

diamond **t301**
podręcznik użytkownika

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.

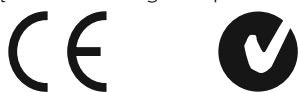
JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO – PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOŻLIWYCH ZAGROŻEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- 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 metra po bokach i 2 metry z tyłu bieżni.
- 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 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 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: 103 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 192 x 87 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.

Produkt jest zgodny z normą europejską EN 957-1+6

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

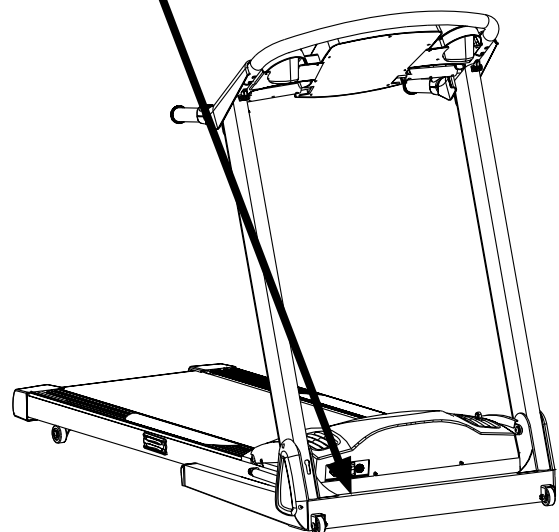
Wyłączny dystrybutor w Polsce:

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 t301
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.



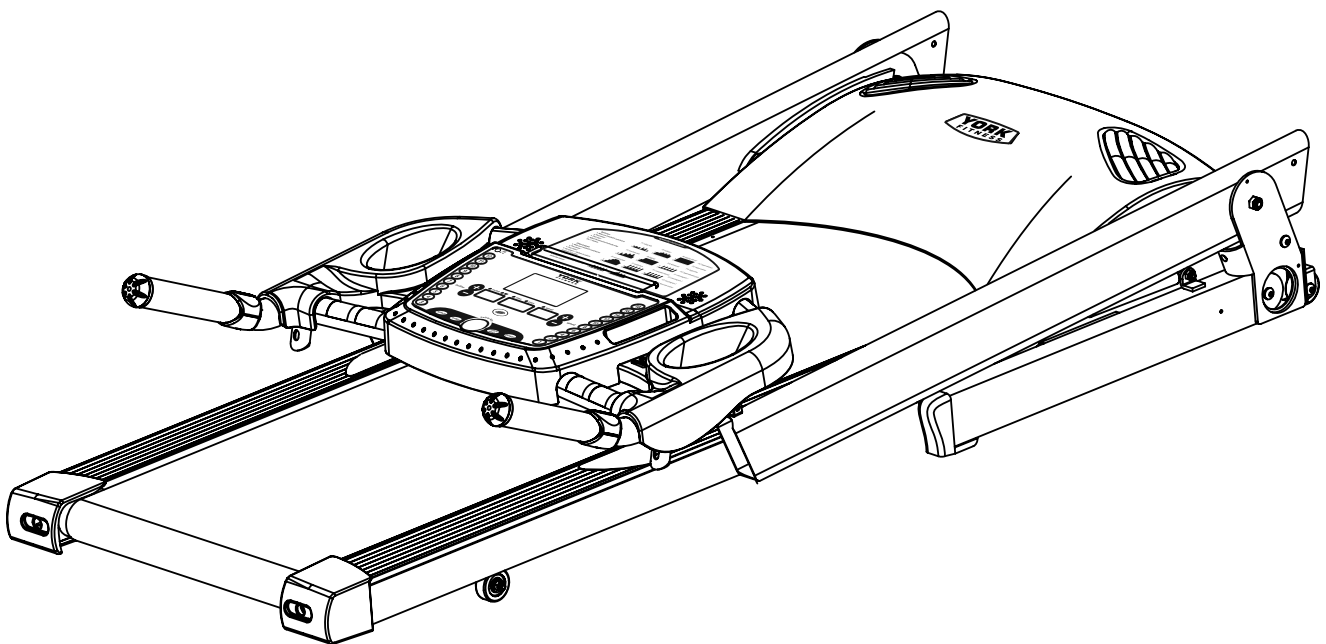
Twój numer seryjny:



instrukcje montażu

1. Przed montażem

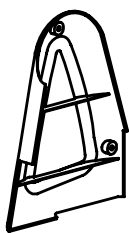
- 1. Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- 2. Poproś o pomoc –**
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- 3. Otwórz opakowanie –**
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, 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:



Plastikowe osłony

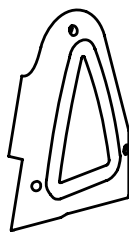
Osłona podstawy
– lewa x 1

Nr
B42



Osłona podstawy
– prawa x 1

Nr
B43

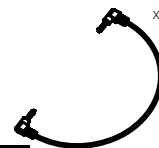


Klucz bezpieczeństwa
x 1



Nr
B01

Przewód głośnika
x 1



Nr
B08

Elementy łączące

Nr
C07



śruba z łbem sześciokątnym 15 mm x 6

Nr
C21



śruba 6 mm x 6

Nr
C04



podkładka płaska x 2

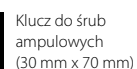
Nr
C08



podkładka wygięta x 4

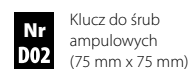
Narzędzia potrzebne do montażu

Nr
D01



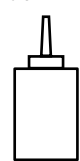
Klucz do śrub ampulowych (30 mm x 70 mm)

Nr
D02

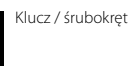


Klucz do śrub ampulowych (75 mm x 75 mm)

Pojemnik ze smarem



Nr
D03



Klucz / śrubokręt



! Bieżnia zajmuje powierzchnię 192 x 87 cm i waży 103 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

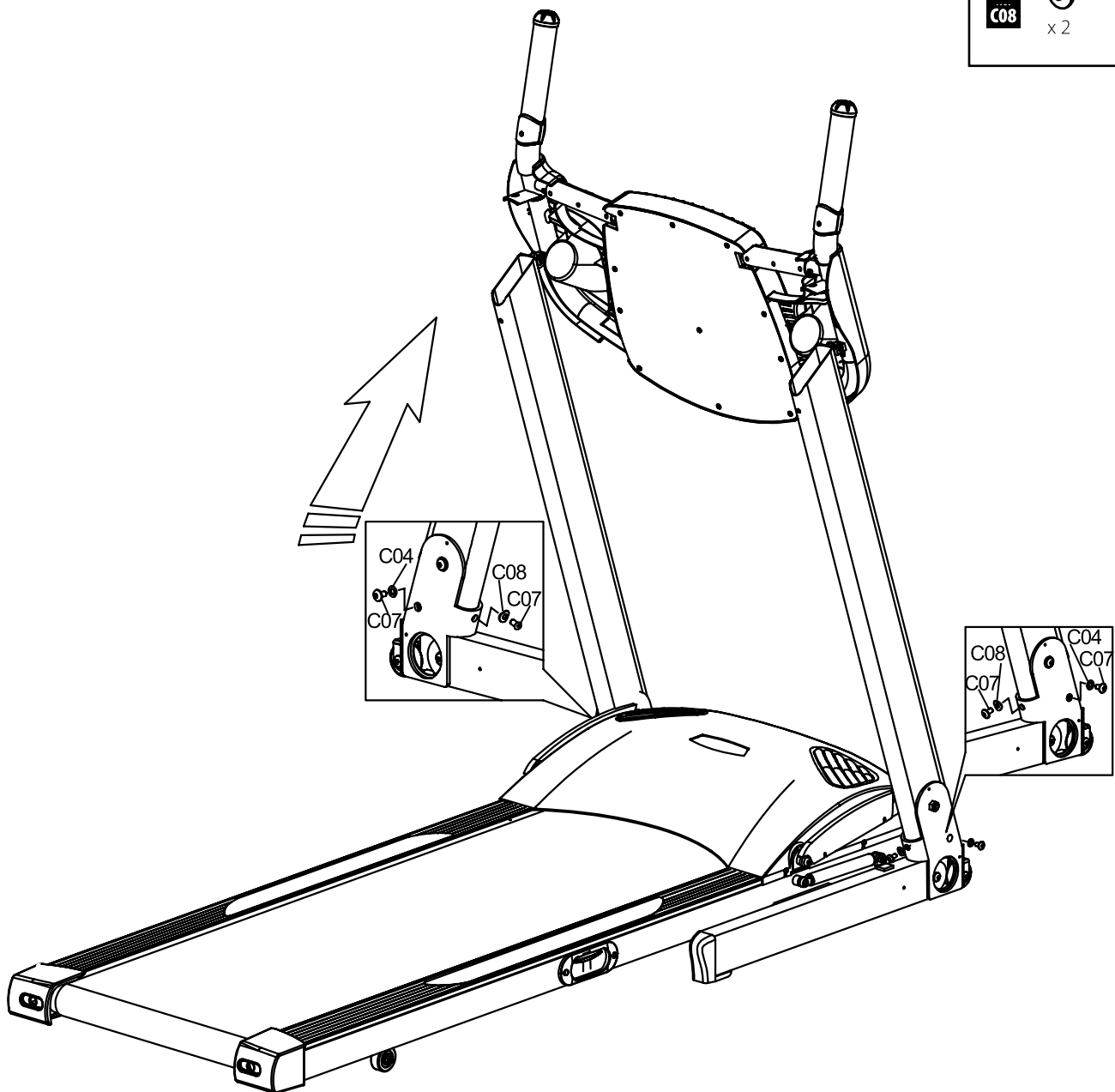
1. Podnieś kolumny.
2. Przykręć kolumny do podstawy za pomocą 4 śrub (C07) i 2 podkładek (C04) oraz 2 podkładek (C08) – do dokręcenia użyj klucza do śrub ampulowych.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr
C07 x 4

Nr
C04 x 2

Nr
C08 x 2



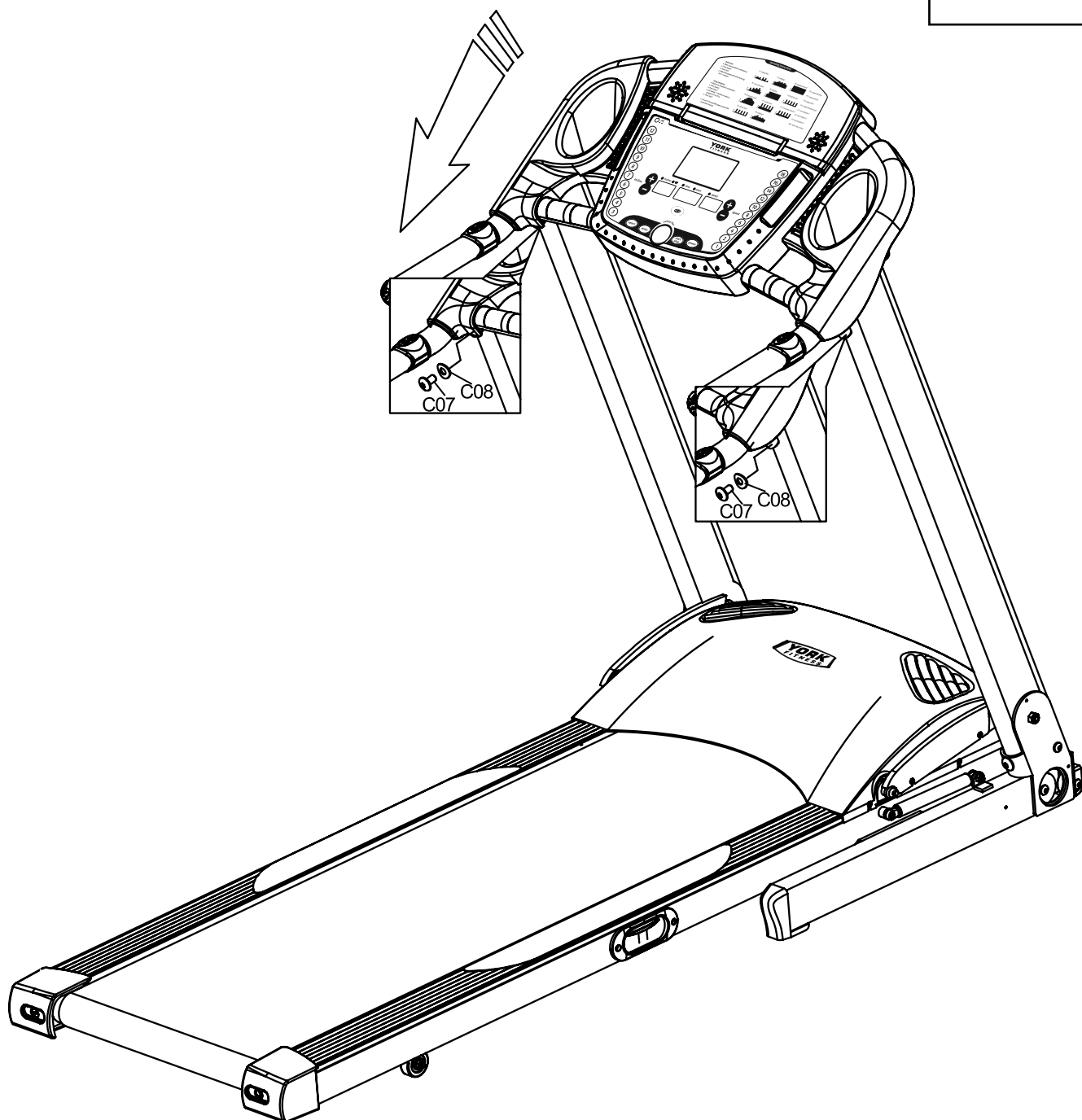
3. Montaż komputera

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

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

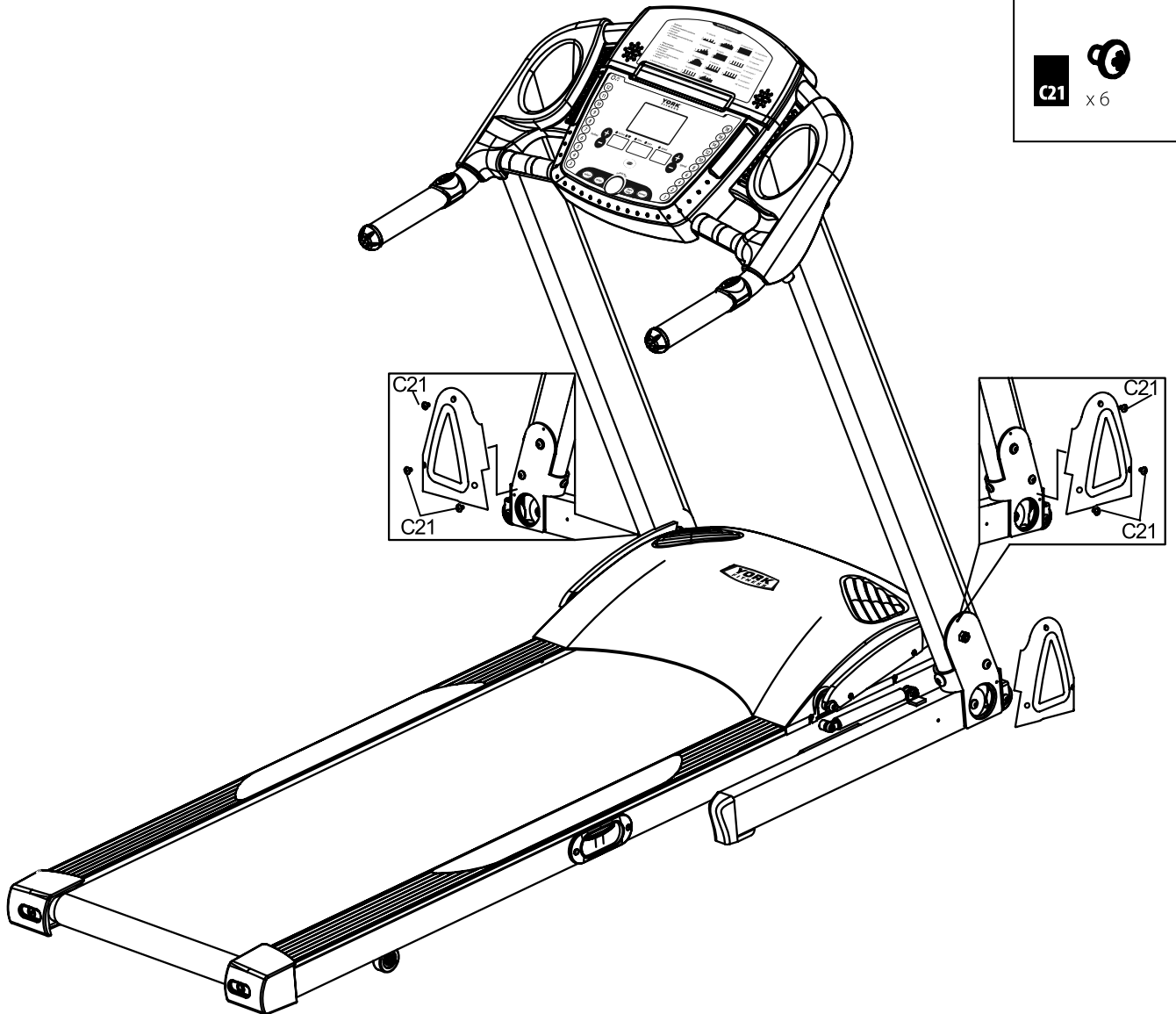
Nr C07 x 2

Nr C08 x 2



4. Montaż osłon plastikowych

1. Przymocuj plastikowe osłony do podstawy kolumn przy użyciu 6 śrub (C21). Dokręć mocno za pomocą śrubokręta.



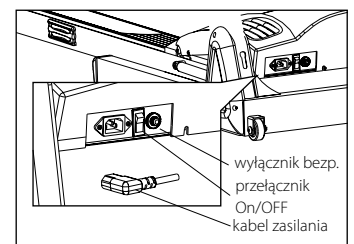
Czynności kontrolne

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

1. Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
2. 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 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. Użyj przycisków „+/-” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
4. Naciśnij przycisk „start/stop”.
5. Mata zacznie powoli poruszać (0,8 km/h).
6. Do regulacji prędkości i kąta nachylenia służą przyciski „+ / -”.

UWAGA: Wprowadzenie własnej wagi umożliwia wyświetlenie bardziej dokładnej liczby „spalonych kalorii” w trakcie 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

Okno „profil”

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

Odległość / Pokonane wzniesienie (Dst / EG)

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu; domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół. Umożliwia przełączanie się do EG (Pokonane wzniesienie – w metrach) tylko wtedy, kiedy przyciśnięto przycisk „select”.

Liczba spalonych kalorii / liczba spalonych kalorii na godzinę (Cal / Cal Hr)

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych); domyślnie zlicza od zera w górę, ale w przypadku ustawienia wartości docelowej zlicza w dół. Umożliwia przełączenie do Cal/Hr (szacowana ilość spalonych kalorii na godzinę) tylko wtedy, kiedy przyciśnięto przycisk „select”.

Tętno / Nachylenie (♥ / Incline)

Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.

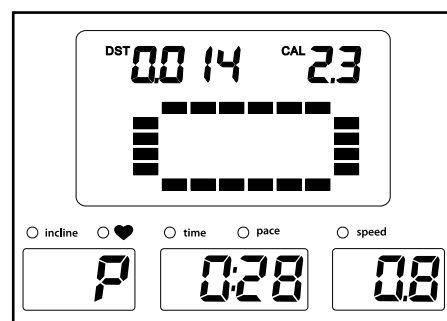
Umożliwia przełączenie na wyświetlanie bieżącego kąta nachylenia (%) tylko w przypadku zmiany ustawień lub po przyciśnięciu przycisku „select”.

Czas docelowy

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół. Przełącza na wyświetlanie tempa treningu (minuty na mile) tylko wtedy, kiedy przyciśnięto przycisk „select”.

Prędkość

Bieżąca prędkość bieżni w km/godz.



funkcje przycisków

	Trening wstępny	W trakcie treningu
	włącza bieżnię	
	zatwierdza ustawienia	
	powoduje przejście do trybu wyboru programu	przełącza pomiędzy różnymi trybami informacji zwrotnej
	uruchamia matę i rozpoczyna trening	zatrzymuje matę i wstrzymuje trening wznawia trening po wstrzymaniu
	Przewija pomiędzy dostępnymi programami	powoduje zwiększenie lub zmniejszenie prędkości, celem szybkiej zmiany prędkości naciśnij i przytrzymaj
	przewija 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 więcej niż 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 11 predefiniowanych programach:

- Programy od P1 do P4, P7, P10 i P11 są programami nachylenia co oznacza, że bieżnia samoczynnie dopasowuje kąt nachylenia w trakcie treningu. Użytkownik reguluje prędkość.
- Programy od P5, P6, P8 i P9 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. Użyj przycisków „+/-” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
4. Naciśnięcie przycisku „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu
5. Celem wyboru programu (od P1 do P11) użyj przycisków oznaczonych „+/-”.
6. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

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

UWAGA: Prędkość i kąt nachylenia można zmieniać w dowolnym momencie treningu, ale w momencie przejścia programu do następnego segmentu powróci ona do predefiniowanej prędkości lub kąta nachylenia dla danego programu.

Programy „docelowe”

Bieżnia umożliwia korzystanie z 4 programów docelowych:

- Odległość docelowa (P12)
- Docelowa liczba kalorii (P13)
- Czas docelowy (P14)
- Docelowa wartość wzniesienia (P15)

W trakcie korzystania z tych programów użytkownik może zmieniać prędkość i kąt nachylenia. W momencie osiągnięcia wartości docelowej bieżnia zacznie zatrzymywać się celem zakończenia treningu.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „power”.
3. Użyj przycisków „+/-” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
4. Naciśnięcie przycisku „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu
5. Celem wyboru programu (od P12 do P15) użyj przycisków oznaczonych „+/-”.
6. Naciśnij przycisk „enter” celem zatwierdzenia wyboru.
7. Celem nastawienia docelowej wartości użyj przycisków „+/-”
8. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

Programy użytkownika

Ta funkcja umożliwia utworzenie i zapamiętanie 3 osobistych programów treningowych oznaczanych symbolem U1, U2 i U3. Po pierwszym wybraniu programu U1, U2 lub U3 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. Użyj przycisków „+/-” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
4. Naciśnięcie przycisku „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu
5. Celem wyboru programu (od U1, U2 do U3) użyj przycisków oznaczonych „+/-”.
6. Naciśnij przycisk „enter” celem zatwierdzenia wyboru.
7. Użyj przycisków „+ / -” lub przycisków „direct speed and incline” (prędkość bieżąca i nachylenie) celem wyboru wartości prędkości i kąta nachylenia dla pierwszego segmentu.
8. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
9. Powtórz kroki od 7 do 8 dla wszystkich 10 segmentów.
10. Naciśnij „start” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: W przypadku zmiany wartości prędkości lub nachylenia w trakcie korzystania z programu U1, U2 lub U3 zapamiętywana jest ta nowa wartość (wartość wyświetlana na końcu każdego segmentu jest wartością zapamiętywaną.)

Programy kontroli tętna (HRC)

Bieżnia umożliwia wybór jednego programu kontroli tętna (HRC). Program ma na celu zrzućenie wagi i jest domyślnie ustawiony

tak, aby użytkownik ćwiczył osiągając 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. Użyj przycisków „+/-” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
4. Naciśnięcie przycisku „select” powoduje przejście do trybu wyboru programu
5. Celem wyboru programu HRC użyj przycisków „+/-”.
6. Naciśnij przycisk „enter” celem zatwierdzenia wyboru.
7. Celem wprowadzenia swojego wieku użyj przycisków „+/-”.
8. Naciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
9. Na ekranie pojawi się predefiniowana wartość 65% maksymalnego tętna.

Jeżeli te wartości zadawają użytkownika można przejść do kroku nr 10. W przeciwnym wypadku należy użyć przycisków „+/-” celem zmiany wartości docelowego tętna.

10. 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 pasa piersiowego).

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

UWAGA: W trakcie ćwiczenia w programie z kontrolą tętna (HRC), bieżnia potrzebuje 3,5 minuty na rozgrzanie się. W tym czasie nie jest dokonywana samoczynna zmiana kąta nachylenia. 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, jeżeli wartość tętna nie jest odpowiednio wyświetlana na wyświetlaczu.

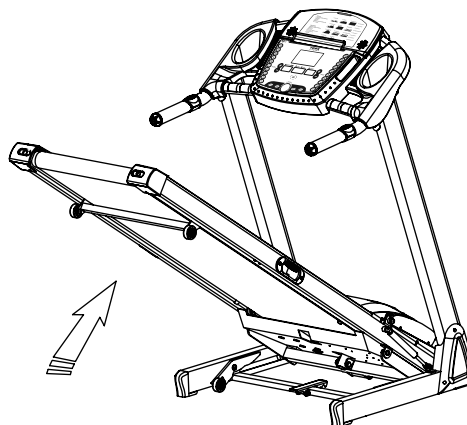
objaśnienia funkcji bieżni

Proste składanie

Celem ułatwienia przechowywania bieżni została wyposażona w hydrauliczny układ wspomagający składanie. Wystarczy unieść pomost bieżni. Upewnij się, czy slyszales sygnal blokady pomostu – informuje on o poprawnym zlozeniu zapobiegajacym przypadkowemu rozlozeniu sie biezni.

Przed przystapieniem do skladania nalezy sprawdzic, czy biezni znajduje sie w najnizszej pozycji.

W przypadku, kiedy kąt nachylenia nie odpowiada wartosci minimalnej moze nastapic uszkodzenie mechanizmu.

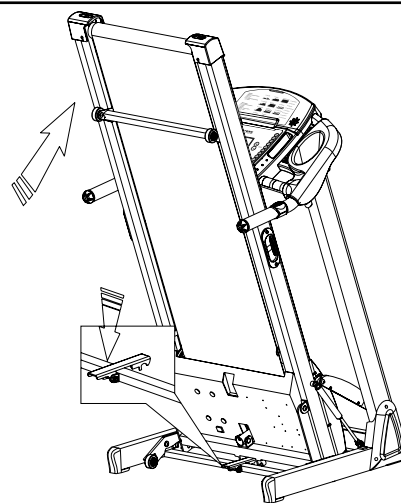


Szybkie rozkładanie

Jest to dodatkowa funkcja umozliwiajaca zlozenie biezni na podlodze.

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

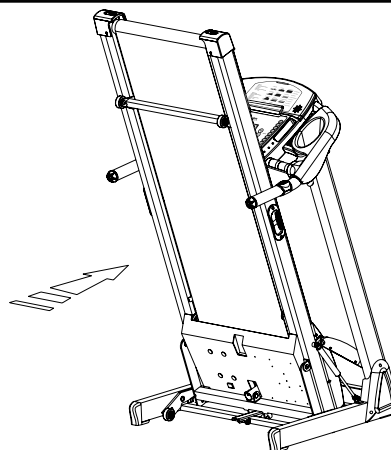
Upewnij się, że na podłodze nie ma żadnych, zawadzających przedmiotów.



Transportowanie bieżni

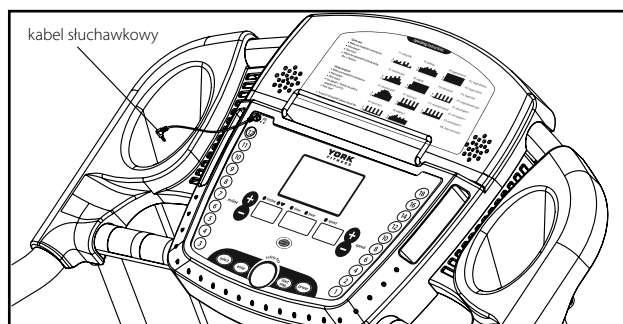
Bieżnia wyposażona jest w 4 kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie przyrządu. Złóż pomost tak, jak opisano powyżej i trzymając za rękojeść przetransportuj bieżnię w požadane miejsce.

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



Korzystanie z odtwarzacza MP3

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



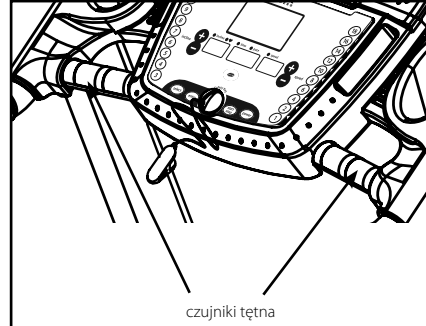
Kontrolowanie tętna

Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby:

Czujniki 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.



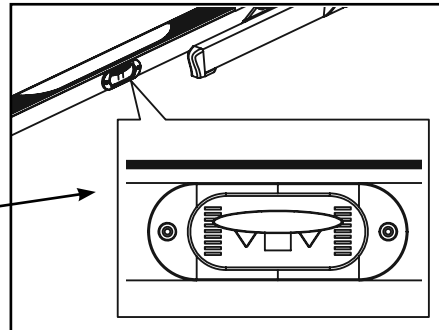
Telemetryczny (bezprowadowy) czujnik tętna

Bieżnia posiada wbudowany odbiornik odbierający sygnał płynący z pasa piersiowego. Dokładność odczytów wskaźnika pasa piersiowego jest zbliżona do odczytów EKG. Przy korzystaniu z programów HRC zaleca się stosowanie pasa piersiowego. Celem zakupu przeczytaj informacje w rozdziale Dane kontaktowe lub odwiedź stronę www.yorkfitness.com.

Amortyzowany pomost

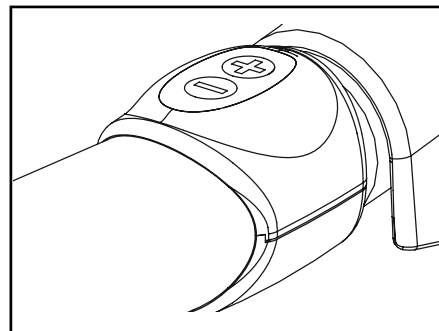
Bieżnia wyposażona jest w amortyzowany pomost. Amortyzację zapewniają elastomerowe bloki znajdujące się pomiędzy pomostem i metalową ramą. Pomagają one zmniejszyć obciążenie stawów o 300% w porównaniu do biegu po drodze.

Wskaźniki po stronie pomostu pozwalają na obserwowanie akcji amortyzowania – czerwone słupki poruszają się w górę i w dół w trakcie treningu odzwierciedlając rzeczywistą wartość amortyzowania.



Elementy sterowania wbudowane w rękojeść

Bieżnia jest wyposażona w elementy sterowania umożliwiające zmianę wartości prędkości i kąta nachylenia. Stanowią one ważne udogodnienie i działają na tej samej zasadzie, co przyciski „+/-” komputera.



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.

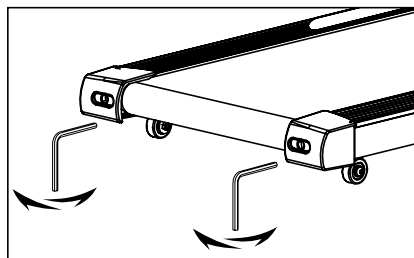
Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. Jednak w miarę eksploatacji mata może naciągnąć się i poluzować. Kiedy mata jest luźna zaczyna się ślizgać w trakcie pracy. Celem naprężenia maty:

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 1/2 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 1/2 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 1/2 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.

! 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 rękami i stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
- Uruchoom 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 i najmniejszy kąt nachylenia.
- Chwytając się rękami 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).

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.

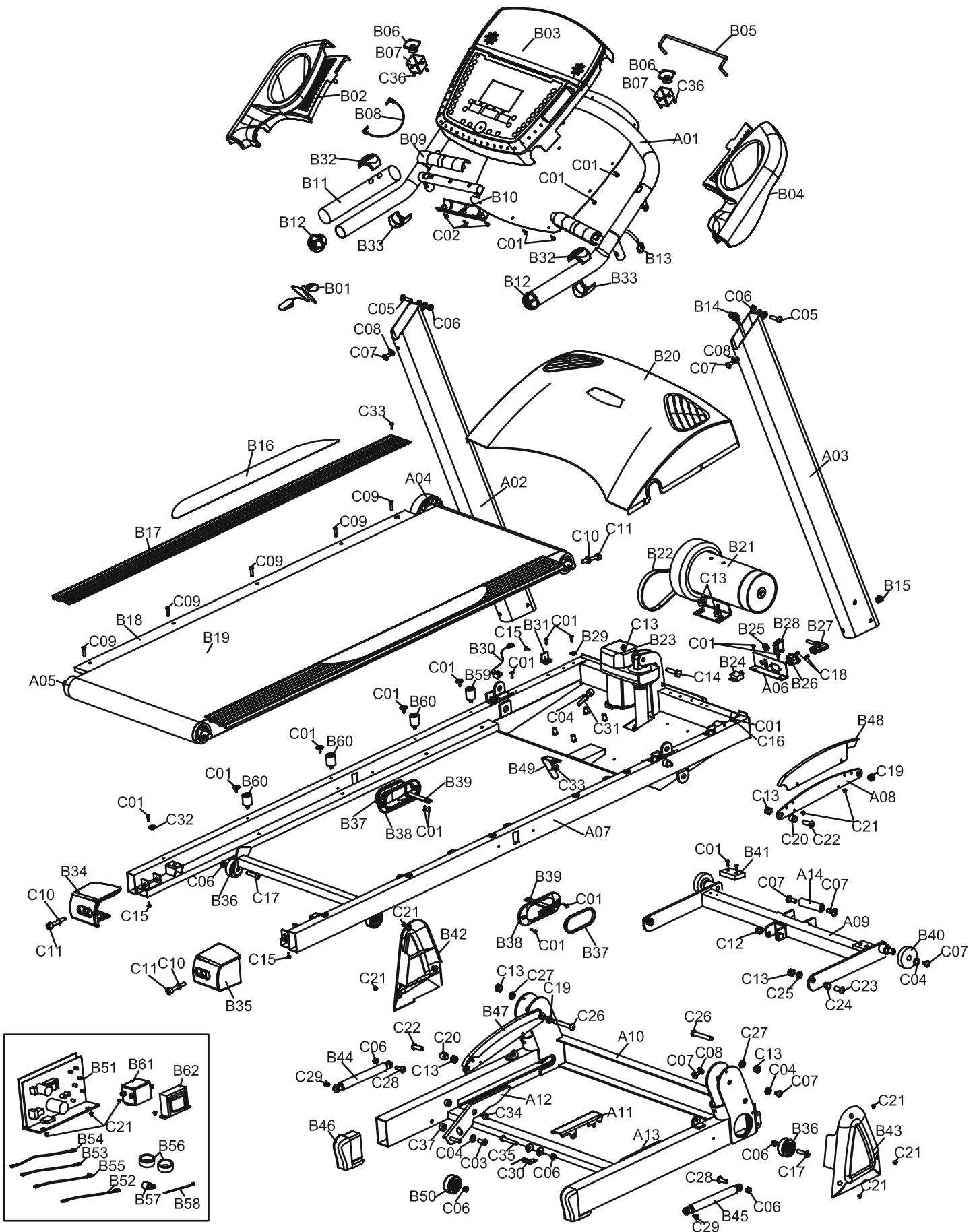
Poniżej znajduje się lista błędów wyświetlanych na ekranie:

- ERR1 – oznacza problem z funkcją prędkości bieżni.

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
A01	1	YKA00095g9	Wspornik konsoli i rękojeść (T)
A02	1	YKA00096g9	Prawa kolumna (40 x 118 owalna x dł. 1.160 mm) (T)
A03	1	YKA00097g9	Prawa kolumna (40 x 80 owalna x dł. 1.160 mm) (T)
A04	1	YKF50067Z1	Rolka pasa / bloczek – przód (ø 60 x 577 mm)
A05	1	YKF50068Z1	Wałek paska - tył (ø 60 x 530 mm)
A06	1	YKP00156g9	Wspornik przełącznika zasilania
A07	1	YKA00098g9	Rama główna (600 x 1.785 mm) (T)
A08	2	YKP00157g9	Wspornik łukowy
A09	1	YKA00099g9	Rama pochylni (T)
A10	1	YKA00100g9	Rama podstawy (T)
A11	1	YKP00158g9	Zatrask blokujący – składanie bieżni
A12	1	YKA00093g9	Wspornik kółka – lewy
A13	1	YKA00094g9	Wspornik kółka – prawy
A14	1	YKP00159n1	Sworzeń blokujący (składanie) (ø wew. 3/4" x 78 x gł. 2 mm)
B01	1	YKF50059	Klucz bezpieczeństwa (ø 35,5 mm)
B02	1	YKF20181q4	Uchwyt komputera - lewy
B03	1	YKF60098g4	Komputer /konsola (środek) T301
B04	1	YKF20182g4	Uchwyt komputera - prawy
B05	1	YKP00160n1	Wspornik na książkę
B06	2	YKF60073	Głośnik (53 x 53 x gł. 35,5 mm)
B07	2	YKF20134g12	Ostona głośnika (56,8 x 56,8 x gł. 42 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 gąbki (ø 36, x 165 x gł. 3 mm)
B12	2	YKF20160g4	Okrągła zaślepka wewnętrzna (ø zew. 48 x ø wew. 28 x 52 mm)
B13	1	YKF60076b1	Przewód – górny (720 mm)
B14	1	YKF60077b1	Przewód – dolny (2000 mm)
B15	1	YKF20133b3	Plastikowy pierścień uszczelniający (6N-4BK)
B16	2	YKF30020g7	Gumowa nakładka antypoślizgowa (600 x 75 mm)
B17	2	YKF20161g2	Reling na nogę (dł. 1300 mm)
B18	1	YKF50069b1	Mata (1200 x 610 x gł. 18 mm)
B19	1	YKF40050g7	Mata (510 x 3000 x gł. 2,2 mm)
B20	1	YKF20162q4	Ostona silnika – góra
B21	1	YKF60095	Silnik napędowy (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	YKF30018q7	Uchwyt z gąbki (ø 36, x 70 x gł. 3 mm)
B26	1	YKF60059D3	Gniazdo zasilania (15 A x 250 V)
B27	1	YKF60060b1	Kabel zasilający 90° 3 wtykowy, typ UK (dł. 2.000 mm)
B27	1	YKF60061b1	Kabel zasilający (90° 3 wtykowy, typ Australia/N. Zelandia (dł. 2000 mm)
B27	1	YKF60062b1	Kabel zasilający (90° 2 wtykowy, typ europejski (dł. 2000 mm)
B28	1	YKF60063	Przełącznik On/Off (RL1-6II/N-B-9-RE/BK-P3)
B29	2	YKF20112W2	Mocowanie czujnika (3 mm)
B30	1	YKF60084b1	Czujnik prędkości (1000 mm, 2wtykowy)
B31	4	YKF20113b3	Uchwyt pokrywy silnika (24 x 24 mm)
B32	2	YKF20109g4	Element sterowania - część górna
B33	2	YKF20110g4	Element sterowania - część dolna
B34	1	YKF20142g4	Zaślepka – lewa tył (T)
B35	1	YKF20143g4	Zaślepka – prawa, tył (T)
B36	4	YKF20118b3	Kółko transportowe (ø 50 mm)
B37	2	YKF20163	Pokrywa miernika wstrząsów
B38	2	YKF20164g4	Miernik wstrząsów
B39	2	YKF20165r1	Wskaźnik miernika wstrząsów
B40	2	YKF20145b3	Kółko transportowe (ø 60 mm)
B41	2	YKF20179b3	Gumowy ogranicznik (45 x 36 x gł. 10 mm)
B42	1	YKF20147g4	Ostona podstawy narożna – lewa
B43	1	YKF20148g4	Ostona podstawy narożna – prawa
B44	1	YKF50070	Siłownik gazowy (T) składanie – lewy (330 mm x 65 kg)
B45	1	YKF50071	Siłownik gazowy (T) składanie – prawy (330 mm x 65 kg)

Lp	Ilość	Nr części	Opis części
B46	2	YKF20149g4	Prostokątna zaślepka wewnętrzna/zewnętrzna (75 x 40 mm)
B47	1	YKF20150g4	Ostona boczna – lewa
B48	1	YKF20151g4	Ostona boczna – prawa
B49	2	YKP00155Z1	Prowadnica pasa (20 x 58 x 57 x gł. 1,5 mm)
B50	2	YKF20118	Kółko transportowe (ø 50 mm)
B51	1	YKF60085	Sterownik PCB (DCMD6647-22)
B52	1	YKF60072	Przewód przyłączeniowy (120 mm) męski – pętla
B53	3	YKF60069b1	Przewód przyłączeniowy (120 mm) męski-męski
B54	2	YKF60080b1	Przewód przyłączeniowy (180 mm) męski-męski
B55	1	YKF60070b1	Przewód przyłączeniowy (120 mm) męski-żeński
B56	2	YKF60068	Rdzeń ferrytowy (ø zew. 34,6 x ø wew. 20,8 x 12,7 mm)
B57	2	YKF20128w2	Mocowanie czujnika (UC-9/16)
B58	3	YKF20129w2	Mocowanie przewodu (2,5 x 100 mm)
B59	2	YKF20152b3	Gumowy wspornik pomostu (M6 x ø zew. 20 x gł. 25 mm)
B60	6	YKF20153b3	Gumowy wspornik pomostu (M6 x ø zew. 22 x gł. 25 mm)
B61	1	YKF60071	Dławik / Transformator (120V/60HZ, 0,9 V DC 30 MH)
B62	1	YKF60074	Filtr (8A)
C01	55	YKF10142n1	Wkręt samogwintujący z rowkiem (4 x 12 mm)
C02	8	YKF10136n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 20 mm)
C03	2	YKF10168n1	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 25 mm [klucz 6 mm])
C04	9	YKF10158n1	Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zew. 18 x gł. 1,5 mm)
C05	2	YKF10140n1	Podkładka płaska (ø wew. 10 x ø zew. 21 x gł. 2 mm)
C06	11	YKF10141n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M6 x 14 mm)
C07	10	YKF10139n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 15 mm)
C08	4	YKF10138n1	Podkładka wygięta (ø wew. 10 x ø zew. 25 x gł. 1,8 mm)
C09	10	YKF10169n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 30 mm)
C10	3	YKF10151n1	Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zew. 16 x gł. 1,5 mm)
C11	3	YKF10150n1	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 55 mm [klucz 6 mm])
C12	2	YKF10155n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 12 mm)
C13	11	YKF10147n1	Nakrętka samoblokująca (M10)
C14	1	YKF10148n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 40 mm)
C15	8	YKF10149n1	Wkręt samogwintujący z rowkiem (4 x 12 mm)
C16	3	YKF10143n1	Sprężyna (ø 2,6 x 109 mm)
C17	4	YKF10166n1	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 40 mm [klucz 6 mm])
C18	2	YKF10170n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 10 mm)
C19	2	YKF10153n1	Tuleja (ø zew. 18 mm x ø wew. 10,2 mm x gł. 12,5 mm)
C20	2	YKF10172n1	Tuleja (ø zew. 18 mm x ø wew. 10,2 mm x gł. 21,5 mm)
C21	20	YKF10164n1	Wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (4 x 6 mm)
C22	2	YKF10173n1	Śruba pod klucz ampułowy (M10 x 32 mm [6 mm klucz])
C23	2	YKF10174n1	Śruba pod klucz ampułowy (M10 x 25 mm [6 mm klucz])
C24	2	YKF10171n1	Tuleja (ø zew. 18 mm x ø wew. 10,2 mm x gł. 13,3 mm)
C25	2	YKF10154n1	Podkładka płaska (ø wew. 10 x ø zew. 20 mm x gł. 2 mm)
C26	2	YKF10175n1	Śruba pod klucz ampułowy (M10 x 70 mm [6 mm klucz])
C27	2	YKF10176n1	Podkładka żębata (ø wew. 10 mm)
C28	2	YKF10177n1	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 28 mm [klucz 6 mm])
C29	2	YKF10178n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 12 mm)
C30	1	YKF10179n1	Sprężyna (14 x 30 x 2 mm)
G1	1	YKF10180n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 50 mm)
G2	10	YKF20157b3	Plastikowa tuleja dystansująca
G3	10	YKF20136b3	Plastikowa tuleja dystansująca (ø wew. 6 x ø zew. 9,3 x gł. 1,8 mm)
G4	2	YKF10182n1	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 15 mm [klucz 6 mm])
G5	1	YKF10167n1	Śruba pod klucz ampułowy (M8 x 55 mm [klucz 6 mm])
G6	16	YKF10137n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 8 mm)
G7	2	YKF20166b3	Plastikowa tuleja
G8	2	YKF10165n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 20 mm)
		NARZĘDZIA	
D01	1	YKF70004	Klucz do śrub ampułowych (30 x 70 mm)
D02	1	YKF70005	Klucz do śrub ampułowych (75 x 75 mm)
D03	1	YKF70006	Śrubokręt 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