

heritage **t101**
podręcznik użytkownika

yorkfitness.com

01/03/2007

YORK[®]
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.

! Sprzęt 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	
trening	13
objaśnienia funkcji bieżni	14
konserwacja bieżni	15
wykrywanie i usuwanie usterek	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.
- Ze względów bezpieczeństwa należy zachować odstęp 1 x 2 metry za urządzeniem.
- Produkt wyposażony jest w klucz bezpieczeństwa. Bieżnia nie będzie działać bez klucza bezpieczeństwa.
- Klucz bezpieczeństwa służy do wyłączania urządzenia 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 rękkojeść 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.
- Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/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 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 120 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.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 część 1 i 6. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 63 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 163 x 75 cm



Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), odłącz urządzenie od zasilania przed rozpoczęciem jakichkolwiek czynności konserwujących.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, 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 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 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 EN 957-1+6

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

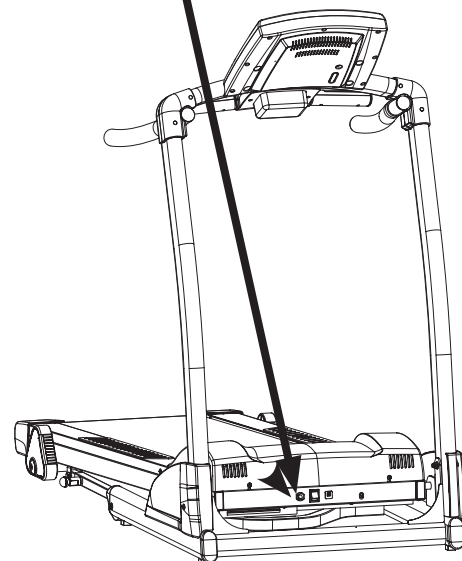
Towarzystwo Handlowe „Matmarco” Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60

Bieżnia t101
EN 957-1+6

Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 120 kg
....., rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.



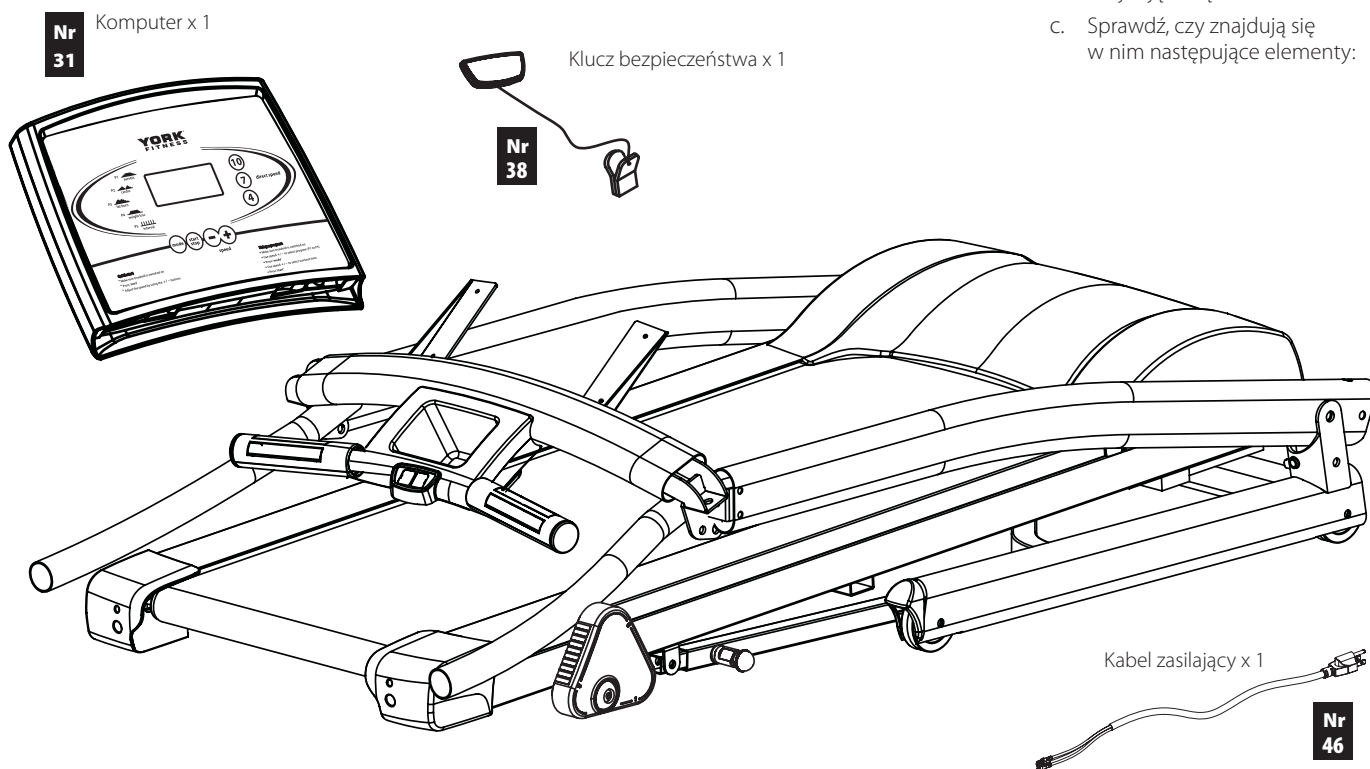
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



instrukcje montażu

1. Przed montażem

- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc –**
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie –**
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
- Wypakuj części z opakowania –**
 - 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:



Plastikowe osłony

Osłona narożna
– lewa,
przednia x 1



Osłona narożna
– lewa, tylna
x 1



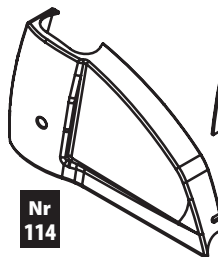
Osłona narożna
– prawa,
przednia x 1



Osłona narożna
– prawa, tylna
x 1



Osłona narożna
podstawy
– lewa x 1



Osłona narożna
podstawy
– prawa x 1



Elementy łączące

Nr 65 Śruba z łbem sześciokątnym 3/4" x 4



Nr 81 Podkładka płaska x 2



Nr 101 Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym 10 mm x 6



Nr 68 Śruba z łbem sześciokątnym 3 3/4" x 4



Nr 84 Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym 16 mm x 2



Nr 117 Zacisk gwintowany x 2



Nr 78 Wkręt samogwintujący 12 mm x 4



Nr 100 Podkładka wygięta x 4

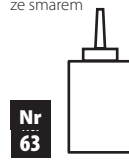


Nr 119 Okrągła plastikowa zaślepka śruby x 2

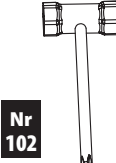


Narzędzia potrzebne do montażu

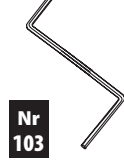
Pojemnik ze smarem



Klucz / śrubokręt



Klucz ampułowy

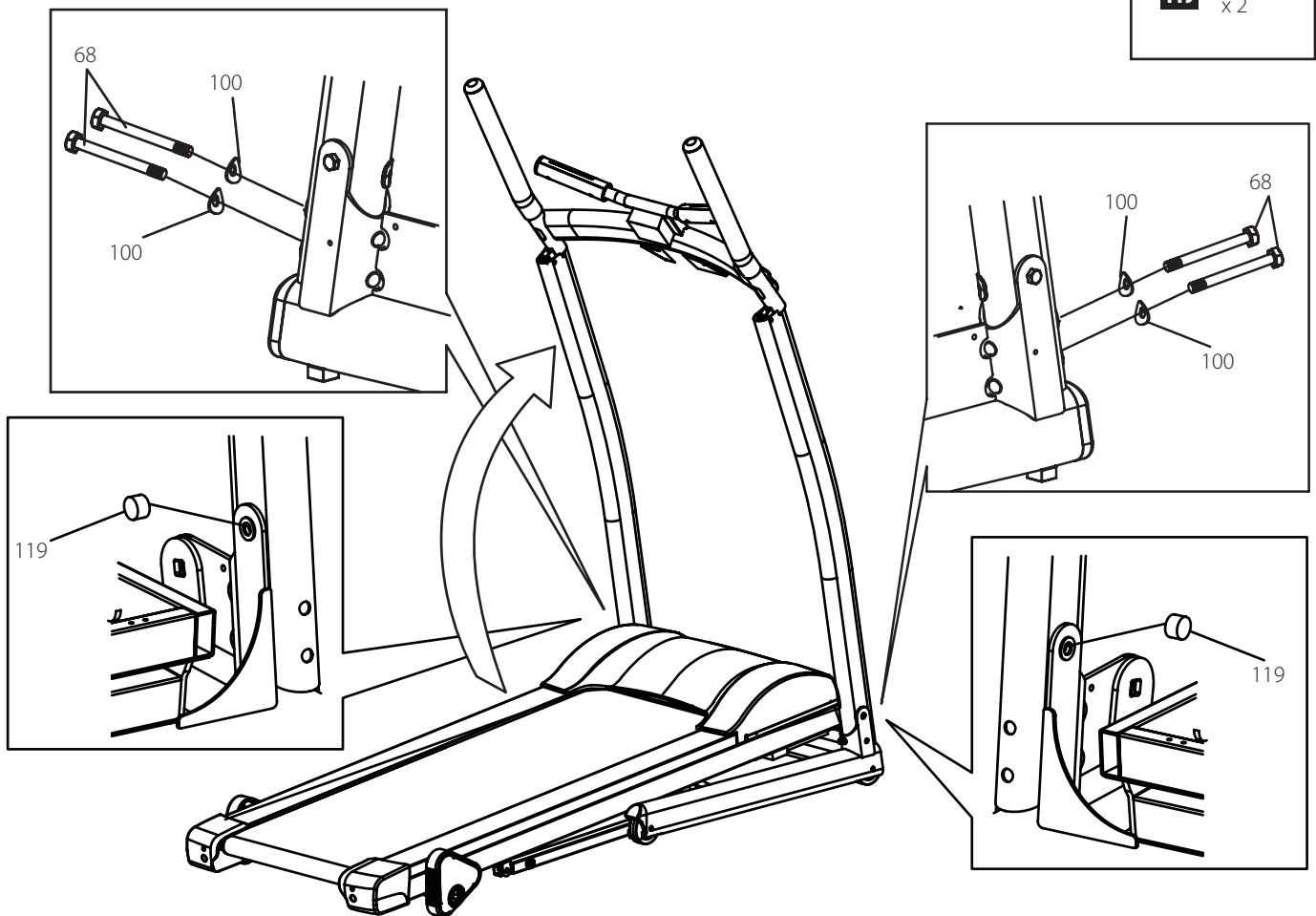
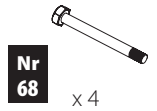


! Bieżnia zajmuje powierzchnię 163 x 75 cm i waży 63 kg.

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

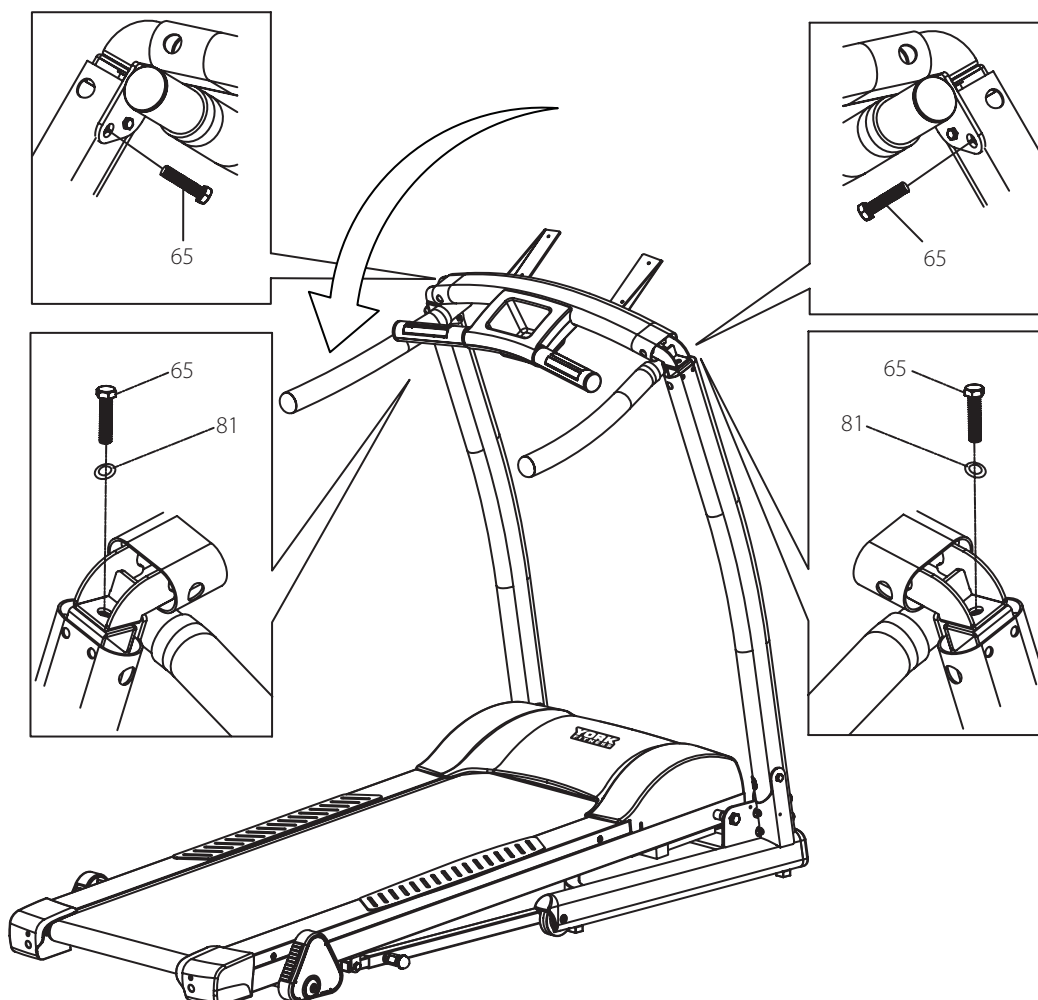
2. Montaż kolumn

1. Ustaw kolumny we właściwej pozycji
– sprawdź, czy zostały odpowiednio osadzone
we wspornikach podstawy.
2. Przykręć kolumny do podstawy za pomocą
4 śrub (68) i 4 podkładek wygiętych (100).
3. Na wystające śruby załóż zaślepki (119).

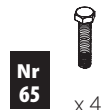
**ELEMENTY
ŁĄCZĄCE**

3. Montaż rękojści

1. Przykręć rękojści za pomocą 4 śrub (65) i 2 podkładek płaskich (81).

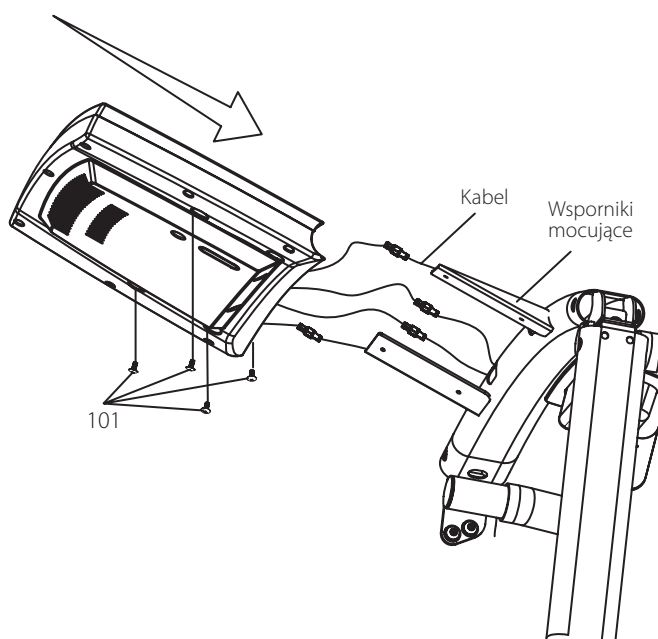


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

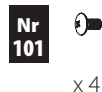


4. Montaż komputera

1. Wsuń częściowo komputer na wsporniki.
2. Podłącz kable znajdujące się w spodnim panelu komputera do kabli wychodzących z poprzeczki (połącz ze sobą kable oznaczone tymi samymi kolorami) – upewnij się, że są odpowiednio połączone.
3. Wsuń komputer na miejsce tak, aby znajdował się w tej samej płaszczyźnie, co poprzeczka.
4. Przykręć komputer przy użyciu 4 śrub (101).



ELEMENTY ŁĄCZĄCE



5. Mocowanie osłon plastikowych

! Przed założeniem plastikowych osłon sprawdź, czy wszystkie osłaniane śruby/sworznie są w pełni dokręcone.

1. Załóż 4 osłony narożne uważając, aby nie przytrzasnąć przewodów a następnie skręć je za pomocą 4 śrub (78).
2. Na małych wspornikach załóż w zaciski gwintowane (117), a następnie załóż narożne osłony podstawy i przykręć za pomocą 2 śrub (101) i 2 śrub (84).

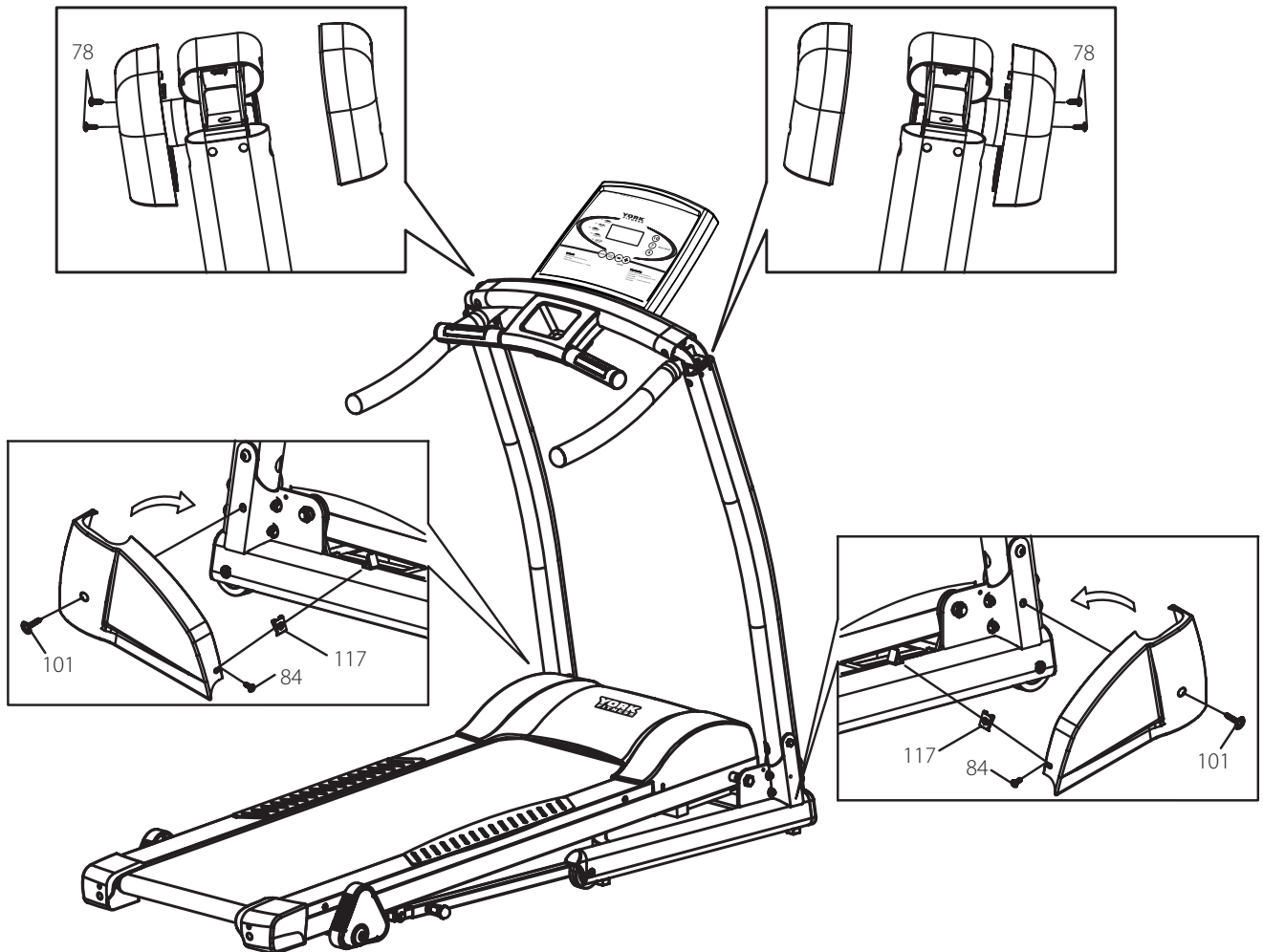
ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 78 x 4

Nr 117 x 2

Nr 101 x 2

Nr 84 x 2



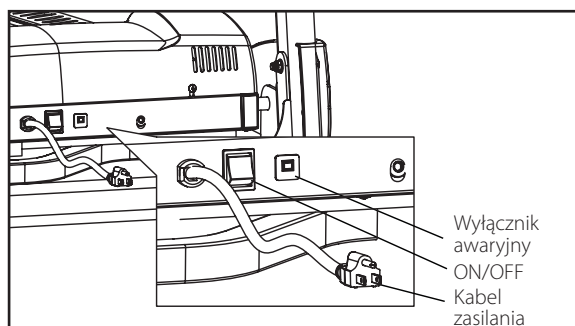
Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie bieżni. Przed pierwszym uruchomieniem wykonaj następujące czynności kontrolne:

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

Podłączanie zasilania

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



! UWAGA: Przed pierwszym uruchomieniem bieżni postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale Szybki Start na stronie 11 i pozwól, aby urządzenie pracowało bez obciążenia przez 10 minut. Sprawdź, czy ruchoma mata jest odpowiednio naprężona i pracuje bezproblemowo. Więcej informacji na temat regulacji maty można znaleźć na stronie 15.

instrukcje dla użytkownika

Szybki start

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona, oraz że klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „start/stop”.
3. Po wyświetleniu na wyświetlaczu kolejno wartości 3, 2, 1 mata zacznie powoli poruszać się (1 km/h).
4. Do regulacji prędkości służą przyciski „+ / -”.
5. Kąt nachylenia można regulować wyłącznie ręcznie, przed rozpoczęciem treningu.



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 postoju 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 3 sekundy.

Czas

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza od zera w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Prędkość

Bieżąca prędkość bieżni podawana jest w km/godz.

Odległość

Odległość pokonana w trakcie trwania

treningu. Domyślnie zlicza od zera w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

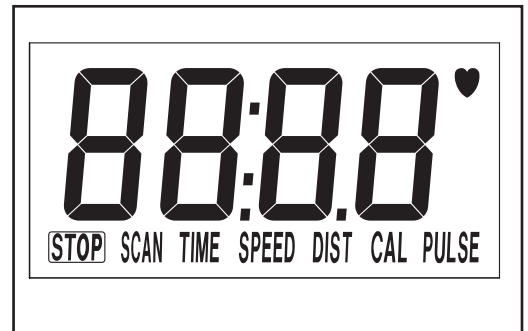
Kalorie

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych). Domyślnie zlicza od zera w górę.

W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

♥ Puls

Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.







Wyświetlacz ekranowy

UWAGA: Domyślnie wyświetlacz podaje prędkość. Przyciskanie przycisku „mode” powoduje przechodzenie do innych trybów informacji.

UWAGA: Po pierwszym włączeniu bieżni na wyświetlaczu na 2 sekundy pojawi się całkowity czas eksploatacji i całkowity pokonany dystans.

funkcje przycisków

	Przed treningiem	W trakcie treningu
tryb 	powoduje przejście do docelowego tryb ustawień	pozwala wybrać parametr, który ma być wyświetlany
start / stop 	uruchamia matę i rozpoczyna trening	zatrzymuje matę i przerywa trening - celem wznowienia treningu naciśnij повторно
prędkość 	regulacja wartości w „programie docelowym” wybiera program treningowy (P1) do P5	powoduje zwiększenie lub zmniejszenie prędkości, celem szybkiej zmiany prędkości naciśnij i przytrzyma
prędkość bezpośrednia 		bezzwłocznie przechodzi do danej prędkości

UWAGA: Po pierwszym włączeniu bieżni przejdzie do stanu czuwania, na wyświetlaczu pojawi się wartość P0, oczekując na wprowadzenie danych.

UWAGA: W razie użycia przycisku „start/stop” celem przerwania treningu, aby wznowić trening należy poczekać, aż bieżnia zatrzyma się w miejscu.

Korzystanie z programów treningowych

Program sterowany ręcznie

Więcej informacji na temat korzystania z bieżni w programie sterowanym ręcznie (użytkownik może kontrolować ustawienia prędkości w trakcie treningu) znajduje się w rozdziale „Szybki start” na stronie 11.

Programy „docelowe”

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, przemierzona odległość lub wartość spalonych kalorii. W momencie osiągnięcia wartości docelowej usłyszysz krótki sygnał ostrzegawczy i bieżnia zacznie zatrzymywać się 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 „mode”.
3. Do nastawienia wartości czasu treningu użyj przycisków „+/-” (minimalna wartość 10,00 a maksymalna 99,00).
4. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

Odległość docelowa

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij 2 razy przycisk „mode”.
3. Do nastawienia docelowej odległości użyj przycisków „+/-” (minimalna wartość 0,1; maksymalna 99,9).
4. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

Wartość docelowa kalorii

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij 3 razy przycisk „mode”.
3. Do nastawienia docelowej wartości kalorii użyj przycisków „+/-” (minimalna wartość 1,0 a maksymalna 9999).
4. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: W razie ustawienia kilku wartości docelowych na przykład: czasu i odległości, bieżnia zakończy trening w momencie osiągnięcia pierwszej z nich.

Programy predefiniowane

Dla bieżni zaprogramowano fabrycznie 5 programów prędkości i kąta nachylenia. Oznacza to, że prędkość i kąt nachylenia 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. Celem wyboru programu (od P1 do P5) użyj przycisków oznaczonych „+/-”.
3. Naciśnij przycisk „mode”.
4. Do nastawienia czasu treningu, użyj przycisków „+/-”.
5. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Każdy program składa się z 20 segmentów. Przed przejściem do następnego segmentu użytkownik usłyszy 3 krótkie sygnały dźwiękowe.

UWAGA: Czas trwania poszczególnych segmentów zależy od czasu ustawionego dla danego treningu. Domyślna wartość dla treningu to 20 minut, a więc 1 minuta dla każdego segmentu.

UWAGA: Prędkość można zmieniać w dowolnym momencie treningu, ale w momencie przejścia programu do następnego segmentu powróci ona do predefiniowanej prędkości dla programu.

! 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 maty).
- Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).
- Bieżnia zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdź na matę i rozpocznij trening w tym samym tempie.
- Kontynuuj trening.

Kończenie treningu

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

Kończ każdy trening sesją rozluźniającą – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa

- 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. Taka postawa powoduje duży nacisk na dolny odcinek kręgosłupa, kłóci się z właściwym mechanizmem biegania i może spowodować kontuzję.
- Stopy powinny być skierowane do przodu i opadać na bieżnię bezpośrednio pod biodrami.

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej.

Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu jest najodpowiedniejszy.

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

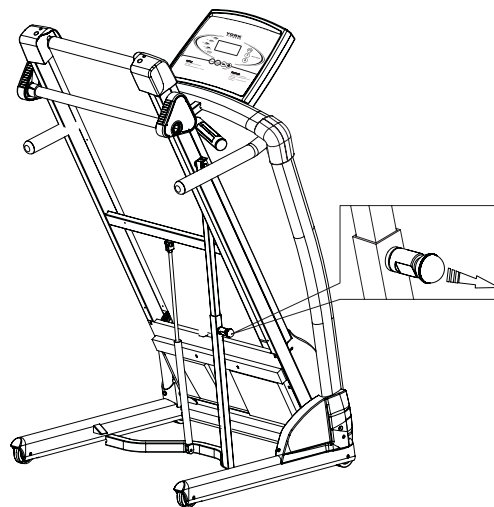
objaśnienia funkcji bieżni

Składanie

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

Rozkładanie

1. Przytrzymując lewą ręką ciężar pomostu, prawą ręką zwolnij pokrętko.
2. Przytrzymując pomost, opuść go powoli na dół.



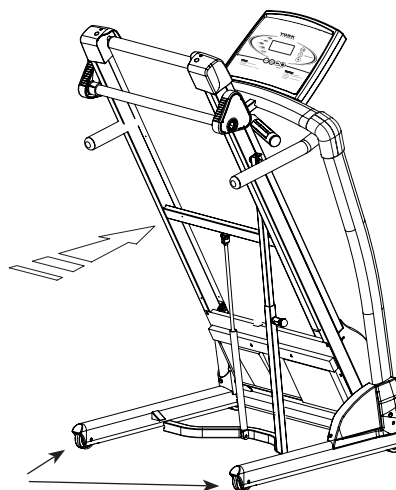
Upewnij się, że na podłodze nie ma żadnych, zawadzających przedmiotów.

Transportowanie bieżni

Bieżnia wyposażona jest w 2 kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie przyrządu.

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

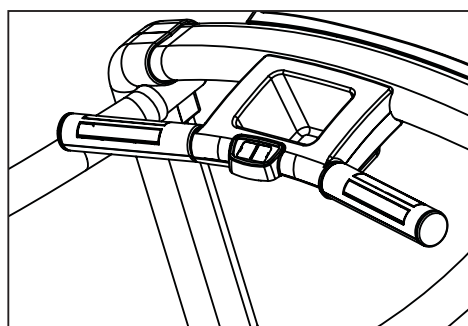
Przed transportem sprawdź, czy odłączono kabel zasilania od gniazdka sieciowego i bieżni.



Kontrolowanie tętna

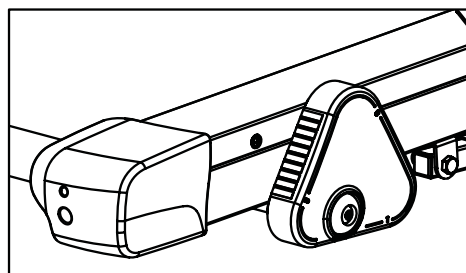
Rower wyposażony jest w dwa czujniki tętna. Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do momentu wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

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



Regulacja nachylenia

1. Złóż pomost tak, jak objaśniono powyżej.
2. Obracaj trójkątnymi regulatorami wysokości, aż do uzyskania pożądanego nastawu (sprawdź, czy dla obu stron wybrałeś to samo nastawienie).
1 – duży kąt nachylenia / 2 – mały kąt nachylenia / 3 – brak nachylenia
3. Rozłóż pomost tak, jak objaśniono powyżej.
4. Powtórnie sprawdź, czy regulatory wysokości przylegają płasko do podłogi.



konserwacja bieżni

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączyć 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 matą i brzegiem bieżni. W miejscu tym znajduje się silikonowa substancja smarująca zapewniająca gładką pracę maty.

Smarowanie

Aby wydłużyć czas eksploatacji bieżni, dbaj o prawidłowe smarowanie pomostu.

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 (od 3 do 5 godzin tygodniowo) – co 4 miesięcy.
- 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 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.

W razie wątpliwości urządzenie należy delikatnie nasmarować.

Bieżnia jest fabrycznie wyposażona w pojemnik ze środkiem smarującym. Nałóż niewielką ilość środka na miękką szmatkę i przeciągnij nią wzdłuż całej długości pomostu (pod matą).

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

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

Regulacja naprężenia maty

! Sprawdź poziom nasmarowania, jak pisano powyżej, i jeżeli zachodzi konieczność nasmaruj ponownie.

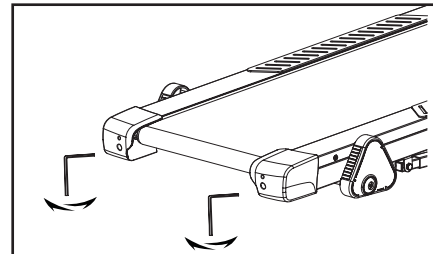
Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. Jednak w miarę eksploatacji mata może naciągnąć się i poluzować. Kiedy mata jest luźna zaczyna się ślizgać w trakcie pracy. Celem naprężenia maty:

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 ½ obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
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.

! W przypadku za mocnego naprężenia obróć śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

! Unikaj nadmiernego naprężania maty. Przed każdym ponownym sprawdzeniem maty przekręcaj śruby jedynie o ½ obrotu.



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. 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 mata przesuwa się na prawo, wtedy za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych przekręć prawą śrubę o ½ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (jeśli przesuwa się na lewo, wykonaj tę samą czynność na lewej śrubie).
4. Przez minutę obserwuj prawidłowość położenia maty. Jeżeli konieczna jest dalsza regulacja, powtórz czynności z kroku 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 sposobów ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

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.
Ślizgająca się mata	<ol style="list-style-type: none">1. Poluzowanie się maty.2. Pomost wymaga smarowania.	<ol style="list-style-type: none">1. Napręż matę.2. Nasmaruj matę 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 naprężenie maty – test „3 palców”.3. Ustaw tylne walki – sprawdź naprężenie.
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 od zasilania sieciowego i włącz ponownie. Czynność ta eliminuje przypadkowe błędy i przygotowuje urządzenie do normalnej pracy. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York. Poniżej znajduje się lista błędów wyświetlanych na ekranie:

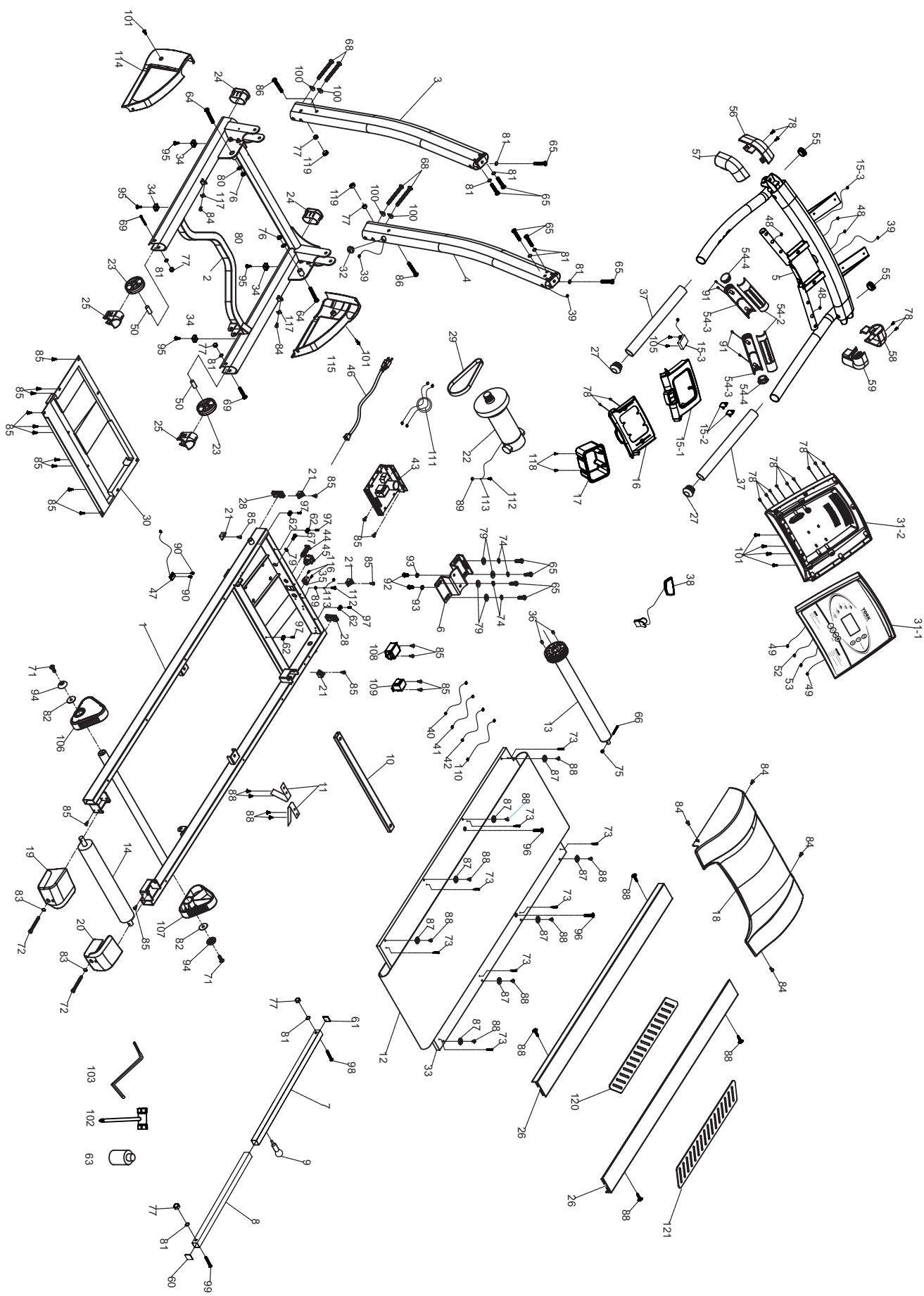
- E1 – oznacza błąd komputera.
- LS – oznacza problem z funkcją prędkości.

We wszystkich przypadkach należy odłączyć bieżnię od zasilania sieciowego a następnie podłączyć ponownie. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

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 do urządzenia.

rysunek szczegółowy



Lp.	Ilość	Nr części	Opis części
1	1	YKA00068b2	Rama podstawy (T)
2	1	YKA00069b2	Rama podstawy (T)
3	1	YKA00070b2	Prawa kolumna (T)
4	1	YKA00071b2	Prawa kolumna (T)
5	1	YKA00072b2	Wspornik konsoli i rekojęść (T)
6	1	YKP00146z1	Uchwyt siłnika
7	1	YKA00073b2	Wspornik podnoszenia - dolny
8	1	YKP00147z1	Wspornik podnoszenia wewnętrzny (21,4 x 21,4 x 570 mm x qt. 1,5 mm)
9	1	YKF50020z1	Trzpień sprężynowy
10	1	YKP00148b2	Wspornik relingu 15 x 30x 520 mm/qt. 2 mm
11	2	YKP00149z1	Prowadnica pasa
12	1	YKF40037M	Pas (400 x 2500 x qt. 1,6 mm)
13	1	YKF50021 b6	Wałek paska – przód / bloczek (ø 46 x ø 100 x 487 mm)
14	1	YKF50022b6	Wałek paska – tył (ø 41,5 x 415 mm)
15	1	YKF60025b4	Wnęk na drobne przedmioty - przód, góra, zestaw montażowy
15-1	1	YKF20076b4	Wnęk na drobne przedmioty - przód, góra
15-2	2	YKF50023	Płytki ustalające wyłącznika magnetycznego
15-3	1	YKF60001	Moduł wyłącznika awaryjnego
16	1	YKF20077b4	Wnęk na drobne przedmioty - przód, dół
17	1	YKF20078z2	Wnęk na drobne przedmioty - wewnętrzna
18	1	YKF20045b5	Ostona silnika – góra
19	1	YKF20046b5	Zasleпка – lewa tył (T)
20	1	YKF20047b5	Zasleпка – prawa, tył (T)
21	4	YKF20048b3	Elementy mocujące - ostona silnika
22	1	YKF60002	Silnik
23	2	YKF20049b3	Kółko transportowe (ø 75 x 22 mm)
24	2	YKF20050b4	Okragła, owalna zasleпка wewnętrzna (40 x 80 mm)
25	2	YKF20051b4	Okragła, owalna zasleпка wewnętrzna (40 x 80 mm)
26	2	YKF20052b3	Reling na nogę (dł. 1095 mm)
27	2	YKF20053b5	Okragła, kapturkowa zasleпка wewnętrzna (fi 38 mm)
28	2	YKF20054b5	Prostokątna, płaska zasleпка wewnętrzna (25 x 50 mm)
29	1	YKF40038	Pas koła (6J200)
30	1	YKF20055b5	Ostona dolna (575 x 315 mm x qt. 1,2mm)
31	1	YKF60023b4	Komputer / konsola T101
31-1	1	YKF20056b4	Ostona konsoli/komputera – góra
31-2	1	YKF20057b4	Ostona konsoli/komputera – dół
31-3	1	YKF60003	Komputer PCB i przewody elektryczne
32	1	YKF20042b5	Owalny pierścień uszczelniający/przewód (28 x 24 x qt. 10 mm)
33	1	YKF50024b1	Amortyzowany pomost (1.110 x 575 x qt. 15 mm)
34	4	YKF20058b5	Wkleśna podkładka nogi – góra (20 x 20 x 12 mm)
35	1	YKF60004M	Gniazdko zasilania
36	2	YKF50025	Magnes (ø zew. 15 mm)
37	2	YKF30013M	Rekojęść piankowa (ø wew. 38 x ø zew. 44 X 420 mm)
38	1	YKF50026	Klucz bezpieczeństwa (żółty i czerwony) 80mm
39	1	YKF60005b1	Przewód komputerowy - dół (2300m/m x SMP-9V-BC), czarny
40	1	YKF60006M	Przewód przyłączeniowy (150 x 764 x 765 mm)
41	1	YKF60007W1	Przewód przyłączeniowy (150 mm 764 x 755 mm), biały
42	1	YKF60008b1	Przewód przyłączeniowy (100 x 764 x 764 mm)
43	1	YKF60009	Sterownik PCB (2105H)
44	1	YKF60010	Bezpiecznik (10 A, dtugi) Typ A-710W (czerwony przycisk)
45	1	YKF60011	Przetłacznik kołowy (16A 125/250V) Typ VRF-1004
46	1	YKF60053M	Kabel zasilający 90° 3wtykowy, typ UK (dł. 2.540 mm)
		YKF60012M	Kabel zasilający (90° 3wtykowy, typ Australia/Nowa Zelandia (dł. 2.540 mm))
		YKF60054b1	Kabel zasilający (90° 2wtykowy, typ europejski (dł. 2.540 mm))
47	1	YKF60013	Czujnik
48	2	YKF60014M	Przewód czujnika pulsu – dół, dł. 550 mm, czarny (2wtykowy)
49	1	YKF60015M	Przewód czujnika pulsu – góra, dł. 200 mm, czarny (4wtyki – 2 wtyki)
50	2	YKF60016	Rdzeń ferrytowy (ø wew. 10 x ø zew. 14 x 22,5 mm)
52	1	YKF60017M	Przewód wyłącznika bezpieczeństwa - górny (150 mm) czarny (2pin)
53	1	YKF60018M	Kabel komputerowy, góra (150 mm), czarny (9 wtyków)
54	2	YKF60024b5	Czujnik tetna
54-1	4	YKP00150C1	Metalowe podkładki czujnika tetna
54-2	2	YKF20059b5	Czujnik tetna – góra
54-3	2	YKF20060b5	Czujnik tetna – dół
54-4	2	YKF20061 b5	Okragła zasleпка czujnika tetna
55	2	YKF20062b5	Okragła zasleпка wewnętrzna (ø 38 mm)

Lp	Ilość	Nr części	Opis części
56	1	YKF20063b4	Ostona narożna – lewa, przód
57	1	YKF20064b4	Ostona narożna – lewa, tylna
58	1	YKF20065b4	Ostona narożna – prawa, przednia
59	1	YKF20066b4	Ostona narożna – prawa, tylna
60	1	YKF20067b5	Prostokątna, płaska zasleпка wewnętrzna (21,4 x 21,4 mm)
61	1	YKF20068b5	Kwadratowa, płaska zasleпка wewnętrzna (25,4 x 25,4 mm)
62	4	YKF20043b3	Opaska mocująca (typ okrągły)
64	2	YKF10068b6	Śruba z łbem sześciokątnym (1/2" x 3-1/2" mm)
65	6	YKF10069b6	Śruba z łbem sześciokątnym (3/8" x 3-3/4" mm)
66	1	YKF10070b6	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 2" mm)
67	1	YKF10071b6	Śruba z łbem sześciokątnym (3/8" x 2-1/2" mm)
68	4	YKF10072b6	Śruba z łbem sześciokątnym (3/8" x 3-3/4" mm)
69	2	YKF10073b6	Śruba pod klucz ampułowy (3/8 x 2" [klucz 6 mm])
71	2	YKF10075b6	Śruba pod klucz ampułowy (5/16 x 1" [klucz 5 mm])
72	2	YKF10076b6	Śruba pod klucz ampułowy (1/4 x 75 mm [klucz 5 mm])
73	8	YKF10077b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (10#(5) x 1-1/4")
74	4	YKF10078b6	Podkładka sprężynująca (3/8" x qt. 2 mm)
75	1	YKF10079b6	Nakretka samoblokująca (M8 x qt. 5 mm)
76	2	YKF10080b6	Nakretka samoblokująca (1/2" x qt. 8 mm)
77	6	YKF10081b6	Nakretka samoblokująca (3/8" x qt. 7 mm)
78	11	YKF10082b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3,5 x 12 mm)
79	5	YKF10083b6	Podkładka płaska (fi wew. 3/8" x ø zew. 25 x qt. 2mm)
80	2	YKF10084b6	Podkładka sprężynująca (ø zew. 1/2" x ø zew. 26 x qt. 2 mm)
81	6	YKF10085b6	Podkładka płaska (ø wew. 3/8" x ø zew. 19 x qt. 1,5 mm)
82	2	YKF10086b6	Podkładka płaska (ø wew. 5/16" x ø zew. 35 x qt. 1,5 mm)
83	2	YKF10087b6	Podkładka płaska (ø wew. 1/4" x ø zew. 13 x qt. 1 mm)
84	4	YKF10088b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 16 mm)
85	22	YKF10089b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (5 x 16 mm)
86	2	YKF10090b6	Śruba pod klucz ampułowy (3/8 x 2-1/4" [klucz 6 mm])
87	8	YKF10091b6	Podkładka wkłesła (ø wew. 6,7 x ø zew. 25 x qt. 1 mm)
88	16	YKF10092b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (4 x 12 mm)
89	2	YKF10093b6	Podkładka żebata (ø wew. 5 mm)
90	2	YKF10094b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 10mm)
91	4	YKF10095b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M3 x 12 mm)
92	2	YKF10096b6	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 12 mm)
93	2	YKF10097b6	Podkładka sprężynująca (ø zew 8 x qt. 1,5 mm)
94	2	YKF20069b6	Okragła zasleпка plastikowa (5/16"), czarna
95	4	YKF10074b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (5 x 16 mm)
96	2	YKF10099b6	Wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem sześciokątnym (8 x 40 mm [klucz 5 mm])
97	4	YKF10100b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3,5 x 16 mm)
98	1	YKF10101b6	Śruba z łbem sześciokątnym (3/8" x 1-3/4")
99	1	YKF10102b6	Śruba z łbem sześciokątnym (3/8" x 1-1/2" mm)
100	4	YKF10103b6	Podkładka wygięta (ø wew. 3/8" x ø zew. 23 x qt. 1,5 mm)
101	6	YKF10104b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10 mm)
105	2	YKF10105b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (2,3 x 6 mm)
106	1	YKF20070b5	Podkładka trójkątnej nogi regulacji wysokości - lewa
107	1	YKF20071b5	Podkładka trójkątnej nogi regulacji wysokości - prawa
108	1	YKF60019	Filtr (GD07-Z8000-D)
109	1	YKF60020	Komputer (C)/XT-4800.130mm x 240mm)
110	1	YKF60021W1	Przewody przyłączeniowe (200 x 764 x 764 x)
111	1	YKF60022	Przewód przyłączeniowy silnika (5 żyłowy) 400 mm
112	2	YKF10106b6	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10 mm)
113	2	YKF10107b6	Podkładka sprężynująca (ø wew. 5 x qt. 1,5 mm)
114	1	YKF20072g14	Ostona podstawy narożna – lewa
115	1	YKF20073q14	Ostona podstawy narożna – prawa
116	2	YKF10108b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 12mm)
117	2	YKF10109b6	Zacisk gwintowany (M5)
118	2	YKF10110b6	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 8 mm)
119	2	YKF20074b5	Okragła plastikowa zasleпка śruby (14 mm)
120	1	YKF30014M	Nakładka antypoślizgowa dla nóg – lewa (71 x 503 mm)
121	1	YKF30015M	Nakładka antypoślizgowa dla nóg – prawa (71 x 503 mm)
NARZĘDZIA			
102	1	YKF70001	Klucz (13, 14 mm) + śrubokręt krzyżakowy
103	1	YKF70002	Klucz ampułowy (6mm)
63	1	YKF70003	Pojemnik ze środkiem smarującym

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