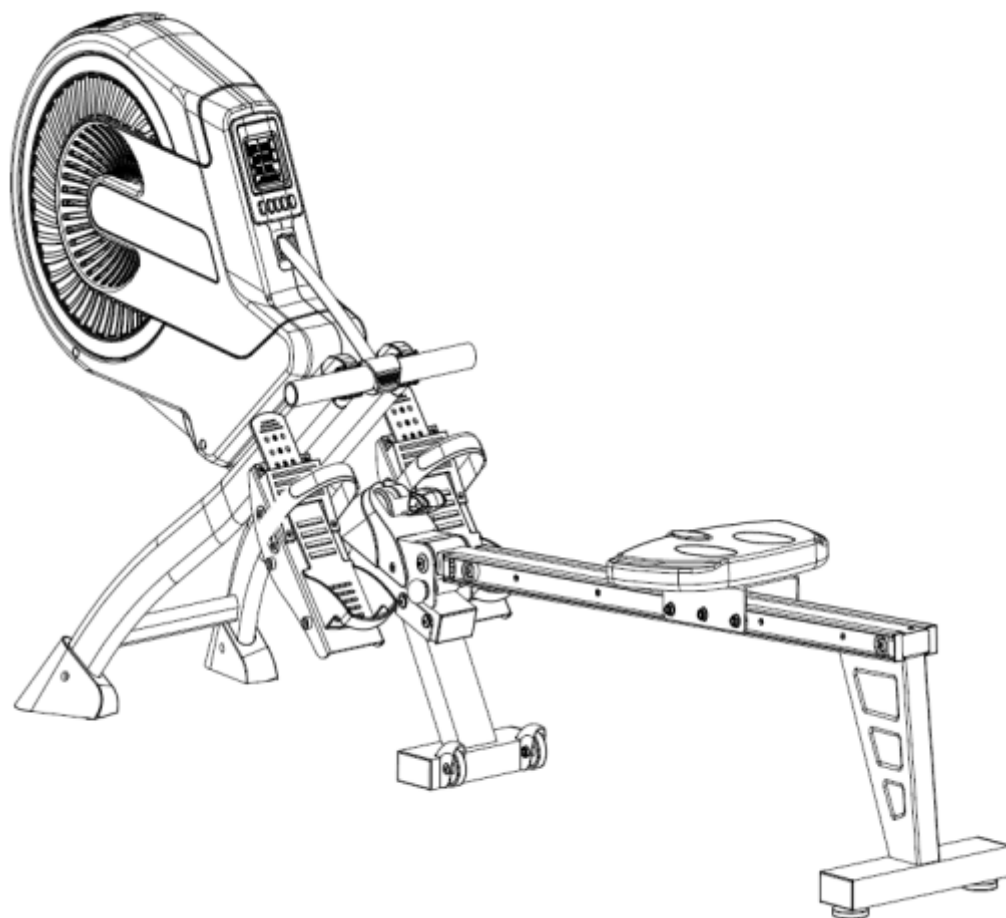


YORK[®] FITNESS

Podręcznik użytkownika

Wioślarz z turbiną

56040



Spis treści

Gratulujemy zakupu
produktu firmy



Wybrali Państwo urządzenie o 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

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	04
Instrukcja montażu	05
Wskazówki obsługi komputera	13
Wskazówki fitness	16
Wykrywanie i usuwanie usterek oraz konserwacja	19
Rysunek szczegółowy	20
Wykaz części	22



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.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Podczas ćwiczeń zachowaj odstęp wokół urządzenia - 60 cm po bokach.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzone części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Niektóre z części urządzenia (np. tapicerka, gąbki, łożyska) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.

Specyfikacja techniczna:

- Waga urządzenia: 36,5 kg
- Wymiary maksymalne: 225 x 50 x 90 (dł. x szer. x wys.) cm
- Wymiary po złożeniu: 134 x 50 x 155 (dł. x szer. x wys.) cm

- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- 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.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych.
 1. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
 2. Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
 3. Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka. Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej, odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo
 4. Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń konsumenta może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
 5. Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

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

Maksymalna masa ciała użytkownika: 150 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia - EN ISO 20957-1 & EN957 7 Klasa HC Dla tego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia



Obsługa klientów

YORK FITNESS

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

1. Numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.



Numer seryjny urządzenia

Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.



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.

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

www.yorkfitness.pl

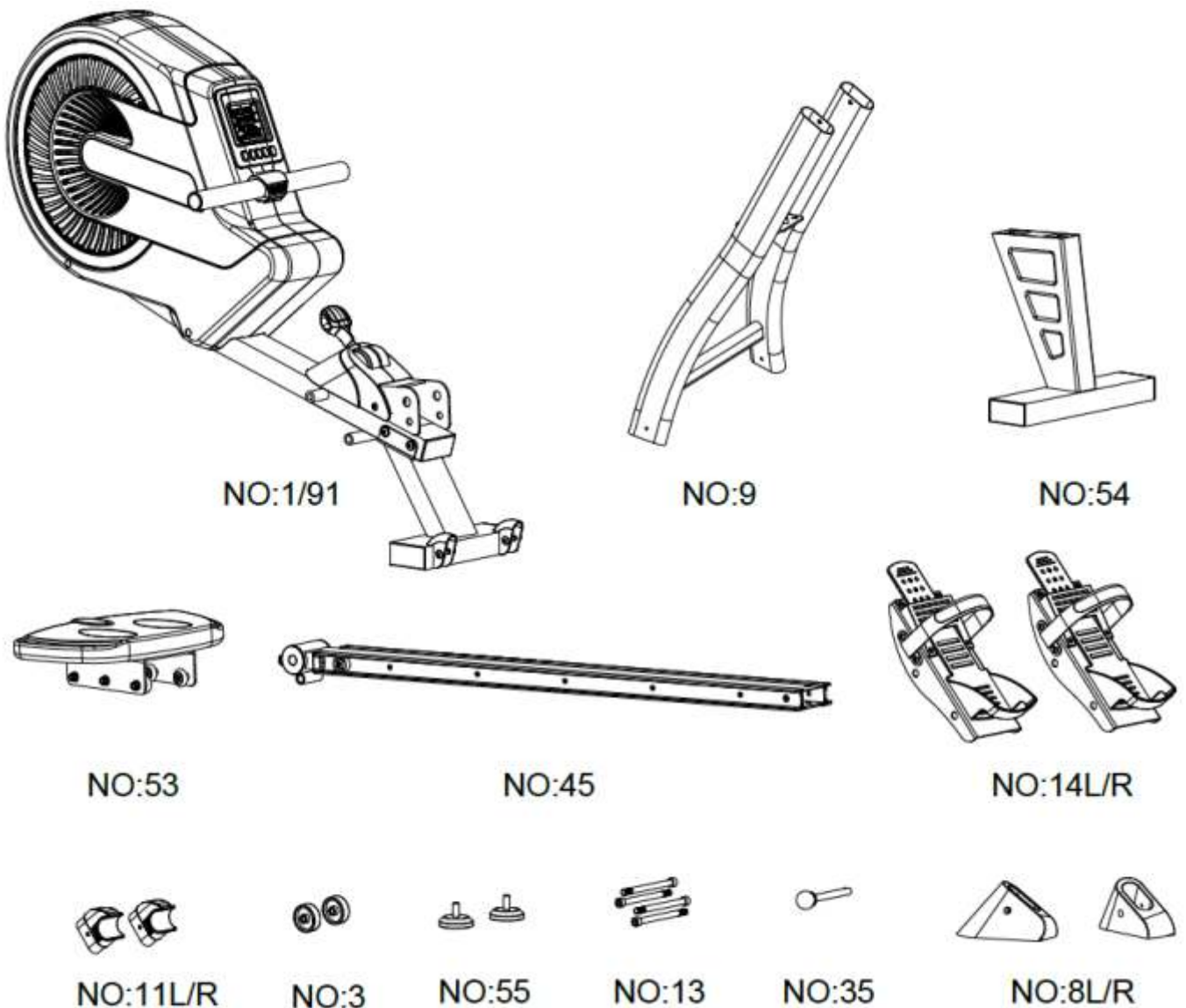
Instrukcja montażu

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.

Wypakuj części z opakowania

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:












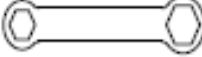


Numer części	Opis	Ilość
1/91	Rama główna/ środkowy stabilizator	1
9	Stabilizator przedni	1
54	Stabilizator tylny	1
53	Siedzisko	1
45	Szyna ślizgowa	1
14L/R	Pedał (L/P)	1/1
11L/R	Dwuczęściowy uchwyt wiosła (L/P)	1/1
3	Walek	2
55	Wkładka pod stopy	2
13	Śruba imbusowa do pedału	4
35	Sworzeń blokujący	1
8L/R	Zaślepka przedniego stabilizatora (L/R)	1/1
	Podręcznik użytkownika	1
	Zestaw części	1

UWAGA:

- * Zarówno rama główna, jak i stabilizatory przedni oraz tylny zostały wykonane ze stali,
- * Szyna ślizgowa jest wykonana z aluminium.

Lista części

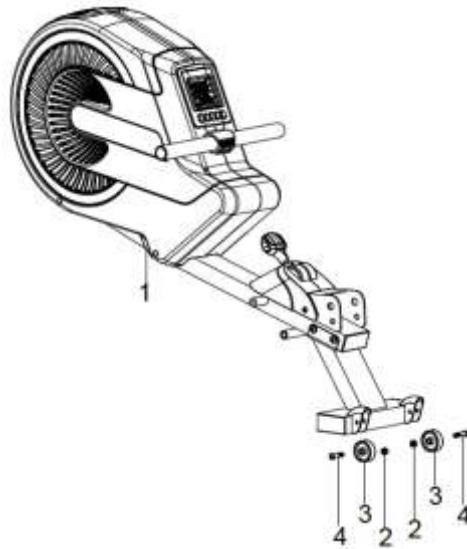
NR.	OPIS	RYSUNEK	ILOŚĆ (szt.)
19	Śruba imbusowa		5
34	Śruba imbusowa		4
36	Podkładka amortyzująca		2
37	Podkładka sprężysta		2
38	Podkładka płaska		2
40L	Zaślepka szyny (L)		1
40R	Zaślepka szyny (P)		1
41	Oś szyny		1
42	Śruba imbusowa		2
43	Podkładka płaska		7
92	Klucz imbusowy (6 mm)		2
93	Klucz (13 mm)		1

Montaż

UWAGA: Do montażu produktu zalecamy 2 osoby.

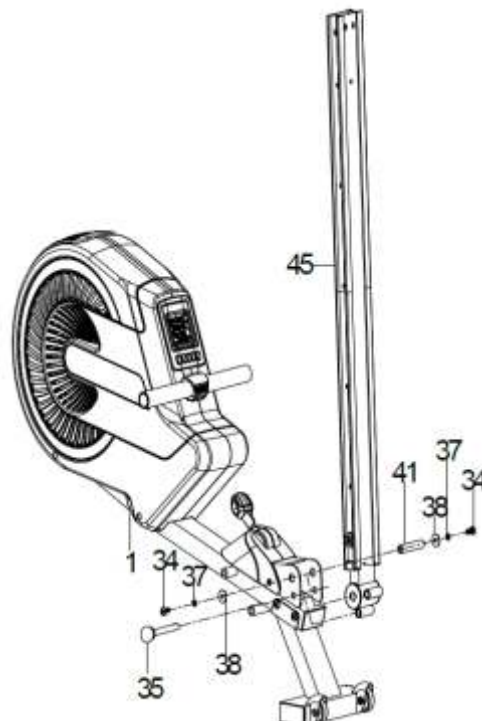
Krok 1

Zamocuj rolki (3) na środkowym stabilizatorze, przymocuj dwoma zestawami śrub imbusowych (4) i nylonowej nakrętki (2), które są wstępnie zamontowane na środkowym stabilizatorze.



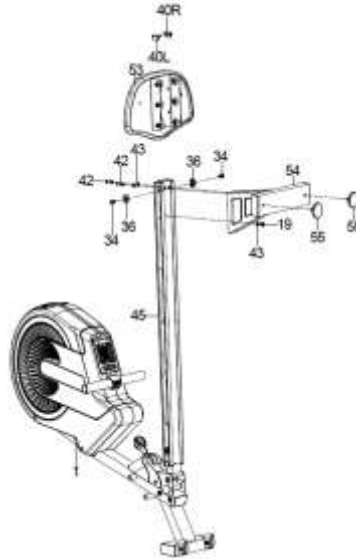
Krok 2

1. Wyciągnij sworzeń blokujący (35) z ramy głównej (1).
2. Włóż szynę ślizgową (45) na rurę łączącą typu U ramy głównej (1), przymocuj jedną osią do prowadnicy (41), dwa zestawy śrub imbusowych (34), podkładki sprężyste (37) i podkładki płaskie (38).
3. Następnie włóż sworzeń kulisty (35).



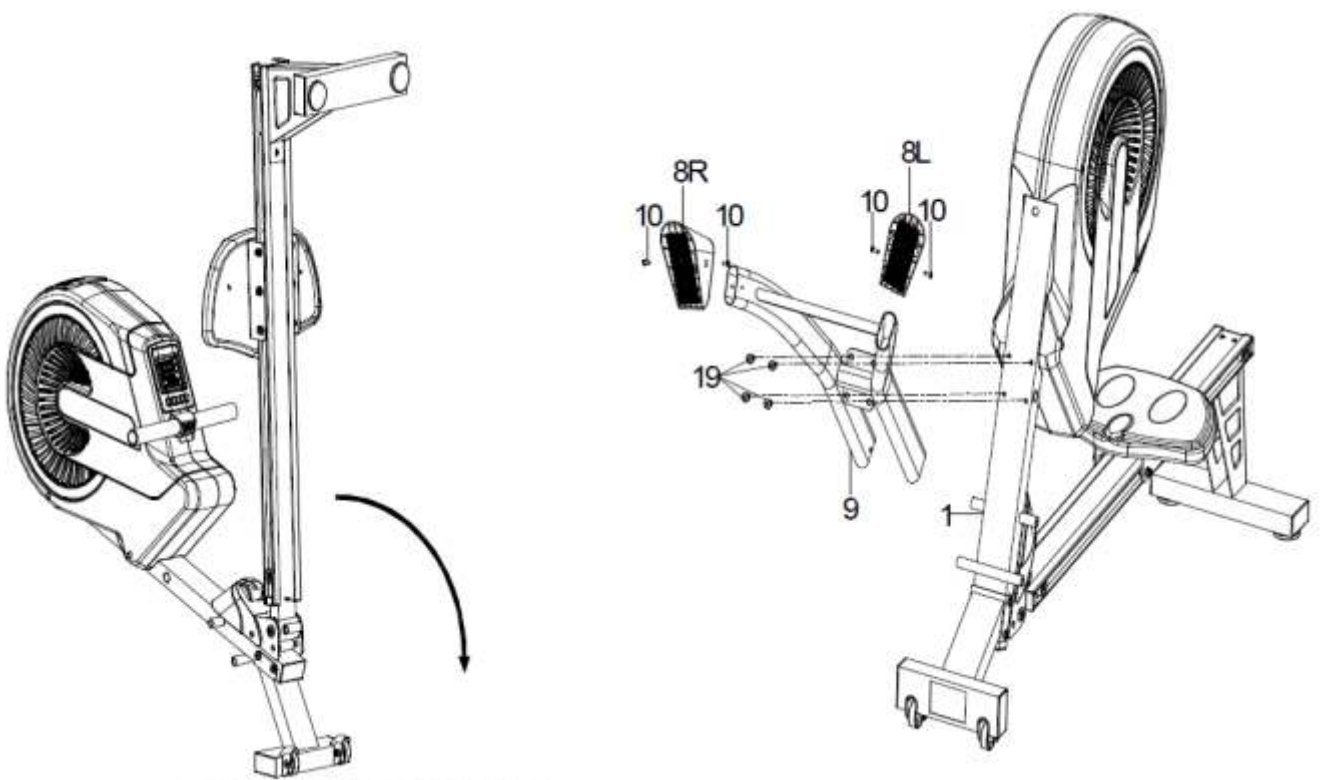
Krok 3

1. Włóż siedzisko (53) do szyny ślizgowej.
2. Włóż dwie podkładki amortyzujące gumowe (36) do szyny ślizgowej (45). Lekko przykręć dwiema śrubami imbusowymi (34).
3. Zamocuj dwie podkładki na stopy (55) na tylnym wsporniku (54).
4. Przymocuj tylny wspornik (54) do szyny ślizgowej (45) z użyciem jednej śruby imbusowej (19), trzech podkładek płaskich (43) i dwóch śrub imbusowych (42).
5. Następnie włóż dwie zaślepki do szyny (40L / P) na koniec szyny ślizgowej (45).



Krok 4

1. Odwróć ramę główną i umieść tylny wspornik na podłodze.
2. Zdejmij cztery śruby samogwintujące (10) z zaślepek przedniego stabilizatora (8L / R), które są wstępnie zmontowane na zaślepkach, a następnie przymocuj zaślepki do wspornika przedniego (9) za pomocą czterech wkrętów samogwintujących (10).
3. Przymocuj wspornik przedni (9) do ramy głównej (1), przykręć czterema śrubami imbusowymi (19).

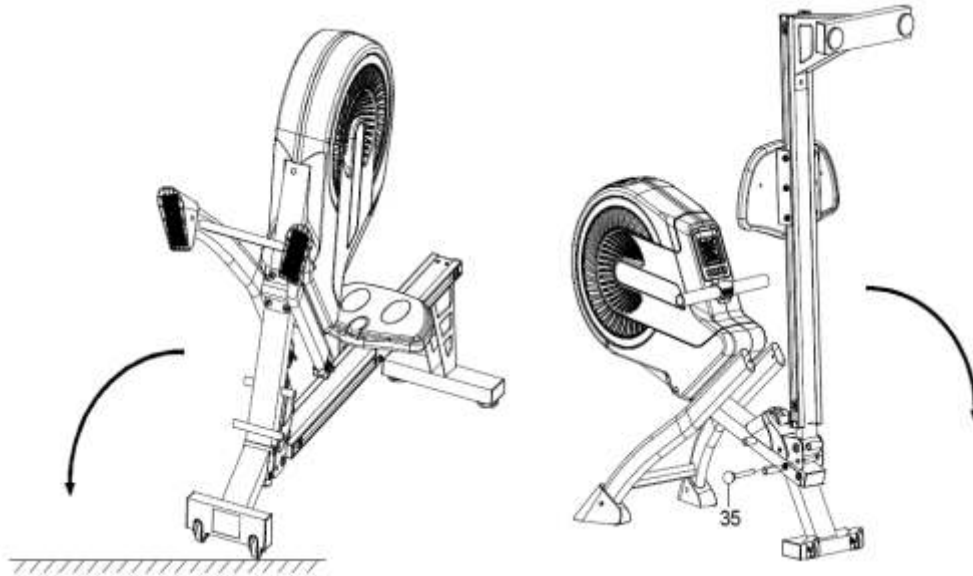


Krok 5

1. Odwróć ramę główną i umieść przedni wspornik na podłodze.
2. Wyciągnij sworzень blokady (35) z ramy głównej i rozłóż szynę ślizgową (45). Następnie włóż sworzень blokady (35) do ramy głównej ponownie, aby zablokować położenie.

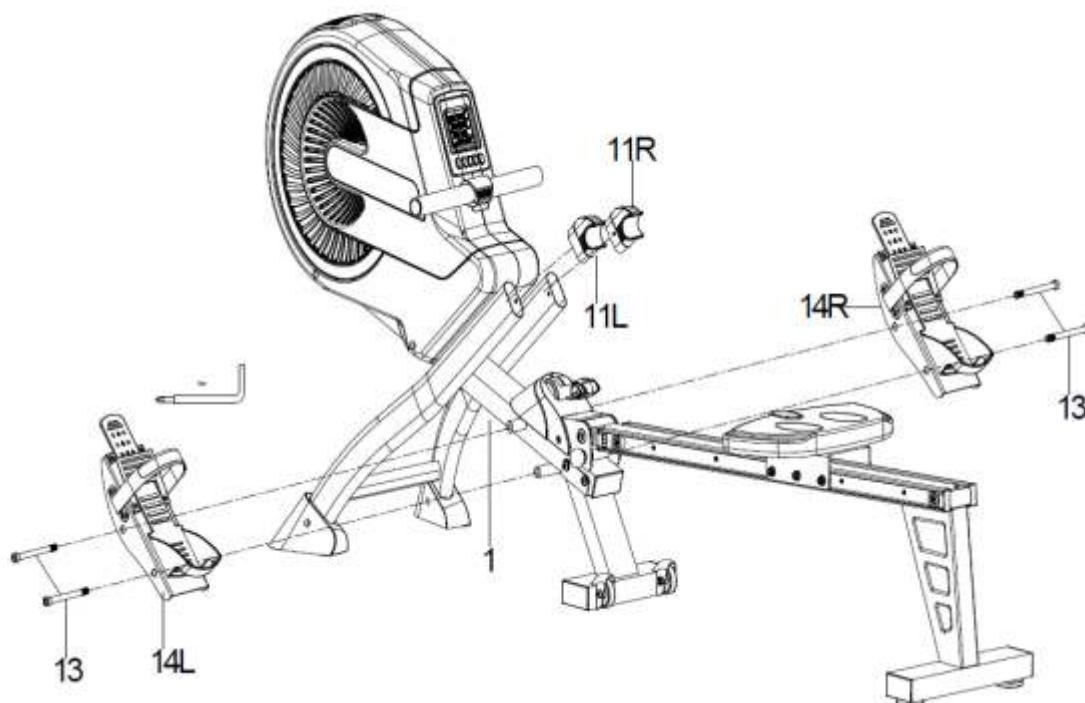
Uwaga - przed włożeniem sworznia blokującego (35):

1. Lekko unieś ramę główną.
2. Upewnij się, że otwory na sworznie są wyrównane.
3. Wsuń sworznie blokujący (35) w otwory.



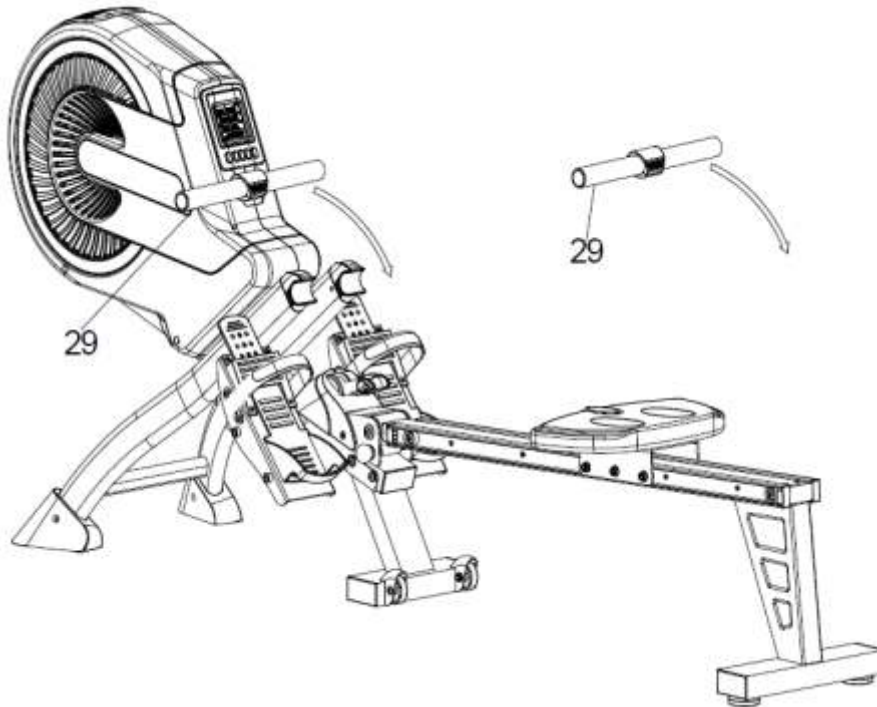
Krok 6

1. Włóż dwa wsporniki na wiosło (11 L/P) do otworów w przedniej części ramy głównej (1).
2. Przymocuj lewy pedał (14L) do lewej strony ramy głównej (1), przykręć dwoma śrubami imbusowymi (13).
3. Powtórz dla prawego pedału (14R) po prawej stronie ramy głównej (1).



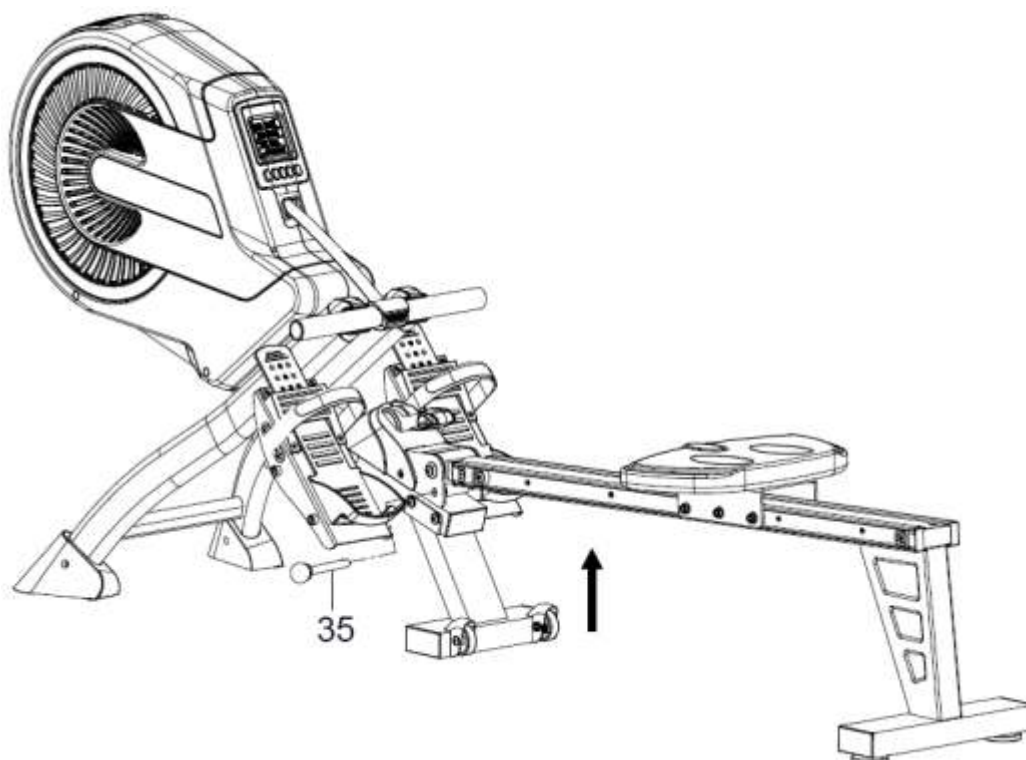
Krok 7

Wiosło (29) należy umieścić w uchwycie.



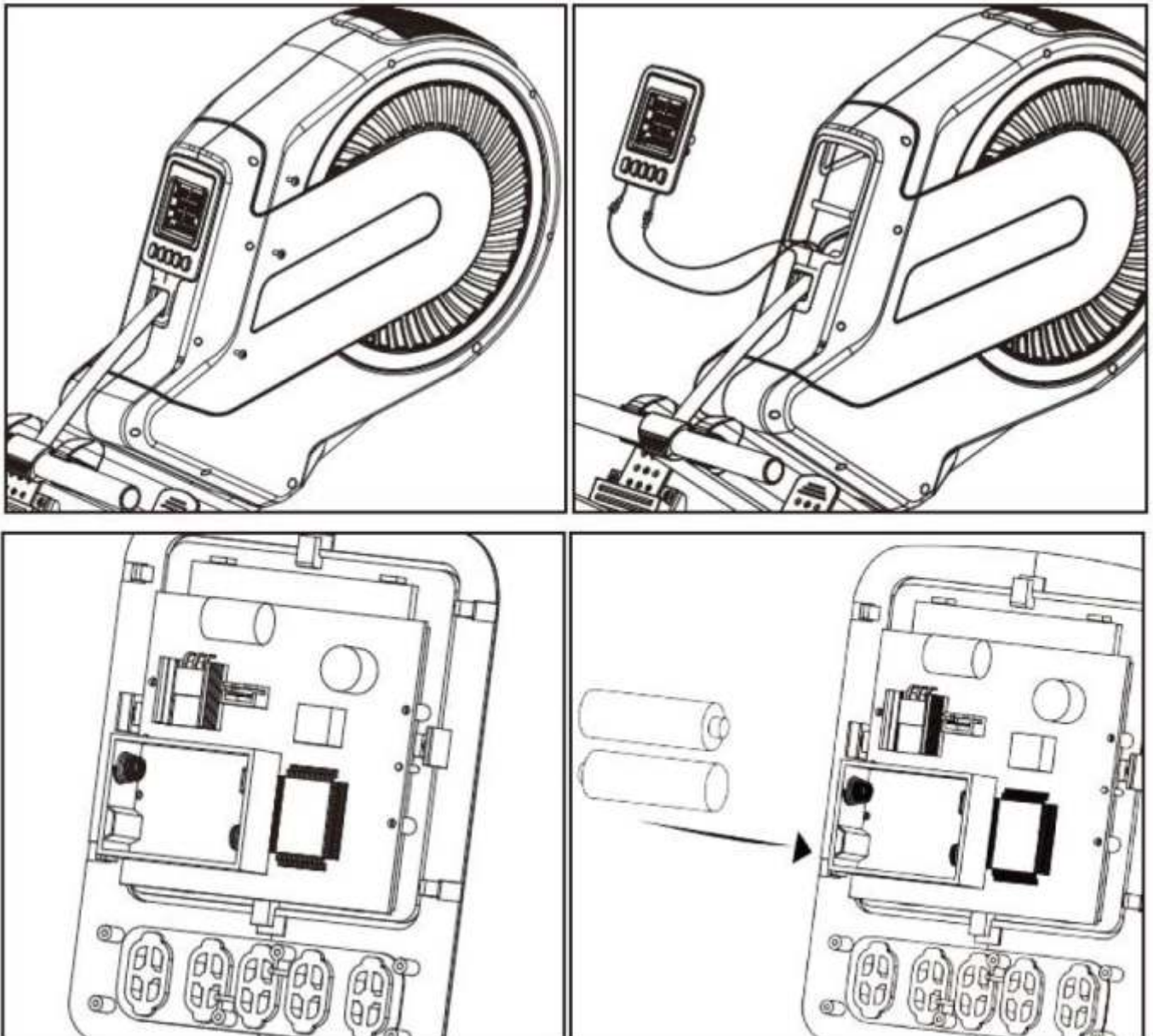
Krok 8

Aby złożyć urządzenie do przechowywania, można wyjąć sworzeń (35) i podnieść szynę ślizgową.
Pamiętaj, aby po złożeniu szyny ślizgowej sworzeń wrócił na miejsce (blokując ustawienie).

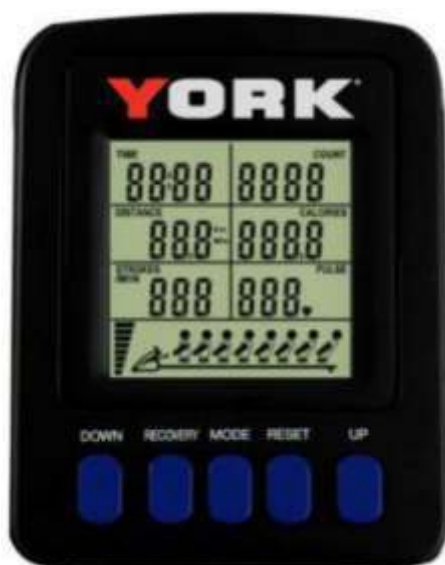


Krok 9

1. Odkręć 3 śruby po prawej stronie konsoli. Delikatnie wyjmij panel konsoli z osłony.
2. Wymień baterie - dostęp z tyłu konsoli. Upewnij się, że są dobrze umieszczone, zgodnie z polaryzacją - patrz rysunek poniżej.
3. Umieść konsolę z powrotem w osłonie i ponownie dokręć 3 śruby.



Wskazówki obsługi komputera



FUNKCJE PRZYCISKÓW

PRZYCISKI:

MODE: Wybierz, aby przełączać się między zaprogramowanymi ustawieniami CZAS, LICZBA, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE i PULS.

PULSE RECOVERY:

** Działa tylko z bezprzewodowym pasem napiersiowym telemetrycznym (brak w zestawie) **

Konsola ma tryb "Recovery". Pozwala on monitorować, jak szybko dochodzisz do siebie po ćwiczeniach. Po sesji ćwiczeń naciśnij przycisk Recovery, konsola LCD odliczy od 60 sekund do zera. Następnie na konsoli zostanie wyświetlony wynik sprawności F1 do F6. F1.0 = Doskonała F2.0 = Dobra F3.0 = Dostateczna F4.0 = poniżej średniej F5.0 = źle F6.0 = słabo

RESET: Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości do zera.

UP: Zwiększa wartość ustawień następujących funkcji: CZAS, LICZBA, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE i PULS.

DOWN: Zmniejsza wartość ustawienia następujących funkcji: CZAS, LICZBA, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE i PULS.

Funkcje



TIME (CZAS): Zlicza całkowity czas treningu od 00:00 do 99:59. Możesz także wybrać docelowy czas przed treningiem naciskając przyciski „UP” i „DOWN”.
Możliwe ustawienie co 1:00 minutę.
Po osiągnięciu docelowego czasu rozlegnie się 3-sekundowy alarm.

DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ): Zlicza dystans treningowy od 0 do 9999M (metry). Możesz także ustawić dystans jako cel przed treningiem, naciskając przyciski „UP” i „DOWN”. Możliwe ustawienie co 100M (metry). Gdy tylko odległość docelowa zostanie osiągnięta, rozlegnie się 3-sekundowy alarm.

COUNT (LICZNIK POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM):
Zlicza od 0 do 9999. Możesz również wcześniej ustawić docelową liczbę poprzez naciśnięcie przycisków „UP” i „DOWN”. Możliwe ustawienie co 20 jednostek.
Po osiągnięciu docelowej liczby rozlegnie się 3-sekundowy alarm.

CALORIES (PRZYBLIŻONA ILOŚĆ KILOKALORII SPALONA PODCZAS TRENINGU): Zlicza zużycie kalorii podczas treningu od 0 do 9999 kalorii z przyrostem co 0,1 cal. Możesz również ustawić docelową liczbę kalorii przed treningiem, naciskając przyciski „UP” i „DOWN”.
Możliwe zmiany wartości co 20 jednostek.
Gdy tylko osiągniesz docelową liczbę kalorii, rozlegnie się 3-sekundowy alarm.

(Te dane stanowią przybliżony przewodnik do porównania różnych sesji ćwiczeń i nie powinny być używane jako dane w standardzie medycznym).

PULSE (BIEŻĄCA LICZBA UDERZEŃ SERCA NA MINUTĘ - BPM):
(Bezprzewodowy pasek telemetryczny na klatkę piersiową sprzedawany oddzielnie)
Twoja aktualna wartość tętna od 40 do 240bpm (uderzeń na minutę) zostanie wyświetlona na konsoli LCD wtedy, kiedy korzystasz z bezprzewodowego nadajnika zakładanego na klatkę piersiową (wyposażenie opcjonalne, brak w zestawie). Jeśli przez 6 sekund nie zostanie wykryty sygnał tętna, konsola wyświetli symbol „P”.
Możesz ustawić docelowe tętno przed treningiem, naciskając przyciski „UP” i „DOWN” w zakresie od 90 do 220. Zmiany wartości możliwe co 1 uderzenie serca.
Jeśli przekroczysz tętno docelowe, jego wartość na wyświetlaczu LCD zacznie migać i poprosi o zmniejszenie intensywności ćwiczenia.

STROKES PER MINUTE (SPM): Wyświetla średnią liczbę pociągnięć wiosłem na minutę.

TRAVEL DISTANCE (DYSTANS PODRÓŻY): Wizualizacja na wyświetlaczu LCD pokonanej odległości.



UWAGA: Jeśli żaden sygnał nie zostanie przesłany do konsoli przez 4 minuty, wyświetlacz LCD wyłączy się automatycznie, a wszystkie dane funkcji zostaną zresetowane do zera.

Możesz nacisnąć dowolny przycisk lub rozpocząć trening, aby ponownie włączyć konsolę.

WYMIANA BATERII: Szybko zwolnij blokadę na spodzie konsoli, ostrożnie wysuń pokrywę. Zainstaluj dwie baterie AAA w pojemniku na baterie wewnątrz konsoli.

Upewnij się, że baterie są prawidłowo włożone. Bateria musi być prawidłowo umieszczona. Upewnij się, że sprężyny mają właściwy kontakt z bateriami. Jeśli wyświetlacz jest pusty lub wyświetla tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund, a następnie włóż je ponownie. Za każdym razem, gdy wyjmiesz baterie, wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.

Wskazówki fitness

Korzystanie z Wioślarza z turbiną zapewni Ci szereg korzyści, poprawi Twoją sprawność fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomoże Ci schudnąć.

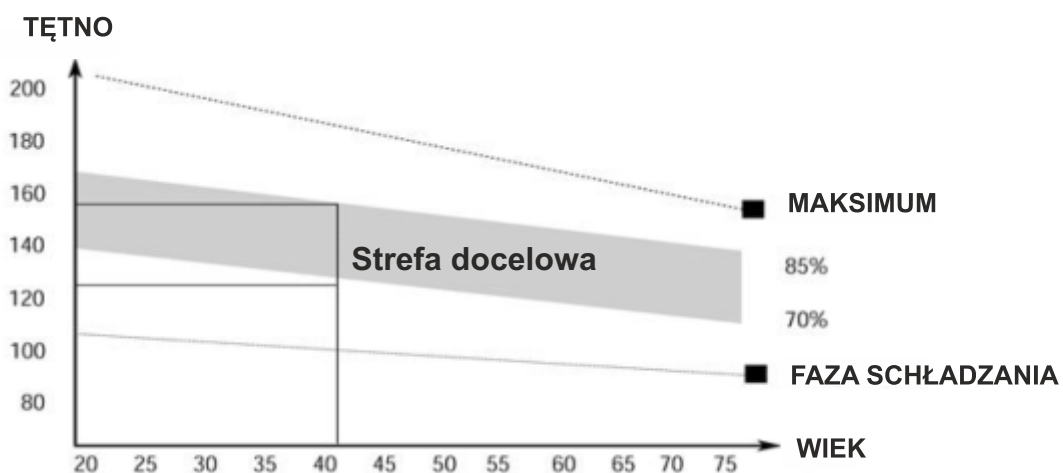
1. Faza rozgrzewki

Zadaniem jest przygotowanie ciała (wzrost przepływu krwi i podniesienie temperatury mięśni), głównie narządu ruchu do pokonywania obciążeń. Dobra rozgrzewka minimalizuje ryzyko odniesienia kontuzji. Zalecane są ćwiczenia dynamicznego rozciągania. Nie doprowadzać do odczuwania bólu, w czasie wykonywania ćwiczeń. Poniżej pokazano podstawowe ćwiczenia/pozycje.



2. Faza ćwiczeń

To etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj zgodnie ze swoimi możliwościami, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas. Tempo pracy powinno być wystarczające, aby przyspieszyć bicie serca do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać minimum 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut

3. Faza schładzania

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. To jest powtórka rozgrzewki np. zwolnij tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ponownie pamiętając, aby wykonywać ćwiczenia z wycuciem, nie obciążając za bardzo mięśni.

Gdy staniesz się sprawniejszy, być może będziesz musiał trenować dłużej i intensywniej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomiernie rozłożyć treningi na cały tydzień.

WZMACNIANIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie podczas korzystania z wioślarza, musisz ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie możesz trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas faz rozgrzewki i ochłonięcia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, aby nogi pracowały ciężiej. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w docelowej strefie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wkładany wysiłek. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co gdybyś trenował, aby poprawić swoją kondycję, różnica jest celem.

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 treningu.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz świadomie, na właściwym poziomie obciążenia, a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna możesz kierować się treningiem ukierunkowanym na osiągnięcie wybranego celu:

- * **Dobre zdrowie** - dla tych, którzy chcą poprawić stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym około 50-60% teoretycznego tętna maksymalnego. Ćwiczenie powinno trwać orientacyjnie 30 minut i może być wykonywane praktycznie codziennie.
- * **Redukcja wagi** - jeśli chcesz zmniejszyć masę ciała, w tym tkanki tłuszczowej. Twój trening powinien być bardziej intensywny - na poziomie 60 - 70% teoretycznego tętna maksymalnego. Tego typu ćwiczenia można wykonywać praktycznie codziennie i powinny trwać około 30 minut.
- * **Podniesienie sprawności fizycznej** - treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% teoretycznego tętna maksymalnego. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca, bliski wartościom maksymalnym. Są to sesje o wysokiej intensywności i należy zachować 48 godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowej wartości tętna

Najpierw należy wyliczyć wartość teoretycznego tętna maksymalnego.

W tym celu zastosuj wzór: $220 - \text{wiek w latach} = \text{Twoje teoretyczne tętno maksymalne}$.

Na przykład: jeśli masz 36 lat, to Twoje teoretyczne tętno maksymalne wynosi:
 $220 - 36 = 185$ (uderzeń / minutę).

Następnie, aby wyznaczyć treningowy poziom tętna, odpowiadający poziomowi względnemu (procentowemu), należy pomnożyć wartość teoretycznego tętna maksymalnego (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.

Jeżeli Twoim celem jest "Dobre zdrowie", to nie przekraczaj 60% teoretycznego tętna maksymalnego, czyli: $185 \times 0,6$ (60%) = 111 uderzeń na minutę

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy - jeżeli w trakcie ćwiczenia, przy założonej wartości docelowej tętna, odczuwasz dyskomfort - należy zmniejszyć intensywność wysiłku. W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować jego wartość. Dlatego zalecamy stosowanie bezprzewodowego nadajnika tętna zakładanego na klatkę piersiową (wyposażenie opcjonalne). Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik sygnału bezprzewodowego tętna (ale nie każdy rodzaj nadajnika jest kompatybilny z tym odbiornikiem). 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 W TRAKCIE ĆWICZENIA ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIETYPOWE OBJAWY, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

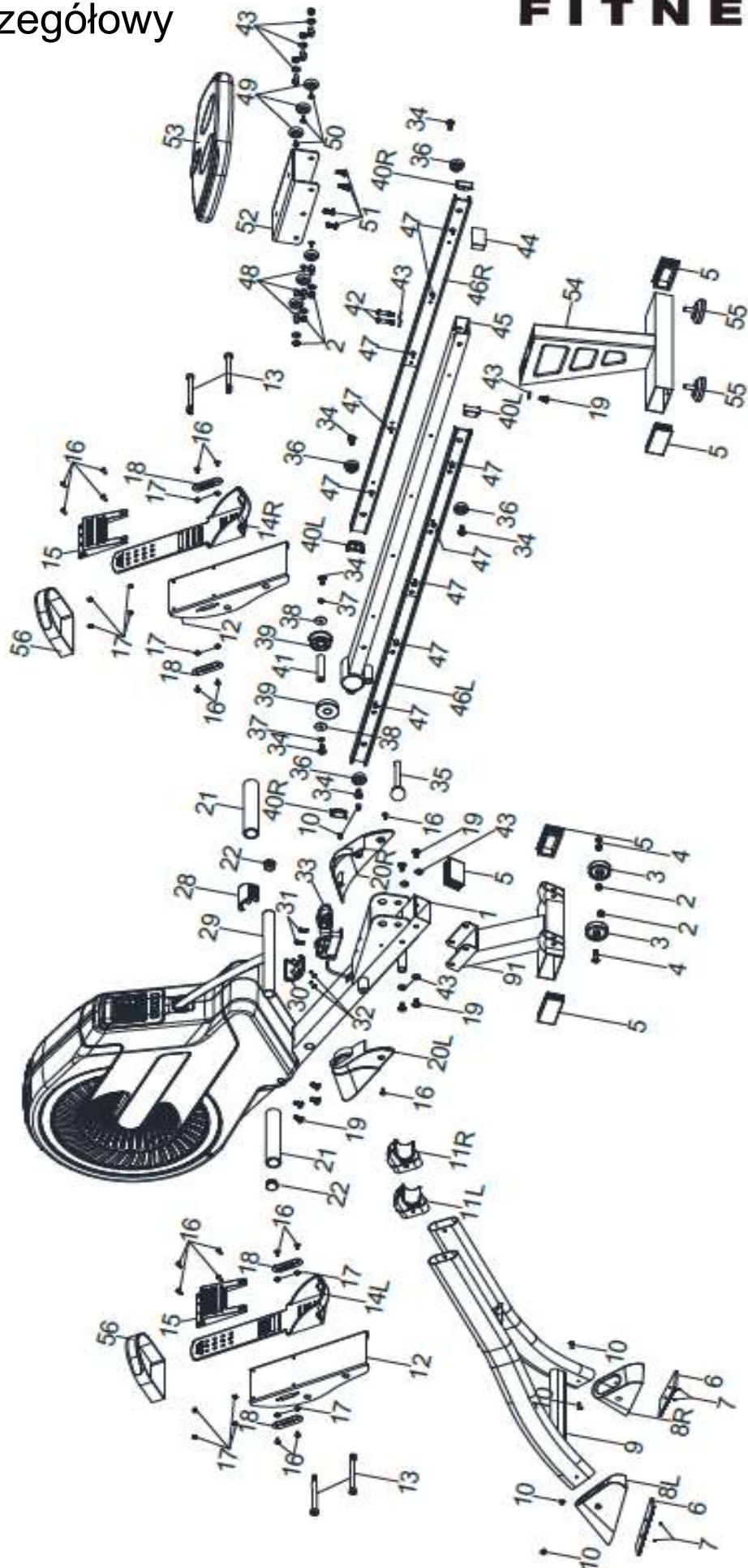
Wykrywanie i usuwanie usterek

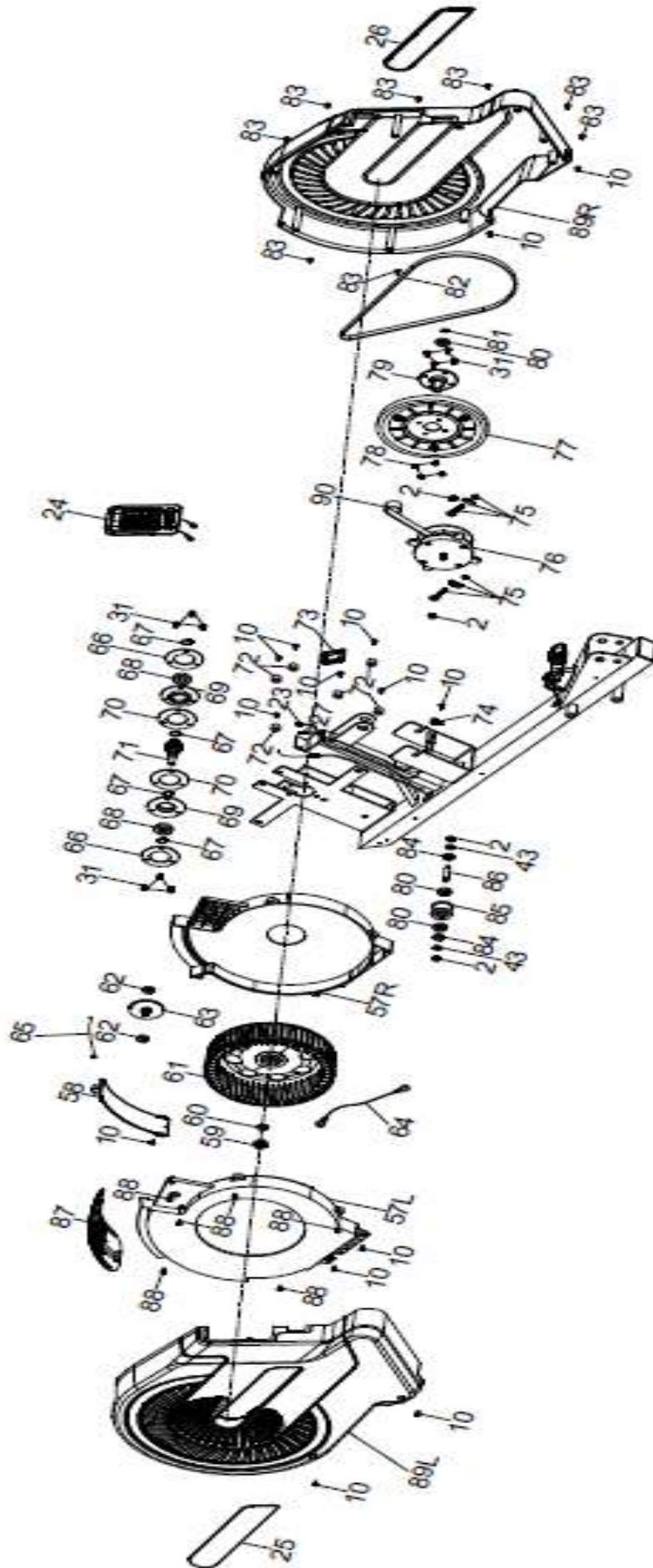
Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Nie działa wyświetlacz	Nie zainstalowano baterii	Zainstaluj baterie
	Niepodłączone przewody komputera	Upewnij się, że przewody komputera są prawidłowo podłączone na obu końcach wspornika konsoli
Konsola nie wyświetla żadnej prędkości ani odległości	Przewód czujnika nie został podłączony	Upewnij się, że przewody konsoli są prawidłowo podłączone na obu końcach wspornika konsoli
	Przewód czujnika nie działa prawidłowo	Wymień przewód czujnika
	Monitor nie działa prawidłowo	Wymień konsolę
Brak oporu	Przepustnica powietrza potrzebuje regulacji	Regulacja dźwigni napinającej
Urządzenie "piszczy"	Ślizganie się paska	Regulacja paska

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. 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.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektroniczne).
- W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się kontrolę 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.

Rysunek szczegółowy





Wykaz części

NUMER CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
1	Główna rama	1
2	Nylonowa nakrętka M8	12
3	Walek	2
4	Śruba imbusowa M8*35	2
5	Kwadratowa zaślepka 80*40	5
6	Antypoślizgowa podkładka	2
7	Śruba samogwintująca ST4*15	4
8L	Zaślepka przedniego stabilizatora (L)	1
8R	Zaślepka przedniego stabilizatora (P)	1
9	Wspornik przedni	1
10	Śruba samogwintująca ST5*20	20
11R	Uchwyt na wiosło (P)	1
11L	Uchwyt na wiosło (L)	1
12	Uchwyt typu U do pedału	2
13	Śruba imbusowa do pedału M12*140	4
14R	Pedał (P)	1
14L	Pedał (L)	1
15	Wspornik pedału	2
16	Śruba krzyżakowa M5*12	18
17	Nylonowa nakrętka M5	16
18	Uchwyt na pasek	4
19	Śruba imbusowa M8*16	9
20R	Ośłona dekoracyjna (P)	1
20L	Ośłona dekoracyjna (L)	1
21	Ośłona wiosła	2
22	Okrągła zaślepka 25.4	2
23	Przewód czujnika 1	1
24	Miernik	1
25	Dekoracyjna rozeta lewej osłony łańcucha	1
26	Dekoracyjna rozeta prawej osłony łańcucha	1
27	Przewód czujnika 2	1
28	Dekoracyjna osłona kierownicy (górna)	1
29	Wiosło	1
30	Dekoracyjna osłona kierownicy (dolna)	1
31	Śruba imbusowa M6*15	12
32	Śruba samogwintująca ST4*20	2
33	Pokrętło regulacji obciążenia	1
34	Śruba imbusowa M8*20	6
35	Sworzeń kulisty	1
36	Podkładka amortyzująca gumowa	4

Numer części	OPIS	ILOŚĆ
37	Podkładka sprężynująca ø8	2
38	Podkładka płaska ø8 / ø25	2
39	Ostonka nylonowo gumowa	2
40R	Zaślepka szyny (P)	2
40L	Zaślepka szyny (L)	2
41	Ośka do szyny ślizgowej	1
42	Śruba imbusowa M8 x 40	2
43	Podkładka płaska ø8 / ø17	15
44	Kwadratowa zaślepka 60*30	1
45	Szyna ślizgowa	1
46L	Szyna ślizgowa (L)	1
46R	Szyna ślizgowa (R)	1
47	Śruba samogwintująca	10
48	Ośka wałka	6
49	Rolka	6
50	Wkręt krzyżakowy M5*15	6
51	Śruba imbusowa M6 x 20	4
52	Wspornik typ „U” do siedziska	1
53	Siedzisko	1
54	Tyłny wspornik	1
55	Wkładka pod stopę	2
56	Taśma	2
57R	Przewód powietrza (P)	1
57L	Przewód powietrza (L)	1
58	Tłumik	1
59	Nakrętka nylonowa M12	1
60	Podkładka płaska ø12,5*ø25*2.2	1
61	Turbina	1
62	Łożysko 608ZZ	2
63	Bloczek	1
64	Linka naciągu	1
65	Linka odciążu	1
66	Uchwyt łożyska	2

Numer części	OPIS	ILOŚĆ
67	Sprężyna zaciskowa ø17	4
68	Łożysko 6003ZZ	2
69	Uchwyt łożyska	2
70	Uchwyt mocowania łożyska	2
71	Ośka turbiny	1
72	Tulejka	6
73	Pierścień gumowy	1
74	Uchwyt czujnika	1
75	Regulowane śruby, zestaw	2
76	Sprzęgło sprężynowe	1
77	Rolka pasa	1
78	Nakrętka z nylonem M6	4
79	Uchwyt rolki pasa	1
80	Łożysko 6000ZZ	3
81	Sprężyna zaciskowa ø10	1
82	Pas	1
83	Śruba ST5*30 samogwintująca	8
84	Tulejka	2
85	Rolka	1
86	Ośka do rolki	1
87	Wylot powietrza	2
88	Śruba samogwintująca	6
89R	Ostona łańcucha (P)	1
89L	Ostona łańcucha (L)	1
90	Taśma tkana	1
91	Wspornik części środkowej	1
92	Klucz ampulowy 6 mm	2
93	Klucz 13 mm	1
	Zestaw kluczy	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

www.yorkfitness.pl

YORK[®]
FITNESS