

diamond **t**300
podr cznik u ytkownika

yorkfitness.com

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	10
– szybki start	
– opis wyświetlacza i komunikaty	
– funkcje przycisków	
– korzystanie z programów treningowych	
objaśnienia funkcji bieżni	12
konserwacja bieżni	14
trening	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.

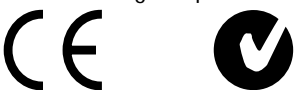
JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO – PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOżliwych ZAGROżeń MOżliwych POJAWIĘ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- 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 względu na bezpieczeństwo należy zachować odstęp 1 x 2 metry za urządzeniem.
- Produkt wyposażony jest w klucz bezpieczeństwa. Biegnąc nie będzie działał bez klucza bezpieczeństwa.
- Klucz bezpieczeństwa służy do wyłączenia urządzenia w razie awarii.
- Klucz należy przyczepić do ubrania za pomocą klipsa. W razie przypadkowego wyciągnięcia klucza bezpieczeństwa, bieganie zacznie zwalniać.
- W razie awarii należy chwycić się za rękawki i postawić stopy na platformach bocznych. Po uzyskaniu równowagi należy wyjąć klucz bezpieczeństwa. Bieganie zacznie zwalniać, a nie zatrzyma.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieje jakiegokolwiek wątpliwość, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- 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 bieliznę.
- Celem zapobiegania kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobiegania kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciągać 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, prowadzą do poważnych 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.

Zgodno z normami bezpieczeństwa

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



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 100 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 185 x 82 cm

Niniejsza instrukcja należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki.
- Chronić urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), odłączyć urządzenie od zasilania przed rozpoczęciem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenie należy regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, łożyska, części ruchome, tuleje, łożyska, kółka, rolki 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.

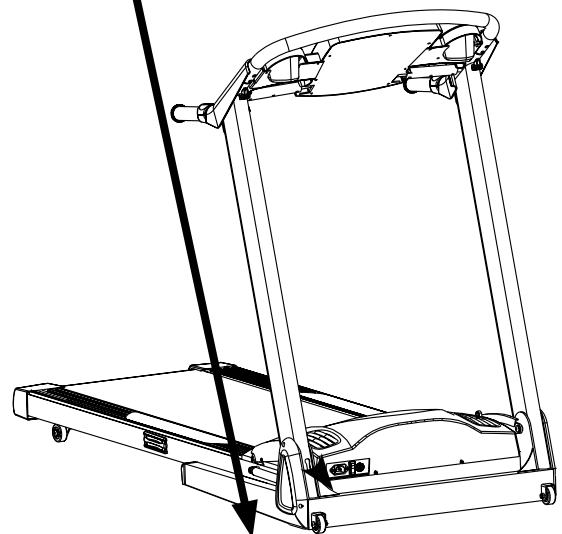
Twój numer seryjny:

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 „Malmarco” Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60
Bieżnia 1300
EN 957-1+6
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg
....., rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.

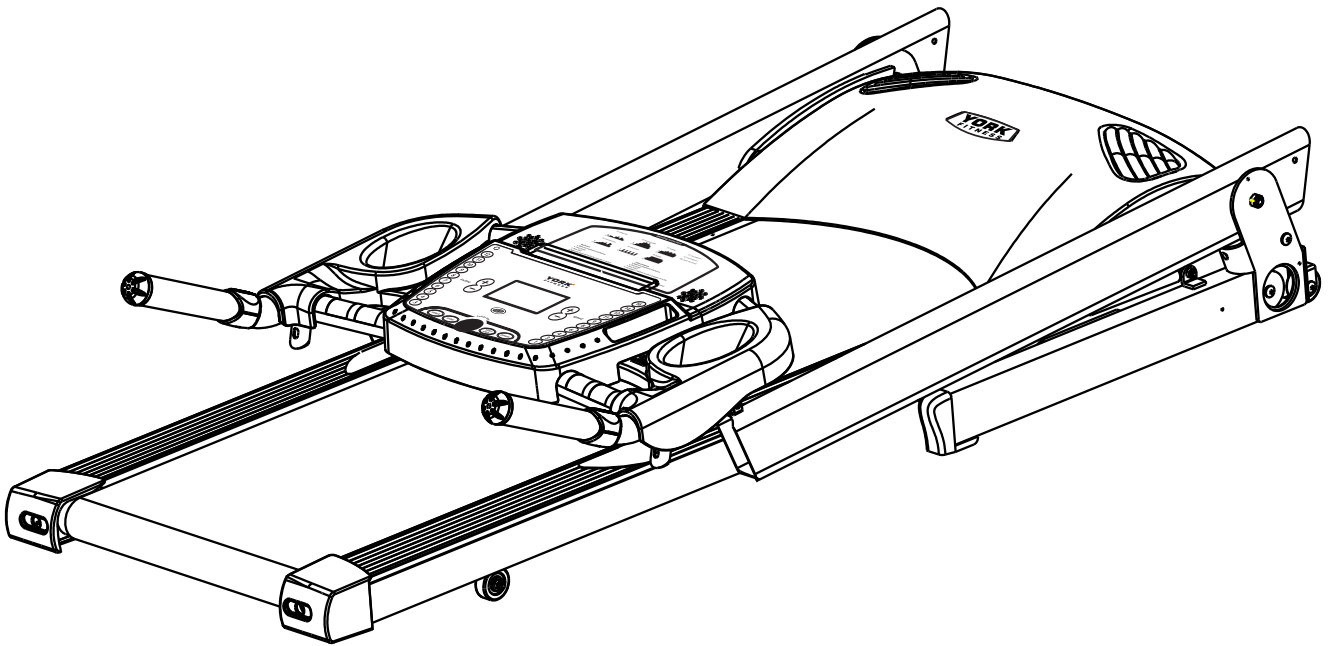
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



instrukcje montażu

1. Przed montażem

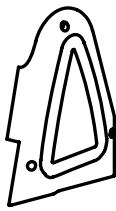
1. Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
2. Poproś o pomoc – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
3. Otwórz opakowanie – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
4. Wypakuj części z opakowania –
 - a. Wyjmij z kartonu wszystkie elementy znajdujące się nad bieżnią i ulóż je na podłodze.
 - b. Rozłóż boki kartonu i wyjmij pozostałe opakowania znajdujące się wokół bieżni.
 - c. Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Plastikowe osłony

Osłona podstawy – lewa x 1

Nr B42



Osłona podstawy – prawa x 1

Nr B43

Klucz bezpieczeństwa x 1



Nr B01

Przewód głośnika x 1



Nr B08

Elementy ł cz ce

Nr C04 podkładka płaska



x 2

Nr C21 ruba 6 mm



x 6

Nr C07 ruba z łbem sześciokątnym 15 mm



x 6

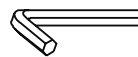
Nr C08 podkładka wygięta



x 4

Narzędzia potrzebne do montażu

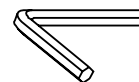
Nr D01 Klucz do rub ampulowych (30 mm x 70 mm)



Nr D03 Klucz / rubokręt



Nr D02 Klucz do rub ampulowych (75 mm x 75 mm)



Pojemnik ze smarem



! Bieżnia zajmuje powierzchnię 185 x 82 cm i waży 100 kg.

! W przypadku braku jakiegokolwiek części skontaktuj się ze sprzedawcą.

2. Monta kolumn

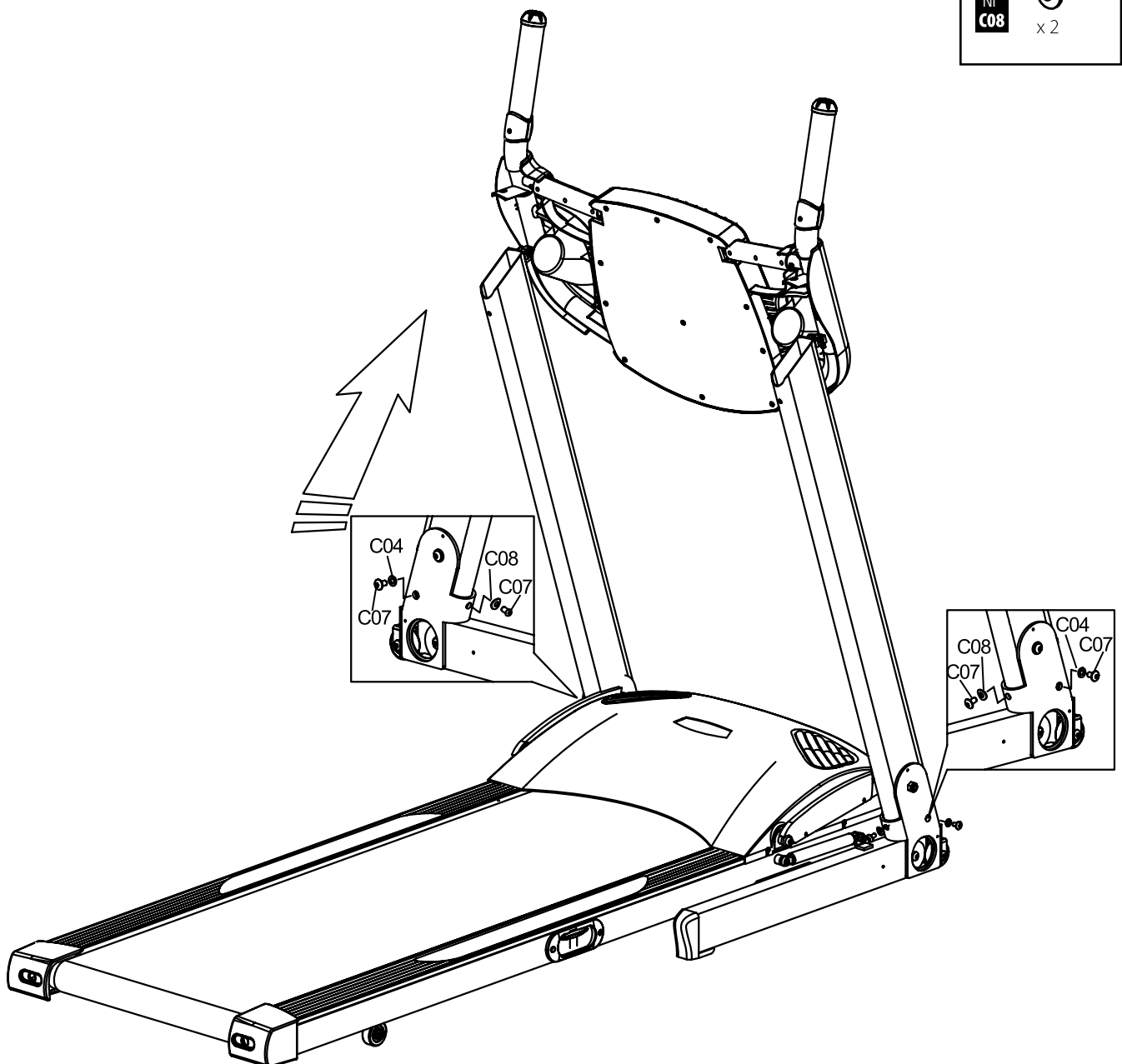
1. Podnie kolumny.
2. Przykręć kolumny do podstawy za pomocą 4 śrub (C07) i 2 podkładek (C04) oraz 2 podkładek (C08) – do dokręcenia użyj klucza do śrub ampulowych.

ELEMENTY Ł CZ CE

Nr
C07  x 4



Nr
C04  x 2

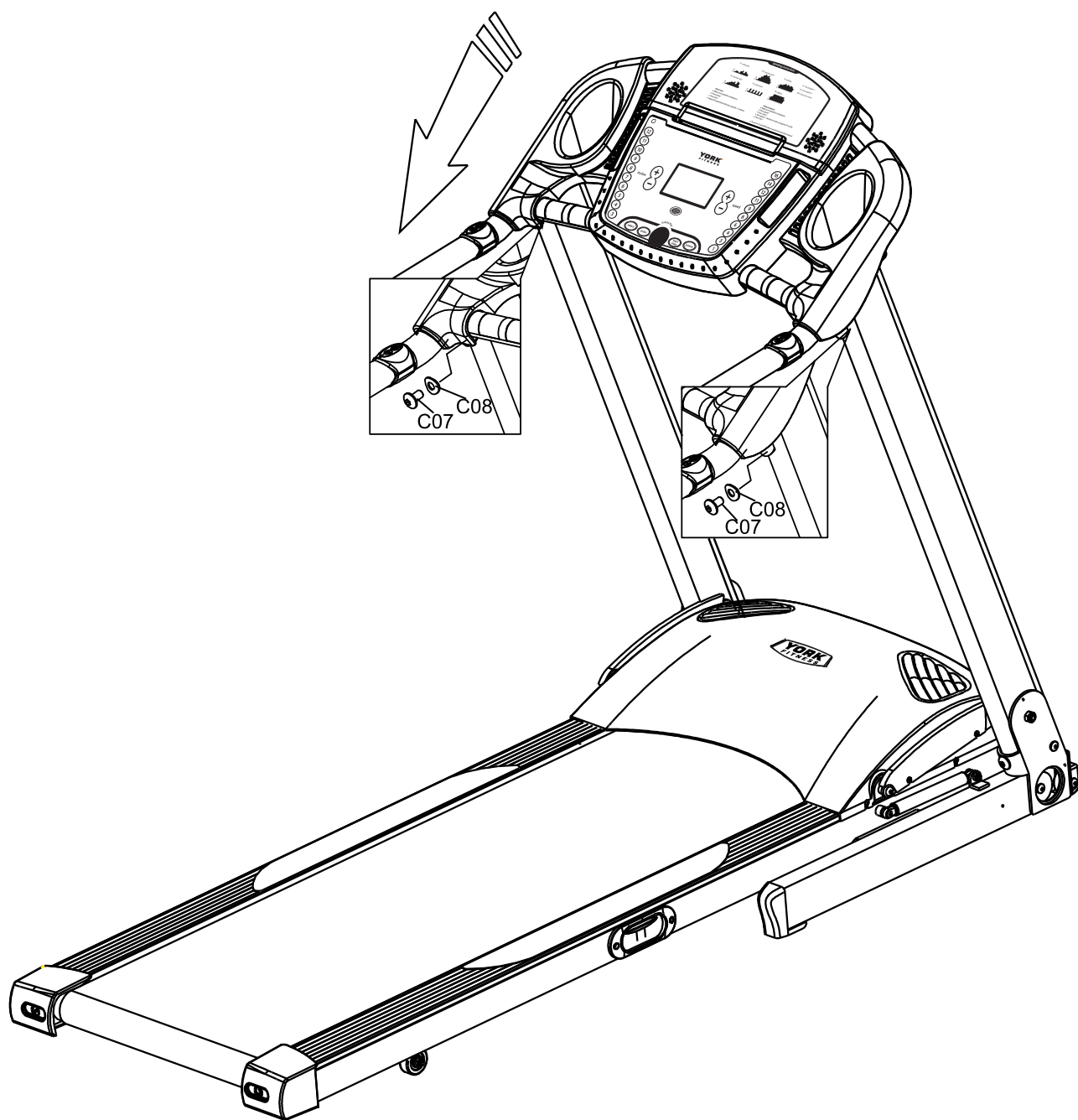
Nr
C08  x 2



3. Monta komputera

1. Obró komputer i ustaw w pozycji pokazanej na rysunku.
2. Przymocuj do górnej części kolumn przy użyciu 2 śrub (C07), 2 podkładek (C08) – celem dokręcenia uchwytu klucza do śrub ampulowych.

ELEMENTY Ł CZ CE	
Nr C07	 x 2
Nr C08	 x 2

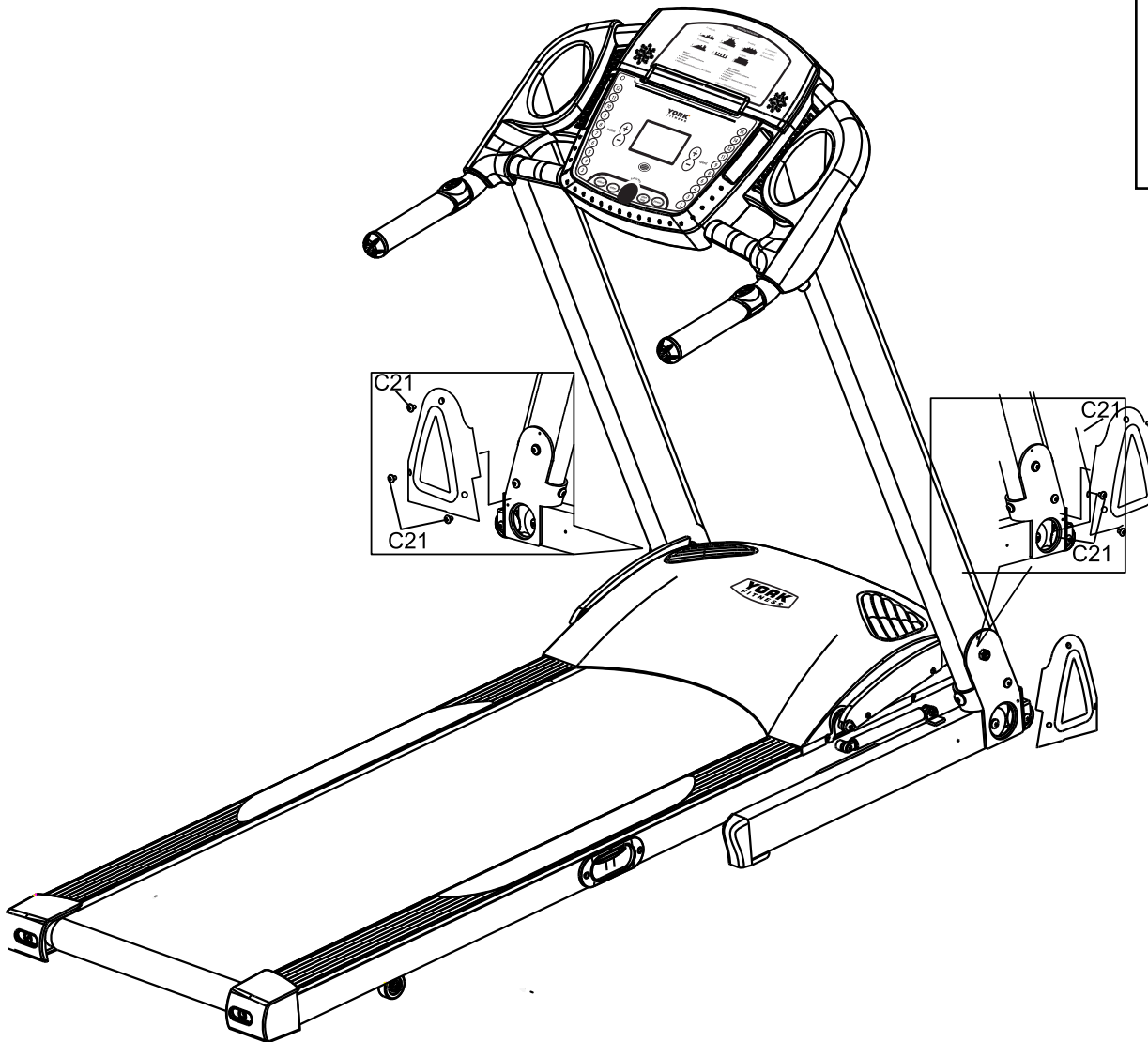


4. Monta osłon plastikowych

1. Przymocuj plastikowe osłony do podstawy kolumn przy użyciu 6 rub (C21). Celem dokręcenia użyj rubokrętu.

ELEMENTY
Ł CZ CE

Nr
C21 x 6



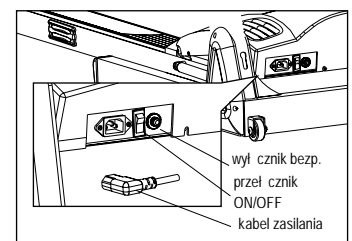
Czynno ci kontrolne

Uko czyłe składanie bie ni. Przed pierwszym uruchomieniem wykonaj nast puj ce czynno ci kontrolne:

1. Sprawd prawidłowe dokr cenie wszystkich rub / sworzni.
2. Upewnij si , e bie nia znajduje si na płaskiej powierzchni.

Czynno ci kontrolne

1. Podł cz jeden koniec kabla zasilania do bie ni tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilania podł cz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220-240 V, 50 Hz).
3. Wł cz bie ni za pomoc przeł cznika „on/of”.
4. Umie kluczek bezpiecze stwa w komputerze.



UWAGA: Przed pierwszym uruchomieniem bie ni post puj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale Szybki Start na stronie 10 i pozwól, aby urządzenie pracowało bez obciążenia przez 10 minut. Sprawdź, czy ruchoma mata jest odpowiednio naprężona i pracuje bezproblemowo. Wi cej informacji na temat regulacji maty mo na znale na stronie 14.

instrukcje dla użytkownika

Szybki start

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „power”.
3. Naciśnij przycisk „start/stop”.
4. Bieżnia zacznie powoli ruszać (0,8 km/h).
5. Do regulacji prędkości i kąta nachylenia służą przyciski „+ / -”.

UWAGI DOTYCZĄCE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA:

Bieżnia będzie pracować tylko wtedy, kiedy umiejscowiony zostanie w niej klucz bezpieczeństwa. W momencie wyjścia klucza bezpieczeństwa bieżnia przestanie działać. Przed każdym treningiem należy sprawdzić umiejscowienie klucza bezpieczeństwa w konsoli oraz zamocowanie klipsa do ubrania. Na czas postoju bieżni klucz bezpieczeństwa należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Okno „profil”

W trybie sterowanym ręcznie wyświetlany jest przebieg ostatnich 400 metrów. W trybie programowym wyświetlany jest profil programowy.

Czas

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

Prędkość

Bieżnia przelicza prędkość w km/godz.

Dystans

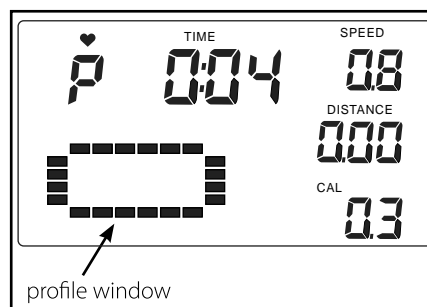
Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu; domyślnie zlicza od zera w górę.

Liczba spalonych kalorii

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

Tempo / Nachylenie (/ Incline)

Bieżnia wyraża tempo w uderzeniach na minutę. Umożliwia przełączenie na wyświetlanie biegu na wybieganie biegu (tylko w przypadku zmiany ustawień).



funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
	włącza bieżnię	
	zatwierdza ustawienia	
	powoduje przejście do trybu wyboru programu	
	uruchamia bieżnię i rozpoczyna trening	zatrzymuje bieżnię i wstrzymuje trening, wznowia trening po wstrzymaniu
	przebiega pomiędzy dostępnymi programami	powoduje zwiększenie lub zmniejszenie prędkości, celem szybkiej zmiany prędkości naciśnij i przytrzymaj
	przebiega pomiędzy dostępnymi programami	zwiększa lub zmniejsza nachylenie, celem szybkiej zmiany nachylenia naciśnij i przytrzymaj
		bezzwłocznie przechodzi do danej prędkości
		bezzwłocznie przechodzi do danego nachylenia

UWAGA: Po wstrzymaniu treningu na bieżni przez 5 minut bieżnia wyłączy się samoczynnie. Celem kontynuacji treningu należy ponownie włączyć bieżnię.

Program sterowany ręcznie

Więcej informacji na temat korzystania z bieżni w programie sterowanym ręcznie (użytkownik może kontrolować ustawienia prędkości i kąta nachylenia w trakcie treningu) znajduje się w rozdziale „Szybki start” na stronie 10.

Programy predefiniowane

Bieżnia może pracować w 6 predefiniowanych programach:

- Programy od P1 do P4 są programami nachylenia, co oznacza, że bieżnia samoczynnie dopasowuje kąt nachylenia w trakcie treningu. Użytkownik reguluje prędkość.
 - Programy P5, P6 są programami prędkości, co oznacza, że bieżnia samoczynnie dopasowuje prędkość w trakcie treningu. Użytkownik reguluje kąt nachylenia.
1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
 2. Naciśnij przycisk „power”.
 3. Naciśnij przycisk „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu.
 4. Celem wyboru programu (od P1 do P6) użyj przycisków oznaczonych „+/-”.
 5. Naciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
 6. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Programy predefiniowane składają się z dziesięciu, jednonminutowych segmentów. Predefiniowana prędkość i kąt nachylenia zmieniają się co minut. Program powoduje powtarzanie cyklu 10 minutowych segmentów do momentu wciśnięcia przycisku „start/stop”.

Programy użytkownika

Ta funkcja umożliwia utworzenie i zapamiętanie 2 osobistych programów treningowych oznaczanych symbolem U1 i U2. Po pierwszym wybraniu programu U1 i U2 należy za pomocą ekranu wyboru utworzyć i zapamiętać program treningowy. Po wykonaniu tej czynności można już bezpośrednio uruchamiać dany program.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „power”.
3. Naciśnij przycisk „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu.
4. Celem wyboru programu (U1, U2) użyj przycisków oznaczonych „+/-”.
5. Naciśnij przycisk „enter” celem zatwierdzenia wyboru.
6. Użyj przycisków „+ / -” lub przycisków „direct speed and incline” (prędkość bieżni i nachylenie) celem wyboru wartości prędkości i kąta nachylenia dla pierwszego segmentu.
7. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
8. Powtórz kroki od 6 do 7 dla wszystkich 10 segmentów.
9. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: W przypadku zmiany wartości prędkości lub nachylenia w trakcie korzystania z programu U1 lub U2 zapamiętywana jest ta nowa wartość (wartość wyświetlana na ekranie tego segmentu jest wartością zapamiętaną).

Programy kontroli tętna (HRC)

Bieżnia umożliwia wybór jednego programu kontroli tętna (HRC). Program ma na celu zrównanie wagi i jest domyślnie ustawiony tak, aby użytkownik wyczerpał około 65% maksymalnej wartości tętna.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „power”.
3. Naciśnij przycisk „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu.
4. Celem wyboru programu HRC użyj przycisków „+/-”.
5. Naciśnij przycisk „enter” celem zatwierdzenia wyboru.
6. Celem wprowadzenia swojego wieku użyj przycisków „+/-”.
7. Naciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
8. Na ekranie pojawi się predefiniowana wartość 65% maksymalnego tętna. Jeśli te wartości zadawałaby użytkownik, może przejść do kroku nr 9. W przeciwnym wypadku należy użyć przycisków „+/-” celem zmiany wartości docelowego tętna.
9. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

Na jakiej zasadzie działają programy HRC?

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji kąta nachylenia, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie. Do realizacji tej funkcji bieżnia pobiera odczyty tętna, które przeprowadza w trakcie treningu (zalecamy stosowanie paska piersiowego).

- Jeśli Twoje tętno jest za wysokie, kąt nachylenia jest zmniejszany o 1% co 30 sekund.
- Jeśli Twoje tętno jest za niskie, kąt nachylenia jest zwiększany o 1% co 30 sekund.
- Użytkownik może w dowolnym momencie treningu zmienić ustawienia prędkości.

Więcej informacji na temat treningu z kontrolą tętna i jego kontrolowania znajduje się w rozdziale „trening” oraz „objaśnienia funkcji bieżni”.

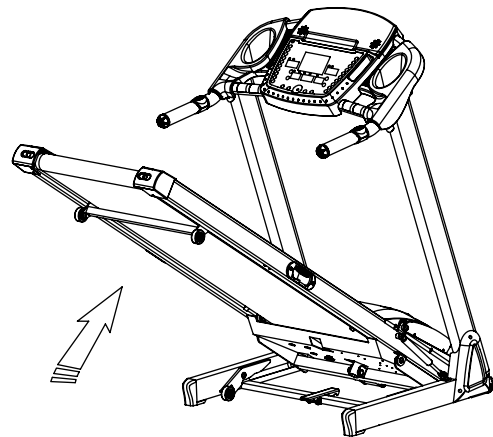
Nie należy korzystać z programu HRC, jeśli wartość tętna nie jest odpowiednio wyświetlana na wyświetlaczu.

obja nienia funkcji bie ni

Proste składanie

Celem ułatwienia przechowywania bie nia została wyposażona w hydrauliczny układ wspomagający składanie. Wystarczy unieść pomost bie ni. Upewnij się, czy słyszysz sygnał blokady pomostu – informuje on o poprawnym złożeniu zapobiegającym przypadkowemu rozłożeniu się bie ni.

- Przed przystąpieniem do składania należy sprawdzić, czy bie nia znajduje się w najniższej pozycji.
- W przypadku, kiedy kąt nachylenia nie odpowiada wartości minimalnej może nastąpić uszkodzenie mechanizmu.

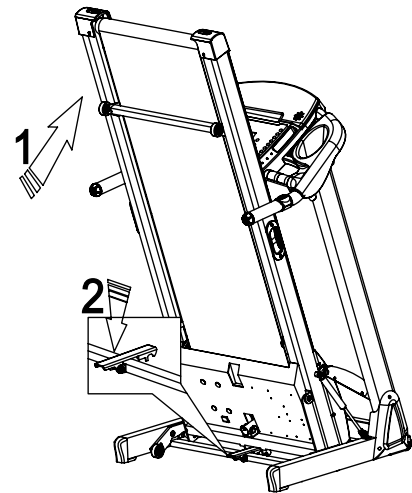


Szybkie rozkładanie

Jest to dodatkowa funkcja umożliwiająca złożenie bie ni na podłodze.

- Popchnij pomost do góry i w przód.
- Pchnij dźwignię blokującą do dołu.
- Pozwól, aby pomost powoli opadł na podłogę.

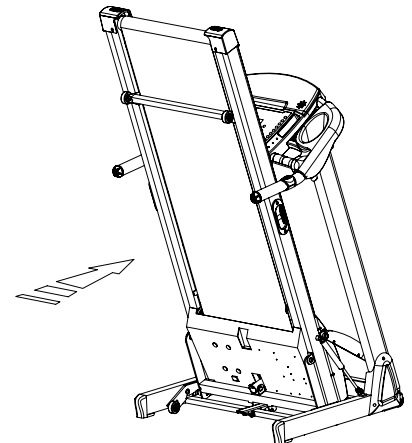
- Upewnij się, że na podłodze nie ma żadnych przedmiotów, które mogłyby zaszkodzić przedmiotom.



Transportowanie bie ni

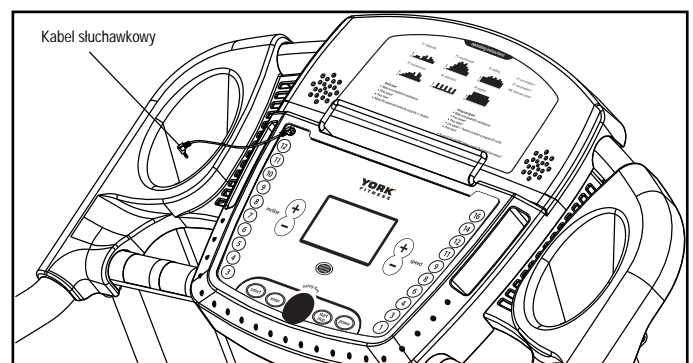
Bie nia wyposażona jest w 4 koła transportowe ułatwiające przemieszczanie przyspieszone. Złóż pomost tak, jak opisano powyżej i trzymając za rączki przetransportuj bie nia w odpowiednie miejsce.

- Przed transportem sprawdź, czy odłączono kabel zasilania od gniazdka sieciowego i bie nia.



Korzystanie z odtwarzacza MP3

Bie nia wyposażona jest w kabel umożliwiający podłączenie odtwarzacza MP3. Wystarczy jeden koniec kabla podłączyć do bie ni, a drugi do gniazda słuchawek odtwarzacza MP3. Poprawne podłączenie jest sygnalizowane dźwiękiem z głośników bie ni. Regulacja głośności odbywa się z poziomu odtwarzacza MP3.



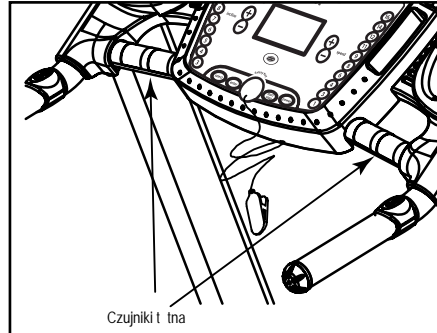
Kontrolowanie t tna

Kontrola t tna odbywa si na dwa sposoby:

Czujniki t tna

Bie nia wyposa ona 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.



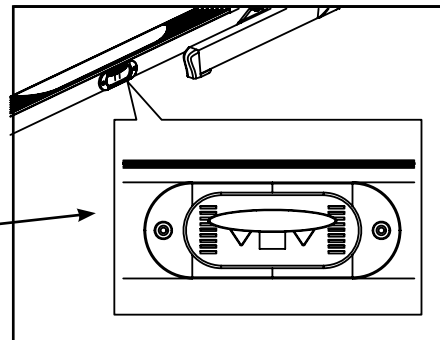
Telemetryczny (bezprowadowy) czujnik t tna

Bie nia posiada wbudowany odbiornik odbieraj cy sygnał plyn cy z pasa piersiowego. Dokładno odczytów wska za pasa piersiowego jest zbli ona do odczytów EKG. Przy korzystaniu z programów HRC zaleca si stosowanie pasa piersiowego.

Amortyzowany pomost

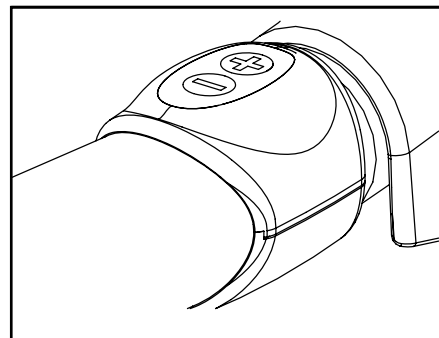
Bie nia wyposa ona jest w amortyzowany pomost. Amortyzacj zapewniaj elastomerowe bloki znajduj ce si pomi dzy pomostem i metalow ram . Pomagaj one zmniejszy obci enie stawów o 300% w porównaniu do biegu po drodze.

Wska niki po stronie pomostu pozwalaj na obserwowanie akcji amortyzowania – czerwone słupki poruszaj si w gór i w dól w trakcie treningu odzwierciedlaj c rzeczywist warto amortyzowania.



Elementy sterowania wbudowane w r koje

Bie nia jest wyposa ona w elementy sterowania umo liwiaj ce zmian warto ci pr dko ci i k ta nachylenia. Stanowi one wa ne udogodnienie i działaj na tej samej zasadzie, co przyciski „+/-” komputera.



konserwacja bie ni

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).

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni bieżni używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność użycia delikatnego detergentu.

Nie czyść przestrzeni pomiędzy matami i brzegiem bieżni. W miejscu tym znajduje się silikonowa substancja smarująca zapewniająca gładki przebieg pracy 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 ręk pod matę i przeciwnie do kierunku ruchu pomostu, jak najbliżej jego środka:
- Jeżeli rękawka pokryta jest delikatną warstwą środka smarującego (czego oznaczają kropki), nie ma konieczności smarowania.
 - Jeżeli powierzchnia sprawia wrażenie suchej, a rękawka jest czysta, wtedy należy użyć środka smarującego.

W razie wątpliwości urządzenie należy delikatnie nasmarować.

Bieżnia jest fabrycznie wyposażona w pojemnik ze środkiem smarującym. Nałóż niewielką ilość środka na małe szmatki i przeciwnie do kierunku ruchu całego pomostu (pod matę). Bardzo ważne jest smarowanie, jak najbliżej środka pomostu.

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

Zalecamy stosowanie środka smarującego Lube-N-Walk Treadmill Lubrication Kit, który można nabyć u sprzedawcy.

Regulacja naprężenia maty

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

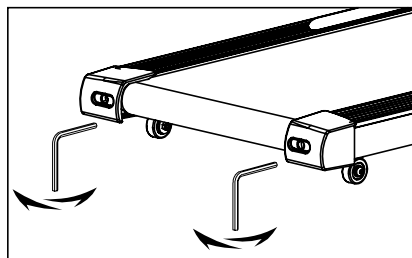
Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. Jednak w miarę eksploatacji mata może naciągnąć się i poluzować. Kiedy mata jest luźna zaczyna się przesuwać w trakcie pracy. Celem naprężenia maty:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź rury regulujące znajdujące się na końcu bieżni.
3. Za pomocą dostarczanego klucza do rur ampulowych wyreguluj obie rury przekręcając o 1 obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Sprawdź ponownie naprężenie maty. Jeżeli mata nadal się przesuwa, 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 rury w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Unikaj nadmiernego naprężania maty. Przed każdym ponownym sprawdzeniem maty przekręć rury jedynie o 1 obrotu.



Regulacja położenia maty

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

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź rury regulujące znajdujące się na końcu bieżni (na każdym końcu znajduje się jedna rura; patrz rysunek powyżej).
3. Jeżeli mata przesunęła się na prawo, wtedy za pomocą dostarczanego klucza do rur ampulowych przekręć prawą rurę o 1 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (jeżeli przesunęła się na lewo, wykonaj to samo czynność na lewej rurze).
4. Przez minut obserwuj prawidłowe położenie maty. Jeżeli konieczna jest dalsza regulacja, powtórz czynności z kroku 3.

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 nacięgnięciom, naderwaniu i skurczom mięśni.

- Wejdziesz na bieżnię, chwyć się poręczy stojąc stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
- Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).
- Bieżnię zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdziesz na matę i rozpocznij trening w tym samym tempie.
- Kontynuuj trening.

Kończenie treningu

- Ustaw najniższą prędkość bieżni i najniższy kąt nachylenia.
- Chwyć się poręczy stojąc 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 ściereczką.

Każdy trening sesji rozluźniającej – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec nacięgnięciom, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa

- Wiesz na środku maty.
- Głową 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 równo 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 kontrolowanym tempem

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

Decydując o osiągnięciu docelowego tempa, 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 tempa. 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 tempa. Tego typu ćwiczenie może wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

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

Obliczanie docelowego tempa

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - Twój wiek w latach, = szacowane maksymalne tempo”.

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

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

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tempo wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tempa (185 uderzeń na minutę) przez odpowiedni procent. Wiadomo, że jeśli 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 – jeśli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

Uwaga: W trakcie treningu z kontrolowanym tempem należy przez cały czas ćwiczyć kontrolowany stan tempa. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeśli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca.

wykrywanie i usuwanie usterek

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

Poniżej tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposobów ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy skontaktować się ze sprzedawcą.

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Biełta 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. Biełta wyłączona.5. Poluzowane przewody.	<ol style="list-style-type: none">1. Włóż do gniazdka sieciowego.2. Włóż klucz bezpieczeństwa.3. Zrestartuj wyłącznik automatyczny.4. Włóż przełącznik.5. Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania.
lizgająca się mata	<ol style="list-style-type: none">1. Poluzowanie siłmaty.2. Pomost wymaga smarowania.	<ol style="list-style-type: none">1. Napraw matę.2. Nasmaruj matę i pomost.
Biełta nie pracuje głośno.	<ol style="list-style-type: none">1. Poluzowany mechanizm.2. Silnik nie pracuje równo.3. Trzaski – stukanie wałków	<ol style="list-style-type: none">1. Dokręć wszystkie widoczne śruby, nakrętki i sworznie.2. Sprawdź naprawienie maty – test „3 palców”3. Ustaw tylne wałki – sprawdź naprawienie.
Niepoprawne odczytanie	<ol style="list-style-type: none">1. Zbyt duży ruch ręki.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 białta nie pracuje poprawnie i zachodzi podejrzenie usterki odłącz od zasilania sieciowego i włóż ponownie. Czynność ta eliminuje przypadkowe błędy i przygotowuje urządzenie do normalnej pracy. W razie dalszego występowania problemów prosimy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

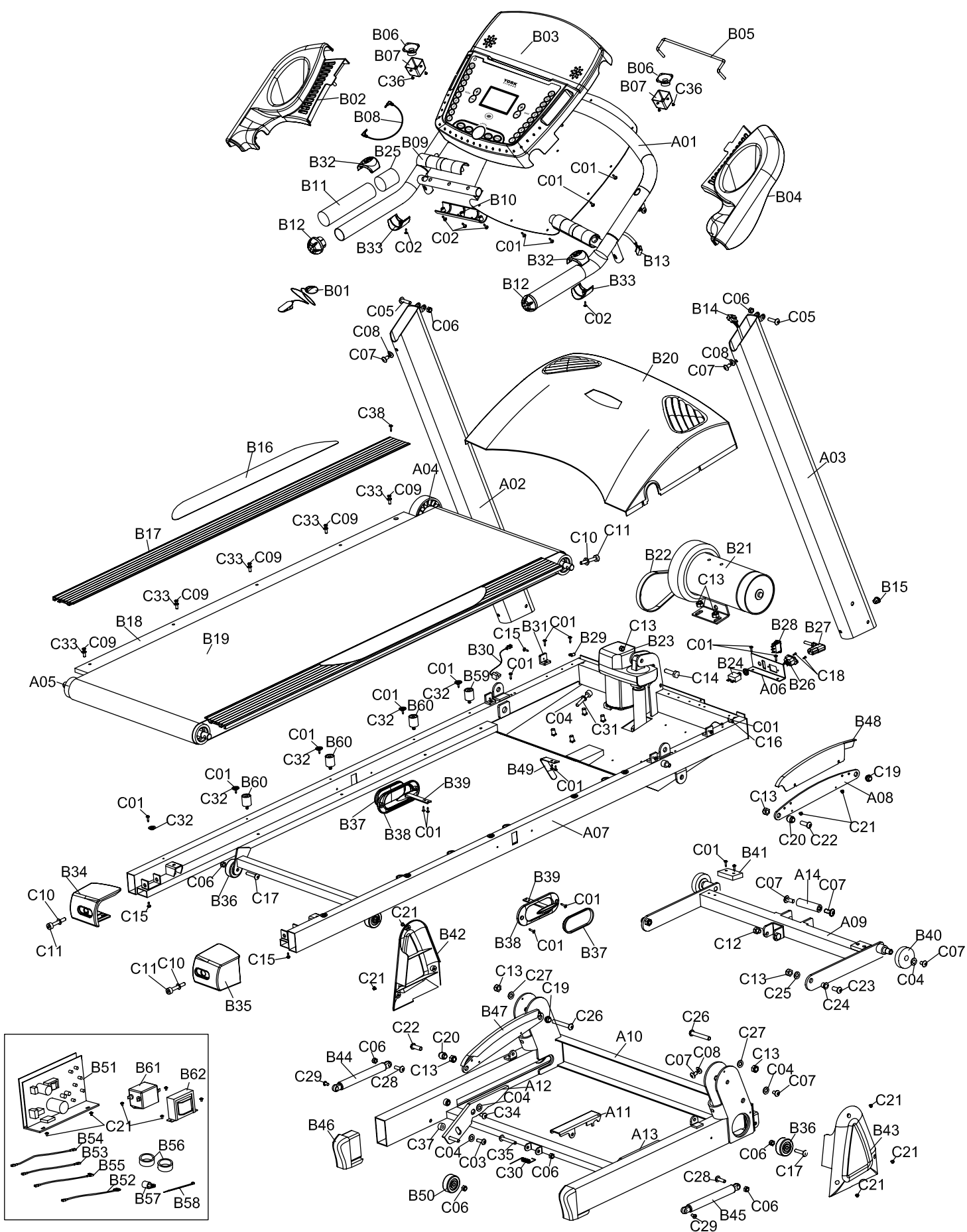
Poniżej znajduje się lista błędów wyświetlanych na ekranie:

- ERR1 – oznacza problem z funkcją prędkości białty.

W przypadku awarii zasilania białta wyłączy się automatycznie. Celem restartu białty:

1. Odłącz kabel zasilania od białty.
2. Wciśnij wyłącznik bezpieczeństwa.
3. Podłącz ponownie kabel zasilania do urządzenia.

rysunek szczegółowy



Lp	Ilo	Nr cz ci	Opis cz ci
A01	1	YKA00095g9	Wspornik konsoli i rkoje (T)
A02	1	YKA00096g9	Prawa kolumna (40 x 118 owalna x dl. 1160 mm) (T)
A03	1	YKA00097g9	Prawa kolumna (40 x 118 owalna x dl. 1.160 mm) (T)
A04	1	YKF50077z1	Rolka pasa / bloczek – przód (ozew. 60 x 577 mm)
A05	1	YKF50078z1	Walek paska - tył (ozew. 60 x 530 mm)
A06	1	YKP00156g9	Wspornik przeł cznika zasilania
A07	1	YKA00098g9	Rama główna (680 x 1.785 mm) (T)
A08	2	YKP00157g9	Wspornik lukowy
A09	1	YKA00099g9	Rama pochylni (T)
A10	1	YKA00100g9	Rama podstawy (T)
A11	1	YKP00158g9	Zatrask składania bie ni
A12	1	YKA00093g9	Wspornik kółka - lewy
A13	1	YKA00094g9	Wspornik kółka - prawy
A14	1	YKP00159n1	Sworze blokuj cy (składanie) (ozew. 3/4" x 78 x gl. 2 mm)
B01	1	YKF50059	Klucz bezpiecze stwa (o 35,5 mm)
B02	1	YKF20181s5	Uchwyt komputera - lewy
B03	1	YKF60096g4	Komputer /konsola (rodek) T302
B04	1	YKF20182S5	Uchwyt komputera - prawy
B05	1	YKP00160n1	Wspornik na ksi k
B06	2	YKF60073	Gło nik (53 x 53 x gl. 35,5 mm)
B07	2	YKF20134g12	Obudowa gło nika (56,8 x 56,8 x 2 mm)
B08	1	YKF60057b1	Przewód – audio (250 mm)
B09	2	YKF50039g4	Czujnika pulsu dłoni - góra (164,4 mm)
B10	2	YKF20138g4	Czujnik pulsu dłoni - dół (164,4 mm)
B11	2	YKF30017g7	Uchwyt z g bki (o 36 x 165 x gl. 3 mm)
B12	2	YKF20160g4	Okr gla za lepka wewn trzna (ozew. 48 x ozew. 28 x 52 mm)
B13	1	YKF60076b1	Przewód – górny (720 mm)
B14	1	YKF60077b1	Przewód – dolny (2000 mm)
B15	1	YKF20133b3	Plastikowy pier cie uszczelniaj cy (6N-4BK)
B16	2	YKF30020g7	Gumowa nakładka antypo lizgowa (600 x 75 mm)
B17	2	YKF20161g2	Reling na nog (dl. 1330 mm)
B18	1	YKF50069b1	Mała (1300 x 610 x gl. 18 mm)
B19	1	YKF40056g7	Mała (510 x 2990 x gl. 3,3 mm)
B20	1	YKF20162g4	Oslona silnika - góra
B21	1	YKF60095	Silnik nap dowy (2,5 hp x 4000 obr./min)
B22	1	YKF40047	Pas koła (190J-9)
B23	1	YKF60079	Silnik pochylni (220 V)
B24	1	YKF60083	Moduł bezpiecznika (10A)
B25	2	YKF30018g7	Uchwyt z g bki (o36, x 70 x gl. 3 mm)
B26	1	YKF60059b3	Gniazdo zasilania (15 A x 250 V)
B27	1	YKF60060b1	Kabel zasilaj cy 90° 3 wtykowy, typ UK (dl. 2.000 mm)
		YKF60061b1	Kabel zasilaj cy (90° 3wtykowy typ Australia/N. Zelandia (dl. 2.000 mm)
		YKF60062b1	Kabel zasilaj cy (90° 2 wtykowy, typ europejski (dl. 2000 mm)
B28	1	YKF60063	Przeł cznik On/Of (RL1-6II/N-B-9-RL7BK-P3)
B29	2	YKF20112w2	Mocowanie czujnika (3 mm)
B30	1	YKF60084b1	Czujnik pr dko ci (1000 mm, 2 wtykowy)
B31	4	YKF20113b3	Uchwyt pokrywy silnika (24 x 24 mm)
B32	2	YKF20109g4	Element sterowania – cz górna
B33	2	YKF20110g4	Element sterowania – cz dolna
B34	1	YKF20142g4	Za lepka – lewa tył (T)
B35	1	YKF20143g4	Za lepka – prawa, tył (T)
B36	4	YKF20118b3	Kółko transportowe (o 50 mm)
B37	2	YKF20163	Pokrywa miernika wstrz sów
B38	2	YKF20164g4	Miernik wstrz sów
B39	2	YKF20165r1	Wska nik miernika wstrz sów
B40	2	YKF20145b3	Kółko transportowe (o 60 mm)
B41	2	YKF20179b3	Gumowy ogranicznik (45 x 36 x gl. 10 mm)
B42	1	YKF20147g4	Oslona podstawy naro na – lewa
B43	1	YKF20148g4	Oslona podstawy naro na – prawa
B44	1	YKF50070	Silownik gazowy (T) składanie – lewy (330 mm x 65 kg)
B45	1	YKF50071	Silownik gazowy (T) składanie – prawy (330 mm x 65 kg)

Lp	Ilo	Nr cz ci	Opis cz ci
B46	2	YKF20149g4	Prostok tna za lepka wewn trzna/zewn trzna (75 x 40 mm)
B47	1	YKF20150g4	Oslona boczna - lewa
B48	1	YKF20151g4	Oslona boczna - prawa
B49	2	YKP00155z1	Prowadnica pasa (20 x 58 x 57 x gl.1,5 mm)
B50	2	YKF20118	Kółko transportowe (o50 mm)
BS1	1	YKF60097	Sterownik PCB (DCMD6594-22)
B52	1	YKF60072	Przewód przył czeniowy (120 mm) m ski - p tła
B53	3	YKF60069b1	Przewód przył czeniowy (120 mm) m ski-m ski
B54	2	YKF60080b1	Przewód przył czeniowy (180 mm) m ski-m ski
B55	1	YKF60070b1	Przewód przył czeniowy (120 mm) m ski - e ski
B56	2	YKF60068	Rdze ferrytowy (ozew. 34,6 x owew. 20,8 x 12,7 mm)
B57	2	YKF20128W2	Mocowanie czujnika (UC-9/16)
BS8	3	YKF20129w2	Mocowanie przewodu (2,5 x 100 mm)
B59	2	YKF20152b3	Gumowy wspornik pomostu (M6 x ozew. 22 x gl. 25 mm)
B60	6	YKF20153b3	Gumowy wspornik pomostu (M6 x ozew. 22 x gl. 25 mm)
B61	1	YKF60071	Dławik / Transformator (120V/60HZ, 0,9 V DC 30 MH)
B62	1	YKF60074	Filtr (8A)
C01	55	YKF10142n1	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (4 x 12 mm)
C02	8	YKF10136n1	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (3 x 20 mm)
C03	2	YKF10168n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 25 mm [klucz 6 mm])
C04	9	YKF10158n1	Podkładka płaska (owew. 8 x ozew. 18 mm x gl. 1,5 mm)
C05	2	YKF10140n1	Podkładka płaska (owew. 10 x ozew. 21 mm x gl. 2 mm)
C06	11	YKF10141n1	ruba z lbem sze ciok tnym (M6 x 14 mm)
C07	10	YKF10139n1	ruba z lbem sze ciok tnym (M8 x 15 mm)
C08	4	YKF10138n1	Podkładka wygi ta (f.wew. 10 x ozew. 25 x gl. 1,8 mm)
C09	10	YKF10169n1	ruba z lbem z gniazdkiem krzy owym (M6 x 25 mm)
C10	3	YKF10151n1	Podkładka płaska (owew. 8 x ozew. 16 mm x gl. 1,5 mm)
C11	3	YKF10150n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 55 mm [klucz 6 mm])
C12	2	YKF10155n1	ruba z lbem sze ciok tnym (M10 x 12 mm)
C13	11	YKF10147n1	Nakr tka samoblokuj ca (M10)
C14	1	YKF10148n1	ruba z lbem sze ciok tnym (M10 x 40 mm)
C15	8	YKF10149n1	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (4 x 12 mm)
C16	3	YKF10143n1	Spr yna (o2,6 x 109 mm)
C17	4	YKF10166n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 40 mm [klucz 6 mm])
C18	2	YKF10170n1	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (3 x 10 mm)
C19	2	YKF10153n1	Tuleja (ozew. 18 mm x owew. 10,2 mm x gl. 12,5 mm)
C20	2	YKF10172n1	Tuleja (ozew 18 x owew. 10,2 x gl. 21,5 mm)
C21	20	YKF10164n1	Wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (4 x 6 mm)
C22	2	YKF10173n1	ruba pod klucz ampulowy (M10 x 32 mm [klucz 6 mm])
C23	2	YKF10174n1	ruba pod klucz ampulowy (M10 x 25 mm [klucz 6 mm])
C24	2	YKF10171n1	Tuleja (ozew. 18 mm x owew. 10,2 mm x gl. 13,3 mm)
C25	2	YKF10154n1	Podkładka płaska (owew. 10 x ozew. 20 mm x gl. 2 mm)
C26	2	YKF10175n1	ruba pod klucz ampulowy (M10 x 70 mm [klucz 6 mm])
C27	2	YKF10176n1	Podkładka zewn trzna (owew. 10 mm)
C28	2	YKF10177n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 28 mm [klucz 6 mm])
C29	2	YKF10178n1	ruba z lbem z gniazdkiem krzy owym (M6 x 12 mm)
C30	1	YKF10179n1	Spr yna (14 x 30 x 2 mm)
G1	1	YKF10180n1	ruba z lbem sze ciok tnym (M8 x 50 mm)
G2	10	YKF20157b3	Plastikowa tuleja dystansuj ca
G3	4	YKF10135n1	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (5 x 15 mm)
G4	2	YKF10182n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 15 mm [klucz 6 mm])
G5	1	YKF10167n1	ruba pod klucz ampulowy (M8 x 55 mm [klucz 6 mm])
G6	16	YKF10137n1	Sto kowy wkr t samogwintuj cy z lbem z gniazdkiem krzy owym (3 x 8 mm)
G7	2	YKF20166b3	Plastikowa tuleja
G8	2	YKF10165n1	ruba z lbem z gniazdkiem krzy owym (M4 x 20 mm)
G9	10	YKF20136b3	Plastikowa tuleja dystansuj ca (owew. 6 x ozew. 9,3 x gl. 1,8 mm)
		NARZ DZIA	
D01	1	YKF70004	Klucz do rub ampulowych (30 x 70 mm) 6 mm
D02	1	YKF70005	Klucz do rub ampulowych (75 x 70 mm) 6 mm
D03	1	YKF70006	rubokr t i klucz (13 i 17 mm)

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