

YORK
FITNESS



Rower spinningowy SB-300



YORK FITNESS

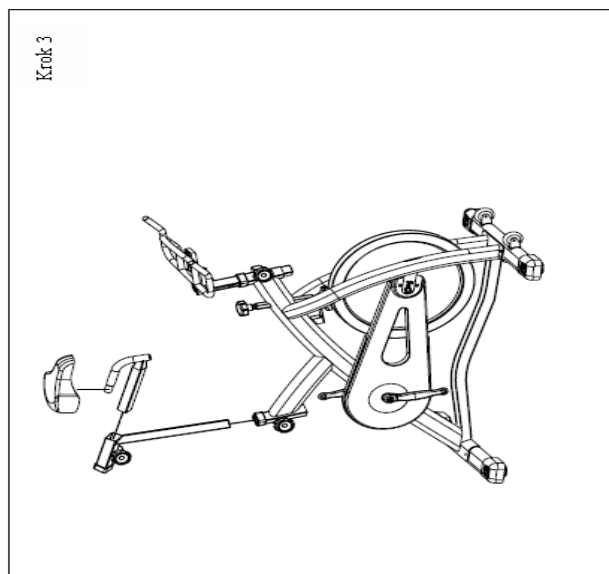
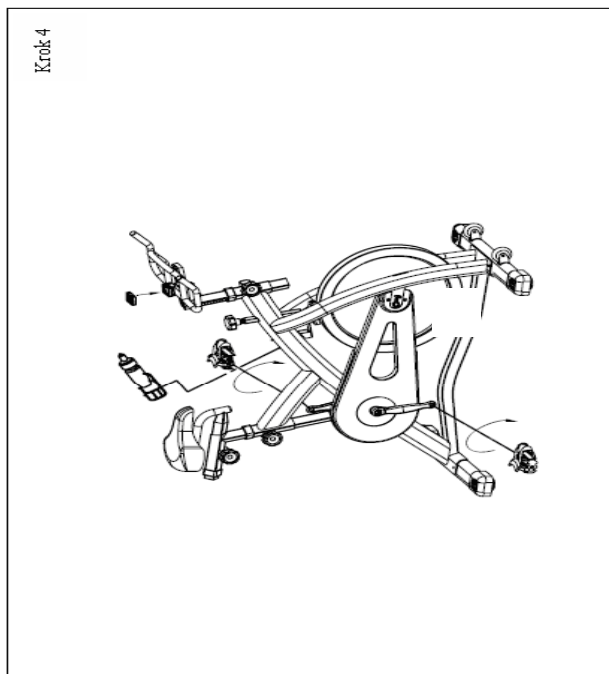
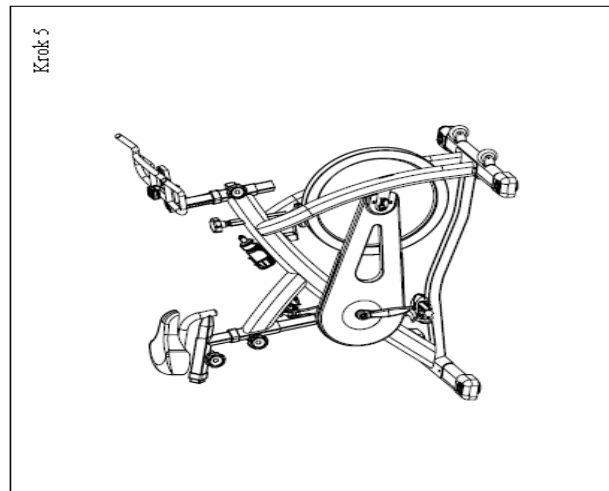
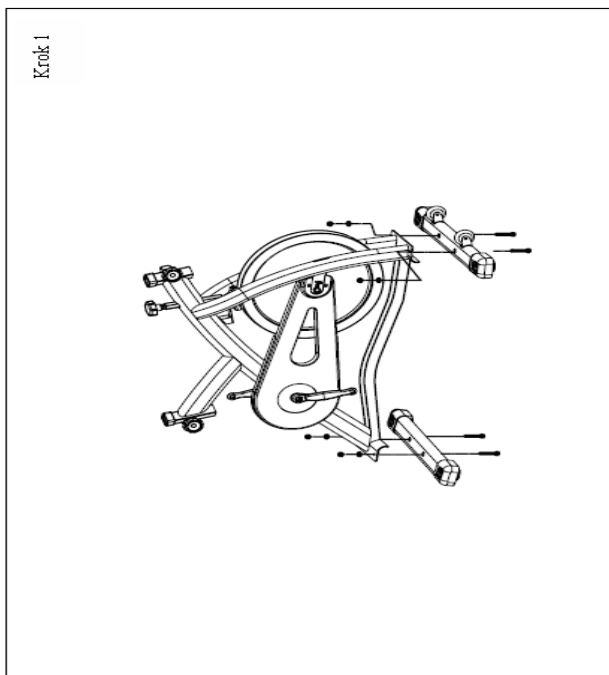
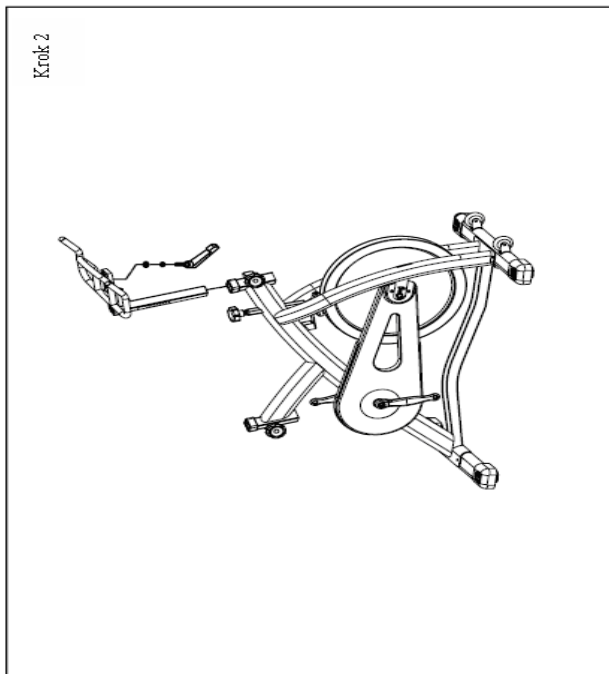
Gratulujemy zakupu
produktu firmy York Fitness.



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

Rysunek montażu



Montaż York SB-300

Krok 1

Przymocuj przednią (16) i tylną (12) podporę do ramy używając nakrętek (8), podkładek (9) i śrub (10).

Krok 2

Włóż podporę kierownicy (23) do ramy głównej. Za pomocą pokrętła dokręć do żądanej wysokości. Przymocuj kierownicę (21) do podpory kierownicy (23), używając dźwigni zwalniającej (22) dopasuj i dokręć kierownicę we właściwej pozycji.

Krok 3

Wsuń podporę siedziska (42) do otworu siodełka w ramie . Przymocuj siodełko (1) do suwaka siodełka (41). Wsuń suwak siodełka (41) do podpory siodełka (42) i dokręć. Używając pokrętła (4) dopasuj ustawienie do właściwej pozycji.

Krok 4

Przymocuj pedały (11) do ramienia korby (7) (5), każdy pedał jest oznaczony literą L (lewy) lub R (prawy) oznaczającą stronę ich właściwego położenia. Uwaga – prawe ramię korby znajduje się po tej samej stronie co osłona łańcucha (24). Zachowaj ostrożność podczas wkręcania pedałów w celu uniknięcia uszkodzenia gwintu. Zastosowanie odrobiny smaru na gwintach ułatwi właściwe dokręcenie pedałów, przy użyciu klucza 15 mm, oba pedały powinny być dobrze dokręcone do korpusu roweru.

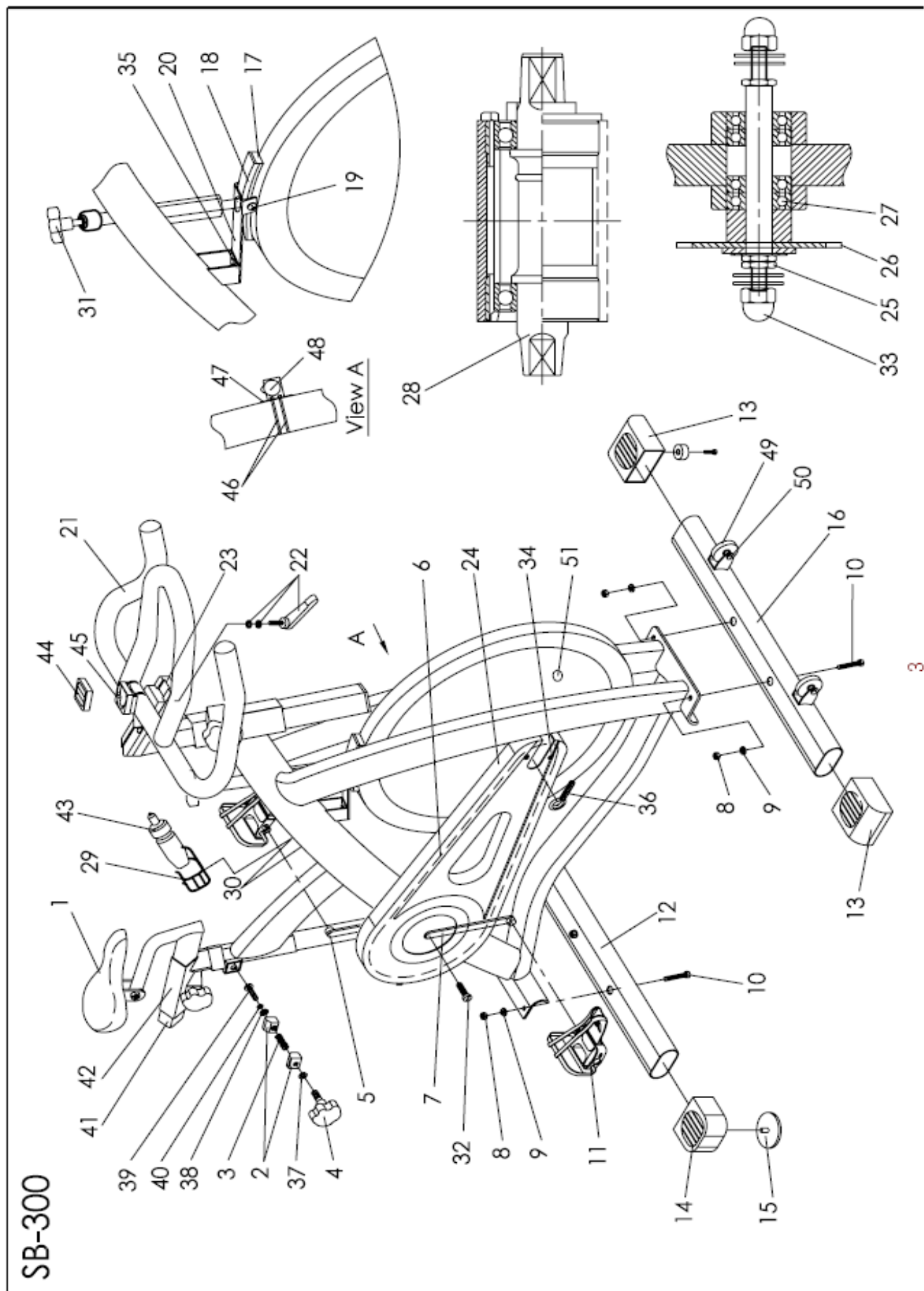
Dopasowanie oporu

Regulacja oporu ćwiczeń odbywa się za pomocą pokrętła hamulca (31), w celu zmniejszenia (-) lub zwiększenia (+).

Koło zamachowe powinno swobodnie obracać się bez oporu podczas obluźniania (-) układu hamulcowego w pełni.

Bardziej doświadczeni użytkownicy mogą zwiększać ogólny opór poprzez dociśnięcie (+) układu hamulcowego.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

Nr.	Opis części	Ilość	Nr.	Opis części	Ilość
1	Siodełko	1 szt.	28	Zestaw osi	1 szt.
2	Zacisk złączeniowy (R/L)	3 szt.	29	Uchwyt na bidon	1 szt.
3	Pokrętło sprężynowe	3 szt.	30	Śruba do uchwytu na bidon	2 szt.
4	Pokrętło	3 szt.	31	System hamulcowy	1 zestaw
5	Lewe ramię korby	1 szt.	32	Sworzeń korby	2 szt.
6	Łańcuch	1 szt.	33	Nakrętka bezpieczeństwa koła zamachowego	2 szt.
7	Prawe ramię korby	1 szt.	34	Sworzeń osłony łańcucha (M6)(M5)	2 szt. 3 szt.
8	Nakrętka podpory	4 szt.	35	Sworzeń i podkładka do wspornika resoru	2 szt.
9	Podkładka podpory	4 szt.	36	Sworzeń regulatora koła zamachowego	2 szt.
10	Sworzeń mocujący podpory	4 szt.	37	Podkładka pokrętła	3 szt.
11	Pedał	1 para	38	Podkładka plastikowa pokrętła	3 szt.
12	Rama tylnej podpory	1 szt.	39	Sworzeń pokrętła	3 szt.
13	Nasadka przedniej podpory	2 szt.	40	Podkładka	3 szt.
14	Nasadka tylnej podpory	2 szt.	41	Suwak siodełka	1 szt.
15	Kółko regulujące podpory tylnej		42	Podpora siodełka	1 szt.
16	Rama przedniej podpory	1 szt.	43	Bidon	1 szt.
17	Podkładka hamulca	1 zestaw	44	Komputer H/R	1 szt.
18	Uchwyt podkładki hamulca		45	Wsparcie dla Komputera H/R	1 szt.
19	Wkręt i nakrętka	1 szt.	46	Pasek mocujący	4 szt.
20	Wspornik resoru	1 szt.	47	Plastikowa przekładka	1 szt.
21	Kierownica	1 szt.	48	Czujnik	1 szt.
22	Dźwignia zwalnająca z podkładką	1 szt.	49	Rolka transportowa	2 szt.
23	Podpora kierownicy	1 szt.	50	Sworzeń osi do rolek transportowy	2 szt.
24	Ośłona łańcucha	1 szt.	51	Magnez	1 szt.
25	Oś koła zamachowego	1 zestaw			
26	Koło zębate łańcuchowe				
27	Łożysko koła zamachowego				

Instrukcje dla użytkownika

- 1) Rower Spin Bike SB-300 został zaprojektowany jako rower do treningu kolarskiego. Ma zamontowane na stałe koło napędzające koło zamachowe, impet będzie napędzał koło zamachowe i pedały nawet przy ustaniu nacisku. W celu natychmiastowego zatrzymania się użyj hamulca bezpieczeństwa.
- 2) **Hamulec bezpieczeństwa** – W celu zatrzymania naciśnij przycisk systemu hamowania (31).
- 3) Instalacja – to bardzo ważne, żeby rower został właściwie zmontowany. W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się ze sprzedawcą w celu uzyskania pomocy.
- 4) **Regulacja siodełka i kierownicy.** Ważne jest aby kierownica i siodełko były ustawione na właściwej wysokości, dopasowanej do wysokości Twojego ciała. Dopasowanie wysokości kierownicy – przekręć pokrętkę znajdujące się w miejscu złączenia podpory kierownicy z ramą. Przesuń podporą kierownicy w górę lub w dół, aż do uzyskania pożądanego wysokości, dokręć pokrętkę. Upewnij się, że podpora została właściwie dokręcona i kierownica nie rusza się na boki ani w pionie. Istnieje również możliwość regulacji położenia kierownicy w kierunku do przodu i do tyłu. Przesuń dźwignię zwalniającą zlokalizowaną poniżej kierownicy. Przesuń część montażową kierownicy do przodu aż do uzyskania wymaganej pozycji. Następnie dociśnij dźwignię zwalniającą.

Regulacja wysokości siodełka - przekręć pokrętkę znajdujące się w miejscu złączenia podpory siodełka z ramą. Dopasuj siodełko do wymaganej wysokości, następnie dokręć pokrętkę. Upewnij się, że zostało dokręcone na tyle mocno by zapobiec przekręcaniu się siodełka z boku na bok. Istnieje również możliwość regulacji położenia siodełka w kierunku do przodu i do tyłu. Przekręć pokrętkę zlokalizowane poniżej suwaka siodełka. Poluzuj pokrętkę i przesuń siodełko do wymaganej pozycji. Następnie upewnij się, że pokrętkę zostało prawidłowo dokręcone.
- 5) **Pedały i paski na stopy** – Podczas ćwiczeń twoje stopy powinny być bezpiecznie umieszczone w strzemionach. Wsuń stopy możliwie najdalej do przodu w strzemiona i zaciągnij ciasno pasek.
- 6) Rower powinien pracować na płaskiej powierzchni bez żadnych ruchów na boki. Do roweru dołączone są regulowane nasadki zlokalizowane po obu stronach spodniej strony tylnej podpory. Przekręć te nasadki w kierunku wskazówek zegara lub przeciwnym, aż do stabilnego ustawienia roweru na podłożu.
- 7) **Konserwacja** – Jeśli jakieś części są luźne lub jeśli praca koła zamachowego powoduje hałas, skontaktuj się ze sprzedawcą, ponieważ grozi to niebezpieczeństwem. Jak każde inne urządzenie mechaniczne rower powinien podlegać regularnym przeglądom. Program przeglądów znajdziesz na następnej stronie.

Karta przeglądów York SB-300

L.p	OPIS	Codzienne	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał	Co roku
1.	Przetarcie maszyny	X				
2.	Rozpylenie WD40 lub podobnego preparatu na ramę	X				
3.	Sprawdzenie wizualne	X				
4.	Sprawdzenie bezpieczeństwa połączeń podpory kierownicy i siodełka	X				
5.	Sprawdzenie stabilności siodełka	X				
6.	Odłączenie podpory kierownicy i oczyszczenie rurki		X			
7.	Odłączenie podpory siodełka i czyszczenie rurki		X			
8.	Sprawdzenie ustawienia (wyrównania) okładzin hamulcowych		X			
9.	Sprawdzenie regulacji hamulca		X			
10.	Sprawdzenie ustawienia wszystkich pokręteł i dźwigni zwalniającej		X			
11.	Sprawdzenie strzemion pod względem śladów zużycia		X			
12.	Sprawdzenie i dokręcenie śrub korby		X			
13.	Sprawdzenie umocowania pedałów		X			
14.	Sprawdzenie naprężenia łańcucha			X		
15.	Smarowanie łańcucha smarem			X		
16.	Przetarcie powierzchni koła zamachowego olejem (preparatem) przeciw – rdzowym, konieczne ze względu na osadzanie się potu			X		
17.	Sprawdzenie dolnego wspornika				X	
18.	Sprawdzenie łożysk koła zamachowego				X	
19.	Całościowe sprawdzenie ramy					X

NOTATKI:

NOTATKI:



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