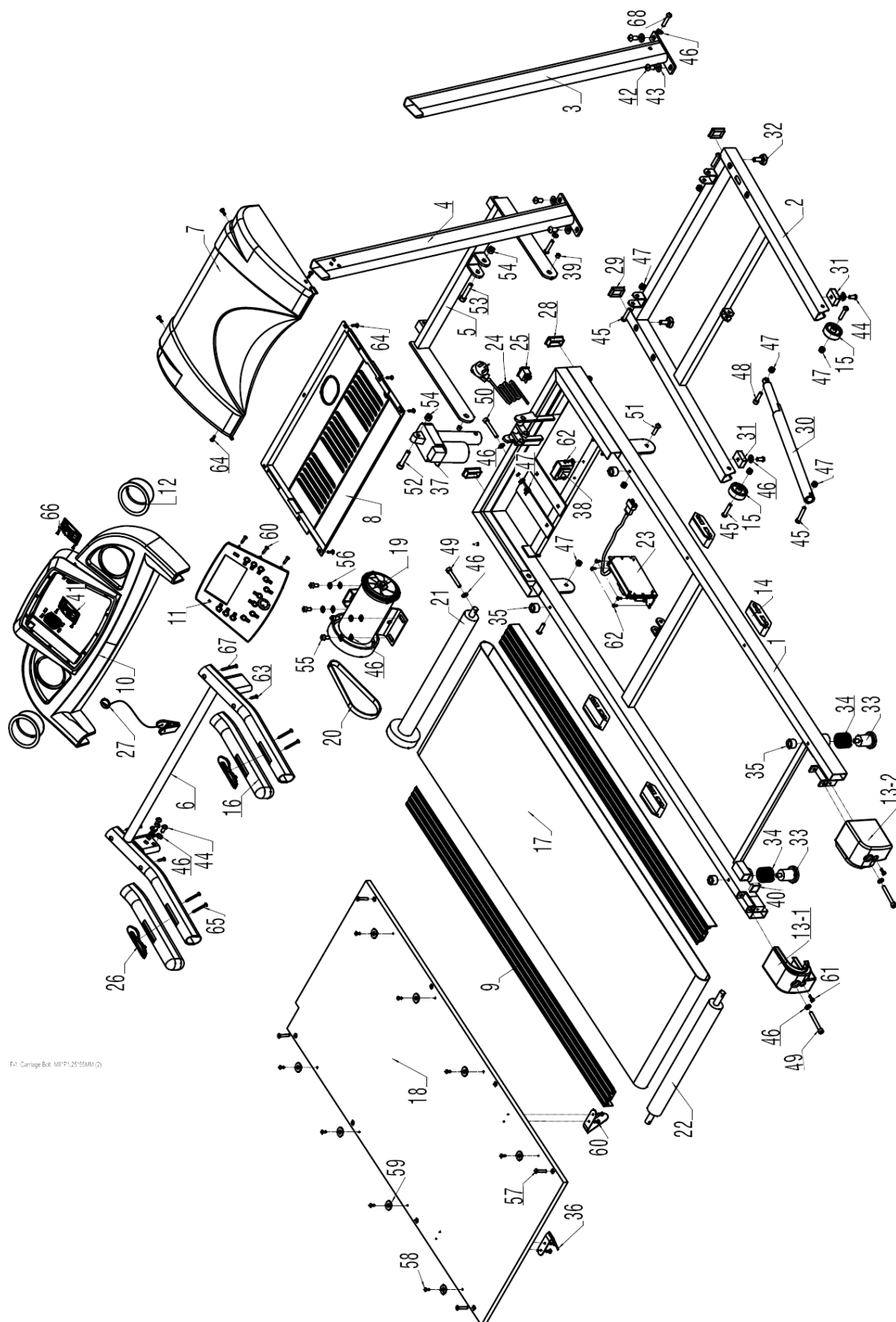


4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

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



Rysunek szczegółowy



F1 Carriage Bx: MIP1.25151M1(2)

Wykaz części

NR CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
1	RAMA MATY BIEGOWEJ	1
2	RAMA PODSTAWY	1
3	PRAWA KOLUMNA	1
4	LEWA KOLUMNA	1
5	RAMA NACHYLENIA	1
6	KOMPUTER	2
7	OSŁONA SILNIKA	1
8	MISKA OSŁONOWA SILNIKA	1
9	PORĘCZ BOCZNA	2
10	OSŁONA KOMPUTERA	1
11	OSŁONA MONITORA KOMPUTERA	1
12	UCHWYT NA NAPOJE	2
13-1	ZASŁEPKA LEWA	1
13-2	ZASŁEPKA PRAWA	1
14	PODKŁADKA	4
15	KOŁO RUCHOME K36	2
16	PIANKA	2
17	MATA	1
18	POMOST	1
19	SILNIK	1
20	PAS SILNIKA	1
21	ROLKA PRZEDNIA	1
22	ROLKA TYLNA	1
23	PŁYTA STEROWANIA SILNIKA	1
24	PRZEWÓD ZASILAJĄCY	1
25	WYŁĄCZNIK ZASILANIA	1
26	CZUJNIK TĘTNA	2
27	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	1
28	ZASŁEPKA RURY 25*50	2
29	ZASŁEPKA RURY 30*40	2
30	AMORTYZATOR	1
31	AMORTYZATOR GUMOWY	2
32	RAMA DŹWIGNI	2
33	KOŁO NAPĘDOWE	2
34	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*35	2
35	TULEJA MOCUJĄCA POMOSTU	4
36	RAMA RÓWNOWAŻĄCA	2
37	SILNIK NACHYLENIA	1
38	TRANSFORMATOR	1
39	TULEJA WAŁU RAMY NACHYLENIA	2
40	TRĄBKA	2
42	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M10*20	4
43	PODKŁADKA Ø 10	4
44	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*20	8
45	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*45	5
46	PODKŁADKA Ø 8	19
47	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M8	9
48	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*35	1
49	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*65	3

NR CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
50	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*60	1
51	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*30	2
52	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M10*50	1
53	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M10*60	1
54	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M10	2
55	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*20	4
56	PODKŁADKA ELASTYCZNA Ø 8	4
57	SWORZEŃ M6*60	4
58	ŚRUBA 4,2*15	8
59	AMORTYZATOR PORĘCZY BOCZNEJ	8
60	ŚRUBA 4,2*12	13
61	ŚRUBA 4,2*20	2
62	ŚRUBA 4,2*10	6
63	ŚRUBA 4,2*25	2
64	ŚRUBA 4,8*16	11
65	ŚRUBA 4,2*45	4
66	ŚRUBA 2,9*6	8
67	ŚRUBA 4*60	2
68	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8*40	2

Notatki

Notatki

YORK[®]
FITNESS

Notatki



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-790 Warszawa

ul. Trakt Lubelski 135

tel.: 22 872 09 89

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.yorkfitness.pl

YORK[®]
FITNESS