

diamond **c**302

podręcznik użytkownika

yorkfitness.com

20/03/2007

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 | 10 |
| – szybki start | |
| – opis wyświetlacza i komunikaty | |
| – funkcje przycisków | |
| – korzystanie z programów treningowych | |
| objaśnienia funkcji roweru | 13 |
| trening | 15 |
| konserwacja roweru | 16 |
| 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.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska – siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siedziska tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie treningu staraj się zachować wyprostowane plecy. Jest to szczególnie ważne w trakcie dłuższego ćwiczenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia ISO 20957 część 1 i 5 oraz normą AS 4092-1993 (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

- 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.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 41 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 115 x 59 cm



Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Do czyszczenia elementów elektrycznych nie stosuj środków w płynie.
- Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- 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. Informację na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+5

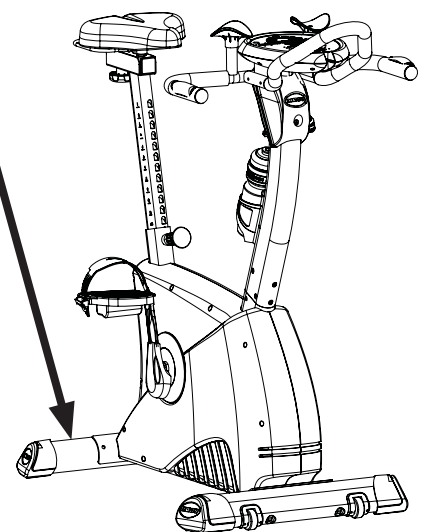
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

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
Rower magnetyczny c302
EN 957-1+5
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HA.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg
..... rok produkcji:
Wyprodukowano w Tajwanie.



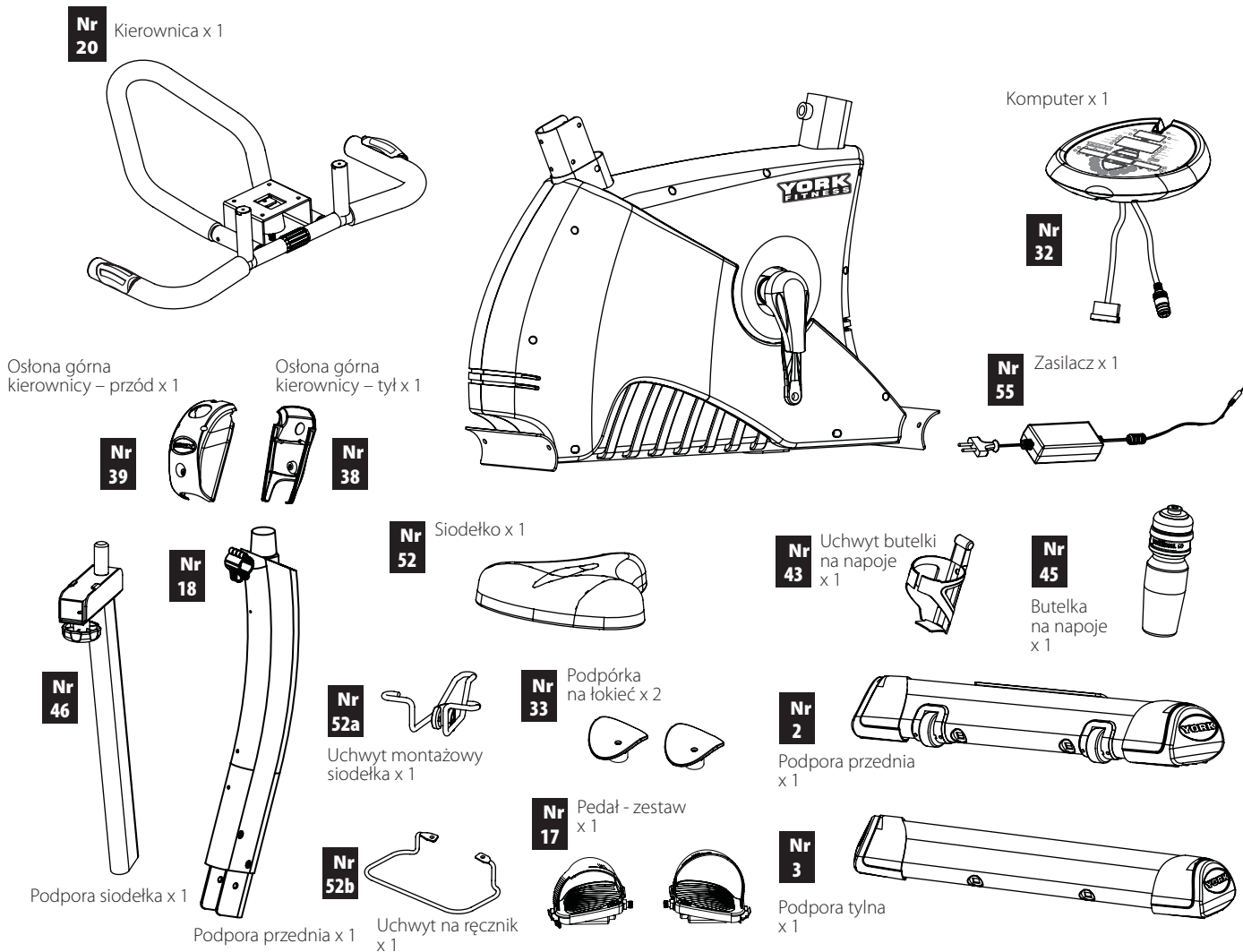
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HA.



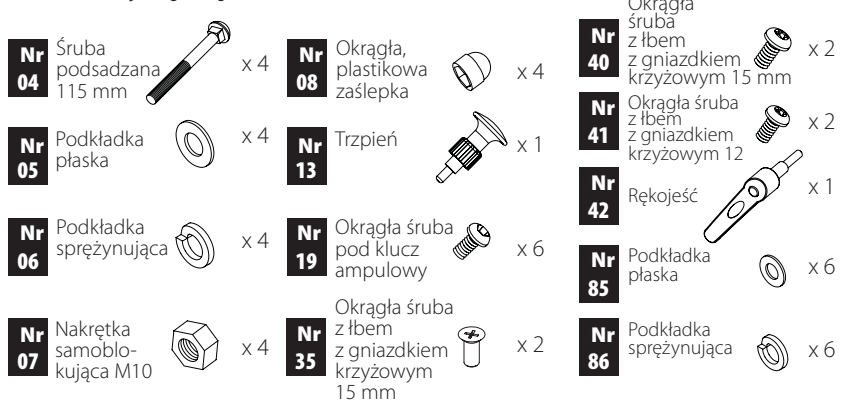
instrukcje montażu

1. Przed montażem

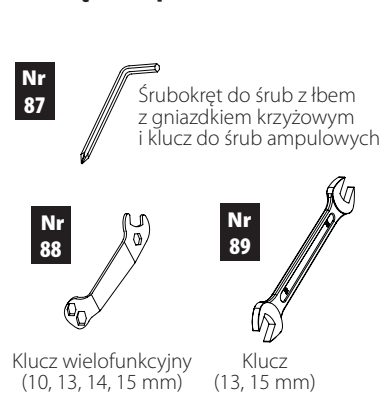
- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –**
Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc –**
Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie –**
Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz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



Elementy łączące



Narzędzia potrzebne do montażu



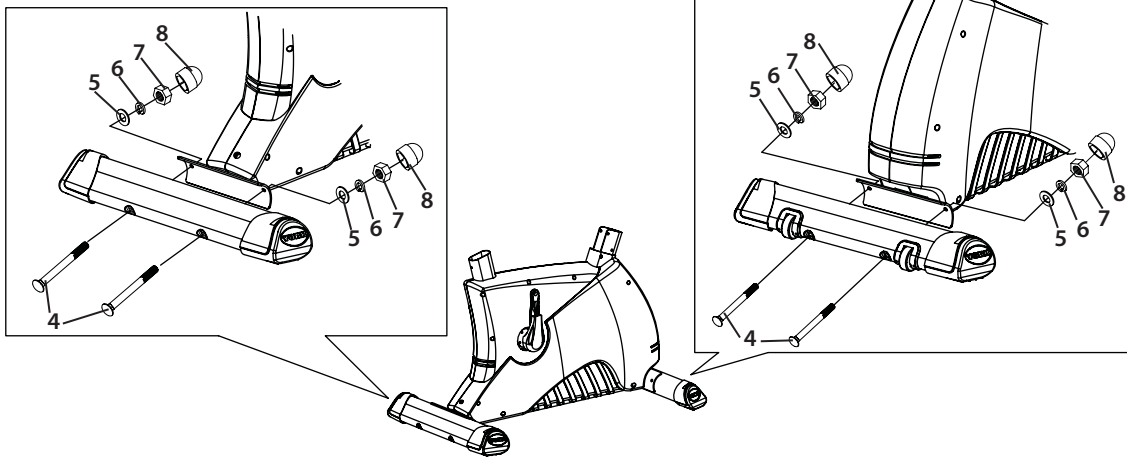
! Rower zajmuje powierzchnię 115 x 59 cm i waży 41 kg.

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






2. Mocowanie podpór poziomych

1. Przymocuj przednią i tylną podporę za pomocą nakrętek, śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku.
2. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.

! Sprawdź, czy śruby zostały w pełni dokręcone oraz czy wchodzą od góry nakrętki.



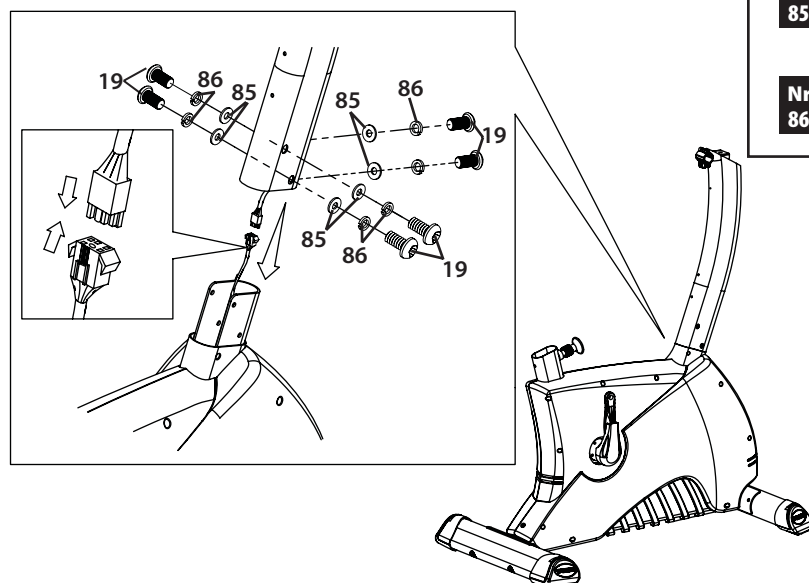
ELEMENTY ŁĄCZĄCE

- Nr 4  x 4
- Nr 5  x 4
- Nr 6  x 4
- Nr 7  x 4
- Nr 8  x 4

3. Montaż ramy przedniej

1. Podłącz kable komputerowe tak, jak pokazano na rysunku. Sprawdź poprawność podłączenia.
2. Nałóż wspornik przedni na ramę przednią.
3. Skręć przy użyciu śrub i podkładek tak, jak pokazano na rysunku. Elementy składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano obok.

! Upewnij się, że śruby zostały całkowicie dokręcone za pomocą klucza do śrub ampulowych.

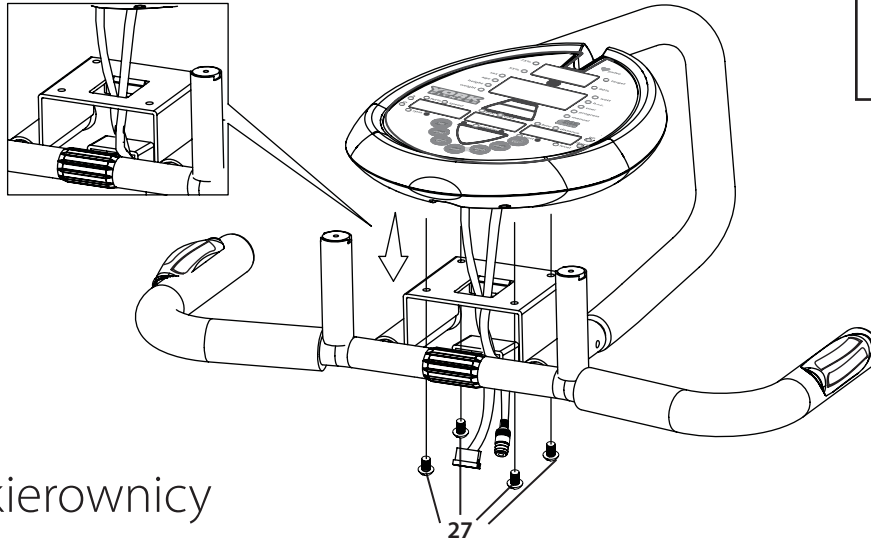


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

- Nr 19  x 6
- Nr 85  x 6
- Nr 86  x 6

4. Mocowanie komputera do kierownicy

1. Przeprowadź przewody komputera przez kwadratowy otwór.
2. Przymocuj komputer do wspornika przy użyciu śrub tak, jak pokazano na rysunku.

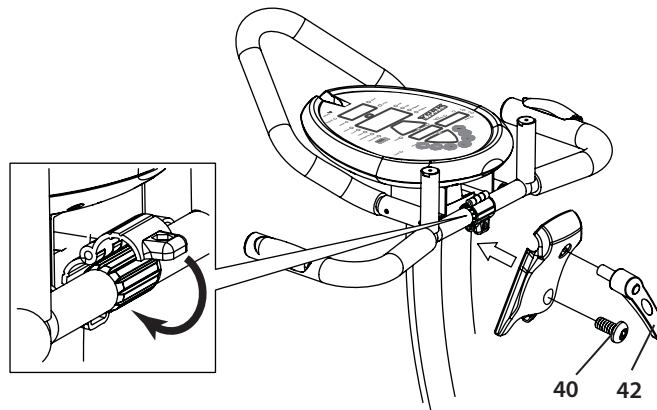


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 27 x 4

5. Mocowanie kierownicy

1. Otwórz wspornik zaciskowy i włóż do niego kierownicę.
2. Zamknij wsporniki zaciskowe i zamocuj do niego tylną osłonę wspornika kierownicy.
3. Zablokuj przy użyciu rękojeści wielopozycyjnej tak, jak pokazano na rysunku.
4. Ustaw kierownicę w pozycji pionowej.
5. Połącz ze sobą 2 zestawy przewodów a następnie wprowadź je do wnętrza podpory pionowej (przez wąską szczelinę za ogranicznikiem gumowym).
6. Zamocuj przednią osłonę wspornika kierownicy tak, jak pokazano na rysunku.
7. Zamocuj 2 podpory łokcia za pomocą 2 śrub tak, jak pokazano na rysunku.



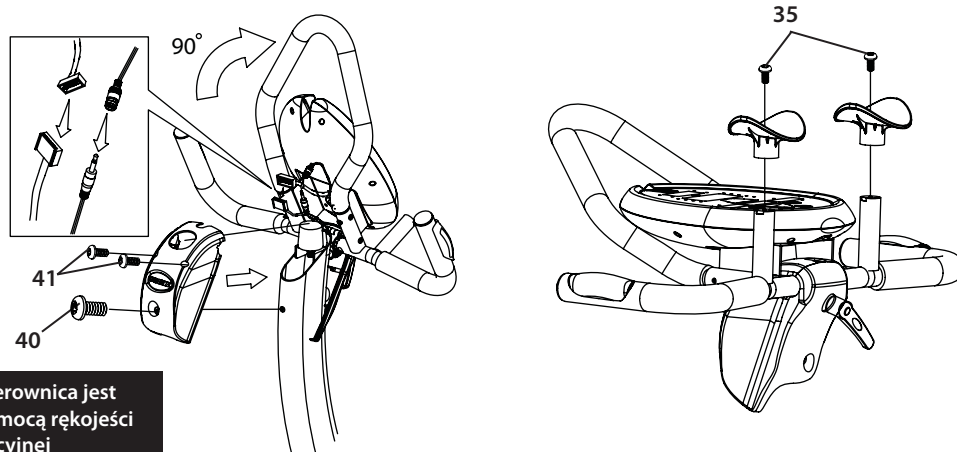
ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr 35 x 1

Nr 40 x 2

Nr 41 x 2

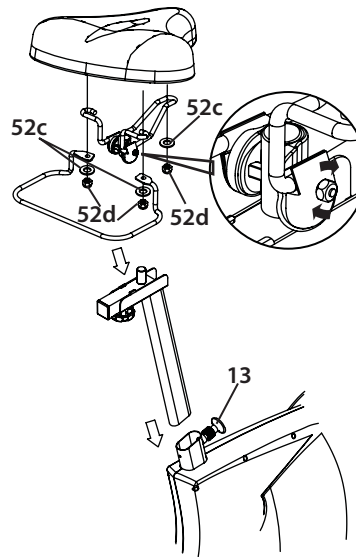
Nr 42 x 1



! Upewnij się, że kierownica jest zablokowana za pomocą rękojeści wielopozycyjnej

6. Montaż siodełka i podpórki

1. Zamocuj uchwyt na ręcznik i wspornik montażowy siodełka do spodniej części siodełka tak, jak pokazano na rysunku (śruby i podkładki znajdują się pod spodem siodełka).
2. Zamontuj siodełko na podpórce siodełka i skręć po obu stronach za pomocą klucza.
3. Wsuń podpórkę siodełka na wspornik siodełka i zablokuj za pomocą trzpienia.

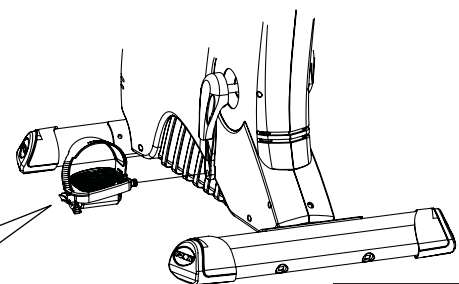
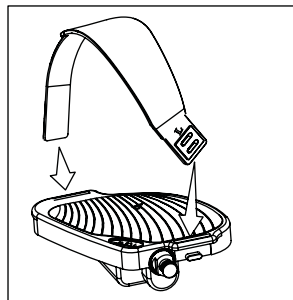


ELEMENTY ŁĄCZĄCE


- | | | |
|--------|---|-----|
| Nr 13 |  | x 1 |
| Nr 52c |  | x 1 |
| Nr 52d |  | x 3 |

7. Montaż pedałów

1. Przymocuj paski (paski i pedały posiadają oznaczenie lewy (L) i prawy (R), dopasuj paski do odpowiednich pedałów).
2. Przymocuj lewy pedał (L) do lewego ramienia korby. Pedał ten wkręca się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
3. Przymocuj prawy pedał (R) do prawego ramienia korby. Pedał ten wkręca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

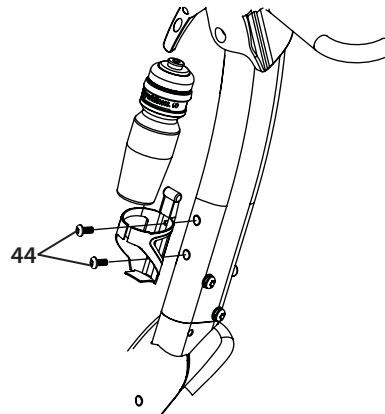


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

- | | | |
|-------|---|-----|
| Nr 44 |  | x 2 |
|-------|---|-----|

8. Montaż butelki na napoje – uchwytu na butelkę

1. Przymocuj uchwyt na butelkę do podpory przedniej przy użyciu śrub tak, jak to pokazano na rysunku (śruby znajdują się w podporze przedniej).
2. Umieść butelkę na napoje we wsporniku.



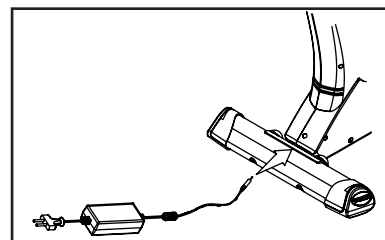
Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie roweru. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

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

Podłączanie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilacza sieciowego do roweru tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilacza podłącz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220-240 V, 50 Hz).



instrukcje dla użytkownika

Szybki start

Użyj tego trybu, jeżeli zamierzasz trenować krótko i nie chcesz wprowadzać żadnych danych osobistych.

- Sprawdź czy rower jest podłączony do sieci elektrycznej.
- Naciśnij przycisk włączania/wyłączania.
- Rozpocznij pedałowanie.
- Przy użyciu przycisków „up/down” ustaw poziom oporu.
- Rozpocznie się pomiar czasu, odległości oraz ilości spalonych kalorii.

Wyświetlacz konsoli i komunikaty

Czas

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

Prędkość

Wskazuje wartość bieżącej prędkości jazdy w km/h.

Odległość

Wskazuje odległość pokonaną w trakcie trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Liczba kalorii

Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych). Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Wartość tętna

Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.

Obroty na minutę

Wskazuje ilość obrotów wykonywanych na minutę.

Pomiar tkanki tłuszczowej (%)

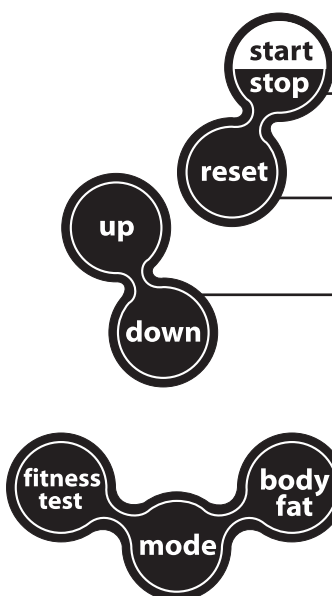
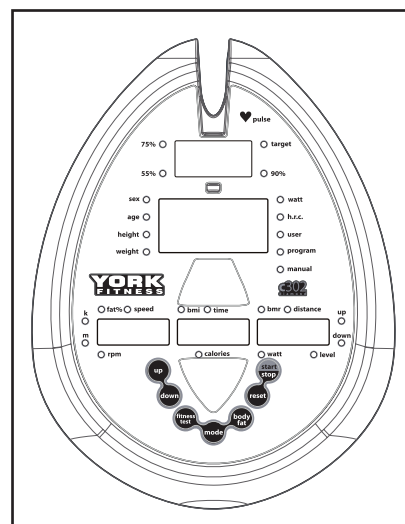
Wyświetla wynik pomiaru tkanki tłuszczowej w procentach (tylko dla celów porównawczych, nie ma zastosowania medycznego).

Moc (WATT)

Wskazuje bieżącą wartość wykonywanego wysiłku, wyrażoną w watach.

Indeks Masy Ciała

Wyświetla wynik pomiaru Indeksu Masy Ciała.



| | Trening wstępny | W trakcie treningu |
|---|--|---|
| start/stop | Rozpoczynanie treningu | Wstrzymywanie treningu – przyciśnij jeszcze raz celem wznowienia |
| reset | W trybie „ustawianie programu” powoduje zerowanie bieżącej wartości – przyciśnij dwukrotnie celem powrotu do menu głównego | Wciśnij i przytrzymaj celem powrotu do ekranu „menu głównego” – można używać tylko w razie zatrzymania treningu |
| up/down (górn/dół) | Nastawiane wartości w trybie „ustawianie programu” | Zwiększanie lub zmniejszanie poziomu oporu w trakcie treningu |
| fitness test (test kondycji) | | Wprowadzenie programu testu kondycji – stosować tylko w przypadku zakończenia treningu |
| mode (tryb) | Potwierdzanie wyborów w trakcie trybu „ustawiania programu” | Wybieranie informacji o bieżącym trybie (prędkość/czas/odległość) lub (obroty na minutę/kalorie/waty) |
| body fat (zawartość tkanki tłuszczowej) | Uruchamianie pomiaru tkanki tłuszczowej i Indeksu Masy Ciała | |

Korzystanie z programów treningowych

Ustawianie Profilu Użytkownika

Konsola sterowania umożliwia przechowywanie danych osobistych maksymalnie 4 użytkowników. Wprowadzane przez Ciebie dane są wykorzystywane w różnych programach treningowych, co oznacza, że nie ma potrzeby każdorazowego wprowadzania danych dla różnych programów. W trakcie pierwszego wyboru programu należy wprowadzić swoje dane osobiste.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru U1, U2, U3 lub U4.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia płci (kobieta lub mężczyzna).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia swojego wieku.
6. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
7. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia swojego wzrostu.
8. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
9. Użyj przycisków „up/down” celem wprowadzenia swojej wagi (w kg).
10. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.

Po wykonaniu powyższych czynności konsola „przejdzie” do trybu menu głównego. Teraz możesz wybrać program i rozpocząć trening. W trybie menu głównego miga 5 wskaźników odpowiadających następującym opcjom:

- Program sterowany ręcznie,
- Profile predefiniowane,
- Profil Użytkownika,
- Program kontroli tętna (HRC),
- Program kontroli mocy (WATT).

Celem korzystania z poszczególnych opcji postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi poniżej:

Program sterowany ręcznie

W programie sterowanym ręcznie użytkownik może swobodnie zmieniać opór w dowolnym momencie treningu.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru trybu ręcznego (*manual*).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru początkowego poziomu oporu.
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu trybu pracy ręcznej można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna.

Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Program docelowy”.

Profile predefiniowane

Użytkownik może wybrać jeden z 12 wstępnie zdefiniowanych programów. Poziom oporu jest automatycznie dostosowywany w trakcie wykonywania programu.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „program”.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru własnego programu (od P1 do P12).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru poziomu oporu.
6. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
7. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: do programu można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w rozdziale pod tytułem „Program docelowy”.

Profil Użytkownika

Ten program umożliwia utworzenie i zapisanie własnego profilu programowego. Należy ustawić poziom oporu dla każdego z 16 segmentów profilu tak, jak jest to wyświetlane w oknie profilu.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „użytkownik” (*user*).
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru poziomu oporu dla pierwszego segmentu.
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Powtórz kroki od 3 do 4 dla wszystkich 16 segmentów.
6. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Dany program można uruchomić bezpośrednio po zapisaniu jego ustawień. Wystarczy wcisnąć „start/stop”. Celem zmiany ustawienia programu należy powtórzyć powyższe kroki.

Program kontroli tętna (HRC)

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji oporu, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie. Do realizacji tej funkcji konsola otrzymuje odczyty pulsu w trakcie ćwiczenia, które pozyskuje w momencie, kiedy użytkownik kładzie obie ręce na czujnikach pulsu, lub które otrzymuje z pasa piersiowego.

- Gdy tętno jest za wysokie, następuje automatyczne zmniejszenie oporu.

- Gdy tętno jest za niskie, następuje automatyczne zwiększenie oporu.

Można wybrać jeden z 4 programów kontroli tętna:

- 55% - praca na poziomie 55% maksymalnego tętna użytkownika;
 - 75% - praca na poziomie 75% maksymalnego tętna użytkownika;
 - 90% - praca na poziomie 90% maksymalnego tętna użytkownika;
 - Wartość docelowa – użytkownik może wprowadzić własną docelową wartość tętna.
1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „kontrola tętna” (*HRC*).
 2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
 3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru programu (55%, 75%, 90%, wartość docelowa).
 4. W trakcie przewijania 3 pierwszych programów zauważysz, że docelowa wartość tętna jest wyliczona i wyświetlana na wyświetlaczu. Jeżeli satysfakcjonuje Cię jedna z wyświetlanych wartości docelowych tętna, naciśnij przycisk „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.
 5. Jeśli zamierzasz wprowadzić własną wartość docelową tętna, wybierz program „docelowy” (*target*) wciskając przycisk „mode”.
 6. Użyj przycisków „up/down” celem ustawienia docelowego poziomu tętna.
 7. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
 8. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

Program 90% powinien być wykorzystywany wyłącznie przez zawodowych sportowców lub osoby o wysokim stopniu wytrenowania – trenowanie przy wykorzystaniu tego programu może być niebezpieczne dla osób o niskim poziomie wytrenowania.

Więcej informacji na temat treningu z wykorzystaniem funkcji kontroli tętna znajduje się w rozdziale pod tytułem „Trenowanie przy użyciu roweru”.

UWAGA: Do programu kontroli tętna można wprowadzać takie wartości docelowe, jak czas, odległość lub liczba spalanych kalorii. Więcej informacji znajduje się w rozdziale „Programy docelowe”

Program kontroli mocy (WATT)

Program kontroli mocy (WATT) umożliwia ćwiczenie przy określonym poziomie wysiłku. Siła oporu jest regulowana samoczynnie celem zapewnienia ćwiczenia przy wstępnie ustalonym poziomie wysiłku.

1. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru opcji „Watt”.
2. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
3. Użyj przycisków „up/down” celem ustawienia poziomu wysiłku (Waty).
4. Wciśnij „mode” celem zatwierdzenia.
5. Naciśnij „start/stop” celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Użycie przycisków „up/down” w trakcie korzystania z tego programu spowoduje dostosowanie wartości „watów” a nie poziomu oporu.

UWAGA: do programu kontroli mocy (WATT) można wprowadzać takie wartości docelowe, jak: czas, odległość, liczba spalanych kalorii i poziom tętna. Więcej informacji na temat tej opcji znajduje się w części pod tytułem „Programy docelowe”.

Programy „docelowe”

Możesz trenować przy nastawionych wartościach docelowych, które chcesz osiągnąć: czas, odległość przemierzoną, spalone kalorie lub poziom tętna. W momencie osiągnięcia pożądanego celu, urządzenie wyda krótki sygnał dźwiękowy.

1. Przed wciśnięciem przycisku start/stop ustaw swój pożądaný program tak, jak opisano w poprzednim rozdziale.
2. W oknie „czas” (*time*) będzie migać wartość „00:00”.
3. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru CZASU DOCELOWEGO (TARGET TIME).
4. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
5. W oknie „odległość” (*distance*) będzie migać wartość „00:00”.
6. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru ODLEGŁOŚCI DOCELOWEJ (TARGET DISTANCE).
7. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
8. W oknie „kalorie” (*calories*) będzie migać wartość „00:00”.
9. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru DOCELOWEJ LICZBY KALORII (TARGET CALORIES).

10. Wciśnij „enter” celem zatwierdzenia.
11. W oknie „kalorie” (*calories*) migać będzie wartość „00:00”.
12. Użyj przycisków „up/down” celem wyboru DOCELOWEGO TĘTNA (TARGET PULSE).
13. Naciśnij start/stop celem rozpoczęcia treningu.

UWAGA: Wymagane jest ustawienie jedynie jednej z powyżej opisanych wartości docelowych. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk „start/stop” celem bezpośredniego przejścia do treningu. W sytuacji ustawienia kilku różnych parametrów docelowych, trening zakończy się w momencie osiągnięcia pierwszej z wartości docelowych.

Korzystanie z innych funkcji konsoli

Test wydolności

Dokonuje pomiaru szybkości powrotu tętna do normalnego poziomu po zakończeniu ćwiczenia. Jest to doskonały sposób mierzenia swojej kondycji i śledzenia dokonywanych postępów. Po zakończeniu treningu:

1. Naciśnij przycisk „testu kondycji” (fitness test).
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Czas będzie zliczany w dół od wartości 1.00 do 0.00.
4. Wynik jest wyświetlany w sześciu zakresach od F1 do F6.

F1 – bardzo dobrze, co oznacza, że Twoje tętno powraca do poziomu sprzed wysiłku bardzo szybko – masz dobrą kondycję.

F6 – bardzo źle, co oznacza, że twoje tętno powraca bardzo wolno do poziomu sprzed wysiłku – masz słabą kondycję.



Sprawdź wyświetlacz i upewnij się, że Twoje tętno zostało zmierzone, w przeciwnym wypadku wyniki testu będą niepoprawne

Pomiar tkanki tłuszczowej (%) i Indeks Masy Ciała

Ta funkcja służy do pomiaru procentowego tkanki tłuszczowej i wykonywania obliczenia Wskaźnika Masy Ciała. Do obliczeń wykorzystywane są dane Użytkownika wprowadzone uprzednio od U1 – U4.

Z poziomu menu głównego:

1. Naciśnij przycisk „zawartość tkanki tłuszczowej” (body fat).
2. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna.
3. Na wyświetlaczu na 8 s pojawi się komunikat „-----”.
4. Następnie zostanie wyświetlona wartość procentowa tkanki tłuszczowej, odpowiedni jej symbol oraz Indeks Masy Ciała (poniższe tabele objaśniają znaczenie poszczególnych wyników).

Wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej (%)

| Mężczyzna | Kobieta | Symbol | Skala |
|-----------|---------|--------|----------------|
| <13% | <23% | – | Niska |
| 13% - 26% | 23%-36% | + | Niska/Średnia |
| 26% -30% | 36%-40% | ▲ | Średnia |
| >30% | >40% | ◆ | Średnia/Wysoka |

Wyniki pomiaru Indeksu Masy Ciała

| Wartość | Skala |
|---------|----------------|
| <20 | Niska |
| 20-24 | Niska/Średnia |
| 24-26,5 | Średnia |
| >26,5 | Średnia/Wysoka |

UWAGA: Wartość procentowa tkanki tłuszczowej jest podawana wyłącznie dla orientacji i nie powinna być wykorzystywana dla celów medycznych.

objaśnienia funkcji roweru

Kontrolowanie tętna

Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby:

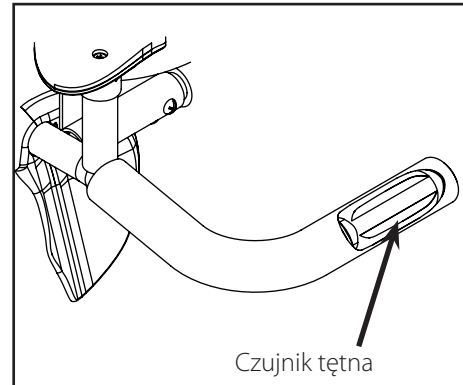
Czujniki tętna

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 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

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



Regulacja oporu

Rower wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Poziomy oporu jest kontrolowany przez elektromagnes. Do regulacji oporu wykorzystywane są różne wartości napięcia prądu. Użytkownik może sterować oporem za pomocą przycisków znajdujących się na komputerze. Dostępnych jest 16 poziomów od 1 – niski do 16 – wysoki.

Regulacja kierownicy

Uchwyty można regulować zależnie od preferencji użytkownika.

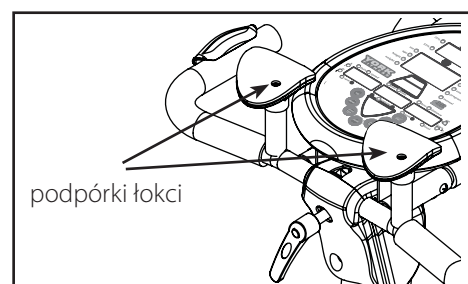
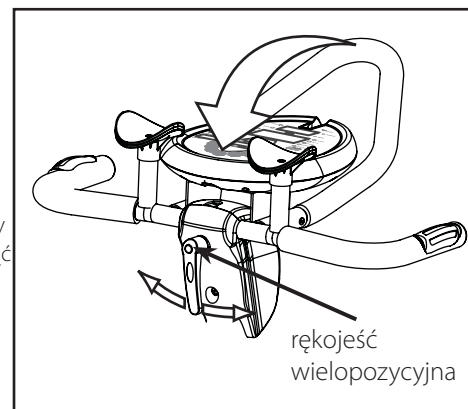
1. Poluzuj rękojęść wielopozycyjną.
2. Ustaw uchwyty kierownicy w pożądanej pozycji.
3. Dokręć rękojęść wielopozycyjną.

UWAGA: Rękojęść wielopozycyjna jest wyposażona w mechanizm zapadkowy ułatwiający dokręcenie. Celem obrócenia rękojęści o 360 stopni i i zablokowania jej wystarczy nacisnąć przycisk znajdujący się w centralnej części.

Używanie kierownicy potrójnej

Kierownica potrójna umożliwi przyjęcie zupełnie innej pozycji treningowej, podobnej do pozycji zawodowych kolarzy podczas wyścigu. Celem korzystania z tej funkcji należy:

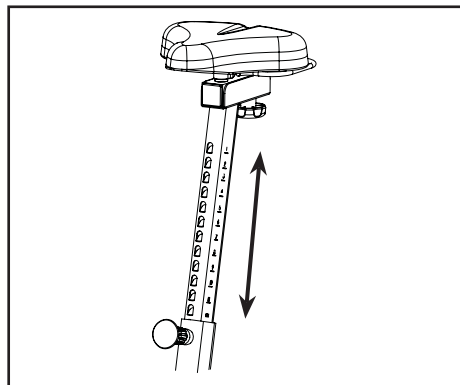
1. Ustawić kierownicę w pozycji poziomej.
2. Usiąść na siodełku i zamiast chwycić rękoma kierownicę, pochylić się do przodu i umieścić łokcie na podpórkach.
3. Chwycić kierownicę powyżej komputera.
4. Celem uzyskania najwygodniejszej pozycji treningowej należy ponownie ustawić wysokość i wysunięcie siodełka.



Regulacja wysokości siedziska

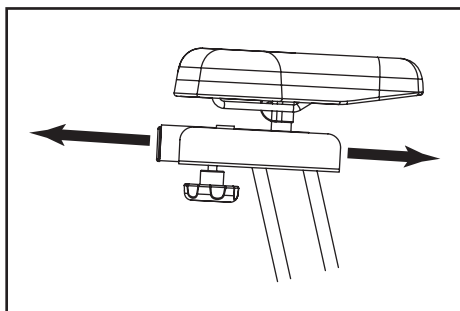
1. Celem zwiększenia wysokości siedziska wystarczy wyciągnąć je w górę.
2. Celem obniżenia wystarczy wyciągnąć trzpień, ustawić siedzenie w pożądanej pozycji i zablokować trzpieniem umieszczając go w tym samym miejscu.
3. Odpowiednią wysokość siedziska uzyskamy wtedy, kiedy pedały znajdują się w najniższej pozycji a noga jest prawie całkowicie wyprostowana.

! Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość oznaczona jest napisem MAX na podporze siedzenia



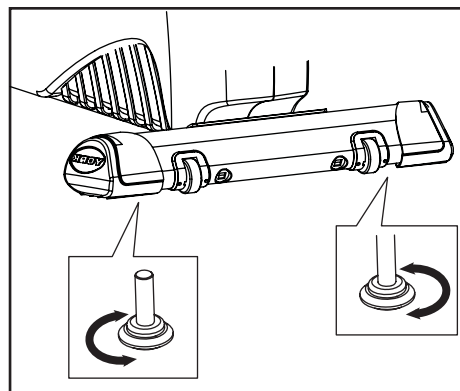
Regulacja wysunięcia siedzenia

1. Odkręć pokrętło.
2. Przesuń siedzenie do tyłu lub do przodu.
3. Dokręć pokrętło.



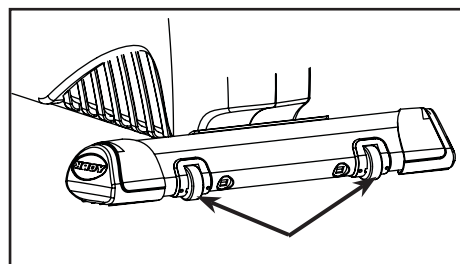
Poziomowanie roweru

Na przednich podporach poziomych znajdują się regulatory wysokości służące do poziomowania roweru na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości roweru wystarczy pokręcić regulatorami.



Transportowanie roweru

Rowery wyposażony jest w 2 kółka transportowe umożliwiające jego przestawianie. Celem przesunięcia roweru przechyli go do przodu i trzymając za rękkość kierownicy przesuń go w pożądane miejsce.



! 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 i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa

- Usiądź na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
- Sprawdź prawidłowe ustawienie wysokości siodełka – powinieneś siedzieć stabilnie i utrzymywać równowagę w siodełku. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.

Ile powinno trwać ćwiczenie?

- To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Trening 30 minutowy, 3 razy w tygodniu powinien być wystarczający.

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 doskonałe 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 podnieść 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 osiągnany 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: $220 - \text{twój wiek w latach}$, 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 lepsze samopoczucie:

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

! **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 jego wysokość. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskacie Państwo na stronie internetowej pod adresem www.yorkfitness.com lub kontaktując się z nami bezpośrednio (szczegóły na str. 5).

jak dbać o rower

Przechowywanie

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

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni roweru używaj szmatki zwilżonej ciepłą wodą. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.

Konserwacja

Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia. Przed każdym treningiem kontroluj dokręcenie wszystkich nakrętek i śrub.

Poziom oporu jest mierzony elektronicznie i podawany na wyświetlaczu, wyrażony w „watach”. Jest on kalibrowany fabrycznie i o ile jest montowany, serwisowany i eksploatowany zgodnie z niniejszym podręcznikiem nie wymaga ponownej kalibracji.



Nigdy nie demontuj osłon ochronnych.

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.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

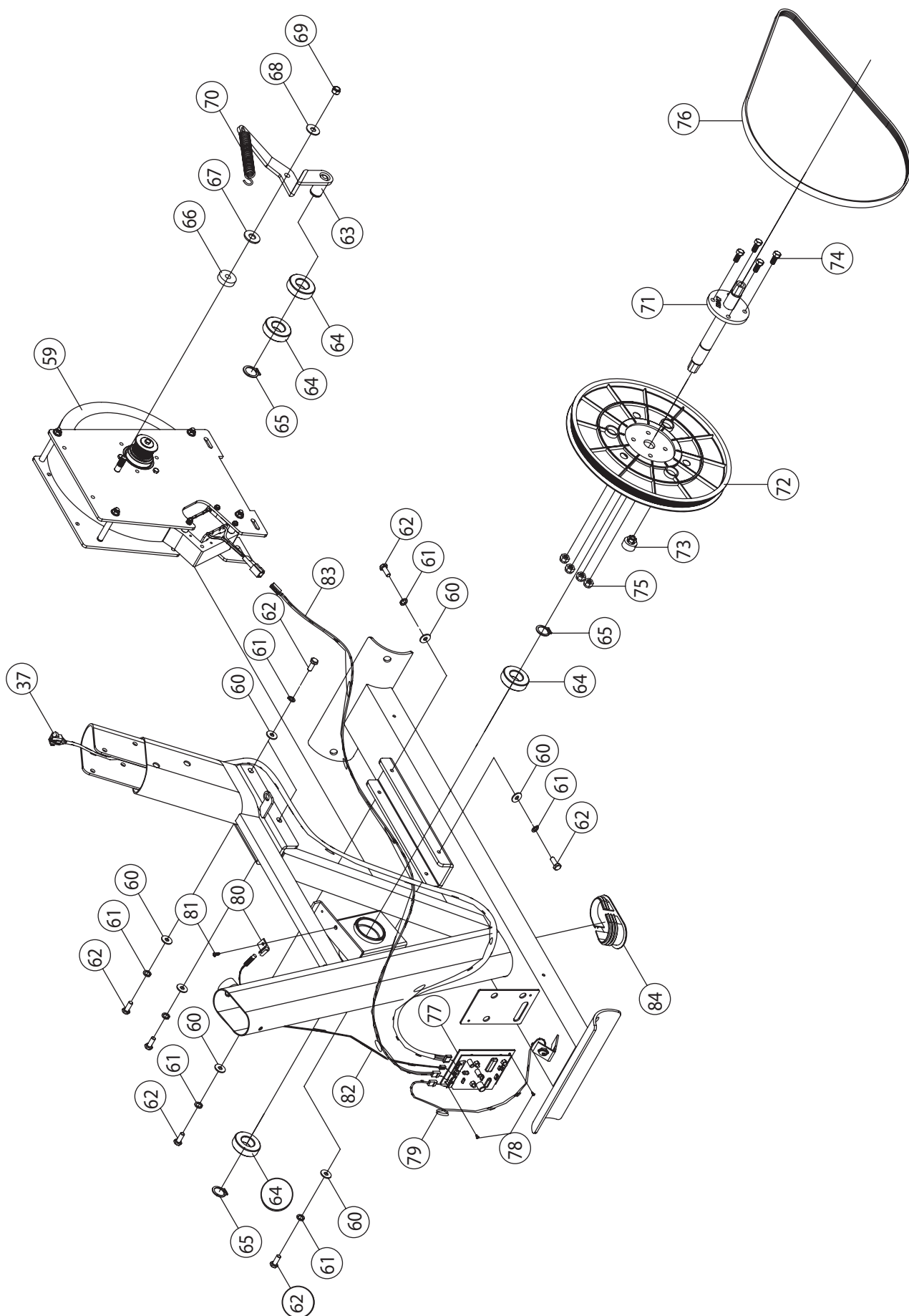
W przypadku dalszych problemów z pracą urządzenia należy skontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York. Dane kontaktowe znajdują się w rozdziale „Wsparcie posprzedażowe”.

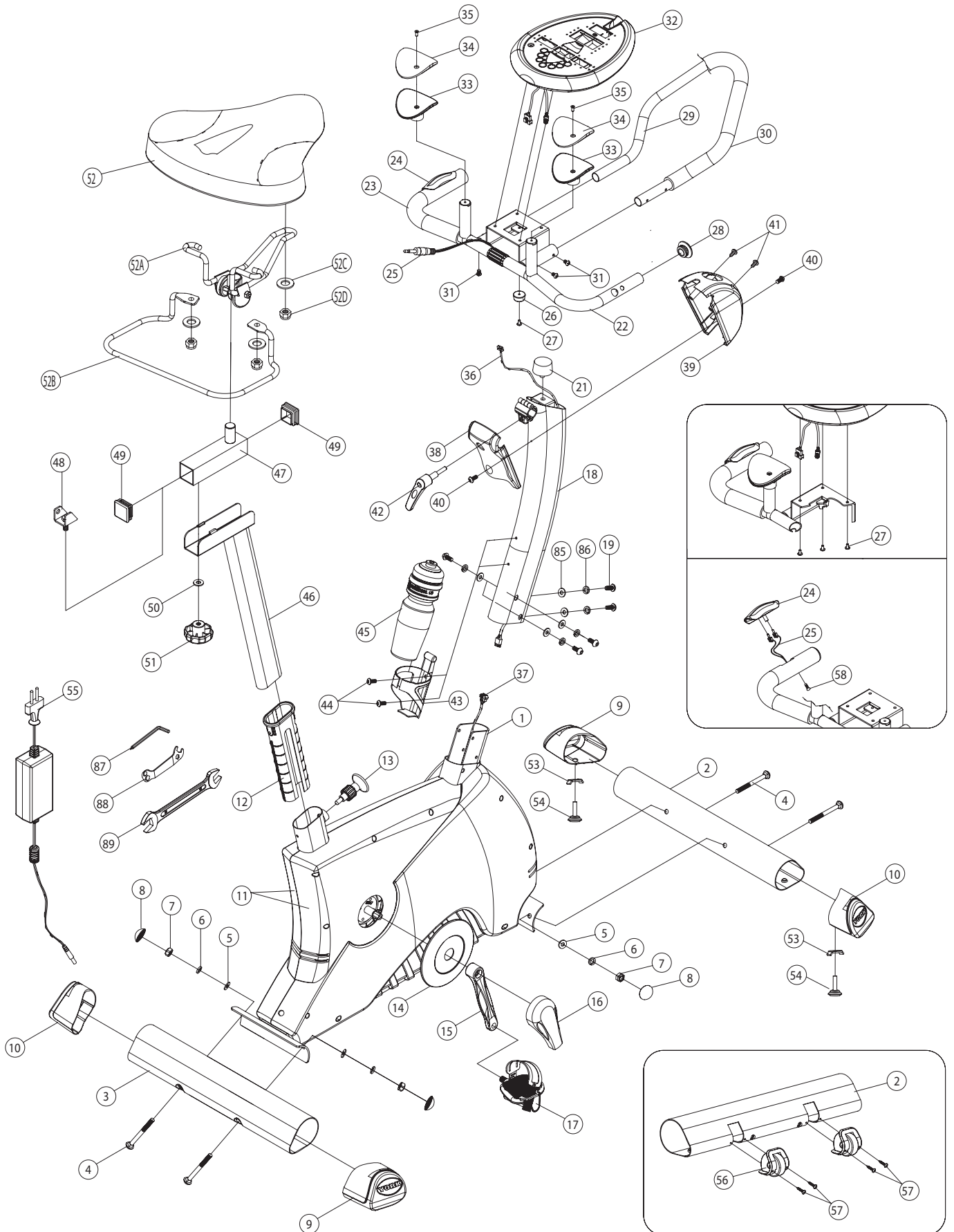
Komunikaty błędów. Wykrywanie i usuwanie usterek.

E1 - oznacza, że nie trzymasz w odpowiedni sposób czujnik tętna podczas testu tkanki tłuszczowej (%). Zresetuj komputer i spróbuj jeszcze raz.

E4 - zaistniał problem związany z wprowadzonymi przez Ciebie danymi użytkownika - należy je sprawdzić i spróbować jeszcze raz.

rysunek szczegółowy





wykaz części

| L.p. | Ilość | Nr części | Opis części |
|------|-------|------------|---|
| 1 | 1 | YKA00140g5 | Rama główna (C) (794 x 217 x 585 mm) |
| 2 | 1 | YKP00176g5 | Podpora przednia i uchwyt koła (75 x 99 x 520 mm) |
| 3 | 1 | YKP00177g5 | Podpora tylna (75 x 99 x 520 mm) |
| 4 | 4 | YKF10298n1 | Śruba podsadzana (M10 x 115 mm) |
| 5 | 4 | YKF10236n1 | Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zewn. 22 x gł. 1,5 mm) |
| 6 | 4 | YKF10237n1 | Podkładka sprężynująca (ø wew. 10 mm) |
| 7 | 4 | YKF10238n1 | Nakrętka samoblokująca (M10) |
| 8 | 4 | YKF20229g2 | Okragła plastikowa zaślepka śruby (ø 17 x 17 mm) |
| 9 | 2 | YKF20230g2 | Zaślepka zewnętrzna – przednia lewa, prawa tylna (75 x 99 mm) |
| 10 | 2 | YKF20231g2 | Zaślepka zewnętrzna – przednia prawa, tylna lewa (75 x 99 mm) |
| 11 | 1 | YKF20232q6 | Oslona łańcucha – lewa i prawa (815 x 162 x 487 mm) |
| 12 | 1 | YKF20207g2 | Owalna wkładka przekładni (30 x 70 mm > 40 x 80 mm x dł. 250 mm) |
| 13 | 1 | YKF50093g4 | Trzpień (M16 x 13 mm) |
| 14 | 2 | YKF20233q6 | Okragła osłona korby (ø zewn. 169 x gł. 30 mm) |
| 15 | 1 | YKF50094C1 | Korba pedału – szeroka (170 mm), lewa i prawa |
| 16 | 2 | YKF20234g2 | Nakładka ochronna korby pedału - szeroka (133 x 47 x 70 mm) |
| 17 | 1 | YKF50095q6 | Pedał – szybko rozłączny (komplet – lewy i prawy) |
| 18 | 1 | YKA00141g5 | Podpora przednia (C) (owalna 50 x 100 mm x 561 mm) |
| 19 | 6 | YKF10247n1 | Okragła śruba pod klucz ampułowy (M8 x 15 mm [klucz 6 mm]) |
| 20 | 1 | | Kierownica |
| 21 | 1 | YKF20235g2 | Ogranicznik gumowy (45 x 40 x 40 mm) |
| 22 | 1 | YKA00142g5 | Kierownica prosta + uchwyt (595 x 203 x 115 mm) |
| 23 | 2 | YKF30028g7 | Kierownica prosta + rękojeść piankowa uchwytów (023.5 x 317 mm) |
| 24 | 2 | YKF50096g4 | Czujnik pulsu dłoni – wbudowany w rękojeść |
| 25 | 1 | YKF60130b1 | Przewód czujnika pulsu dłoni (600 x 750 mm) |
| 26 | 1 | YKF20236b3 | Ogranicznik gumowy (28 x 24 x 12,5 mm) |
| 27 | 5 | YKF10248b6 | Okragła śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10 mm) |
| 28 | 2 | YKF20223g4 | Okragła zaślepka (śred zewn. 34 mm x ø wewn. 22,2 mm) |
| 29 | 1 | YKP00178g5 | Kierownica potrójna + uchwyty (022.2 x 963 mm) |
| 30 | 1 | YKF30029g7 | Kierownica potrójna + rekojeść piankowa (020 x 675 mm) |
| 31 | 6 | YKF10248n1 | Okragła śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 10 mm) |
| 32 | 1 | YKF60131q6 | Komputer (C) (SE-866071) |
| 33 | 2 | YKF20237g4 | Podpórka na tokieć (25,2 x gł. 1,5 mm) |
| 34 | 2 | YKF30030b1 | Podpórka na tokieć – podkładka z gąbki (96,5 x 105,9 mm) |
| 35 | 2 | YKF10239n1 | Okragła śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm) |
| 36 | 1 | YKF60132b1 | Przewód komputera – górny (700 mm, typu żeński-żeński 5-pinowy) |
| 37 | 1 | YKF60133b1 | Przewód przyłączeniowy komputera (900 mm, 5-pinowy męski-żeński) |
| 38 | 1 | YKF20238g4 | Oslona góra kierownicy – tył (rura owalna 50 x 100 mm) |
| 39 | 1 | YKF20239g4 | Oslona góra kierownicy – przód (rura owalna 50 x 100 mm) |
| 40 | 2 | YKF10239b6 | Okragła śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm) |
| 41 | 2 | YKF10274b6 | Okragła śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M3 x 12 mm) |
| 42 | 1 | YKF10230g4 | Wielopozycyjna rękojeść blokująca (M8 x 55 mm) |
| 43 | 1 | YKF20212b5 | Uchwyt butelki na napoje |
| 44 | 2 | YKF10239C1 | Okragła śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm) |
| 45 | 1 | YKF20220q6 | Butelka na napoje |
| 46 | 1 | YKA00128g5 | Podpora siodełka (C) (564 x 46 x 160 mm) |
| 47 | 1 | YKA00136g5 | Mechanizm regulacji wysuwu siodełka (przód/tył) (165 mm x 40 x 90 mm) |
| 48 | 1 | YKA00137C1 | Uchwyt blokujący mechanizmu regulacji wysuwu siodełka (przód/tył) (53 x 34 x 35 mm) |
| 49 | 2 | YKF20211g4 | Kwadratowa zaślepka (pow. 39 mm x gł. 1,5 mm) |

| L.p. | Ilość | Nr części | Opis części |
|------|-------|------------|---|
| 50 | 1 | YKF10273n1 | Podkładka płaska (ø wew. 10 x ø zewn. 21 x gł. 2 mm) |
| 51 | 1 | YKF10231g4 | Pokrętko, typ żeński (3/8") |
| 52 | 1 | YKF30027q6 | Siodełko (A28) |
| 52A | 1 | YKF50097C1 | Uchwyt montażowy siodełka |
| 52B | 1 | YKP00173C1 | Uchwyt na ręcznik montowany do siodełka |
| 52C | 3 | YKF10250C1 | Podkładka płaska (ø wew. 8 mm) |
| 52D | 3 | YKF10251C1 | Nakrętka samoblokująca (M8) |
| 53 | 2 | YKF10252z1 | Pierścień regulacji wysokości (gł. 3 mm) |
| 54 | 2 | YKF10253b3 | Noga regulacji wysokości (M8 x 42,5 mm) |
| 55 | 1 | YKF60134b1 | Zasilacz prąd zmienny (9V, 1A) wtyczka typ UK 3-pinowa |
| | | YKF60135b1 | Zasilacz prąd zmienny (9V, 1A) wtyczka 3-pinowa typ Australia/Nowa Zelandia |
| | | YKF60136b1 | Zasilacz sieciowy (9V, 1A) typ europejski 2-wtykowy |
| 56 | 2 | YKF20240g4 | Kółko transportowe (75 x 99 mm) |
| 57 | 4 | YKF10269b6 | Okragły wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem stożkowym (8 x 16 mm) |
| 58 | 2 | YKF10270C1 | Okragły wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem stożkowym (4 x 20 mm) |
| 59 | 1 | YKF60137 | Hamulec elektromagnetyczny + koło zamachowe |
| 60 | 8 | YKF10244b6 | Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zewn. 16 x gł. 1,2 mm) |
| 61 | 8 | YKF10240b6 | Podkładka sprężynująca (śred wewn. 6 mm) |
| 62 | 8 | YKF10275b6 | Śruba z łbem sześciokątnym (M6 x 14 mm) |
| 63 | 1 | YKA00143z1 | Wspornik kółka napinającego (157 x 56 x 34 mm) |
| 64 | 4 | YKF50107 | Łożysko (6203ZZ) |
| 65 | 3 | YKF10263b6 | Zacisk (C17) |
| 66 | 1 | YKF20241 | Plastikowa tuleja dystansująca (26 x gł. 7,5 mm)) |
| 67 | 1 | YKF20224b3 | Plastikowa tuleja dystansująca (ø wew. M10 x ø zewn. 24 x gł. 0,3 mm) |
| 68 | 1 | YKF10255b6 | Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zewn. 22 x gł. 1,5 mm) |
| 69 | 1 | YKF10246b6 | Nakrętka samoblokująca (M8) |
| 70 | 1 | YKF10241b6 | Sprężyna (ø 2,6 x 98 mm) |
| 71 | 1 | YKF50112d | Oś korby pedału (16,98 x 172 mm) |
| 72 | 1 | YKF20222b3 | Duże koło pasowe plastikowe (ø 250 mm) |
| 73 | 1 | YKF50106 | Magnes |
| 74 | 4 | YKF10242b6 | Śruba z łbem sześciokątnym (M6 x 16 mm) |
| 75 | 4 | YKF10267b6 | Nakrętka samoblokująca (M6) |
| 76 | 1 | YKF40061b1 | Pas koła (440J-6) |
| 77 | 1 | YKF60138 | Płytką drukowaną układu sterowania (458E) |
| 78 | 2 | YKF10243b6 | Okragły wkręt samogwintujący z rowkiem (3 x 8 mm) |
| 79 | 1 | YKF60139b1 | Gniazdo, prąd stały (150 mm x 2 wtykowy typ żeński) |
| 80 | 1 | YKF20242b3 | Uchwyt czujnika (21 x 15 mm) |
| 81 | 1 | YKF10264b6 | Okragły stożkowy wkręt samogwintujący z rowkiem (6 x 12 mm) |
| 82 | 1 | YKF60140b1 | Przewód czujnika (450 mm) |
| 83 | 1 | YKF60141b1 | Przewód przyłączeniowy (300 mm) |
| 84 | 1 | YKF20243b5 | Owalna zaślepka wewnętrzna (40 x 80 mm) |
| 85 | 6 | YKF10244M | Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zewn. 16 x gł. 1,2 mm) |
| 86 | 6 | YKF10245n1 | Podkładka sprężynująca (śred wewn. 8 mm) |
| | | | NARZĘDZIA |
| 87 | 1 | YKF70012 | Śrubokręt do śrub z łbem z gniazdkiem krzyżowym (6 mm x 105 mm) |
| 88 | 1 | YKF70010 | Klucz wielofunkcyjny (10,13,14 i 15 mm) |
| 89 | 1 | YKF70011 | Klucz (13 i 15 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