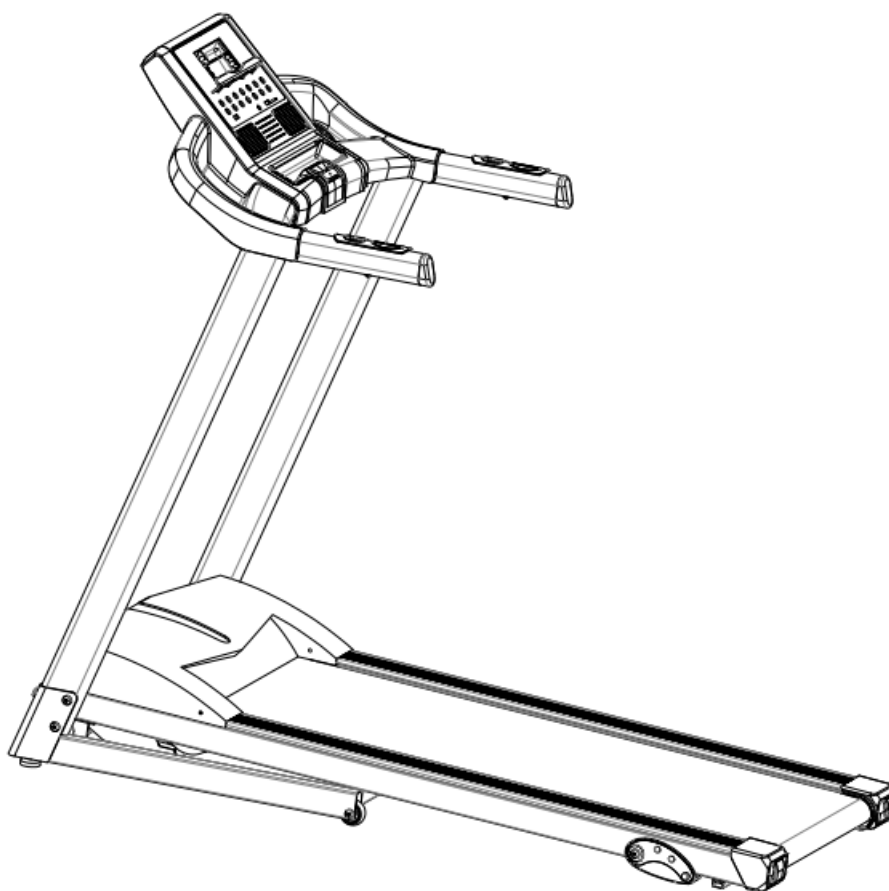


**YORK**<sup>®</sup>  
**FITNESS**

# Podręcznik użytkownika

Bieżnia T600

51156



# Spis treści

**YORK**  
**FITNESS**

Gratulujemy zakupu  
produktu firmy

**YORK**  
**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

- 
- |    |   |
|----|---|
| 3  | Informacje dotyczące bezpieczeństwa       |
| 4  | Obsługa klientów                          |
| 5  | Główne elementy bieżni                    |
| 6  | Instrukcja montażu                        |
| 10 | Wskazówki fitness                         |
| 12 | Opis konsoli oraz funkcji bieżni          |
| 17 | Wykrywanie i usuwanie usterek             |
| 18 | Składanie bieżni oraz jej przemieszczanie |
| 19 | Zasilanie bieżni                          |
| 19 | Konserwacja                               |
| 22 | Rysunek szczegółowy                       |
| 23 | Wykaz części                              |



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 1m po bokach 12m 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 urządzonej 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 jakikolwiek element.

## Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 46,20 kg.
2. Wymiary urządzenia (bieżnia rozłożona): (dł. x szer. x wys.) 155 x 65 x 128 cm
3. Wymiary urządzenia (po złożeniu): (dł. x szer. x wys.) 105 x 65 x 128 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 rozpoczęciem ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 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 tablicach 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 zawartych w niniejszej instrukcji wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

**Maksymalna waga Użytkownika: 100 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

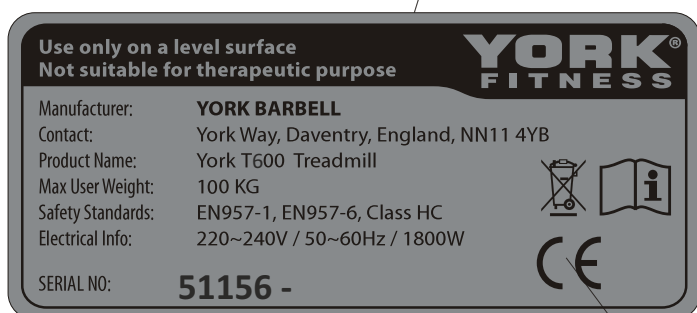
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

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

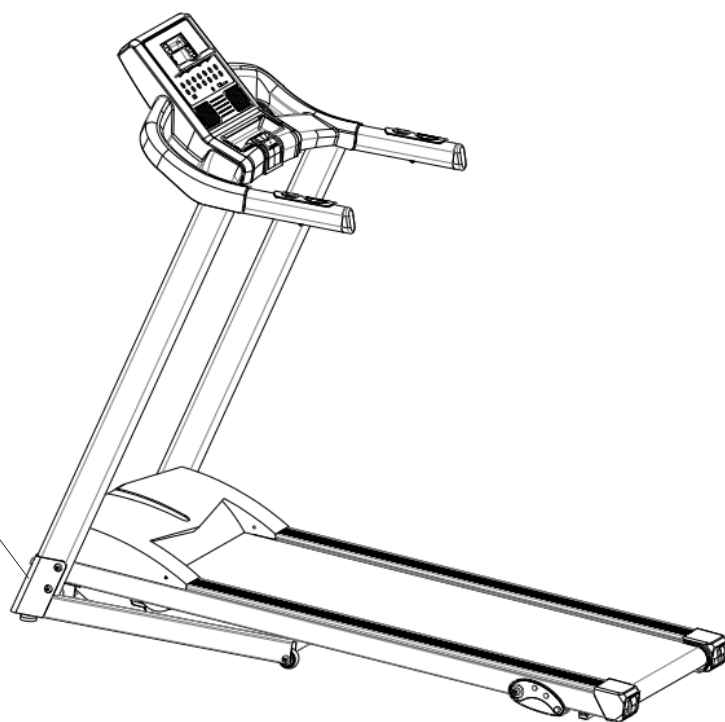
**WAŻNE!** – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on pomocny dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

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

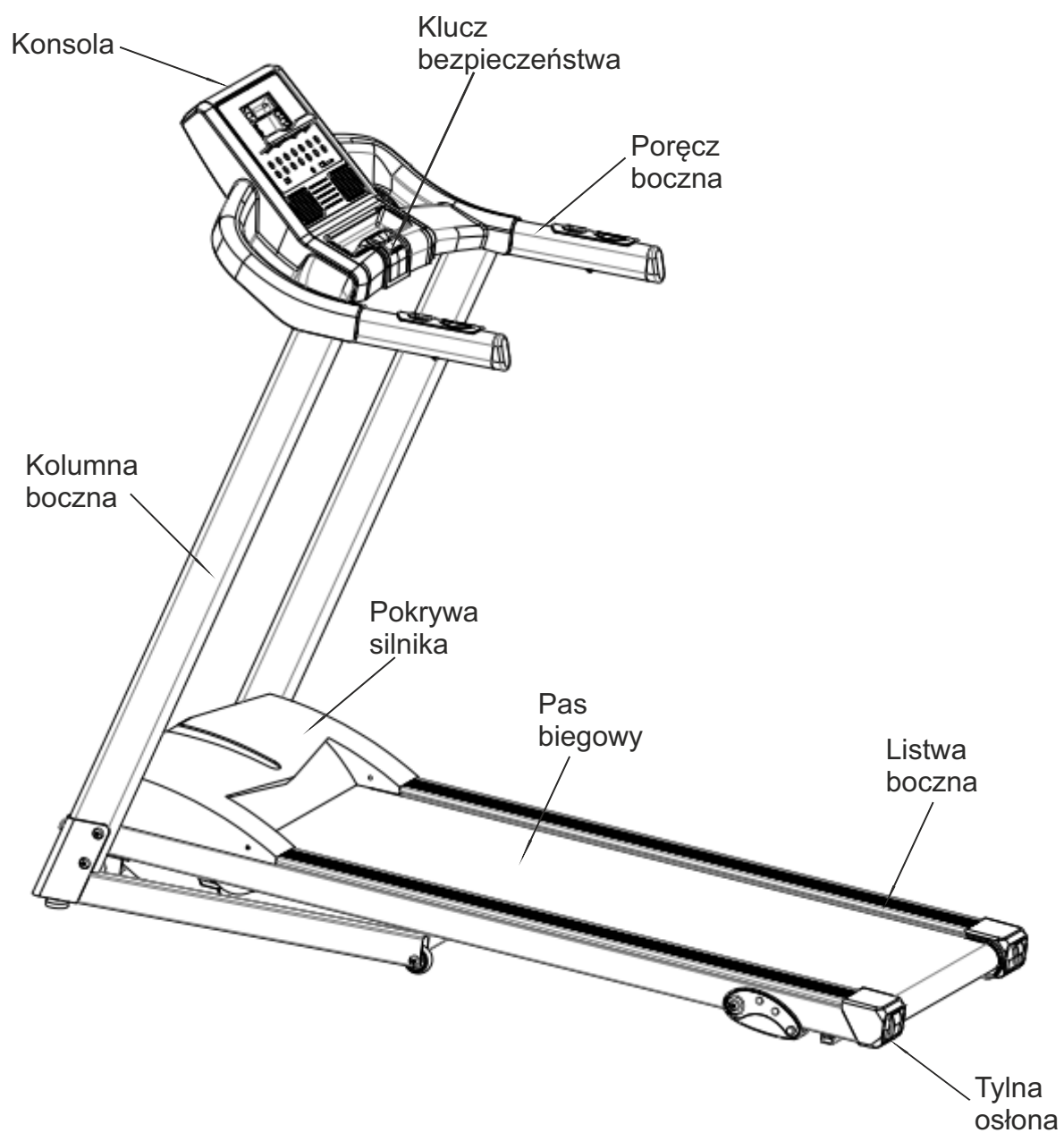
### Nazwa i model urządzenia



### Numer seryjny



## Główne elementy bieżni



# Instrukcja montażu

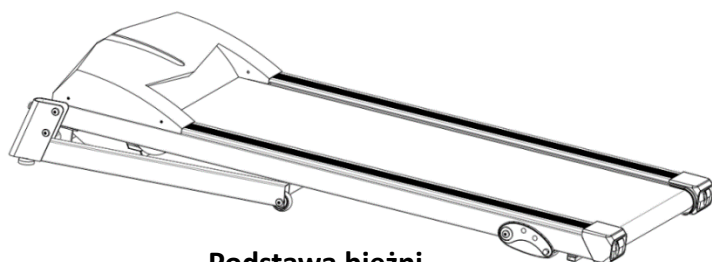
**PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY** - Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

**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:**



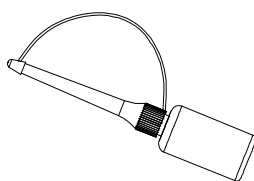
**Podstawa bieżni**



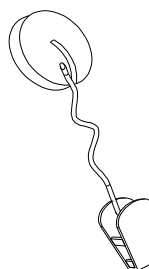
**Konsola sterująca**



**Kolumny boczne**



**Olej silikonowy**

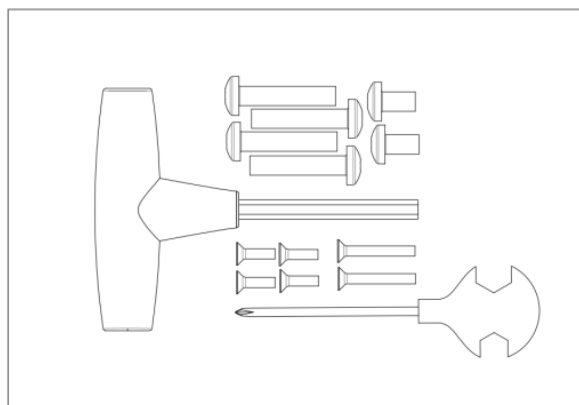


**Klucz bezpieczeństwa**

York T600

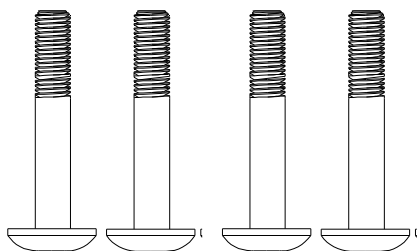
Podręcznik  
użytkownika

**Podręcznik  
użytkownika**



**Blister** (Zawartość blistra opisana na następnej stronie)

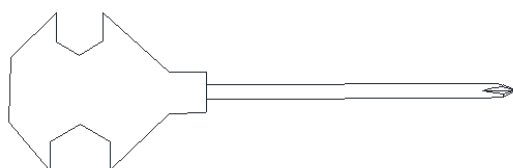
# Zawartość blistra



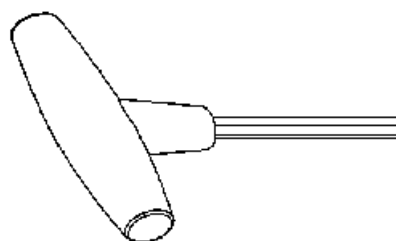
Śruby z gniazdami pod klucz imbusowy,  
z częściowym gwintem (M8x35x20) / 4 szt.



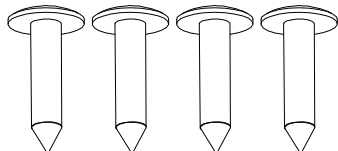
Śruby z gniazdami pod klucz  
imbusowy, pełny gwint, (M8x15) / 2 szt.



Klucz płaski z wkrętakiem  
krzyżakowym (14x17x75) / 1 szt.



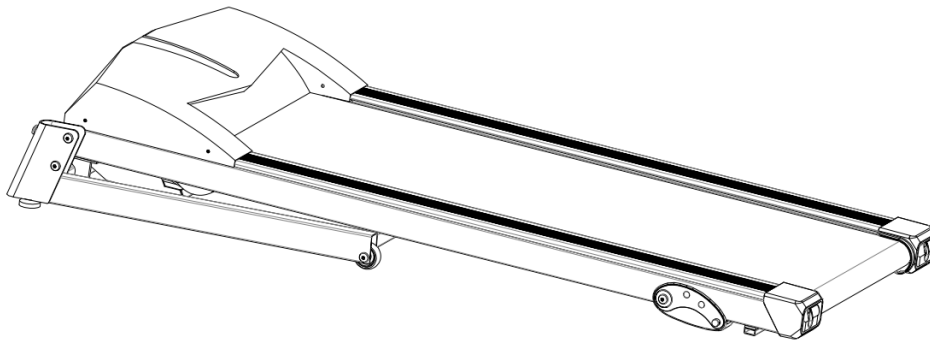
Klucz imbusowy - T



Wkręty samogwintujące  
ST 4 x 16 / 4 szt.



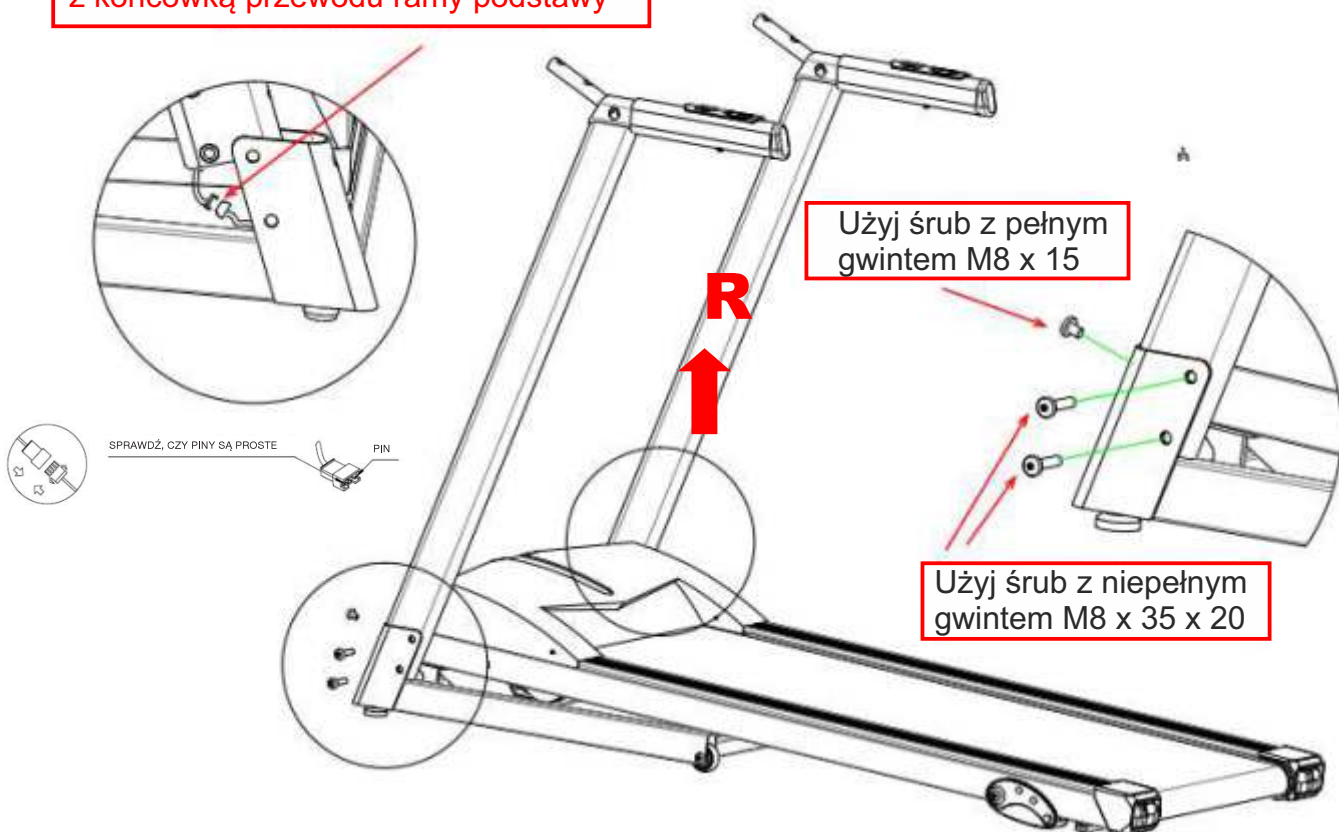
## Krok 1



Wyjmij podstawę bieżni z kartonu i połóż ją na płaskim i równym podłożu (rysunek powyżej). Zdejmij z urządzenia wszystkie materiały zabezpieczające na czas transportu.

## Krok 2

Jako pierwsze połącz końcówki przewodów: prawej (R) kolumny z końcówką przewodu ramy podstawy

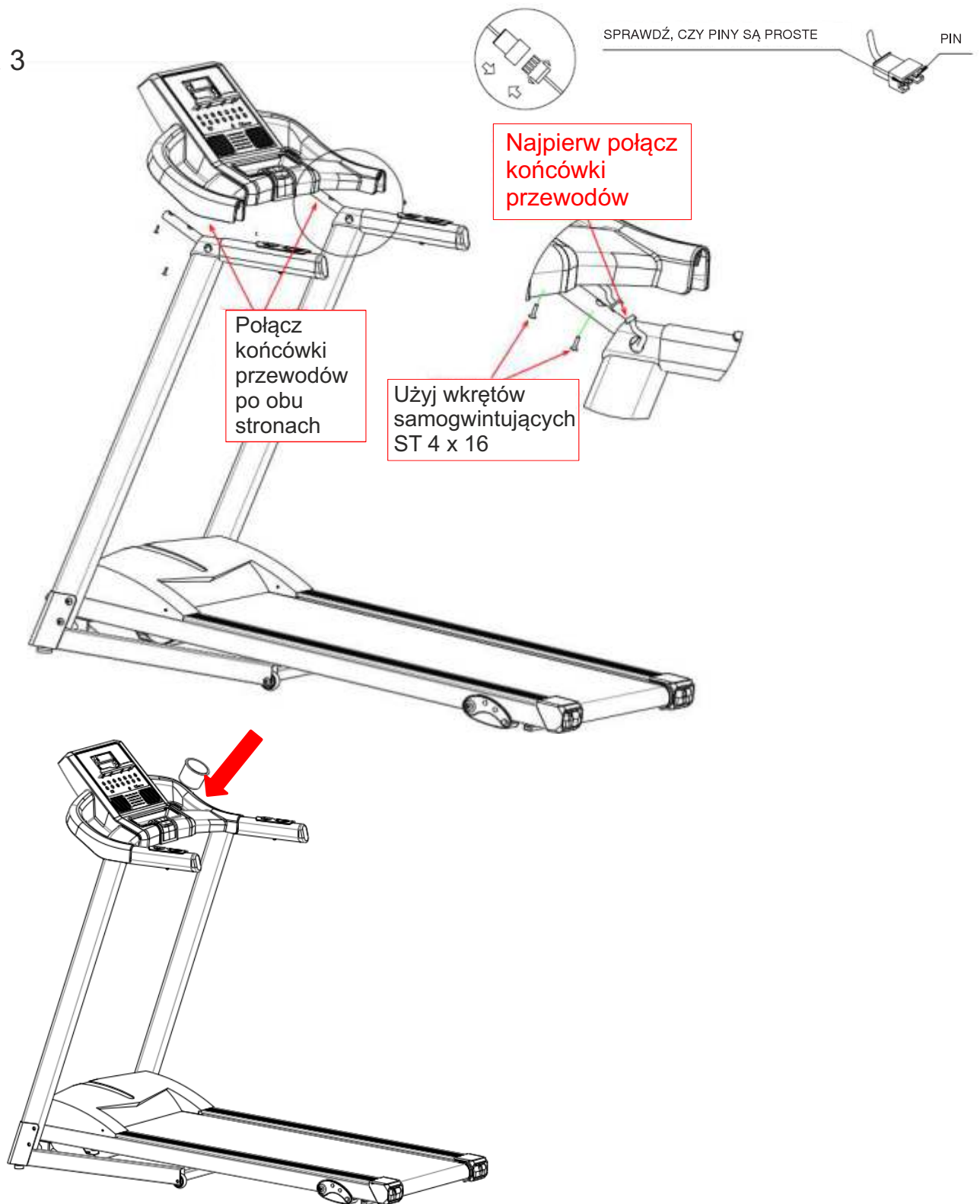


**OSTRZEŻENIE:** Podczas podłączania przewodów komputera należy zachować ostrożność. Piny wewnątrz gniazda muszą być proste. Zagięcie pinów spowoduje problemy z komunikacją.

Po połączeniu końcówek przewodów: prawej kolumny i podstawy bieżni należy ostrożnie założyć prawą kolumnę na wspornik podstawy bieżni, tak by nie uszkodzić przewodów! Następnie założyć lewą kolumnę na wspornik i używając 4 śrub mocujących z niepełnym gwintem (M8x25x20) oraz 2 śrub z pełnym gwintem (M8x15) skrócić kolumny z ramą podstawy. Na tym etapie nie dokręcać mocno śrub.



### Krok 3



Oprzeć konsolę na górnych częściach kolumn bocznych (patrz rysunek wyżej).

Połączyć złączki przewodów: znajdującego się w ramie prawej (R) kolumny z przewodem konsoli oraz złączki przewodów sygnału tętna: prawego i lewego sensora oraz przewód komunikacyjny lewej kolumny.

Skręcić śrubami konsolę z obiema kolumnami bocznymi.

Użyć wkrętów ST 4x16 po obu stronach. Sprawdzić dokręcenie śrub. Umieścić na konsoli klucz bezpieczeństwa. Wsunąć pojemnik na bidon do konsoli (patrz rys. powyżej). W tym momencie w pełni dokręcić wszystkie śruby mocujące kolumny boczne do wsporników ramy podstawy (dolne mocowania). Sprawdzić raz jeszcze całość mocowania konsoli do ramy podstawy. To kończy etap montażu.

# 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. Uruchoń 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.

## 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, kłócą 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.

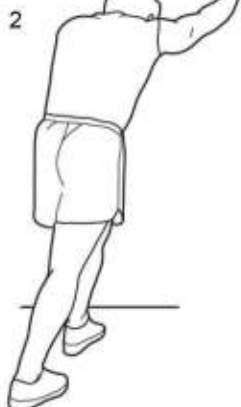
### 1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

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 przesun 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



### 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.

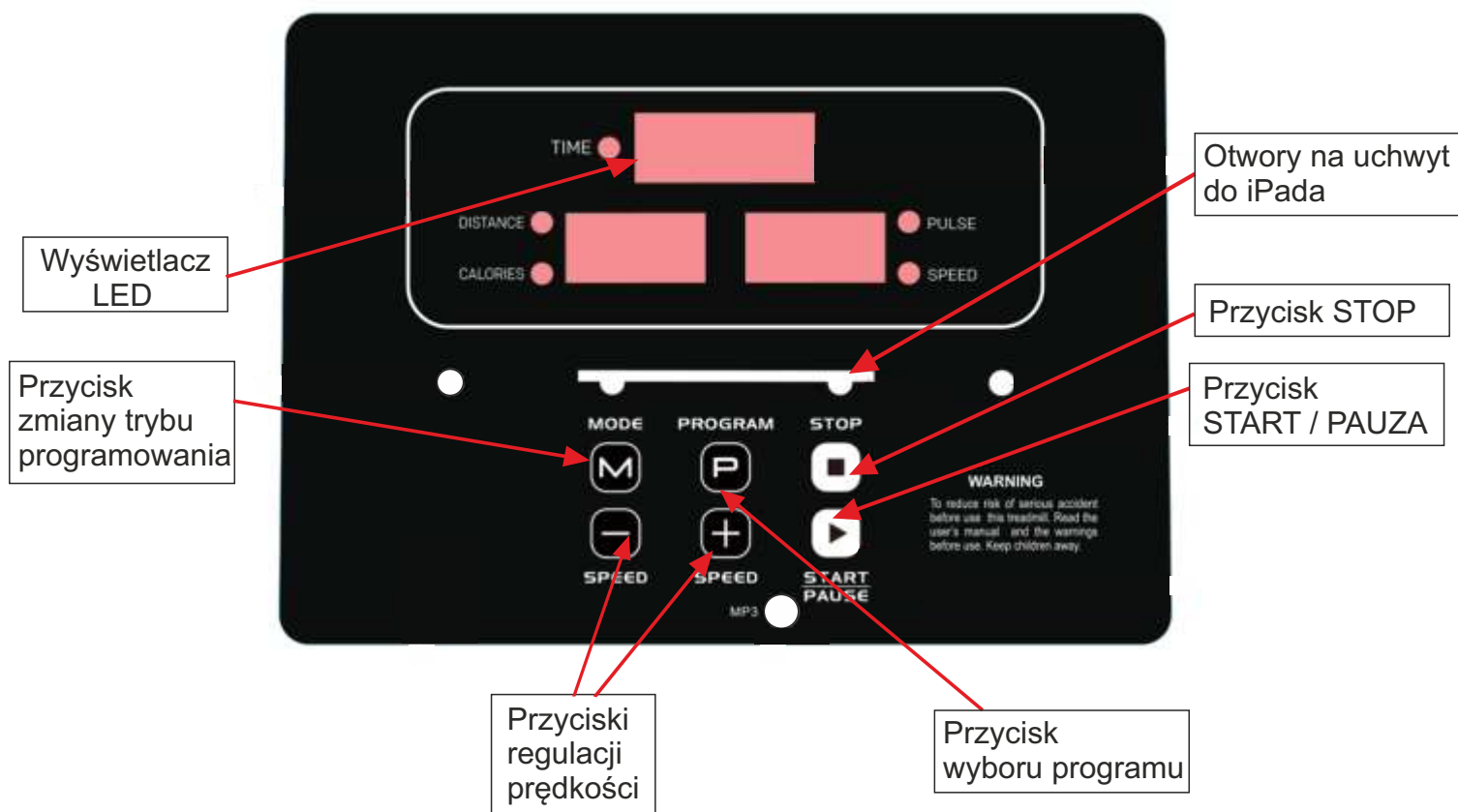
Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

**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.

# Opis konsoli oraz funkcji bieżni

## Panel sterujący



### 1. Opis funkcji konsoli

- (1) Program P0 to program manualny, programy od P1 do P36 to programy zaprogramowane fabrycznie. Dodatkowo są trzy programy Użytkownika oraz program/test BMI.
- (2) 3 okna wyświetlacza LED oraz 6 przycisków funkcji/regulacji.
- (3) Możliwość zmiany jednostki: km/mile
- (4) Funkcja oszacowania tkanki tłuszczowej
- (5) Zakres prędkości: od 1.0 do 13.0 km/godz.
- (6) Funkcje dotyczące bezpieczeństwa: zabezpieczenie przed przeciążeniem, przed nadmiernym obciążeniem prądowym oraz przeciw zakłóceniom elektromagnetycznym.
- (7) System auto-diagnostyki informujący o wadliwym funkcjonowaniu.
- (8) Możliwość ustawienia trzech profili użytkownika.

### 2. Opis okien wyświetlacza

- "DISTANCE" - informuje o aktualnie pokonanym dystansie  
"CALORIES" - informuje o orientacyjnym wydatku energetycznym (wykonanej pracy)  
"TIME" - informuje o czasie treningu  
"PULSE" - informuje o aktualnym tętnie użytkownika (jeśli korzysta z sensorów dotykowych)  
"SPEED" - informuje o aktualnej prędkości

### 3. Sposób zamiany jednostki km / mile

- (1) Zdjąć/odłączyć klucz bezpieczeństwa od konsoli. Jednocześnie nacisnąć przyciski PROGRAM oraz MODE. Na wyświetlaczu pojawi się: 0.6 co oznacza zmianę jednostki z km na mile.
- (2) Zdjąć/odłączyć klucz bezpieczeństwa od konsoli. Jednocześnie nacisnąć przyciski PROGRAM oraz MODE. Na wyświetlaczu pojawi się: 1.0 co oznacza zmianę jednostki z mile na km.

### 4. Opis funkcji przycisków

- (1) PROGRAM: W sytuacji kiedy bieżnia znajduje się w trybie czuwania, pozwala wybrać żądany profil treningowy spośród dostępnych: P0~P36 oraz U01~U03, jak również test oszacowania tkanki tłuszczowej
- (2) MODE: W trybie manualnym naciśnięcie tego przycisku pozwala określić wielkość treningu poprzez wybranie jednego z dostępnych parametrów treningowych. Naciskając MODE możemy wybrać, kolejno -> DISTANCE (DYSTANS) -> CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY) -> TIME (CZAS). Wybrany parametr miga i przyciskami „+” i „-” określamy jego wartość. Wielkość tego parametru decyduje jak długo trwa trening. Wartość wybranego parametru zmniejsza się w czasie treningu i kiedy osiągnie wartość „0” program kończy się.  
To jest przycisk resetu dla programów od P1 do P36 w których czas jest domyślnie ustawiony na 30 min.
- (3) START: Pełni funkcję uruchomienia programu, jak również chwilowego zatrzymania (pauza) po powtórnym naciśnięciu (w czasie kiedy pas bieżni się porusza).
- (4) STOP: Służy zatrzymaniu funkcji bieżni, jak również działa jako reset. W celu powolnego zatrzymania bieżni naciśnij przycisk STOP. W sytuacji, kiedy na wyświetlaczu pojawia się błąd (Error) naciśnięcie STOP kasuje ten błąd.
- (5) „+” : Służy do zwiększania prędkości (w czasie trwania programu) oraz w trybie programowania do zwiększania wartości wybranego parametru.
- (6) „-” : Służy do zmniejszania prędkości (w czasie trwania programu) oraz w trybie programowania do zmniejszania wartości wybranego parametru.

### 5. Sposób korzystania z klucza bezpieczeństwa

Klucz bezpieczeństwa składa się z modułu wsuwanego do gniazda konsoli sterującej, do którego przyczepiony jest nylonowy przewód na końcu którego znajduje się klips. Klips ten, na czas ćwiczeń, przypina się do ubrania na wysokości pasa. Jeśli z jakiegokolwiek powodu klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli bieżnia automatycznie zatrzyma się, a funkcje konsoli zostaną zablokowane. Na wyświetlaczu pokazany zostanie błąd E7 , któremu będzie towarzyszył dźwięk. Po ponownym, prawidłowym umieszczeniu klucza bezpieczeństwa na konsoli, wszystkie wyświetlacze LED zapalą się na 2 sekundy, po czym konsola wejdzie w tryb oczekiwania na wybór programu.

### 6. Programy użytkownika

Konsola bieżni T600 pozwala na zaprogramowanie ustawień dla trzech użytkowników - od USER1 do USER3. Tryb programowania pozwala określić trzy różne profile treningowe. W celu rozpoczęcia programowania - nacisnąć PROGRAM (P) aby wybrać żądany profil USER 1-3, a następnie MODE by ustawić trening lub nacisnąć START celem uruchomienia. Naciskając MODE można ustawiać własne programy, potem po ich uruchomieniu przyciskiem START program zostanie zapisany w pamięci konsoli i będzie go można uruchomić następnym razem bezpośrednio.



## 7. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

- (1) Bieżnia York T600 wymaga podłączenia do gniazdka zasilającego 230 VAC (z zabezpieczeniem 10A) oraz sprawnym uziemieniem. Po włączeniu zasilania włącznikiem głównym znajdującym się w dolnej, przedniej części bieżni, na zewnątrz komory silnika, zapalą się wszystkie wyświetlacze konsoli i pojawi się sygnał dźwiękowy, konsola zidentyfikuje obecność klucza bezpieczeństwa (jeśli nie, funkcje bieżni zostaną zablokowane).
- (2) Przypiąć klips klucza bezpieczeństwa do ubrania na wysokości pasa. Jeśli klucz bezpieczeństwa został prawidłowo umieszczony na konsoli, bieżnia jest gotowa do bezpośredniego uruchomienia bądź programowania. Domyślnie program manualny jest oznaczony jako P0.
- (3) Jeśli wybrano tryb programowania należy nacisnąć PROGRAM (P) celem wyboru jednego z dostępnych programów - od P0 do P36, jak również U01,U02,U03,BMI (B-I). P0 to program manualny ustawiony domyślnie. Naciśnij MODE i wybierz jeden z czterech trybów programowania. Początkowa, domyślna prędkość to 1 km/h.

1 Tryb programowania: czas, dystans i wydatek energetyczny zliczane są od „0”.

2 Tryb programowania: ustawienie czasu treningu. Czas zliczany jest od wartości zaprogramowanej do „0”. Wartość czasu miga w odpowiednim oknie wyświetlacza i może być regulowana przyciskami „+” i „-”. Wartość czasu jaka może zostać ustawiona waha się w przedziale od 5 do 99 minut, a wyświetlana wartość domyślna to 30 min.

3 Tryb programowania: ustawienie dystansu treningowego. Wartość dystansu miga w odpowiednim oknie, przyciskami „+” i „-” należy ustawić wartość żadaną. Wartość dystansu możliwa do ustawienia waha się w zakresie od 1.0 do 99.0 km. Wartość domyślna to 0.1 km.

4 Tryb programowania: ustawienie treningowego wydatku energetycznego. Wartość wydatku CALORIES miga w odpowiednim oknie wyświetlacza, przyciskami „+” i „-” należy ustawić wartość żadaną. Wartości możliwe do ustawienia waha się w zakresie od 20 - 990 kcal. Wartość domyślna to 50 kcal.

- a. Programy zapisane w pamięci konsoli - P1-P36 nie podlegają modyfikacji. Jedynym parametrem pozostającym do ustawienia to określenie czasu treningu. Przyciski "+" or "-" służą do zmiany wartości, przyciśnięcie MODE powoduje przywrócenie wartości domyślnej (30 min). Wartość możliwa do ustawienia waha się w zakresie od 5 do 99 minut. Przycisk START służy do uruchomienia programu, po wciśnięciu odbywa się 5 sekundowe odliczanie, po którym pas bieżni zaczyna się poruszać, stopniowo przyspieszając do prędkości wskazanej na wyświetlaczu.
- b. W czasie trwania treningu użytkownik może regulować prędkość za pomocą przycisków "+" and "-".

- c. W programach P1 do P36 wartości prędkości są podzielone na 10 różnych segmentów, których czas trwania stanowi odpowiednio 1/10 całkowitego czasu programu. Jeśli użytkownik zmieni wartość prędkości w czasie trwania programu, zmiana ta będzie dotyczyła jedynie bieżącego segmentu programu. Przed końcem każdego etapu programu, 3 sekundy wcześniej, pojawia się sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu 10 segmentu program kończy się, bieżnia zwalnia do całkowitego zatrzymania, pojawia się równocześnie dłuższy sygnał dźwiękowy.
- d. W czasie kiedy bieżnia jest uruchomiona naciśnięcie przycisku START powoduje czasowe zatrzymanie pasa (tryb paazy). Wznowienie treningu następuje po ponownym naciśnięciu START.

W czasie kiedy bieżnia jest uruchomiona naciśnięcie STOP powoduje stopniowe zwolnienie, aż do całkowitego zatrzymania. Bieżnia przejdzie w tryb gotowości do ponownego uruchomienia.

**W każdym momencie treningu użytkownik może go szybko przerwać poprzez pociągnięcie przewodu klucza bezpieczeństwa odłączając go od konsoli. Spowoduje to zatrzymanie ruchu pasa i blokadę funkcji bieżni.**

Bieżnia wyposażona jest w wewnętrzne systemy auto-kontroli jej działania. Jeśli wykryte zostaną błędy bieżnia zatrzyma się, na ekranie pojawi się informacja o wykrytym błędzie. W tej sytuacji naciśnięcie STOP powinno usunąć błąd. Jeśli problem pozostanie należy skontaktować się z serwisem.

## 8. Test BMI (b-i) przy ustawieniu jednostek metrycznych. Naciśnij PROGRAM aby wybrać funkcję BMI (b-i), naciśnij MODE by umożliwić dalsze programowanie za pomocą przycisków "+" lub "-" :

- (1) Program numer F1 (Płeć): "1" mężczyzna, "2" kobieta, domyślnie ustawiona wartość to 1.
- (2) Program numer F2 (Wiek): zakres 1-99, domyślnie ustawiona wartość to 25.
- (3) Program numer F3 (Wzrost): zakres 100-220cm, domyślnie ustawiono 170 cm.
- (4) Program numer F4 (Masa ciała): zakres 20-150 kg, domyślnie 70 kg.
- (5) Program numer F5 (BMI (b-i)): oznacza zakończenie wprowadzania danych i rozpoczęcie testu oszacowania ilości tkanki tłuszczowej. Obiema rękoma należy uchwycić sensory dotykowe znajdujące się na poręczach bocznych.
- (6) Po około 4 sekundach na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik BMI Użytkownika. Wskaźnik BMI dla dorosłych: 18,5-24,9 to norma. Wartości poniżej 18,5 to niedowaga. Wartości 25 - 29,9 to nadwaga, natomiast otyłość sygnalizuje BMI powyżej 30.

## Mechaniczna regulacja nachylenia powierzchni bieżni

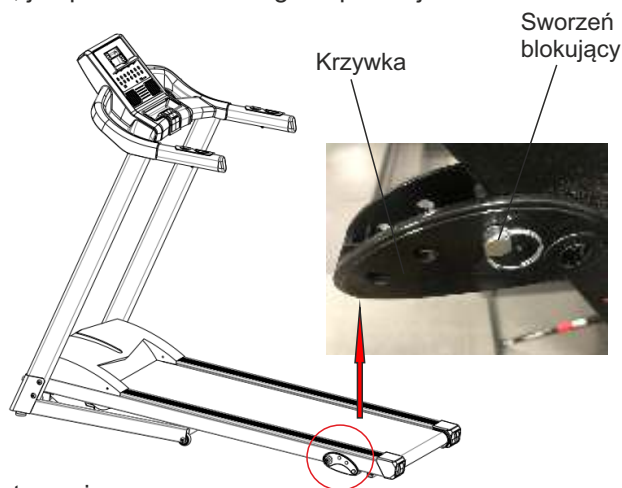
Bieżnia York T600 nie posiada elektrycznego systemu sterującego nachyleniem bieżni.

Do niewielkich zmian nachylenia bieżni służą, blokowane przez wyjmowane sworznie, mechaniczne krzywki. Krzywki te umieszczone są po obu stronach, w tylnej części bieżni, jak pokazano na fotografii poniżej.

Zmiana nachylenia bieżni jest trzystopniowa. Regulacja ustawienia obu krzywek jest niezależna i dlatego bardzo ważne jest by obie krzywki były ustawione w tej samej pozycji (symetrycznie). Tylko takie ustawienie gwarantuje prawidłowe działanie bieżni.

Sposób regulacji:

1. Wyłączyć zasilanie bieżni.
2. Podnieść bieżnię do pozycji uniesionej (i zablokowanej).
3. Wyjąć sworznie blokujące z obu krzywek.
4. Ustawić symetrycznie obie krzywki i wsunąć sworznie blokujące.
5. Sprawdzić czy sworznie po obu stronach są umieszczone symetrycznie.
6. Opuścić bieżnię i sprawdzić czy się nie kotysze przed rozpoczęciem ćwiczeń.





## Programy treningowe P1 - P36. Tabela zmian prędkości

Segmenty		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Programy	Prędkość										
P1		1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2		1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3		1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4		1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5		1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6		1	2	2	4	4	4	3	2	2	1
P7		2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8		1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9		2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10		1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11		2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12		1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13		4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14		2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15		4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16		2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17		2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18		3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19		4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20		4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21		2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22		4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23		4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24		4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25		2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26		2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27		2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28		2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29		2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30		2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31		3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32		3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33		2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34		2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35		2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36		2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

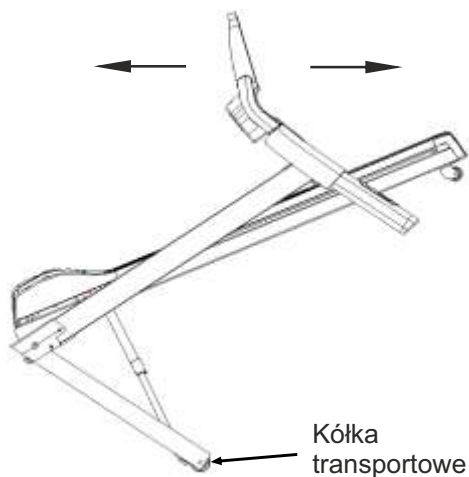
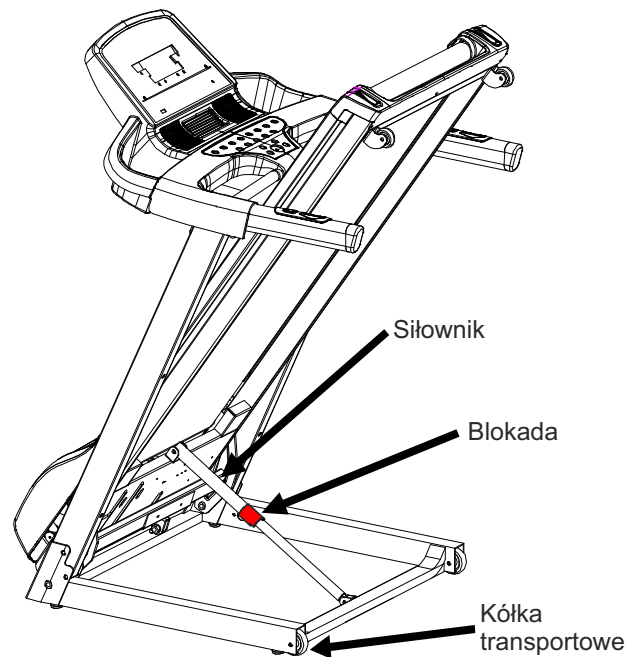
## Wykrywanie i usuwanie usterek

Problem oraz kod błędu	Przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie działa	Brak napięcia zasilającego lub włącznik sieciowy w poz. OFF.	Podłączyć przewód sieciowy do gniazdka z zasilaniem. Włącznik ON.
	Klucz bezpieczeństwa odłączony od konsoli.	Klucz bezpieczeństwa umieścić na konsoli.
	Źłe połączenie lub brak połączenia konsoli i modułu PCB.	
	Brak kontaktu na złączkach, uszkodzenie przewodów.	Sprawdzić połączenia na złączkach oraz czy nie uszkodzono przewodów.
Nagle zatrzymanie bieżni w trakcie pracy	Odłączenie klucza bezpieczeństwa od konsoli.	Umieścić klucz bezpieczeństwa na konsoli.
	Wewnętrzny system kontroli pracy bieżni wykrył błąd.	Skontaktować się z serwisem.
Nie działa klawiatura	Uszkodzenie przycisku, przewodu lub konsoli.	Może być potrzebna wymiana: klawiatury/przewodu/konsoli.
E - 01	Zły kontakt złączy przewodu komunikacyjnego.	Poprawienie kontaktu lub wymiana przewodu komunikacyjnego.
	Uszkodzenie konsoli.	Wymiana konsoli.
	Uszkodzenie modułu PCB.	Wymiana modułu PCB.
E - 02	Uszkodzenie silnika.	Wymiana silnika.
	1. Złe połączenie silnika i sterownika. 2. Uszkodzenie sterownika.	Sprawdzić/połączyć ponownie silnik ze sterownikiem lub wymienić sterownik.
E - 03	Zła praca modułu PCB.	Wymienić moduł PCB.
E - 05	Uszkodzenie modułu PCB.	Wymienić moduł PCB.
	Uszkodzenie silnika.	Wymienić silnik.
E - 07	Brak połączenia z kluczem bezpieczeństwa.	1. Sprawdzić pozycję klucza na konsoli. 2. Wymienić konsolę.
Na wyświetlaczu konsoli nie pojawiają się informacje o tętnie	Uszkodzenie sensorów dotykowych, złe połączenie/uszkodzenie przewodów.	Sprawdzić połączenie / podłączyć ponownie lub wymienić przewody.
	Uszkodzenie płyty głównej.	Wymienić płytę główną lub konsolę.
Konsola wyświetla wadliwe informacje lub informacje niekompletne	Brak kontaktu / zły kontakt na złączkach wewnątrz konsoli.	Sprawdzić połączenia wewnątrz konsoli, poprawić je.
	Uszkodzenie konsoli.	Wymiana konsoli.

# Składanie bieżni oraz jej przemieszczanie

## 1. Składanie

- (1) Przed rozpoczęciem składania należy wyłączyć zasilanie bieżni.
- (2) Jeśli bieżnia ma być przemieszczana - odłączyć wtyczkę od gniazdka zasilającego.
- (3) Podnieść tylną część bieżni w górę, tak by zadziałała blokada siłownika (słyszalny będzie „klik”) zapobiegająca opadnięciu tylnej części bieżni. Patrz rysunek obok.

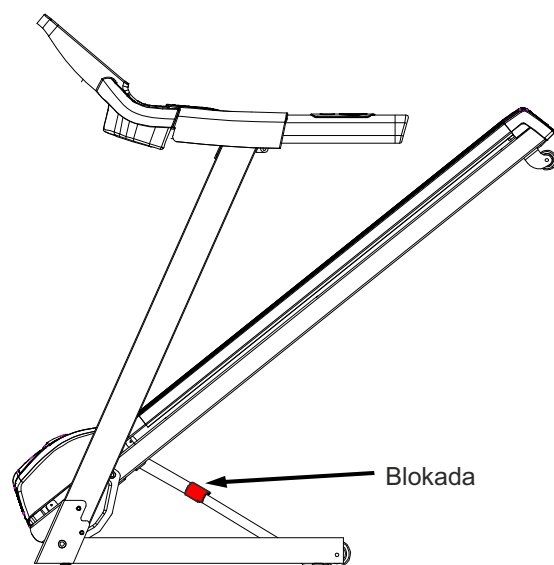


## 2. Przemieszczanie

- (1) Wyłączyć zasilanie, odłączyć wtyczkę od gniazdka zasilającego i złożyć bieżnię tak by zadziałała blokada w pozycji uniesionej.
- (2) Złapać bieżnię jedną ręką za poręcz pod konsolą komputera, a drugą ręką za tył bieżni i pochylić ją na siebie.
- (3) W tej pozycji bieżnia znajduje się na kółkach i możliwe jest jej łatwe przemieszczanie zarówno w przód, jak i do tyłu. Patrz rysunek obok.
- (4) W miejscu docelowym łagodnie przemieścić bieżnię do pozycji pełnego oparcia przedniej części ramy o podłoże.

## 3. Rozkładanie

- (1) Bieżnia musi znajdować się w pobliżu gniazdka zasilającego ze sprawnie działającym uziemieniem. Podłoże musi być równe, wokół nie mogą się znajdować przedmioty które mogłyby stanowić zagrożenie dla ćwiczącego.
- (2) W czasie rozkładania bieżni Użytkownik ma podtrzymywać obiema rękoma tył bieżni i lekko nacisnąć stopą na blokadę, aby umożliwić łagodne opuszczanie bieżni na podłoże (patrz rysunek obok). Siłownik kontroluje ruch opuszczania bieżni.
- (3) Kontrolować ruch opuszczania do pozycji pełnego rozłożenia.



## Zasilanie bieżni

Przewód zasilający bieżnię jest zakończony wtyczką zawierającą złącze uziemiające. **Bieżnia wymaga 230 VAC z zabezpieczeniem 10 A.**

Nie stosować przedłużaczy ani rozgałęziaczy.  
Nie stosować przetworników napięcia.



**UWAGA:** W sytuacji kiedy klucz bezpieczeństwa odłączy się od panelu sterującego, bieżnia nagle zatrzyma się, a jej wszystkie funkcje zostaną zablokowane. Na wyświetlaczu pojawi się " \_\_ ".

## Konserwacja

Regularnie przeprowadzana konserwacja jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania bieżni.

Dzięki temu możliwe jest maksymalne wydłużenie czasu bezawaryjnej eksploatacji urządzenia.

Brak wykonywania lub niewłaściwe wykonywanie czynności konserwacyjnych może spowodować uszkodzenie bieżni, a także skraca czas pomiędzy wymianami takich podzespołów jak pas bieżni oraz blat nośny.

Należy sprawdzać stan dokręcenia elementów śrubowych przed każdym ćwiczeniem. Wszystkie elementy poluzowane dokręcać.

Niezwłocznie wymieniać uszkodzone lub zużyte podzespoły.

## Smarowanie

Blat nośny bieżni został nasmarowany fabrycznie.

Pomimo tego, smarowanie blatu jest jedną z najważniejszych czynności, którą powinien wykonywać użytkownik. Do tego celu należy wykorzystywać olej silikonowy.

Brak smarowania powierzchni nośnej skutkuje wcześniejszym zużyciem zarówno pasa bieżni, jak i blatu nośnego. Dodatkowo powoduje to duże przeciążenie silnika i elementów sterujących jego pracą.

### Poniżej podano orientacyjne informacje dotyczące częstotliwości smarowania

Użytkowanie bieżni mniej niż 3 godziny tygodniowo - smarowanie co 5 miesięcy

Użytkowanie bieżni pomiędzy 4 a 7 godzin tygodniowo - smarowanie co 2 miesiące.

Użytkowanie bieżni więcej niż 7 godzin tygodniowo - smarowanie co miesiąc.

Jeśli Użytkownik ma wątpliwości związane z częstotliwością smarowania - praktyczną wskazówką, czy dokonać smarowania, czy nie, jest sprawdzenie palcami powierzchni blatu. Należy unieść brzeg pasa w środkowej części bieżni i przesunąć palcami po powierzchnia blatu, pod pasem bieżni.

Powierzchnia nośna powinna być lekko tłusta i jeśli jest to wyczuwalne, oznacza to, że blat nie wymaga smarowania. Jeśli powierzchnia blatu jest sucha należy nasmarować bieżnię.

**UWAGA:** Nadmierne smarowanie jest szkodliwe dla funkcjonowania bieżni.

## Smarowanie

W celu nasmarowania powierzchni nośnej należy unieść brzeg pasa (z obu stron), wsunąć końcówkę butelki z olejem i nanieść niewielką jego ilość na powierzchnię blatu, w kilku jego miejscach.

Sposób aplikacji oleju na blat nośny:

1. Zatrzymać bieżnię.
2. Odłączyć zasilanie.
3. Unieść brzeg boczny pasa w środkowej jego części. Umieścić końcówkę butelki z olejem silikonowym pod pasem i nanieść niewielką jego ilość w kilku miejscach. To samo wykonać po przeciwnej stronie pasa.
4. Włączyć zasilanie bieżni. Uruchomić bieżnię z minimalną prędkością 1 km/h, wejść na poruszający się pas i iść kilka minut stawiając kroki od jednej strony pasa do drugiej, celem dobrego rozprowadzenia oleju zarówno na blacie, jak i na powierzchni pasa.



## Czyszczenie

Utrzymywanie czystości bieżni pozwala wydłużyć czas jej bezawaryjnej eksploatacji.

### **OSTRZEŻENIE:**

Przed rozpoczęciem czyszczenia bieżni należy wyłączyć zasilanie i odłączyć przewód zasilający od gniazdka sieciowego, celem uniknięcia porażenia prądem elektrycznym.

### **UWAGA:**

Do czyszczenia nie używać żadnych agresywnych środków czyszczących ani rozpuszczalników.

Chronić konsolę komputera, jak również inne podzespoły bieżni, przed zalaniem.

Nie wystawiać bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Bieżnia York T600 przeznaczona jest do eksploatacji wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych.

Zaleca się położyć matę pod bieżnię. Podczas treningu na bieżni wszystkie zanieczyszczenia z butów, włączając pył pochodzący ze ścierania się zarówno pasa jak i dolnej części butów będzie trafiał na powierzchnię maty. Zalecane jest odkurzanie zarówno dolnej części bieżni, jak i maty raz w tygodniu.

### **Przechowywanie**

Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym pomieszczeniu. Należy upewnić się, że zasilanie jest wyłączone, a przewód zasilający jest odłączony od gniazdka sieciowego.

## Regulacja naprężenia pasa bieżni

Przed opuszczeniem fabryki sprawdzane są wszystkie podzespoły bieżni, w tym stopień naprężenia pasa bieżni. Pomimo tego, po pewnym czasie eksploatacji pas bieżni ulega rozciągnięciu. Objawia się to między innymi nierównomiernym jego przesuwem, odczuwalnym jako chwilowe zwolnienia ("ślizganie się"). Pojawienie się tego typu sytuacji oznacza potrzebę wyregulowania naprężenia pasa.

Wykonuje się to pokręcając prawą i lewą śrubę mocowania tylnej rolki do ramy bieżni.

Początkowo należy przekręcić prawą i lewą śrubę o 1/4 obrotu, w kierunku zgodnym do ruchu wskazówek zegara.

Następnie należy wejść na bieżnię, uruchomić ją i sprawdzić czy pas ma dalej tendencję do uślizgów.

Jeśli dalej występuje to zjawisko należy wykonać powyższe czynności kolejny raz, sprawdzić efekty i kontynuować to działanie do skutku.

### UWAGA:

Niewłaściwe, nadmierne naprężenie pasa powoduje uszkodzenie łożysk w rolkach prowadzących pas, jak również uszkodzenie samego pasa oraz bardziej obciąża silnik.

## Centrowanie pasa

Pas bieżni powinien poruszać się w centralnej jej części - jego krawędzie powinny przemieszczać się orientacyjnie w tej samej odległości od listew bocznych.

Jeśli tak się nie dzieje, przyczyną mogą być:

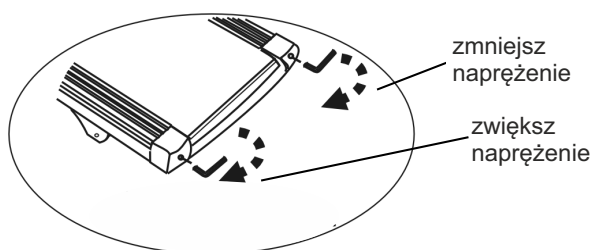
1. Niewłaściwe ustawienie podstawy bieżni na podłożu (powierzchnia nie jest równa).
2. W czasie ćwiczeń użytkownik nie porusza się po centralnej części pasa.
3. Asymetryczne obciążenie obu stóp.

Asymetryczne ustawienie pasa, którego przyczyną jest nierównomierna dystrybucja obciążenia przez Użytkownika, jest łatwe do wyeliminowania. Wystarczy uruchomić na kilka minut bieżnię bez użytkownika i pas samoczynnie powróci do symetrycznego położenia.

Jeśli pas bieżni nie wraca samoczynnie do ustawienia symetrycznego należy dokonać centrowania.

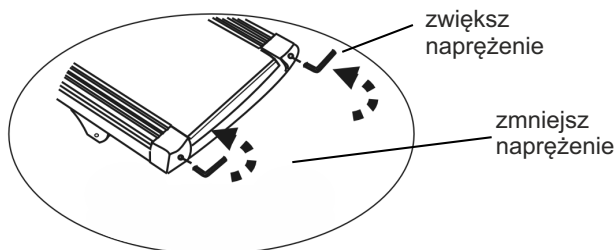
Do tej czynności potrzebny jest klucz imbusowy 6 mm. W razie wątpliwości skontaktować się z serwisem.

### Pas porusza się blisko lewej strony



Jeśli pas porusza się blisko lewej strony, pokręć lewą śrubą regulacyjną (o 1/4 obr.) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawą śrubą regulacyjną (o 1/4 obr.) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

### Pas porusza się blisko prawej strony



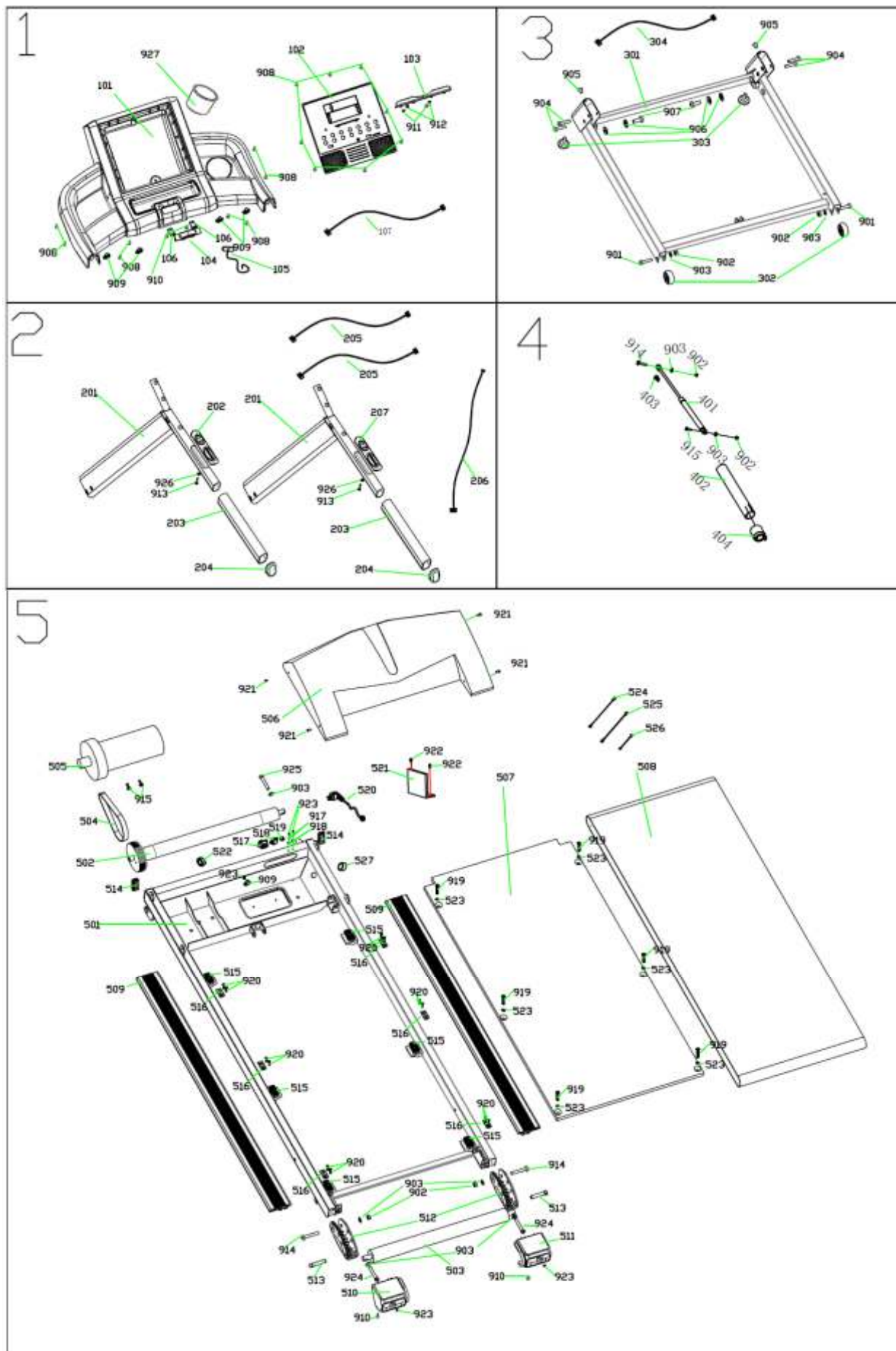
Jeśli pas porusza się blisko prawej strony, pokręć prawą śrubą regulacyjną (o 1/4 obr.) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewą śrubą regulacyjną (o 1/4 obr.) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

### OSTRZEŻENIE:

Centrowanie pasa bieżni, jak również regulacja jego naprężenia, jeśli są potrzebne, to czynności należące do obowiązków użytkownika. Jeśli te czynności nie zostaną przeprowadzone we właściwy sposób, albo nie zostaną wykonane wcale w sytuacji istniejącej potrzeby, grozi to trwałym uszkodzeniem pasa bieżni oraz innych podzespołów bieżni. W takiej sytuacji sprzedawca może odmówić naprawy gwarancyjnej i obciążyć użytkownika kosztami serwisu będącego wynikiem zaniedbania.



# Rysunek szczegółowy





## Wykaz części

Numer	Opis	Ilość	Numer	Opis	Ilość
101	0061EB Obudowa konsoli	1	520	Przewód zasilający	1
102	0061EB Panel sterowania	1	521	Moduł sterowania silnikiem / kontroler	1
103	Uchwyt na iPad	1	522	Magnes / pierścień	1
104	Gniazdo klucza bezpieczeństwa	1	523	Podkładka plastikowa	6
105	Klucz bezpieczeństwa	1	524	Przewód przyłączeniowy (Czerwony)	1
106	Styki klucza bezpieczeństwa	2	525	Przewód przyłączeniowy (Czarny)	6
107	Przewód komunikacji	1	526	Przewód przyłączeniowy (L = 100)	8
201	Kolumna boczna ( 0061EB-03 )	2	527	Pierścień zabezpieczający	1
202	Moduł z sensorami dotykowymi tętna oraz przyciskami START / STOP	1			
203	Otulina z gąbki	2	901	Śruba sześciokąt. M8×35	2
204	Zaślepka uchwytu bocznego	2	902	Nakrętka samoblokująca M8	6
205	Przewód sensorów dotykowych tętna	2	903	Podkładka Ø 8	9
206	Przewód komunikacyjny	1	904	Śruba, sześciokąt. pół/gwint M8×35×20	4
207	Moduł z sensorami dotykowymi tętna oraz przyciskami regulacji prędkości	1	905	Śruba pod imbus, pełen gwint M8×15	2
301	Przednia część ramy podstawy	1	906	Tulejka	4
302	Kółka transportowe	2	907	Śruba, sześciokąt, pełen gwint M10×35×20	2
303	Stopki przedniej części ramy podstawy	2	908	Śruby mocowania osłony konsoli ST4×16	16
304	Przewód komunikacyjny	1	909	Zacisk/klamerka	5
401	Siłownik reg. ustawienia pow. nośnej	1	910	Wkręt ST4×12	4
402	Osłona siłownika z blokadą	1	911	Wkręt ST3×10	2
403	Sprężyna	1	912	Podkładka płaska Ø5	2
404	Dwuwarstwowa zaślepka	1	913	Wkręt ST4×40	2
501	Rama główna bieżni	1	914	Śruba, sześciokąt. pół/gwint M8×50×20	3
502	Walek przód	1	915	Śruba, sześciokąt. pół/gwint M8×30×20	3
503	Walek tył	1	916	Wkręt ST4×30	2
504	Pasek silnika	1	917	Podkładka sprężynująca	2
505	Silnik	1	918	Podkładka / słoneczko	2
506	Osłona komory silnika	1	919	Śruba, sześciokąt, pełen gwint M6×30×φ16	6
507	Błat nośny	1	920	Wkręt ST4×15	12
508	Pas biegowy	1	921	Śruba M5×10	4
509	Listwa boczna	2	922	Śruba M4×16	2
510	Tyłna lewa osłona	1	923	Śruba M4×10	5
511	Tyłna prawa osłona	1	924	Śruba, sześciokąt, pełen gwint M8×75	2
512	Krzywki regulacji nachylenia bieżni	2	925	Śruba, sześciokąt, pełen gwint M8×55	1
513	Sworznie blokady położenia krzywek	2			
514	Zaślepki ramy bieżni	2			
515	Amortyzatory blatu	6			
516	Uchwyty mocowania blatu	6			
517	Włącznik główny ( ON / OFF)	1			
518	Bezpiecznik automatyczny	1			
519	Osłona przewodu zasilającego	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**