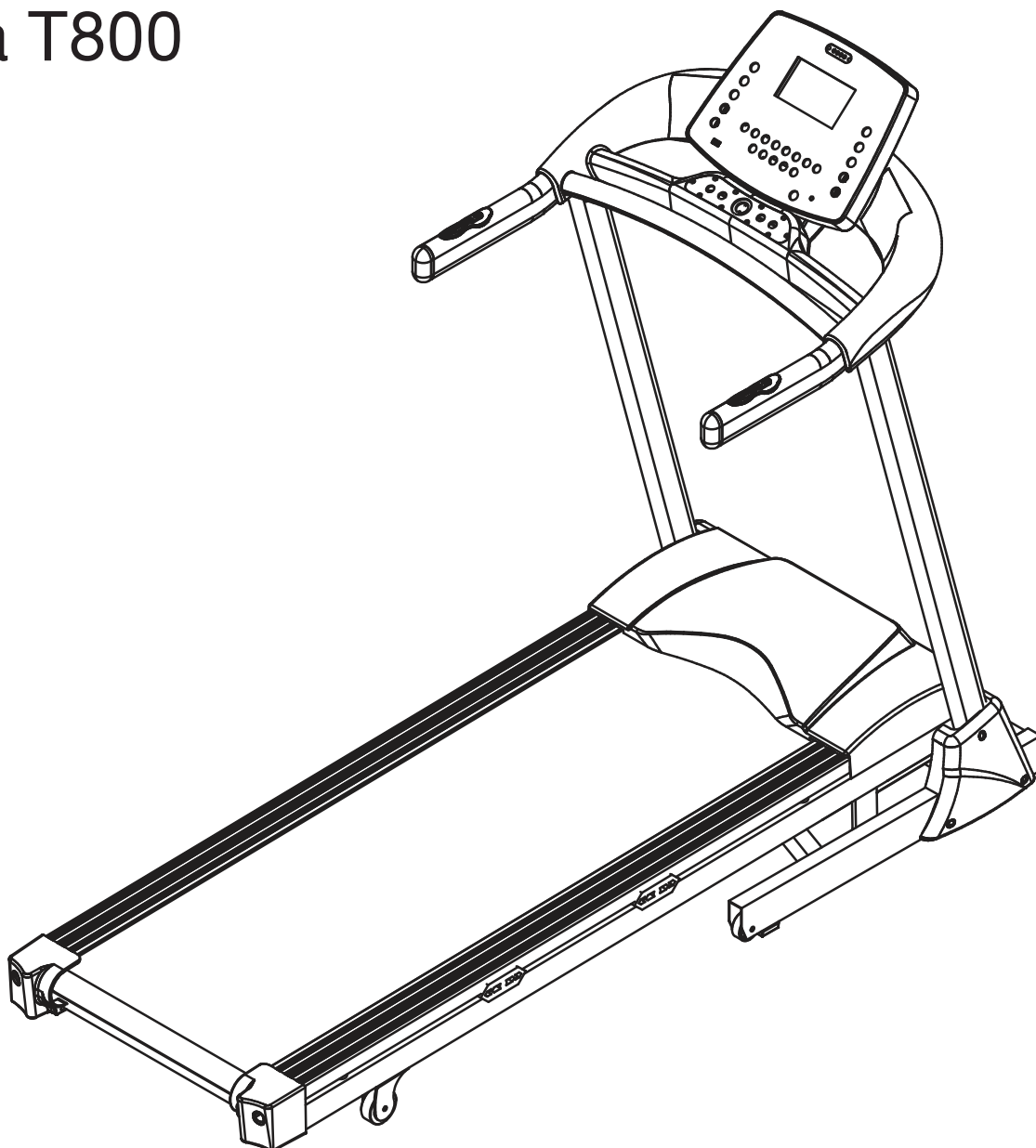


# YORK<sup>®</sup> FITNESS

## Podręcznik użytkownika

Bieżnia T800

51144



# Spis treści

Gratulujemy zakupu  
produktu firmy

**YORK<sup>®</sup>**  
**FITNESS**

Wybrali Państwo urządzenie wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie [www.yorkfitness.pl](http://www.yorkfitness.pl)

## SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	04
Instrukcja montażu	05
Wskazówki obsługi	08
Konserwacja	09
Wskazówki obsługi komputera	12
Wykrywanie i usuwanie usterek	15
Wskazówki fitness	16
Rysunek szczegółowy	18
Wykaz części	19



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

# 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. Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem. Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo - poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Po wyjęciu bieżni z opakowania jedynym, bezpiecznym sposobem jej transportu jest transport z użyciem kół bieżni, opisany w dalszej części instrukcji. Zabronione jest w szczególności przewracanie bieżni na bok. Niezastosowanie się do powyższego grozi zranieniem.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, stabilnym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 1 m po bokach i 2 m z tyłu.
- 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.
- Niektóre z części urządzenia zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- Do materiałów eksploatacyjnych bieżni zalicza się również pas biegowy. Należy kontrolować wytarcie pasa biegowego i w przypadku jego zużycia niezwłocznie wymienić na nowy. Zaniechanie wymiany skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem, co w konsekwencji może doprowadzić do awarii.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań. Zarówno niedostateczna jak i nadmierna ilość smaru skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem co w konsekwencji może doprowadzić do awarii. W przypadku wątpliwości odnośnie prawidłowego smarowania należy skontaktować się z serwisem dystrybutora. W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakiegokolwiek ich element.

## Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 65 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 174 x 76 cm

- 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 1 do 2 godzin po posiłku.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tabliczkach informacyjnych.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- 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.
- Dzieci powinny korzystać z urządzenia jedynie pod nadzorem pełnoletniego opiekuna.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach czuciowych lub umysłowych. Osoby takie muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką osoby/ osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń konsumenta może być uzależnione od użytkownika zgodnego z przeznaczeniem.

**OSTRZEŻENIE!** Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzebraniem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

**Maksymalna waga Użytkownika: 120 kg**

## Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia – Klasa HC. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia.



## Obsługa klientów

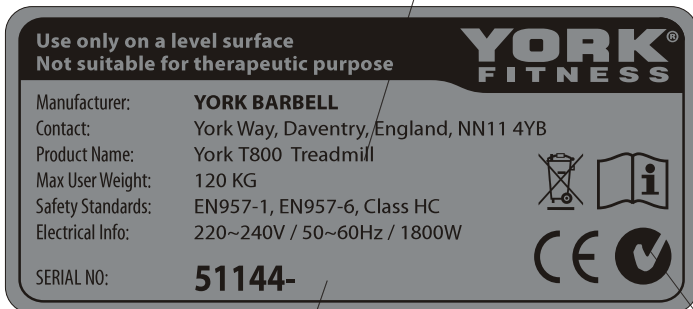
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

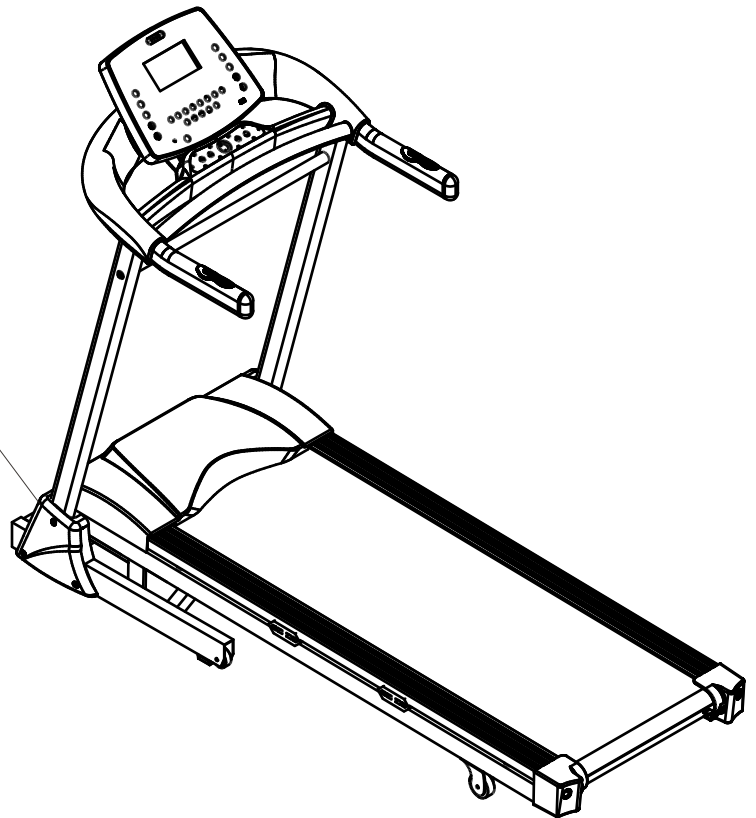
**WAŻNE!** – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.

### Nazwa i model urządzenia



### Numer seryjny



# Instrukcja montażu

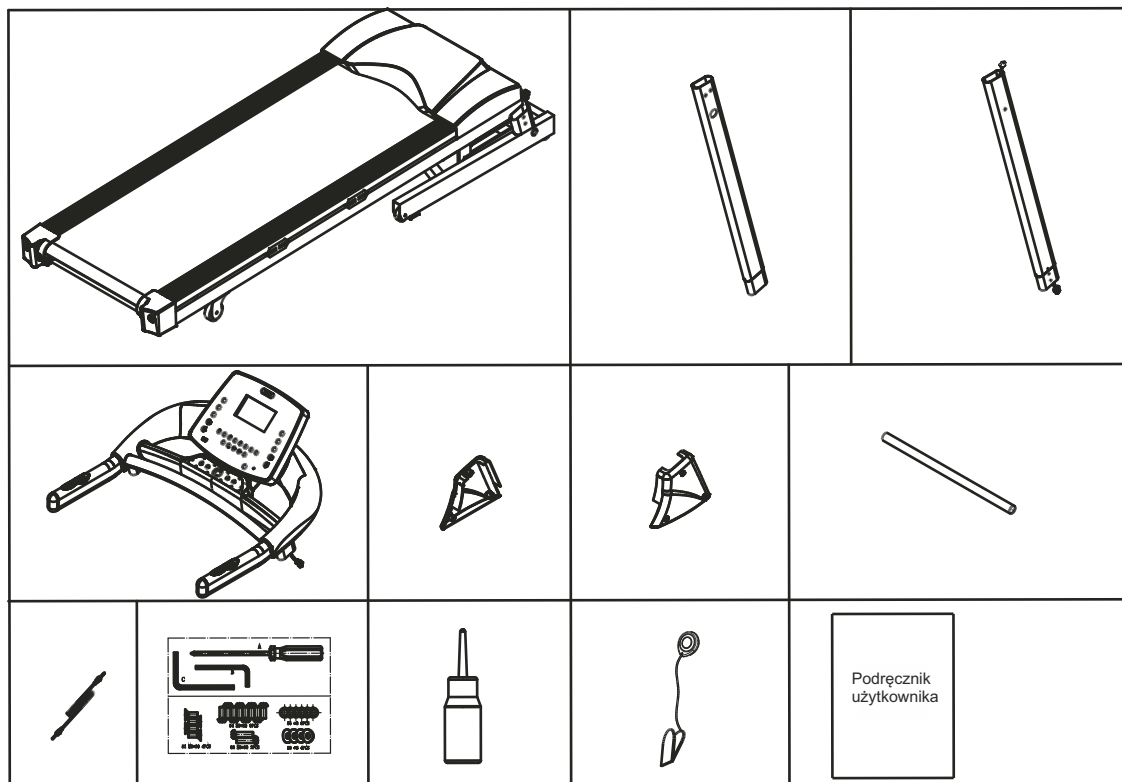
**PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY** - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

**POPROŚ O POMOC** - Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

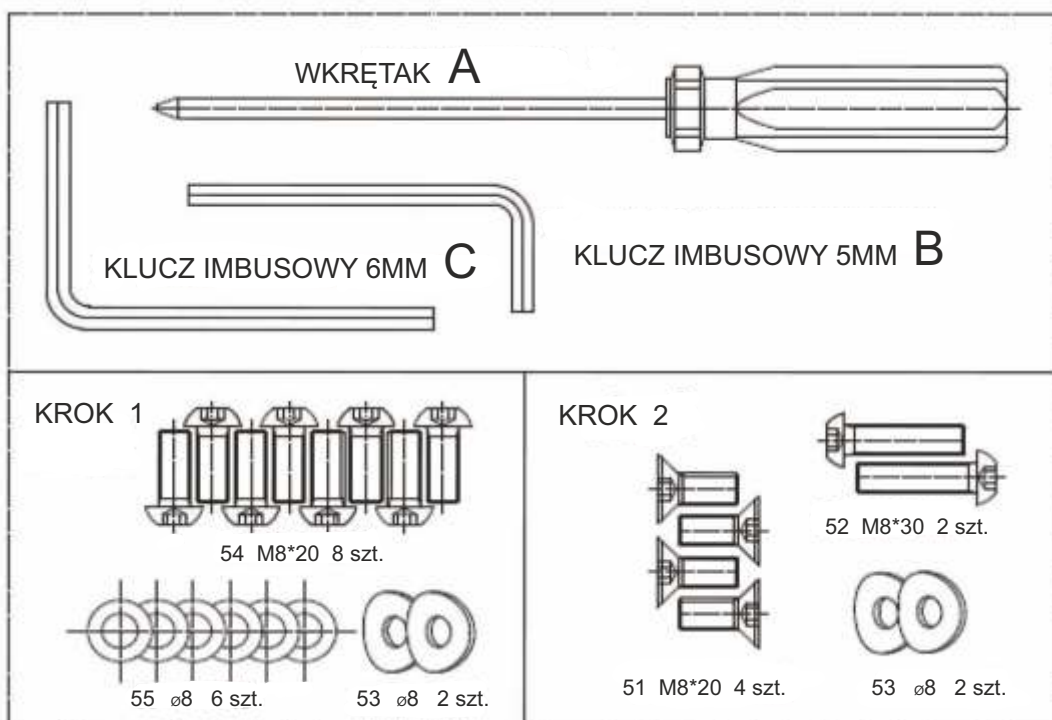
**OTWÓRZ OPAKOWANIE** - Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

**ROZPAKUJ KARTON** – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

**Sprawdź, czy posiadasz następujące elementy:**



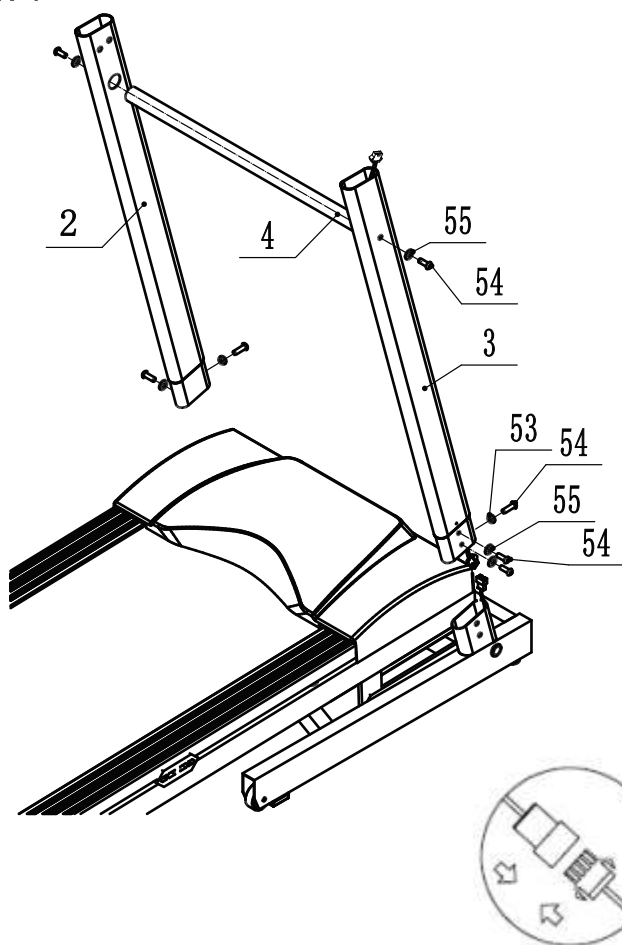
**Blister**



# Instrukcja montażu

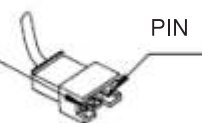
# YORK FITNESS

## Krok 1



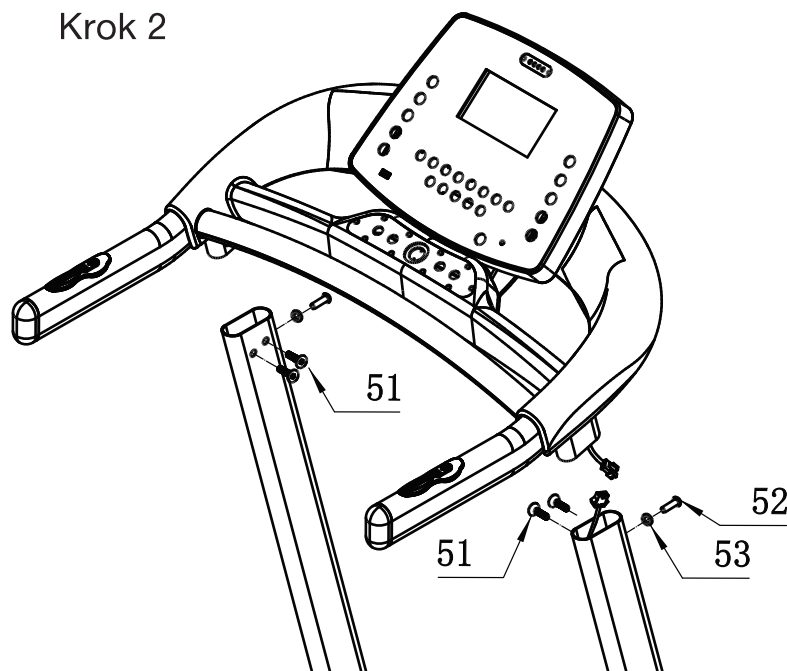
1. Zamontuj kolumny (2, 3) na ramie podstawy za pomocą śrub pod klucz ampulowy M8\*20 mm (54) i podkładek  $\varnothing 8$  (53, 55).
2. Zamontuj poprzeczny wspornik (4) na kolumnach (2, 3) za pomocą śrub pod klucz ampulowy M8\*20 mm (54) i podkładek  $\varnothing 8$  (55).
3. Połącz przewody sterowania - złącze (patrz poniżej).

SPRAWDŹ, CZY PINY SĄ PROSTE



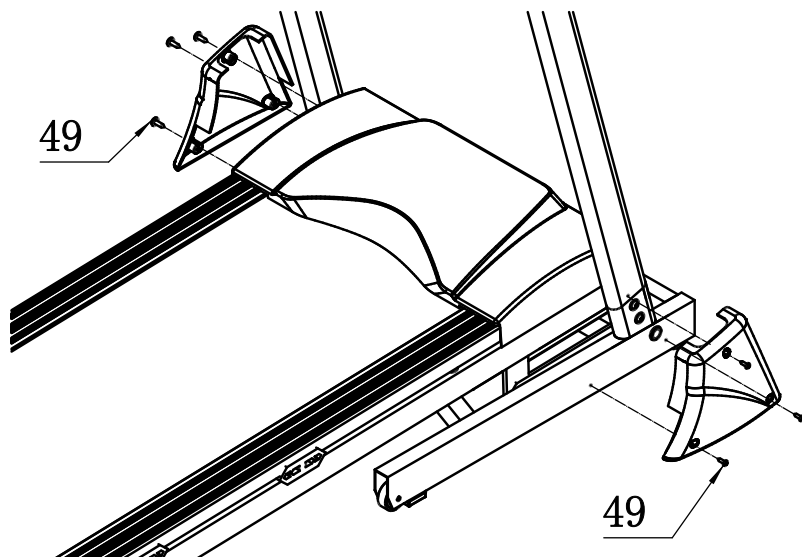
**OSTRZEŻENIE:** Podczas podłączania przewodów komputera należy zachować ostrożność. Piny wewnątrz gniazda muszą być proste. Zagięcie pinów spowoduje problemy z komunikacją.

## Krok 2



1. Połącz przewód sterowanie komputera z przewodem znajdującym się wewnątrz kolumny.
2. Przymocuj komputer do kolumn za pomocą śrub pod klucz ampulowy M8\*20mm (51), M8\*30mm (52) i podkładki falistej  $\varnothing 8$  (53).

### Krok 3



Przymocuj osłony ochronne za pomocą śrub, które zostały fabrycznie wkręcone w kolumny.

Należy je wykręcić i nimi dokręcić osłony do ramy.

## Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie bieżni. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

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

## Wskazówki obsługi

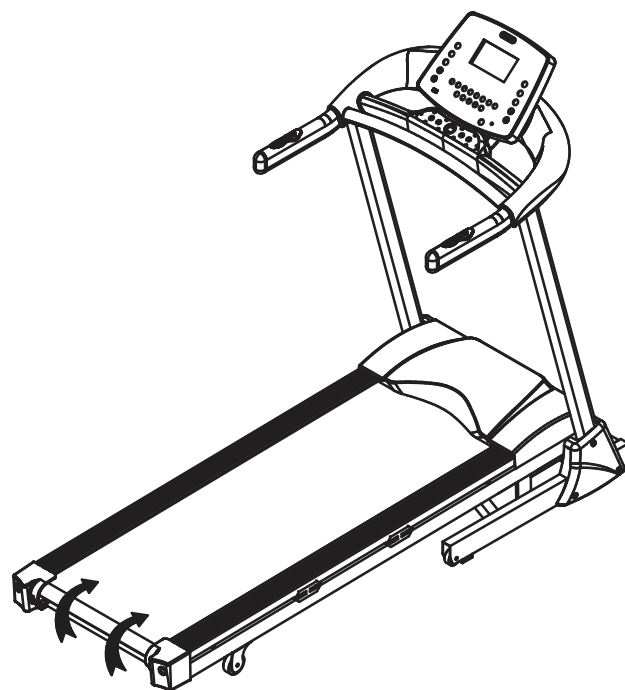
### Podłączanie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilania do bieżni.
2. Drugi koniec kabla zasilania podłącz do odpowiedniego gniazda sieciowego.

### Składanie

Aby złożyć bieżnię:

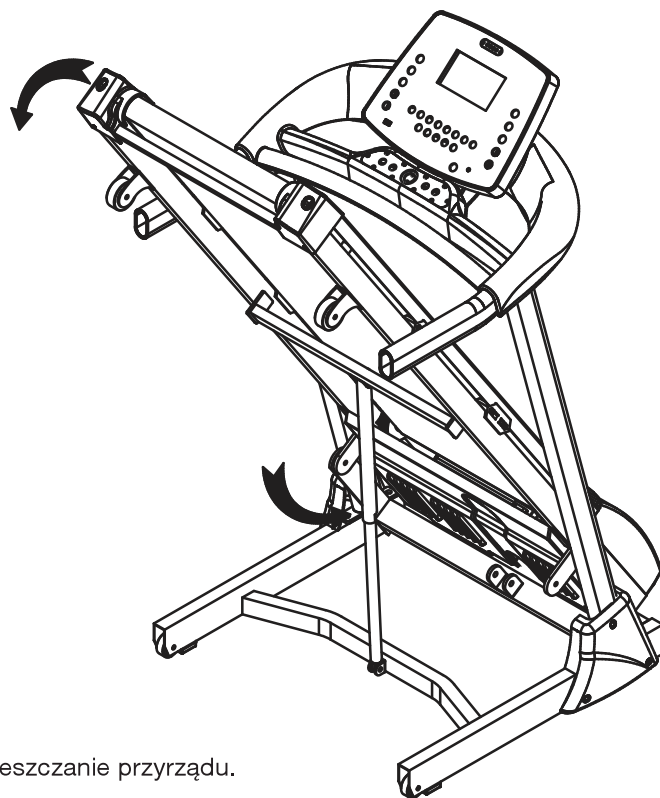
- Chwyć końce bieżni (w miejscach wskazanych strzałkami po lewej i prawej stronie) i unieś pomost bieżni.



### Rozkładanie

1. Przytrzymując rękoma ciężar pomostu, nogą naciśnij pedał blokady.
2. Przytrzymując pomost, opuść go powoli na dół.

**UWAGA:** Upewnij się, że na podłodze nie znajdują się żadne przedmioty.



### Transportowanie bieżni

Bieżnia wyposażona jest w 2 kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie przyrządu.

1. Złóż pomost tak, jak objaśniono powyżej.
2. Stań twarzą do bieżni.
3. Ręce oprzyj na rękojęściach i przechyl bieżnię do siebie.
4. Użyj rękojęści celem przemieszczenia bieżni w pożądane miejsce.

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



# Konserwacja

- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w zamkniętych suchych pomieszczeniach o stałej temperaturze powietrza.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Elementów elektrycznych nie należy czyścić wilgotną szmatką. Przed przystąpieniem do czyszczenia odłączyć kabel zasilający urządzenia od gniazdka sieciowego.
- W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, itp.
- Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się co najmniej raz w tygodniu.
- 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.
- Pas biegowy jest elementem eksploatacyjnym, który ulega naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- W ramach bieżących czynności konserwacyjnych użytkownik jest zobowiązany kontrolować przynajmniej raz w miesiącu i przeciwdziałać zaleganiu kurzu w komorze silnika. W tym celu, po dołączeniu zasilania i odczekaniu przynajmniej 1 godziny, należy odkręcić wszystkie śruby, którymi przymocowana jest pokrywa silnika i unieść ją ku górze. Następnie w razie potrzeby przy użyciu sprężonego powietrza bądź pędzelka należy usunąć zalegający kurz. Montujemy obudowę dokręcając wkręty i ponownie włączamy zasilanie urządzenia.

## Smarowanie

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 (3 do 5 godzin tygodniowo) - co 4 miesięcy.
- Bardzo intensywna eksploatacja (powyżej 5 godzin tygodniowo) - co 2 miesiące.
- Aby wydłużyć czas eksploatacji bieżni, dbaj o prawidłowe smarowanie pomostu. W razie jakichkolwiek wątpliwości, urządzenie należy delikatnie nasmarować.

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.

Bieżnia jest fabrycznie wyposażona w pojemnik ze środkiem smarującym. Celem zastosowania 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, który można nabyć u dystrybutora – więcej informacji znajduje się na ostatniej stronie instrukcji lub na stronie [www.yorkfitness.pl](http://www.yorkfitness.pl).

Użytkownik jest zobowiązany do sprawdzania poziomu nasmarowania bieżni przynajmniej raz w tygodniu. Niewłaściwa ilość smaru prowadzi do uszkodzeń blatu, pasa biegowego, płyty sterującej oraz silnika i skutkuje utratą możliwości składania reklamacji w tym zakresie.

# Konserwacja

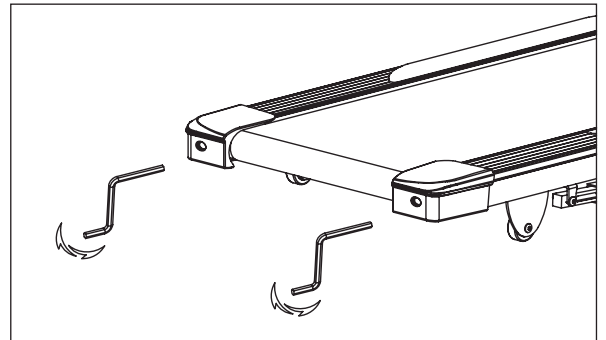
## Regulacja naprężenia maty

Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. W miarę eksploatacji bieżni mata ma tendencję do rozciągnięcia i w związku z tym poluzowania. Kiedy mata jest poluzowana zaczyna się ślizgać w trakcie ćwiczenia.

**Przed regulacją należy sprawdzić stan nasmarowania powierzchni nośnej bieżni, po której porusza się mata.**

Celem zmiany naprężenia maty:

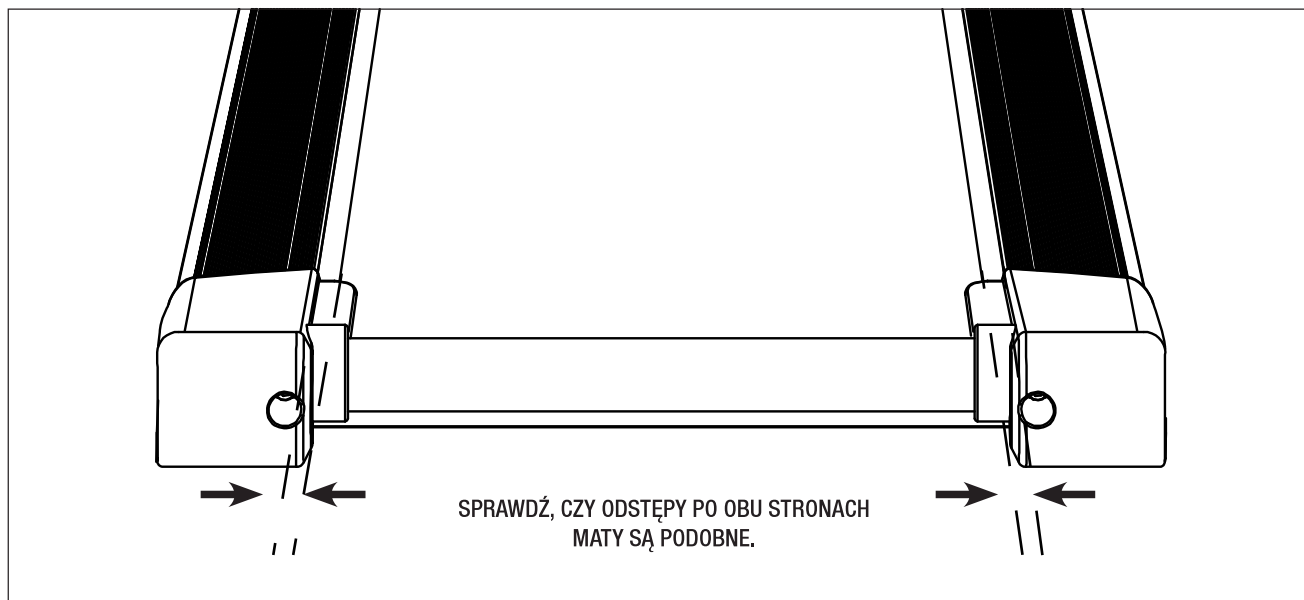
1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/h.
2. Znajdź śruby regulacji naprężenia maty - dostęp do nich jest poprzez otwory w osłonach, w tylnej części bieżni, jak na rysunku obok.
3. Za pomocą dostarczonego klucza do śrub ampulowych przekręć obie śruby o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zatrzymaj ruch maty, następnie wejdź na bieżnię, uruchom ją i sprawdź czy mata ma tendencję do ślizgania się powodując chwilową utratę płynności ruchu. Jeśli to zjawisko występuje nadal, uruchom bieżnię, ustaw prędkość na 3 km/h i przekręć raz jeszcze obie śruby regulacyjne o 1/2 obrotu, a następnie sprawdź efekty. Powtarzaj te czynności do momentu kiedy mata będzie poruszała się płynnie.  
**UWAGA: Unikaj nadmiernego naprężania maty.**  
**Przed każdym ponownym sprawdzeniem maty przekręcaj śruby jedynie o 1/2 obrotu.**  
**Nadmierne naprężenie maty grozi uszkodzeniem bieżni (uszkodzeniem łożysk rolki przedniej i tylnej, jak również samej maty).**
4. W przypadku zbyt dużego naprężenia maty przekręć obie śruby regulacyjne o tą samą wielkość, ale w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



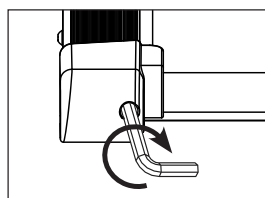
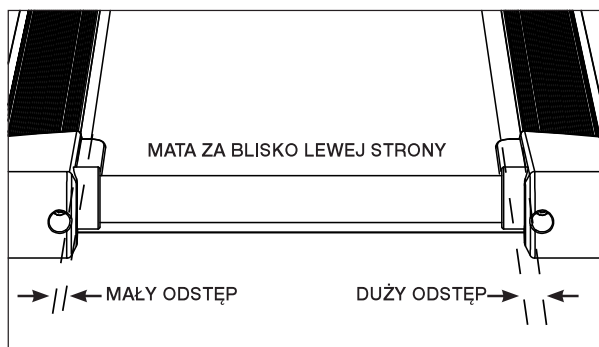
**WSKAZÓWKA:** W przypadku prawidłowego naprężenia maty można podnieść jej krawędź o około 5 do 7 cm. Ten sposób sprawdzania naprężenia maty należy przeprowadzać przy wyłączonej bieżni i odłączonym zasilaniu.

## Regulacja położenia maty

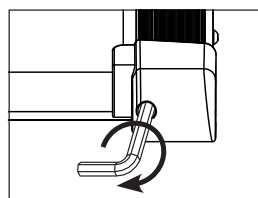
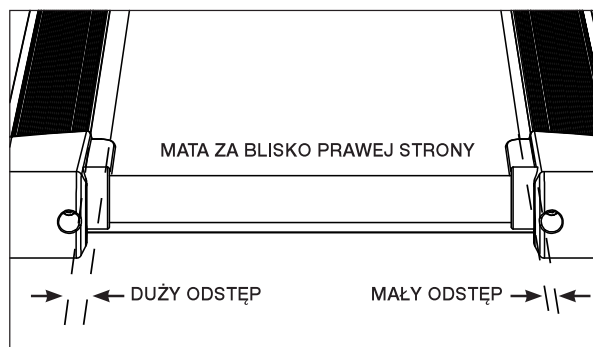
Położenie maty zostało ustawione fabrycznie. Jednak mata może przesuwać się na boki na skutek stylu biegania (np. większe obciążenie przenoszone na jedną nogę) lub ustawienia przyrządu na nierównej powierzchni. Dlatego czasami może wymagać regulacji. Jeżeli mata nie jest wyśrodkowana, wtedy przesuwa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



W przeciwnym przypadku wyreguluj w poniższy sposób:



- Ustaw prędkość biegni na 3 km/h.
- Umieść klucz do śrub ampułowych w gnieździe lewej śruby regulacyjnej.
- Przekręć klucz o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj jak zmieni swoje położenie mata.
- Jeśli mata nadal pozostaje bliżej lewej strony, przekręć klucz o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj matę. Wykonuj tą czynność, aż do symetrycznego ustawienia maty.



- Ustaw prędkość biegni na 3 km/h.
- Umieść klucz do śrub ampułowych w gnieździe prawej śruby regulacyjnej.
- Przekręć klucz o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj jak zmieni swoje położenie mata.
- Jeśli mata nadal pozostaje bliżej prawej strony, przekręć klucz o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i obserwuj matę. Wykonuj tą czynność, aż do symetrycznego ustawienia maty.

# Wskazówki obsługi komputera

# YORK FITNESS

Widok panelu sterowania



## Obsługa

Podłącz bieżnię do źródła zasilania 220-240 V AC.

## Funkcje przycisków:

### START

- Naciśnij przycisk **START**, aby uruchomić bieżnię.

### STOP:

- Naciśnij przycisk **STOP**, aby wstrzymać pracę lub zatrzymać bieżnię. Naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przez 2 sekundy, aby zatrzymać bieżnię lub naciśnij w odstępach 2 s aby wstrzymać pracę bieżnię).

### MODE:

- Przycisk **MODE** służy do wyboru programów:
  - **NORMAL MODE** (tryb normalny)
  - **TIME MODE** (z docelowym czasem)
  - **DISTANCE MODE** (z docelową odległością)
  - **CALORIES MODE** (z docelowym wydatkiem energetycznym)
  - **P1.....-P12 - USER1** (program Użytkownika 1) - **USER2** (program Użytkownika 2) - **USER3** (program Użytkownika 3)
  - **FAT** (pomiar tkanki tłuszczowej)
  - **NORMAL MODE** (tryb normalny)

### **SPEED+**

- Podczas pracy bieżni, przycisk ten służy do zwiększania prędkości w postępie 0,1 km/h. Wciśnięcie i przytrzymanie powoduje szybki wzrost prędkości.
- W stanie gotowości przycisk służy do zmiany wyświetlanej wartości prędkości. Wciśnięcie i przytrzymanie powoduje szybki wzrost wyświetlanej wartości prędkości.

### **SPEED -**

- Podczas pracy bieżni, przycisk ten służy do zmniejszania prędkości w postępie 0,1 km/h. Wciśnięcie i przytrzymanie powoduje szybki spadek prędkości.
- W stanie gotowości przycisk służy do zmiany/ zmniejszenia wyświetlanej wartości prędkości. Wciśnięcie i przytrzymanie powoduje szybki spadek wyświetlanej wartości prędkości.

### **ENTER**

Służy do wyboru programów, np. USER (Użytkownika), HRC (z docelowym tętnem).

### **INCLINE +**

- Podczas pracy bieżni, nachylenie wzrasta o 1%.
- W trybie USER (Użytkownika), naciśnięcie tego przycisku powoduje wzrost nachylenia o 1%.

### **INCLINE-**

- Podczas pracy bieżni, nachylenie maleje o 1%.
- W trybie USER (Użytkownika), naciśnięcie tego przycisku powoduje zmniejszenie nachylenia o 1%.

### **AUDIO:**

- Włączanie i wyłączanie dźwięku.

## **Informacje dotyczące bezpieczeństwa**

- Wyciągnięcie klucza podczas pracy bieżni powoduje zatrzymanie silnika bieżni. Komputer blokuje jego ponowne uruchomienie.

## **Zakresy wyświetlanych wartości**

	<b>WARTOŚĆ POCZĄTKOWA</b>	<b>WARTOŚĆ USTAWIENIA</b>	<b>ZAKRES WYŚWIETLACZA</b>
TIME/CZAS (MM:SS)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED/PRĘDKOŚĆ (km/h)	0.0	ND	1,0~16,0
DISTANCE/ODLEGŁOŚĆ (km)	0.0	0,5~99,9	0,0~99,9
CALORIES/WYDATEK ENERGETYCZNY (kcal)	0	5~999	0~999
INCLINE/NACHYLENIE	0	ND	0-15

# Wskazówki obsługi komputera

## Programy predefiniowane

PROGRAM \ SEGMENT		SEGMENT									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCLINE/NACHYLENIE	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0

## User program (Program użytkownika)

- Program Użytkownika umożliwia dostosowanie ustawień, takich jak prędkość i nachylenie do własnych potrzeb.
- Aby wprowadzić nowe wartości: 1. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać program U1, U-2 lub U-3. Za pomocą przycisku ENTER wybierz zmienianą wartość. Wprowadź nowe ustawienia za pomocą przycisków INCLINE+, INCLINE-, SPEED-, SPEED+. Zatwierdź przyciskiem ENTER, co spowoduje przejście do następnego programu. Brak zatwierdzenia przyciskiem ENTER spowoduje wyjście z trybu konfiguracji. W przypadku trasy zasilania komputer zapamięta wszystkie parametry treningu.

## Program Body Fat

- Aby wybrać program pomiaru tkanki tłuszczowej, należy z wykorzystaniem przycisku MODE przejść do programu BODY FAT. Następnie wybrać przycisk ENTER, aby wprowadzić wiek Użytkownika. Przycisk SPEED+/SPEED- służy do zmiany wartości.
- Aby zatwierdzić, należy wybrać przycisk ENTER, a następnie wprowadzić wzrost Użytkownika.
- Aby zatwierdzić, należy wybrać przycisk ENTER, a następnie wprowadzić wagę Użytkownika.
- Aby zatwierdzić, należy wybrać przycisk ENTER, a następnie wprowadzić płeć Użytkownika.
- Naciśnij ENTER celem zatwierdzenia.
- W przypadku odczytu wartości z czujników tętna, w oknie BODY FAT zostanie wyświetlony wynik testu tkanki tłuszczowej.

# 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 sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Ślizgająca się mata.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poluzowana mata.</li> <li>• Pomost wymaga smarowania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić naprężenie maty.</li> <li>• Sprawdzić nasmarowanie maty.</li> </ul>
Bieżnia pracuje zbyt głośno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poluzowany mechanizm.</li> <li>• Silnik nie pracuje równo.</li> <li>• Dźwięk klikania – stukanie wałków.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić dokręcenie widocznych śrub i nakrętek.</li> <li>• Zbyt duże naprężenie maty.</li> <li>• Ustaw tylne walki – sprawdź naprężenie.</li> </ul>
Niedokładne odczyty tętna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbyt duży ruch rąk.</li> <li>• Zbyt wilgotne dłonie.</li> <li>• Zbyt mocny chwyt rękoma.</li> <li>• Użytkownik nosi biżuterię.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stań na pomostach bocznych.</li> <li>• Osusz dłonie.</li> <li>• Poluzuj uchwyt.</li> <li>• Zdejmij biżuterię.</li> </ul>

## Wykrywanie i usuwanie usterek komputera

Komputer wyświetla informacje dotyczące błędów działania bieżni. Jeżeli bieżnia nie pracuje poprawnie i zachodzi podejrzenie usterki odłącz urządzenie od zasilania sieciowego i włącz ponownie. Czynność ta eliminuje przypadkowe błędy i przygotowuje urządzenie do normalnej pracy. W razie dalszych problemów skontaktuj się ze sprzedawcą. Poniżej znajduje się lista błędów wyświetlanych na ekranie:

KOD BŁĘDU	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E1	A. Błąd komunikacji pomiędzy panelem a sterownikiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić prawidłowość podłączenia przewodów.</li> </ul>
	B. Błąd komputera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić komputer.</li> </ul>
	C. Błąd płyty sterownika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić płytę sterownika.</li> </ul>
E2	A. Błąd silnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić silnik.</li> </ul>
	B. Błąd płyty sterowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić płytę sterowania.</li> </ul>
E3	A. Błąd inicjalizacji czujnika prędkości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić i podłączyć ponownie</li> </ul>
	B. Błąd czujnika prędkości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić czujnik prędkości.</li> </ul>
	C. Błąd komunikacji pomiędzy czujnikiem prędkości a płytą sterowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić i podłączyć ponownie</li> </ul>
	D. Błąd płyty sterowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić płytę sterowania.</li> </ul>
	E. Błąd silnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić silnik.</li> </ul>
E4	A. Błąd pojedynczego połączenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić i podłączyć ponownie</li> </ul>
	B. Błąd silnika nachylenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzić i podłączyć ponownie</li> </ul>
E5	A. Zbyt duże tarcie maty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasmarować matę.</li> </ul>
	B. Błąd płyty sterowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienić płytę sterowania.</li> </ul>

## Wskazówki fitness

### Rozpoczynanie treningu

Każdy trening rozpoczynaj od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

1. Wejdź na bieżnię chwytając się rękojeści i stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
2. Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).
3. Bieżnia zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdź na matę i rozpocznij chód w tym samym tempie.
4. Kontynuuj trening.

### Kończenie treningu

1. Ustaw najniższą prędkość bieżni i najmniejszy kąt nachylenia.
2. Chwyając się rękojeści stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
3. Zatrzymaj bieżnię.
4. Głównym przełącznikiem wyłącz bieżnię i wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.
5. Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
6. Jeśli zachodzi taka potrzeba, przetrzyj bieżnię wilgotną ścierką.

### Prawidłowa postawa treningowa

- 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. Takie postawy powodują duży nacisk na dolny odcinek kręgosłupa, kłócąc się z właściwym mechanizmem biegania i mogą spowodować kontuzję tej części ciała.
- Stopy powinny być skierowane do przodu i opadać na bieżnię bezpośrednio pod biodrami.

### Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli – nie wykonuj gwałtownych ruchów.

#### 1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.



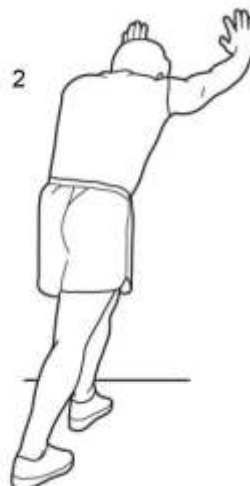
#### 2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesunij w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.



#### 3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



#### 4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.





## Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągnięcia celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

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 osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna.

Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90% tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport.

## 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 lepsze samopoczucie:

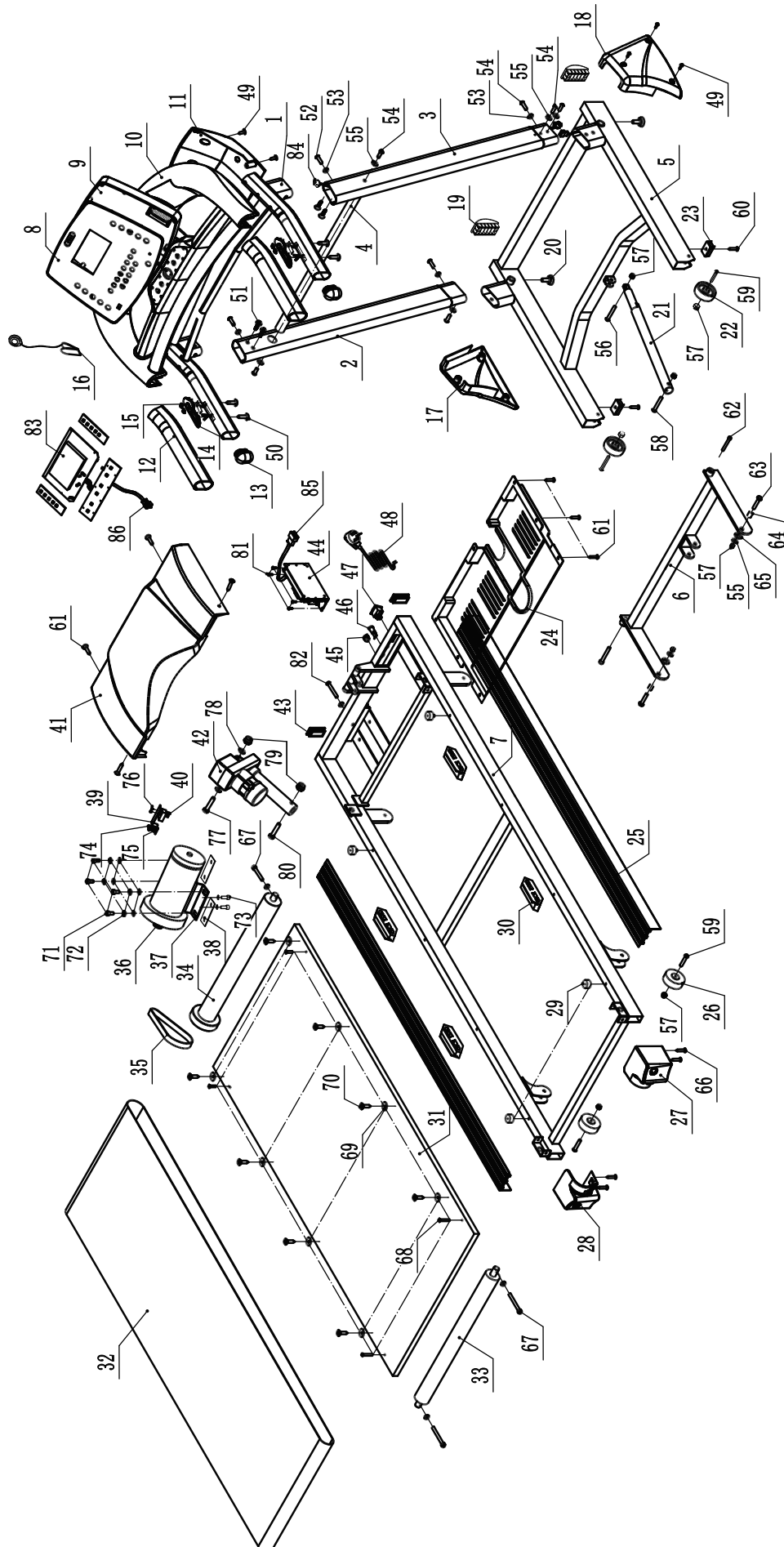
$$185 \times 60\% = 111 \text{ uderzeń na minutę}$$

**UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.**

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 uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

**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.**

**OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.**



# Wykaz części

NR CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
1	RAMA KOMPUTERA	1
2	LEWA KOLUMNA	1
3	PRAWA KOLUMNA	1
4	PODPORA POPRZECZNA	1
5	PRZEDNIA CZĘŚĆ PODSTAWY RAMY	1
6	RAMA MECHANIZMU PODNOŚNIKA	1
7	RAMA POWIERZCHNI NOŚNEJ	1
8	KOMPUTER	1
9	DOLNA OSŁONA KOMPUTERA	1
10	GÓRNA OSŁONA KOMPUTERA	1
11	TYLNA OSŁONA KOMPUTERA	1
12	PIANKA	2
13	ZAŚLEPKA ELIPTYCZNA RURY 30 X 60	2
14	GNAZDO KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA	2
15	PRZYCIŚNIK KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA	4
16	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	1
17	LEWA OSŁONA – OCHRONA KOLUMNY	1
18	PRAWA OSŁONA – OCHRONA KOLUMNY	1
19	ZAŚLEPKA PROSTOKĄTNA 40 X 80	2
20	RAMA DŹWIGNI	2
21	AMORTYZATOR	1
22	KOŁO NAPĘDOWE	2
23	PODKŁADKA GUMOWA	2
24	MISKA OSŁONOWA SILNIKA	1
25	PORĘCZ BOCZNA	2
26	KÓŁKO TRANSPORTOWE RAMY PODSTAWY	2
27	ZAŚLEPKA PRAWA	1
28	ZAŚLEPKA LEWA	1
29	AMORTYZATOR STAŁY POMOSTU	4
30	AMORTYZATOR SILNIKA	4
31	POWIERZCHNIA NOŚNA (POMOST)	1
32	PAS BIEGOWY	1
33	ROLKA TYLNA	1
34	ROLKA PRZEDNIA Z KOŁEM ZAMACHOWYM	1
35	PAS SILNIKA	1
36	SILNIK	1
37	PODSTAWA MONTAŻOWA SILNIKA	1
38	AMORTYZATOR SILNIKA	2
39	PODSTAWA MONTAŻOWA CZUJNIKA	1
40	CZUJNIK PRĘDKOŚCI	1
41	OSŁONA SILNIKA	1
42	SILNIK NACHYLENIA	1
43	ZAŚLEPKA PROSTOKĄTNA 50 X 25	2
44	PŁYTA STEROWANIA SILNIKA	1
45	DŁAWIK KABLOWY	1
46	BEZPIECZNIKI	1
47	WYŁĄCZNIK ZASILANIA	1
48	PRZEWÓD ZASILAJĄCY	1
49	ŚRUBA 4,2 X 15	16
50	ŚRUBA 4,2 X 60	4

NR CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
51	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 20	6
52	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 30	2
53	PODKŁADKA FALISTA Ø 8	2
54	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 20	8
55	PODKŁADKA Ø8	17
56	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 35	1
57	NAKRĘTKA M8	7
58	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 45	1
59	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 40	4
60	ŚRUBA 4.2*20	2
61	ŚRUBA 4.8*15	12
62	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M10 X 65	2
63	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 30	2
64	TULEJA Ø13	2
65	PODKŁADKA PLASTIKOWA Ø10	2
66	ŚRUBA 4.2*15	4
67	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 65	3
68	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M6 X 40	4
69	AMORTYZATOR PORĘCZY BOCZNEJ	8
70	ŚRUBA 4.2*15	8
71	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 20	4
72	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA Ø8	6
73	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 12	2
74	PODKŁADKA Ø5	2
75	SWORZEŃ — M5 X 10	2
76	ŚRUBA 2.9*6	2
77	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M10 X 50	1
78	PODKŁADKA PLASTIKOWA Ø12	2
79	NAKRĘTKA M10	2
80	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M10 X 60	1
81	ŚRUBA 4.2*12	6
82	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY M8 X 60	1
83	WYŚWIETLACZ KOMPUTERA	1
84	PRZEWÓD STEROWANIA / KOLUMNA	1
85	PRZEWÓD STEROWANIA / BAZA	1
86	PRZEWÓD STEROWANIA / KOMPUTER	1



**DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:**

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-790 Warszawa

ul. Trakt Lubelski 135

tel.: 22 872 09 89

e-mail: [biuro@matmarco.pl](mailto:biuro@matmarco.pl)

[www.yorkfitness.pl](http://www.yorkfitness.pl)

**YORK<sup>®</sup>**  
**FITNESS**