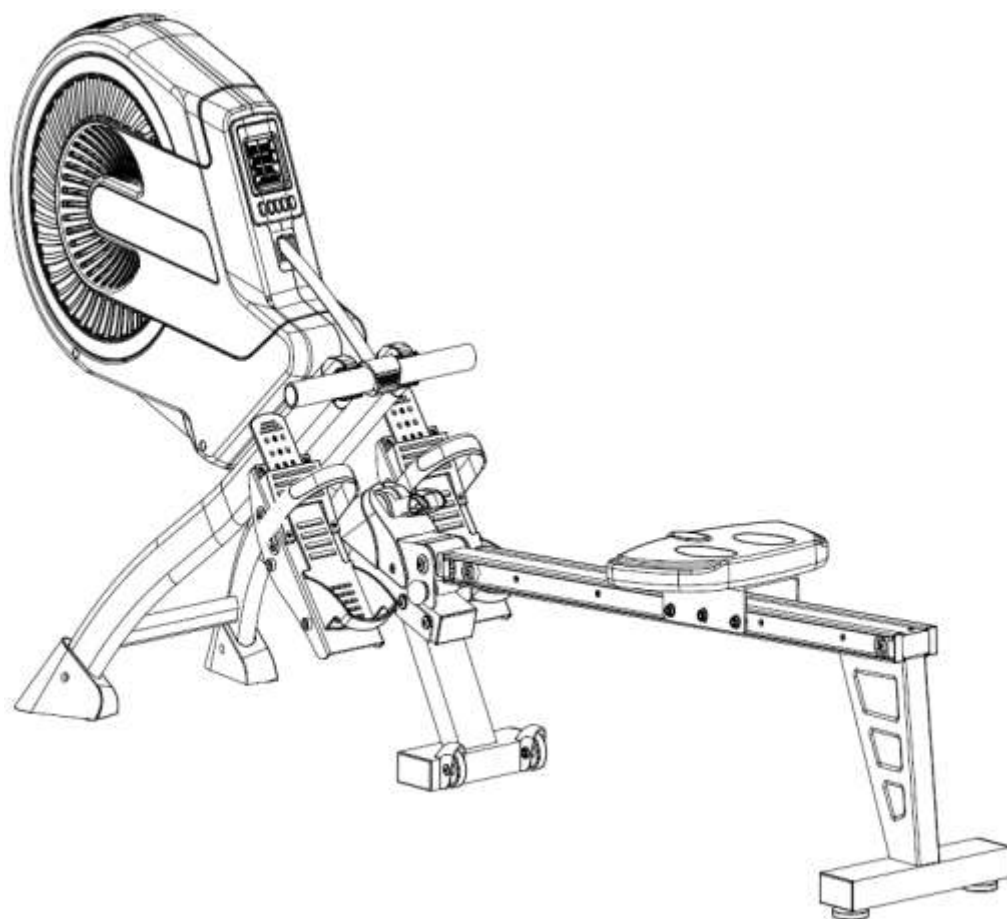


# YORK<sup>®</sup> FITNESS

## Podręcznik użytkownika

Wioślarz z turbin

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](http://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.

- Niniejsza instrukcja 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 i 2 m z tyłu.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieje jakiegokolwiek wątpliwość, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulacyjnych/blokujących.
- Niektóre części urządzenia (np. tapicerka, gałki, łopaty) zaliczają 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 urządzenia regulacyjnych 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 biuteriaż.
- 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 ćwiczyć od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przecięcia 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.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duża obciążenie treningowe, prowadzi do groźnych skutków urazów.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tabliczkach 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 użytkownika 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 nieprzebraniem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

**Maksymalna masa ciała użytkownika: 150 kg**

### Zgodno z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia - EN ISO 20957-1 & EN957 7 Klasa HC. Dlatego 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.



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, DYSRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:**

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

04 – 987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 22 872 09 89

fax: 22 872 09 60

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

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

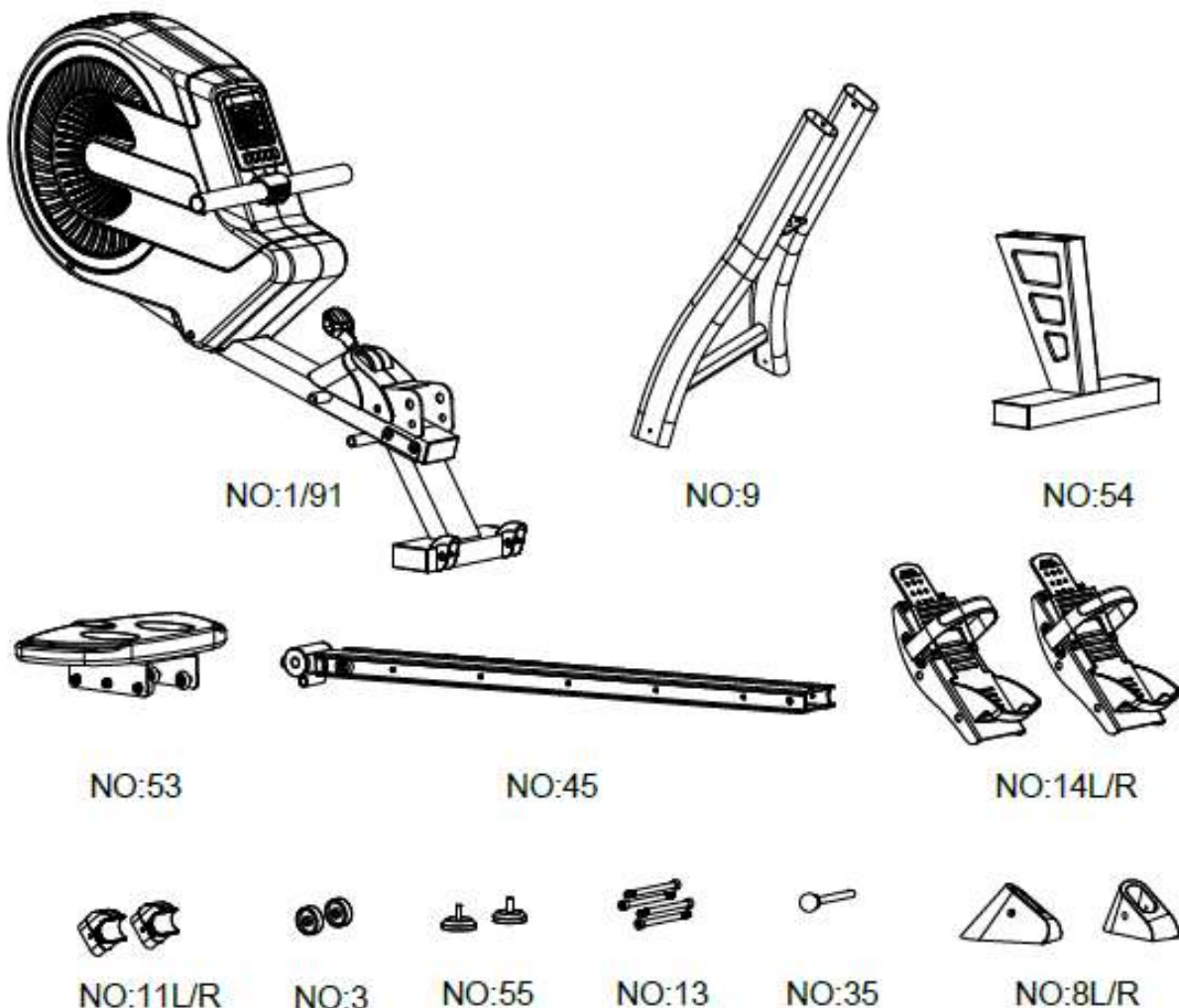
## Instrukcja montażu

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:









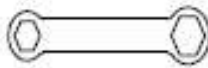


Numer części	Opis	Ilość
1/91	Rama główna/ rodkowy stabilizator	1
9	Stabilizator przedni	1
54	Stabilizator tylny	1
53	Siedzisko	1
45	Szyna lizgowa	1
14L/R	Pedał (L/P)	1/1
11L/R	Stały uchwyt kierownicy (L/P)	1/1
3	Walek	2
55	Wkładka pod stopy	2
13	ruba imbusowa do pedału	4
35	Sworze kulisty	1
8L/R	Za lepka 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 lizgowa jest wykonana z aluminium.

**Lista części**

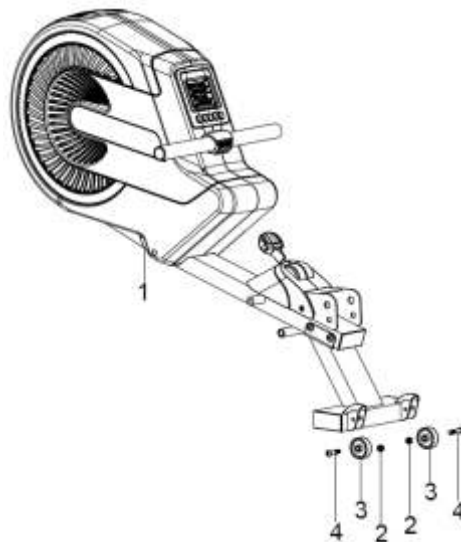
NR.	OPIS	RYSUNEK	ILO (szt.)
19	rubka imbusowa		5
34	rubka imbusowa		4
36	Podkładka amortyzująca		2
37	Podkładka sprężysta		2
38	Podkładka płaska		2
40L	Załącznik szyny (L)		1
40R	Załącznik szyny (P)		1
41	Oś szyny		1
42	rubka imbusowa		2
43	Podkładka płaska		7
92	Klucz imbusowy (6 mm)		2
93	Klucz (13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

## Monta

**UWAGA:** Do monta u produktu zalecamy 2 osoby.

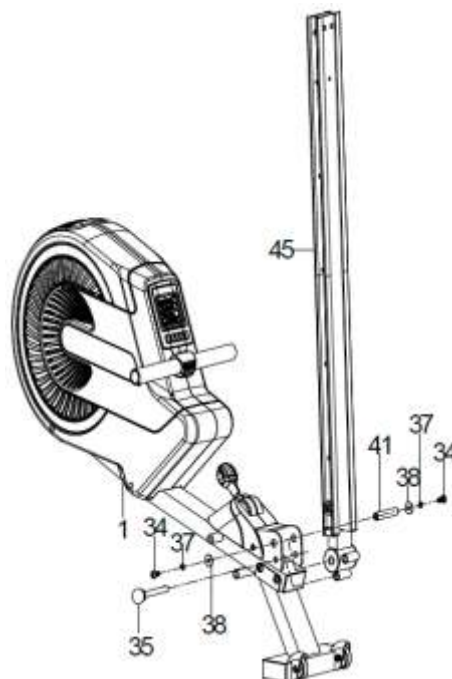
### Krok 1

Zamocuj rolki (3) na rodkowym stabilizatorze, przymocuj dwoma zestawami rub imbusowych (4) i nylonowej nakr tki (2), które s wst pnie zamontowane na rodowym stabilizatorze.



### Krok 2

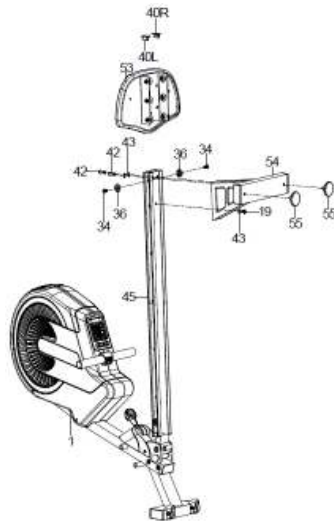
1. Wyci gnij sworze kulisty (35) z ramy głównej (1).
2. Włó szyn lizgow (45) na rur ł cz c typu U ramy głównej (1), przymocuj jedn oś do prowadnicy (41), dwa zestawy rub imbusowych (34), podkładki spr yste (37) i podkładki płaskie (38).
3. Nast pnie włó sworze kulisty (35).





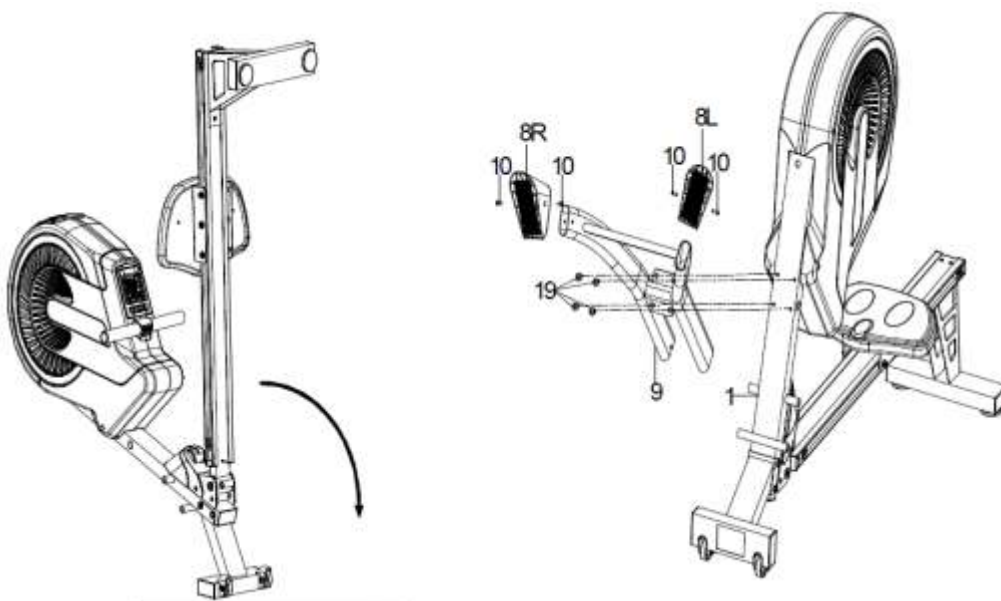
## Krok 3

1. Włó siedzisko (53) do szyny lizgowej.
2. Włó dwie podkładki amortyzujące gumowe (36) do szyny lizgowej (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 lizgowej (45) z użyciem jednej śruby imbusowej (19), trzech podkładek płaskich (43) i dwóch śrub imbusowych (42).
5. Następnie włó dwie zaślepki do szyny (40L / P) na koniec szyny lizgowej (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 wcześniej 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).

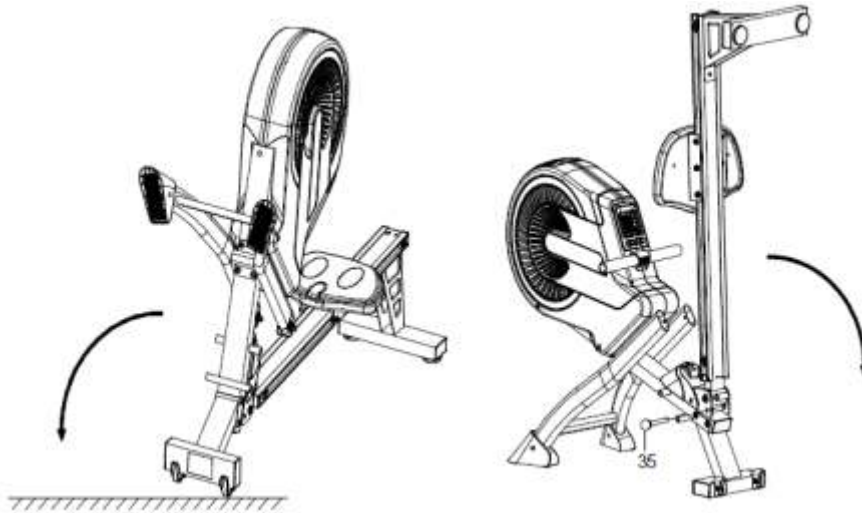


## Krok 5

1. Odwróć główną ramę i umieść przedni wspornik na podłodze.
2. Wyciągnij sworznie kulisty (35) z ramy głównej i rozłóż szynę lizgow (45). Następnie włóż sworznie kulisty (35) do ramy głównej ponownie, aby zablokować się na miejscu.

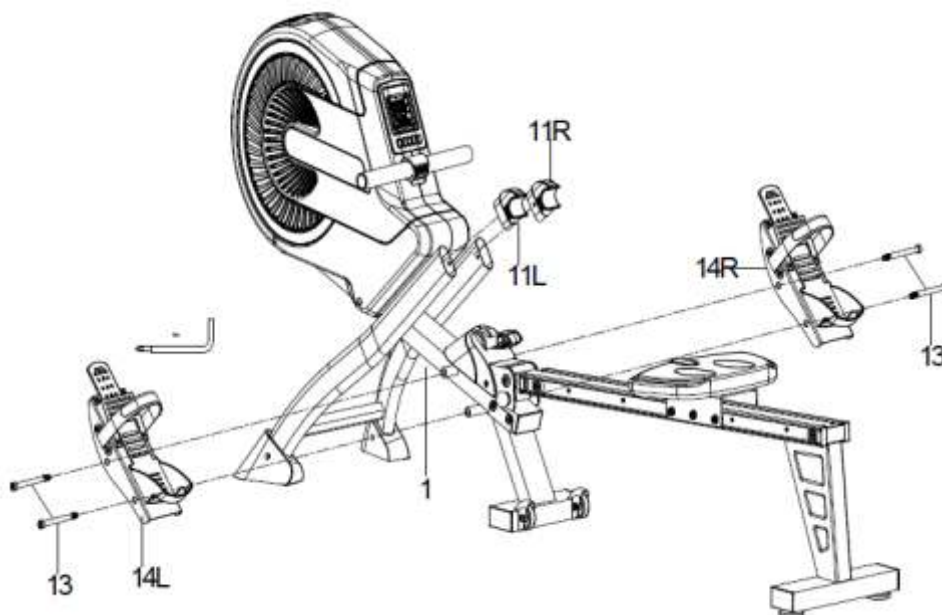
Uwaga: Przed włożeniem sworznia kulistego (35).

1. Lekko unieś ramę główną.
2. Upewnij się, że otwory na sworznie kuliste są wyrównane.
3. Włóż sworznie kulisty (35) do otworów.



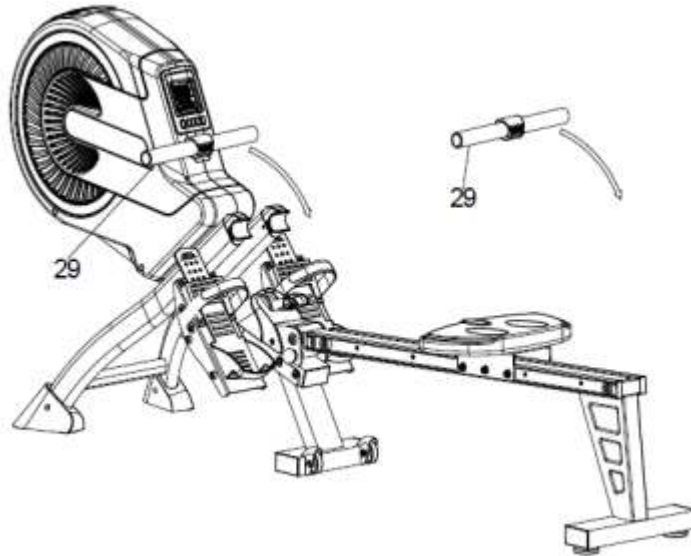
## Krok 6

1. Włóż dwa wsporniki uchwyty kierownicy (11 L/P) do otworów w przednim wsporniku 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).



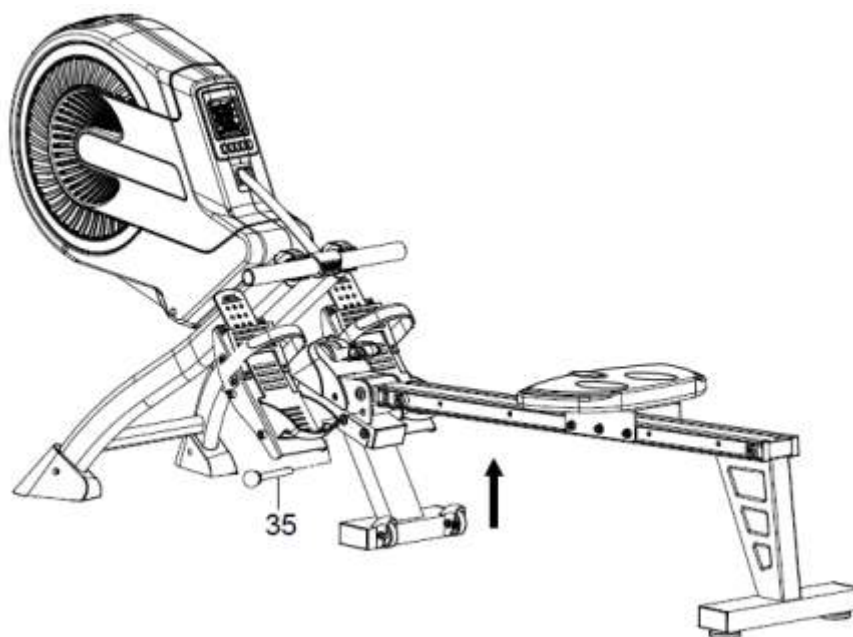
### Krok 7

Kierownic (29) należy umieścić w uchwycie na kierownicy.



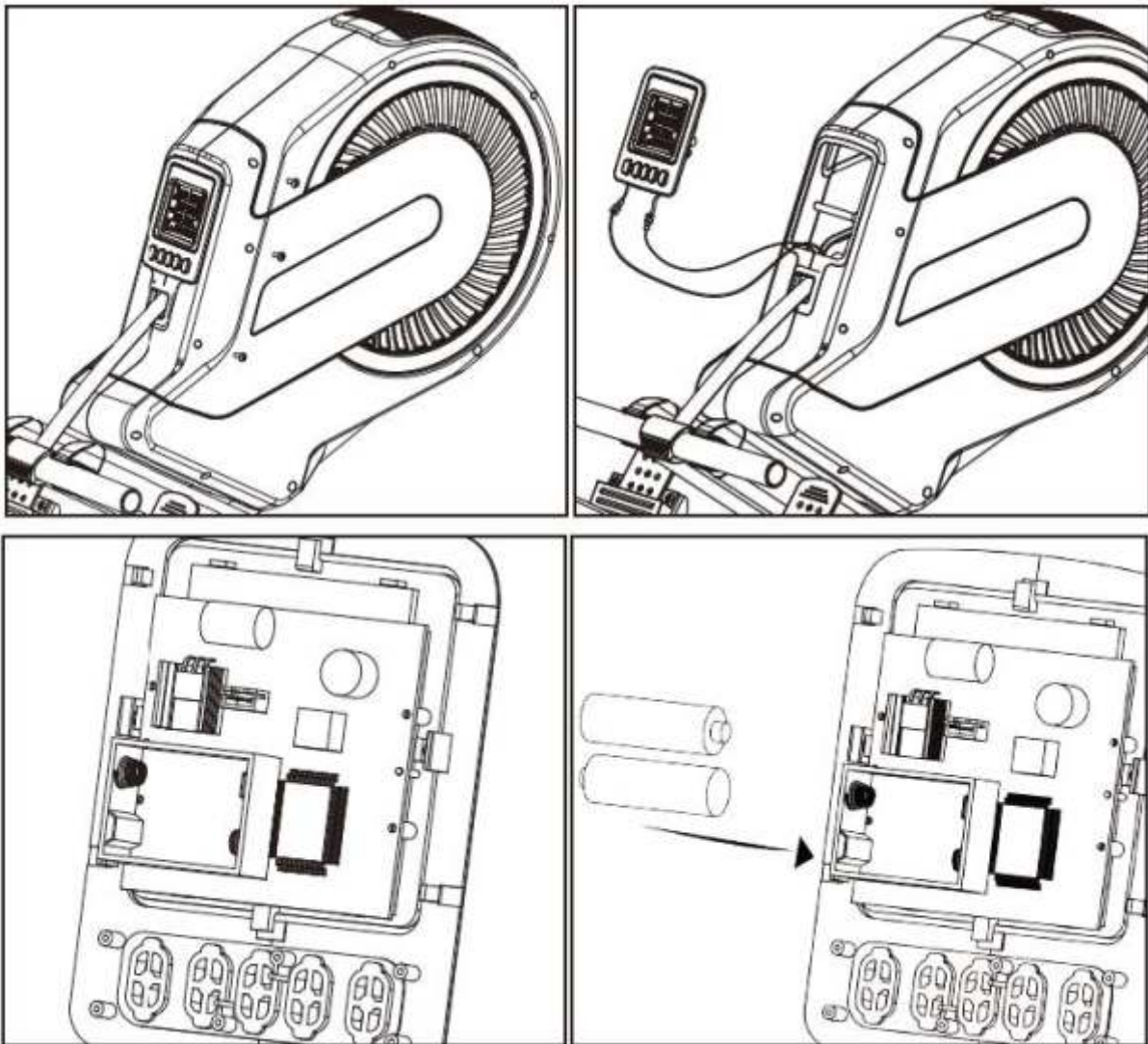
### Krok 8

Aby złożyć maszynę do przechowywania, można wyjąć sworznie kuliste i podnieść szynę lizgową.  
Pamiętaj, aby po złożeniu szyny lizgowej sworznie kuliste wrócić na miejsce.

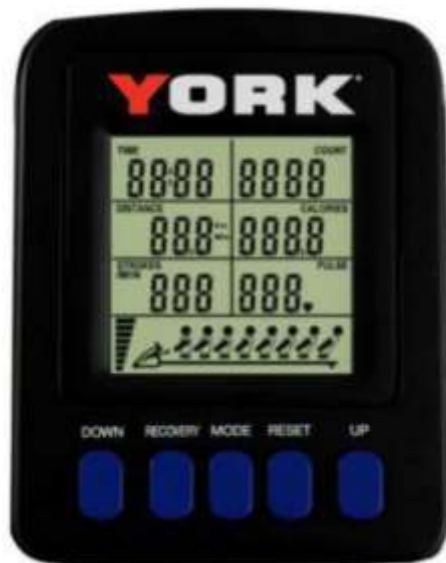


### Krok 9

1. Odkr 3 ruby po prawej stronie konsoli. Delikatnie wyjmij panel konsoli z osłony.
2. Z tyłu panelu wymie 3 baterie. Upewnij si , e s dobrze dopasowane we wła ciwych pozycjach.
3. Umie konsol z powrotem w osłonie i ponownie dokr 3 ruby.



## Wskazówki obsługi komputera



### FUNKCJE PRZYCISKÓW

#### PRZYCISKI:

**MODE:** Wybierz, aby przełączyć 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 = słabo F6.0 = słabo

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

**UP:** Zwiększa wartość ustawienia 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. Mo esz tak e wybra docelowy czas przed treningiem naciskaj c przyciski „UP” i „DOWN”. Mo liwe ustawienie co 1:00 minut . Po osi gni ciu docelowego czasu rozlegnie si 3-sekundowy alarm.

**DISTANCE (ODLEGŁO ):** Zlicza dystans treningowy od 0,0 do 99,9 km. Mo esz tak e ustawi cel dystans przed treningiem, naciskaj c przyciski „UP” i „DOWN”. Mo liwe ustawienie co 0,1km. Gdy tylko odległo docelowa zostanie osi gni ta, rozlegnie si 3-sekundowy alarm.

**COUNT (LICZNIK POCI GNI WIOSŁEM):** Zlicza całkowit liczb od 0 do 9999. Mo esz równie wcze niej ustawi docelow liczb poprzez naci ni cie przycisków „UP” i „DOWN”. Mo liwe ustawienie co 10 zlicze . Po osi gni ciu docelowej liczby rozlegnie si 3-sekundowy alarm.

**CALORIES (PRZYBLI ONA ILO KALORII SPALONA PODCZAS TRENINGU):** Zlicza zu ycie kalorii podczas treningu od 0 do 9999 kalorii z przyrostem co 0,1 cal. Mo esz równie ustawi docelow liczb kalorii przed treningiem, naciskaj c przyciski „UP” i „DOWN” guziki. Mo liwe ustawienie co 1 kalori . Gdy tylko osi gniesz docelow liczb kalorii, rozlegnie si 3-sekundowy alarm.

(Te dane stanowi przybli ony przewodnik do porównania ró nych sesji wicze i nie powinny by u ywane jako dane w standardzie medycznym).

**PULSE (BIE CA LICZBA UDERZE SERCA NA MINUT - BPM):**  
(Bezprzewodowy pasek telemetryczny na klatk piersiow sprzedawany oddzielnie)  
Twoja aktualna cz stotliwo t tna od 40 do 220 uderze na minut zostanie wy wietlona na konsoli LCD zawsze, kiedy korzystasz z bezprzewodowego pasa napiersiowego telemetrycznego (element opcjonalny, brak w zestawie).  
Je li przez 8 sekund nie zostan wykryte adne sygnały t tna, konsola poka e „P”.  
Mo esz ustawi docelowe t tno przed treningiem, naciskaj c przyciski „UP” i „DOWN” w zakresie cz stotliwo ci od 90 do 220. Ka dy przyrost to 1 uderzenie serca.  
Je li przekroczysz docelowe t tno, warto t tna na wy wietlaczu LCD zacznie miga i poprosi o zmniejszenie intensywno ci wiczenia.

**STROKES PER MINUTE (SPM):** Wyświetla średni liczbę pociągów wiosłem na minutę.

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



**UWAGA:** Jeżeli 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 blokady na spodzie konsoli, ostrożnie nie wysuń pokryw. 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. Jeżeli 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 Wiołarza z turbin zapewni Ci szereg korzyści, poprawi Twój sprawność fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomoże Ci schudnąć.

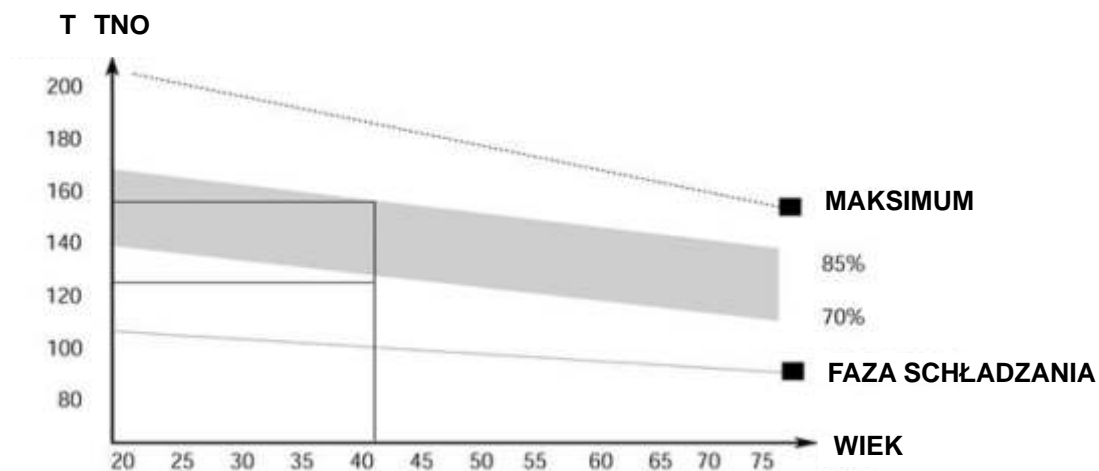
### 1. Faza rozgrzewki

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 doprowadzają 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 niektórzy ludzie zaczynają 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. Wiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ponownie

pamiętaj, aby wykonywać wiczenia z wycuciem, nie obciążać 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, jeżeli 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. Jeżeli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić program treningowy. Powinno trenować normalnie podczas faz rozgrzewki i ochłonięcia, ale pod koniec fazy wiczeń powinno zwiększyć opór, aby nogi pracowały ciężiej. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tempo 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 gdyby 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 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.

## 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.**

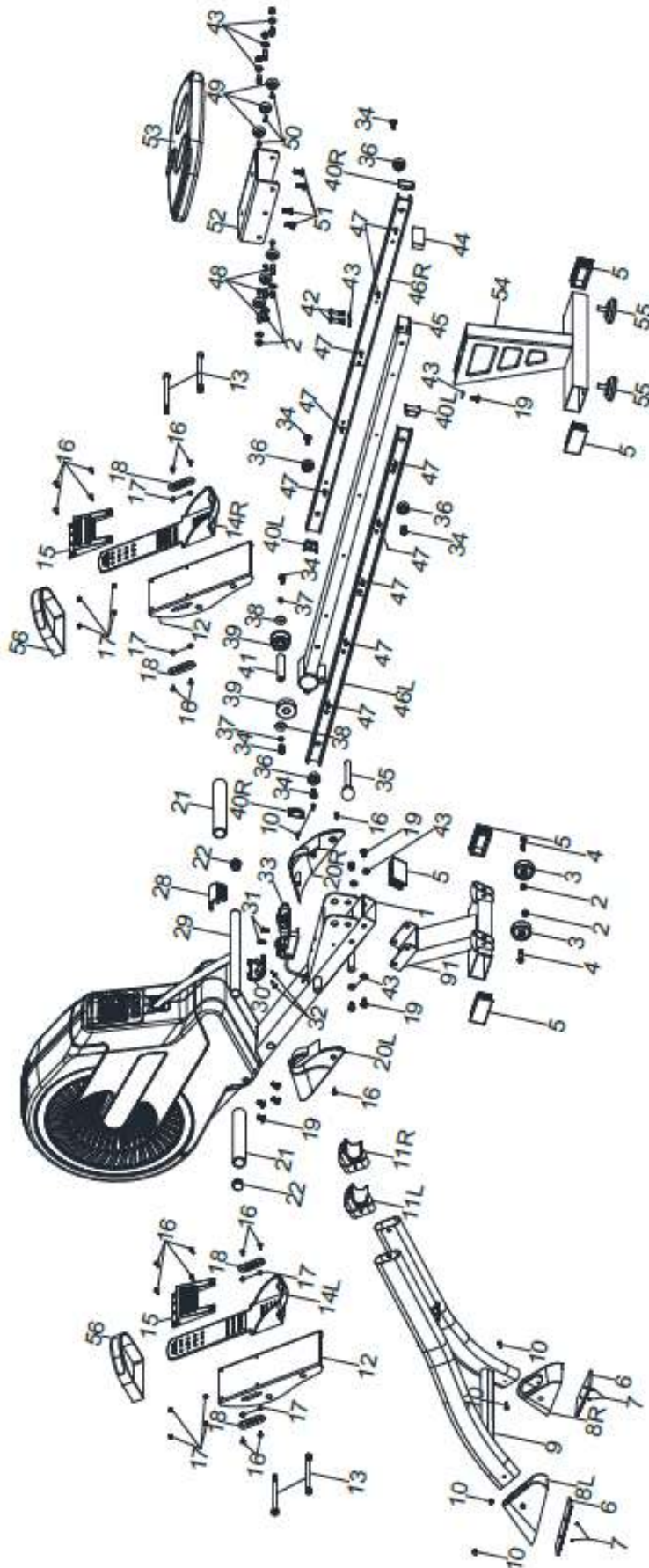
## Wykrywanie i usuwanie usterek

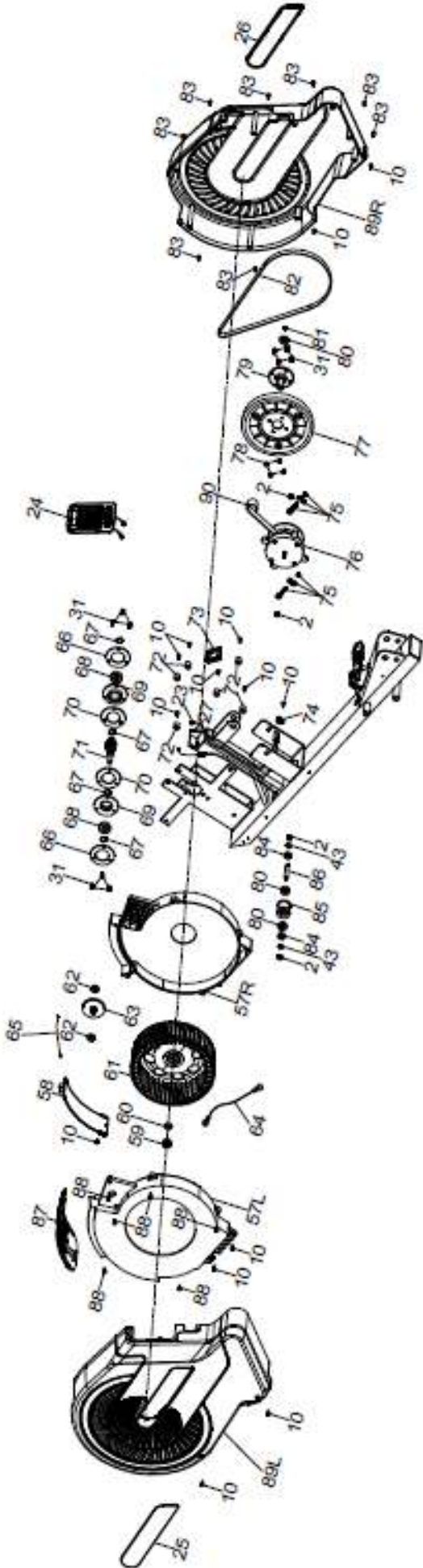
Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Nie działa wyświetlacz	Nie zainstalowano baterii	Zainstaluj baterie
	Niepodłączone przewody komputera	Upewnij się, że przewody komputera są prawidłowo podłączone na obu końcach wspornika konsoli
Konsola nie wyświetla danej przycisku ani odległości	Przewód czujnika nie został 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 konsol
Brak oporu	Przepustnica powietrza potrzebuje regulacji	Regulacja dźwigni napinającej
Urządzenie "piszczy"	lizganie się paska	Regulacja paska

## Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczenia, 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, rury, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy sprawdzać regularnie - zaleca się kontrolować 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

NR. CZ. CI	OPIS	ILO
1	Główna rama	1
2	Nylonowa nakrętka M8	12
3	Walek	2
4	ruba imbusowa M8*35	2
5	Kwadratowa załepka 80*40	5
6	Antypoślizgowa podkładka	2
7	ruba samogwintująca ST4*15	4
8L	Załepka przedniego stabilizatora (L)	1
8R	Załepka przedniego stabilizatora (P)	1
9	Wspornik przedni	1
10	ruba samogwintująca ST5*20	20
11R	Uchwyt kierownicy (P)	1
11L	Uchwyt kierownicy (L)	1
12	Uchwyt typu U do pedału	2
13	ruba imbusowa do pedału M12*140	4
14R	Pedał (P)	1
14L	Pedał (L)	1
15	Wspornik pedału	2
16	ruba krzyżakowa M5*12	18
17	Nylonowa nakrętka M5	16
18	Uchwyt na pasek	4
19	ruba imbusowa M8*16	9
20R	Ośłona dekoracyjna (P)	1
20L	Ośłona dekoracyjna (L)	1
21	R koje piankowa	2
22	Okrągła załepka 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	Kierownica	1
30	Dekoracyjna osłona kierownicy (dolna)	1
31	ruba imbusowa M6*15	12
32	ruba samogwintująca ST4*20	2
33	Pokrętło regulacji obciążenia	1
34	ruba imbusowa M8*20	6
35	Sworznie kulisty	1
36	Podkładka amortyzująca gumowa	4

Nr cz ci	OPIS	ILO
37	Podkładka sprężynująca ø8	2
38	Podkładka płaska ø8 / ø25	2
39	Ostonka nylonowo gumowa	2
40R	Za lepka szyny (P)	2
40L	Za lepka szyny (L)	2
41	Ośka do szyny lizgowej	1
42	Wkręta imbusowa M8 x 40	2
43	Podkładka płaska ø8 / ø17	15
44	Kwadratowa za lepka 60*30	1
45	Szyna lizgowa	1
46L	Szyna lizgowa (L)	1
46R	Szyna lizgowa (R)	1
47	Wkręta samogwintująca	10
48	Ośka wałka	6
49	Rolka	6
50	Wkręta krzyżakowy M5*15	6
51	Wkręta imbusowa M6 x 20	4
52	Wspornik typ „U” do siedziska	1
53	Siedzisko	1
54	Tyłny wspornik	1
55	Wkładka pod stop	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	Błoczek	1
64	Linka nacięta	1
65	Linka odcięta	1
66	Uchwyt łożyska	2

Nr cz ci	OPIS	ILO
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 ruby, zestaw	2
76	Sprężyny 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	Wkręta ST5*30 samogwintująca	8
84	Tulejka	2
85	Rolka	1
86	Ośka do rolki	1
87	Wylot powietrza	2
88	Wkręta samogwintująca	6
89R	Ostona łopaty (P)	1
89L	Ostona łopaty (L)	1
90	Taśma tkanina	1
91	Wspornik czujnika 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.

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 22 872 09 89

fax: 22 872 09 60

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

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

**YORK**  
**FITNESS**