

YORK[®]
FITNESS

Podręcznik użytkownika

Bieżnia T451G

51146



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	11
Konserwacja	13
Wskazówki obsługi komputera	16
Wykrywanie i usuwanie usterek	28
Wskazówki fitness	30
Rysunek szczegółowy	32
Wykaz części	33



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 jakikolwiek 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: 79 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 194 x 88 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: 125 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.

Instrukcja montażu

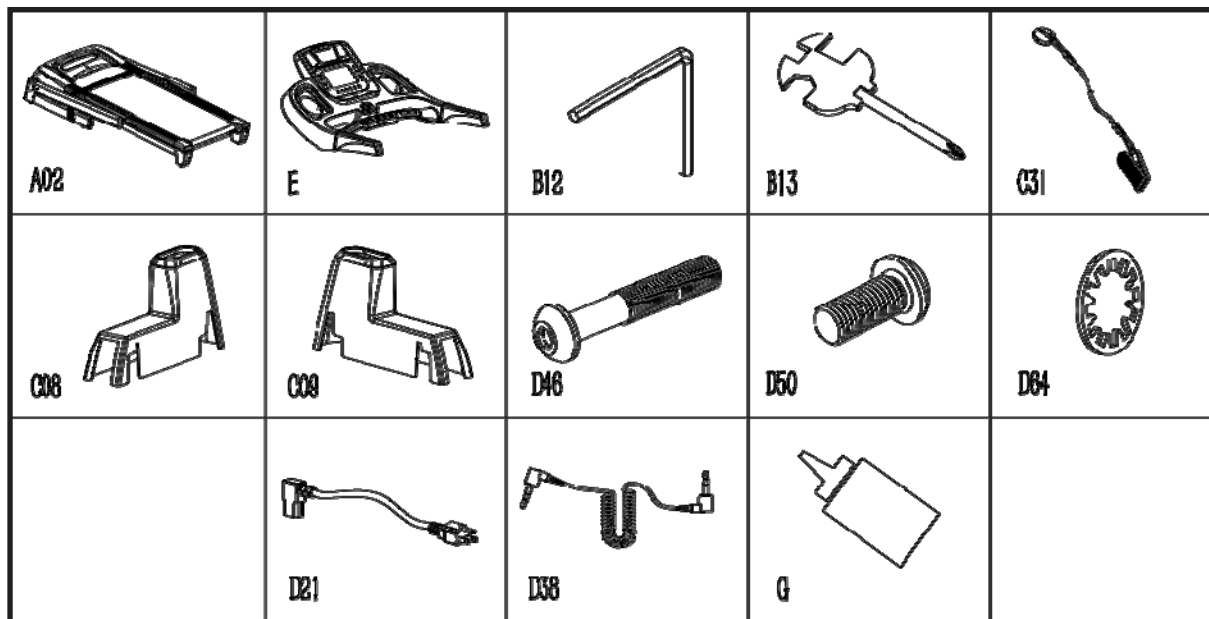
PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

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:

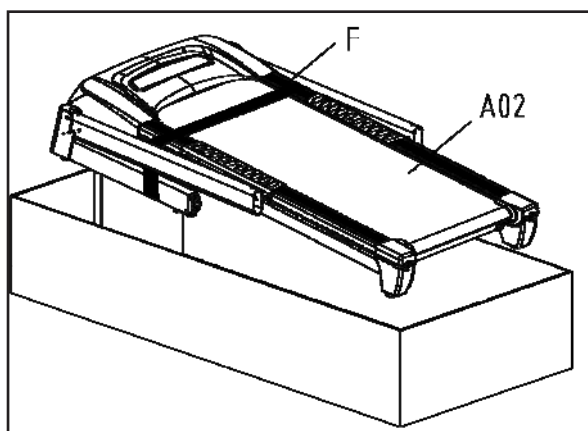


Zestawienie elementów montażowych

NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
A02	Rama główna		1
E	Podstawa komputera		1
B12	KLUCZ IMBUSOWY	5 MM	1
B13	Klucz z wkrętakiem	S = 13,14,15	1
C31	Klucz bezpieczeństwa		1
C08	Lewa osłona kolumny		1
C09	Prawa osłona kolumny		1
D46	Śruba	M8 x 50	2
D50	Śruba	M8 X 15	6
D64	Podkładka blokująca	8	8
D21	Przewód zasilający		1
D38	Przewód MP3		1
G	Smar		1

Instrukcja montażu

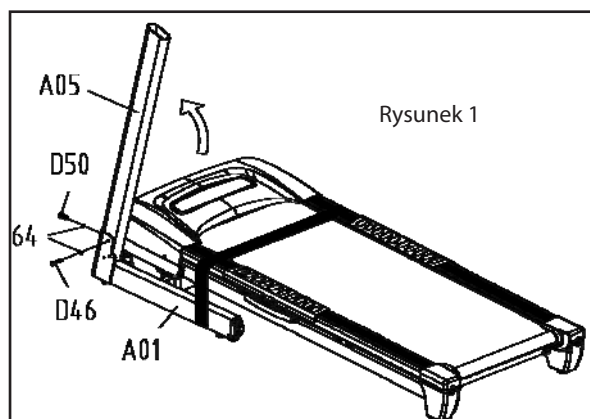
Krok 1



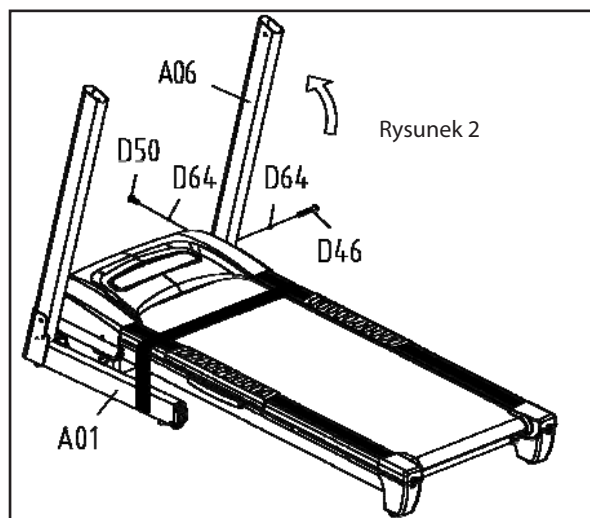
- Otwórz opakowanie i wyjmij wszystkie elementy. Ustaw ramę główną (A02) na płaskim podłożu. Sprawdź, czy posiadasz odpowiednie i czyste miejsce do montażu.

Wskazówka: Ze względów bezpieczeństwa nie rozcinaj taśmy opakowania (F) przed ukończeniem montażu.

Krok 2



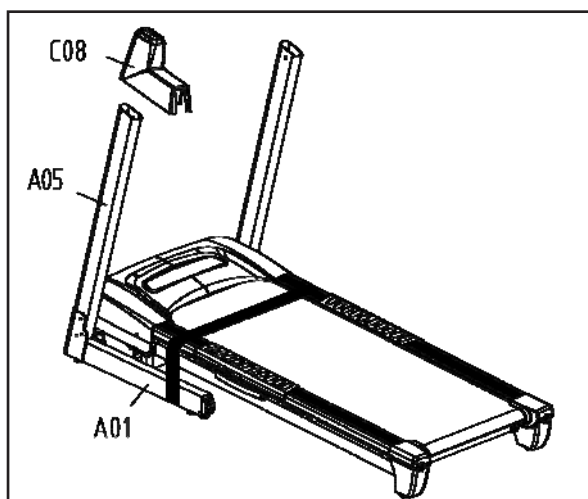
- Unieś lewą kolumnę (A05) do góry. Patrz Rysunek 1.
- Przymocuj lewą kolumnę (A05) do ramy podstawy (A01). Z boku zamontuj 1 śrubę (D46) i 1 podkładkę blokującą (D64), a z przodu 1 śrubę (D50) i podkładkę blokującą (D64). Dokręć za pomocą klucza imbusowego (B12).



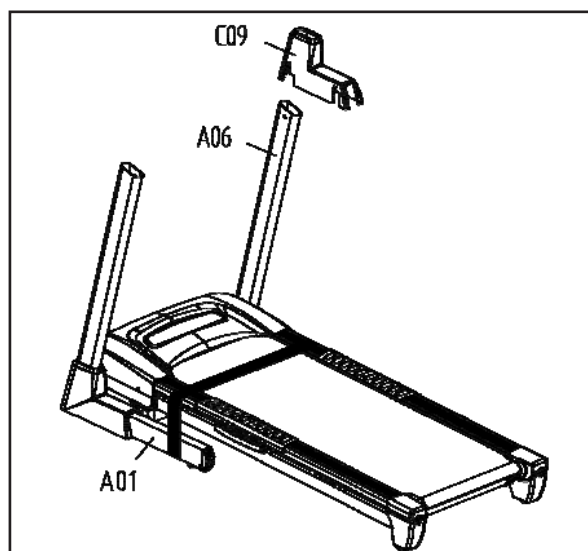
- Powtórz powyższe czynności aby przymocować prawą kolumnę (A06) do ramy podstawy (A01). Patrz Rysunek 2.

WSKAZÓWKA: Aby zapobiec upadkowi kolumn (A05 i A06) podczas montażu kolumn należy podtrzymywać je ręką.

Krok 3

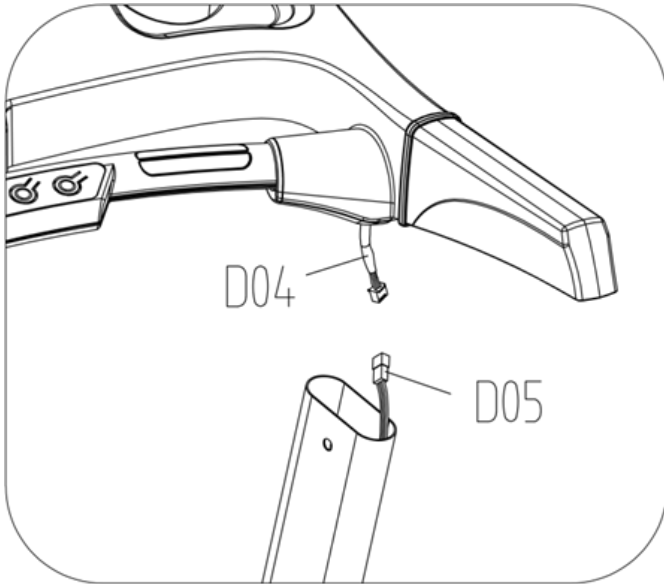


- Załóż na lewej kolumnie (A05) osłonę lewej kolumny (C08).
- Przesuń ją na dół lewej kolumny (C08) do ramy podstawy (A01).
- Wykonaj te same czynności w celu zamontowania prawej osłony kolumny (C09) do ramy podstawy (A01).

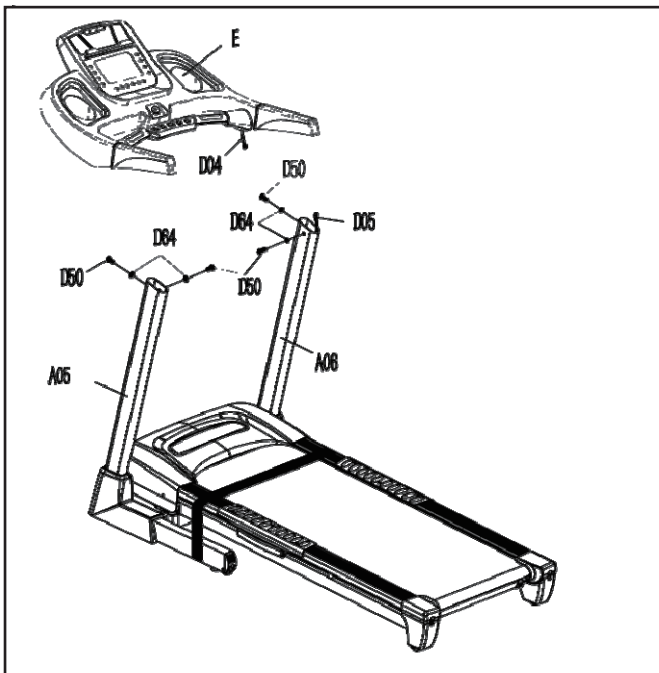


Instrukcja montażu

Krok 4



- Połącz górny przewód komunikacyjny (D04) ze środkowym przewodem komunikacyjnym (D05).
- Przymocuj podstawę komputera (E) do lewej i prawej kolumny (A05 i A06) za pomocą 4 śrub (D50) i 4 podkładek blokujących (D64).
- Dokręć za pomocą klucza imbusowego (B12)



Krok 5



- Przetnij taśmę opakowania (F).

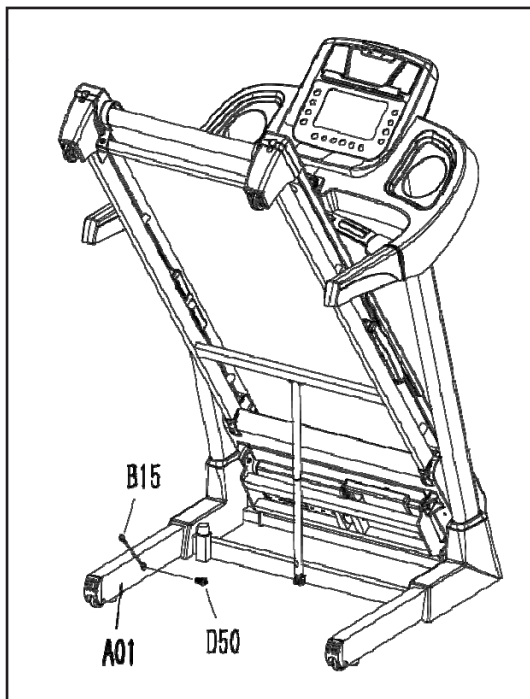
Krok 6



- Poluzuj śrubę M8 x 15 (D50) w ramie głównej za pomocą klucza imbusowego (B12).

Instrukcja montażu

Krok 7



- Postępując zgodnie z instrukcjami składania bieżni, złoż bieżnię i poluzuj śrubę M8 x 15 (D50) w ramie podstawy za pomocą klucza imbusowego (B12), a następnie odłącz linkę stalową (B15)

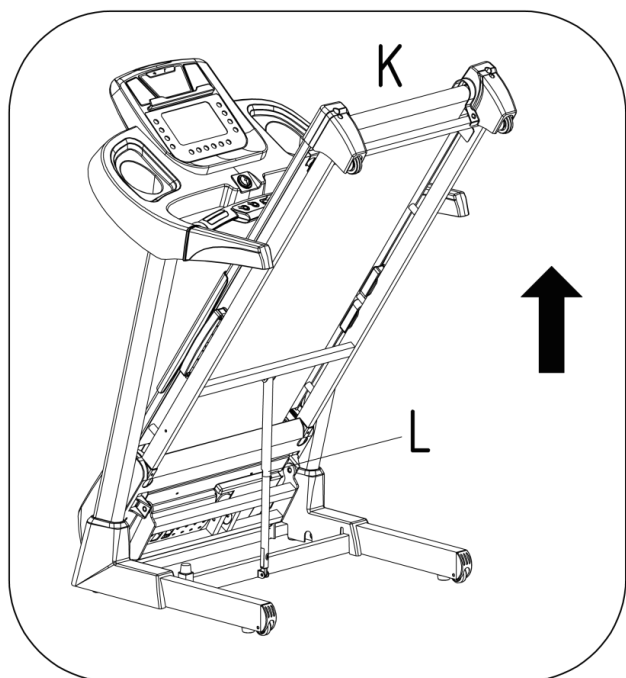
Czynności kontrolne

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.

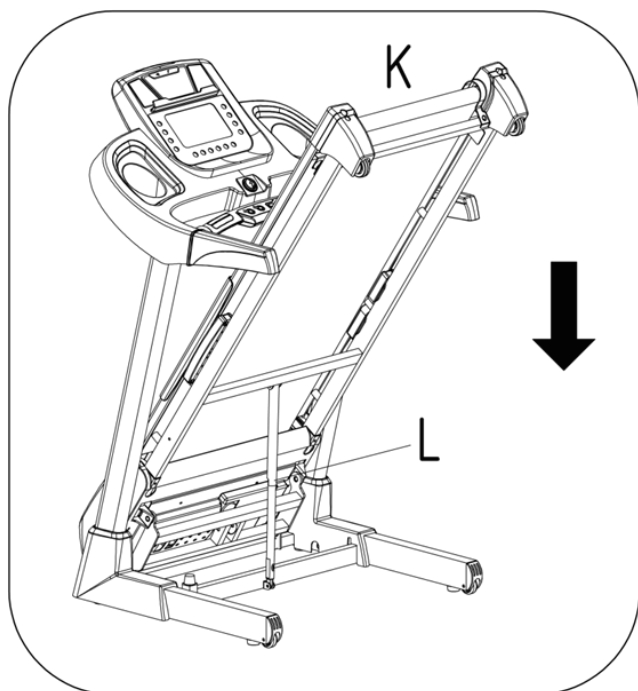
Wskazówki obsługi

Składanie bieżni:



- Chwyć oburącz końce pomostu (w miejscu oznaczonym symbolem „K”) i unieś do góry ramę główną do momentu zablokowania siłownika (L).

WSKAZÓWKA: Prawidłowe złożenie bieżni zostanie potwierdzone kliknięciem.

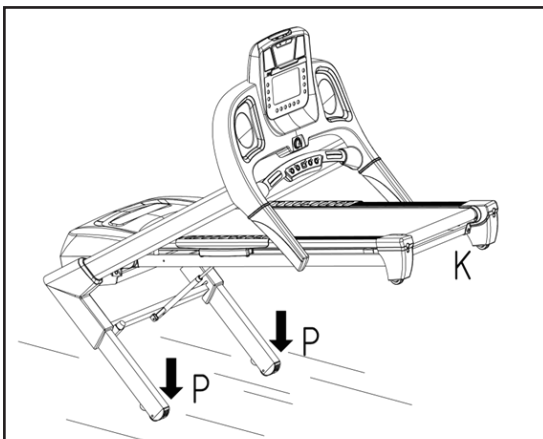
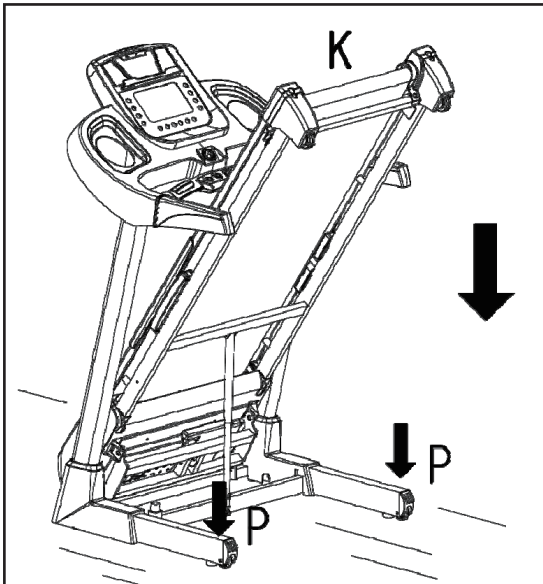


- Chwyć ramę główną jedną ręką (w miejscu oznaczonym „K”). Nogą odblokuj siłownik (L). Popchnij lekko ramę główną w dół w miejscu oznaczonym symbolem „K”, a pomost opuści się powoli samoczynnie.

WSKAZÓWKA: Przed opuszczeniem ramy głównej upewnij się, że podłozie nie znajdują się żadne przedmioty.

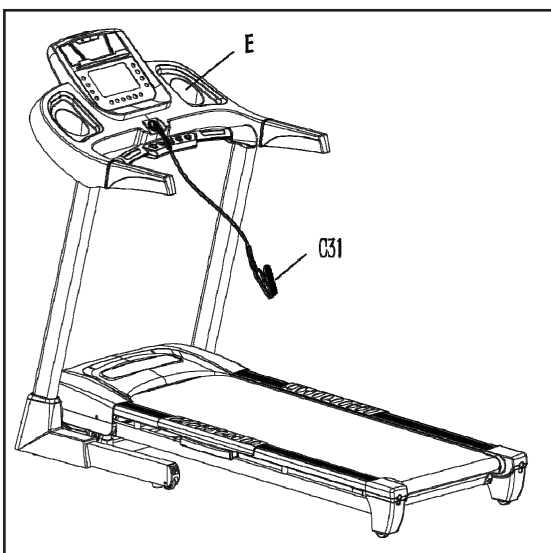
Wskazówki obsługi

Transportowanie bieżni



- Przed przystąpieniem do transportowania bieżni sprawdź, czy została prawidłowo złożona i odłączono przewód zasilający.
- Chwyć jedną ręką pomost bieżni oznaczony symbolem „K”. Następnie stań jedną nogą w miejscu oznaczonym symbolem „P”, aby unieruchomić dolną część bieżni.
- Powoli opuść pomost na podłogę. Po opuszczeniu pomostu bieżnia oprze się na kółkach transportowych ułatwiając jej przemieszczanie.

Jak używać klucza bezpieczeństwa?



- Przed przystąpieniem do treningu umieść klucz bezpieczeństwa (C31) w gnieździe komputera, a drugi koniec zakończony klipsem przypnij do ubrania.
- W sytuacji awaryjnej pociągnij smycz klucza bezpieczeństwa, a bieżnia zatrzyma się bezzwłocznie.

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.

Ważne informacje dotyczące urządzeń elektrycznych

WAŻNA WSKAZÓWKA!

Bieżnia jest zasilana prądem elektrycznym. Przed uruchomieniem bieżni należy ze względów bezpieczeństwa sprawdzić prawidłowość źródła zasilania. Nieprawidłowe parametry zasilania grożą uszkodzeniem sprzętu i obrażeniami Użytkownika.

Uziemienie urządzenia

Urządzenie musi być uziemione. W przypadku wadliwej pracy lub awarii urządzenia, uziemienie ogranicza ryzyko porażenia prądem. Urządzenie jest wyposażone w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do właściwego gniazda, które jest poprawnie zainstalowane i uziemione zgodnie z miejscowymi przepisami i rozporządzeniami.

OSTRZEŻENIE:

Niepoprawne podłączenie złącza uziemiającego urządzenia może stwarzać niebezpieczeństwo porażenia prądem. W razie wątpliwości dotyczących poprawnego uziemienia urządzenia, należy poprosić wykwalifikowanego elektryka lub serwisanta o sprawdzenie instalacji. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczanej z bieżnią. Jeżeli wtyczka nie pasuje do gniazda sieciowego, należy zlecić zainstalowanie odpowiedniego gniazda uprawnionemu elektrykowi. Upewnij się, że podłączasz wtyczkę do prawidłowego gniazda. Nie podłączaj bieżni do zasilacza.

OSTRZEŻENIE:

W obwodzie zasilającym bieżnię nie należy stosować NIGDY wyłącznika różnicowoprądowego. Przewody należy poprowadzić z dala od wszelkich części ruchomych bieżni, a zwłaszcza mechanizmu nachylenia i kółek transportowych.

Bieżni NIE należy zasilac z generatora lub za pośrednictwem zasilacza UPS.

Przed zdjęciem jakiegokolwiek osłony bieżni odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Bieżnię należy chronić przed deszczem i wilgocią. Bieżnia przeznaczona jest do użytku w suchych, zamkniętych pomieszczeniach.

Konserwacja

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 matę.) Bardzo ważne jest smarowanie, jak najbliżej środka pomostu. Sprawdź poziom nasmarowania, jak opisano powyżej, i jeżeli zachodzi konieczność nasmaruj ponownie.

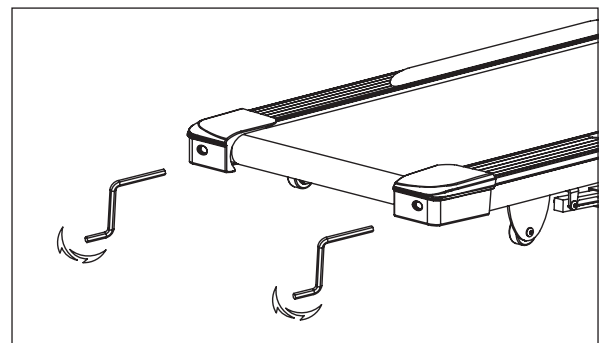
Zalecamy stosowanie środka smarującego, który można nabyć u dystrybutora – więcej informacji znajduje się na ostatniej stronie instrukcji lub na stronie www.yorkfitness.pl.

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. Jednak w miarę eksploatacji mata może naciągnąć się i poluzować. Kiedy mata jest luźna zaczyna się ślizgać w trakcie pracy. **Przed regulacją maty sprawdź smarowanie, gdyż objawy w obu przypadkach są podobne.** Celem naprężenia maty:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni.
3. Za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych wyreguluj obie śruby przekręcając o 1/2 obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W przypadku, kiedy mata jest zbyt mocno naprężona obróć śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. **Unikaj nadmiernego naprężenia maty. Przed każdym ponownym sprawdzeniem maty przekręcaj śruby jedynie o 1/2 obrotu.**
4. Sprawdź ponownie naprężenie maty. Jeśli mata nadal się ślizga, powtórz krok 3.

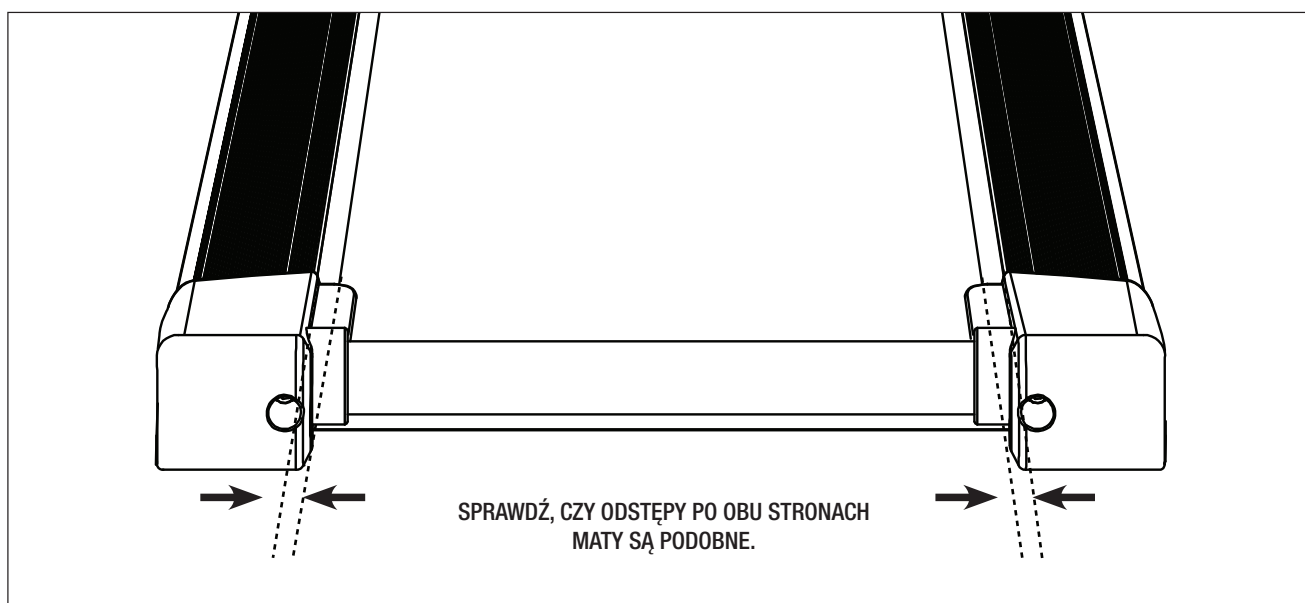


WSKAZÓWKA: W przypadku prawidłowego naprężenia maty można podnieść jej krawędź o 5 do 7 cm.

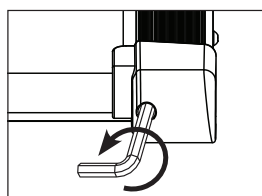
Naprężenie maty należy sprawdzać przy odłączonym zasilaniu.

Regulacja położenia maty

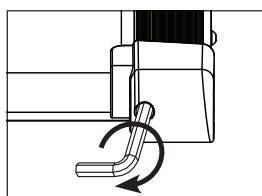
Położenie maty zostało ustawione fabrycznie. Jednak mata może przesuwać się na boki na skutek stylu biegania (np. większe obciążenie przenoszone na jedną nogę) lub ustawienia przyrządu na nierównej powierzchni. Dlatego czasami może wymagać regulacji. Jeżeli mata nie jest wyśrodkowana, wtedy przesuwa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



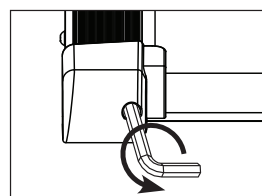
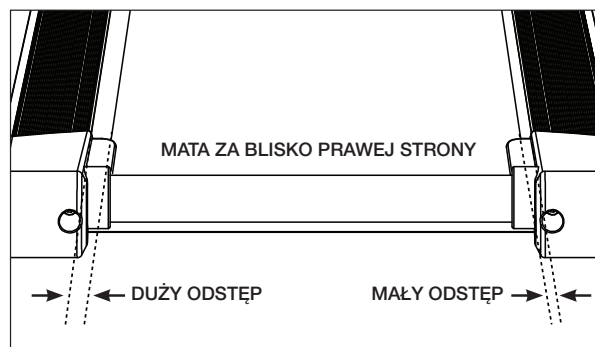
W przeciwnym przypadku wyreguluj w poniższy sposób:



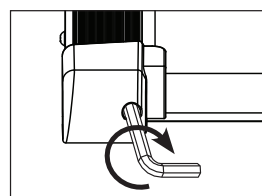
- Ustaw prędkość biegni na 3 km/godz.
- Umieść klucz do śrub ampulowych w prawym sworzniu regulacji.
- Obróć klucz 0 1 obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



- Po centralnym ustawieniu maty w celu jej zablokowania obróć klucz do śrub ampulowych o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Przez kilka minut obserwuj, czy mata pracuje centralnie.



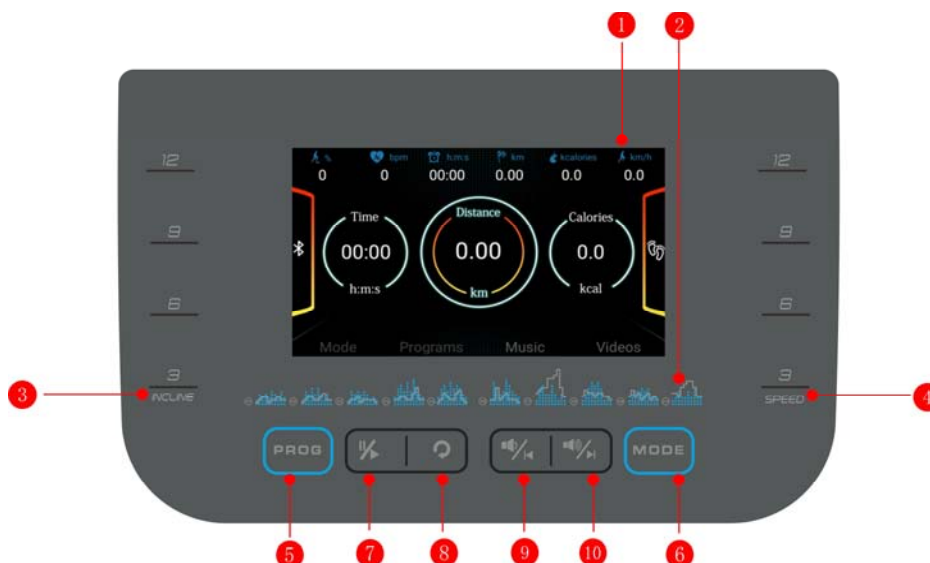
- Ustaw prędkość biegni na 3 km/godz.
- Umieść klucz do śrub ampulowych w lewym sworzniu regulacji.
- Obróć klucz 0 1 obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



- Po centralnym ustawieniu maty w celu jej zablokowania obróć klucz do śrub ampulowych o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Przez kilka minut obserwuj, czy mata pracuje centralnie.

Wskazówki obsługi komputera

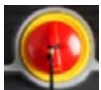



Widok panelu sterowania













Funkcje przycisków

NR	IKONA	ZASADA DZIAŁANIA
1		Wyświetlanie parametrów
2		Wykres programu
3		Incline: 3, 6, 9, 12: Przycisk szybkiej zmiany nachylenia bieżni
4		Speed: 3, 6, 9, 12: Przycisk szybkiej zmiany prędkości bieżni
5		Program: Po naciśnięciu przycisku PROG komputer wyświetli kolejno programy P1-P2... P24-U1... U3-HP1-HP2-FAT (Programy P1-P24 to programy predefiniowane a programy U1-U3 to programy definiowane przez Użytkownika, HP1-HP2 to programy z kontrolą tętna opcjonalne, zależnie od urządzenia; FAT to program pomiaru tkanki tłuszczowej).
6		Mode: Przycisk ten służy do wyboru różnych trybów: ekran z migającym symbolem „15:00” to tryb zliczania czasu w dół; okno z migającym symbolem „1.0” to tryb zliczania odległości w dół, okno z migającym symbolem „50” to tryb zliczania wydatku energetycznego w dół. Po wyborze jednego z trybów przyciski INCLINE+ , INCLINE- , SPEED- , SPEED+ służą do wprowadzenia pożądanej wartości. Jeżeli nie dokonasz wyboru, bieżnia przejdzie w stan gotowości.
7		Play/Pause: Służy do uruchamiania i zatrzymywania odtwarzania muzyki lub filmów.
8		Przycisk przełącznika: Ten przycisk służy do wyboru: stanu gotowości, odtwarzacza muzyki lub filmu.
9		VOL-/ DOWN: Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku spowoduje zmniejszenie głośności. Krótkie naciśnięcie powoduje wybór poprzedniego odtwarzanego utworu.
10		VOL+/ UP: Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku powoduje zwiększenie głośności. Krótkie naciśnięcie powoduje wybór następnego odtwarzanego utworu.



NR	IKONA	ZASADA DZIAŁANIA
11		Klucz bezpieczeństwa: Umieść klucz bezpieczeństwa w gnieździe komputera. Bieżnia nie uruchomi się bez klucza bezpieczeństwa. W sytuacji awaryjnej wyciągnij klucz bezpieczeństwa z gniazda.
12		INCLINE+,” “INCLINE-: W trybie konfiguracji parametrów treningu przycisk ten służy do wprowadzania wartości. Przyciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku przez co najmniej 0,5 s powoduje zwiększenie lub zmniejszenie nachylenia w postępie o 1 poziom.
13		SPEED+, SPEED-: W trybie konfiguracji parametrów treningu przycisk ten służy do wprowadzania wartości. Przyciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku przez co najmniej 0,5 s powoduje zwiększenie lub zmniejszenie prędkości w postępie o 0,1 km/h.
14		Start: Aby uruchomić bieżnię, umieść klucz bezpieczeństwa w gnieździe komputera i naciśnij przycisk Start . Pause: Przycisk Pause służy do zatrzymania bieżni w trakcie treningu. Przytrzymanie wciśniętego przycisku START przez 3 sekundy spowoduje zatrzymanie bieżni i reset parametrów. Reset bieżni można również przeprowadzić wyjmując i wkładając ponownie klucz bezpieczeństwa.

Funkcje wyświetlacza

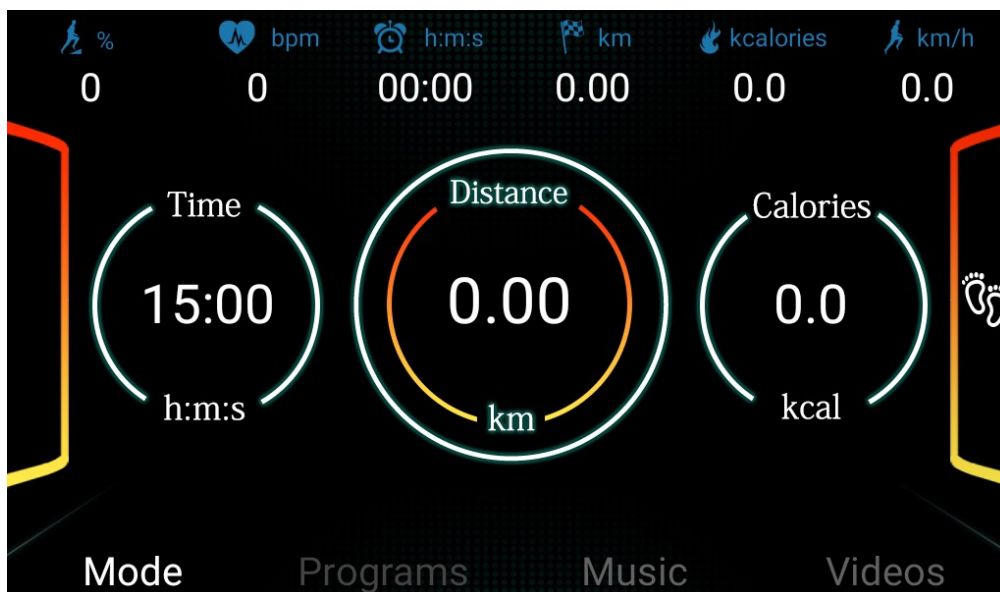
WYŚWIETLACZ	FUNKCJA
	INCLINE: Podaje bieżące nachylenie. Zakres nachylenia bieżni to 0-15 poziomów.
	PULSE: Chwyć oburącz czujniki tętna. Po 5 sekundach komputer obliczy i wyświetli bieżące tętno Użytkownika w uderzeniach na minutę. Zakres wyświetlanych wartości to 50-200 ud/min. Wyświetlane dane mają charakter informacyjny i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.
	TIME: Wyświetla czas trwania treningu.
	DISTANCE: Wyświetla odległość pokonaną w trakcie treningu.
	CALORIES: Wyświetla wydatek energetyczny w trakcie treningu.
	SPEED: Wyświetla bieżącą prędkość. Zakres prędkości to 1,0-20,0 km/h.
	STEP: Oblicza tempo chodu Użytkownika w trakcie treningu.
	TIME: Wyświetla czas trwania treningu.
	DISTANCE: Wyświetla odległość pokonaną w trakcie treningu.
	CALORIES: Wyświetla wydatek energetyczny w trakcie treningu.

Wskazówki obsługi komputera

Najważniejsze funkcje komputera

MODE

Przycisk **Mode**: Przycisk ten służy do wyboru różnych trybów: ekran z migającym symbolem „15:00” to tryb zliczania czasu w dół; okno z migającym symbolem „1.0” do tryb zliczania odległości w dół, okno z migającym symbolem „50” to tryb zliczania wydatku energetycznego w dół. Po wyborze jednego z trybów przyciski **INCLINE+**, **INCLINE-**, **SPEED-**, **SPEED+** służą do wprowadzenia pożądanej wartości. Jeżeli nie dokonasz wyboru, bieżnia przejdzie w stan gotowości.



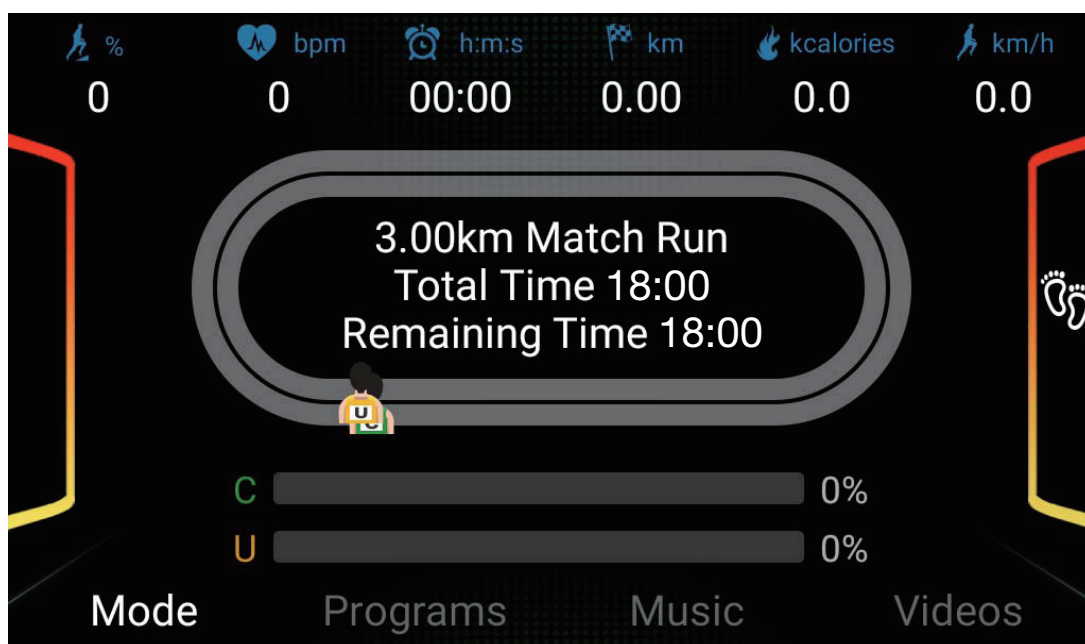
WSKAZÓWKI STEROWANIA

	<p>TIME - zliczanie czasu: Wyświetla czas trwania treningu.</p> <p>Wyświetla czas trwania treningu w zakresie od 0:00 do 18 godzin. Po osiągnięciu wartości maksymalnej 18 godzin, licznik zostaje zresetowany i liczenie zaczyna się od wartości 0:00. W trybie zliczania w dół (Countdown Mode) komputer zlicza od wartości wprowadzonej do 0:00. Po osiągnięciu wartości 0:00 bieżnia zatrzyma się powoli i wyświetli osiągi Użytkownika w trakcie treningu.</p>
	<p>DISTANCE - zliczanie odległości: Wyświetla odległość pokonaną w trakcie treningu.</p> <p>Zakres wyświetlanych wartości to: 0,00-99,9 kilometrów. Po osiągnięciu wartości 99,9, następuje reset i ponowne zliczanie od wartości 0:00. W trybie zliczania w dół (Countdown Mode) następuje zliczanie od wprowadzonej wartości do 0:00. Po osiągnięciu wartości 0:00, bieżnia zatrzyma się powoli i wyświetli osiągi Użytkownika w trakcie treningu.</p>
	<p>CALORIES - zliczanie wydatku energetycznego: Wyświetla wydatek energetyczny w trakcie treningu.</p> <p>Wyświetla ilość spalonych kalorii w zakresie od 0 do 999 kcal. Po osiągnięciu wartości 999, następuje reset i komputer rozpoczyna zliczanie od 0. W trybie zliczania w dół (Countdown Mode) następuje zliczanie od wprowadzonej wartości do 0:00. Po osiągnięciu wartości 0:00, bieżnia zatrzyma się powoli i wyświetli osiągi Użytkownika w trakcie treningu.</p>
<p>MATCH RUNNING MODE</p>	<p>Ten tryb to tryb rywalizacji sportowej z komputerem. Poniżej znajduje się objaśnienie trybu wyścigowego.</p>

Tryb wyścigowy

Naciśnij przycisk **MODE** i wybierz tryb wyścigowy. W tym trybie dostępnych jest 6 domyślnych odległości: 3,0 km, 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 21,1 km i 42,19 km. Wybierz pożądaną odległość.

ODLEGŁOŚĆ (KM)	DOMYŚLNY CZAS (MIN)
3 km	18:00
5 km	30:00
10 km	01:00:00
15 km	01:30:00
21,10 km	02:06:35
42,19 km	04:13:10



Po dokonaniu wyboru odległości, za pomocą przycisków **INCLINE+/-** lub **SPEED+/-**, można zmieniać czas trwania wyścigu. Po wprowadzeniu czasu wybierz przycisk **START**, aby rozpocząć wyścig pomiędzy Użytkownikiem a komputerem. W trakcie trwania programu możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni.

Komunikaty wyświetlacza w trybie wyścigowym

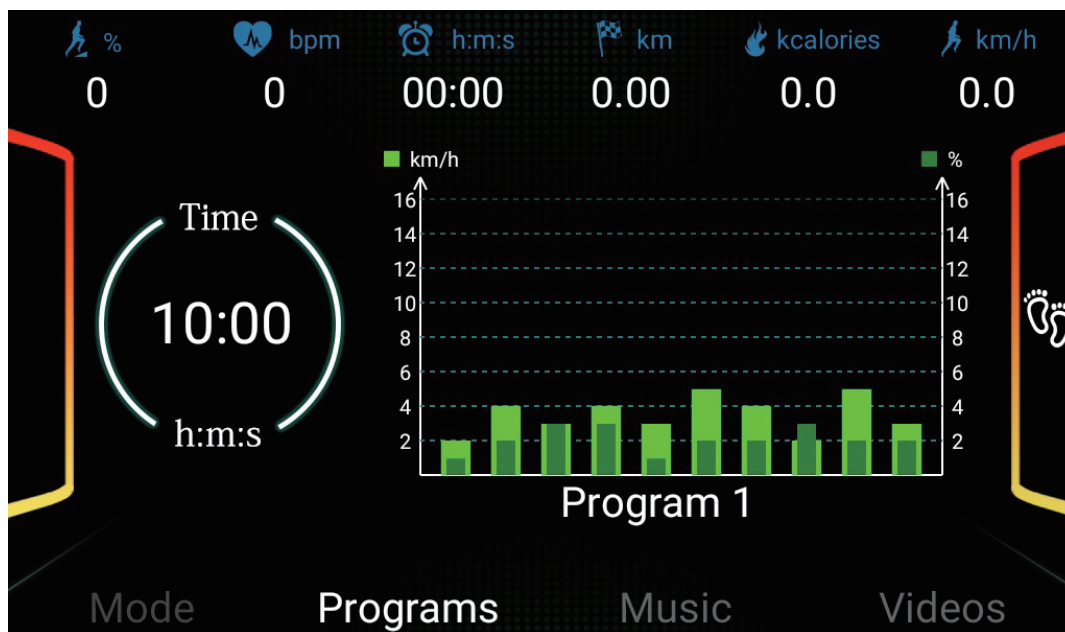
	C oznacza komputer		Wyświetla procentową wartość odległości pokonanej przez komputer.
	U oznacza Użytkownika		Wyświetla procentową wartość odległości pokonanej przez Użytkownika.

Po zakończeniu treningu, komputer wyświetli ocenę osiągnięć.



Wskazówki obsługi komputera

Programy predefiniowane i wprowadzanie własnych ustawień Użytkownika

Programy predefiniowane



Komunikaty wyświetlacza

	Wybierz pożądany program. Na ekranie TIME wyświetlony zostanie domyślny czas: 10:00 minut. Za pomocą przycisków +/- możesz zmienić czas trwania treningu w zakresie od 05:00 do 1:39:00.
	Wykres programu: wyświetla przebieg 24 predefiniowanych programów, 3 programów Użytkownika i programu pomiaru tkanki tłuszczowej.

Do wyboru jednego z 24 programów predefiniowanych służy przycisk **PROGRAM**.

- Wybierz pożądany program. Na ekranie **TIME** wyświetlony zostanie domyślny czas: 10:00 minut. Za pomocą przycisków +/- możesz zmienić czas trwania treningu w zakresie od 05:00 do 1:39:00.
- Naciśnij przycisk **START**, aby uruchomić wybrany program. Po przejściu do kolejnego segmentu, zmianie ulegnie prędkość, zgodnie z ustawieniami programu.
- Za pomocą przycisku +/- możesz zmieniać nachylenie i prędkość. Po przejściu do kolejnego programu, bieżnia powróci do nachylenia i prędkości, zgodnie z ustawieniami programu.

Każdy program podzielony jest na 10 segmentów czasowych. W każdym segmencie czasowym następuje zmiana prędkości i nachylenia, zgodnie z ustawieniami programu.

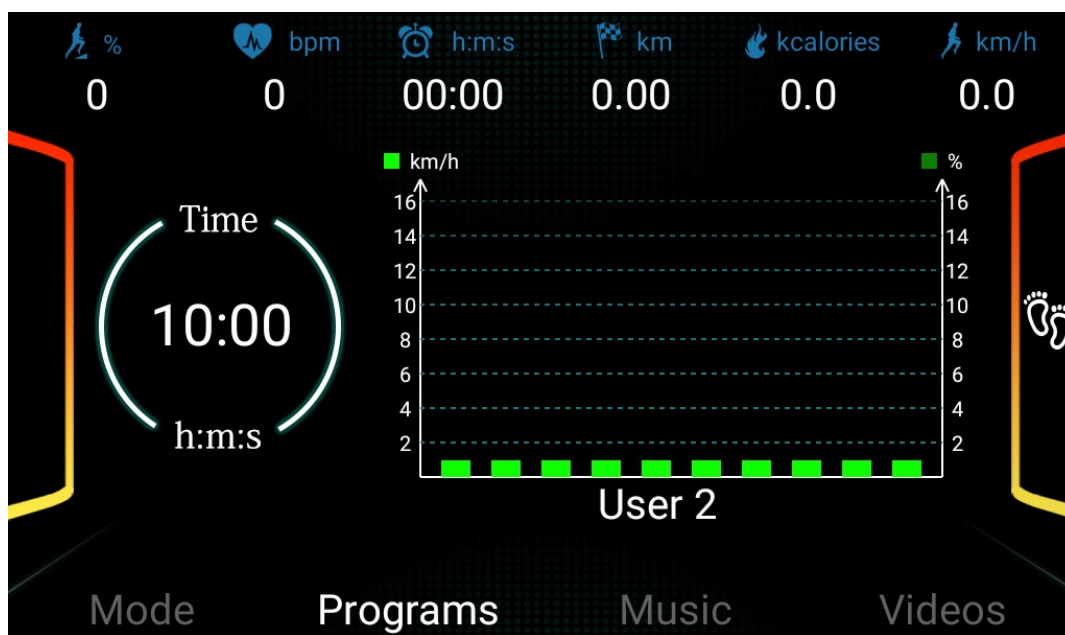
		CZAS TRWANIA SEGMENTU = CZAS ŁĄCZNY / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE/NACHYLENIE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE/NACHYLENIE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE/NACHYLENIE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE/NACHYLENIE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE/NACHYLENIE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE/NACHYLENIE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE/NACHYLENIE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE/NACHYLENIE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE/NACHYLENIE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE/NACHYLENIE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE/NACHYLENIE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE/NACHYLENIE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED/PRĘDKOŚĆ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE/NACHYLENIE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE/NACHYLENIE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE/NACHYLENIE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE/NACHYLENIE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED/PRĘDKOŚĆ	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE/NACHYLENIE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Wskazówki obsługi komputera

Programy Użytkownika (U1-U3):

Do wyboru jednego z programów Użytkownika: **User 1**, **User 2**, **User 3** służy przycisk **PROGRAM**. Programy Użytkownika (**U1-U3**) umożliwiają zdefiniowanie każdego z 10 segmentów programu i dostosowanie przebiegu treningu do osobistych preferencji Użytkownika..

- Wybierz **U1**. W oknie **TIME** zostanie wyświetlony domyślny czas 10:00 min.
- Za pomocą przycisków **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** lub **QUICK SPEED/INCLINE** wprowadź pożądaną wartość.
- Aby przejść do kolejnego segmentu albo pominąć kolejny segment użyj przycisku **MODE**. Po skonfigurowaniu pierwszego segmentu przejdź do konfiguracji kolejnego.
- Powtórz czynności dla wszystkich segmentów. Wprowadzone wartości zostają zapamiętane przez komputer.
- Po skonfigurowaniu ustawień, naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening. Bieżnia uruchomi się ze zdefiniowanymi ustawieniami prędkości i nachylenia.
- Program podzielony jest na 10 segmentów. Każdy program podzielony jest na 10 segmentów czasowych. W każdym segmencie czasowym następuje zmiana prędkości i nachylenia zgodnie z ustawieniami programu. Bieżnia zatrzyma się po zakończeniu programu.



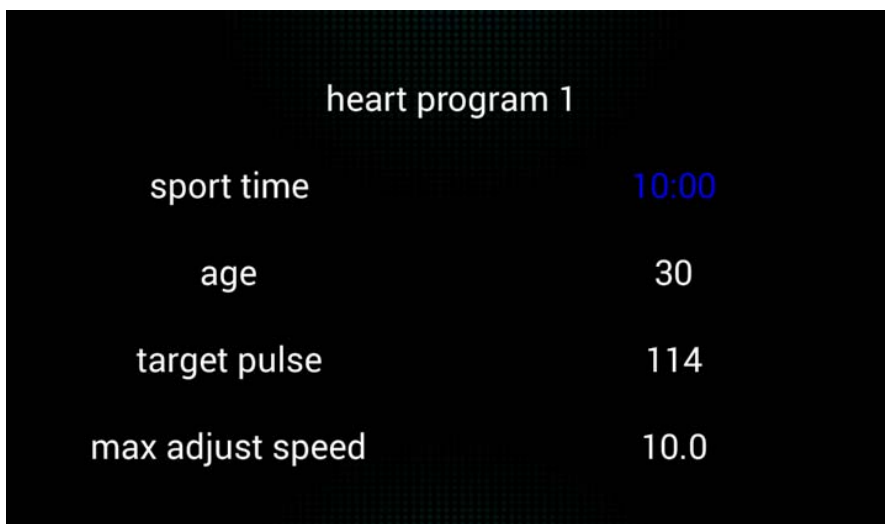
Program z kontrolą tętna

Jest to funkcja opcjonalna. Wymaga wyposażenia bieżni w bezprzewodowe czujniki i użycia pasa piersiowego).

- Za pomocą przycisku **PROGRAM** wybierz program HP1 lub HP2.
HP1: Maksymalna prędkość wynosi 10,0 km/h.
HP2: Maksymalna prędkość wynosi 12,0 km/h.
- Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do wprowadzania wieku. Za pomocą przycisków **INCLINE+**, **INCLINE-**, **SPEED+**, **SPEED-** wprowadź swój wiek.
- Po wprowadzeniu wieku i przyciśnięciu przycisku **PROGRAM**, komputer wyświetli na wyświetlaczu zalecany poziom docelowego tętna. Za pomocą przycisków **INCLINE+**, **INCLINE-**, **SPEED+**, **SPEED-** można wprowadzić wartość docelowego tętna odpowiadającą kondycji fizycznej Użytkownika.
- Po wprowadzeniu wieku i docelowego tętna, należy nacisnąć przycisk **MODE**. W oknie **TIME** wyświetlona zostanie wartość domyślna 10:00. Użyj przycisków **INCLINE+**, **INCLINE-**, **SPEED+**, **SPEED-**, aby zmienić czas trwania treningu.
- Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk **START**.
- W programach z docelowym tętnem (HRC), jeżeli Użytkownik nie wprowadzi żadnej wartości i naciśnie przycisk **START**, komputer samoczynnie dostosuje prędkość i nachylenie do wartości docelowego tętna.
- Podczas trwania programu HRC, przyciski **INCLINE+**, **INCLINE-**, **SPEED+**, **SPEED-** umożliwiają zmianę prędkości i nachylenia. Jednak komputer również koryguje automatycznie prędkość i nachylenie, aby umożliwić Użytkownikowi osiągnięcie docelowego tętna.

Po upływie 1 minuty system zwiększa prędkość w postępie 0,5 km/h do momentu osiągnięcia prędkości maksymalnej. Do momentu osiągnięcia docelowego tętna komputer zwiększa również nachylenie w postępie 1 poziomu na każdy segment czasowy. Po upływie wprowadzonego czasu, bieżnia zatrzyma się samoczynnie.

Wskazówka: Programy z kontrolą tętna (HRC) wymagają użycia pasa piersiowego.



heart program 1	
sport time	10:00
age	30
target pulse	114
max adjust speed	10.0

Wskazówki obsługi komputera

Program pomiaru tkanki tłuszczowej

- Za pomocą przycisku **PROGRAM** wybierz program **FAT**. Za pomocą przycisku **MODE** przejdź do wprowadzania płci, wieku, wzrostu, wagi i wskaźnika BMI (SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT, BMI).
- Za pomocą przycisku **SPEED+/-** wprowadź płeć, wiek, wzrost i wagę (patrz poniższa tabela BMI). Po wprowadzeniu ustawień, naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do pomiaru wskaźnika BMI.
- Aby dokonać pomiaru BMI, chwyć oburącz czujniki tętna wbudowane w rękojeść i przytrzymaj je przez 3 s. Na wyświetlaczu komputera podana zostanie wartość wskaźnika sprawności fizycznej. Wskaźnik szacuje zależność pomiędzy wzrostem i wagą Użytkownika.
- Ma on charakter wyłącznie informacyjny i nie może być używany do celów medycznych. Wskaźnik przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.


WSKAZÓWKA: Przeciętą wartość wskaźnika BMI to: 20-25%.

Niedowaga	poniżej 19,0
Prawidłowa budowa	20,0-25,0
Nadwaga	26,0 - 29,0
Otyłość	30,0 i więcej

Tabela wskaźnika BMI

PŁEĆ	MĘŻCZYŻNA	KOBIETA
Wiek	10-99 lat	
Wzrost	100-200 cm	
Waga	20-150 kg	
BQI	=< 19 – Nadwaga	
BQI	=(20-25) – Prawidłowa budowa ciała	
BQI	=(26-29) – Nadwaga	
BQI	=> 30 – Otyłość	



Muzyka

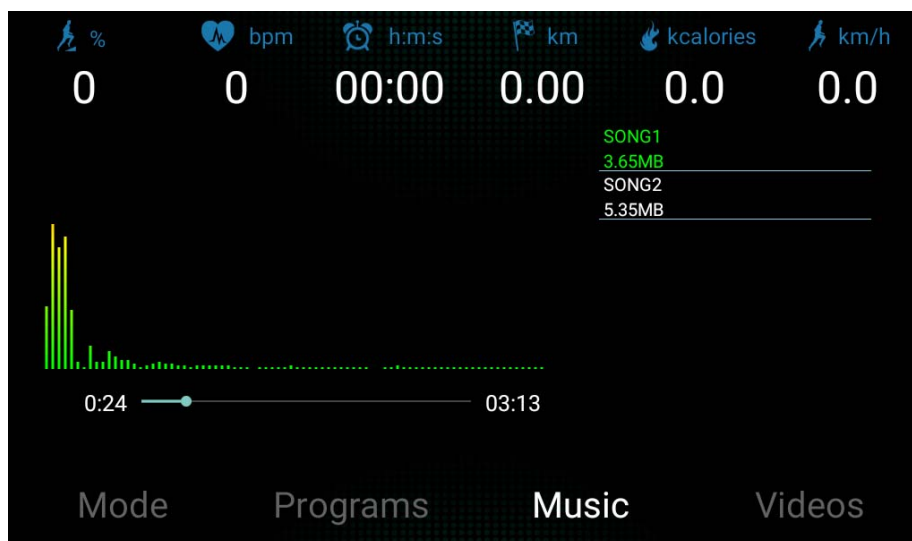
Za pomocą przycisku  wybierz funkcję odtwarzania muzyki. Obsługiwane formaty plików to: WAV, MP3, MP4.

- Aby odtworzyć muzykę wybierz przycisk .

W komputerze zapamiętanych jest kilka utworów muzycznych. Pliki muzyczne można skopiować na pendrive, umieścić go w gnieździe USB i odtwarzać własne utwory.

Za pomocą poniższych przycisków można wybrać tryb odtwarzania muzyki i regulować poziom głośności.

- **VOL-/ DOWN** : Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku spowoduje zmniejszenie głośności. Krótkie naciśnięcie powoduje wybór poprzedniego odtwarzanego utworu.
- **VOL+/ UP** : Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku powoduje zwiększenie głośności. Krótkie naciśnięcie powoduje wybór następnego odtwarzanego utworu.





WIDEO

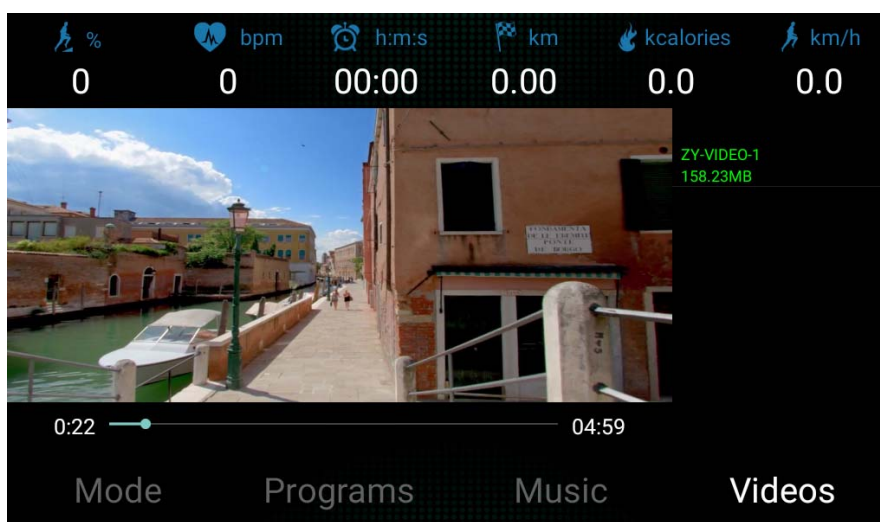
Za pomocą przycisku  wybierz funkcję odtwarzania filmów. Obsługiwane formaty to: RMVB, MOV i AVI.

- Aby odtworzyć muzykę wybierz przycisk .

W komputerze zapamiętanych jest kilka filmów. Filmy można skopiować na pendrive, umieścić go w gnieździe USB i odtwarzać własne filmy.

Za pomocą poniższego przycisku można wybrać tryb odtwarzania filmów i regulować poziom głośności.

- **VOL-/ DOWN** : Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku powoduje zmniejszenie głośności. Krótkie naciśnięcie powoduje wybór poprzedniego odtwarzanego filmu.
- **VOL+/ UP** : Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku powoduje zwiększenie głośności. Krótkie naciśnięcie powoduje wybór następnego odtwarzanego utworu.



Wskazówki obsługi komputera

YORK[®]
FITNESS

Funkcja MP3

Za pomocą przewodu MP3 Użytkownik może podłączyć do komputera telefon komórkowy i za jego pomocą odtwarzać muzykę oraz regulować głośność.

Przyciski sterowania

- Przycisk – **Speed** służy do zmniejszania prędkości.
- Przycisk + **Speed** służy do zwiększania prędkości.
- Przycisk – **Incline** służy do zmniejszania nachylenia.
- Przycisk + **Incline** służy do zwiększania nachylenia.
- Przycisk **Speed** służy do natychmiastowej zmiany prędkości.
- Przycisk **Incline** służy do natychmiastowej zmiany nachylenia.
- Przycisk **STOP** służy do zatrzymania bieżni.

Aby zmierzyć i wyświetlić na komputerze tętno Użytkownika, chwyć oburącz i przytrzymaj przez 3 sekundy czujniki tętna wbudowane w rękojeść.

Szybki start

- Umieść klucz bezpieczeństwa w gnieździe komputera.
- Naciśnij przycisk **START**. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy a komputer odmierzy czas 3 sekund. Po upływie 3 sekund zwłoki bieżni uruchomi się. Początkowa prędkość wynosi 0,6 mil/h (domyślna prędkość treningowa).
- 4. Po uruchomieniu bieżni Użytkownik może za pomocą przycisków **SPEED +/-** lub **QUICK SPEED** zmienić wartość prędkości. Do zmiany nachylenia bieżni służą przyciski **INCLINE +/-** i **QUICK INCLINE**.

Komunikat przypominający o konieczności smarowania

Bieżnia wymaga nasmarowania co 300 kilometrów. Komputer wyświetla komunikat przypominający o tej czynności. Procedurę smarowania bieżni opisano w rozdziale Konserwacja. Nałóż smar na środek po obu stronach pomostu. Po nałożeniu smaru, naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przez 3 sekundy przycisk **STOP**, aby skasować komunikat. Na ekranie wyświetlacza pojawi się łączna pokonana odległość.

LUBRICATION REMINDER

Your treadmill belt needs to be lubricated every 300 kilometres. Please lubricate now.

Hold the STOP button for 3 seconds to clear this reminder

TREADMILL USAGE REPORT

Maintenance Period	300Km
This Maintenance Distance	301.234Km
Total Distance	1456.232Km

Zakresy wprowadzanych parametrów

PARAMETR	WARTOŚĆ POCZĄTKOWA	WARTOŚĆ DOMYŚLNA	ZAKRES USTAWIEŃ	ZAKRES WYŚWIETLANIA
TIME (MM:SS)	0:00	15:00	5:00-1:39:00	0:00-1:39:00
INCLINE (SEGMENT)	0	0	0-15	0-15
SPEED (KM/H)	1.0	1.0	1.0-20.0	1.0-20.0
DISTANCE (KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00-99.99
PULSE (UD/MIN)	P	ND	ND	50-200
CALORIE (kcal)	0	50	10-999	0-999

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 napięcie 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 napięcie maty. Ustaw tylne walki – sprawdź napięcie.
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:

BŁĄD	ROZWIĄZANIE
<ul style="list-style-type: none"> Błąd komunikacji pomiędzy sterownikiem i panelem 	<ol style="list-style-type: none"> Sprawdź przewód połączeniowy. Wymień przewód połączeniowy. Wymień płytę główną. Wymień sterownik.
<ul style="list-style-type: none"> Brak odczytu prędkości 	<ol style="list-style-type: none"> Sprawdź czujnik prędkości. Wymień czujnik prędkości. Wymień sterownik.
<ul style="list-style-type: none"> Wyzwolone zabezpieczenie silnika 	<ol style="list-style-type: none"> Sprawdź przewód silnika. Sprawdź silnik. Sprawdź sterownik.
<ul style="list-style-type: none"> Usterka nachylenia 	<ol style="list-style-type: none"> Sprawdź przewód nachylenia. Sprawdź silnik nachylenia. Sprawdź sterownik.
<ul style="list-style-type: none"> Wyzwolone zabezpieczenie przeciwprzeciążeniowe 	<ol style="list-style-type: none"> Zmniejsz obciążenie. Wymień pas transmisyjny. Wymień silnik.

BŁĄD	ROZWIĄZANIE
<ul style="list-style-type: none"> • Usterka silnika 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź przewód silnika. 2. Sprawdź silnik.
<ul style="list-style-type: none"> • Błąd pamięci wewnętrznej 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź pamięć. 2. Wymień sterownik.
<ul style="list-style-type: none"> • Chwilowe przetężenie prądowe 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyreguluj potencjometr sterownika. 2. Sprawdź transmisję. 3. Wymień silnik.
<ul style="list-style-type: none"> • Błąd komunikacji pomiędzy sterownikiem i panelem 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź przewód połączeniowy. 2. Wymień przewód połączeniowy. 3. Wymień płytę główną. 4. Wymień sterownik silnika.
<ul style="list-style-type: none"> • Błąd komunikacji panelu sterowania 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź przewód przyłączeniowy panelu.
<ul style="list-style-type: none"> • Zewnętrzny upływ prądu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź sieć zasilającą. Napraw.
<ul style="list-style-type: none"> • Niskie napięcie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdź sieć zasilającą. 2. Napraw.

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. Chwytnąc 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 ścierką.

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.



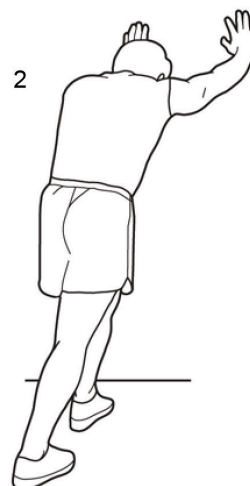
2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

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, wychyl 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 dosięgnąć piętą jak najbliżej 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.



Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca!

Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50- 60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna.

Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90% tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport.

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:

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

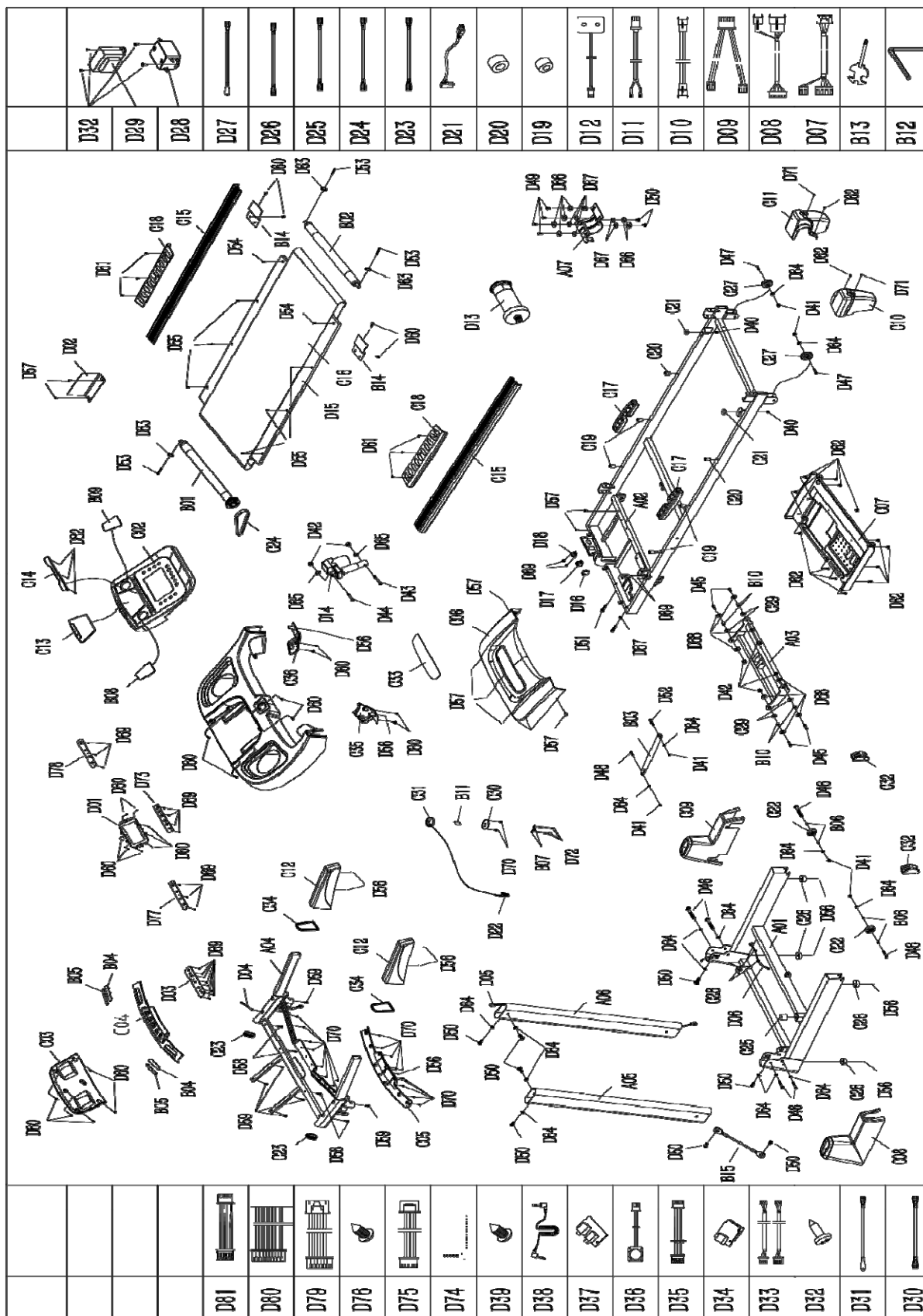
UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

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.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
A01	RAMA PODSTAWY		1
A02	RAMA GŁÓWNA		1
A03	WSPORNIK NACHYLENIA		1
A04	UCHWYT KOMPUTERA		1
A05	KOLUMNA LEWA		1
A06	KOLUMNA PRAWA		1
A07	UCHWYT SILNIKA		1
B01	ROLKA PRZEDNIA		1
B02	ROLKA TYLNA		1
B03	SŁOWNNIK PNEUMATYCZNY		1
B04	ELEMENT METALOWY CZUJNIKA TĘTNA 1		2
B05	ELEMENT METALOWY CZUJNIKA TĘTNA 2		2
B06	OSŁONA KÓŁKA TRANSPORTOWEGO		4
B07	BLACHA SPRĘŻYNOWA		2
B08	GŁOŚNIK LEWY		1
B09	GŁOŚNIK PRAWY		1
B10	TULEJA OBROTOWA		4
B11	BLACHA MIEDZIANA		1
B12	KLUCZ IMBUSOWY	5 MM	1
B13	KLUCZ Z WKRĘTAKIEM	S = 13,14,15	1
B14	PODKŁADKA Z		2
B15	PRZEWÓD STAŁOWY		1
C01	OSŁONA GÓRNA KOMPUTERA		1
C02	ŚRODKOWA GÓRNA OSŁONA KOMPUTERA		1
C03	ŚRODKOWA DOLNA OSŁONA KOMPUTERA		1
C04	OSŁONA GÓRNA CZUJNIKA TĘTNA		1
C05	OSŁONA DOLNA CZUJNIKA TĘTNA		1
C06	OSŁONA GÓRNA SILNIKA		1
C07	DOLNA OSŁONA SILNIKA		1
C08	LEWA OSŁONA KOLUMNY		1
C09	PRAWA OSŁONA KOLUMNY		1
C10	OSŁONA TYLNA LEWA		1
C11	OSŁONA TYLNA PRAWA		1
C12	PIANKA RĘKOJEŚCI		2
C13	PODKŁADKA GUMOWA		1
C14	PLASTIKOWY WSPORNIK		1
C15	PORĘCZ BOCZNA		2
C16	MATA		1
C17	PODUSZKA POWIETRZNA		2
C18	PODKŁADKA ANTYPOŚLIZGOWA PORĘCZY BOCZNEJ		2
C19	PODKŁADKA CZARNA		4
C20	PODKŁADKA NIEBIESKA		2
C21	PODKŁADKA NIEBIESKA		2
C22	KÓŁKO TRANSPORTOWE		2
C23	OWALNA ZATYCZKA WEWNĘTRZNA		2
C24	PAS SILNIKA		1
C25	PODKŁADKA STOŻKOWA		1
C26	PODKŁADKA PŁASKA		4
C27	REGULOWANE KÓŁKO		2
C28	OSŁONA PRZEWODU		2
C29	PLASTIKOWA PODKŁADKA		4
C30	WSPORNIK KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA		1
C31	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA		1
C32	ZASŁEPKA KÓŁKA TRANSPORTOWEGO		2
C33	OSŁONA GÓRNA SILNIKA		1
C34	PIERŚCIEŃ DEKORACYJNY DRAŻKA RĘKOJEŚCI		2
C35	OSŁONA RĘKOJEŚCI LEWA		1
C36	OSŁONA RĘKOJEŚCI PRAWA		1

NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
D01	PŁYTA KOMPUTERA		1
D02	PŁYTA STEROWNIKA		1
D03	PŁYTA PRZYCISKU RĘKOJEŚCI		1
D04	GÓRNY PRZEWÓD KOMUNIKACYJNY	900 MM	1
D05	ŚRODKOWY KANAŁ KOMUNIKACYJNY	1100 MM	1
D06	DOLNY PRZEWÓD KOMUNIKACYJNY	800 MM	1
D07	PRZEWÓD GÓRNY	350 MM	1
D08	PRZEWÓD DOLNY	750 MM	1
D09	PRZEWÓD GÓRNY CZUJNIKA TĘTNA	150 MM	1
D10	ŚRODKOWY PRZEWÓD CZUJNIKA TĘTNA	650 MM	2
D11	PRZEWÓD DOLNY CZUJNIKA TĘTNA	200 MM	2
D12	CZUJNIK PRĘDKOŚCI	1000 MM	1
D13	SILNIK DC		1
D14	SILNIK NACHYLENIA		1
D15	POMOST		1
D16	ZABEZPIECZENIE PRZECIWPRAZIENIOWE		1
D17	PRZEŁĄCZNIK ZASILANIA		1
D18	GNAZDO ZASILANIA		1
D19	PIERŚCIEŃ MAGNETYCZNY		1
D20	MAGNES		1
D21	PRZEWÓD ZASILAJĄCY		1
D22	PRZEWÓD KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA	450 MM	1
D23	PRZEWÓD AC	200 MM	1
D24	PRZEWÓD AC	350 MM	1
D25	PRZEWÓD AC	200 MM	2
D26	PRZEWÓD AC	350 MM	1
D27	PRZEWÓD UZIEMIENIA	350 MM	1
D28	FILTR		1
D29	CEWKA INDUKCYJNA		1
D30	PRZEWÓD 2	350 MM	1
D31	PRZEWÓD UZIEMIENIA	350 MM	1
D32	ŚRUBA	4,2 X 12	2
D33	PRZEWÓD WZMACNIACZA	300 MM	5
D34	PŁYTA USB	450 MM	1
D35	PRZEWÓD USB	250 MM	1
D36	GŁOŚNIK	6 OHM 5 W 250 MM	2
D37	PRZEWÓD REGULACJI GŁOŚNOŚCI	350 MM	1
D38	PRZEWÓD MP3	Ø 3 X Ø 12 X 410	1
D39	ŚRUBA	2,9 X 8,0	16
D40	NAKRĘTKA	M6	2
D41	NAKRĘTKA	M8	6
D42	NAKRĘTKA	M10	6
D43	ŚRUBA	M10 X 90	1
D44	ŚRUBA	M10 X 45	1
D45	ŚRUBA	M10 X 30	4
D46	ŚRUBA	M8 X 50	6
D47	ŚRUBA	M8 X 40	2
D48	ŚRUBA	M8 X 30	1
D49	ŚRUBA	M8 X 20	4
D50	ŚRUBA	M8 X 15	10
D51	ŚRUBA	M8 X 40	2
D52	ŚRUBA	M8 X 42	1
D53	ŚRUBA	M6 X 55	3
D54	ŚRUBA	M6 X 45	2
D55	ŚRUBA	M6 X 25	6
D56	ŚRUBA	M5 X 16	11
D57	ŚRUBA	M5 X 8	9
D58	ŚRUBA	4,2 X 30	4
D59	ŚRUBA	4,2 X 20	6

Wykaz części

NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
D60	ŚRUBA	4,2 X 12	27
D61	ŚRUBA	4,2 X 15	6
D62	ŚRUBA	4,2 X 12	15
D63	PODKŁADKA	6	3
D64	PODKŁADKA	8	16
D65	PODKŁADKA	10	2
D66	PODKŁADKA	8	6
D67	PODKŁADKA PŁASKA C	8	7
D68	PODKŁADKA PŁASKA C	10 X 926 X 2,0	8
D69	ŚRUBA	2,9 X 8	22
D70	ŚRUBA	3,5 X 10	20
D71	ŚRUBA	M5 X 12	2
D72	ŚRUBA	2,9 X 4	4
D73	PŁYTA PRZYCIŚKU		1
D74	KARTA BLUETOOTH		1
D75	PRZEWÓD BLUETOOTH	300 MM	1
D76	ŚRUBA	4,2 X 15	4
D77	PŁYTA PRZYCIŚKU NACHYLENIA		1
D78	PŁYTA PRZYCIŚKU PRĘDKOŚCI		1
D79	PRZEWÓD	150 MM	1
D80	PRZEWÓD	200 MM	2
D81	PRZEWÓD	100 MM	1
D82	ŚRUBA	2,6 X 8	3

Notatki



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 22 872 09 89

fax: 22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.yorkfitness.pl

YORK[®]
FITNESS