

diamond x 301  
podr cznik u ytkownika

yorkfitness.com

**YORK**<sup>®</sup>  
**FITNESS**



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 podręcznikiem  
użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie  
korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdziecie  
Państwo na stronie [www.yorkfitness.com](http://www.yorkfitness.com).

**!** Sprzet jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

## spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	11
– szybki start	
– opis wyświetlacza i komunikaty	
– funkcje przycisków	
– korzystanie z programów treningowych	
objaśnienia funkcji trenera	14
konserwacja trenera	15
wykrywanie i usuwanie usterek	15
trening	16
rysunki szczegółowe i wykaz części	17



# 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.

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.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieje jakiegokolwiek wątpliwość, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku.
- Zawsze należy używać właściwych elementów regulacyjnych/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulacyjnych 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.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biuteria.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwiczyć od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia - maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- 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 groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonych chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- 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.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.

## Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 55 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 150 x 65 cm

## Zgodno z normami bezpieczeństwa

Niniejszy trener jest zgodny z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 cz. 1 i 9 oraz norm AS 4092-1993 (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

**!** Niniejsza instrukcja należy chronić przed zniszczeniem.

## Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj rodków w płynie. Przed konserwacją odłącz od zasilania.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenie należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, rury, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- 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.

Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i form zajmujących się utylizacją udzielaj lokalne władze (dotyczy tylko Europy).



## Wsparcie posprzedażowe

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

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

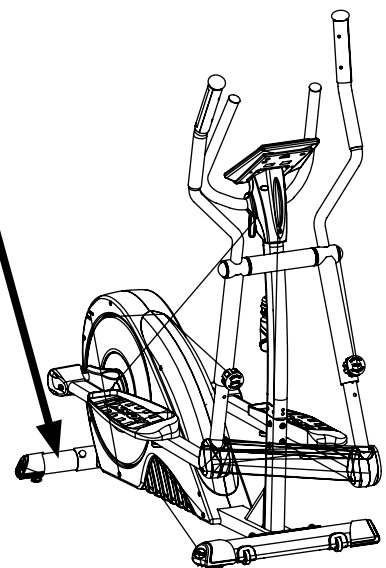
Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+9

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Wyłączny dystrybutor 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  
Trenażer x301  
EN 957-1+9  
Sprężenie przeznaczone do użytku domowego. Klasa: HA.  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji)  
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg  
# ....., rok produkcji: .....  
Wyprodukowano w Tajwanie.

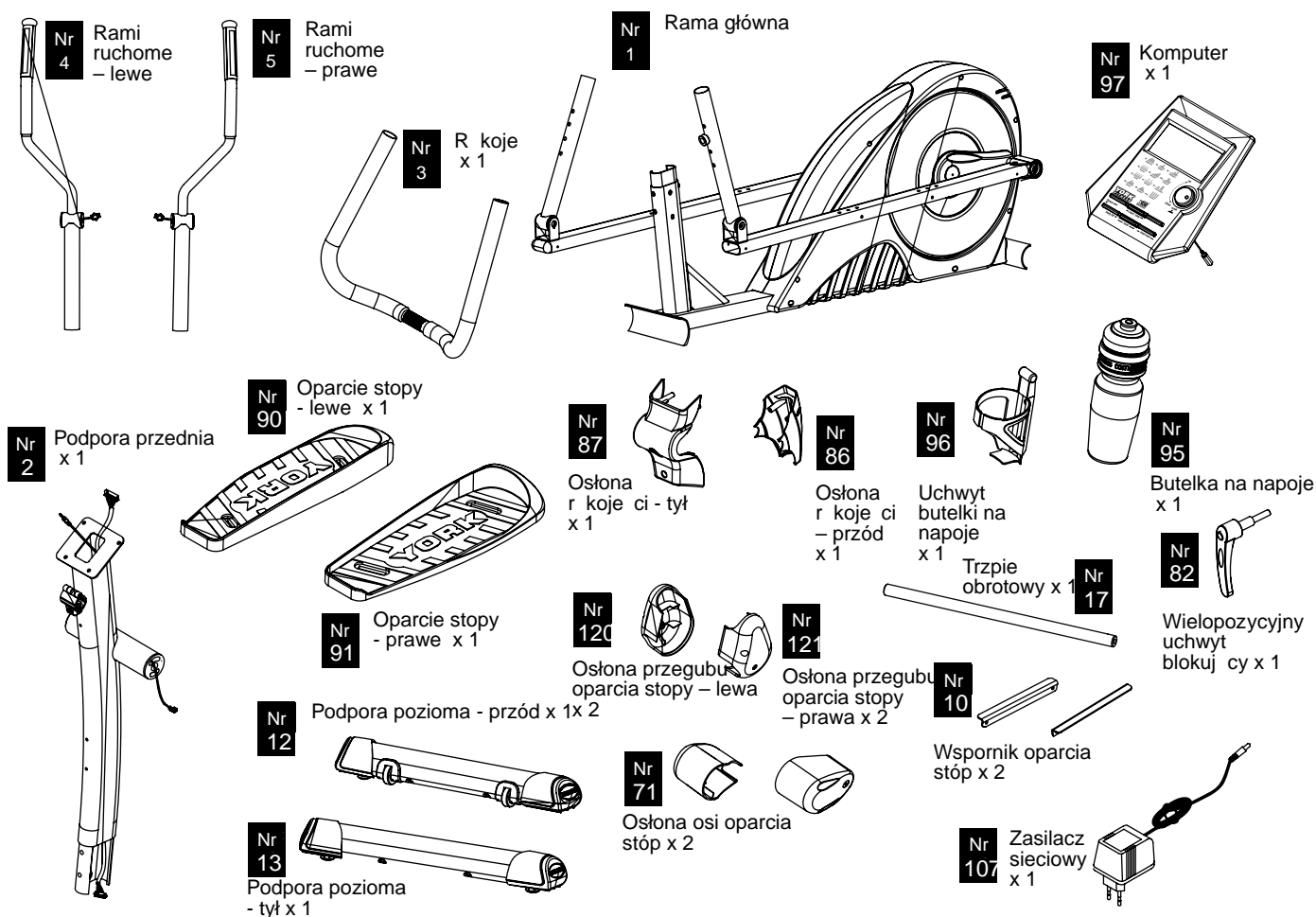
Sprężenie przeznaczone do użytku domowego. Klasa HA.



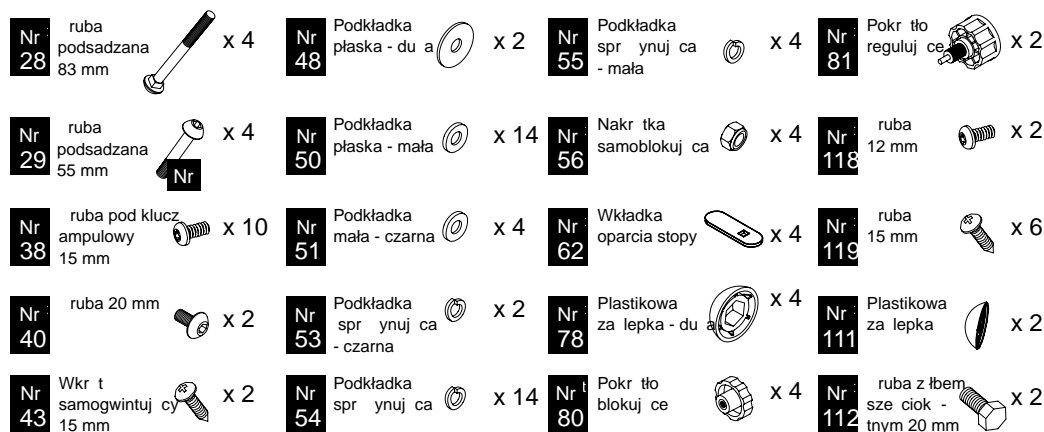
# instrukcje montażu

## 1. Przed montażem

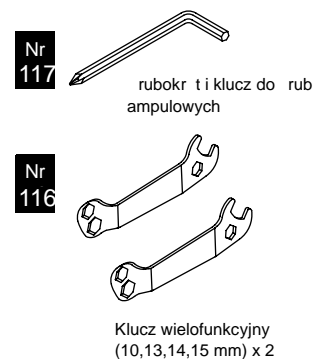
1. Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – Urządzenie należy składować w czystym pomieszczeniu.
2. Poproś o pomoc. Zaleca się składować urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
3. Otwórz opakowanie – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
4. Wypakuj części z opakowania – Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



### Elementy ł cz ce



### Narzędzia potrzebne do montażu



! Trener zajmuje powierzchnię 150 x 65 cm i waży 55 kg.

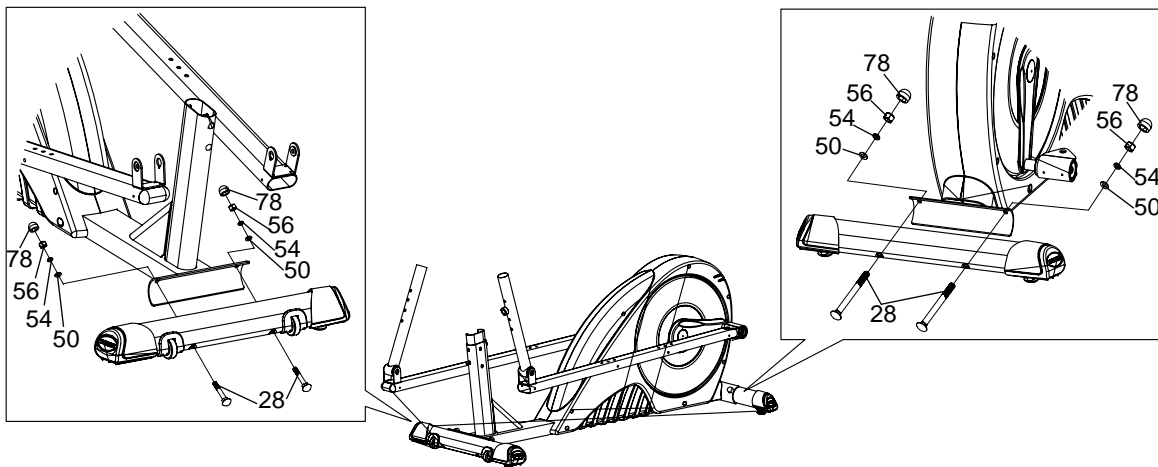
! W przypadku braku jakiegokolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się z nami. Dane kontaktowe znajdziesz w rozdziale Wsparcie posprzedażowe na stronie 5.

## 2. Mocowanie podpór poziomych

Przymocuj przedni i tylny podpor za pomoc nakrętek, rub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.

- Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

**!** Sprawdź, czy rury zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzi od góry nakrętka.



### ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 28 x 4

Nr 50 x 4

Nr 54 x 4

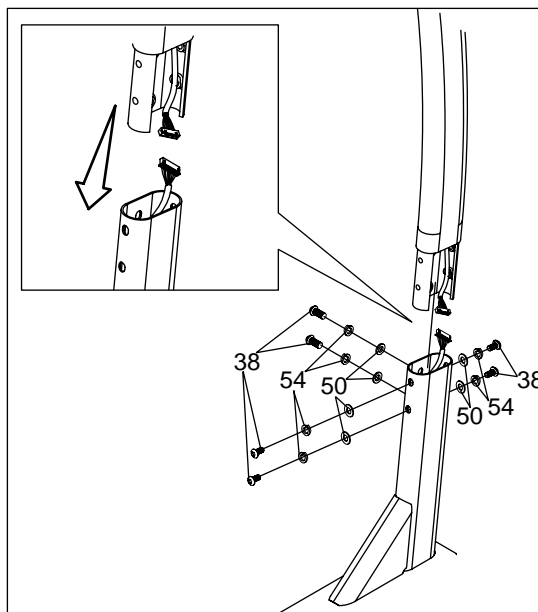
Nr 56 x 4

Nr 78 x 4

## 3. Montaż ramy przedniej

- Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź poprawność podłączenia.
- Nałóż wspornik przedni na ramę przednią.
- Skręć przy użyciu rub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano obok.

**!** Upewnij się, że rury zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do rurek ampulowych.

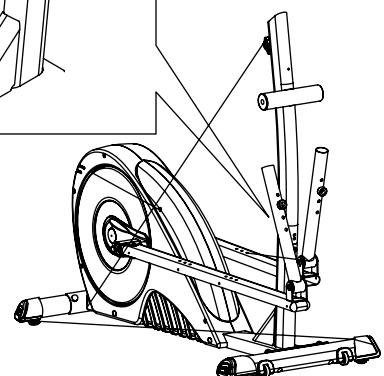


### ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 38 x 6

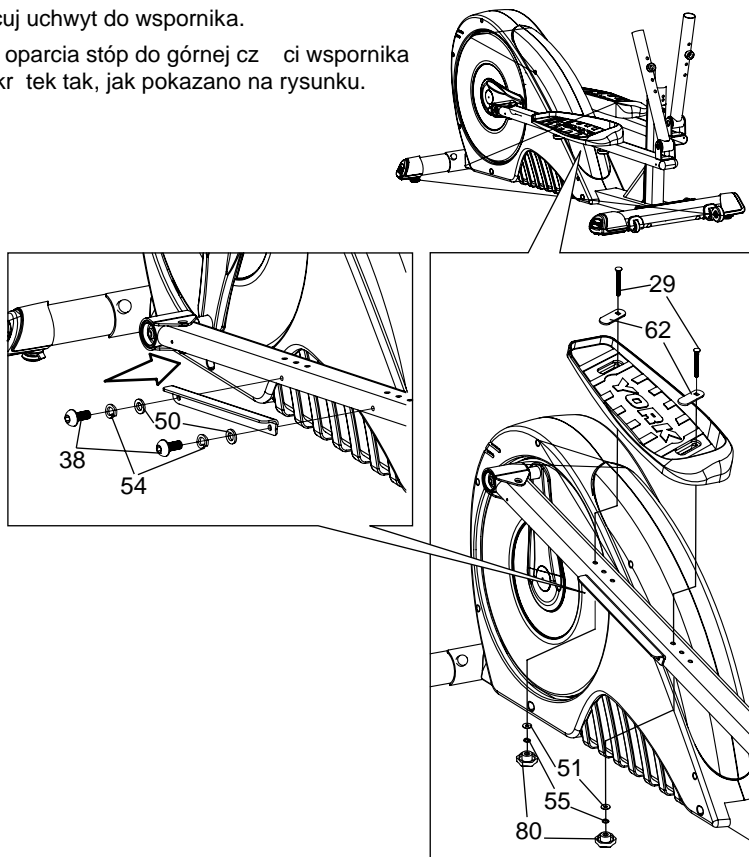
Nr 50 x 6

Nr 54 x 6



## 4. Montaż oparcia stóp

1. Najpierw przymocuj uchwyty do wspornika.
2. Następnie przymocuj oparcia stóp do górnej części wspornika przy użyciu śrub i nakrętek tak, jak pokazano na rysunku.

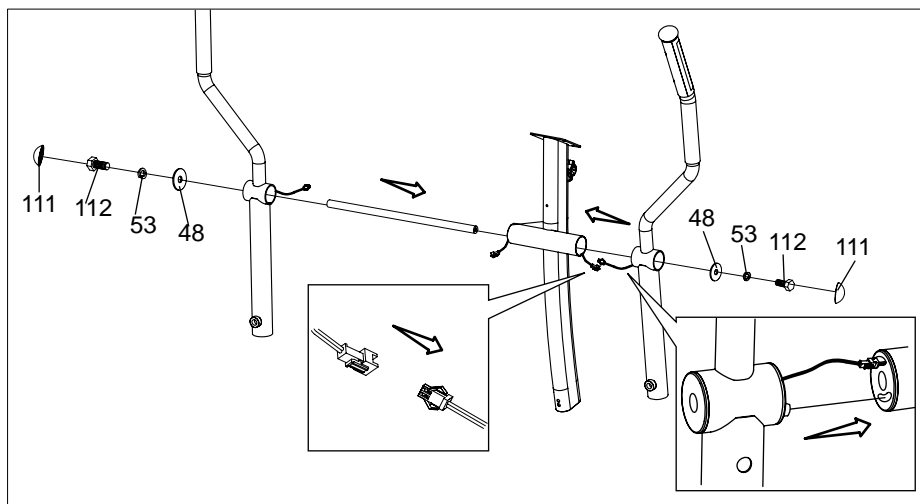


### ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 29		x 4
Nr 38		x 4
Nr 50		x 4
Nr 51		x 4
Nr 54		x 4
Nr 55		x 4
Nr 62		x 4
Nr 80		x 4

## 5. Montaż ramion ruchomych

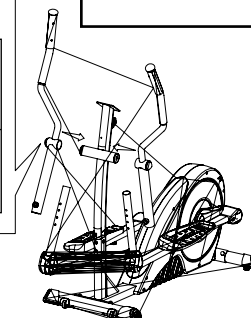
1. Wsuń trzpień obrotowy do wnętrza podpory przedniej tak, jak pokazano na rysunku.
2. Ostrożnie nałóż jedno z ramion ruchomych na trzpień obrotowy i podłącz przewody tak, jak pokazano na rysunku.
3. Wystaw ce przewody włóż do wnętrza podpory przedniej a następnie przykryj ramiona ruchome przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
4. Powtórz czynności dla drugiej strony.



### ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 48		x 2
Nr 53		x 2
Nr 111		x 2
Nr 112		x 2

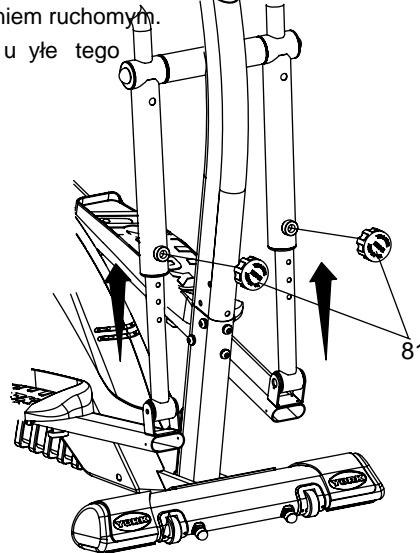
! Staraj się nie uszkodzić przewodów.





## 6. Montaż dolnego i górnego ramienia ruchomego

1. Nałóż dolne ramię ruchome na trzpień górnego ramienia ruchomego.
2. Wybierz otwór regulacji wysokości i zablokuj trzpień ruchomym.
3. Powtórz czynność dla drugiej strony. Sprawdź, czy użyłeś tego samego otworu regulacji wysokości.



ELEMENTY  
Ł CZ CE

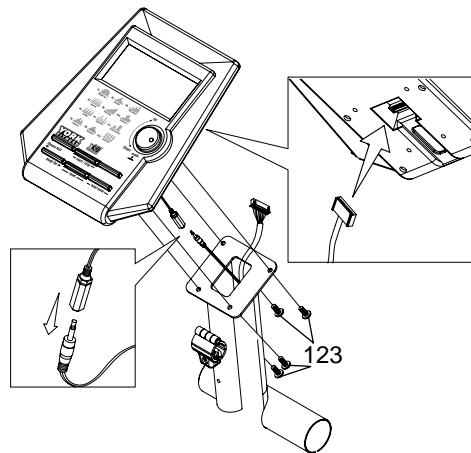
Nr  
81



x 2

## 7. Montaż komputera

1. Podłącz przewód do tylnego panelu komputera.
2. Zamontuj komputer na wsporniku przy użyciu śrub tak, jak pokazano na rysunku (śruby znajdują się na tylnym panelu komputera).



ELEMENTY  
Ł CZ CE

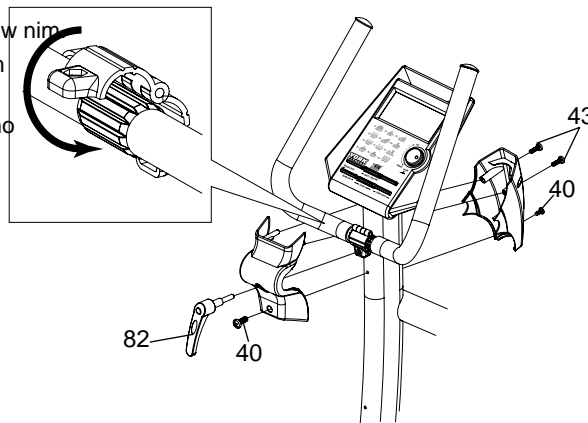
Nr  
123



x 4

## 8. Montaż rączki

1. Rozłóż wspornik zaciskowy rączki i umieść w nim...
2. Skręć z powrotem wspornik zaciskowy i załóż na niego przedni i tylny osłonek wspornika rączki.
3. Zablokuj przy użyciu uchwyty i śrub tak, jak pokazano na rysunku.



ELEMENTY  
Ł CZ CE

Nr  
40



x 2

Nr  
43



x 2

Nr  
82

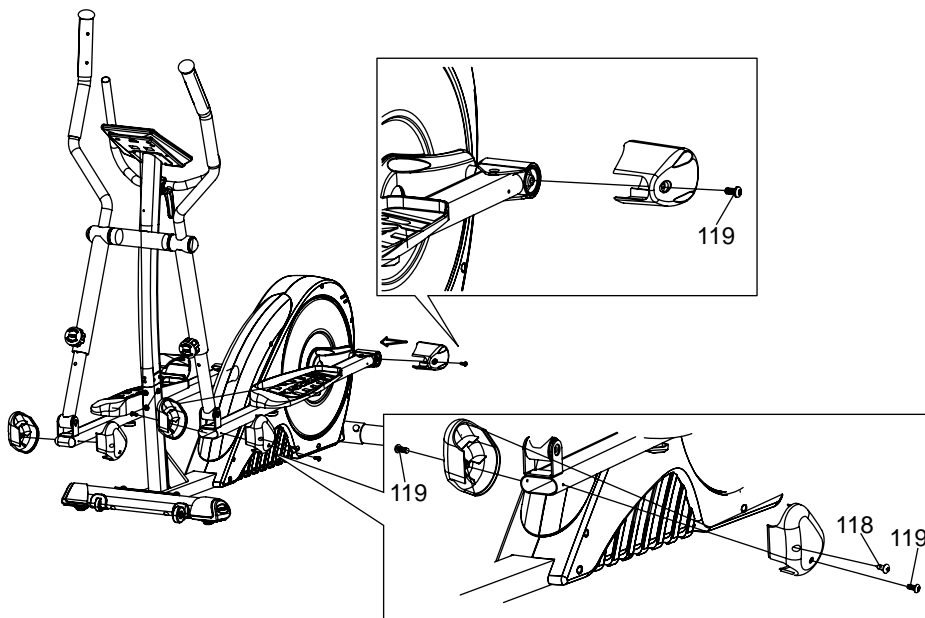


x 1

**! Sprawdź dokręcenie śrub rączki.**

## 9. Montaż osłon plastikowych

1. Przykręć osłony plastikowe za pomocą śrub tak, jak pokazano na poniższym rysunku.



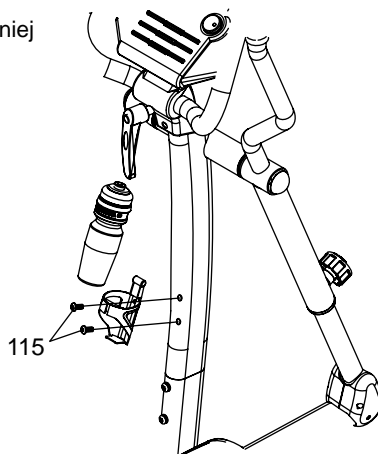
### ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 118 x 2

Nr 119 x 6

## 10. Montaż butelki na napoje i uchwytu nabelek

1. Przymocuj uchwyt na butelkę do kolumny przedniej przy użyciu śrub tak, jak to pokazano na rysunku (śruby znajdują się w podporze przedniej).
2. Umieść butelkę na napoje we wsporniku.



### ELEMENTY Ł CZ CE

Nr 115 x 2

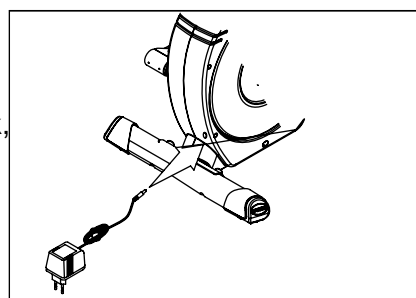
## Czynności kontrolne

Ukończysz składanie тренаżera. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

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

## Podłączenie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilacza sieciowego do тренаżera tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilania podłącz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220 – 240 V, 50 Hz).



## Szybki start

W tym trybie, jeśli zamierzasz trenować krótko i nie chcesz wprowadzać żadnych danych osobistych.

1. Sprawdź, czy trener jest podłączony do sieci elektrycznej.
2. Naciśnij przycisk „start/stop”.
3. Rozpocznij pedałowanie.
4. Ustaw poziom oporu przy użyciu pokrętki.
5. Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

## Wyświetlacz komputera i komunikaty

### Okno „profil”

W trybie ręcznym wskazuje wartość oporu a w trybie programowym wskazuje zaprogramowany „profil”.

### Czas

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości docelowej, zlicza w dół.

### Prędkość / liczba obrotów na minutę

Służy do przełączania wartości wskazywanej: liczba obrotów na minutę lub wartość biegu prędkości jazdy w km/h.

### Odległość

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu; domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

### Liczba kalorii

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spalonych w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych); domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

### Wartość trenażowa

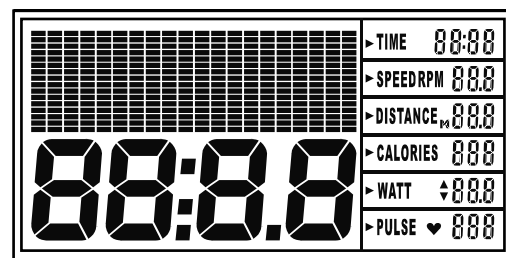
Bieżąca wartość trenażowa wyrażona w uderzeniach na minutę.

### Obciążenie

Wskazuje bieżącą wartość nastawionego oporu.

### Moc (WATT)

Wskazuje bieżącą wartość wykonywanego wysiłku, wyrażoną w watach.



Wyświetlacz ekranowy

## Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
mode/enter (wciśnij pokrętkę)	zatwierdzenie ustawień	
obrót pokrętką zgodnie z ruchem wskazówek zegara	przewijanie w górę wartości parametrów	zwiększanie poziomu oporu
obrót pokrętką w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara	przewijanie w dół wartości parametrów	zmniejszanie poziomu oporu
start /stop	rozpoczynanie treningu	wstrzymanie treningu przyciśnij jeszcze raz celem wznowienia
test kondycji		wprowadzanie programu testowego kondycji – tylko po zakończonym treningu
Zawartość tkanki tłuszczowej (%)	uruchamianie testu analizy tkanki tłuszczowej oraz Indeksu Masy Ciała (BMI)	
reset	zerowanie bieżących wartości, przytrzymaj wciśnięty celem powrotu do ekranu wyboru profilu użytkownika	powrót do menu głównego
twardy reset	wykonywanie resetu ustawień komputera	

# Korzystanie z programów treningowych

## Ustawianie Profilu Użytkownika

Konsola sterowania umożliwia przechowywanie danych osobistych maksymalnie 9 użytkowników. Wprowadzane przez Ciebie dane są wykorzystywane w różnych programach treningowych, co oznacza, że nie ma potrzeby korekty danych dla różnych programów. W trakcie pierwszego wyboru programu należy wprowadzić swoje dane osobiste.

1. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz profil użytkownika w zakresie od U1 do U9.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz płeć (kobieta lub mężczyzna).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz swój wiek.
6. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
7. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz swój wzrost (w cm).
8. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
9. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz swoją wagę (w kg).
10. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności konsola „przejdzie” do trybu menu głównego. Teraz możesz wybrać program i rozpocząć trening. W trybie menu głównego migają 5 wskaźników odpowiadających następującym opcjom:

- Program sterowany ręcznie,
- Profile predefiniowane,
- Profil Użytkownika,
- Program kontroli tętna (HRC),
- Program kontroli mocy (WATT).

Celem korzystania z poszczególnych opcji postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi poniżej:

## Program sterowany ręcznie

W programie sterowanym ręcznie użytkownik może swobodnie zmieniać opór w dowolnym momencie treningu.

1. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz opcję trybu ręcznego (manual)
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz poziom oporu.
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu trybu pracy ręcznej można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna.

Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w rozdziale pod tytułem „Program docelowy”.

## Profile predefiniowane

Użytkownik może wybrać jeden z 12 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziomy opór jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz opcję „program”.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz swój program (w zakresie od P1 do P12).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz poziom oporu.
6. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
7. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w rozdziale pod tytułem „Program docelowy”.

## Profil Użytkownika

Ten program umożliwia utworzenie i zapisanie własnego profilu programowego. Należy ustawić poziom oporu dla każdego z 20 segmentów profilu tak, jak jest to wyświetlane w oknie profilu.

1. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz opcję „użytkownika” (user).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz poziom oporu dla pierwszego segmentu.
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Powtórz kroki od 3 do 4 dla wszystkich 20 segmentów.
6. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Dany program można uruchomić bezpośrednio po zapisaniu jego ustawień. Wystarczy wcisnąć „start/stop”. Celem zmiany ustawienia programu należy powtórzyć powyższe kroki.

## Program kontroli tętna (HRC)

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji oporu, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie. Do realizacji tej funkcji konsola otrzymuje odczyty pulsu w trakcie ćwiczenia, które pozyskuje w momencie, kiedy użytkownik kładzie obie ręce na czujnikach pulsu, lub które otrzymuje z paska piersiowego.

- Gdy tętno jest za wysokie, następuje automatyczne zmniejszenie oporu.
- Gdy tętno jest za niskie, następuje automatyczne zwiększenie oporu.

Można wybrać jeden z 4 programów kontroli tętna:

- 55% - praca na poziomie 55% maksymalnego tętna użytkownika;
- 75% - praca na poziomie 75% maksymalnego tętna użytkownika;
- 90% - praca na poziomie 90% maksymalnego tętna użytkownika;
- Wartość docelowa – użytkownik może wprowadzić własną docelową wartość tętna.

1. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz opcję „kontrola tętna” (HRC).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz swój program (55%, 75%, 90%, wartość docelowa).
4. W trakcie przewijania 3 pierwszych programów zauważysz, że docelowa wartość tętna jest wyliczona i wyświetlana na wyświetlaczu. Jeśli satysfakcjonuje Cię jedna z wyświetlanych wartości docelowych tętna, naciśnij przycisk „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.
5. Jeśli zamierzasz wprowadzić własną wartość docelową tętna, wybierz program „docelowy” (target) wciskając przycisk „mode”.
6. Obróć pokrętkę w górę /w dół wybierz docelową wartość tętna.
7. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
8. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

Program 90% powinien być wykorzystywany wyłącznie przez zawodowych sportowców lub osoby o wysokim stopniu wytrenowania – trenowanie przy wykorzystaniu tego programu może być niebezpieczne dla osób o niskim poziomie wytrenowania.

Więcej informacji na temat treningu z wykorzystaniem funkcji kontroli tętna znajduje się w rozdziale pod tytułem „Trenowanie przy użyciu trenera”.

UWAGA: do programu HRC można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna.

## Program kontroli mocy (WATT) Programy „docelowe”

Program kontroli mocy (WATT) umożliwia wyczerpanie przy określonym poziomie wysiłku. Siła oporu jest regulowana samoczynnie celem zapewnienia wyczerpania przy wstępnie ustalonym poziomie wysiłku.

1. Obracaj pokrętkę w górę /w dół wybierz opcję „Watt”.
2. Wcinij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Obracaj pokrętkę w górę /w dół wybierz poziom wysiłku (Watt).
4. Wcinij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Uciśnięcie przycisków „up/down” w trakcie korzystania z tego programu spowoduje dostosowanie wartości „watów” a nie poziomu oporu.

UWAGA: do programu kontroli mocy (WATT) można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalonych kalorii i poziom tętna. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Programy docelowe”.

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość przemierzona, spalone kalorie lub poziom tętna. W momencie osiągnięcia po danego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy.

1. Przed wciśnięciem przycisku start/stop ustaw swój połączony program tak, jak opisano w poprzednim rozdziale.
2. W oknie „czas (time) bieżąca miga wartość „00:00”.
3. Obracaj pokrętkę w górę /w dół wybierz CZAS DOCELOWY (TARGET TIME)
4. Wcinij „mode” celem zatwierdzenia.
5. W oknie „odległość (distance) bieżąca miga wartość „00:00”.
6. Obracaj pokrętkę w górę /w dół wybierz ODLEGŁOŚĆ DOCELOWĄ (TARGET DISTANCE)
7. Wcinij „mode” celem zatwierdzenia.
8. W oknie „kalorie (calories) bieżąca miga wartość „00:00”.
9. Obracaj pokrętkę w górę /w dół wybierz DOCELOWĄ LICZBĘ KALORII (TARGET CALORIES)

10. Wcinij „mode” celem zatwierdzenia.
11. W oknie „kalorie (calories) bieżąca miga wartość „00:00”.
12. Obracaj pokrętkę w górę /w dół wybierz DOCELOWE TĘPNO (TARGET PULSE)
13. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Wymagane jest ustawienie jedynie jednej z powyżej opisanych wartości docelowych. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk „start/stop” celem bezpośredniego przejścia do treningu. W sytuacji ustawienia kilku różnych parametrów docelowych, trening zakończy się w momencie osiągnięcia pierwszej z wartości docelowych.

## Korzystanie z innych funkcji konsoli

### Test wydolności

Dokonuje pomiaru szybkości powrotu tętna do normalnego poziomu po zakończeniu wyczerpania. Jest to doskonały sposób mierzenia swojej kondycji i ledzenia dokonywanych postępów. Po zakończeniu treningu:

1. Naciśnij przycisk „testu kondycji” (fitness test)
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Czas bieżąca zliczany w dół od wartości 1.00 do 0.00.
4. Wynik jest wyświetlany w sześciu zakresach od F1 do F6.

F1 – bardzo dobrze, co oznacza, że Twoje tętno powraca do poziomu sprzed wysiłku bardzo szybko – masz dobrą kondycję.

F6 – bardzo słabo, co oznacza, że twoje tętno powraca bardzo wolno do poziomu sprzed wysiłku – masz słabą kondycję.

**!** Sprawdź wyświetlacz i upewnij się, że Twoje tętno zostało zmierzone, w przeciwnym wypadku wyniki testu będą niepoprawne

### Pomiar tkanki tłuszczowej (%) Wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej (%) i Indeks Masy Ciała

Ta funkcja służy do pomiaru procentowego tkanki tłuszczowej i wykonywania obliczenia Wskaźnika Masy Ciała. Do obliczeń wykorzystywane są dane użytkownika wprowadzone uprzednio od U1 – U9. Z poziomu menu głównego:

1. Naciśnij przycisk „zawartość tkanki tłuszczowej” (body fat).
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Na wyświetlaczu na 8 s pojawi się komunikat „-----”.
4. Następnie zostanie wyświetlona wartość procentowa tkanki tłuszczowej, odpowiedni jej symbol oraz Indeks Masy Ciała (poniżej w tabeli objaśnienie znaczenia poszczególnych wyników).

Mężczyzna	Kobieta	Symbol	Skala
<13%	<23%	-	Niska
13% - 26%	23%-36%	+	Niska/ rednia
26% -30%	36%-40%		rednia
>30%	>40%	!	rednia/Wysoka

### Wyniki pomiaru Indeksu Masy Ciała

Wartość	Skala
<20	Niska
20-24	Niska/ rednia
24-26,5	rednia
>26,5	rednia/Wysoka

UWAGA: Wartość procentowa tkanki tłuszczowej jest podawana wyłącznie dla orientacji i nie powinna być wykorzystywana dla celów medycznych.

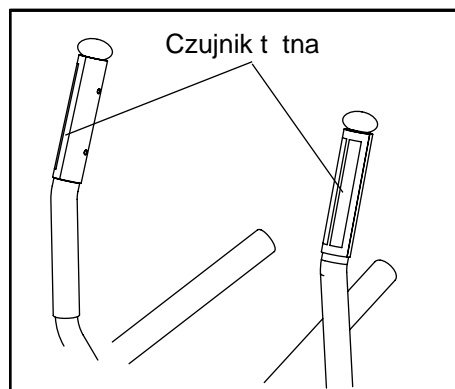
## Kontrolowanie t tna

Kontrola t tna odbywa si na dwa sposoby:

### Czujniki t tna

Trena er wyposa ony jest w dwa czujniki t tna. Celem uzyskania odczytów t tna nale y oprze obie r ce jednocze nie na czujnikach. Nie ciskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wy wietlenia wyników pomiaru przez komputer.

**!** U niektórych osób mog wyst pi problemy z dokładnym odczytem t tna z czujników dotykowych spowodowane zmianami kr enia.



### Telemetryczny (beprzewodowy) czujnik t tna

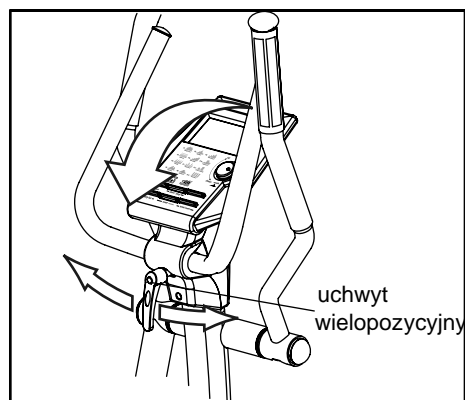
Trena er posiada wbudowany odbiornik odbieraj cy sygnał plyn cy z pasa piersiowego. Dokładno odczytów wskaza pasa piersiowego jest zbli ona do odczytów EKG. Przy korzystaniu z programów HRC zaleca si stosowanie pasa piersiowego. Celem zakupu przeczytaj informacje w rozdziale Dane kontaktowe lub odwied stron [www.yorkfitness.com](http://www.yorkfitness.com).

## Regulacja r koje ci

R koje ci mo na regulowa zale nie od preferencji u ytkownika.

1. Poluzuj uchwyt wielopozycyjny.
2. Ustaw r koje ci w po danej pozycji.
3. Dokr uchwyt wielopozycyjny.

**UWAGA:** Uchwyt wielopozycyjny jest wyposa ony w mechanizm zapadkowy ułatwiaj cy dokr cenie. Celem obrócenia uchwytu o 360 stopni i zablokowania go wystarczy nacisn przycisk znajduj cy si w centralnej cz ci.

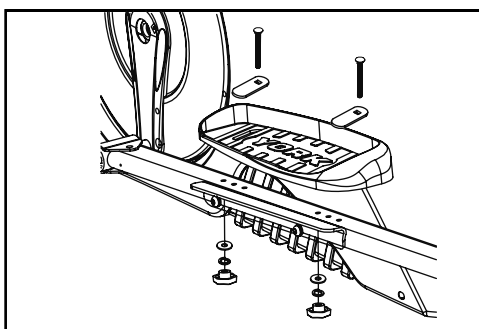


## Regulacja przebiegu ruchów

Ruch eliptyczny mo na dostosowa na dwa sposoby:

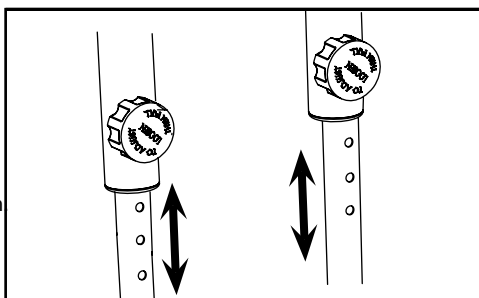
Zmie poło enie oparcia stóp

1. Wymontuj oparcie stóp przez odkr cenie pokr tła znajduj cego si na spodniej stronie.
2. Wymij klucz bezpiecze stwa.
3. Zmie poło enie oparcia stóp – masz do wyboru trzy otwory reguluj ce.
4. Włó sworznie i dokr za pomoc pokr tła.
5. Sprawd , czy obie podpory, lewa i prawa, znajduj si w tych samych otworach.



Zmiana wysoko ci wspornika oparcia stóp

1. Odkr pokr tło i wymij trzpie .
2. Ustaw wspornik w po danej pozycji – masz do wyboru 4 otwory regulacyjne.
3. Włó trzpie i dokr pokr tło.
4. Sprawd , czy obie r koje ci, lewa i prawa, znajduj si w tych samych otworach.



## Regulacja oporu

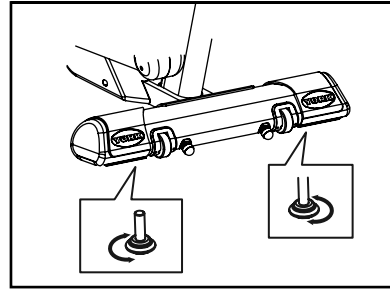
Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siła oporu steruje magnes, który przybliży lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes, tym większy opór. Magnes sterowany jest przez komputer. Celem regulacji wystarczy pokręcić pokrętło na komputerze. Opór ustawiany jest w zakresie od 1-niski do 16-wysoki. Dokładność pracy w Watach wyświetlana jest na konsoli komputera podczas treningu.

## Prędkość

Moment obrotowy przekazywany jest bezpośrednio na mechanizm korbowy, a następnie do komputera, który wyświetla wartość prędkości obrotowej (rpm).

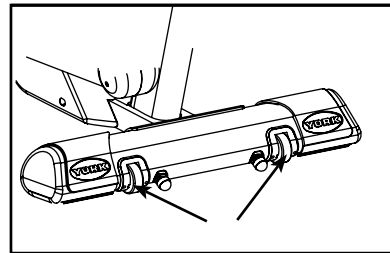
## Poziomowanie trenażera

Na przednich podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania trenażera na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości trenażera wystarczy pokręcić regulatorami.



## Transportowanie trenażera

Trenażer wyposażony jest w 2 kątowniki transportowe umożliwiające jego przestawianie. Celem przesunięcia trenażera przechylić go do przodu i trzymając za rączki kierownicy przesuwać go w odpowiednie miejsce.



## Jak dbać o trenażer

### Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chroni przed kurzem i na czas przestoju odłączyć od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

### Konserwacja

Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub.

### Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni trenażera używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność, użyj delikatnego detergentu.



**Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.**



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

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłócenia odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York. Dane kontaktowe znajdują się w rozdziale „Wsparcie posprzedażowe”.

! Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Jeśli odczuwasz mdłość, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

## Rozpoczynanie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec nacięgnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

- Sprawdź, czy najbliższymi znajdują się Ciebie oparcie stóp znajduje się w najniższej pozycji.
- Chwyć mocno obie rękojeści.
- Stań kolejno nogami na przyrządzie.
- Stój centralnie.
- Rozpocznij chód w rytm maszyny.

## Kończenie treningu

- Stopniowo zwalniasz ruch.
- Kolejno zdejmij nogi z oparcia stóp.

Kończ każdy trening sesji rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec nacięgnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

## Prawidłowa postawa treningowa

Stój wyprostowany. Nie pochylaj się – powoduje to niepotrzebne zmęczenie pleców i mniej efektywne napięcie mięśni.

- Sprawdź, czy urządzenie jest wyregulowane do Twojej wysokości i nie musisz się garbić, aby dosięgnąć rękojeści. Nie należy równie opierać się na uchwytach i ciskać ich zbyt mocno.
- Rozluźnij się. Korzystaj z trenera rozluźnij i nie blokuj ramion, ręk i bioder. Napięcie może skutkować kontuzjami i powodować ból.

## Trening całego ciała!

- ćwiczenie wszystkich dużych grup mięśni całego ciała - trening z chwytem za ruchome ramiona trenera.
- ćwiczenie dużych grup mięśni dolnych partii ciała - trening bez chwytu za ruchome ramiona trenera.
- ćwiczenie dużych grup mięśni górnych partii ciała - trenuj z większym zaangażowaniem siłowym kończyn górnych.
- Celem trenowania różnych mięśni nóg – wykonuj ruch wstecz.

## 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 kontrolowaną

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze wicz dokonuj całego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dzięki 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 osiągnięty będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinne przerwy pomiędzy nimi.

## Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę:  $220 - \text{twój wiek w latach}$ , 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 odpowiedni procent.

Więc, jeśli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

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

### UWAGA:

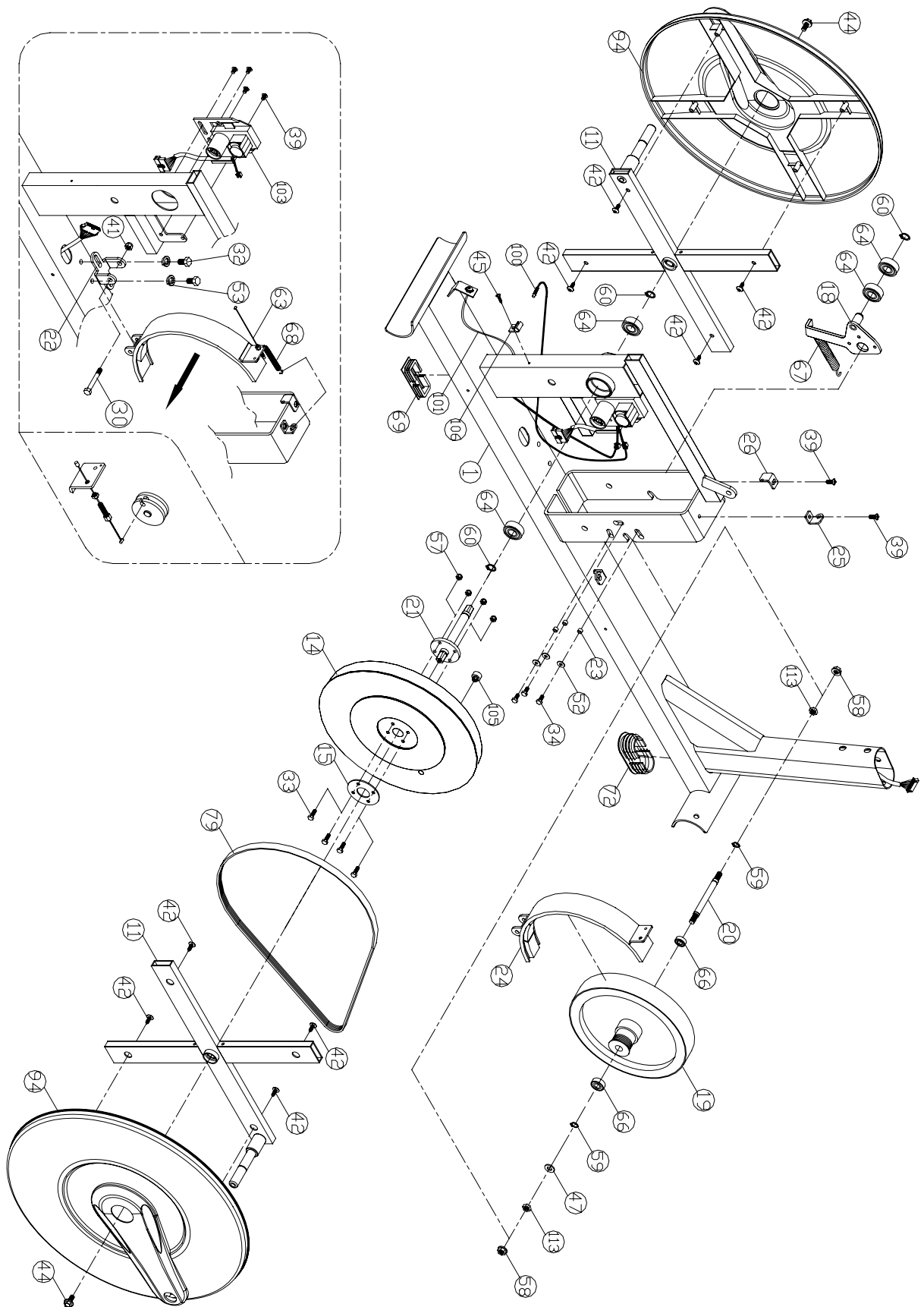
Pamiętaj, że wyliczenia mają jedynie charakter szacunkowy. – jeśli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolowaną należy przez cały czas wicz kontrolować stan tętna.

Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeśli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskacie Państwo kontaktując się z nami bezpośrednio; szczegóły na str. 5.



rysunek szczegółowy





# wykaz cz ci

Lp	Ilo	Nr cz ci	Opis cz ci
1	1	YKA00168g5	Rama główna
2	1	YKA00169g5	Podpora przednia (C) (owalna 40 x 80 x 723,5 mm)
3	1	YKP00187cl	R koje (o 25,4 x 1,5 mm)
4	1	YKA00170g5	Rami ruchome – lewe (1029 mm)
5	1	YKA00171g5	Rami ruchome – prawe (1029 mm)
6	2	YKA00172g5	Rami ruchome – dolne (385,5 mm)
7	1	YKA00173g5	Wspornik oparcia stóp – lewy (30 x 70 x 982 mm, gł. 1.8mm)
8	1	YKA00174g5	Wspornik oparcia stóp – prawy (30 x 70 x 982 mm, gł. 1.8mm)
9	2	YKA00175g5	Uchwyt osi oparcia stopy (o 50 x 77,5 mm)
10	2	YKP00188g5	Wspornik oparcia stóp (270 x gł. 3 mm)
11	2	YKA00178g5	Wspornik koła zamachowego (416 x 12,7 x 38,1 mm)
12	1	YKP00174g5	Podpora przednia i uchwyt koła (58 x 72 x 490 mm)
13	1	YKP00175g5	Podpora tylna (58 x 72 x 490 mm)
14	1	YKF50130cl	Du e koło pasowe (o 350 mm)
15	1	YKF50131cl	Wspornik (o 70 x gł. 2 mm)
16	2	YKA00176nl	Wał oparcia stopy – przód (15 x 50,5mm)
17	1	YKF50132cl	Trzpie obrotowy ramienia ruchomego (15,88 x 356,3 mm)
18	1	YKA00177cl	Wspornik kotła napinaj cego (gł. 5 mm)
19	1	YKF50133b6	Koło zamachowe (o 260 mm x 8 kg)
20	1	YKF50134	O koła zamachowego (o 12 x 120 mm)
21	1	YKF50135b6	O korby pedała (16,98 x 128 mm)
22	1	YKP00189cl	Wspornik ruchomy – hamulec magnetyczny
23	3	YKF10319b6	Tuleja (o wew. 6,1 x o zew. 9 x 5,3 mm)
24	1	YKF50136cl	Magnes
25	1	YKP00190cl	Wspornik spr nnyj cy
26	1	YKP00191cl	Wspornik ograniczaj cy
27	4	YKF10252cl	Pier cie regulacji wysoko ci (gł. 3 mm)
28	4	YKF10228nl	rubka podsadzana (M8 x 83 mm)
29	4	YKF10320b6	rubka podsadzana (M6 x 55 mm)
30	1	YKF10321b6	rubka z łbem sze ciok tnym (M8 x 52 mm)
31	2	YKF20266b5	Tuleja trzpienia obrotowego
32	2	YKF10211b6	rubka z łbem sze ciok tnym (M8 x 15 mm)
33	4	YKF10346b6	rubka z łbem sze ciok tnym (M6 x 18 mm)
34	3	YKF10275b6	rubka z łbem sze ciok tnym (M6 x 14 mm)
35	2	YKF10323nl	rubka pod klucz ampulowy (M8 x 52 mm [klucz 6 mm])
36	2	YKF10324nl	rubka pod klucz ampulowy (M8 x 25 mm [klucz 6 mm])
37	2	YKF10325nl	rubka pod klucz ampulowy (M8 x 20 mm [klucz 6 mm])
38	10	YKF10247nl	rubka pod klucz ampulowy (M8 x 15 mm [klucz 6 mm])
39	6	YKF10326b6	rubka z łbem z gniazdkiem krzy owym (M6 x 10 mm)
40	2	YKF10229b6	rubka z łbem z gniazdkiem krzy owym (M5 x 20 mm)
41	1	YKF10246b6	Podkładka samoblokuj ca (M8)
42	8	YKF10327b6	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z łbem z gniazdkiem krzy owym (5 x 12 mm)
43	2	YKF10249b6	Wkr t samogwintuj cy z rowkiem (4 x 15 mm)
44	2	YKF10328b6	rubka pasowana z łbem sze ciok tnym (M8 x 25 mm)
45	1	YKF10264b6	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z łbem z gniazdkiem krzy owym (6 x 12 mm)
46	2	YKF10329nl	Podkładka płaska (o wew. 16 x o zew. 20 x gł. 3 mm)
47	1	YKF10273b6	Podkładka płaska (o wew. 10 x o zew. 21 x gł. 2 mm)
48	2	YKF10330nl	Podkładka płaska – du a (o wew. 8 x o zew. 28 mm)
49	2	YKF10331nl	Podkładka płaska (o wew. 8 x o zew. 18 mm)
50	18	YKF10244nl	Podkładka płaska – mała (o wew. 8 x o zew. 16 x gł. 1,2 mm)
51	4	YKF10332b6	Podkładka płaska (o wew. 6 x o zew. 16 x gł. 1,2 mm)
52	3	YKF10333b6	Podkładka płaska (o wew. 6 x o zew. 16 x gł. 1,5 mm)
53	4	YKF10245b6	Podkładka spr nnyj ca (o wew. 8 mm)
54	20	YKF10245nl	Podkładka spr nnyj ca (o wew. 8 mm)
55	4	YKF10240b6	Podkładka spr nnyj ca (o wew. 6 mm)
56	4	YKF10246nl	Podkładka samoblokuj ca (M8)
57	4	YKF10267b6	Podkładka samoblokuj ca (M6)
58	2	YKF10334b6	Podkładka samoblokuj ca (3/8")
59	2	YKF10256b6	Zacisk C (C12)
60	3	YKF10263b6	Zacisk C (C17)
61	2	YKF10335nl	Nakr tka sze ciok tna (M8)
62	4	YKP00192b6	Wkładka oparcia stopy (20 x 64 mm)

Lp	Ilo	Nr cz ci	Opis cz ci
64	4	YKF50107	Ło ysko (6203ZZ)
65	8	YKF50137	Ło ysko (6002)
66	2	YKF50098	Ło ysko (6001)
67	1	YKF10336b6	Spr yna (o 3,5 x 122 mm)
68	1	YKF10337b6	Spr yna (o 10,2 x 65,8 mm)
69	1	YKF20267b5	Prostok tna, płaska za lepka wewn trzna (30 x 70 mm x rurka 1,5 mm)
70	2	YKF20223g4	Okr gła za lepka (o zewn. 34 o wew. 22,2 mm)
71	2	YKF20284g4	Ostona – Wspornik osi oparcia stopy
72	1	YKF20285b5	Owalna za lepka wewn trzna (40 x 80 x rurka owalna gł. 2 mm)
73	2	YKF20286g4	Okr gła, grzybkowa za lepka wewn trzna (29 x 59 mm)
74	2	YKF20271b5	Tuleja trzpienia obrotowego (o 48,4 x o 50,8 x 23 mm)
75	2	YKF20272b5	Tuleja trzpienia obrotowego (o 46 x o 50,8 x 23 mm)
76	4	YKF20273b3	Za lepka plastikowa (18 x 11,5 mm)
77	2	YKF20274b3	Wkładka zł czki (050 > 38 mm x gł. 1,5)
78	10	YKF20202g4	Okr gła plastikowa za lepka ruby (o 19 x 16 mm)
79	1	YKF40071	Pas koła (550J-6)
80	4	YKF10338b5	Pokr tło blokuj ce, typ e ski (M6)
81	2	YKF50138g4	Pokr tło reguluj ce
82	1	YKF10230g4	Wielopozycyjny uchwyt blokuj cy (M8 x 55 mm)
83	4	YKF10253b3	Noga regulacji wysoko ci (M8 x 42,5 mm)
84	2	YKF30034g7	Uchwyt z g bki (o 30 x 180 mm)
85	2	YKF30035g7	Uchwyt z g bki (o 23,5 x 490 mm)
86	1	YKF20210g4	Ostona górna oparcia r k - przód (rura owalna)
87	1	YKF20209g4	Ostona górna oparcia r k - tył (rura owalna)
88	2	YKF20203g4	Za lepka - przednia lewa, tylna prawa (58 x 72 mm)
89	2	YKF20204g4	Za lepka - przednia prawa, tylna lewa (58 x 72 mm)
90	1	YKF20275g4	Oparcie nóg – lewe
91	1	YKF20276g4	Oparcie nóg – prawe
92	1	YKF20277gll	Ostona łta cucha – lewa (X)
93	1	YKF20278gll	Ostona łta cucha – prawa (X)
94	2	YKF20279gll	Plastikowy dysk korby – ruchomy (0436)
95	1	YKF20220gll	Butelka na napoje
96	1	YKF20212b3	Uchwyt butelki na napoje
97	1	YKF60157gll	Komputer (X) (SM6686-71)
98	1	YKF60158bl	Przewód komputera - górny (900 mm typu e ski- e ski 12-pinowy)
99	1	YKF60159bl	Przewód - (1200 mm typu e ski- e ski 12-pinowy)
100	1	YKF60160bl	Przewód czujnika (350 mm, wtyczka e ska 2-wtykowa - czujnik)
101	1	YKF60161bl	D.C. Gniazdo, pr d stały (450 mm x 3-wtykowy typ e ski )
102	1	YKF60162bl	Kabel czujnika t tna (450 mm)
103	1	YKF60163bl	Serwomotor (MOSH)
104	2	YKF50139g4	Czujnik pulsu dłoni - wbudowany w r koje
105	1	YKF50106	Magnes
106	1	YKF20242b3	Uchwyt czujnika (21 x 15 mm)
107	1	YKF60119	Zasilacz pr d zmienny (9V, 1A) wtyczka UK 3-wtykowa
		YKF60120	Zasilacz pr d zmienny (9V, 1A) wtyczka typ australijski/norwudzki 3-wtykowa
		YKF60121	Zasilacz sieciowy (9V, 1A) typ europejski 2 wtykowy
108	2	YKF20221g4	Kółko transportowe (58 x 72 mm)
109	4	YKF10269b6	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z łbem z gniazdkiem krzy owym (8 x 16 mm)
110	2	YKF20280g4	Okr gła za lepka (o 45,5 mm x 8,5 mm)
111	2	YKF20281g4	Okr gła za lepka ruby (o zew. 22 x gł. 15,5 x 8,5 mm)
112	2	YKF10339b6	rubka z łbem sze ciok tnym (M8 x 20 mm)
113	2	YKF10259cl	Nakr tka sze ciok tna (3/8" x gł. 3 mm)
114	4	YKF10340b6	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z łbem z gniazdkiem krzy owym (3 x 15 mm)
115	2	YKF10239b6	rubka z łbem z gniazdkiem krzy owym (M5 x 15 mm)
118	2	YKF10274b6	rubka z łbem z gniazdkiem krzy owym (M3 x 12 mm)
119	6	YKF10341b6	rubka z łbem z gniazdkiem krzy owym (M4 x 15 mm)
120	2	YKF20282g4	Ostona – przegub oparcia stopy - prawa
121	2	YKF20283g4	Ostona – przegub oparcia stopy - prawa
122	2	YKF60164bl	Przewód czujnika pulsu dłoni (750 mm)
123	4	YKF10248b6	rubka z łbem z gniazdkiem krzy owym (M5 x 10 mm)
		NARZ DZIA	
116	2		Klucz wielofunkcyjny (10,13,14,15 mm)
117	1		rubokr t i klucz do rub ampulowych

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04-987 Warszawa

ul. Wa<sup>3</sup> Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: [biuro@matmarco.pl](mailto:biuro@matmarco.pl)

[www.matmarco.pl](http://www.matmarco.pl)