

INSTRUKCJA OBSŁUGI



BIEŻNIA YORK F24

SPIS TREŚCI

Strona

- 3 - Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa**
 - 3 - informacje dotyczące utylizacji urządzenia
 - 4 - ważne informacje dotyczące zasilania
 - 4 - informacje o uziemieniu
 - 5 - ważne informacje związane z bezpieczeństwem
 - 8 - klucz bezpieczeństwa
 - 9 - wchodzenie i schodzenie z bieżni
 - 9 - zalecenia treningowe
 - 10 - przykładowy program treningowy dla początkujących
 - 10 - strefy tętna

- 11 - Specyfikacja techniczna**
- 12 - Rozpakowanie i montaż**
- 17 - Instrukcja składania bieżni**
- 18 - Rozgrzewka & faza wyciszenia (cool down)**
- 20 - Panel sterujący**
- 22 - Programy**
- 28 - Funkcje**
- 30 - Regulacja pasa bieżni**
- 31 - Konserwacja**
- 34 - Utylizacja**
- 35 - Usterki - sposób postępowania**
- 36 - Rysunek szczegółowy**
- 39 - 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.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- * Centrowanie pasa biegowego musi odbywać się w sytuacji, kiedy bieżnia ustawiona jest na płaskim i równym podłożu.
- * Należy upewnić się, że przewód zasilający nie jest zakleszczony ani zmiażdżony przez podzespoły bieżni.
- * Nigdy nie zbliżać rąk do poruszającego się pasa bieżni. Upewnić się, że w pobliżu pasa oraz rolek nie znajdują się inne przedmioty, które mogłyby się dostać pomiędzy te podzespoły urządzenia. W innym razie grozi to poważnym urazem i/lub uszkodzeniem bieżni.
- * Naprawy podzespołów elektrycznych bieżni powinny dokonywać jedynie osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje.
- * Dla Twojego bezpieczeństwa bieżnia została wyposażona w system awaryjnego zatrzymania. Przed uruchomieniem bieżni należy przyczepić do ubrania (na wysokości pasa) klips przewodu zatrzymania awaryjnego. Jeśli bieżnia została zatrzymana przez zdjęcie klucza bezpieczeństwa z panelu sterującego, celem jej ponownego uruchomienia należy umieścić klucz ponownie. Dokładne sposób obsługi klucza bezpieczeństwa opisany jest na str.8.

Dziękujemy za zakup bieżni York F24. Dokładamy wszelkich starań, aby to urządzenie spełniło Państwa oczekiwania i działało bezawaryjnie. Czasem mogą się jednak zdarzyć jakieś usterki. W przypadku problemów prosimy skontaktować się z serwisem dystrybutora:

„Towarzystwo Handlowe MATMARCO Sp. z o.o.
ul. Trakt Lubelski 135,
04 - 790 Warszawa

email: serwis@matmarco.pl
tel. +48 22 872 09 89

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy wnikliwie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Ważne informacje dotyczące zasilania

Przed podłączeniem przewodu zasilającego do gniazdka sieciowego należy sprawdzić czy parametry zasilania są zgodne z wymogami bieżni.

Każda bieżnia wymaga oddzielnego obwodu z 16 A zabezpieczeniem (C16) i sprawnie działającym uziemieniem.

Zasilanie: 230 VAC / 50 Hz.

Informacje o uziemieniu

Bieżnia musi być właściwie uziemiona. W przypadku wystąpienia usterki lub poważniejszej awarii, uziemienie pozwala na odcięcie zasilania redukując ryzyko porażenia prądem elektrycznym.

Bieżnia York F24 jest wyposażona w przewód zasilający z uziemieniem, zakończony wtyczką typ CEE 7/7 (patrz obok).



Instalacja elektryczna w pomieszczeniu eksploatacji bieżni musi być zgodna z aktualnymi przepisami w tym zakresie.

Nie podłączać bieżni do zasilania w przypadku braku lub wadliwie działającego uziemienia.

OSTRZEŻENIE:

Zabronione jest zasilanie bieżni poprzez wykorzystanie przetwornicy napięcia.

Nie zasilać urządzenia z przedłużaczy, czy rozgałęziaczy.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

WAŻNE INFORMACJE ZWIĄZANE Z BEZPIECZEŃSTWEM

Kiedy korzysta się z urządzenia zasilanego prądem elektrycznym należy zachować szczególne środki ostrożności, a przed rozpoczęciem użytkowania bieżni obowiązkowo zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi i wszystkimi ostrzeżeniami i instrukcjami w niej zawartymi. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z serwisem dystrybutora - informacje podano na ostatniej stronie.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - Celem ograniczenia ryzyka porażenia prądem elektrycznym, należy zawsze wyjmować wtyczkę przewodu zasilającego z gniazdka sieciowego po zakończeniu korzystania z bieżni, a także przed rozpoczęciem prac czyszczenia lub konserwacji.

OSTRZEŻENIE - W celu ograniczania ryzyka wzniesienia pożaru, porażenia prądem elektrycznym oraz urazu użytkownika:

1. Nie pozostawiać bieżni włączonej, kiedy nie jest używana. Całkowicie odłączyć bieżnię od źródła zasilania kiedy nikt z niej nie korzysta, jak również gdy zamierza się demontować z niej jakieś części.
2. Wymagana jest stała kontrola, jeśli w pobliżu bieżni przebywają dzieci oraz osoby niepełnosprawne ruchowo czy intelektualnie.
3. Korzystać z bieżni wyłącznie w sposób oraz w celu do jakiego została zaprojektowana, co zostało opisane w niniejszej instrukcji obsługi.
Nie używać części zamiennych lub akcesoriów, które nie posiadają autoryzacji producenta.
4. Nie korzystać z bieżni jeśli przewód zasilający lub wtyczka tego przewodu są w jakiś sposób uszkodzone lub zostały zamoczone. Należy skontaktować się z serwisem.
5. Nie ciągnąć za przewód zasilający celem przemieszczenia urządzenia.
6. Trzymać przewód zasilający z dala od źródeł ciepła i wilgoci.
7. Nigdy nie korzystać z bieżni, kiedy jej przestrzenie wentylacyjne są zablokowane przedmiotami lub brudem.
8. Nie wolno umieszczać przedmiotów w przestrzeniach wolnych bieżni.
9. Urządzenie York F24 przeznaczone jest wyłącznie do eksploatacji w pomieszczeniach zamkniętych.
10. Nie eksploatować bieżni w pomieszczeniach, w obecności łatwopalnych gazów (na przykład - tlen).
11. W celu odłączenia urządzenia od źródła zasilania należy wyłącznik główny ustawić w położenie „OFF” a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka zasilającego.
12. Bieżnię podłączać wyłącznie do gniazdka z prawidłowo działającym uziemieniem.
13. **Bieżnia York F24 jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.**
14. Maksymalna masa ciała użytkownika to 135 kg.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

WAŻNE INFORMACJE ZWIĄZANE Z BEZPIECZEŃSTWEM

15. 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.
16. Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
17. Zachowaj odstęp wokół urządzenia 1 m po bokach i 2 m z tyłu.
18. Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzone części na nowe, oryginalne.
19. W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w niniejszej instrukcji obsługi. Zawsze używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
20. Niektóre z części urządzenia zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
21. Do materiałów eksploatacyjnych bieżni zalicza się również pas bieżni. Należy kontrolować wytarcie pasa bieżni i w przypadku jego zużycia niezwłocznie wymienić na nowy. Zaniechanie wymiany skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem, co w konsekwencji może doprowadzić do awarii.
22. 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 ich element.
23. Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jak zabawka.
24. W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je jak właściwie korzystać z urządzenia.
25. Dzieci powinny korzystać z bieżni jedynie będąc pod opieką pełnoletniego opiekuna.
27. Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób z ograniczeniami psychoruchowymi. Osoby takie muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką osób/osoby posiadających odpowiednie kwalifikacje, odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo.
28. Bieżnia York F24 nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
29. Ze względu na nieustanny rozwój firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

WAŻNE INFORMACJE ZWIĄZANE Z BEZPIECZEŃSTWEM

30. Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń konsumenta może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.

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

Zgodność z normami bezpieczeństwa

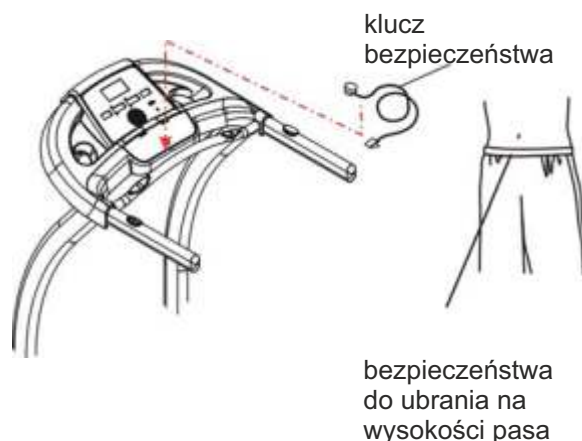
Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dotyczącymi kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia. Dlatego na produkcie znajduje się następujące oznaczenie:



Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli w sytuacji awaryjnej zaistnieje potrzeba nagłego zejścia z bieżni, należy złapać oburącz za poręcz konsoli sterującej, przenieść obie stopy odpowiednio na nieruchome listwy boczne znajdujące się po obu stronach podstawy urządzenia. Następnie zdjąć klucz bezpieczeństwa z konsoli sterującej. W tym momencie pas zacznie stopniowo zwalniać, aż do całkowitego zatrzymania.



❌ **Po wyłączeniu zasilania należy odczekać 5 sekund, aby włączyć je ponownie.**

WYMAGANA KONSULTACJA LEKARSKA

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy udać się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku. Jest to szczególnie ważne dla osób które ukończyły 35 lat, jak i tych które aktualnie mają problemy zdrowotne. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na jakimkolwiek urządzeniu treningowym należy wnikliwie zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami i ostrzeżeniami, które się do niego odnoszą.

Producent nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku niestosowania się do zapisów instrukcji.

Sposoby zatrzymywania bieżni

Jeśli użytkownik planuje zatrzymać funkcje urządzenia, może to uczynić na dwa sposoby - naciskając przycisk STOP na panelu sterującym konsoli lub odłączając klucz bezpieczeństwa od konsoli. Jeśli skorzysta z opcji zdjęcia klucza, funkcje bieżni zostaną natychmiast wyłączone, a pas szybko się zatrzyma.

Umieszczenie klucza bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu upewnić się, że klucz bezpieczeństwa jest umieszczony w odpowiednim miejscu panelu sterującego bieżni, a klips przewodu jest przypięty do ubrania na wysokości pasa. Funkcją klucza bezpieczeństwa jest natychmiastowe wyłączenie funkcji bieżni i szybkie zatrzymanie ruchu pasa na wypadek upadku ćwiczącego. Pas nigdy nie zatrzyma się nagle, ale ten rodzaj zatrzymania jest bardzo szybki i może być nieprzyjemny, a nawet trochę niebezpieczny, w przypadku gdy ktoś ćwiczy na bieżni z dużymi prędkościami.

W związku z tym, ten rodzaj zatrzymania należy wykorzystywać tylko w przypadkach awaryjnych, w sytuacji grożącego niebezpieczeństwa.

W pozostałych przypadkach należy korzystać z przycisku STOP.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

WCHODZENIE I SCHODZENIE Z BIEŻNI

Należy być ostrożnym w czasie wchodzenia i schodzenia z bieżni.

W obu sytuacjach należy trzymać za uchwyty konsoli urządzenia. Nie stawać na pasie bieżni w trakcie programowania. W tym czasie obie stopy powinny spoczywać na listwach bocznych podstawy bieżni. Ostrożnie wchodzić na pas bieżni zaraz po naciśnięciu START, kiedy zaczyna się on poruszać, najlepiej ze stałą prędkością.

Zaleca się, aby wchodzić na pas bieżni, który porusza się z prędkością nie większą niż 2 km/h.

W czasie ćwiczenia wzrok powinien być skierowany na wprost.

Nie obracać się na bieżni, kiedy pozostaje ona w ruchu.

Po skończonej sesji treningowej zatrzymaj bieżnię naciskając przycisk STOP.

Dopiero po całkowitym zatrzymaniu pasa bieżni zejść z urządzenia.

W sytuacji kiedy nie czujesz się pewnie na poruszającej się bieżni, zalecane jest trzymanie się rękoma za poręcze celem nabrania pewności siebie, do momentu w którym niepewność braku równowagi minie. Nie wolno zmuszać do treningu bez trzymania za poręcze. Musi to być świadoma decyzja ćwiczącego. W razie potrzeby można trzymając się za poręcze przenieść stopy na listwy boczne celem chwilowej przerwy w treningu, a następnie wrócić na poruszający się pas, przy czym zalecane jest zmniejszenie prędkości.

ZALECENIA TRENINGOWE

Jak często ćwiczyć

Zaleca się trenować od 3 do 4 razy w tygodniu celem wzmocnienia układu sercowo-naczyniowo-oddechowego, jak również podniesienia sprawności aparatu ruchu.

Jak intensywnie ćwiczyć

Tętno odzwierciedla obciążenie jakiemu jest poddawany Twój organizm podczas treningu. Zarówno układ ruchu jak i krążeniowo-oddechowy potrzebuje właściwego poziomu obciążenia treningowego aby zwiększać swoją sprawność. Lekarz dobiera właściwe zakresy treningowe tętna. Przed rozpoczęciem ćwiczeń udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem dobrania właściwych obciążeń !

Jak długo ćwiczyć


Regularny, systematyczny trening pozwala wzmocnić Twoje serce, płuca i mięśnie. Jeśli jesteś w stanie dłużej trenować utrzymując tętno na właściwym dla Ciebie poziomie, znaczy to, że Twoja wydolność tlenowa wzrosła. Rozpoczynając treningi wystarczy utrzymanie stałego rytmicznego ćwiczenia przez 2 - 3 minuty, a następnie sprawdzenie poziomu tętna.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

PRZYKŁADOWY PROGRAM TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

	<i>Poziom trudności</i>	<i>Czas programu</i>
Tydzień 1	Łatwy	od 6 do 12 minut
Tydzień 2	Łatwy	od 10 do 16 minut
Tydzień 3	Średni	od 14 do 20 minut
Tydzień 4	Średni	od 18 do 24 minut
Tydzień 5	Średni	od 22 do 28 minut
Tydzień 6	Trochę wyższy lub niższy	20 minut
Tydzień 7	Dodanie treningu interwałowego	Naprzemiennie: 3 minuty (na średnim poziomie) 3 minuty (na wyższym poziomie) łącznie 24 minuty

STREFY TĘTNA

 Tętno (ud. / min.)	170									
	150	166								
	130	146	162							
		127	143	157						
			124	139	153					
				120	135	149				
					117	131	145			
						114	128	140		
							110	125	136	
								107	120	132
									104	116
Wiek	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

Teoretyczne tętno maksymalne (HRmax) = 220 - wiek

Strefy tętna w powyższej tabeli: **czerwona (Performance / Wydolność),
zielona (Aerobic / Tlenowa), niebieska (Weight Loss / Redukcja masy ciała).**

Zalecane strefy tętna treningowego dla osób zdrowych mieszczą się w przedziale od 65 % do 85 % teoretycznego tętna maksymalnego.

* Dolny limit tętna treningowego = HRmax X 0,65

* Górny limit tętna treningowego = HRmax X 0,85

Są to zalecenia Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem specjalistą.

Specyfikacja techniczna

Dane techniczne:

Długość: 191 cm

Szerokość: 83 cm

Powierzchnia bieżowa: 50 cm x 150 cm

Masa bieżni: 81 kg

Maksymalna dopuszczalna masa ciała użytkownika: 135 kg

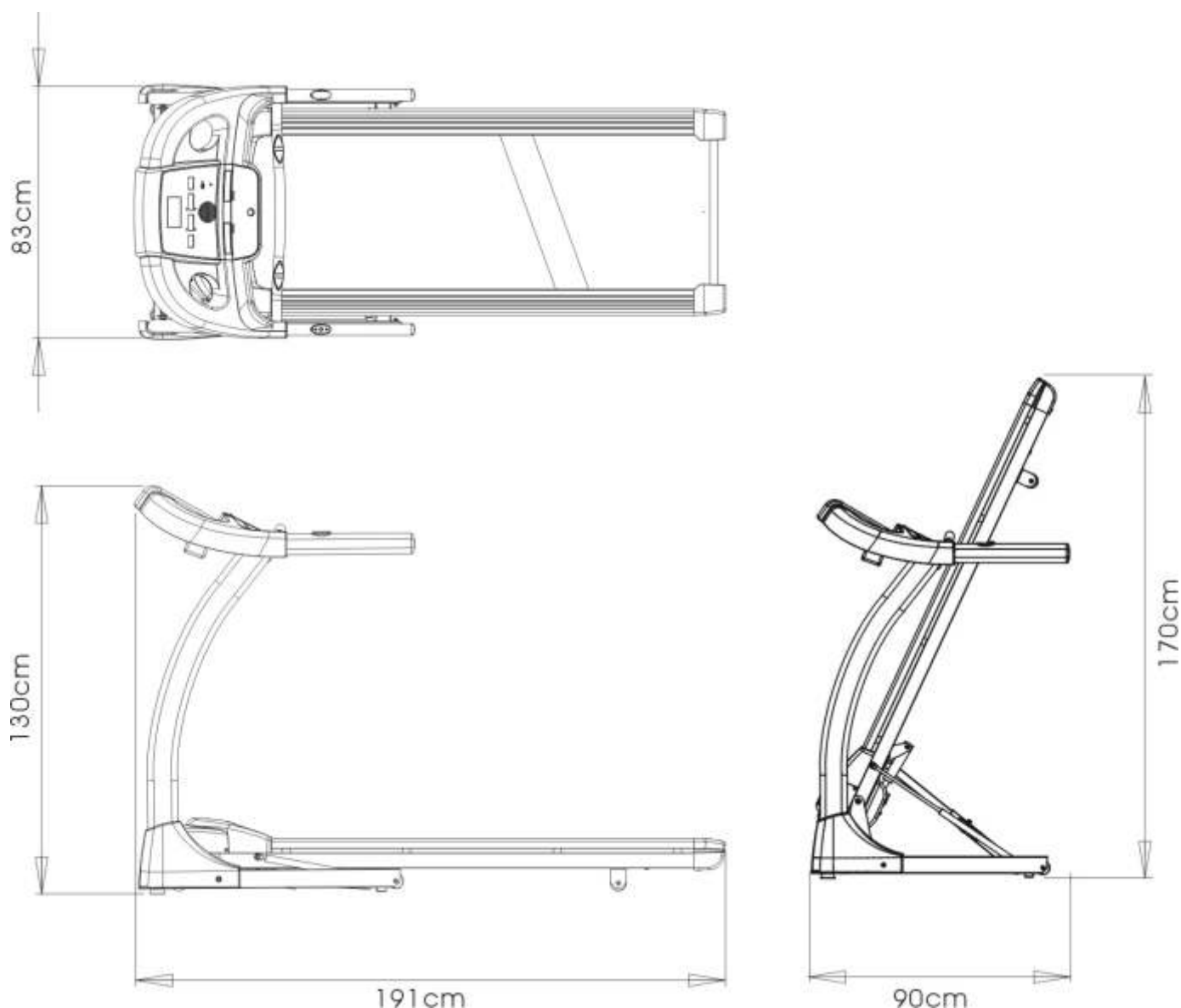
Zakres zmian pochylenia: od 0 do 15 (poprzez podnośnik w przedniej części)

Zakres zmian prędkości: od 1 do 20 km/h

Programy: 40 predefiniowanych, 1 x Program z celem, Fitness test, 2 x Użytkownika, 4 x Programy z kontrolą tętna (HRC), 1 x Redukcja masy ciała.

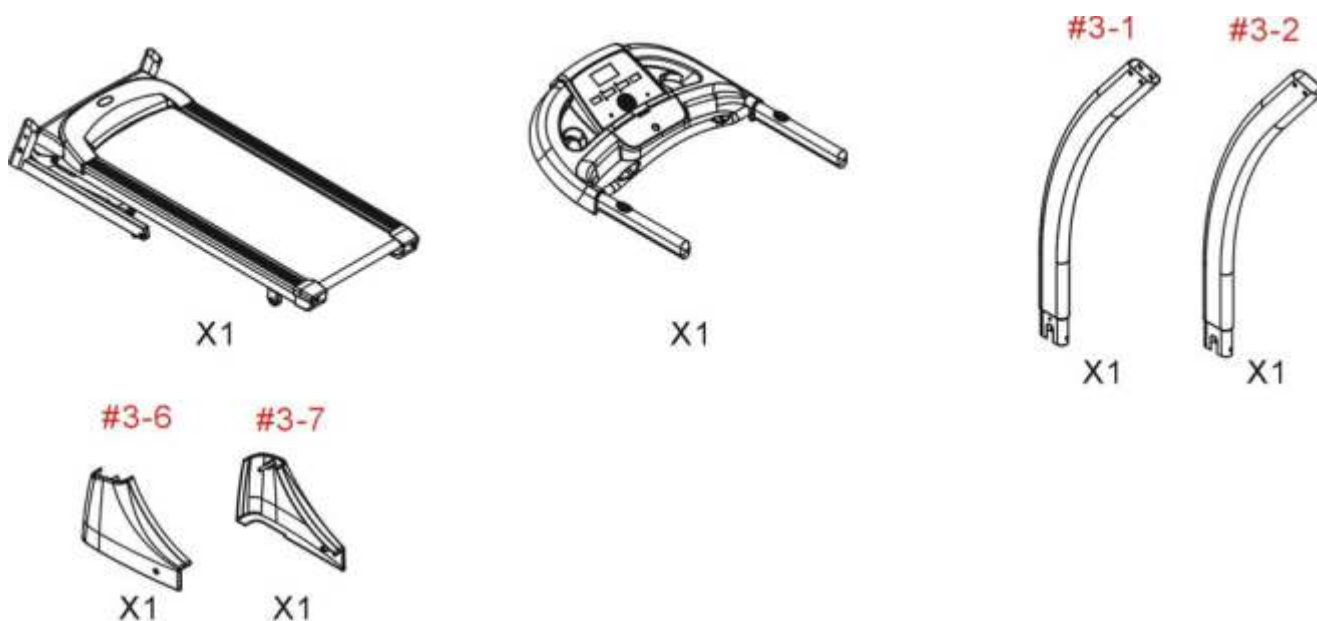
Standardowe funkcje: Pomiar czasu, pomiar dystansu, odczyt tętna z sensorów dotykowych, kalkulacja wydatku energetycznego, wyświetlanie prędkości oraz pochylenia, wejście audio-jack.

Zatrzymanie awaryjne: Pociągnięcie przewodu klucza bezpieczeństwa.



Rozpakowanie i montaż

Podzespoły bieżni



Elementy montażowe, klucze i akcesoria



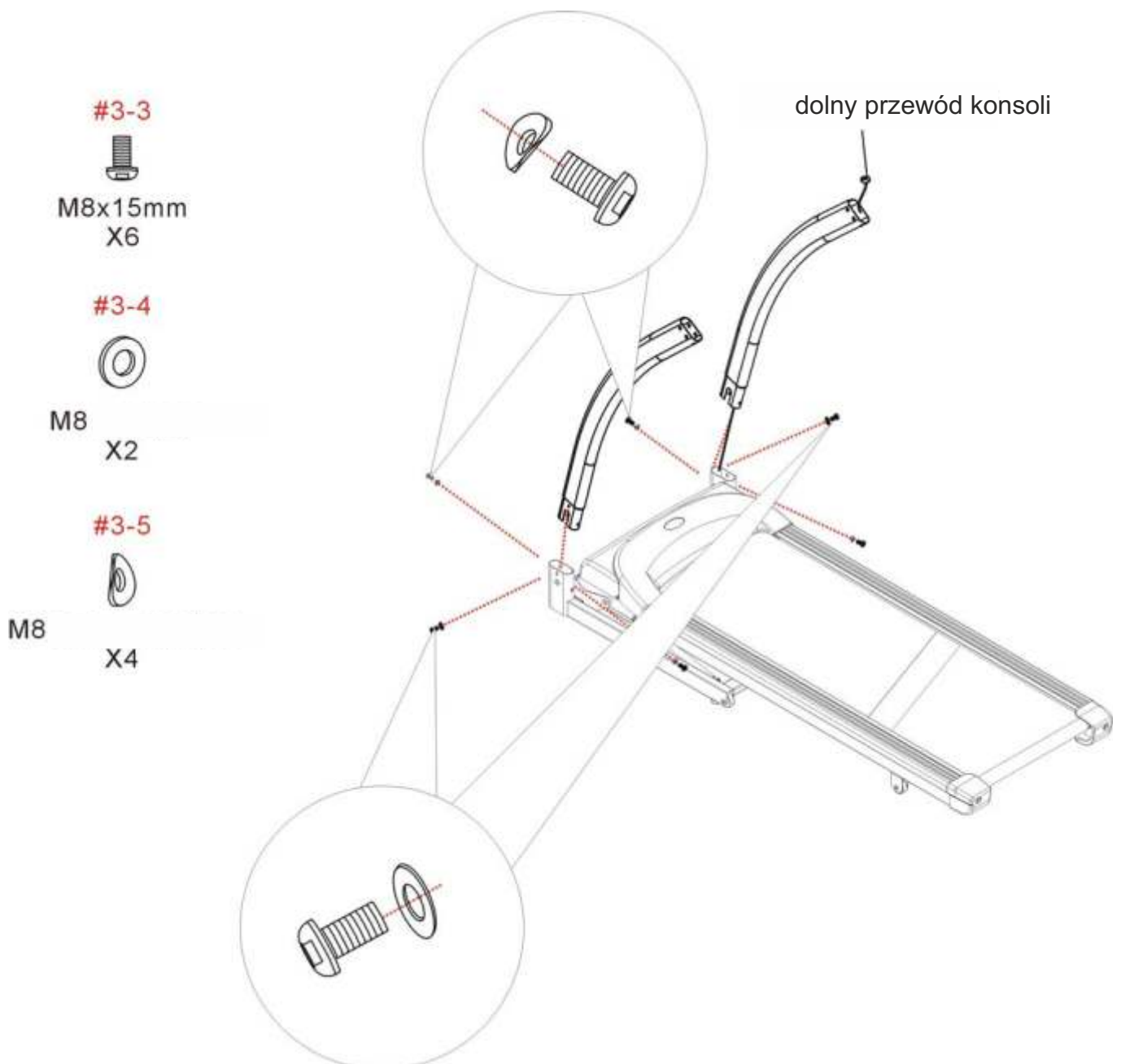
Rozpakowanie i montaż

Rozpakować elementy bieżni w miejscu w którym będzie ona eksploatowana. Ustawić podstawę bieżni na równym i płaskim podłożu. Pod bieżnią zaleca się położyć twardą i cienką wykładzinę osłaniającą podłogę.

Etap 1: Założenie kolumn bocznych na podstawę bieżni.

- * Wsunąć obie kolumny do odpowiednich otworów w ramie podstawy.
- * Lekko skręcić obie kolumny z podstawą bieżni za pomocą śrub M8 x 15 mm oraz podkładek falistych M8 i podkładek płaskkich M8, jak pokazano na rysunku poniżej.

✘ UWAGA: Na tym etapie nie dokręcać maksymalnie śrub.

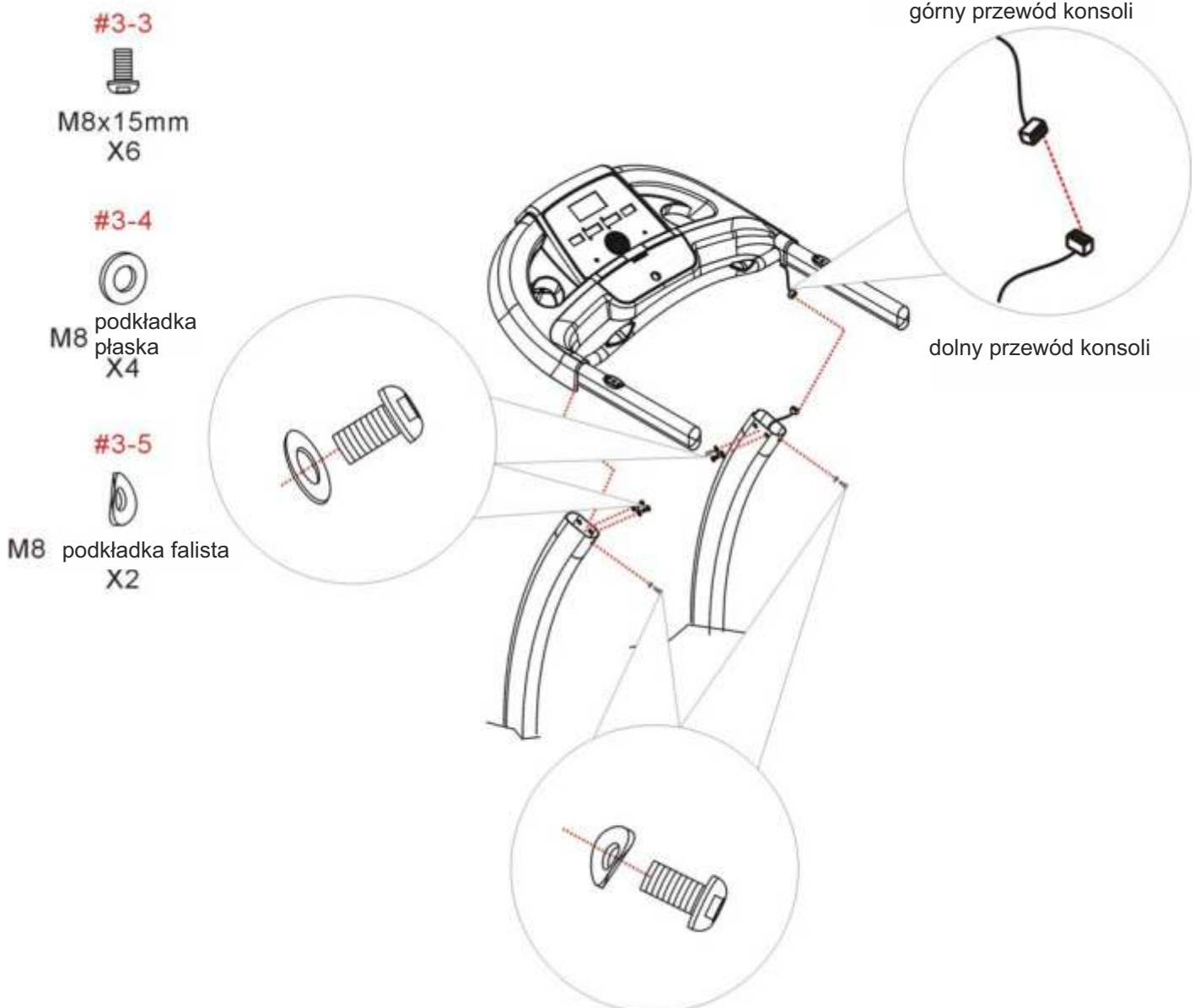


Rozpakowanie i montaż

Etap 2: Założenie konsoli sterującej na kolumny boczne.

- * Połączyć złączki obu przewodów - górnego oraz dolnego przewodu konsoli.
- * Wsunąć złączkę oraz przewód do wnętrza prawej kolumny **uważając by podczas mocowanie konsoli na kolumnach nie przeciąć przewodów lub nie uszkodzić złączki !**
- * Założyć konsolę na kolumny boczne i skręcić to połączenie za pomocą śrub oraz podkładek pokazanych poniżej, dla obu stron to: 6 śrub M8 x 15mm, 4 podkładki płaskie M8 oraz 2 podkładki faliste M8.

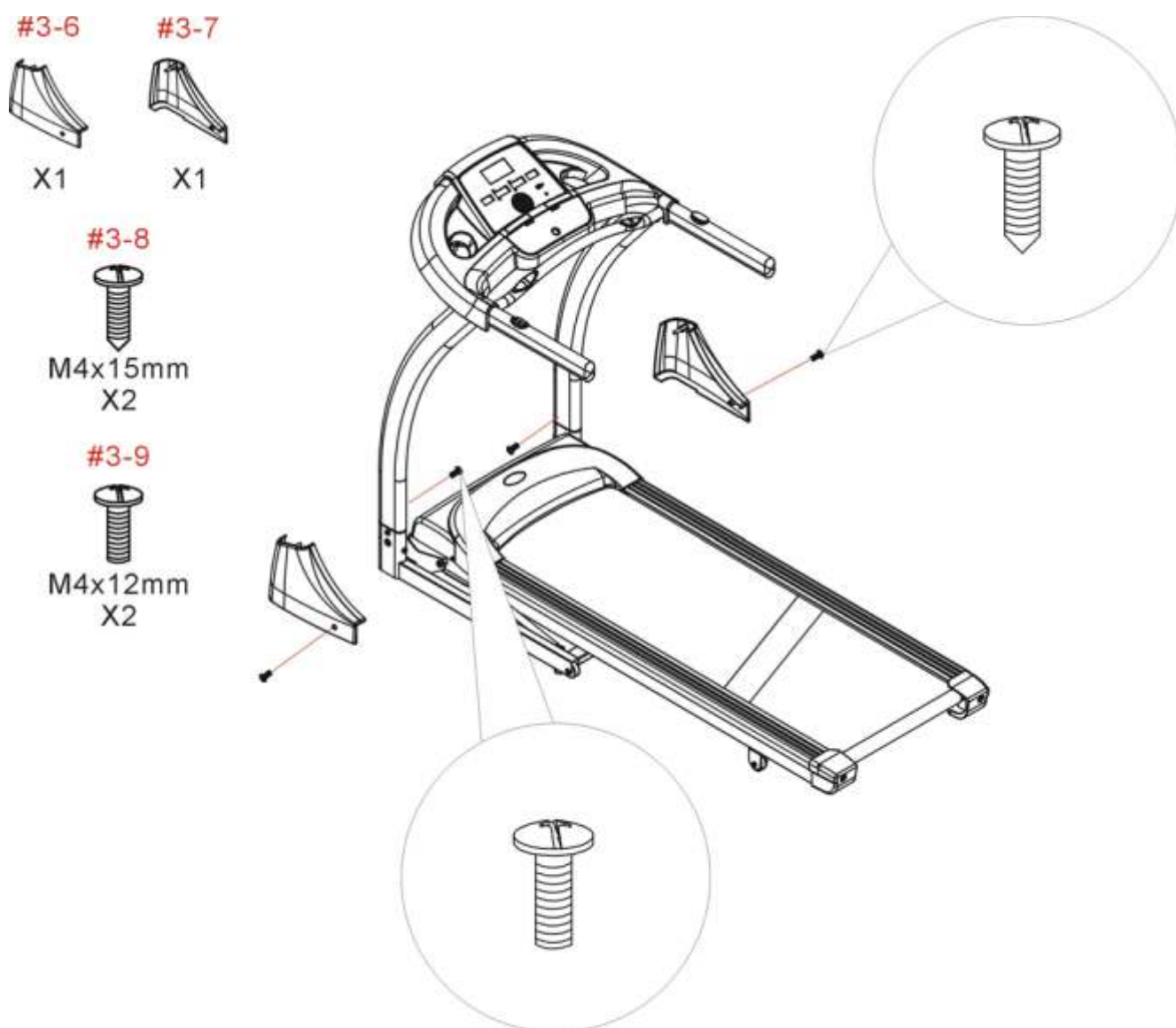
✘ UWAGA: Na koniec dokręcić całkowicie wszystkie śruby, zarówno te mocujące kolumny do podstawy, jak i mocujące konsolę do kolumn.



Rozpakowanie i montaż

Etap 3: Założenie osłon bocznych.

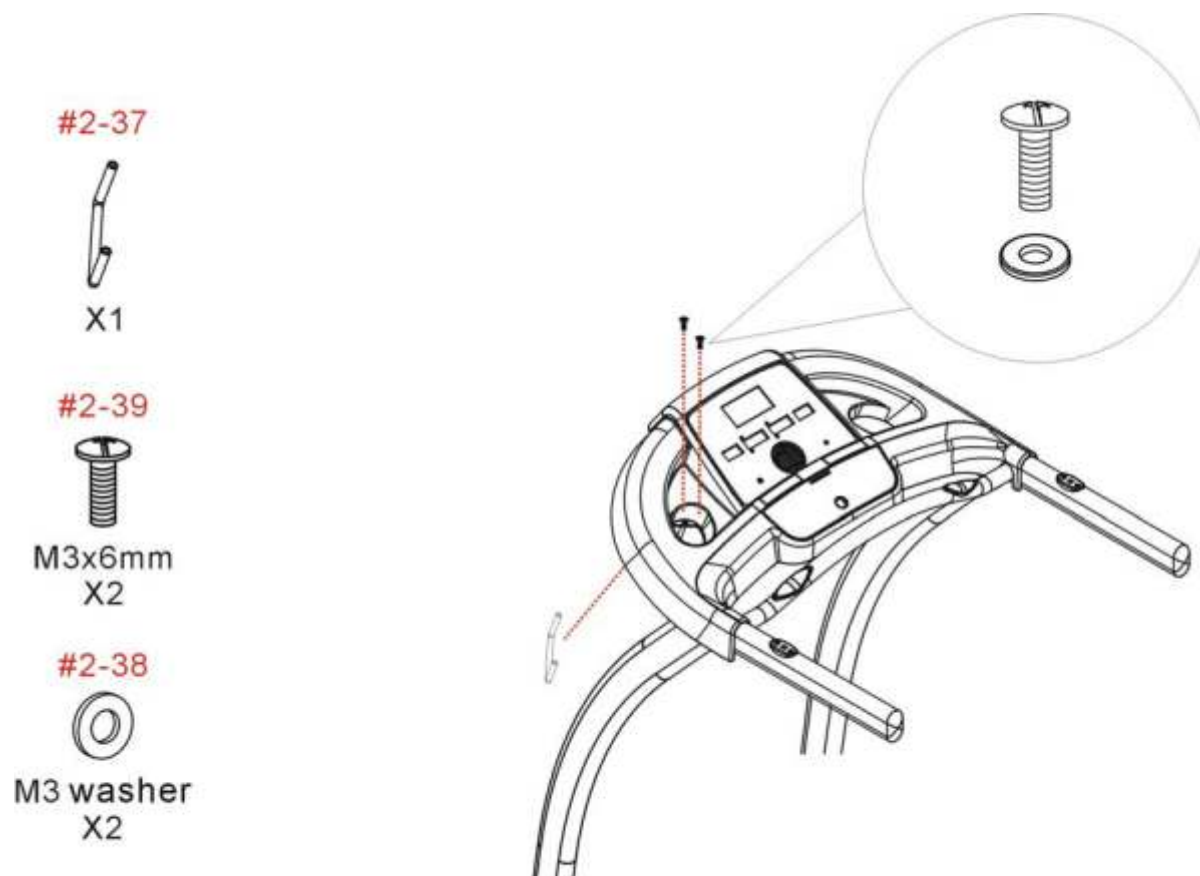
* Nasunąć obie osłony na bieżnię i przykręcić je za pomocą śrub i nakrętek pokazanych poniżej.



Rozpakowanie i montaż

Etap 4: Przykręcenie dolnego wspornika uchwytu na bidon.

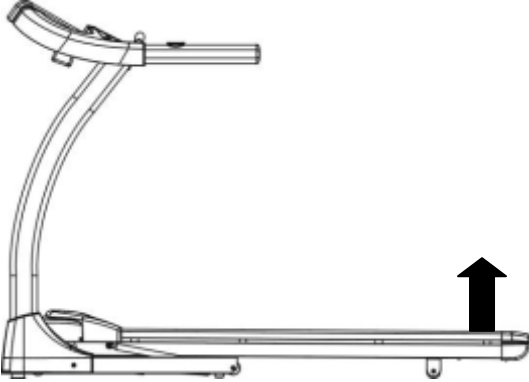
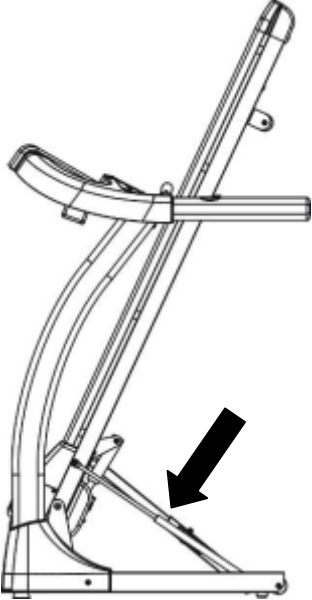
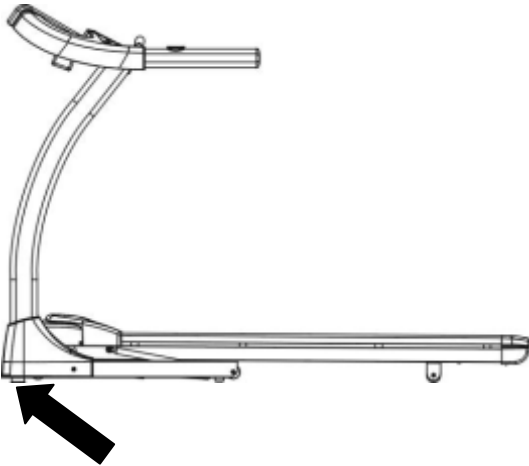
* Użyć elementów pokazanych poniżej.



Instrukcja składania bieżni

Instrukcja składania i rozkładania bieżni na czas nieużywania.

Dla zaoszczędzenia miejsca możliwe jest złożenie bieżni poprzez uniesienie jej głównej części. W tym celu postępuj zgodnie z instrukcjami podanymi poniżej:

	<p>Składanie</p> <p>Po skończonej sesji treningowej możesz złożyć bieżnię, ustawiając jej powierzchnię nośną w pozycji bliskiej pionowej. W tym celu unieś tylną część bieżni do momentu, kiedy usłyszysz, że zadziałała blokada utrzymująca powierzchnię nośną w pozycji pionowej. Powoli puszczaj tył bieżni, aby uzyskać pewność, że pozycja pionowa została pewnie zablokowana. UWAGA: Przed rozpoczęciem składania ustaw</p>
	<p>Rozkładanie</p> <p>W celu opuszczenia powierzchni nośnej do pozycji treningowej należy:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Podtrzymywać tył bieżni rękoma.2. Lekko nacisnąć stopą na zatrzask blokujący, patrz miejsce wskazane obok.3. Opuszczać powierzchnię nośną podtrzymując ją na początku rękoma, a następnie puścić ją - siłownik będzie kontrolował opuszczanie do pozycji rozłożonej.
	<p>Regulacja ustawienia podstawy</p> <p>Bieżnia musi stać na płaskim i równym podłożu oraz być stabilna. Do wyrównywania drobnych nierówności służą 2 śruby regulacyjne znajdujące się w przedniej części ramy podstawy.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ostrożnie unieść jeden bok bieżni i pokręcić śrubą regulacyjną.2. Zależnie od potrzeby wkręcać lub wykręcać śrubę do momentu kiedy bieżnia będzie stała stabilnie i nie będzie się kołysać w trakcie ćwiczenia.

Rozgrzewka & faza wyciszenia (cool down)

Dobrze przeprowadzony trening składa się z: rozgrzewki, właściwego treningu oraz fazy potreningowego wyciszenia. Rozgrzewka jest bardzo ważną częścią wstępną treningu. Każdy trening powinien być poprzedzony dobrą rozgrzewką. Przygotowuje ona ciało do bardziej wyťažonej pracy, między innymi poprzez podniesienie temperatury mięśni i tkanek miękkich, zwiększa ich elastyczność. Na zakończenie programu treningowego zaleca się powtórzyć poniżej przedstawione ćwiczenia celem zmniejszenia bolesności mięśni. Proponujemy poniższe ćwiczenia jako część rozgrzewki oraz jako wyciszenie po treningu.



Skłony głowy

Wykonaj łagodny skłon głowy w przód i zatrzymaj na chwilę tą pozycję. Poczuj rozciąganie tylnej części (karku). Następnie, podobnie, wykonaj skłon głowy w tył i poczuj rozciąganie przedniej części szyi. Kolejne skłony wykonaj na boki (w prawo i w lewo) nie zmieniając pozycji barków i zatrzymując na chwilę pozycję. Powinno być odczuwane rozciąganie bocznych części szyi i barków po przeciwnej stronie niż kierunek w którym pochylona została głowa. Powtórz wszystkie te ruchy kilka razy.



Unoszenie barków

Unieś na chwilę jeden bark w kierunku ucha nie zmieniając pozycji głowy i opuść go. To samo wykonaj dla strony przeciwnej. Następnie kilkukrotnie wykonuj naprzemiennie unoszenia barków.



Rozciąganie bocznych części tułowia

Wyciągnij oba ramiona w górę, nad głowę. Lewą ręką sięgnij przez chwilę jak najwyżej ku górze. Poczuj rozciąganie bocznej, lewej części tułowia. Powtórz to samo dla strony prawej.

Rozgrzewka & faza wyciszenia (cool down)



Rozciąganie mięśni wewnętrznej strony ud

Usiądź, połącz razem podeszwowe części stóp, kolana skierowane na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej krocza. Naciśnij łokciami na kolana przemieszczając je w kierunku podłoża. Zatrzymaj się w tej pozycji na około 15 sekund i rozluźnij nogi. Powtórz to ćwiczenie od 3 do 5 razy.



Rozciąganie mięśni tylnej strony uda

Usiądź i wyprostuj prawy staw kolanowy, lewa stopa przylega stroną podeszwową do prawej nogi, lewa noga spoczywa na podłożu. Staraj się sięgnąć prawą ręką do palców prawej stopy, zatrzymaj się w tej pozycji przez około 15 sekund, a następnie rozluźnij. Wykonaj to samo dla drugiej strony zmieniając pozycję na przeciwną.



Rozciąganie mięśni czworogłowych

Opierając się jedną ręką o ścianę dla lepszej równowagi, drugą ręką złap za staw skokowy nogi tej samej strony i przyciągnij stopę w kierunku pośladka. Utrzymaj tą pozycję przez około 15 sekund i rozluźnij nogę. Wykonaj to samo dla drugiej strony zmieniając pozycję na przeciwną.



Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

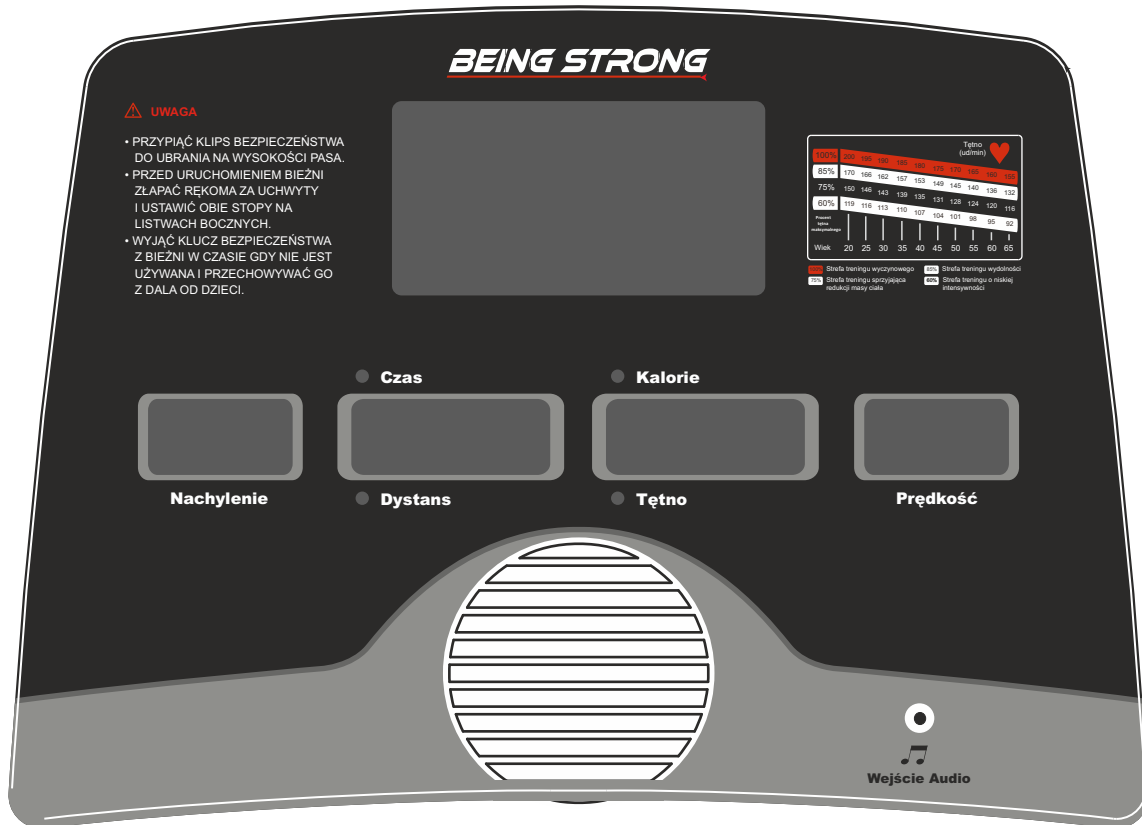
Stań oparty przodem do ściany, w wyroku, z prawą stopą z przodu. Pochyl się do przodu w kierunku prawej nogi i przemieść lekko biodra w kierunku ściany. Powinno być odczuwane rozciąganie lewej, tylnej strony podudzia. Wytrzymaj w tej pozycji około 15 sekund i rozluźnij nogę. Wykonaj to samo dla drugiej strony zmieniając pozycję na przeciwną.



Skłon w przód

Wykonaj skłon tułowia w przód, pozwalając aby plecy i ramiona swobodnie “opadły” w dół, w kierunku podłoża. Sięgnij rękoma w kierunku palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji około 15 sekund.

PANEL STERUJĄCY




Miejsce do umieszczenia klucza bezpieczeństwa. Jeśli klucz bezpieczeństwa nie znajduje się na tym miejscu, bieżni nie będzie można uruchomić.

PANEL STERUJĄCY

Opis wyświetlacza:

Wyświetlacz	Funkcja
Czas	Wskazuje czas od początku programu lub czas ustawiony.
Dystans	Wskazuje przebytą odległość.
Wydatek energetyczny	Informuje o wydatku energetycznym (kcal)
Tętno	Pokazuje aktualną wartość tętna.
Prędkość	Pokazuje aktualną prędkość.
Nachylenie	Pokazuje aktualne nachylenie.

Opis funkcji przycisków:

Przycisk	Funkcja
Nachylenie ▲ / ▼	Regulacja wartości nachylenia podczas treningu. Określanie wartości nachylania w czasie programowania.
Prędkość – / +	Regulacja prędkości w czasie treningu. Określanie wartości prędkości w czasie programowania.
Zatwierdź / Wyświetlacz	Potwierdzanie wartości w czasie programowania. Zmiana okna wyświetlacza w czasie użytkowania. Nachylenie <-> Tętno / Czas <-> Dystans / Prędkość <-> Wydatek energetyczny
Wybór programu	Określenie rodzaju programu.
Start / Pauza	W czasie trwania treningu uruchomienie trybu pauzy. Wznowienie treningu z trybu pauzy.
Stop / Reset	Zatrzymuje funkcje bieżni. (Reset - przejście w tryb oczekiwania) W czasie programowania służy korekcie / tryb pauzy lub zatrzymanie.
	Wejście audio / jack. Urządzenie zewnętrzne kontroluje głośność.
Wentylator	Włączenie i wyłączenie wentylatora, zmiana szybkości jego pracy.

PROGRAMY

SZYBKI START :

1. Naciśnij START, pas bieżni zacznie się poruszać z minimalną prędkością, nachylenie „0”.
2. Parametry treningowe będą zliczane od „0”. Ustawiaj dowolnie prędkość i nachylenie naciskając przyciski przeznaczone do ich regulacji.

Faza wyciszenia po treningu (cool down):

Trwa 5 minut, prędkość stopniowo zmniejsza się w stosunku do prędkości w głównej fazie programu. Po tym czasie program zostaje zakończony, a bieżnia resetuje się i przechodzi w tryb oczekiwania.

P1 Fitness test:

1. Naciśnij przycisk 『Wybierz program』 do momentu kiedy wyświetlacz czasu pokaże symbol 『P1』, a następnie potwierdź naciskając 『Enter』.
2. Ustaw wiek: pojawi się migająca wartość w okienku, przyciskami zmiany prędkości + / - ustaw wartość wieku i naciśnij 『Enter』 celem potwierdzenia.
3. Ustaw płeć: w okienku pojawia się symbol graficzny wybranej płci razem z oznaczeniem cyfrowym, 1 = Mężczyzna, 0 = Kobieta. Przyciskami + / - zmiany prędkości ustaw płeć, a następnie potwierdź wybór wciśnięciem 『Enter』
4. Określ masę ciała: w okienku pojawi się migająca wartość, przyciskami + / - zmiany prędkości ustaw właściwą wartość i naciśnij 【START】 celem potwierdzenia i uruchomienia programu.
5. Rozpoczęcie programu:
 - 5.1. Celem tego programu jest określenie Twojego poziomu kondycji fizycznej. Test polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w czasie 12 minut. Użytkownik sam określa tempo, regulując prędkość przyciskami + / - . W czasie tego testu zmiany nachylenia są zablokowane.
 - 5.2 Prędkość początkowa testu to 5 km/h. Nachylenie = 0.
 - 5.3 Test kończy się po upływie 12 minut. Na ekranie pojawi się wynik.
6. Wyniki testu, kondycja:
 - 6.1. 『Bardzo słaba』 『Słaba』 『Umiarkowana』 『Dobra』 『Bardzo dobra』
7. Wyniki testu będą wyświetlane przez 2 minuty, a wciskając 『Reset』 można od razu powrócić do stanu gotowości.

PROGRAMY

P2 Program z kontrolą tętna treningowego (HRC)

1. Nacisnąć przycisk 『Wybór programu』 do momentu wyświetlenia symbolu 『P2』 i potwierdzić 『Enter』.
2. Wybrać tryb kontrola tętna: na ekranie pojawi się - THR (Docelowy poziom tętna), przyciskami + / - regulacji prędkości należy wybrać poziom tętna odpowiadający : 65%, 75% lub 85% (teoretycznego tętna maksymalnego) i potwierdzić wybór wciśnięciem 『ENTER』.
3. Ustaw wiek: w okienku wyświetlacza pojawi się migająca wartość, przyciskami + / - regulacji prędkości określ wiek i potwierdzić wciskając 『Enter』.
4. Ustaw żadaną wartość tętna: w oknie „Tętno” pojawi się migająca wartość zależna od ustawionego wieku, przyciskami + / - regulacji prędkości zmień tą wartość na żadaną i potwierdzić 『Enter』 .
5. Ustaw masę ciała: pojawi się migająca wartość, przyciskami + / - regulacji prędkości ustaw odpowiednią wartość i potwierdzić 『Enter』 .
6. Ustaw czas: na wyświetlaczu pojawi się migająca wartość 【32:00】, zmień tą wartość na odpowiednią i naciśnij 【START】 celem rozpoczęcia treningu.
7. Rozpoczęcie programu:
 - 7.1. Pas bieżni zaczyna się poruszać z minimalną prędkością, nachylenie = 0.
 - 7.2. Komputer porównuje aktualne tętno użytkownika z ustawionym poziomem tętna co 30 sek i automatycznie zmienia prędkość i pochylenie tak, by aktualne tętno oscylowało na poziomie wartości zaprogramowanej.
 - 7.3. Użytkownik może w każdym momencie programu zmieniać prędkość i pochylenie przyciskami.
 - 7.4. Program kończy się w momencie, kiedy odliczanie czasu osiągnie wartość „0”. Wszystkie informacje o treningu będą wyświetlane przez 2 minuty lub naciśnięcie 『Reset』 spowoduje przejście do trybu czuwania.

P3 Program użytkownika

1. Naciśnij 『Wybór programu』 do momentu kiedy na wyświetlaczu pojawi się symbol 『P3』, a następnie potwierdzić wciskając 『Enter』 .
2. Wybierz opcję programu: Użytkownik 1 lub Użytkownik 2. Przyciskami regulacji prędkości + / - wybierz 『Użytkownik 1』 lub 『Użytkownik 2』 i potwierdzić 『Enter』.
3. Ustaw masę ciała: na wyświetlaczu pojawi się migająca wartość. Przyciskami regulacji prędkości + / - określ wartość właściwą i potwierdzić 『Enter』 .
4. Zaprogramuj poziom trudności dla każdego segmentu programu: do zaprogramowania jest **16 segmentów** programu. Dla każdego z nich należy określić: prędkość, nachylenie i czas.
 - 4.1. Ustaw prędkość i nachylenie: wyświetlacz pokaże profil, a aktualny segment będzie migał. Dokonaj ustawień przyciskami zmiany prędkości + / - oraz nachylenia ▲ / ▼ a następnie potwierdzić 『Enter』 i przejdź do kolejnego parametru.
 - 4.2. Ustaw czas: na wyświetlaczu pojawi się migająca wartość, przyciskami + / - regulacji prędkości określ czas aktualnie wyświetlanego segmentu i potwierdzić 『Enter』.
5. Po zaprogramowaniu wszystkich segmentów, naciśnij 【START】 celem rozpoczęcia programu, profil zostanie zapamiętany.
6. Rozpoczęcie programu:
 - 6.1. Prędkość będzie się zmieniać automatycznie, zgodnie z zaprogramowanymi ustawieniami i zgodnie z zaprogramowanym czasem dla każdego segmentu.
7. Program kończy się po zakończeniu wszystkich segmentów. Dane treningowe wyświetlane będą przez 2 minuty. W celu szybszego zakończenia i przejścia do trybu gotowości - nacisnąć 『Reset』.

PROGRAMY

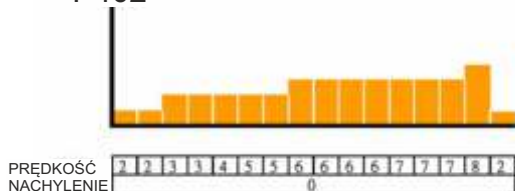
P4 PROFILE TRENINGOWE NA STAŁE ZAPISANE W PAMIĘCI KOMPUTERA

1. Naciśnij 『Wybierz program』 do momentu kiedy w okienku „czas” pojawi się 『P4』 i potwierdź 『Enter』.
2. Następnie określ który z programów pamięci chcesz uruchomić, w oknie „czas” pojawi się 『P401』, przyciskami + / - regulacji prędkości wybierz program od 『P401』 do 『P440』 i potwierdź 『Enter』.
3. 『P401』 to program sterowany ręcznie, użytkownik sam dowolnie zmienia prędkość i nachylenie. 『P402』 do 『P440』 to programy w których prędkość i nachylenie zmienia zgodnie z danym profilem.
4. Ustaw czas: w okienku pojawi się migająca wartość, przyciskami zmiany prędkości + / - określ żadaną wartość i potwierdź naciskając 『Enter』.
5. Ustaw masę ciała: w okienku pojawi się migająca wartość, przyciskami zmiany prędkości + / - określ wartość i naciśnij 【START】 w celu rozpoczęcia programu.
6. Rozpoczęcie programu:
 - 6.1. Prędkość i pochylenie będą zmieniać się automatycznie. **UWAGA:** Jeśli czas zostanie ustawiony zostanie na „0” (CZAS=0), prędkość i pochylenie będą się zmieniać co 2 minuty. Jeśli czas zostanie zaprogramowany jako timer (odliczanie), prędkość i pochylenie będą się zmieniały co 1/16 wartości ustawionego czasu. Użytkownik ma możliwość zmiany prędkości i pochylenia za pomocą odpowiednich przycisków.
 - 6.2. Program kończy się, kiedy zliczanie czasu osiągnie „0”. Dane treningowe będą wyświetlane jeszcze przez 2 minuty, chyba że użytkownik zakończy wcześniej wciskając 『Reset』.

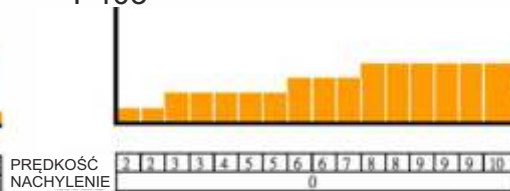
7. Profile programów:

P402 ~ P413 - programy ze zmianami prędkości

P402



P403



P404



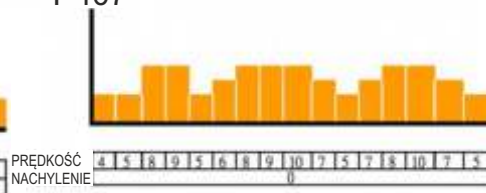
P405



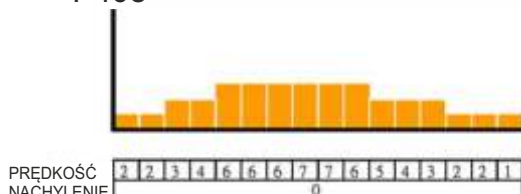
P406



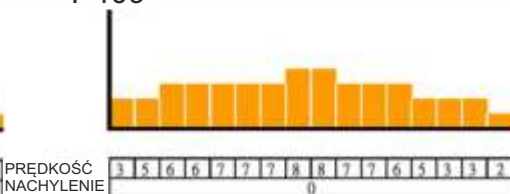
P407



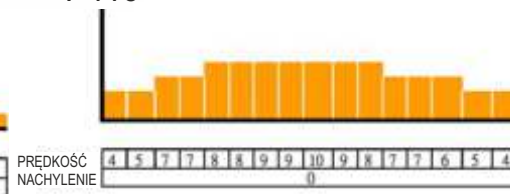
P408



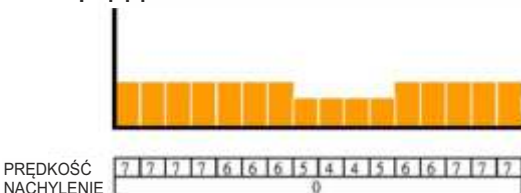
P409



P410



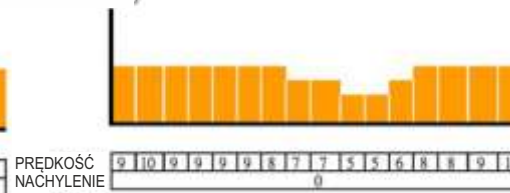
P411



P412



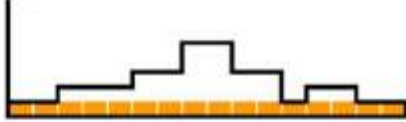
P413



PROGRAMY

P414 ~ P427 - programy ze zmianami nachylenia

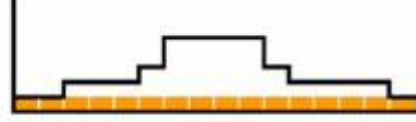
P414



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

1	1	2	2	3	5	5	8	8	5	5	1	2	2	1	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

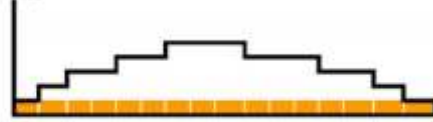
P415



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

0	1	2	3	3	5	8	8	8	5	5	3	2	2	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

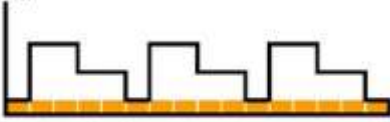
P416



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

1	2	4	4	6	6	8	9	8	7	6	6	5	4	3	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

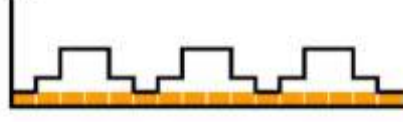
P417



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

0	8	8	4	4	0	8	8	4	4	0	8	8	4	4	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

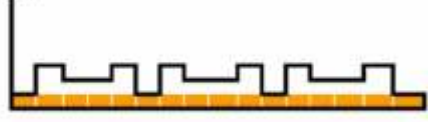
P418



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

0	3	6	6	3	0	3	6	6	3	0	3	6	6	3	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

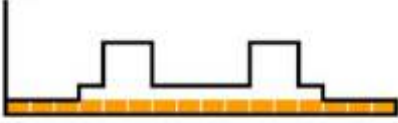
P419



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

0	4	2	2	4	0	4	2	2	4	0	4	2	2	4	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

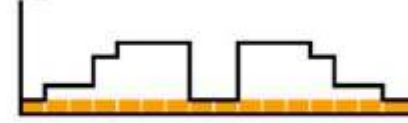
P420



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

0	0	1	3	8	8	3	2	2	3	8	8	3	1	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

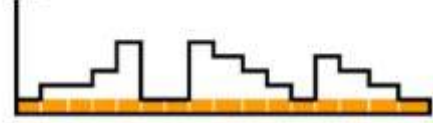
P421



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

1	2	2	7	8	8	1	1	8	8	8	6	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

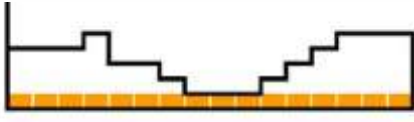
P422



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

1	2	2	5	8	1	1	8	7	5	3	1	7	5	3	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

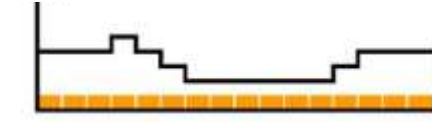
P423



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

7	7	7	8	5	5	3	1	0	1	3	5	7	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

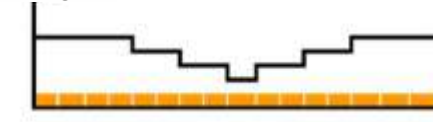
P424



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

6	6	6	8	6	4	3	3	3	3	3	5	6	7	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

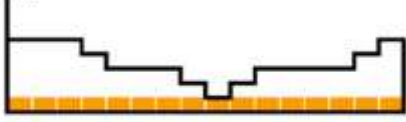
P425



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

8	8	8	8	7	6	5	5	3	5	5	6	7	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

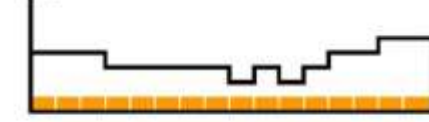
P426



PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

8	8	8	7	5	5	4	3	1	2	4	4	5	5	6	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P427



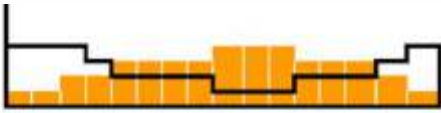
PREDKOŚĆ
NACHYLENIE

7	7	6	5	5	5	4	4	4	3	4	3	5	6	7	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

PROGRAMY

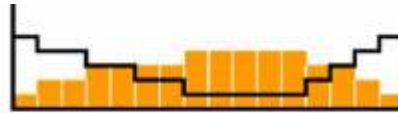
P428 ~ P440 - programy ze zmianami prędkości i nachylenia

P428



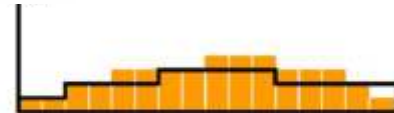
PRĘDKOŚĆ	2	2	3	4	6	6	6	7	8	8	8	7	6	6	4	2
NACHYLENIE	7	7	6	5	3	3	3	2	1	1	1	2	3	3	5	6

P429



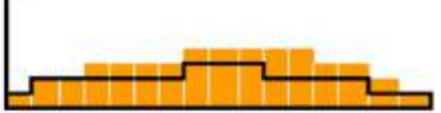
PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	8	7	6	4	2
NACHYLENIE	8	7	6	5	5	3	2	1	1	0	0	1	2	4	6	8

P430



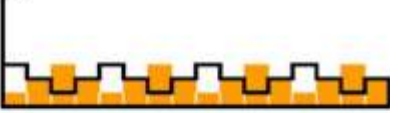
PRĘDKOŚĆ	2	2	3	4	6	6	6	7	8	8	8	7	6	6	4	2
NACHYLENIE	1	1	2	3	3	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	2

P431



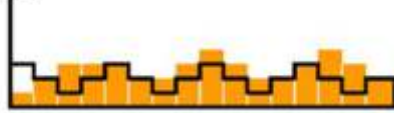
PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	6	7	7	8	8	9	9	8	7	6	4	2
NACHYLENIE	1	2	2	3	3	3	4	5	4	3	2	2	1	1	1	1

P432



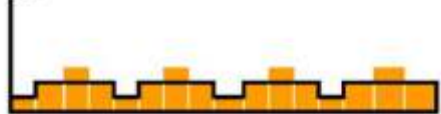
PRĘDKOŚĆ	2	4	6	5	2	5	7	5	2	4	6	5	2	5	7	5
NACHYLENIE	4	3	1	1	4	1	1	1	4	3	1	1	4	3	1	2

P433



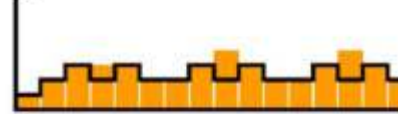
PRĘDKOŚĆ	2	4	6	7	6	4	4	6	8	7	5	5	7	8	6	4
NACHYLENIE	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	2

P434



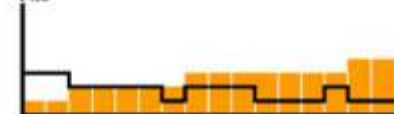
PRĘDKOŚĆ	2	4	6	5	2	5	7	5	2	4	6	5	2	5	7	5
NACHYLENIE	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2

P435



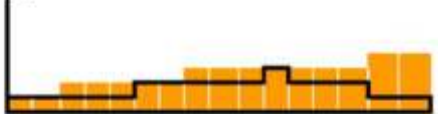
PRĘDKOŚĆ	2	4	6	7	6	4	4	6	8	7	5	5	7	8	6	4
NACHYLENIE	1	3	4	2	4	3	2	5	2	4	3	2	5	2	4	2

P436



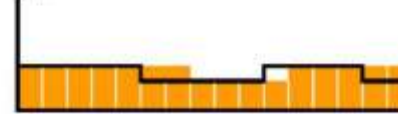
PRĘDKOŚĆ	2	2	3	3	4	5	5	6	6	6	6	6	7	7	8	8
NACHYLENIE	4	5	5	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1

P437



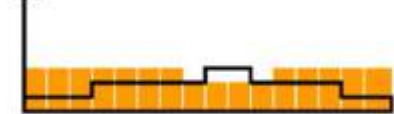
PRĘDKOŚĆ	2	2	3	3	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8
NACHYLENIE	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	1	0

P438



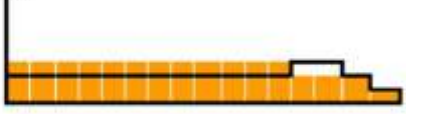
PRĘDKOŚĆ	7	7	7	7	6	6	6	5	4	4	4	5	6	6	7	7
NACHYLENIE	4	4	5	4	4	3	2	2	2	3	4	4	5	4	3	2

P439



PRĘDKOŚĆ	7	7	7	7	6	6	5	4	4	4	5	6	6	7	7	7
NACHYLENIE	1	1	1	2	2	3	3	4	5	3	2	1	1	2	1	0

P440



PRĘDKOŚĆ	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	4	3	2
NACHYLENIE	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1

PROGRAMY

P5 FUNKCJA OSZACOWANIA ILOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ

1. Naciśnij 『Wybór programu』 dopóki nie pojawi się symbol 『P5』 i potwierdź 『Enter』.
2. Ustaw płeć: w okienku zacznie migać symbol 1, a na ekranie pojawi się ikonka mężczyzny, przyciskami regulacji prędkości + / - wybierz „1” - mężczyzna, „0” - kobieta i potwierdź 『Enter』.
3. Ustaw wiek: pojawi się migająca wartość, przyciskami zmiany prędkości + / - określ wiek i potwierdź 『Enter』.
4. Wprowadź masę ciała: w okienku zacznie migać wartość, przyciskami zmiany prędkości + / - masę ciała i potwierdź 『Enter』.
5. Wprowadź wzrost: w okienku zacznie migać wartość, przyciskami + / - ustaw wzrost i zatwierdź wciskając 『START』. Program testu zostanie uruchomiony.
6. Przebieg testu: W czasie testu należy trzymać oburącz za sensory dotykowe, do momentu kiedy nie pojawi się wynik - szacunkowa ilość tkanki tłuszczowej.
7. Wynik wyświetlany jest przez 2 minuty lub jeśli użytkownik wciśnie 『Reset』 komputer przejdzie od razu w tryb gotowości.

P6 PROGRAM Z OKREŚLONYM CELEM TRENINGOWYM

1. Naciśnij 『Wybór programu』 do momentu pojawienia się symbolu 『P6』 i potwierdź 『Enter』.
2. Ustaw czas jako cel: w okienku pojawi się migająca wartość, przyciskami zmiany prędkości + / - określ czas i potwierdź 『Enter』.
3. Ustaw wydatek energetyczny jako cel: w okienku pojawi się migająca wartość, przyciskami zmiany prędkości + / - określ wartość wydatku energetycznego i potwierdź 『ENTER』.
4. Ustaw dystans jako cel: w okienku pojawi się migająca wartość, przyciskami regulacji prędkości + / - określ dystans i potwierdź 『ENTER』.
5. Wprowadź masę ciała: przyciskami regulacji prędkości + / - ustaw masę ciała i naciśnij 『START』 po czym program zostanie uruchomiony.
6. Rozpoczęcie programu:
 - 6.1. Rozpocznie się odliczanie ustawionych wartości parametrów celu: czas, dystans, wydatek energetyczny. Jeśli jakkolwiek z ustawionych parametrów osiągnie wartość „0” program kończy się. Jeśli w czasie programowania danego parametru pozostawiono wartość „0”, ten parametr nie jest brany przez komputer jako decydujący o zakończeniu programu.
 - 6.2. Program zostaje zakończony, kiedy jakkolwiek z ustawionych parametrów celów osiąga wartość „0”. Dane treningowe będą jeszcze wyświetlane przez 2 minuty, chyba że użytkownik wciśnie 『Reset』, po którym komputer przejdzie w tryb gotowości.

FUNKCJE

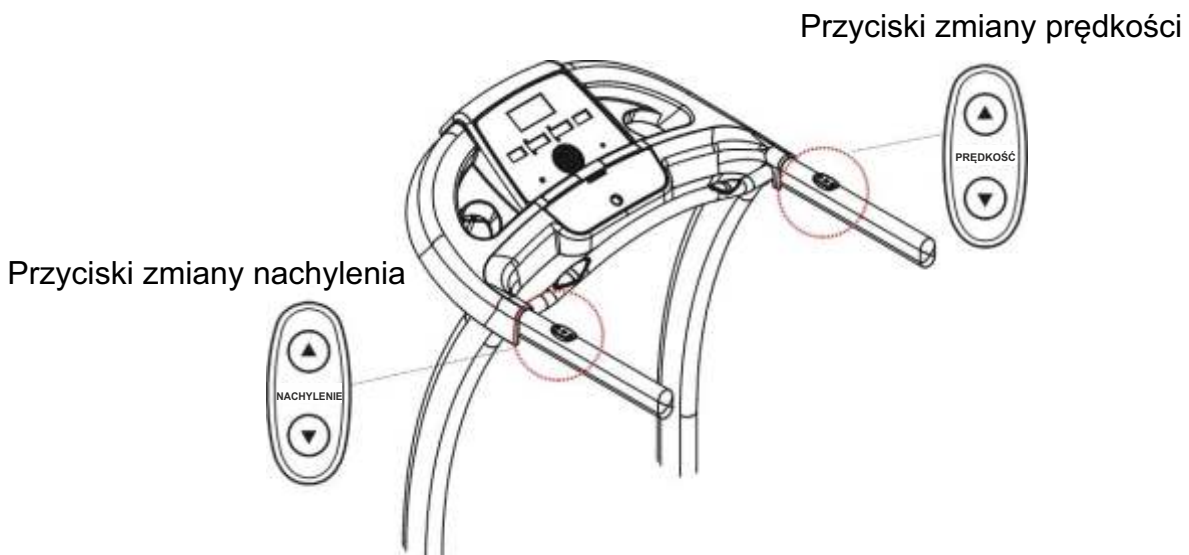
Jeśli przewód zasilający zostanie uszkodzony, musi zostać wymieniony na nowy, zaakceptowany przez producenta lub oficjalnego dystrybutora bieżni York F24. Ograniczy to ryzyko porażenia prądem elektrycznym, a także możliwość wzniesienia pożaru.

Sensory dotykowe tętna

Przed treningiem oraz po treningu zaleca się sprawdzić poziom tętna. W tym celu należy stanąć w rozkroku i postawić stopy na listwach bocznych celem uniknięcia kołysania, a następnie złapać oburącz za sensory dotykowe. Jeśli tętno jest zbyt wysokie lub nieregularne, należy zdjąć ręce z sensorów i poczekać do momentu, kiedy wyświetlacz tętna pokaże wartość „0”, a następnie ponowić próbę chwytając za sensory. Nie wykonywać tego testu w czasie ćwiczenia na bieżni.



Przyciski umieszczone na poręczach bocznych:



REGULACJA PASA BIEŻNI

REGULACJA PASA BIEGOWEGO

W czasie pierwszych tygodni użytkowania bieżni może być potrzebna regulacja pasa bieżni. Pierwsza regulacja pasa biegowego dokonywana jest w fabryce. Po pewnym czasie użytkowania pas może się rozciągnąć i przemieścić bocznie (ustawienie asymetryczne). Rozciągnięcie pasa jest zjawiskiem normalnym, szczególnie po okresie przerwy w użytkowaniu.

REGULACJA NAPRĘŻENIA PASA

Jeśli ćwicząca na bieżni osoba odczuwa że pas się „ślizga” (nierównomiernie przesuwa), co jest odczuwalne szczególnie podczas biegania, świadczy to o tym, że trzeba zwiększyć jego naprężenie. **(PRZED regulacją naprężenia pasa nasmarować blat nośny oraz pas biegowy olejem silikonowym)**

ZWIĘKSZENIE NAPRĘŻENIA PASA BIEŻNI

- Umieścić klucz imbusowy 6 mm w gnieździe lewej śruby regulacyjnej naprężenia pasa. Wykonać 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara celem zwiększenia naprężenia.
- Wykonać tą samą czynność dla prawej śruby regulacyjnej. Należy pokręcać śrubami symetrycznie tak żeby tylna rolka pozostała w ustawieniu prostopadłym do bocznych części ramy głównej.
- Sprawdzić czy pas dalej się ślizga. Jeśli tak, powtarzać czynności „A” i „B” do skutku.
- Należy stopniowo i uważnie zwiększać naprężenie pasa. Zbyt duże naprężenie pasa skutkuje niepotrzebnym zwiększeniem nacisku na łożyska znajdujące się w przedniej i tylnej rolce. To z kolei jest przyczyną ich wcześniejszego zużycia i powoduje głośną ich pracę.

W CELU ZMNIEJSZENIA NAPRĘŻENIA PASA NALEŻY POKRĘCAĆ ŚRUBAMI REGULACYJNYMI LEWĄ I PRAWĄ, SYMETRYCZNIE, Z TĄ SAMĄ LICZBĄ OBROTÓW, W KIERUNKU PRZECIWNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA.

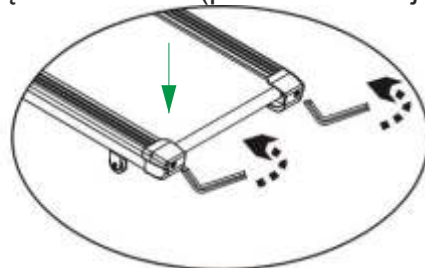
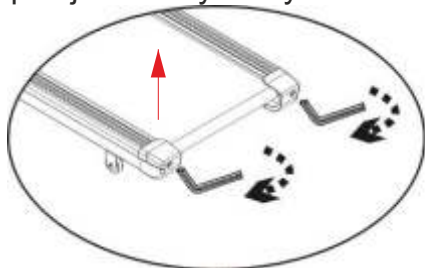
CENTROWANIE PASA BIEŻNI

Zazwyczaj w czasie biegania większość ćwiczących odpycha się od pasa/powierzchni nośnej asymetrycznie. Wielkość tej asymetrii zależy od sił odbicia prawej i lewej nogi. Ta sytuacja powoduje że pas nie porusza się w części centralnej bieżni, tylko zbliża się do jednego z jej boków.

To całkowicie normalna sytuacja i po uruchomieniu bieżni bez ćwiczącego, pas sam z powrotem przemieści się do pozycji centralnej (ułożenie symetryczne). Jeśli natomiast pas po uruchomieniu pozostaje w ułożeniu asymetrycznym, należy wykonać poniżej opisane czynności centrowania:

- Uruchomić bieżnię nie wchodząc na nią. Odpowiednimi przyciskami ustawić prędkość 6 km/h.
- Obserwować czy pas bieżni porusza się bliżej prawej, czy lewej strony.
 - * Jeśli pas bieżni jest bliżej **lewej** strony: kluczem imbusowym pokręcić lewą śrubą regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, a prawą śrubą regulacyjną o 1/4 obrotu, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
 - * Jeśli pas bieżni porusza się bliżej **prawej** strony: kluczem imbusowym pokręcić lewą śrubą o 1/4 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a śrubę prawą o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
 - * Jeśli pas nadal nie porusza się w części centralnej bieżni należy powtarzać powyższe czynności do momentu kiedy będzie poruszał się centralnie, symetrycznie.
- Po udanym centrowaniu należy włączyć bieżnię i ustawić prędkość 16 km/h celem weryfikacji. Jeśli trzeba, należy dokonać mikro-regulacji pokręcając, dokładnie jak wyżej, ale o 1/8 obrotu. W sytuacji, kiedy pas nie daje się wyregulować, może być potrzebne zwiększenie jego naprężenia lub być może pas jest do wymiany - skontaktuj się z serwisem (patrz informacje na ostatniej stronie).

* ↑
- pokręcaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara aby zwiększyć naprężenie pasa



* ↓
- pokręcaj przeciwnie do ruchu wskazówek zegara aby zmniejszyć naprężenie pasa

KONSERWACJA

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

PRZED rozpoczęciem działań związanych z czyszczeniem, konserwacją lub smarowaniem bieżni należy obowiązkowo zdjąć klucz bezpieczeństwa z panelu sterującego.

SMAROWANIE POWIERZCHNI NOŚNEJ I PASA BIEŻNI

Dbałość o dobry stan techniczny bieżni, z regularną jej konserwacją wydłuża czas bezawaryjnej eksploatacji. Smarowanie powierzchni nośnej i pasa bieżni pozwala na pokonanie większego dystansu bez potrzeby wymiany tych komponentów oraz zmniejsza zużycie prądu przez silnik oraz układ sterujący.

Trudno jest dokładnie określić, kiedy bieżnia wymaga smarowania. Poniżej podano ogólne wytyczne:

UŻYTKOWANIE	INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA	SMAROWANIE
LEKKIE	Mniej niż 3 godz. / tydzień	Co 4 miesiące
ŚREDNIE	Od 3 do 5 godz. / tydzień	Co 2 miesiące
CIEŻKIE	Więcej niż 5 godz. / tydzień	Co 1 miesiąc



W przypadku jakichkolwiek wątpliwości związanych ze zużyciem lub smarowaniem należy skontaktować się z dystrybutorem.

JAK NANOSIĆ OLEJ SILIKONOWY NA BLAT NOŚNY

- 1). Wyjąć z kartonu olej silikonowy. Jest on dostarczany razem z bieżnią.
- 2). Nanieść bezpośrednio olej na blat bieżni, w strefie pokazanej poniżej, unosząc boczne części pasa.

UWAGA: Przed rozpoczęciem smarowania bieżnia musi zostać zatrzymana i odłączona od zasilania. W innym przypadku pas bieżni może pociąć rękę, a palce mogą zostać zmiażdżone jeśli dostaną się pomiędzy rolkę a pas. Nie nanosić zbyt dużo oleju na blat nośny, gdyż powoduje to ślizganie się pasa na rolkach, co skutkuje brakiem płynności ruchu w czasie ćwiczenia.

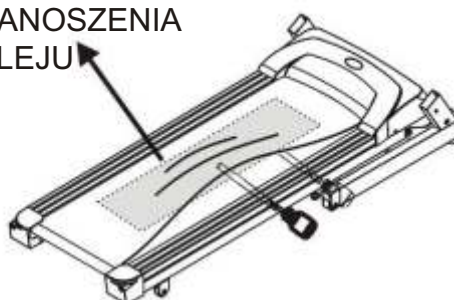
1



Buteleczka z olejem silikonowym

2

STREFA
NANOSZENIA
OLEJU



CZYSZCZENIE

Po skończonym treningu należy wycierać pot z konsoli oraz podstawy bieżni. Należy to wykonywać po każdym treningu, korzystając z miękkiej szmatki zwilżonej roztworem wody i łagodnego środka myjącego. Nie wolno zamoczyć panelu sterującego, dlatego szmatka ma być jedynie zwilżona. W przeciwnym razie może dojść do zwarcia i uszkodzenia elektroniki sterującej pracą bieżni.

PRZECHOWYWANIE

Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym pomieszczeniu. Musi być ona wyłączona oraz odłączona od źródła zasilania (wyjęcie wtyczki z gniazdka zasilającego).

PRZEMIESZCZANIE

Bieżnia została wyposażona w kółka ułatwiające jej przemieszczanie. Przed rozpoczęciem przemieszczania należy upewnić się, że włącznik sieciowy znajduje się w pozycji „OFF” i że przewód zasilający jest odłączony od gniazdka sieciowego.

KONSERWACJA

WYMIANA PASA BIEGOWEGO

Pas biegowy to część bieźni podlegająca zużyciu. Szybkość zużycia zależy od intensywności eksploatacji i właściwej konserwacji. W przypadku widocznych oznak zużycia (popękane, czy postrzępione brzegi pasa, deformacje struktury) należy pas wymienić na nowy. Poniżej podano przybliżone okresy eksploatacji, po których producent sugeruje wymianę pasa.

UŻYTKOWANIE	CZAS PRACY	WYMIANA PASA
LEKKIE	Mniej niż 3 godz. / tydzień	Raz w roku
ŚREDNIE	Od 3 do 5 godz. / tydzień	Co 6 miesięcy
INTENSYWNE	Więcej niż 5 godz. / tydzień	Co 3 miesiące

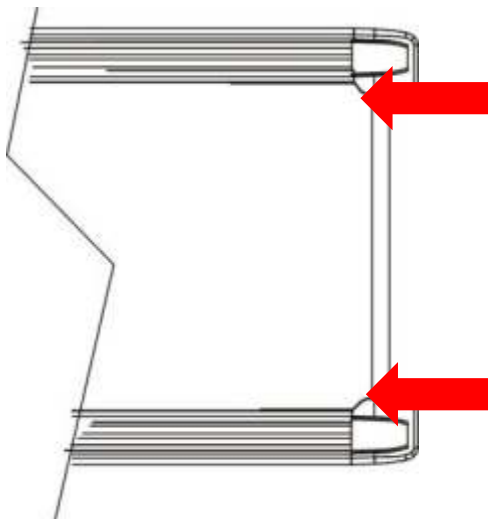
WYMIANA BLATU NOŚNEGO

Blat nośny bieźni to część podlegająca zużyciu. W przypadku wytarcia, czy porysowania jego górnej części należy wymienić go na nowy. Poniżej, producent podaje przybliżone terminy, wedle których sugeruje wymianę blatu na nowy.

UŻYTKOWANIE	CZAS PRACY	WYMIANA BLATU
LEKKIE	Mniej niż 3 godz. / tydzień	Raz w roku
ŚREDNIE	Od 3 do 5 godz. / tydzień	Co 6 miesięcy
INTENSYWNE	Więcej niż 5 godz. / tydzień	Co 3 miesiące

Ustawienie pasa biegowego

Pas bieźni powinien poruszać się po centralnej części bieźni, symetrycznie względem listew bocznych, w przestrzeni ograniczonej przez strzałki - jak pokazano na rysunku poniżej. Na osłonach (prawej i lewej) tylnej rolki, znajdują się znaczniki wskazujące na prawidłowe ustawienie pasa. Jeśli pas bieźni porusza się poza opisywaną przestrzeń może zostać uszkodzony w mniej lub bardziej poważny sposób. W tej sytuacji należy wykonać czynności opisane na stronie 30 - „Centrowanie pasa bieźni”.



KONSERWACJA

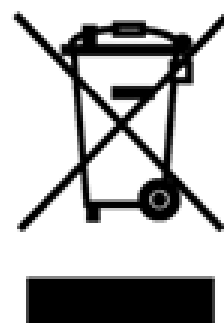
- * Chronić bieżnię York F24 przed wilgocią.
- * Zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może spowodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych bieżni.
- * W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je, co najmniej raz na tydzień, sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to: śrub, nakrętek, części ruchomych, tulei, itp.
- * Urządzenie należy regularnie sprawdzać - zaleca się co najmniej raz w tygodniu.
- * Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- * W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- * Pas biegowy jest elementem eksploatacyjnym, który ulega naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania.
- * W ramach bieżących czynności konserwacyjnych użytkownik zobowiązany jest kontrolować, przynajmniej raz w miesiącu, czy w komorze silnika nie zalega kurz. W tym celu, po odłączeniu zasilania i odczekaniu przynajmniej 1 godziny, należy odkręcić wszystkie śruby którymi przymocowana jest osłona silnika i unieść ją ku górze. Następnie, w razie potrzeby, przy użyciu sprężonego powietrza bądź pędzelka, należy usunąć zalegający kurz. Założyć obudowę, dokręcić wkręty i ponownie włączyć zasilanie urządzenia.

Użytkownik jest zobowiązany do sprawdzania stanu nasmarowania bieżni przynajmniej raz w tygodniu. Niewłaściwa ilość smaru prowadzi do uszkodzeń biału, pasa biegowego, elektroniki sterującej pracą silnika oraz samego silnika i skutkuje utratą możliwości składania reklamacji w tym zakresie.

Utylizacja

Informacje związane z utylizacją bieżni

- Zabronione jest składowanie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego razem z odpadami komunalnymi. To urządzenie musi być poddane recyklingowi bądź oddane do wyspecjalizowanego punktu odbioru zgodnie z aktualnymi przepisami w tym zakresie, obowiązującymi na danym terenie.
- Należy skontaktować się lokalnym punktem odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (ZSEE) celem utylizacji bieżni.
- Jeśli urządzenie nie jest zutilizowane zgodnie z przepisami i zostaje porzucone z odpadami komunalnymi, niebezpieczne substancje przedostają się do środowiska powodując zatrucie wód gruntowych, a co za tym idzie także roślin, zwierząt i ludzi.
- Tabliczka znamionowa, zgodnie z dyrektywą europejską 2002/96/EC odnośnie ZSEE, określa warunki zwrotu i recyklingu zużytego sprzętu, jakie są stosowane w Unii Europejskiej. Etykieta ZSEE wskazuje, że urządzenie nie może być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi.
- Zgodnie z dyrektywą europejską odnośnie ZSEE, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny jest składowany oddzielnie celem ponownego użycia, recyklingu bądź odzysku. Użytkownicy sprzętu elektrycznego i elektronicznego (SEE) posiadającego etykietę ZSEE załącznika IV dyrektywy ZSEE nie mogą składować sprzętu SEE jako nieposortowanych odpadów miejskich, ale muszą skorzystać z jego utylizacji w wyspecjalizowanych punktach przyjęć zużytych urządzeń tego rodzaju. Ważny jest udział Klienta w minimalizowaniu negatywnych skutków niewłaściwego składowania ZSEE dla środowiska oraz zdrowia ludzi z powodu potencjalnej zawartości substancji szkodliwych w SEE.



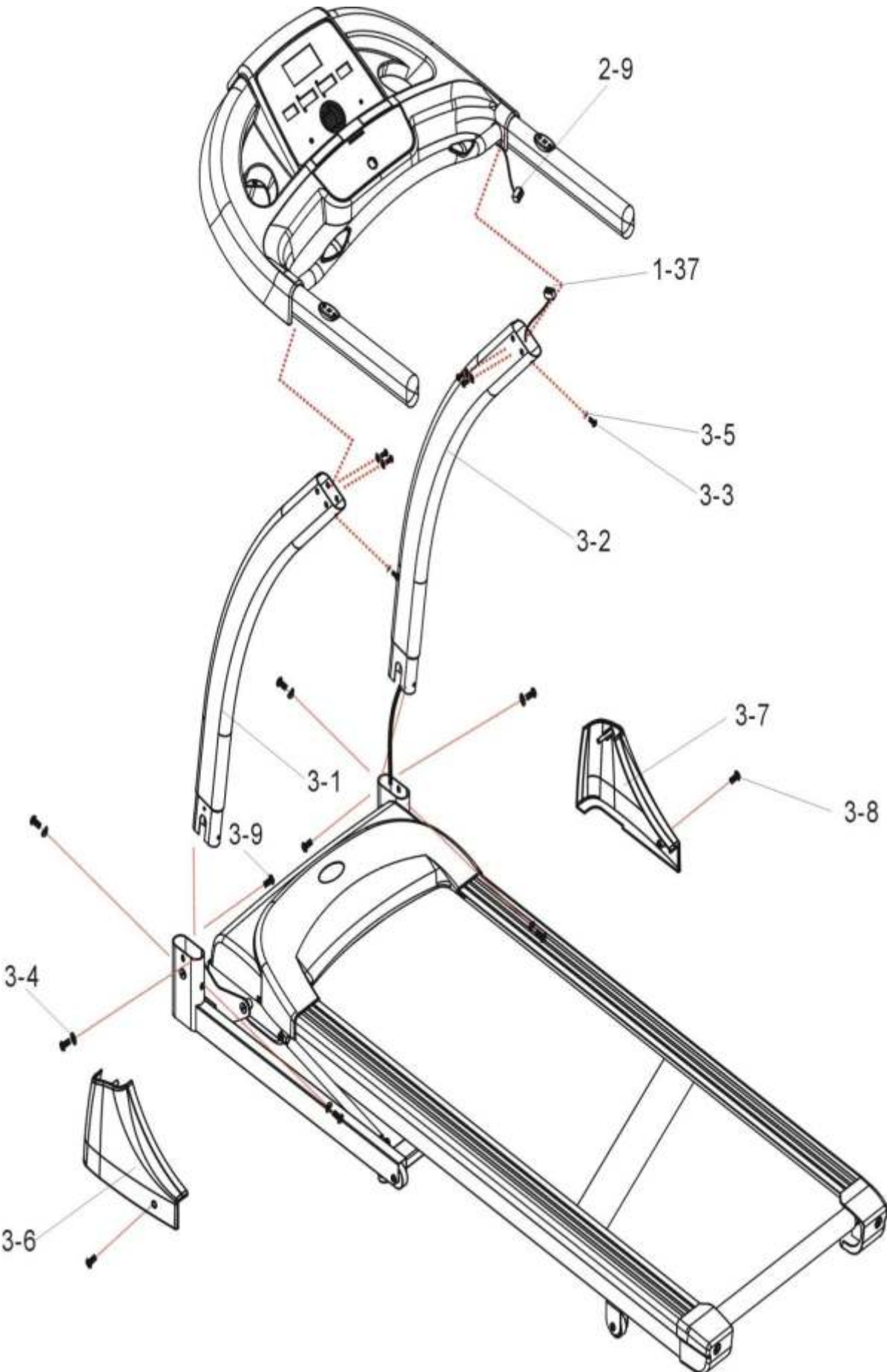
USTERKI - SPOSÓB POSTĘPOWANIA

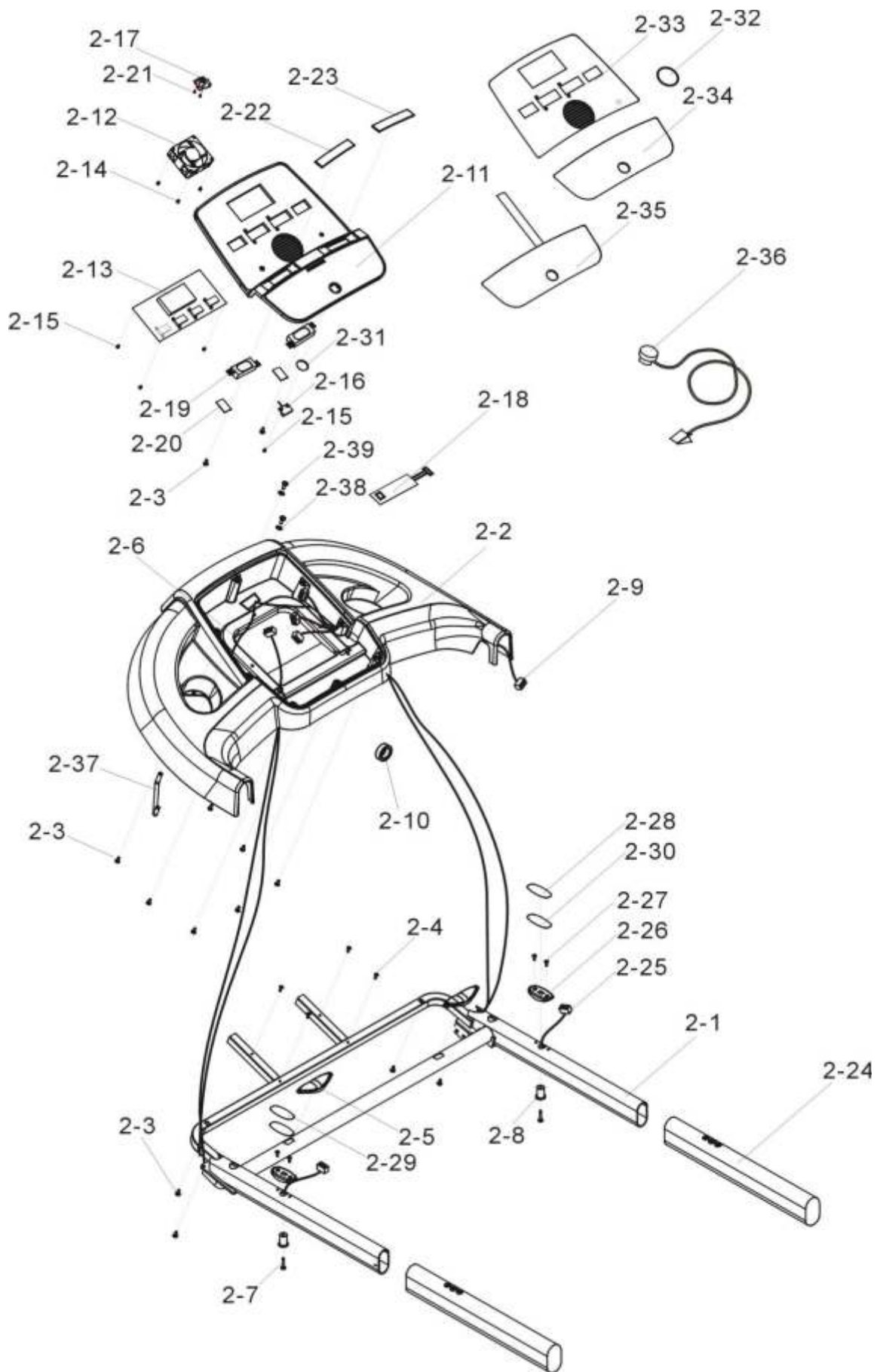
F831541-001-03 M-3300B1 F-24 10604

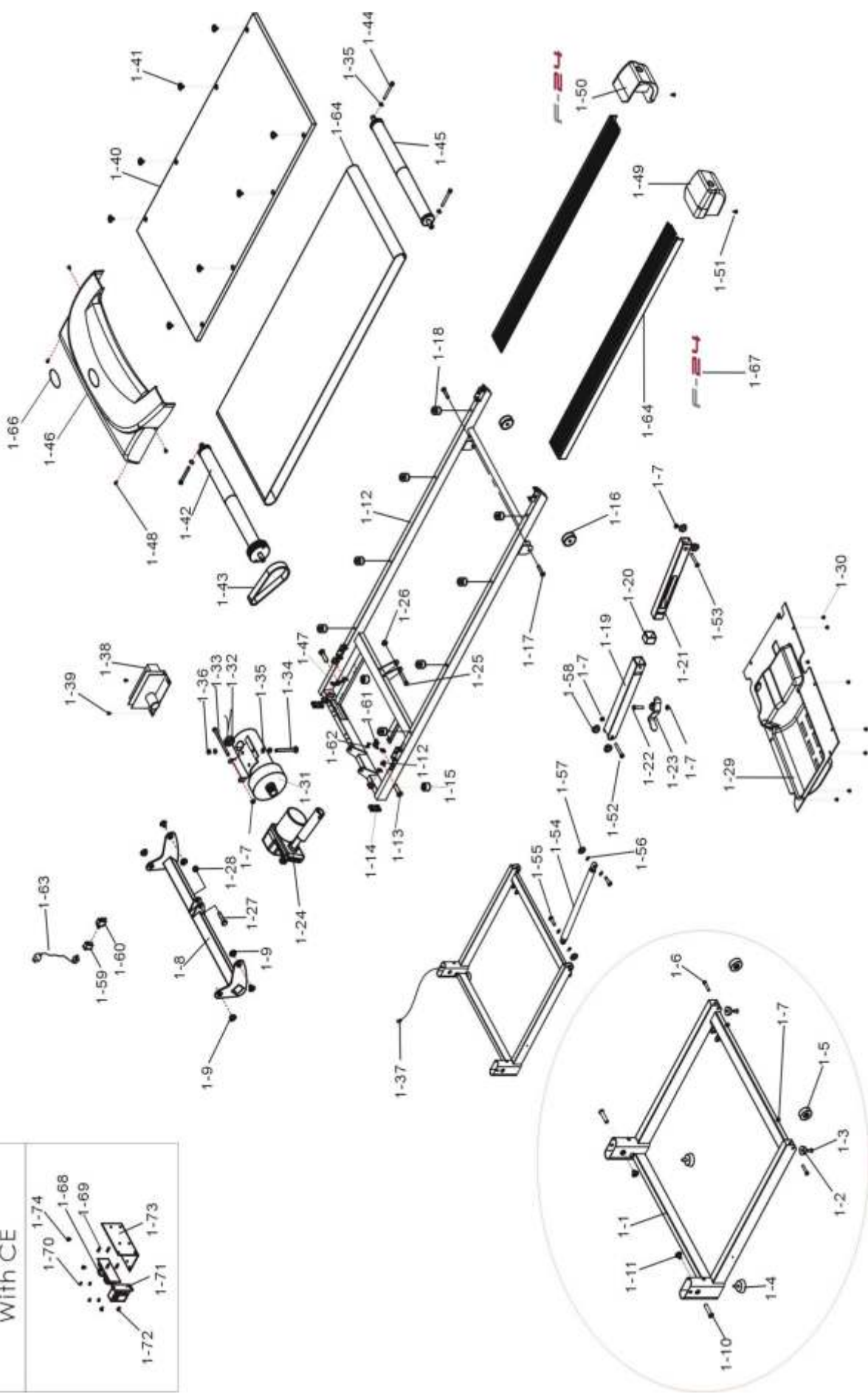
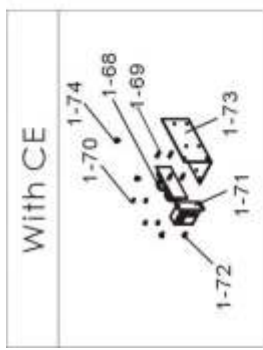
PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
Nie świeci się żaden z wyświetlaczy	A) Nie włożona wtyczka do gniazdka zasilającego. B) Włącznik ustawiony w poz. „OFF” / wyłączony. C) Zadziałał bezpiecznik/auto.	Włożyć wtyczkę do gniazdka. Sprawdzić zasilanie podłączając inne działające urządzenie. Włączyć zasilanie. Włączyć bezpiecznik/kontakt z serwisem.
Niewłaściwe działanie LED	Uszkodzenie LED	Skontaktować się z serwisem celem wymiany LED.
Wyświetlacz LED pokazuje: "--"	Klucz bezpieczeństwa nie znajduje się na właściwym miejscu konsoli sterującej.	Umieścić klucz bezpieczeństwa na konsoli sterującej.
Wyświetlacz pokazuje błąd: E1	A) Problem z odbiorem informacji z czujnika prędkości. B) Uszkodzenie silnika.	Wyłączyć zasilanie na 10 sek. i włączyć je ponownie. Nacisnąć START i sprawdzić czy: 1. Pas bieżni się porusza ? 2. Pas bieżni się porusza i nadal wyświetlany jest błąd E1 (po 10 sek.) ? Jeśli po wykonaniu resetu bieżnia pracuje prawidłowo należy wykonać smarowanie powierzchni nośnej. Jeśli jednak nadal wyświetlany jest błąd E1, należy skontaktować się z serwisem.
Wyświetlane błędy: E6/E7	Uszkodzenie podnośnika.	Skontaktować się z serwisem.
Wyświetlany błąd: E9	Uszkodzenie płyty głównej konsoli sterującej.	Skontaktować się z serwisem celem wymiany konsoli.

UWAGA: Przed wymianą bezpiecznika należy obowiązkowo odłączyć przewód zasilający od gniazdka sieciowego !

Rysunek szczegółowy







Wykaz części

CZĘŚĆ	OPIS	ILOŚĆ	CZĘŚĆ	OPIS	ILOŚĆ
1-1	Rama podstawy		1-65	Listwa boczna	
1-2	Podkładka regulacyjna		1-66	Naklejka (York)	
1-3	Śruba M8 * 15 mm		1-67	Naklejki (F 24)	
1-4	Stopka regulacji podstawy		1-68	Filtr obwodu zasilania	
1-5	Kółko ramy podstawy		1-69	Mosiężna tulejka dystansująca	
1-6	Śruba M8 * 40 mm		1-70	Śruba M3 * 6 mm	
1-7	Nakrętka M8		1-71	Cewka	
1-8	Dolny wspornik mocowania podnośnika		1-72	Śruba M4 * 6 mm	
1-9	Podkładka		1-73	Płytki dla elementów elektrycznych	
1-10	Śruba M8 * 19 mm		1-74	Śruba M4 * 10 mm	
1-11	Śruba M8 * 15 mm				
1-12	Rama główna mocowania blatu				
1-13	Śruba M8 * 20 mm		2-1	Rama konsoli	
1-14	Zaślepka ramy głównej		2-2	Główna osłona konsoli	
1-15	Element amortyzujący		2-3	Śruba M4 * 12 mm	
1-16	Tylne kółko		2-4	Śruba M4 * 15 mm	
1-17	Śruba M8 * 35 mm		2-5	Płytki sensorów dotykowych pulsu	
1-18	Amortyzator blatu		2-6	Przewód sensorów dotykowych pulsu	
1-19	Prowadnica blokady - część zew.		2-7	Śruba M4 * 25 mm	
1-20	Blokada prowadnicy		2-8	Tulejka	
1-21	Prowadnica blokady - część wew.		2-9	Przewód konsoli	
1-22	Śruba M8 * 45 mm		2-10	Magnes / pierścień	
1-23	Dźwignia blokady		2-11	Górna pokrywa konsoli	
1-24	Silnik podnośnika		2-12	Wentylator	
1-25	Śruba M8 * 55 mm		2-13	Płyta sterowania konsoli	
1-26	Nakrętka M8		2-14	Śruba M3 * 20 mm	
1-27	Śruba M10 * 45 mm		2-15	Śruba M3 * 6 mm	
1-28	Nakrętka M10		2-16	Odbiornik sygnału tętna	
1-29	Dolna osłona komory silnika		2-17	Wejście audio	
1-30	Śruba M4 * 10 mm		2-18	Płytki PCB sygnału z sensorów dotykowych	
1-31	Silnik napędu pasa (DC)		2-19	Głośnik	
1-32	Magnes / pierścień		2-20	Uchwyt mocowania głośnika	
1-33	Śruba M8 * 140 mm		2-21	Śruba M2 * 5 mm	
1-34	Śruba 5/16" * 135 mm		2-22	Osłona (siatka) głośnika lewa	
1-35	Podkładka M8 (sprężynująca)		2-23	Osłona (siatka) głośnika prawa	
1-36	Nakrętka 5/6" x 18UNC x 5.65t mm		2-24	Osłona uchwytów bocznych konsoli	
1-37	Dolny przewód komunikacyjny		2-25	Przewód /przyciski na uchwytach	
1-38	Kontroler/sterownik silnika		2-26	Osłona przycisków na uchwytach	
1-39	Śruba M4 * 10 mm		2-27	Śruba M4 * 12 mm	
1-40	Blat nośny (1360 x 665 x 18)		2-28	Naklejka na przycisk / Prędkość	
1-41	Śruba M6 * 25 mm		2-29	Naklejka na przycisk / Nachylenie	
1-42	Rolka przednia		2-30	Membrana przycisków	
1-43	Pasek silnika 190 J6 (483 mm)		2-31	Płytki metalowe	
1-44	Śruba M8 * 70 mm		2-32	Naklejka - Zatrzymanie awaryjne	
1-45	Rolka tylna		2-33	Górna naklejka - YORK	
1-46	Górna osłona komory silnika		2-34	Dolna naklejka	
1-47	Złączka przewodu		2-35	Membrana przycisków sterujących	
1-48	Śruba M5 * 12 mm		2-36	Przewód bezpieczeństwa z klipsem	
1-49	Lewa osłona tylnej rolki		2-37	Wspornik uchwytu na bidon	
1-50	Prawa osłona tylnej rolki		2-38	Podkładka M3	
1-51	Śruba M4 * 15 mm		2-39	Śruba M3 * 6 mm	
1-52	Śruba M8 * 60 mm				
1-53	Śruba M8 * 55 mm				
1-54	Siłownik (wspomaganie składania)				
1-55	Śruba M8 * 30 mm		3-1	Kolumna mocowania konsoli / lewa	
1-56	Podkładka falista ø 8.4		3-2	Kolumna mocowania konsoli / prawa	
1-57	Podkładka dystansująca		3-3	Śruba M8 * 15 mm	
1-58	Podkładka		3-4	Podkładka M8	
1-59	Włącznik główny		3-5	Podkładka falista M8	
1-60	Bezpiecznik automatyczny		3-6	Dolna osłona bieżni / lewa	
1-61	Czujnik prędkości		3-7	Dolna osłona bieżni / prawa	
1-62	Śruba M3 * 6 mm		3-8	Śruba M4 * 15 mm	
1-63	Przewód zasilający		3-9	Śruba M4 * 12 mm	
1-64	Pas biegowy (3120 x 500 x 1,6)				

SPRZEDAŻ I SERWIS URZĄDZEŃ
Firmy YORK FITNESS

Wyłączny przedstawiciel w Polsce:
Towarzystwo Handlowe MATMARCO Sp. z o.o.

04 - 790 Warszawa
ul. Trakt Lubelski 135

tel. + 48 (22) 872 09 89

e-mail: serwis@matmarco.pl