

YORK
FITNESS



bieżnia **t13i**
podręcznik użytkownika

yorkfitness.pl



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 znajdą Państwo na stronie www.yorkfitness.pl.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	
- szybki start	
- opis wyświetlacza i komunikaty	
- funkcje przycisków	
- korzystanie z programów treningowych	
trening	13
objaśnienia funkcji bieżni	14
konserwacja bieżni	15
wykrywanie i usuwanie usterek	16
rysunek szczegółowy	17



informacje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM UŻYTKOWNIKA. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZAWARTYCH W NIM ZALECEŃ POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO - PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOŻLIWYCH ZAGROŻEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- Jedyne dozwolony i bezpieczny sposób transportowania bieżni po jej wyjęciu z kartonu opisany został na stronie 17 niniejszej instrukcji.
- 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: 1 m po bokach i 2 metry z tyłu urządzenia.
- Produkt wyposażony jest w klucz bezpieczeństwa. Bieżnia nie będzie działać bez klucza bezpieczeństwa.
- Klucz bezpieczeństwa służy do wyłączenia w razie awarii.
- Klucz należy przyczepić do ubrania za pomocą klipsa. W razie przypadkowego wyciągnięcia klucza bezpieczeństwa, bieżnia zacznie zwalniać.
- W razie awarii należy chwycić się za rękojęść i postawić stopy na platformach bocznych. Po uzyskaniu równowagi należy wyjąć klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zacznie zwalniać, aż do zatrzymania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- 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.
- 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 od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia, maksymalna waga użytkownika wynosi 110 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, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej 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.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych (włącznie z dziećmi) lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia oraz EN957-1 i ISO EN957-6 (ISO 20957 część 1 i 6) Klasa HC (H = do użytku domowego, C- minimalna dokładność). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 51 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 139 x 73 cm



Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne)
- Nie dopuszczaj do spływania/skapywania potu na pas oraz inne elementy bieżni.
- Nie używaj urządzenia w pomieszczeniach, w których występują znaczne wahania temperatury skutkujące skraplaniem wilgoci zawartej w powietrzu.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- 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.



Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają 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 przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny znajdujący się we wskazanym miejscu.
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 ISO 20957 1 i 6

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

Bieżnia Heritage t13i
ISO 20957 1 i 6

Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.

Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

....., rok produkcji:

Wyprodukowano w Chinach.



Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



instrukcje montażu

1. Przed montażem

1. Przygotuj odpowiednie miejsce pracy

– Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

2. Poproś o pomoc –

Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

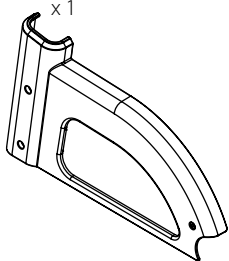
3. Otwórz opakowanie –

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

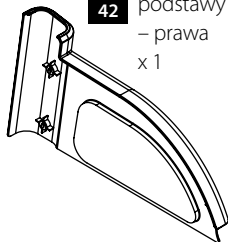
4. Wypakuj części z opakowania –

- Wymij z kartonu wszystkie elementy znajdujące się nad bieżnią i ułóż je na podłodze
- Rozłóż boki kartonu i wymij pozostałe opakowania znajdujące się wokół bieżni.
- Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

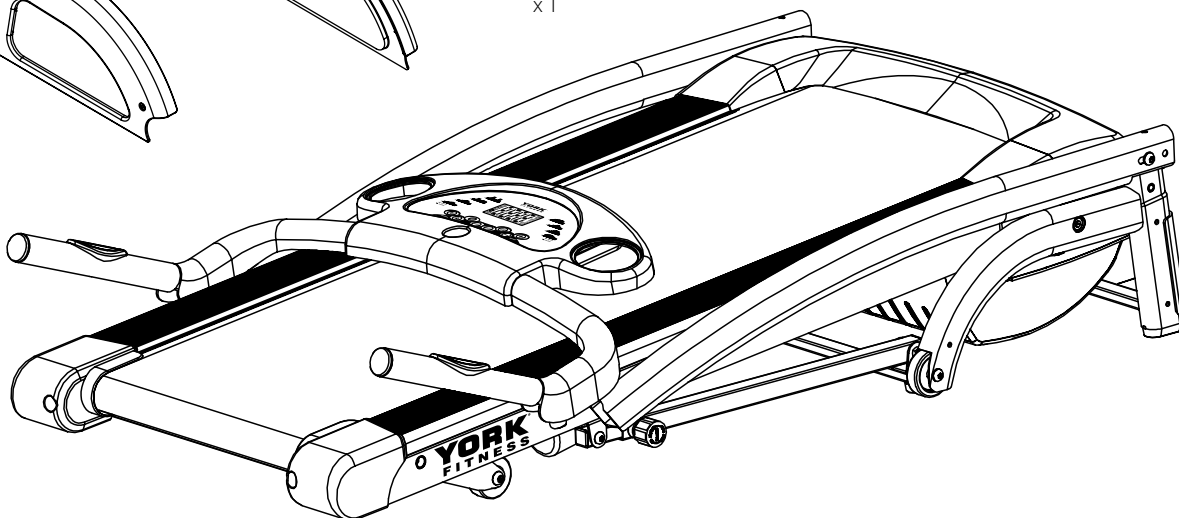
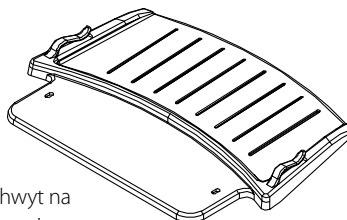
Nr 28
Osłona ramy podstawy – lewa
x 1



Nr 42
Osłona ramy podstawy – prawa
x 1



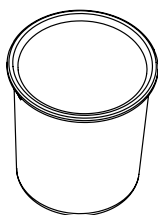
Nr 28
Uchwyt na czasopisma
x 1



Plastikowe osłony

Nr 36

Uchwyt na bidon
x 2

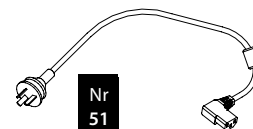


Klucz bezpieczeństwa
x 1



Nr 56

Kabel zasilający
x 1



Nr 51

Elementy łączące

Nr 74

Śruba pod klucz ampulowy
M8 x 20 mm



x 6

Nr 84

Wkręt z rowkiem
M5 x 12 mm



x 2

Nr 93

Podkładka płaska



x 6

Nr 85

Wkręt z rowkiem
M5 x 15 mm



x 6

Nr 97

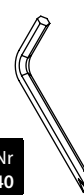
Podkładka zębata



x 6

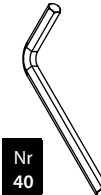
Narzędzia potrzebne do montażu

Klucz ampulowy/
śrubokręt



Nr 40

Klucz ampulowy



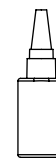
Nr 40

Klucz



Nr 40

Olej do smarowania



Nr 40

! Bieżnia zajmuje powierzchnię 139 x 73 cm i waży ok. 51 kg.

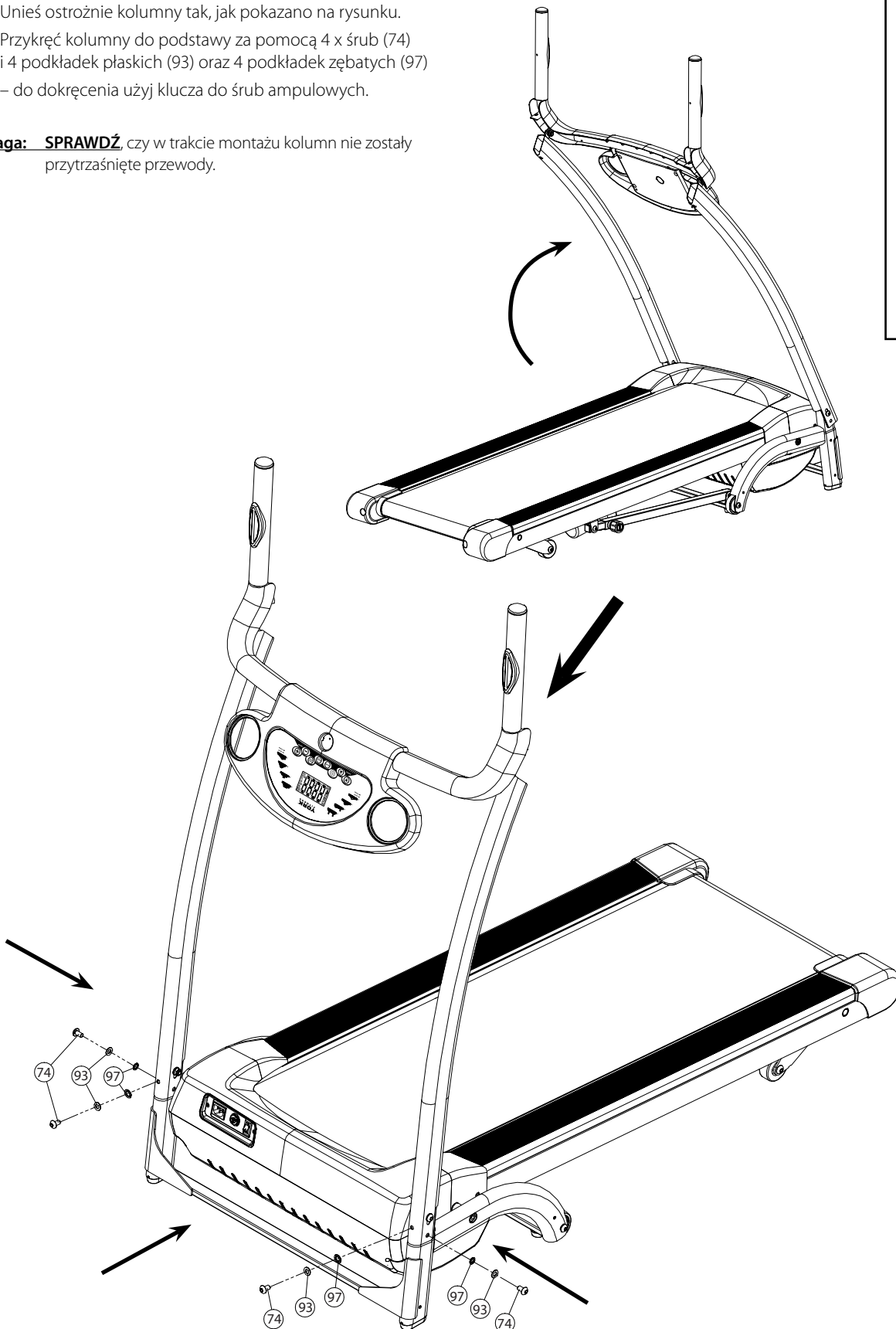
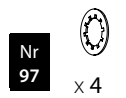
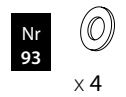
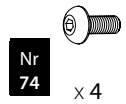
! W przypadku braku jakiegokolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się ze sprzedawcą.

2. Montaż kolumn

1. Unieś ostrożnie kolumny tak, jak pokazano na rysunku.
2. Przykręć kolumny do podstawy za pomocą 4 x śrub (74) i 4 podkładek płaskich (93) oraz 4 podkładek zębatych (97)
3. – do dokręcenia użyj klucza do śrub ampułowych.

Uwaga: **SPRAWDŹ**, czy w trakcie montażu kolumn nie zostały przytrzaśnięte przewody.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

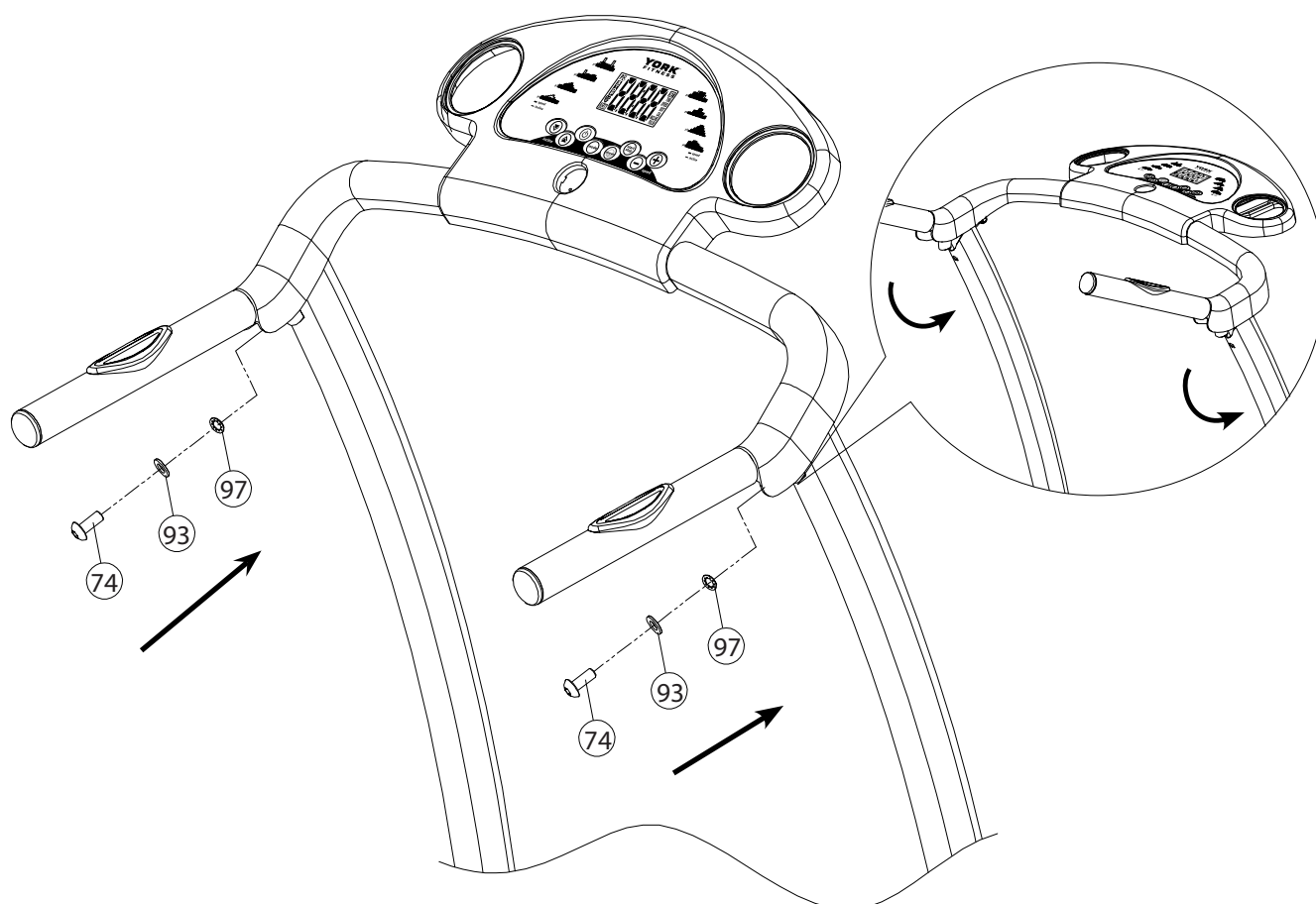
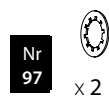
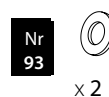
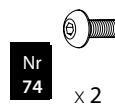


3. Montaż rękojeści

1. Obróć rękojeść i ustaw w pozycji pokazanej na rysunku.
2. Za pomocą 2 x śrub (71) i 2 podkładek płaskich (93) oraz 2 podkładek zębatach (97) przymocuj rękojeść do górnej części kolumn – do dokręcenia użyj klucza do śrub ampulowych.

Uwaga: **SPRAWDŹ**, czy w trakcie montażu kolumn nie zostały przytrzaśnięte przewody.

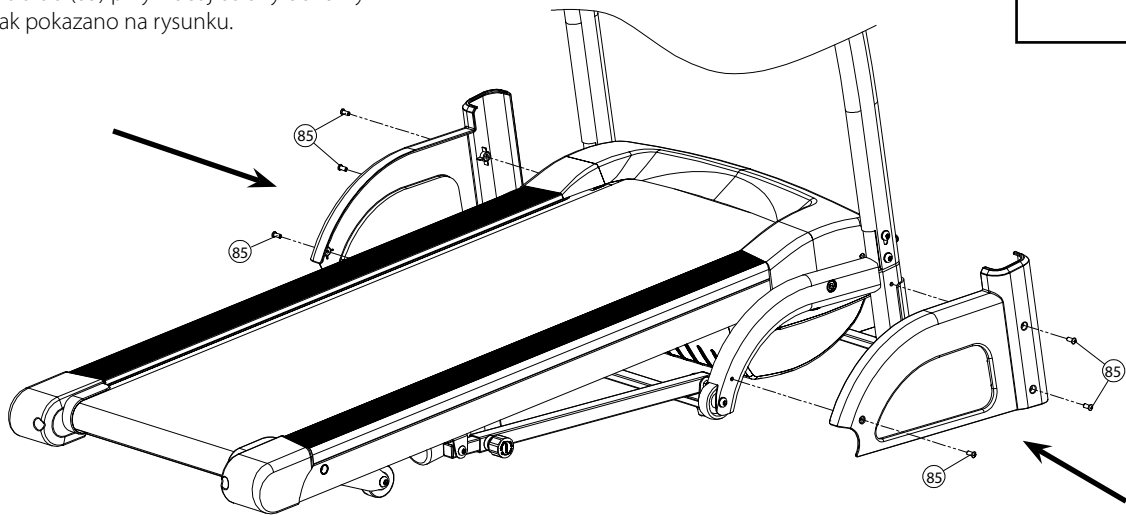
ELEMENTY ŁĄCZĄCE



4. Mocowanie osłon ramy podstawy

Przed przymocowaniem plastikowych osłon sprawdź czy wszystkie śruby/sworznie zakrywane przez nie są w pełni dokręcone.

1. Za pomocą 6 śrub (85) przymocuj osłony do ramy podstawy, jak pokazano na rysunku.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE



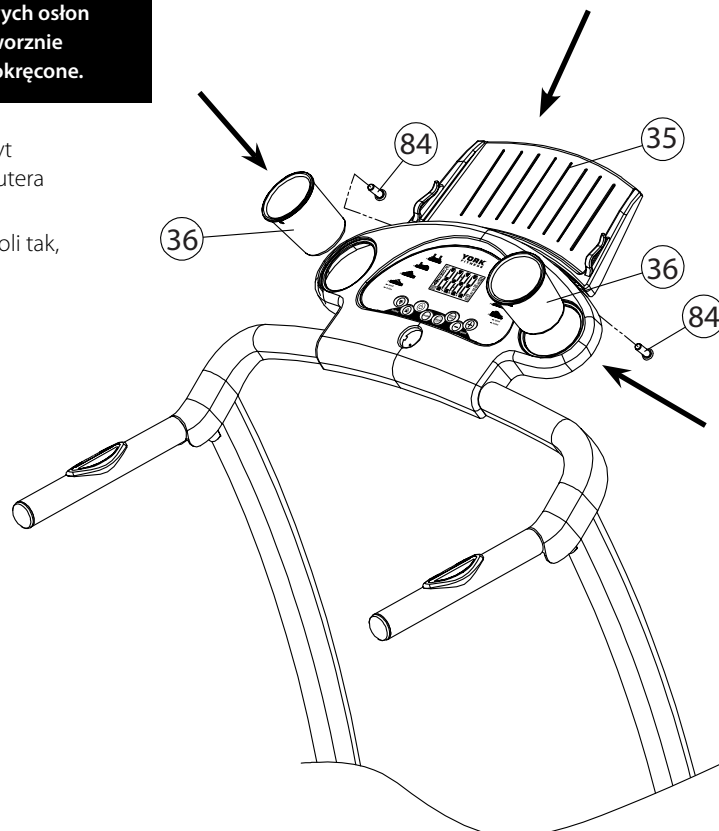
Nr
85

x 6

5. Mocowanie uchwytu na czasopisma i uchwytu na bidon

Przed przymocowaniem plastikowych osłon sprawdź czy wszystkie śruby/sworznie zakrywane przez nie są w pełni dokręcone.

1. Za pomocą 2 śrub (84) przymocuj uchwyt na czasopisma do spodniej części komputera tak, jak pokazano na rysunku.
2. Zamocuj 2 uchwyty na bidon obok konsoli tak, jak pokazano na rysunku.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE



Nr
84

x 2

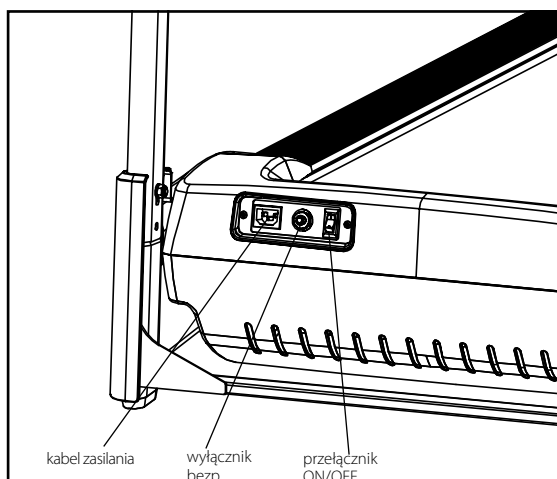
Czynności kontrolne

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

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



Podłączanie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilania do bieźni tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilania podłącz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220-240 V, 50 Hz).
3. Włącz bieźnię za pomocą przełącznika „on/off”.
4. Umieść klucz bezpieczeństwa w komputerze.



WSKAZÓWKA: Przed pierwszym uruchomieniem bieźni postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale Szybki Start na stronie 11 i pozwól, aby urządzenie pracowało bez obciążenia przez 10 minut. Sprawdź, czy pas biegowy jest odpowiednio naprężony i pracuje bezproblemowo. Więcej informacji na temat regulacji pasa można znaleźć na stronie 15.

instrukcje dla użytkownika

- Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
- Naciśnij przycisk „on/off”.
- Naciśnij przycisk „start/stop”
- Pas biegowy zacznie powoli poruszać się (1,0 km/h).
- Do zmiany prędkości użyj przycisków „+/-”.
- Do zmiany nachylenia użyj przycisków  / .
- (Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz wydatku energetycznego).

! UWAGI DOTYCZĄCE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA: Bieżnia będzie pracować tylko wtedy, kiedy umiejscowiony zostanie w niej klucz bezpieczeństwa. W momencie wyjęcia klucza bezpieczeństwa pracująca bieżnia zatrzyma się bezzwłocznie. Przed każdym treningiem należy sprawdzić umiejscowienie klucza bezpieczeństwa w konsoli oraz zapięcie klipsa do ubrania. Na czas niewykorzystywania bieżni, klucz bezpieczeństwa należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Funkcja „SCAN”

Automatycznie przeszukuje tryby informacji zwrotnej, wyświetlając każdy z nich przez 6 sekund.

TIME

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza od zera w górę do 99:59, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej, zlicza w dół.

PRĘDKOŚĆ

Bieżąca prędkość bieżni podawana jest w km/godz.

ODLEGŁOŚĆ (DIST.)

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu; domyślnie zlicza od

zera w górę do 999,9, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

WYDATEK ENERGETYCZNY (CAL.)

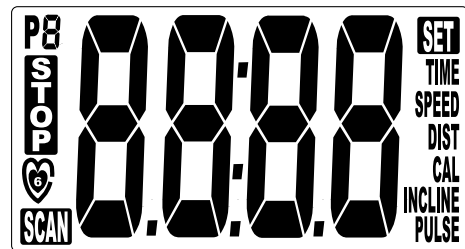
Wskazuje przybliżony wydatek energetyczny w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych); domyślnie zlicza od zera w górę do 9999, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół.

NACHYLENIE

Bieżące nachylenie jest podawane w poziomach od 1 do 12.




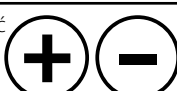


WARTOŚĆ TĘTNA

Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę (ud/min).



Wyświetlacz

Funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
funkcja „Scan” 	wybiera tryb programu docelowego – czas, odległość, wydatek energetyczny	Przełącza pomiędzy trybami informacji w kolejności – CZAS, PRĘDKOŚĆ, ODLEGŁOŚĆ, WYDATEK ENERGETYCZNY, NACHYLENIE, FUNKCJA SCAN
profile predefiniowane 	wprowadź profil predefiniowany (od P1 do P8)	
start /stop 	uruchamia pas i rozpoczyna trening	zatrzymuje pas i wstrzymuje trening – przyciśnij ponownie, aby wznowić ćwiczenie
prędkość 	służy do wprowadzania wartości docelowej w trybie ustawiania celu, celem szybkiej zmiany wartości naciśnij i przytrzymaj	powoduje zwiększenie lub zmniejszenie prędkości 0 1,1 km/h; celem szybkiej zmiany prędkości naciśnij i przytrzymaj
nachylenie 	służy do wprowadzania wartości w trybie ustawiania celu, celem szybkiej zmiany wartości naciśnij i przytrzymaj	powoduje zwiększenie lub zmniejszenie nachylenia o 1 poziom; celem szybkiej zmiany prędkości naciśnij i przytrzymaj
przełącznik ON/OFF 	służy do włączania i wyłączania komputera	włącza i wyłącza komputer

korzystanie z programów treningowych

Program sterowany ręcznie

Celem korzystania z bieżni w programie sterowanym ręcznie (użytkownik może kontrolować ustawienia prędkości i kąta nachylenia w trakcie treningu):

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „on/off”
3. Naciśnij przycisk „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.
4. Pas biegowy zacznie powoli poruszać się (1,0 km/h).
5. Do zmiany prędkości wymaganej w trakcie treningu użyj przycisków „+/-”.
6. Do zmiany nachylenia wymaganego w trakcie treningu użyj przycisków ▼/▲.

Programy „docelowe”

Bieżnia umożliwi korzystanie z 3 programów docelowych: Czas, odległość i wydatek energetyczny.

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, przemierzona odległość lub wartość spalonych kalorii.

W trakcie korzystania z tych programów użytkownik może zmieniać prędkość.

W momencie osiągnięcia wartości docelowej usłyszysz krótki sygnał ostrzegawczy i bieżnia zacznie się zatrzymywać celem zakończenia treningu.

Czas docelowy

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „on/off”
3. Naciśnij przycisk „mode” celem wyboru trybu programu docelowego „CZAS”
4. W oknie migać będzie docelowa wartość „30:00”
5. Do ustawienia czasu treningu użyj przycisków „+/-” (8:00 – 99:00 min)
6. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

7. Do zmiany prędkości wymaganej w trakcie treningu użyj przycisków „+/-”.
8. Do zmiany nachylenia wymaganego w trakcie treningu użyj przycisków ▼/▲.

Odległość docelowa

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „on/off”.
3. Naciśnij przycisk „mode” celem wyboru trybu programu docelowego „ODLEGŁOŚĆ”
4. W oknie migać będzie docelowa wartość „5,0”.
5. Do nastawienia docelowej odległości użyj przycisków „+/-” (minimalna wartość = 1.0 km; maksymalna = 999 km)
6. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.
7. Do zmiany prędkości wymaganej w trakcie treningu użyj przycisków „+/-”.
8. Do zmiany nachylenia wymaganego w trakcie treningu użyj przycisków ▼/▲.

Docelowy wydatek energetyczny

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „on/off”
3. Naciśnij przycisk „mode” celem wyboru trybu programu docelowego „WYDATEK ENERGETYCZNY”
4. W oknie migać będzie docelowa wartość „50”.
5. Do nastawienia docelowej odległości użyj przycisków „+/-” (minimalna wartość = 10 km; maksymalna = 999 kalorii)
6. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.
7. Do zmiany prędkości wymaganej w trakcie treningu użyj przycisków „+/-”.
8. Do zmiany nachylenia wymaganego w trakcie treningu użyj przycisków ▼/▲.

WSKAZÓWKA: Możesz wybrać tylko jeden z powyższych celów. Następnie naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

Programy predefiniowane

Dla bieżni zaprogramowano fabrycznie 8 programów prędkości/nachylenia.

Oznacza to, że prędkość i nachylenie będą zmieniać się automatycznie w trakcie treningu.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „on/off”.
3. Naciśnij przycisk „program” celem wyboru jednego z predefiniowanych programów prędkość/nachylenie (od P1 do P8)
4. W oknie migać będzie docelowa wartość „30:00”
5. Użyj przycisków „+/-” do ustawienia czasu treningu (8:00 – 99:00)
6. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

WSKAZÓWKA: Każdy Program predefiniowany składa się z 10 segmentów a długość każdego segmentu zależy od czasu ustawionego dla treningu.

Domyślna wartość dla treningu to 30 minut, a więc 3 minuty dla każdego segmentu.

Po zakończeniu segmentu i przed rozpoczęciem następnego bieżnia wyda krótki sygnał dźwiękowy.

WSKAZÓWKA: Możesz zmienić prędkość (1,0 - 13,0 km/h) / nachylenie (poziom 0 - 12) w dowolnym momencie treningu a pozostałe segmenty zostaną dostosowane automatycznie.

PROGRAM PRĘDKOŚCI



PROGRAM NACHYLENIA



! 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.

Rozpoczynanie treningu

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

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

Kończenie treningu

- Ustaw najniższą prędkość bieżni i najmniejszy kąt nachylenia.
- Chwytając się rękojeści stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach pasa).
- Zatrzymaj bieżnię.
- Głównym przełącznikiem wyłącz bieżnię i wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Jeśli zachodzi taka potrzeba, przetrzyj bieżnię wilgotną ścierką.

Każdy trening kończ sesją rozluźniającą - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa Ile powinien trwać trening?

- Ćwicz na środku pasa.
- 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. Taka postawa powoduje duży nacisk na dolny odcinek kręgosłupa, jest niewłaściwa i może spowodować kontuzję tej części ciała.
- stopy skieruj do przodu i stawiaj na bieżni bezpośrednio pod biodrami.

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 doskonale 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 poprawić stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

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

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach, szacowane maksymalne tętno”.

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

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

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Więc, jeżeli Twoim celem jest poprawa stanu zdrowia:

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

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

Uwaga: W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie kardiostera (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskacie Państwo na stronie internetowej pod adresem yorkfitness.pl lub kontaktując się z nami bezpośrednio (szczegóły na str. 5).

objaśnienia funkcji bieżni

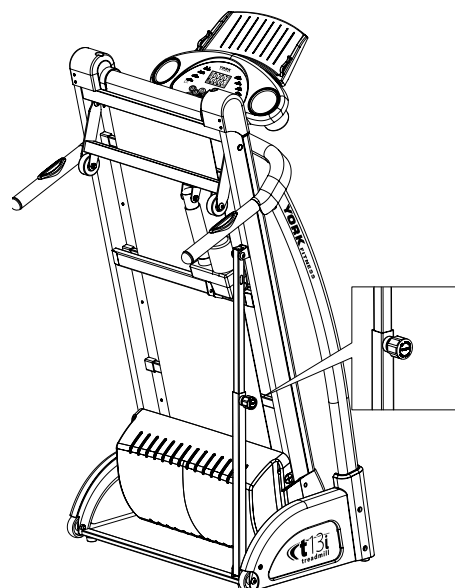
Składanie

Pociągnij pokrętkę prawą ręką a lewą ręką podnieś blat nośny celem złożenia. Upewnij się, czy usłyszałeś sygnał blokady blatu - informuje on o poprawnym złożeniu zapobiegającym przypadkowemu rozłożeniu się bieżni.

Rozkładanie

1. Przytrzymując lewą ręką ciężar blatu, prawą ręką zwolnij pokrętkę.
2. Przytrzymując blat, opuść go powoli na dół.

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

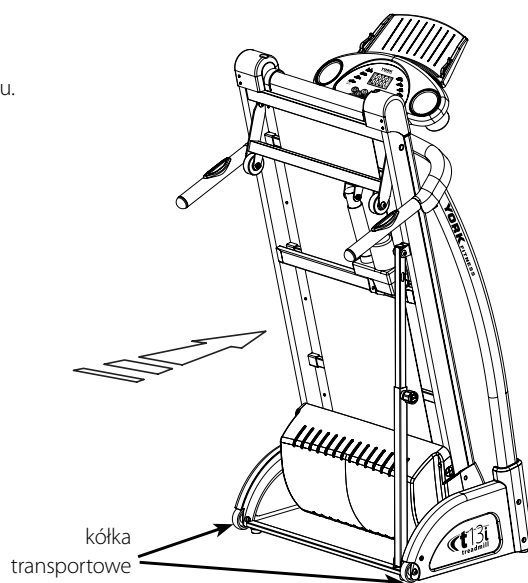


Przemieszczanie bieżni

Bieżnia wyposażona jest w 2 kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie przyrządu.

1. Złóż blat tak, jak objaśniono powyżej.
2. Stań twarzą do bieżni.
3. Ręce oprzyj na rękojeściach i przechyl bieżnię do siebie.
4. Do przemieszczania bieżni użyj rękojeści.

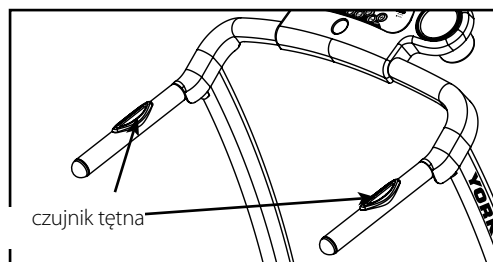
Przed transportem sprawdź, czy odłączono kabel zasilania od gniazdka sieciowego i bieżni.



Kontrolowanie tętna

Bieżnia wyposażona jest w dwa czujniki tętna. Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

U niektórych osób mogą wystąpić problemy z dokładnym odczytem tętna z czujników dotykowych spowodowane zmianami krążenia.



konserwacja bieżni

Przechowywanie

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

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni bieżni używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu. Nie czyść przestrzeni pomiędzy pasem i brzegiem bieżni. W miejscu tym znajduje się silikonowa substancja smarująca zapewniająca gładką pracę pasa.

Smarowanie

Niewystarczające smarowanie blatu powoduje szybsze zużywanie się pasa, blatu 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 miesiące.
- Bardzo intensywna eksploatacja (powyżej 5 godzin tygodniowo) – co 2 miesiące.

Właściwe smarowanie można sprawdzić w następujący sposób:

1. Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
2. Złożyć blat do pozycji magazynowej.
3. Włożyć rękę pod pas i przeciągnąć wzdłuż blatu, 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.

W razie jakichkolwiek wątpliwości urządzenie należy delikatnie nasmarować.

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

Zalecamy stosowanie środka smarującego Lube-N-Walk Treadmill Lubrication Kit, który można nabyć u lokalnego dystrybutora firmy York - więcej informacji znajduje się w rozdziale „Dane kontaktowe” na początku podręcznika.

Regulacja naprężenia pasa

! Przed regulacją pasa sprawdź smarowanie, gdyż objawy w obu przypadkach są podobne.

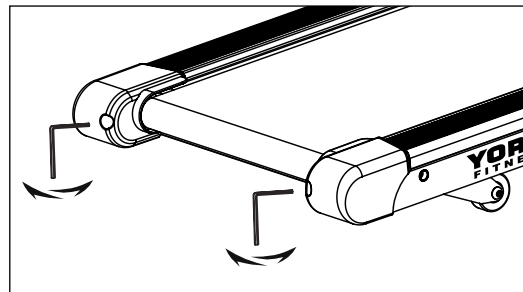
Naprężenie pasa jest ustawiane fabrycznie. Jednak w miarę eksploatacji pas może naciągnąć się i poluzować. Kiedy pas jest luźny zaczyna się ślizgać w trakcie pracy. Celem naprężenia pasa:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni (patrz powyższy rysunek).
3. Za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych wyreguluj obie śruby przekręcając o 1/2 obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Sprawdź ponownie naprężenie pasa. Jeśli pas nadal się ślizga, powtórz krok 3.

WSKAZÓWKA: W przypadku prawidłowego naprężenia pasa można podnieść jego krawędź o 5 do 7 cm. Naprężenie pasa należy sprawdzać przy odłączonym zasilaniu.

! W przypadku, kiedy pas jest zbyt mocno naprężony obróć śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

! Unikaj nadmiernego naprężania pasa. Przed każdym ponownym sprawdzeniem pasa przekręć śruby jedynie o 1/2 obrotu.



Regulacja położenia pasa

Położenie pasa zostało ustawione fabrycznie. Jednak pas 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 pas nie jest wyśrodkowany, wtedy przesuwa się bliżej lewej lub prawej strony pomostu. Celem regulacji:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni (na każdym końcu znajduje się jedna śruba; patrz rysunek powyżej).
3. Jeśli pas przesuwa się na prawo, wtedy za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych przekręć prawą śrubę o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (jeśli przesuwa się na lewo, wykonaj te same czynności na lewej śrubie).
4. Przez minutę obserwuj prawidłowość położenia pasa. Jeżeli konieczna jest dalsza regulacja, powtórz krok 3.

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 ze sprzedawcą.

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie uruchamia się	<ol style="list-style-type: none">1. Nie jest podłączona do zasilania sieciowego.2. Niepoprawnie podłączony klucz bezpieczeństwa.3. Zadziałał wyłącznik automatyczny.4. Bieżnia wyłączona.5. Poluzowane przewody.	<ol style="list-style-type: none">1. Włącz do gniazdka sieciowego.2. Włóż klucz bezpieczeństwa.3. Zrestartuj wyłącznik automatyczny.4. Włącz przełącznik.5. Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania.
Ślizgający się pas	<ol style="list-style-type: none">1. Poluzowanie się pasa.2. Pomost wymaga smarowania.	<ol style="list-style-type: none">1. Napręż pas.2. Nasmaruj pas i pomost.
Bieżnia pracuje głośno.	<ol style="list-style-type: none">1. Poluzowany mechanizm.2. Silnik nie pracuje równo.3. Trzaski – stukanie wałka	<ol style="list-style-type: none">1. Dokręć wszystkie widoczne śruby, nakrętki i sworznie.2. Sprawdź napięcie pasa – test „3 palców”3. Ustaw tylne walki – sprawdź napięcie.
Niepoprawne odczyty tętna	<ol style="list-style-type: none">1. Zbyt duży ruch rąk.2. Zbyt wilgotne dłonie.3. Zbyt mocny chwyt rękoma.4. Zużyte pierścienie.	<ol style="list-style-type: none">1. Stań na relingach bocznych celem uzyskania precyzyjnego odczytu pulsu.2. Osusz dłonie.3. Poluzuj chwyt.4. Usuń wszystkie pierścienie.

Usterki i komunikaty błędów

Komputer wyświetla komunikaty dotyczące nieprawidłowego funkcjonowania przyrządu. Jeżeli bieżnia nie pracuje poprawnie i zachodzi podejrzenie usterki odłącz ją 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:

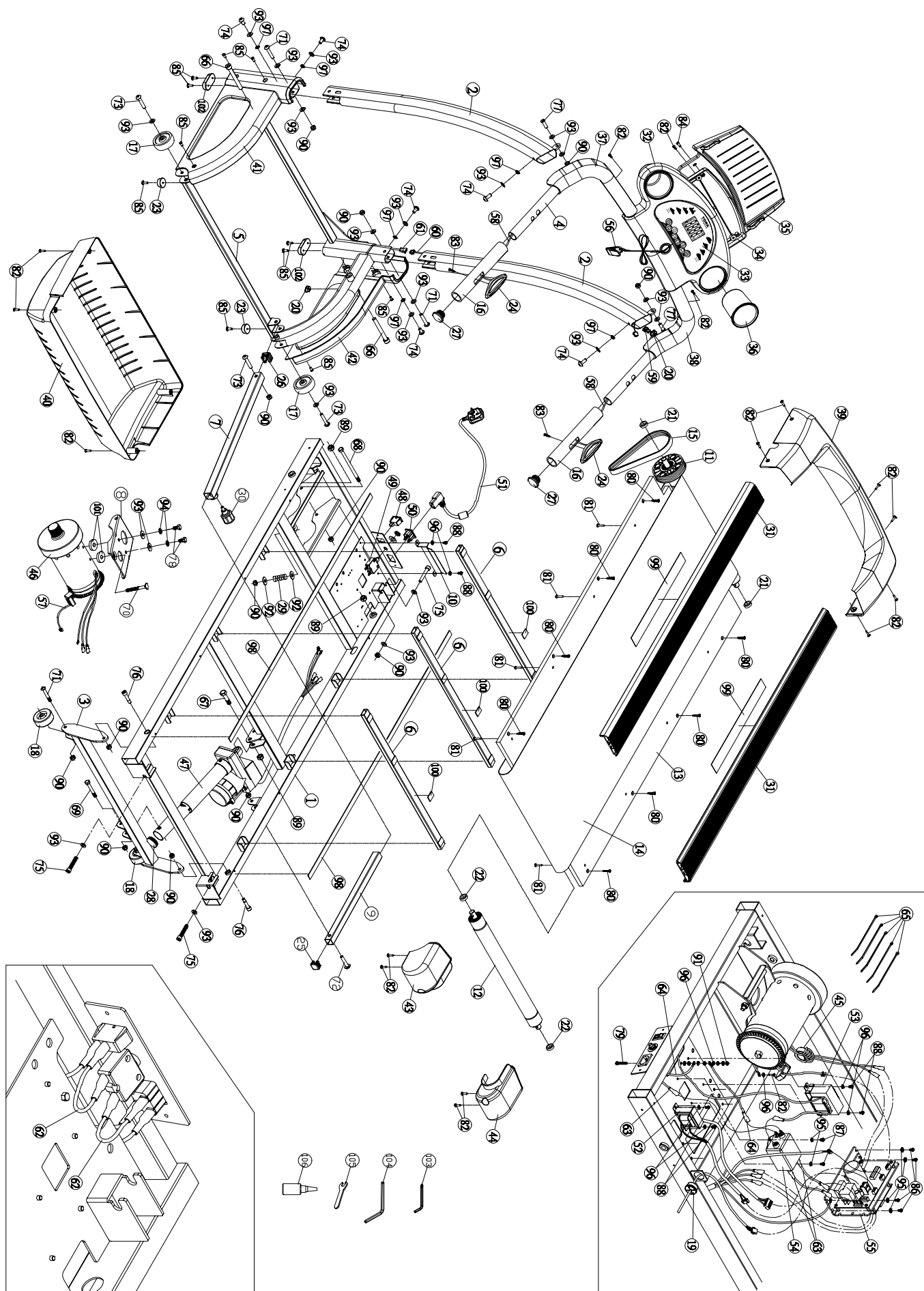
- E1 – Błąd komunikacji
- E2 – Błąd podłączenia silnika
- E3 – Błąd czujnika prędkości
- E4 – Błąd przekaźnika
- E5 – Błąd przeciążenia prądowego
- E6 – Błąd nadmiernej prędkości pasa
- E7 – Błąd klucza bezpieczeństwa

We wszystkich przypadkach należy odłączyć bieżnię od zasilania sieciowego a następnie podłączyć ponownie. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

W przypadku awarii zasilania bieżnia wyłączy się automatycznie. Celem restartu bieżni:

1. Odłącz kabel zasilania od bieżni.
2. Wciśnij wyłącznik bezpieczeństwa.
3. Podłącz ponownie kabel zasilania od bieżni.

rysunek szczegółowy



Poz.	Ilość	Nr części	Nr materiału	Opis części
1	1	(51078-001)	CWT50131-1	Rama główna (T)
2	2	(51078-002)	CWT50131-2	Podpora górna (T)
3	1	(51078-003)	CW13011-4	Rama pochylni (T) - tył
4	1	(51078-004)	CWT50131-5	Wspornik konsoli i rękojeść (T)
5	1	(51078-005)	CW150131-6	Rama podstawy (T)
6	1	(51078-006)	CVT501-12-7	Reling pomostu *13 x 26 x 548 x gł. 1,5 mm)
7	1	(51078-007)	CWT50131-8	Wspornik podnoszenia - dolny
8	1	(51078-008)	CPST501-12-5*1	Uchwyt silnika
9	1	(51078-009)	CVT50131-10	Wspornik podnoszenia wewnętrzny (21 x 21 x 445 mm / gł. 1,5 mm)
10	1	(51078-010)	CPST501-15-1*	Wspornik metalowy
11	1	(51078-011)	CHB01-T501-1	Rollka pasa / bloczek – przód (fi. 42 x 523,5 mm)
12	1	(51078-012)	CHB01T501-2	Rollka pasa - tył (fi. zew. 41,5 x 475 mm)
13	1	(51078-013)	CMT-5881120T500	Pas (588 x 1120 x gł. 12 mm)
14	1	(51078-014)	CP31-4002505B	Pas (400 x 2505 x gł. 1,6 mm)
15	1	(51078-015)	CP02-6PJ483	Pas koła (483J-6)
16	2	(51078-016)	CP24-28H253B-RPD	Uchwyt z gąbki (fi. wew. 28 x gł. 5 mm)
17	2	(51078-017)	CP03-6025B	Kółko transportowe (fi. zew. 60 x 25 mm)
18	2	(51078-018)	P03-T500-30B	Tylnie kółko transportowe (fi. zew. 53 x 23 mm)
19	1	(51078-019)	CP48-24512B	Pierścien uszczelniający (fi. zew. 24,5 x 12 mm)
20	1	(51078-020)	CP48-1420B	Owalny pierścien uszczelniający przewód (14 x 20 x gł. 10 mm)
21	2	(51078-021)	P06-72215B	Plastyczny element odległościowy wałka przedniego (fi. zew. 22 x fi. wew. 15 x gł. 7 mm)
22	2	(51078-022)	CP06-582215B	Plastyczny element odległościowy wałka tylnego (fi. zew. 22 x fi. wew. 15 x gł. 5,8 mm)
23	2	(51078-023)	P03-2824125B	Stopka gumowa (fi zew. 28 x fi wew. 24 x gł. 12,5 mm)
24	2	(51078-024)	CSM-T50131-RPD	Przewód czujnika pulsu dłoni (R21 x 40 x 100 mm)
25	1	(51078-025)	CP1-21E	Kwadratowa zaślepka (21mm x 21 mm x 1,5 mm)
26	1	(51078-026)	CP1-254E	Kwadratowa zaślepka wewnętrzna (25,4 x 25,4 x 1,5 mm)
27	2	(51078-027)	CP3-37VPC-RPD	Okrągła zaślepka wewnętrzna (fi.zew. 37 x 28,5 mm)
28	1	(51078-028)	CP3-35B	Okrągła zaślepka wewnętrzna (fi.zew. 35 mm / 1,5 mm)
29	1	(51078-029)	0110068	Sprężyna (fi.zew. 2,5 x fi.zew. 18 x 38 mm)
30	1	(51078-030)	P50-15DB-13	Trzpień (M16 x 15 mm x gł. 1,5 mm)
31	2	(51078-031)	CP39-1034B	Reling na nogę (dł. 1034 mm)
32	1	(51078-032)	CP41-T50131-1B	Komputer - część górna
33	1	(51078-033)	CP41-T50131-2B	Membrana komputera
34	1	(51078-034)	CP41-T50131-3B	Ostona komputera - dół
35	1	(51078-035)	CP41-T50131-4B	Uchwyt na czasopismo
36	2	(51078-036)	CP41-T50131-5B	Uchwyt na bidon
37	1	(51078-037)	CP41-T50131-6B	Ostona rękojeści - lewa
38	1	(51078-038)	CP41-T50131-7B	Ostona rękojeści - prawa
39	2	(51078-039)	CP41-T50131-8B	Ostona silnika - góra
40	1	(51078-040)	CP41-T500-20B	Ostona silnika - dół
41	1	(51078-041)	CP41-T50131-10B	Ostona ramy podstawy - lewa
42	1	(51078-042)	CP41-T50131-11B	Ostona ramy podstawy - prawa
43	1	(51078-043)	CP41-T50131-12B	Tylna zaślepka wałka - lewa
44	1	(51078-044)	CP41-T50131-13B	Tylna zaślepka wałka - prawa
45	1	(51078-045)	M03-3615B	Rdzeń ferrytowy (fi. Zew. 36 x fi.wew. 23 x gł. 15 mm)
46	1	(51078-046)	DM-T501-12-1.0HP	Silnik (1,0 KM)
47	1	(51078-047)	GS09-BN	Silnik mechanizmu nachylenia
48	1	(51078-048)	IC04-T5 00-38*1	Przełącznik kołkowy
49	1	(51078-049)	IC04-KUH-10A	Moduł bezpiecznika (10A)
50	1	(51078-050)	IC04-T500-40#1	Gniazdko zasilania
51	1	(51078-051)	CSM-G500#1	Przewód zasilający (90 stopni 3 wtyki Wlk. Brytania [dł. 1700 cm])
		(51078-106)	YS-52-51053	Kabel zasilający (90° 3wtykowy, typ Australia/ Nowa Zelandia [dł. 2000 mm])
		(51078-107)	CSM-51058	Przewód zasilający (90 stopni 2 wtyki UE [dł. 2000 cm])
52	1	#51078-52	DM-TD33308FO	Transformator (TD33308FO)
53	1	#51078-53	DM-LCR018	Dławik/Transformator (LCR018.14825.04)

Poz.	Ilość	Nr części	Nr materiału	Opis części
54	1	#5107854	DM-LCR092-1	Filtr (LCR092.00423.00)
55	1	#51078-55	KDD-T50131-1	Dolny sterownik (TM5966A)
56	1	#51078-56	CA-001H	Klucz bezpieczeństwa
57	1	#51078-57	LC-02V0-T500#1	Czujnik prędkości i przewód (18,5 x 30 x 220 mm)
58	2	#51078-58	CSM-JHS3-600A	Przewód czujnika tętna (600 mm x 2 wtyki wtyczka/wtyczka)
59	1	#51078-59	CSM-JHB1-600A	Przewód komputera – górny (600 mm x 5 wtyków wtyczka/gniazdo)
60	1	#51078-60	CSM-JHB2-1000A	Kabel komputera - środkowy (1000 mm x 5 wtyków – gniazdo/gniazdo)
61	1	#51078-61	CSM-JHB3-600A	Przewód komputera – dolny (600 mm x 5 wtyków wtyczka/gniazdo)
62	2	#51078-62	SMT501-B52	Przewód (100 mm)
63	1	#51078-63	SMT501-B53	Przewód (150 mm)
64	2	#51078-64	SMT501-B54	Przewód – uziemienie (100 mm)
65	5	#51078-65	K04-30190	Mocowanie przewodu (3 x 190 mm)
66	2	#51078-66	SOA-1085B-35	Śruba pod klucz ampulowy (M10 x 85 mm)
67	1	#51078-67	CS60-1038B-20	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 38 mm)
68	1	#51078-68	CS60-08125B-22	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 115 mm)
69	1	#51078-69	CS60-0852B-15	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 52 mm)
70	1	#51078-70	CS40-0870B-40	Śruba podsadzana (M8 x 70 mm)
71	4	#51078-71	CS1A-0842B-15	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 42 mm [klucz 6 mm])
72	1	#51078-72	CS1A-0835B-15	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 35 mm [klucz 6 mm])
73	3	#51078-73	CS1A-0540B-15	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 40 mm [klucz 6 mm])
74	6	#51078-74	CS1A-0820B-L	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 20 mm [klucz 6 mm])
75	3	#51078-75	SOA-0850B	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 50 mm)
76	2	#51078-76	SOA-0835B	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 35 mm)
77	2	#51078-77	CPT-0824B	Płaska śruba pod klucz ampulowy (M8 x 24 mm [klucz 5 mm])
78	2	#51078-78	CS60-0815B-L	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 15 mm)
79	1	#51078-79	CS60-0425R	Śruba z łbem sześciokątnym (M4 x 25 mm)
80	8	#51078-80	S2TM1030B	Wkręt z łbem z gniazdem krzyżowym (10 – 32 x 30 mm)
81	8	#51078-81	S3TP-0425B	Wkręt z łbem z gniazdem krzyżowym z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 25 mm)
82	21	#51078-82	S1TP-0416B	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 16mm)
83	2	#51078-83	SOT-0520B	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 20 mm)
84	2	#51078-84	SOT-0512B	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 12 mm)
85	12	#51078-85	SOT-0515B	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)
86	4	#51078-86	SOT-0508B	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 8 mm)
87	2	#51078-87	SOT-0506R	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 6 mm)
88	6	#51078-88	SOT-0406R	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 6 mm)
89	3	#51078-89	SNN-10B	Nakrętka samoblokująca (M10)
90	14	#51078-90	SNN-08B	Nakrętka samoblokująca (M8)
91	4	#51078-91	SSN-04N	Śruba z łbem sześciokątnym (M4)
92	2	#51078-92	CSW-10521B-20	Podkładka płaska (fi.wew.10,5 x fi.zew. 21 x gł. 2 mm)
93	22	#51078-93	CSW-8516B-15	Podkładka płaska (fi.wew.8,5 x fi.zew. 16 x gł. 1,5 mm)
94	2	#51078-94	SSW-8516B-15	Podkładka sprężynująca (fi.wew. 8,5 x fi. zew. 16 x gł. 1,5 mm)
95	6	#51078-95	CW-5210N-10	Podkładka żębata (fi. zew. 5,2 x 10 x gł. 1,0 mm)
96	11	#51078-96	CW-4208N-10	Podkładka żębata (fi. zew. 4,2 x fi.zew. 8 x gł. 1,0 mm)
97	6	#51078-97	CNW-8515B-07	Podkładka żębata (fi.zew. 8,5 x fi. zew. 15 x gł. 0,7 mm)
98	2	#51078-98	CAB01-T500-61	Taśma jednostronna (1050 x 15 x 1,5 mm)
99	2	#51078-99	CAB01-T500-16	Taśma dwustronna (350 x 25 x 2,0 mm)
100	12	(51078-100)	CAB01-T500-17	Taśma jednostronna (35 x 25 x 2,0 mm)
101	2	(51078-101)	P06-85255B	Podkładka gumowa (fi.wew.8,5 x fi.zew. 25 x gł. 5 mm)
102	2	(51078-102)	CP03-2858125B	Stopka gumowa (fi zew. 28 x fi wew. 58 x gł. 12,5 mm)
NARZĘDZIA				
103	1	(51078-103)	CST-L5-T	Śrubokręt do śrub z łbem z gniazdkiem krzyżowym / luzc ampulowy (5 mm x 90 mm)
104	1	(51078-104)	CST-L686Bl	Klucz ampulowy (6 mm x 86 mm)
105	1	(51078-105)	CST-13Bl	Klucz
106	1	(51078-106)	K-PT-500-30	Pojemnik ze środkiem smarującym (30 ml)

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl

www.yorkfitness.pl