

**Bieżnia York HT5** kod produktu 51165

---

## Instrukcja użytkownika



**YORK<sup>®</sup>**  
—  
**BARBELL**

# SPIS TREŚCI

Spis treści	1
Ważne informacje dot. bezpieczeństwa	2
Dane techniczne	4
Instrukcja montażu	5
Sposób obsługi	9
Czyszczenie i konserwacja	17
Rysunek złożeniowy 1	20
Rysunek złożeniowy 2	21
Rysunek złożeniowy 3	22
Lista części	23
Rozwiązywanie problemów	26
Sensory dotykowe tętna	27
Wskazówki fitness	28
Wsparcie serwisowe	30

## Ważne zalecenia:

1. Przed rozpoczęciem składania i uruchomieniem bieżni należy uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
2. Przechowywać instrukcję razem z bieżnią do wglądu w przyszłości.
3. Wygląd bieżni może nieznacznie różnić się od tego pokazanego w instrukcji z uwagi na ciągłe udoskonalenia.

## **Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa**

**OSTRZEŻENIE** – Zapoznać się z niniejszą instrukcją przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. W celu zapewnienia długotrwałej i bezawaryjnej eksploatacji ważne jest przeprowadzanie regularnej konserwacji bieżni. **Brak regularnej konserwacji bieżni może być przyczyną odrzucenia odpowiedzialności sprzedawcy za wady fizyczne urządzenia.**

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** – W celu ograniczenia ryzyka porażenia prądem elektrycznym należy odłączać przewód zasilający bieżnię od gniazdka zasilającego przed rozpoczęciem czyszczenia, jak również konserwacji bieżni.

**NIE UŻYWAĆ PRZEDŁUŻACZY DO ZASILANIA BIEŻNI. ZASILĄĆ BIEŻNIĘ WYŁĄCZNIE Z GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO SPRAWNE UZIEMIENIE. NIE MODYFIKOWAĆ PRZEWODU ZASILAJĄCEGO.**

- 1) Instalować i eksploatować bieżnię na twardym, poziomym i równym podłożu, w miejscu z łatwym dostępem do gniazdka zasilającego, spełniającego wymogi techniczne.
- 2) Nie eksploatować bieżni na dywanie. Może on zostać uszkodzony, jak również spowodować zwiększone zanieczyszczenie wewnętrznych podzespołów bieżni, w tym silnika.
- 3) Za bieżnią powinno być minimum 2 metry wolnej przestrzeni bezpieczeństwa, szerokiej na 1 metr. Z tej przestrzeni należy usunąć wszystkie przedmioty, kiedy bieżnia jest włączona.
- 4) Powierzchnię pod bieżnią zaleca się zabezpieczyć gumową matą.
- 5) Bieżnia to nie zabawka. Dzieci, bez opieki dorosłych, nie powinny przebywać w jej pobliżu .
- 6) Upewnić się, że w czasie treningu ćwiczący ma przyczepiony klips przewodu bezpieczeństwa do ubrania, na wysokości pasa. Dzięki niemu bieżnia wyłączy się automatycznie (zatrzymanie awaryjne) jeśli ćwiczący zbyt daleko oddali się od konsoli bieżni.
- 7) Trzymać ręce z dala od poruszających się podzespołów bieżni.
- 8) Nigdy nie korzystać z bieżni kiedy przewód zasilający lub gniazdko zasilające są uszkodzone.
- 9) Trzymać przewód zasilający z dala od źródeł ciepła i wilgoci.
- 10) Nie eksploatować bieżni w pomieszczeniach w których rozpylane są gazy lub w miejscach gdzie jest dostęp do czystego tlenu. Iskry które pojawiają się podczas pracy silnika mogą spowodować zapłon łatwopalnych gazów.
- 11) Nie wkładać żadnych przedmiotów w przestrzenie pomiędzy podzespołami bieżni.
- 12) **Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego. Jednorazowo dopuszczalna długość nieprzerwanego biegu to maksimum 2 godziny. Po tym musi nastąpić minimum 10 minutowa przerwa. Eksploatować bieżnię w temperaturze od 5 do 40\* Celcjusza.**

- 13) W celu odłączenia bieżni od zasilania, włącznik sieciowy ustawić w położenie OFF (0), odłączyć klucz bezpieczeństwa od konsoli i wyjąć wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- 14) Sensory dotykowe pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Wiele czynników, w tym ruch użytkownika może wpływać na błędy odczytów tętna. Informacje o tętnie należy traktować wyłącznie jako wskazówkę pokazującą trendy jego zmian. **OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo natychmiast przerwij ćwiczenia !**
- 15) Należy korzystać z poręczy bocznych. Służą Twojemu bezpieczeństwu.
- 16) Ćwiczyć wyłącznie w obuwiu sportowym. Buty wyjściowe, na wysokim obcasie, klapki czy sandały, jak również boso to niewłaściwe sposoby treningu na bieżni.

W celu uniemożliwienia korzystania z bieżni osobom niepowołanym należy odłączać przewód bezpieczeństwa od konsoli sterującej.

## **Ważne informacje dotyczące wymogów zasilania bieżni**

### **OSTRZEŻENIE!**

- 1) NIGDY nie zasilać bieżni z uszkodzonego gniazdka lub przewodu zasilającego. Przewód zasilający ułożyć z dala od poruszających się części bieżni, w tym mechanizmu zmiany pochylenia wraz z kółkami do przemieszczania.
- 2) NIGDY nie zasilać bieżni z generatora ani poprzez UPS.
- 3) NIGDY nie zdejmować obudowy bieżni bez wcześniejszego odłączenia przewodu zasilającego od gniazdka sieciowego.
- 4) NIGDY nie pozostawiać bieżni na działanie deszczu, chronić przed zalaniem, wycierać pot po treningu. Bieżnia przeznaczona wyłącznie do eksploatacji w pomieszczeniach zamkniętych. Nie może być eksploatowana przy basenach ani w pomieszczeniach o dużej wilgotności.

## **Ważne informacje dotyczące użytkowania**

- 1) Przewód zasilający bieżni podłączać bezpośrednio do gniazdka.
- 2) Na bieżni można biegać nieprzerwanie nie dłużej niż 2 godziny. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy zapoznać się wnikliwie z niniejszą instrukcją obsługi.
- 3) Należy pamiętać, że zmiany pochylenia i prędkości nie następują natychmiast. Ustaw żądaną prędkość i przestań naciskać na przycisk regulacji. Komputer stopniowo zmieni prędkość do wartości zadanej.
- 4) Zachowaj ostrożność jeśli równocześnie z treningiem na bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak: oglądanie TV, czytanie, itp. Rozproszenie uwagi może skutkować utratą równowagi lub zejściem na boczną stronę pasa bieżni co może skończyć się poważnym urazem.
- 5) W celu ograniczenia ryzyka utraty równowagi i w konsekwencji urazu, NIGDY nie wchodzić ani nie schodzić z bieżni kiedy pas się porusza. Bieżnia uruchamia się z bardzo małą prędkością. Należy stopniowo przyspieszać razem z bieżnią, poznając wcześniej sposób programowania.
- 6) Należy trzymać się poręczy bocznej jedną ręką w czasie programowania konsoli sterującej.
- 7) Przewód bezpieczeństwa jest dostarczany razem z bieżnią. Odłączenie przewodu bezpieczeństwa od konsoli sterującej powoduje natychmiastowe zatrzymanie ruchu pasa bieżni. Bieżnia wyłączy się automatycznie. Ponowne podłączenie przewodu do konsoli spowoduje jej zresetowanie.

- 8) Nie naciskać zbyt mocno na przyciski sterowania konsoli. Są tak skonstruowane, że działają przy małym nacisku palca.
- 9) Bieżnia nie jest przeznaczona do eksploatacji przez osoby niepełnosprawne psychofizycznie, z ograniczeniami sensomotorycznymi, jak również dzieci oraz osoby które nie posiadają wiedzy i doświadczenia, chyba że będą pod ścisłym nadzorem osób przeszkolonych w zakresie instruowania i opieki, dbających o ich bezpieczeństwo. Dzieci mogą przebywać w pobliżu bieżni jedynie pod nadzorem. Bieżni nie wolno używać jako zabawki.
- 10) Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy udać się na wizytę do lekarza specjalisty, w szczególności kiedy występują choroby i inne czynniki:
  - a. Kardiomiopatia, nadciśnienie, cukrzyca, choroby płuc, jest się osobą palącą, jak również w wypadku pozostałych chorób przewlekłych, czy w przypadku występowania powikłań.
  - b. Wiek powyżej 35 lat, nadwaga, czy otyłość.
  - c. Kobiety w ciąży i w okresie karmienia.
- 11) Natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem jeśli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej i inne symptomy dyskomfortu.
- 12) Pamiętaj o uzupełnianiu płynów, szczególnie jeśli ćwiczyłeś na bieżni dłużej niż 20 minut.
- 13) **Maksymalna masa ciała użytkownika to 110 kg.**

**Ostrzeżenie:** Stanowczo zaleca się wizytę u lekarza specjalisty przed rozpoczęciem ćwiczeń na bieżni, w szczególności dla osób w wieku lat 35 i powyżej, a także cierpiących na schorzenia przewlekłe. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za problemy, czy urazy wynikające z braku stosowania się do zaleceń zawartych w niniejszej instrukcji. Nie wolno włączać bieżni do źródła zasilania do momentu jej całkowitego złożenia i założenia osłony komory silnika.

## Dane techniczne

1. Zakres prędkości: od 1 do 18 km/h
2. Zakres zmian pochylenia: 12 poziomów (automatycznie)
3. Wymiary powierzchni biegowej: 130 cm x 45 cm
4. Wymiary bieżni po rozłożeniu: 1585 x 830 x 1250 mm (dł. x szer. x wys.)
5. Ciężar urządzenia: 61 kg

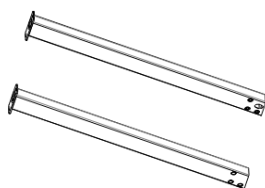


# Instrukcja montażu

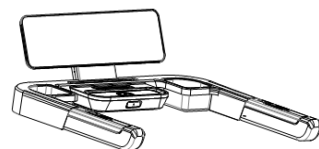
Po otwarciu kartonu znajdziesz części pokazane poniżej:



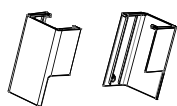
baza bieżni



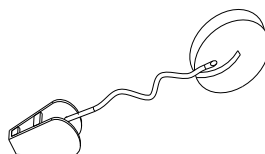
kolumny boczne



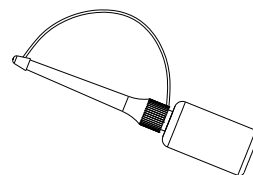
konsola



osłony dolne (L & P)

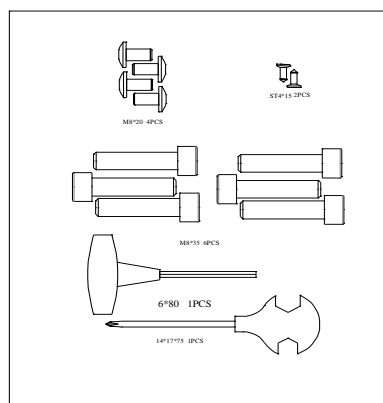


klucz bezpieczeństwa z klipsem

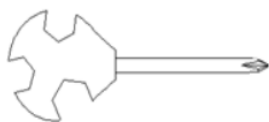


olej silikonowy

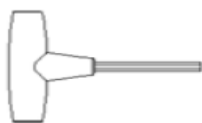
**Instrukcja  
użytkownika**



## Elementy montażowe:



klucz wielofunkcyjny



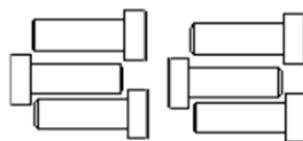
klucz imbusowy  
6 x 80



wkręty samogwintujące  
ST4 x 15 / 2 szt.

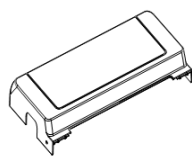


wkręty pod klucz imbusowy  
M8 x 15 / 4 szt.



śruby pod klucz imbusowy  
M8 x 35 / 6 szt.

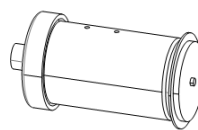
## Główne podzespoły



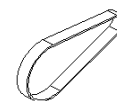
pokrywa silnika



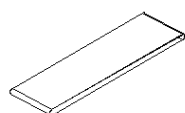
konsola



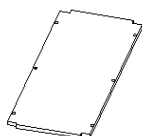
silnik



pasek silnika



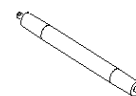
pas bieżni



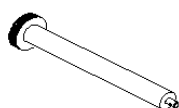
blat nośny



listwa boczna



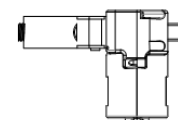
wałek tylny



wałek przedni (napędowy)



tylna osłona



silnik podnośnika

### URZĄDZENIE NIE JEST ODPOWIEDNIE DO ZASTOSOWANIA W CELACH TERAPEUTYCZNYCH.

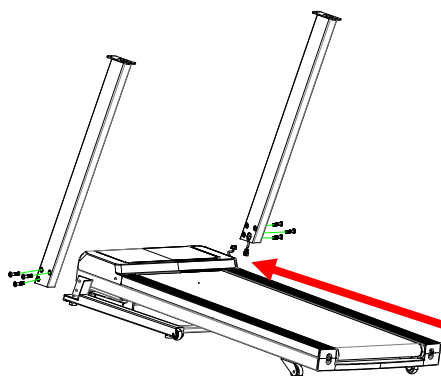
- Urządzenie przeznaczone jest do użytkowania w pomieszczeniach zamkniętych, w temperaturze pokojowej.
- Unikać kontaktu z wilgocią, chronić przed zalaniem i potem (wycierać do sucha po każdym użyciu). Urządzenie nie nadaje się do eksploatacji w pomieszczeniach o dużej wilgotności. Brak przestrzegania tych zaleceń może prowadzić do uszkodzenia elektronicznych podzespołów bieżni oraz korozji.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego – klasa H według normy 957.

Dla ochrony podłoga zalecamy umieścić matę pod bieżnią.



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.

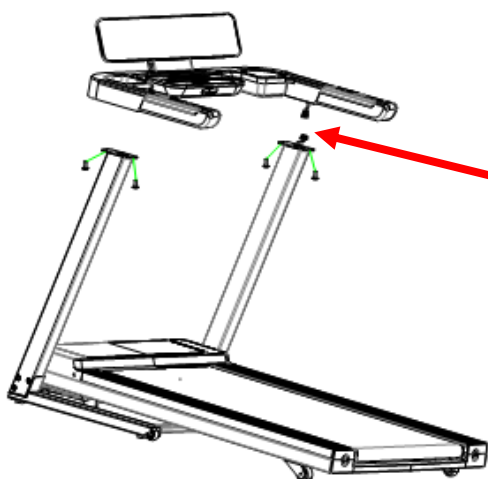
## ETAP 1



Wysunąć podstawę bieżni z kartonu na płaskie i równe podłoże. Zdjąć wszystkie elementy ochronne i lekko przykręcić lewą kolumnę do ramy bieżni. Następnie, po prawej stronie, połączyć złączki przewodów: wystającą z bieżni ze złączką wystającą z prawej kolumny a następnie lekko ją dokręcić do ramy bieżni. Użyć 6 śrub M8 x 35.

**Uwaga: przed połączeniem złączy sprawdzić czy piny nie są wygięte.**

## ETAP 2



Z pomocą innej osoby unieść konsolę nad kolumny i połączyć złączki przewodów po stronie prawej, wystającą z kolumny ze złączką od konsoli.

**Uwaga: przed połączeniem złączy sprawdzić czy piny nie są wygięte.**

Skręcić ramę konsoli z kolumnami bocznymi za pomocą 4 śrub M8 x 15. Uważać by nie uszkodzić przewodów. Dokręcić 6 śrub dolnego mocowania kolumn.

## ETAP 3



Przykręcić obie dolne osłony za pomocą samogwintujących wkrętów ST4 x 15.

Sprawdzić ponownie wszystkie połączenia.



**OSTRZEŻENIE:** Bieżnia wymaga odpowiedniego zasilania aby prawidłowo działać.

Dla Twojego bezpieczeństwa, a także dla bezpieczeństwa innych, przed podłączeniem urządzenia do źródła zasilania upewnij się, że spełnia ono wymagania. Podłączenie do niewłaściwego zasilania może spowodować porażenie prądem elektrycznym i/lub uszkodzenie bieżni.

## UZIEMIENIE:

Bieżnia wymaga podłączenia do gniazdka zasilającego wyposażonego w bolec uziemiający. Uziemienie zapewnia najmniejszy opór dla prądu i ogranicza ryzyko porażenia użytkownika prądem elektrycznym. Gniazdko musi być prawidłowo zainstalowane i posiadać sprawdzone uziemienie, zgodnie z aktualnymi przepisami w tym zakresie dla miejsca eksploatacji. Nie podłączać zasilania z wykorzystaniem przedłużaczy czy przejściówek. Nie modyfikować przewodu zasilającego. Poniżej podano orientacyjny wygląd końcówek przewodu zasilającego oraz gniazdka z uziemieniem.

## NIEBEZPIECZEŃSTWO:

Niewłaściwie podłączona instalacja uziemiająca grozi porażeniem prądem elektrycznym. Jeśli istnieją wątpliwości co do prawidłowo działającego uziemienia należy wezwać elektryka. Nie modyfikować przewodu zasilającego dostarczonego z bieżnią. Jeśli wtyczka przewodu nie pasuje do gniazdka zasilającego należy obowiązkowo wezwać elektryka.

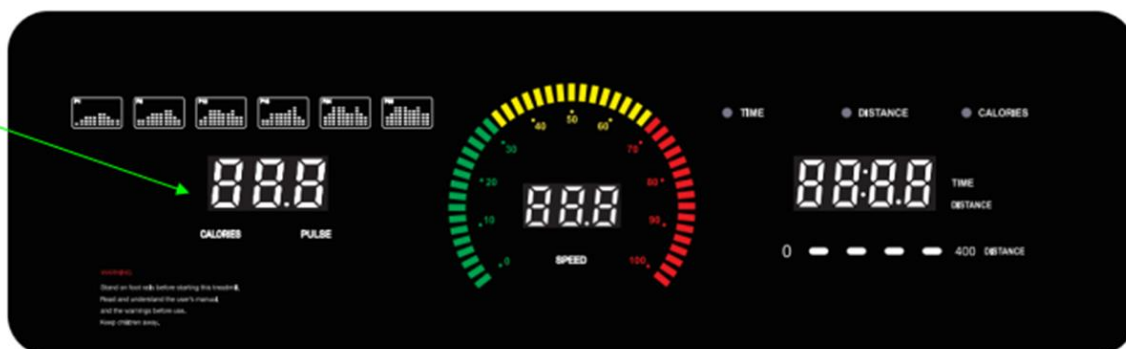
## OSTRZEŻENIE !

1. NIGDY nie zasilaj bieżni z uszkodzonego gniazdka lub przewodu zasilającego.  
Poprowadzić przewód zasilający z dala od poruszających się elementów bieżni, w tym mechanizmu podnośnika i kółek transportowych.
2. NIGDY nie korzystaj z bieżni gdy jest zasilana przez generator lub poprzez UPS.
3. NIGDY nie zdejmować żadnej osłony z bieżni bez uprzedniego odłączenia przewodu zasilającego.
4. NIGDY nie pozostawiać bieżni na deszczu, chronić przed zalaniem i wilgocią. Bieżnia przeznaczona wyłącznie do eksploatacji w pomieszczeniach zamkniętych, nie może stać przy basenach i w pomieszczeniach o dużej wilgotności.



# SPOSÓB OBSŁUGI

wyświetlacz LED



## PRZYCISKI



PROGRAM

STOP

START

MODE (TRYB)

## Opis funkcji konsoli:

1. P0 to program dowolny sterowany ręcznie, P1 – P36 to programy predefiniowane, trzy profile do zaprogramowania przez użytkownika U1~U3 oraz funkcja BMI.
2. Wyświetlacz LED, 4 przyciski sterowania.
3. Wyświetlacz prędkości i dystansu oraz funkcja konwersji km / mile.
4. Zakres prędkości: 1 – 18 km/h. Zakres zmian pochylenia: 0 – 12 %.
5. System autotestowania, w przypadku problemów wyświetlanie komunikatów.
6. Funkcja oszczędzania energii (ERP).

## Opis okien wyświetlacza:

1. DISTANCE / TIME : informacje o DYSTANSIE / CZASIE
2. CALORIES / PULSE : informacje o WYDATKU ENERGETYCZNYM / TĘTNIE
3. SPEED : informacje o PRĘDKOŚCI
4. INCLINE : informacje o POCHYLENIU

## Sposób zamiany jednostek km / mile

- A. Odłączyć klucz bezpieczeństwa od konsoli. Jednocześnie naciskać przyciski "P" i "M" przez kilka sekund. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się "0.6" oznacza to, że ustawiono mile jako bieżącą jednostkę.
- B. Odłączyć klucz bezpieczeństwa od konsoli. Jednocześnie naciskać przyciski "P" i "M" przez kilka sekund. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się "1.0" oznacza to, że ustawiono kilometry jako bieżącą jednostkę.

## Opis funkcji przycisków

1. Przycisk "P" (Program). Służy do wyboru: P0 – programu manualnego (dowolnie zmieniane obciążenie), P1 – P36 jednego z predefiniowanych profili treningowych, 3 profili użytkownika U1~U3 oraz funkcji oszacowania tkanki tłuszczowej "FAT".  
W trybie manualnym prędkość początkowa to 1 km/h, a możliwa prędkość maksymalna to 16 km/h.
2. Przycisk "M" (Mode/Tryb). W trybie gotowości naciśnięcie powoduje możliwość wybrania parametru celu i określenia jego wartości (to będzie limitowało czas trwania programu). Do wyboru tryby: CZAS, DYSTANS lub WYDATEK ENERGETYCZNY. Ustawienie wartości wybranego parametru celu powoduje, że program będzie trwał do momentu kiedy ten parametr ulegnie "wyzerowaniu".  
Naciśnięcie START uruchamia program.
3. Przycisk START pełni dwie funkcje. Uruchamia bieżnię, a w czasie trwania programu naciśnięcie START powoduje czasowe zatrzymanie – funkcja PAUZY. Kolejne naciśnięcie START wznowia program, pas bieżni stopniowo się rozpędza do prędkości jaka była przed zatrzymaniem.
4. Przycisk STOP – służy do zatrzymania funkcji bieżni. Niezależnie czy bieżnia aktualnie jest uruchomiona, czy znajduje się w trybie pauzy, naciśnięcie STOP zatrzymuje funkcje bieżni. Przechodzi ona w tryb gotowości.
5. Przyciski "SPEED+ oraz SPEED-" to przyciski zwiększania (+) i zmniejszania (-) prędkości.  
W trybie programowania służy również do zmiany wartości wyświetlanego parametru celu.
6. Przyciski "INCLINE+ oraz INCLINE-" to przyciski zwiększania (+) i zmniejszania (-) pochylenia.  
W trybie programowania służy również do zmiany wartości wyświetlanego parametru celu.

Po uruchomieniu funkcji bieżni, możliwa jest zmiana prędkości o 0,1 km/h za każdym naciśnięciem przycisku lub o wartości większe jeśli wciśnięty przycisk przytrzymamy dłużej niż 2 sekundy.

## Funkcja "klucza" bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne)

Klucz bezpieczeństwa mocowany jest, dzięki magnesowi, w porcie znajdującym się na panelu konsoli sterującej. Klucz bezpieczeństwa połączony jest nylonową linką zakończoną klipsem, który przyczepia się do ubrania na wysokości pasa. W sytuacji kiedy klucz bezpieczeństwa odłączy się od panelu konsoli funkcje bieżni zostają zatrzymane, a na panelu wyświetlony zostaje symbol "E-07", któremu towarzyszy dźwięk. Za każdym razem kiedy klucz bezpieczeństwa umieszcza się z powrotem na konsoli sterującej, wyświetlacz zapala się na 2 sekundy, bieżnia przechodzi w tryb gotowości.

## Instrukcja programowania:

### A – dostępne rodzaje programów:

1. Program P0 (ręczne sterowanie). Czas trwania programu określony poprzez odliczanie ustawionego parametru celu od wartości zadanej do 0. Parametr celu możliwy do ustawienia: czas lub dystans lub wydatek energetyczny.
2. Programy (profile zapisane na stałe w pamięci komputera). Od P1 do P36.
3. Programy użytkownika. Od U01~U03.

## **B – uruchamianie bieżni:**

1. Umieścić klucz bezpieczeństwa w panelu sterującym bieżni. Wyświetlacz zapali się na 2 sekundy. Ustaw program ręczne sterowanie.
2. Naciśnij przycisk START, na wyświetlaczu pojawią się cyfry (odliczanie) 5-4-3-2-1, pas bieżni zacznie się poruszać z minimalną prędkością 1 km/h. Co 1 minutę bieżnia wydaje krótki sygnał dźwiękowy.
3. W celu zatrzymania programu należy nacisnąć przycisk STOP. Wszystkie dane zostaną zresetowane.

### **Ustawienie programu P0 (ręczne sterowanie):**

Włączyć zasilanie bieżni i przejść do programowania. Nacisnąć przycisk (P) – PROGRAM wybierając wariant P0. Ten program ma dwa podwarianty. Pierwszy, gdy nic nie programujemy, tylko uruchamiamy przyciskiem START. Wszystkie parametry zliczane są od 0. Prędkość początkowa wynosi 1 km/h. Użytkownik sam reguluje wartość prędkości w tym programie. Naciśnięcie STOP, w czasie programu, kończy go i resetuje wszystkie zgromadzone dane.

**Drugi podwariant** tego programu umożliwia ustawienie wartości wybranego parametru celu.

Do wyboru są: czas, dystans lub wydatek energetyczny. Wartość wybranego parametru celu będzie warunkować czas trwania programu (odliczanie od wartości zadanej do 0). Pozostałe dwa parametry będą normalnie zliczane w czasie programu.

Jeśli wybrano **czas jako parametr**, należy nacisnąć MODE w celu jego określenia.

Pojawi się migająca wartość 30:00 minut, przyciskami "+" i "-" należy ją indywidualnie zmienić.

Możliwa do ustawienia wartość mieści się w zakresie od 5:00 do 99:00, z dokładnością do 1 minuty.

Jeśli wybrano **dystans jako parametr**, należy nacisnąć MODE w celu jego określenia.

Pojawi się migająca wartość 1 km, przyciskami "+" i "-" należy ją indywidualnie zmienić.

Możliwa do ustawienia wartość mieści się w zakresie od 1 do 99 km, z dokładnością do 1 km.

Jeśli wybrano **wydatek energetyczny jako parametr**, należy nacisnąć MODE w celu jego określenia.

Pojawi się migająca wartość 50 cal, przyciskami "+" i "-" należy ją indywidualnie zmienić.

Możliwa do ustawienia wartość mieści się w zakresie od 20-990 cal (**kcal**) z dokładnością do 10 cal.

Uruchomienie programu – naciśnięcie START. Rozpocznie się 5 sekundowe odliczanie, po którym pas bieżni zacznie się poruszać z prędkością 1 km/h.

W trakcie programu możliwa jest zmiana prędkości za pomocą przycisków "+" i "-" lub przycisków SZYBKIEJ ZMIANY PRĘDKOŚCI znajdujących się na poręczy bocznej.

Program kończy się automatycznie, jeśli wybrany parametr celu osiągnie wartość 0, bieżnia stopniowo zwalnia i zatrzymuje się.

## Programy / stałe profile treningowe P1 – P36

Programy te można uruchomić jedynie w trybie, gdzie **czas jest parametrem limitującym** moment ich zakończenia. W czasie programowania wyświetlona zostanie migająca wartość 30 minut.

Za pomocą przycisków "+" i "-" można modyfikować tę wartość, w zakresie od 5:00 do 99:00 minut.

Uruchomienie następuje po naciśnięciu START, pojawi się 5 sekundowe odliczanie któremu będzie towarzyszyło 5 sygnałów dźwiękowych, po którym pas bieżni zacznie się poruszać powoli i płynnie przyspieszając do wartości zgodnej z wybranym profilem, podobne zmiany będą dotyczyły zmiany pochylenia.

W czasie programu można zmieniać prędkość za pomocą przycisków "+" i "-" oraz przycisków SZYBKIEJ ZMIANY PRĘDKOŚCI umieszczonych na poręczy bocznej.

Wcześniejsze zatrzymanie programu następuje po naciśnięciu STOP. Pas bieżni zwalnia do całkowitego zatrzymania, czemu towarzyszy dłuższy dźwięk.

## Funkcja oszacowania ilości tkanki tłuszczowej (FAT)

Wskaźnik masy ciała (BMI), w tej bieżni oznaczony jest jako test FAT. Do oszacowania brany jest pod uwagę wzrost i waga, ale nie budowa ciała. Zgodne z normą są wartości BMI / FAT w przedziale od 18-24. Wartości poniżej 18 wskazują na niedowagę, przedział 25-28 wskazują na nadwagę, a wartości od 29 w górę na otyłość. **Należy pamiętać, że funkcja ta ma tylko charakter orientacyjny i nie stanowi diagnozy medycznej.**

Uruchomienie funkcji – w trybie gotowości naciskać PROG do momentu pojawienia się trybu FAT. Następnie naciskając MODE otwieramy możliwość programowania wzrostu i wagi.

Ustawianie konkretnych wartości odbywa się za pomocą przycisków "+" i "-".

Po pierwsze – określenie płci. W oknie PULSE wyświetlane jest F1 (tryb ustawienia płci),

w oknie CALORIES wyświetlane jest w tym samym czasie 01 (mężczyzna).

Do zmiany na 02 (kobieta) należy użyć przycisku "+" lub "-".

Nacisnąć ponownie MODE. W oknie PULSE pojawi się symbol F2, co oznacza że jest tryb określenia wieku. W oknie CALORIES pojawia się wartość 25 (lat). Przyciskami "+" i "-" należy skorygować wartość na żadaną. Wartość możliwa do ustawienia zawiera się w przedziale od 1 do 99.

Nacisnąć ponownie MODE. W oknie PULSE pojawi się symbol F3, co oznacza tryb wprowadzania wzrostu. W oknie CALORIES pojawi się 170 cm. Przyciskami "+" i "-" należy skorygować wartość na żadaną. Wartość możliwa do ustawienia zawiera się w przedziale od 100 do 220.

Nacisnąć MODE, w oknie PULSE pojawi się symbol F4, co oznacza że jest to tryb określania wagi.

W oknie CALORIES pojawi się 70 kg. Przyciskami "+" i "-" należy skorygować wartość na żadaną. Wartość możliwa do ustawienia zawiera się w przedziale od 20 do 150 kg.

Nacisnąć MODE. W oknie PULSE pojawi się F5 (funkcja szacowania BMI). W oknie CALORIES pojawi się: PLEASE PUT HANDS ON THE SENSOR FOR TESTING ... / POŁÓŻ RĘCE NA SENSORACH DOTYKOWYCH PULSU UMIESZCZONYCH W PORĘCZACH BOCZNYCH W CELU TESTOWANIA.

**Po około 8 sekundach pojawi się wynik (BMI).**

Niedowaga: 18 i poniżej  
Normalna waga: od 19 do 24  
Nadwaga: od 25 do 28  
Otyłość: od 29 w górę

**Powyższa interpretacja nie jest diagnozą medyczną, to jedynie wskazówka.**

## **Funkcja klucza bezpieczeństwa**

Klucz bezpieczeństwa mocowany jest do konsoli na zasadzie magnetycznej, posiada nylonowy przewód i zakończony jest klipsem przypinanym do ubrania. Spełnia funkcję awaryjnego zatrzymania bieżni w sytuacji kiedy zostanie odłączony od panelu sterującego bieżni.

W przypadku odłączenia, na wyświetlaczu pojawia się symbol "E-07", czemu towarzyszy dźwięk.

Jeśli pas bieżni znajdował się w ruchu tuż przed odłączeniem klucza bezpieczeństwa, to następuje bardzo szybkie zatrzymanie pasa wraz z blokadą przycisków panelu sterującego (wszystkie funkcje konsoli zostają zablokowane). Za każdym razem kiedy klucz bezpieczeństwa z powrotem zostaje umieszczony na konsoli, wyświetlacz zapala się na 2 sekundy. Następnie bieżnia przechodzi w tryb gotowości, wszystkie dane treningowe (jeśli były) zostają zresetowane. W tej sytuacji można bezpośrednio uruchomić bieżnię w trybie ręcznego sterowania (P0) - wariant bez ustawiania parametru celu.

## **Program użytkownika**

Istnieją trzy PROFILE UŻYTKOWNIKA (U01~U03) do indywidualnego zaprogramowania.

Naciskać PROG w celu wybrania U01, U02 lub U03. Następnie nacisnąć MODE w celu określenia czasu programu (zakres od 5 do 99 minut) za pomocą przycisków "+/-". Następnie nacisnąć START w celu uruchomienia bieżni.

Sposób programowania PROFILU UŻYTKOWNIKA: Nacisnąć MODE w celu zaprogramowania prędkości (możliwe w zakresie od 1 do 18 km/h), a następnie pochylenia (możliwe w zakresie od 0 do 12%). Zmiany wyświetlanych wartości dokonuje się przyciskami "+/-" lub za pomocą przycisków szybkiej zmiany pochylenia i prędkości umieszczonych na poręczach bocznych. Naciskając MODE zatwierdzamy i przechodzimy do ustawień kolejnych etapów. Kontynuując naciskanie MODE należy wybrać czas dla programu. Domyślnie wyświetlane jest 30:00 minut. Jeśli trzeba, można zmodyfikować tą wartość przyciskami "+/-".

Po zaprogramowaniu można od razu uruchomić program naciśnięciem START. Aktualnie ustawiony profil użytkownika zostanie zapamiętany w pamięci komputera. Kolejnym razem użytkownik będzie mógł szybko uruchomić dany profil wciskając bezpośrednio START.

## **Funkcja pomiaru tętna**

Dzięki sensorom dotykowym umieszczonym w poręczach bocznych możliwy jest pomiar tętna.

Użytkownik musi położyć obie dłonie na sensorach, odczyt tętna pojawi się w oknie wyświetlacza po około 5 sekundach. Tętno wyświetlane jest jako ilość uderzeń/min. Zakres możliwy do wyświetlenia to przedział od 50 do 200 ud./min. W czasie pomiaru tętna miga dioda w kształcie serca.

**Funkcja ta nie jest pomiarem medycznym. Służy jedynie jako informacja o trendach jego zmian.**

## **Funkcja ERP**

Bieżnia ma ustawioną funkcję ERP domyślnie. Polega ona na automatycznym przejściu w tryb uśpienia, po 4,5 minutowym okresie bezczynności, celem ograniczenia zużycia energii.

W sytuacji kiedy użytkownik naciśnie jakikolwiek przycisk bieżnia przechodzi w tryb gotowości.

Wyłączenie systemu ERP następuje po trwającym 3 sekundy naciśnięciu MODE (bieżnia musi znajdować się w trybie gotowości), na wyświetlaczu pojawi się "2222". Powtórne włączenie funkcji ERP następuje po naciśnięciu MODE przez 3 sekundy, wyświetlacz pokaże "1111".

## **Sygnalizacja dźwiękowa**

Funkcja sygnalizacji dźwiękowej jest włączona domyślnie. W celu jej wyłączenia, w trybie gotowości, należy nacisnąć jednocześnie przyciski PROGRAM i STOP, na wyświetlaczu pojawi się "bz off".

W celu ponownej aktywacji należy jeszcze raz nacisnąć równocześnie PROGRAM i STOP.

## **UWAGA:**

1. Zalecane jest utrzymywanie małej prędkości na początku treningu oraz trzymanie za poręczę, do momentu kiedy użytkownik poczuje się pewnie i komfortowo trenując na bieżni.
2. Zamocuj końcówkę magnetyczną przewodu bezpieczeństwa do konsoli sterującej, a drugi jego koniec – klips, do ubrania na wysokości pasa.
3. W celu bezpiecznego zakończenia treningu, naciśnij przycisk STOP lub odłącz przewód bezpieczeństwa od konsoli, bieżnia natychmiast się zatrzyma.
4. Przed uruchomieniem wybranego programu należy stać na listwach bocznych i dopiero jak pas bieżni zacznie się poruszać ostrożnie na niego wejść trzymając się za poręczę boczne.

## Opis profili treningowych P1 – P36 zapisanych w pamięci komputera

Level Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0
	POCHYLENIE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	PRĘDKOŚĆ	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	POCHYLENIE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	PRĘDKOŚĆ	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	POCHYLENIE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	PRĘDKOŚĆ	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	POCHYLENIE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	POCHYLENIE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	POCHYLENIE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	POCHYLENIE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	PRĘDKOŚĆ	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	POCHYLENIE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	PRĘDKOŚĆ	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	POCHYLENIE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	PRĘDKOŚĆ	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	POCHYLENIE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	POCHYLENIE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	PRĘDKOŚĆ	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	POCHYLENIE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	PRĘDKOŚĆ	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	POCHYLENIE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	POCHYLENIE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	POCHYLENIE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	PRĘDKOŚĆ	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	POCHYLENIE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0



	POCHYLENIE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	POCHYLENIE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	POCHYLENIE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	PRĘDKOŚĆ	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	POCHYLENIE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	PRĘDKOŚĆ	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	POCHYLENIE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	PRĘDKOŚĆ	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	POCHYLENIE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	POCHYLENIE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	PRĘDKOŚĆ	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	POCHYLENIE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	PRĘDKOŚĆ	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	POCHYLENIE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	POCHYLENIE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	POCHYLENIE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	PRĘDKOŚĆ	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	POCHYLENIE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	POCHYLENIE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	POCHYLENIE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	POCHYLENIE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	PRĘDKOŚĆ	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	POCHYLENIE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	PRĘDKOŚĆ	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	POCHYLENIE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	PRĘDKOŚĆ	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	POCHYLENIE	4	9	7	6	10	10	10	10	6	6
P35	PRĘDKOŚĆ	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	POCHYLENIE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	PRĘDKOŚĆ	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	POCHYLENIE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	

# CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

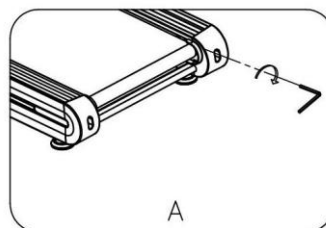
Utrzymywanie bieżni w czystości pomoże wydłużyć jej bezawaryjną eksploatację. Zaleca się regularnie odkurzać powierzchnię bieżni oraz podłoże na którym jest ona eksploatowana. Miękką suchą szmatką wycierać powierzchnię blatu nośnego pomiędzy brzegami pasa a listwami bocznymi. Ćwiczyć w czystym obuwiu sportowym. Wycierać powierzchnię pasa miękką wilgotną szmatką (nie myć, nie moczyć pasa biegowego!).

- W celu maksymalnego wydłużenia bezawaryjnej eksploatacji bieżni zaleca się wyłączać ją na 10 minut co 2 godziny ciągłej eksploatacji, a także wyłączać ją całkowicie kiedy nie jest używana.
- Kiedy pas bieżni jest za słabo naprężony powoduje to uślizgi w trakcie biegu, jeśli jest zbyt mocno naprężony skutkuje to większym obciążeniem silnika, łożysk wałków (przedniego oraz tylnego) powodując ich szybsze zużycie. W przypadku wątpliwości odnośnie stanu naprężenia pasa zalecamy skontaktować się z serwisem.

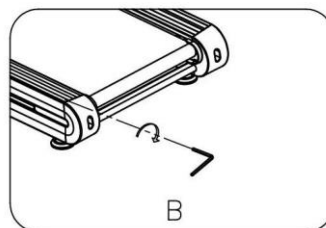
## CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

Uruchomić bieżnię nie wchodząc na nią. Ustawić prędkość między 6 a 8 km/h i sprawdzić czy pas bieżni porusza się centralnie względem listew bocznych – patrz rys. poniżej:

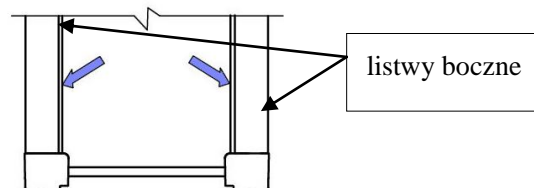
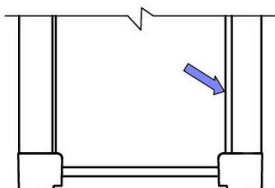
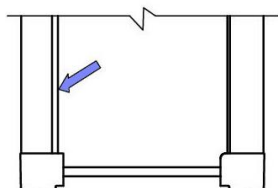
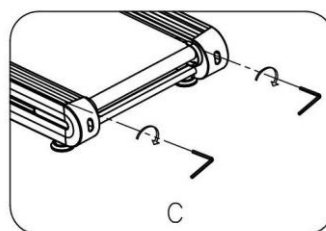
1. Jeśli **pas bieżni** porusza się za blisko **prawej** listwy bocznej, przekręcić prawą śrubę tylnego wałka o  $\frac{1}{4}$  obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewą śrubę o  $\frac{1}{4}$  obrotu w kierunku przeciwnym. Jeśli pas nadal nie porusza się centralnie, powtarzać do skutku. Patrz rys. A.



2. Jeśli **pas bieżni** porusza się za blisko **lewej** listwy bocznej, przekręcić lewą śrubę tylnego wałka o  $\frac{1}{4}$  obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a prawą śrubę o  $\frac{1}{4}$  obrotu w kierunku przeciwnym. Jeśli pas nadal nie porusza się centralnie, powtarzać do skutku. Patrz rys. B.



3. Z czasem **pas bieżni** będzie miał tendencję do **rozciągnięcia**. Będzie to skutkowało uślizgami podczas biegu. W celu zwiększenia naprężenia pasa uruchomić bieżnię z prędkością 6 – 8 km/h i przekręcić obie śruby regulacyjne o 1 pełny obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli uślizg dalej występuje powtarzać do skutku. Patrz rys. C.



## WAŻNA INFORMACJA:

Błat bieżni został nasmarowany fabrycznie, ale stanowczo zaleca się sprawdzenie jego stanu przed pierwszym użyciem. W przypadku wątpliwości skontaktować się z serwisem.

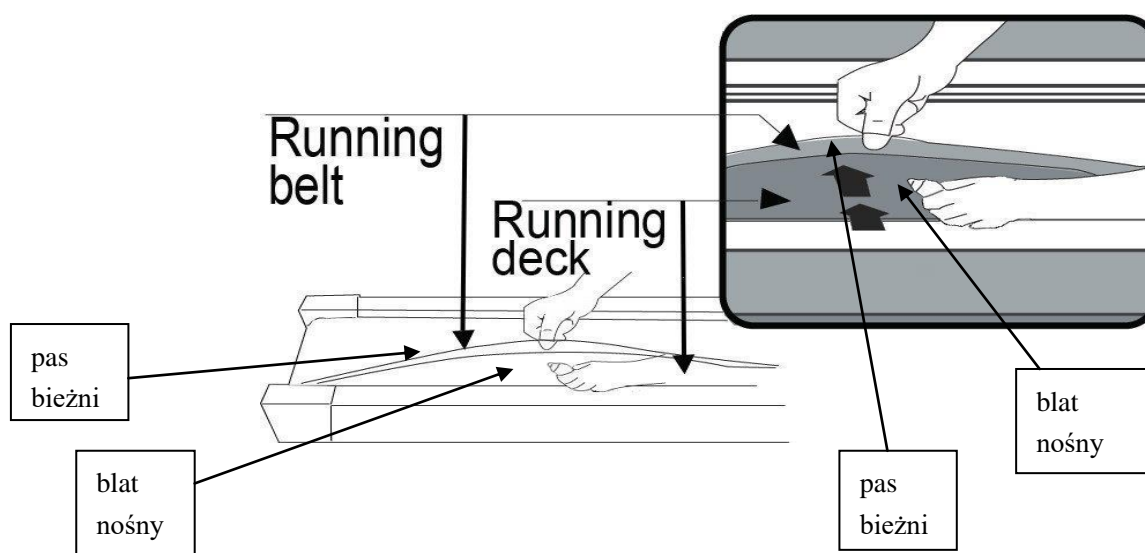
## SMAROWANIE BLATU BIEŻNI:

Smarowanie blatu nośnego stanowi podstawowy warunek wydłużający bezawaryjne działanie bieżni (olej przenoszony jest również na dolną część pasa). Dzięki temu zmniejszone jest tarcie pomiędzy tymi dwoma elementami zmniejszając obciążenie silnika. W związku z tym zalecane jest regularne sprawdzanie stanu nasmarowania powierzchni nośnej bieżni. W celu sprawdzenia stanu nasmarowania należy unieść pas i palcami sprawdzić powierzchnię blatu – powinna być lekko tłusta.

**OSTRZEŻNIE:** Zawsze odłączaj przewód zasilający bieżnię z gniazdka sieciowego, PRZED rozpoczęciem jakichkolwiek prac związanych z czyszczeniem, smarowaniem, czy naprawą.

## SPOSÓB SMAROWANIA

1. Unieść brzeg boczny pasa po jednej stronie, w części środkowo-przedniej i nanieść niewielką ilość oleju silikonowego na blat nośny, możliwie najdalej od brzegu pasa. Wykonać tą samą czynność po przeciwnej stronie. Uwaga: nie nanosić jednorazowo zbyt dużo oleju – blat ma być lekko tłusty i nie wolno pobrudzić olejem górnej części pasa (tej po której się biega).
2. Dobre nasmarowanie powoduje cichsze przesuwanie się pasa po blacie i wydłuża bezawaryjną pracę bieżni. Po wykonaniu smarowania włączyć bieżnię i uruchomić ją idąc kilka minut z małą prędkością, sprawdzając czy pas przesuwa się płynnie i porusza się w części centralnej.
3. Zaleca się regularnie przeprowadzać konserwację bieżni wykonując sprawdzanie poprawności działania wraz ze smarowaniem i sprawdzeniem stanu skręcenia głównych podzespołów bieżni.



### **Orientacyjne odstępy czasowe dotyczące smarowania:**

Lekkie użytkowanie (mniej niż 3 godz. / tydzień)	co 6 miesięcy
Umiarkowane użytkowanie (3-5 godz. / tydzień)	co 3 miesiące
Intensywne użytkowanie (więcej niż 5 godz. / tydzień)	co 2 miesiące

Należy pamiętać że powyżej podano jedynie zalecenia ogólne, a najważniejsze jest jednak okresowe sprawdzanie stanu blatu. Jeśli po sprawdzeniu (opuszkami palców) jego powierzchni (pod pasem) wyczuwa się, że jest on lekko tłusty, oznacza to, że w tym momencie smarowanie nie jest potrzebne. Zalecane jest drugie sprawdzenie stanu nasmarowania blatu po około 2 tygodniach użytkowania (pierwsze sprawdzenie – przed rozpoczęciem użytkowania).

### **WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE DBAŁOŚCI O STAN PASA BIEGOWEGO**

**Najczęstszym powodem uszkodzenia silnika, płyty sterującej oraz komputera bieżni jest praca urządzenia ze zużytym pasem biegowym.**

Pas biegowy jest typowym elementem eksploatacyjnym, którego zużycie zależy przede wszystkim od czasu jego eksploatacji, ale również od innych czynników takich jak waga ćwiczącego, sposób i prędkość biegania.

**Korzystanie z bieżni ze zużytym lub uszkodzonym pasem biegowym (i/lub blatem nośnym) prowadzi do pracy urządzenia pod kilkakrotnie większym obciążeniem w porównaniu z pracą do warunków prawidłowych.**

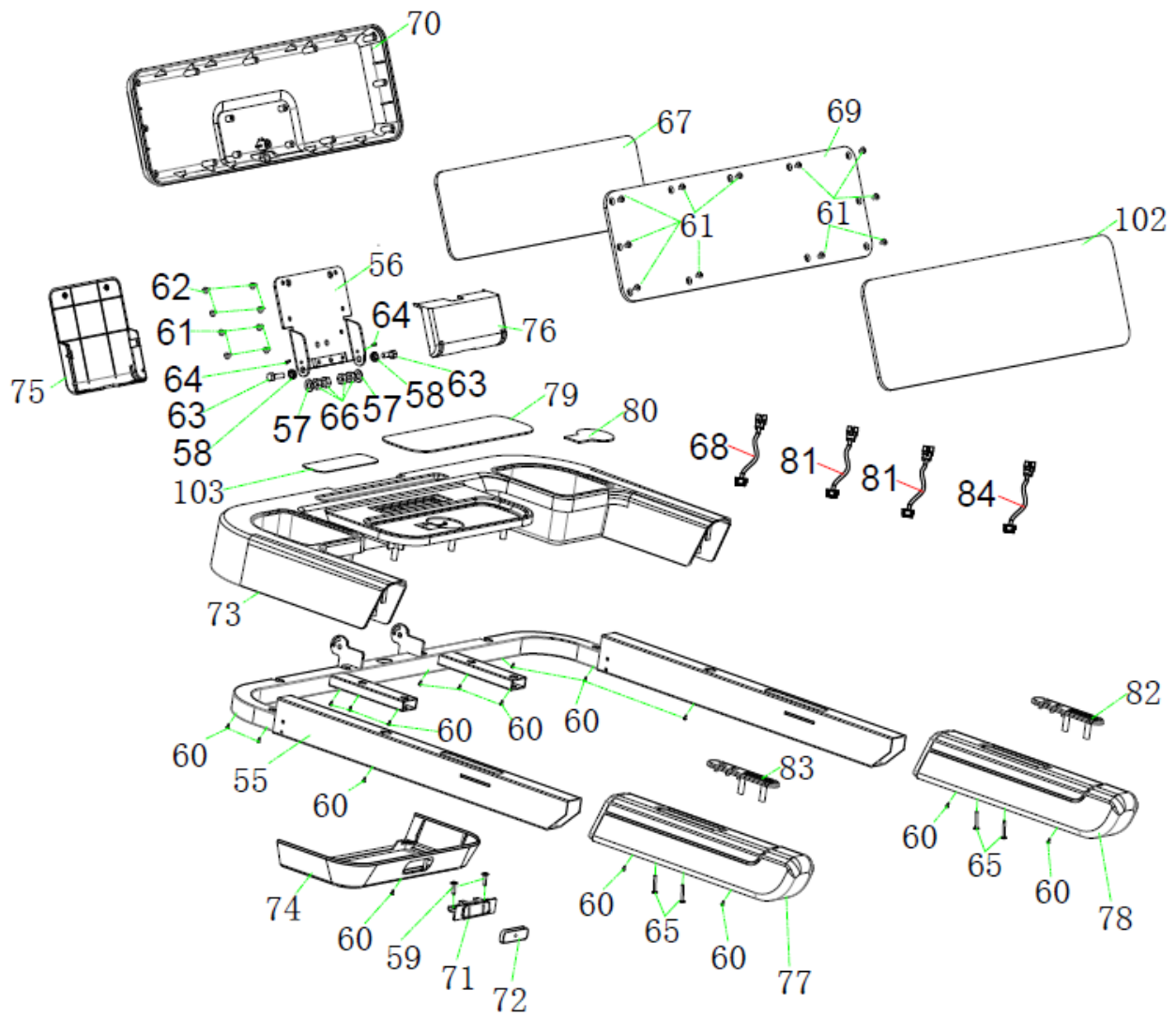
Zaniechanie wymiany pasa w odpowiednim czasie, w połączeniu np. z dużą wagą użytkownika lub spacerową prędkością pracy bieżni, spowoduje prędzej lub później przegrzanie silnika i uszkodzenie płyty sterującej. Taki sam skutek wystąpi w sytuacji nieprzestrzegania, wskazanej w instrukcji obsługi, częstotliwości smarowania pasa biegowego. Tego typu błąd w konserwacji bieżni (zwłaszcza polegający na zbyt rzadkim smarowaniu) zwiększa tarcie pasa biegowego o blat, co prowadzi do przegrzewania silnika i elementów elektroniki sterującej jego pracą.

**Kolejną funkcją pasa biegowego jest odprowadzanie ładunku elektrostatycznego użytkownika gromadzonego w trakcie wykonywania ćwiczenia.** Zużyty pas nie spełnia prawidłowo tego zadania co może z kolei doprowadzić do uszkodzenia komputera. Uszkodzenie może nastąpić podczas kontaktu dłoni z komputerem na skutek przeskoczenia ładunku elektrostatycznego z użytkownika na podzespoły elektryczne komputera.

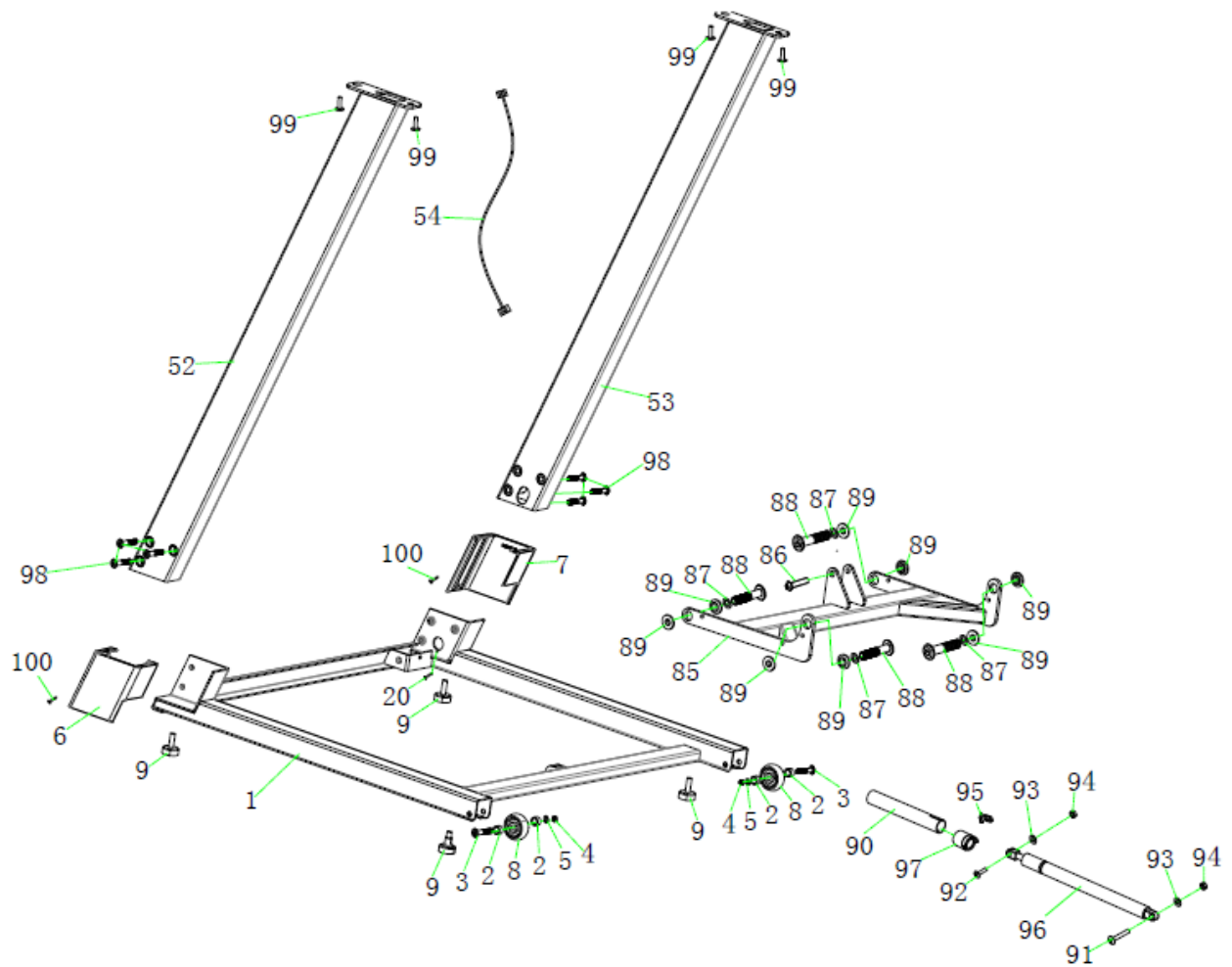
### **Uwagi dodatkowe dotyczące obsługi:**

1. Złożona bieżnia (ustawiona w pionie) nie może być obsługiwana.
2. Należy całkowicie zatrzymać powierzchnię ruchomą przed złożeniem.

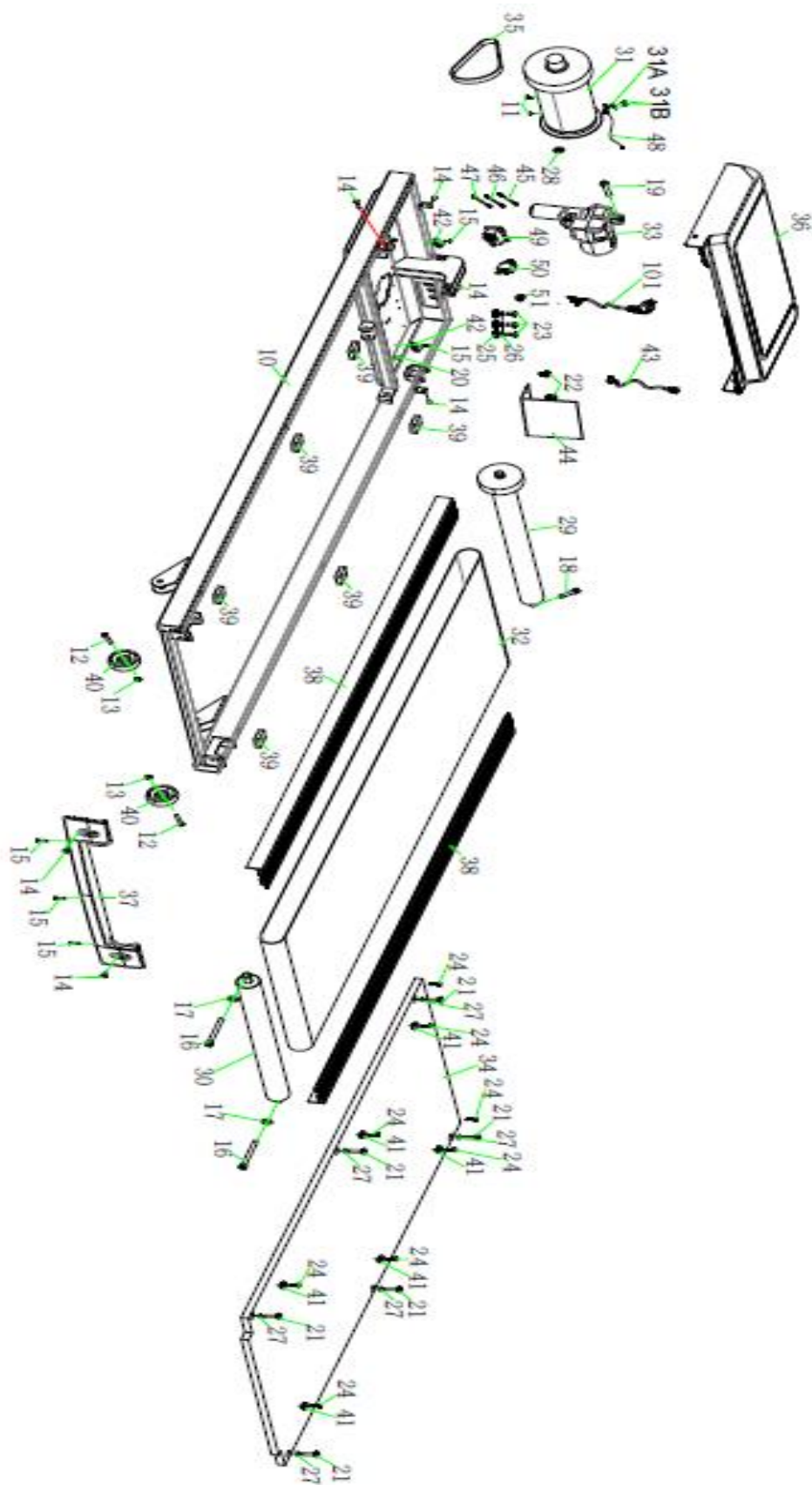
# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 1



# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 2



# RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 3



## LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość (szt.)
1	Podstawa ramy		1
2	Tuleja		4
3	Śruba pod imbus		2
4	Nakrętka samoblokująca		2
5	Podkładka płaska		2
6	Lewa dolna osłona mocowania wspornika do ramy podstawy		1
7	Prawa dolna osłona mocowania wspornika do ramy podstawy		1
8	Kółko transportowe		2
9	Regulowana stopka ramy podstawy		4
10	Rama główna bieżni		1
11	Śruba pod klucz ampulowy CKS z pełnym gwintem	M8*20	2
12	Śruba pod klucz ampulowy CKS z gwintem / połowa	M8*35*20	2
13	Nakrętka samoblokująca	Ø 8	2
14	Śruba Philips CKS z pełnym gwintem	M5*10	6
15	Wkręt samogwintujący Philips	ST4x16	5
16	Śruba pod klucz ampulowy z pełnym gwintem	M8*75	2
17	Podkładka płaska	Ø 8	2
18	Śruba pod klucz ampulowy z pełnym gwintem	M6*45	1
19	Śruba pod klucz ampulowy CKS z niepełnym gwintem	M10*45*20	1
20	Wkręt samogwintujący CKS	ST4*10	2
21	Śruba pod klucz ampulowy z pełnym gwintem	M6x55xØ16	6
22	Śruba Philips CKS z pełnym gwintem	M4*16	2
23	Śruba Philips CKS z pełnym gwintem	M4*10	2
24	Wkręt samogwintujący Philips	ST4*15	8
25	Podkładka ząbkowana	Ø5	3
26	Podkładka sprężynująca	Ø5	3
27	Wkładka plastikowa	Ø12xØ6xt1.0	6
28	Pierścień magnetyczny	Ø29xØ19xt7.5	1
29	Przedni wałek (napędowy)		1
30	Tylny wałek		1
31	Silnik		1
31A	Uchwyt czujnika prędkości		1
31B	Śruba Philips CKS z pełnym gwintem		2
32	Pas bieżni		1
33	Silnik podnośnika		1
34	Błat nośny 7410EA		1
35	Pasek silnika	174(442)PJ6	1
36	Osłona silnika		1
37	Tylna osłona		1
38	Listwy boczne		2
39	Amortyzatory blatu nośnego		6

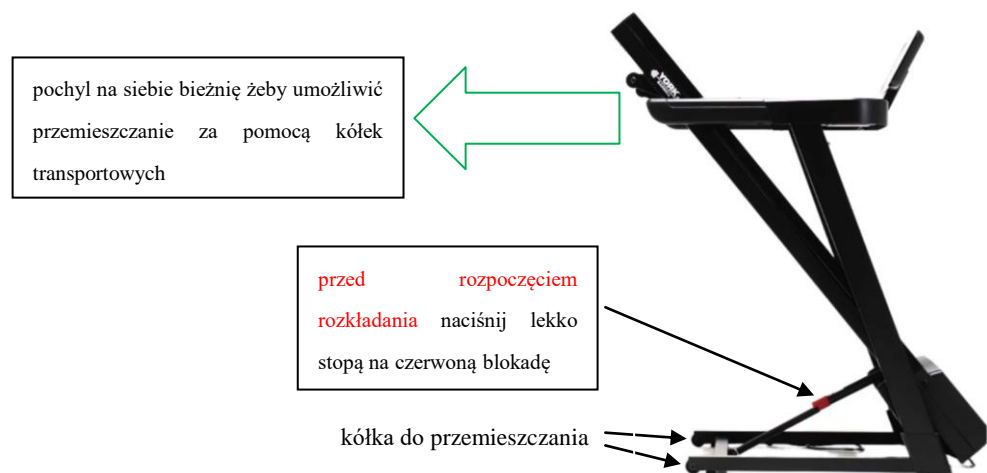


40	Kółko		2
41	Okrągłe "prowadnice"		6
42	Kable klamp	3/8 (UC-2)	2
43	Przewód komunikacyjny		1
44	Dolna płyta (kontroler 7410EA)		1
45	Przewód zasilania		1
46	Przewód zasilania		1
47	Przewód zasilania		1
48	Czujnik prędkości		1
49	Włącznik sieciowy		1
50	Bezpiecznik		1
51	Klamra mocująca przewód zasilania sieciowego		1
52	Kolumna boczna lewa		1
53	Kolumna boczna prawa		1
54	Przewód komunikacyjny		1
55	Rama konsoli sterującej		1
56	Płyta mocowania konsoli		1
57	Sprężyna motylkowa	Ø12.5xØ6.2x0.7	4
58	Podkładka specjalna	Ø16xØ8x4.7	2
59	Wkręt Philips CKS samogwintujący	ST4*10	2
60	Wkręt Philips CKS samogwintujący	ST4*16	17
61	Wkręt Philips samogwintujący	ST4*10	16
62	Wkręt Philips samogwintujący	ST4*15	4
63	Wkręt z łbem sześciokątnym / pełen gwint	ST4*16	2
64	Śruba Philips CKS z pełnym gwintem	M4*10	2
65	Wkręt Philips CKS samogwintujący	ST4*50	4
66	Sześciokątna nakrętka blokująca	M6	4
67	Konsola 7410EA		1
68	Przewód komunikacyjny		1
69	Panel konsoli		1
70	Tylna pokrywa konsoli		1
71	Port klucza bezpieczeństwa		1
72	Klucz bezpieczeństwa		1
73	Osłona konsoli z wgłębieniami na różne akcesoria		1
74	Dolna osłona		1
75	Przednia, dekoracyjna osłona konsoli		1
76	Tylna, dekoracyjna osłona konsoli		1
77	Lewa osłona poręczy bocznej		1
78	Prawa osłona poręczy bocznej		1
79	Przeciwpoślizgowa podkładka na telefon mobilny		1
80	Podkładka EVA ładowarki bezprzewodowej		1
81	Przewód sensora tętna		2
82	Płytki przycisków szybkiej zmiany prędkości (przy sensorze pulsu)		1
83	Płytki przycisków szybkiej zmiany pochylenia (przy sensorze pulsu)		1
84	Przewód przycisku dotykowego		1
85	Rama mechanizmu podnośnika		1
86	Śruba pod klucz imbusowy CKS z połową gwintowaną	M10x55x25	4
88	Podkładka płaska	Ø8	4
89	Śruba pod klucz imbusowy CKS z połową gwintowaną		1
90	Śruba pod klucz imbusowy CKS z połową gwintowaną		1

91	Śruba pod klucz ampulowy CKS z połową gwintowaną	M8x30x20	1
92	Śruba pod klucz ampulowy CKS z połową gwintowaną	M8x50x20	1
93	Podkładka płaska	Ø8	2
94	Nakrętka samoblokująca	M8	2
95	Sprężyna		1
96	Siłownik olejowo-gazowy		1
97	Zaślepka		1
98	Śruby mocowania kolumn bocznych	M8*35	6
99	Śruby pod klucz imbusowy z pełnym gwintem	M8*15	4
100	Wkręty Philips samogwintujące	ST4*15	2
101	Przewód zasilający		1
102	Akrylowa osłona konsoli		1
103	Klawiatura dotykowa		1

## Składanie i przemieszczanie bieżni York HT5

1. Przed rozpoczęciem składania należy wyłączyć zasilanie bieżni i odłączyć przewód zasilający od gniazdka sieciowego.
2. Ostrożnie unieść tył bieżni do momentu zablokowania powierzchni nośnej. Bieżnia wyposażona jest w siłownik, który pomaga przy unoszeniu powierzchni nośnej, a w pozycji uniesienia blokuje tą pozycję zapobiegając samoczynnemu opuszczeniu.
3. Podstawa bieżni wyposażona jest w kółka do przemieszczania.
4. W celu zmiany miejsca ustawienia bieżni ostrożnie pochyl ją na siebie, aż podstawa oprze się wyłącznie na kółkach.



4. W celu rozłożenia bieżni (opuszczenia powierzchni nośnej) podtrzymuj tył bieżni i naciśnij lekko stopą na czerwoną blokadę siłownika aby ją zwolnić. W tym momencie powierzchnia nośna zacznie się powoli opuszczać. Kontroluj jej ruch do momentu całkowitego opuszczenia na podłoże.

# ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	MOŻLIWA PRZYCZYNA	SUGESTIE DZIAŁANIA
Nie można uruchomić bieżni	Nie podłączono zasilania	Podłączyć przewód do gniazdka zasilającego, sprawdzić bezpiecznik.
	Nie podłączono klucza bezpieczeństwa do konsoli	Podłączyć klucz bezpieczeństwa do portu w konsoli
	Włącznik główny znajduje się w położeniu OFF (0)	Ustawić włącznik główny w położenie ON (I)
Nagle zatrzymanie bieżni	Odłączenie klucza bezpieczeństwa od konsoli	Podłączyć klucz bezpieczeństwa do portu konsoli
	Uszkodzenie bieżni	<b>Kontakt z serwisem</b>
Problem z działaniem przycisków	Uszkodzenie mechaniczne lub elektryczne	<b>Kontakt z serwisem</b>
Błąd E01	Złe połączenie przewodu komunikacyjnego lub uszkodzenie	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Uszkodzona konsola	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Uszkodzona dolna płyta sterująca	<b>Kontakt z serwisem</b>
Błąd E02	Uszkodzony przewód silnika lub silnik	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Złe połączenie między dolną płytą sterującą a silnikiem lub uszkodzona dolna płyta sterująca	<b>Kontakt z serwisem</b>
Błąd E03	Niewłaściwie zainstalowany czujnik prędkości	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Uszkodzony czujnik prędkości	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Złe połączenie czujnika prędkości z dolną płytą sterującą	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Uszkodzona dolna płyta sterująca	<b>Kontakt z serwisem</b>
Błąd E05	Uszkodzenie dolnej płyty sterującej	<b>Kontakt z serwisem</b>

Błąd E06	Uszkodzenie silnika	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Problemy mechaniczne	Sprawdzić stan nasmarowania pasa, czy blat nie jest zniszczony. Sprawdzić czy nic nie blokuje mechanicznie wałków (stopą przesunąć pas )
Błąd E07	Konsola nie odbiera sygnału o podłączeniu klucza bezpieczeństwa	Sprawdzić klucz bezpieczeństwa, wymienić na nowy jeśli trzeba. Możliwe również uszkodzenie konsoli – kontakt z serwisem.
Wyświetlacz LED nie pokazuje pulsu	Złe połączenie przewodu sensora lub uszkodzenie przewodu	<b>Kontakt z serwisem</b>
	Możliwe uszkodzenie konsoli	<b>Kontakt z serwisem</b>
Niestabilna mechanicznie konsola	Poluzowane śruby mocujące	Dokręcić śruby
	Uszkodzenie samej konsoli	<b>Kontakt z serwisem</b>

## Sensory dotykowe tętna

Urządzenie wyposażone jest w sensory dotykowe tętna. Są one umieszczone na poręczach bocznych. W celu uzyskania odczytu tętna należy położyć obie dłonie na tej części poręczy którą pokazano na rysunku poniżej. Odczyt pojawi się po chwili (około 5 sekund) od momentu złapania. Wyświetlaną wartość tętna należy traktować jedynie orientacyjnie. Nie jest to pomiar medyczny. Pomiar może być niedokładny z powodu zakłóceń związanych z przesunięciami rąk na sensorach, a także z powodu zakłóceń emitowanych przez sąsiadujące urządzenia, które nie spełniają wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



# Wskazówki fitness

## Rozpoczynanie treningu

Każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki. Właściwa rozgrzewka pozwala optymalnie przygotować narząd ruchu do obciążeń treningowych i ogranicza ryzyko odniesienia kontuzji. Rozgrzewka powinna zawierać kilkuminutowy wysiłek aerobowy (ćwiczenie na małym obciążeniu), a następnie dynamiczne ćwiczenia rozciągające dużych grup mięśniowych w różnych płaszczyznach. Rozpoczynając trening na bieżni należy postawić stopy na listwach bocznych i złapać jedną ręką za poręcz boczną, drugą obsługiwać panel konsoli sterującej. Przypiąć klips przewodu bezpieczeństwa do ubrania na wysokości pasa, a drugi koniec umieścić w gnieździe konsoli. Po wybraniu programu i jego uruchomieniu pas bieżni zacznie się poruszać. Należy ostrożnie wejść na pas przy małej prędkości trzymając za poręcz.

## Prawidłowa postawa treningowa

Podczas ćwiczeń należy poruszać się w centralnej, środkowo-przedniej części pasa (w przestrzeni pomiędzy poręczami bocznymi). Sylwetka wyprostowana, wzrok skierowany w przód. Początkowo zaleca się trenować trzymając za poręcze boczne, dopiero z czasem, gdy nabierze się pewności, można rozpocząć chód, a później bieg ze swobodnymi ruchami ramion. Podczas ćwiczeń nie powinien być odczuwany ból ani dyskomfort związany z nadmiernym napięciem mięśni (sztywność). W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy przerwać trening i przed wznowieniem skontaktować się ze specjalistą.

## Kończenie treningu

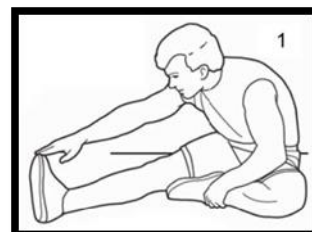
Po zakończeniu głównej fazy treningu należy zredukować prędkość i pochylenie, aby łagodnie przejść do fazy wyciszenia. W tej fazie stopniowo zmniejsza się tętno. Faza ta powinna trwać pomiędzy 5 a 10 minut. Po zatrzymaniu pasa bieżni przyciskiem STOP lub odłączając przewód bezpieczeństwa od konsoli należy ostrożnie przenieść stopy na listwy boczne trzymając się za poręczę i chwilę odczekać. U niektórych osób zdarzają się niewielkie zawroty głowy po skończeniu ćwiczeń na bieżni, dlatego należy chwilę odczekać aż minie nieprzyjemne odczucie i dopiero zejść z bieżni. Po zejściu z urządzenia należy wykonać ćwiczenia rozciągające – propozycje ćwiczeń podano w dalszej części instrukcji.

## Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poniżej podano przykładowe ćwiczenia rozciągające dużych grup mięśni kończyn dolnych i tułowia. W trakcie rozciągania nie powinien być odczuwany ból, a jedynie łagodny dyskomfort związany z rozciąganiem mięśni i tkanek miękkich. W trakcie rozciągania należy oddychać płynnie, pamiętając że lepszemu rozciąganiu sprzyja pogłębiony i spokojny wydech.

### 1. Rozciąganie tylnej części uda i dolnej części pleców

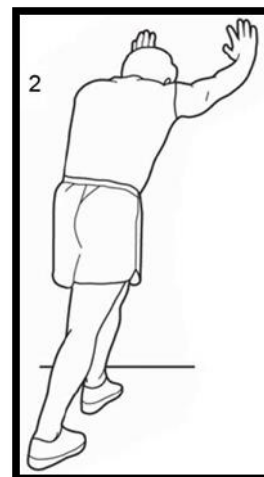
Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi oprzyj o wewnętrzną część uda nogi wyprostowanej – patrz rysunek obok. Staraj się dosięgnąć jak najdalej w kierunku palców stopy. Powinno być odczuwane rozciąganie w tylnej części wyprostowanej



nogi i/lub dolnej części pleców. Wytrzymaj tak około 10 sekund, a następnie wykonaj to samo ćwiczenie dla strony przeciwnej. Powtórz 3 razy dla każdej strony.

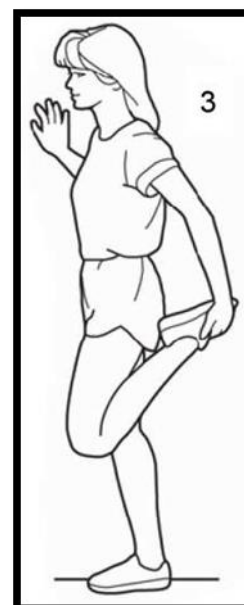
## 2. Rozciąganie mięśni łydek / ścięgna Achillesa

Stań w niedużej odległości od ściany i oprzyj o nią obie dłonie. Jedną nogę wysuń lekko do przodu, drugą cofnij. Przednią nogę zegnij w kolanie, stopę nogi zakroczej trzymaj płasko na podłożu (nie odrywaj pięty od podłoża), a kolano wyprostowane. Przemieszczając biodra lekko w przód powinno być odczuwane łagodne rozciąganie tylnej części łydki w nodze zakroczej. Wytrzymaj tak około 10 sekund, a następnie wykonaj to samo dla drugiej nogi w odwrotnej pozycji. Powtórz 3 razy dla każdej strony.



## 3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Stań bokiem przy ścianie i oprzyj się o nią ręką. Drugą ręką chwyć za stopę w okolicy stawu skokowego. Utrzymując biodra w neutralnej pozycji przyciągaj stopę w kierunku pośladka. Powinno być odczuwalne łagodne rozciąganie przedniej części uda. Wytrzymaj tak około 10 sekund i wykonaj to samo dla drugiej nogi w przeciwnej pozycji. Powtórz 3 razy dla każdej strony.



## 4. Rozciąganie wewnętrznej części ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana na zewnątrz. Złap rękoma za stopy i przyciągnij w kierunku pachwin. Rozluźnij nogi, łokciami lekko naciśnij na kolana rozchylając je bocznie. Powinno być odczuwane łagodne rozciąganie wewnętrznych stron ud i/lub dolnej części pleców. Wytrzymaj tak przez około 10 sekund i przestań naciskać rozluźniając się. W miarę potrzeb, stopień rozciągania zwiększaj poprzez przyciąganie stóp w kierunku pachwin i naciskając łokciami na kolana. Rozciąganie może być także odczuwane w dolnej części pleców. Powtórz ćwiczenie 3 razy.



## Wsparcie serwisowe

**OSTRZEŻENIE!** Należy przestrzegać wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji obsługi zarówno podczas składania, użytkowania oraz konserwacji. Odpowiedzialnością za wady urządzeń YORK nie są objęte uszkodzenia powstałe wskutek nieprawidłowego, czy niedbałego montażu, niewłaściwej regulacji czy konserwacji, niezgodnej z zapisami niniejszej instrukcji.

Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie urządzenia, należy skontaktować się ze sprzedawcą lub dystrybutorem w sprawie wyjaśnień i ewentualnej naprawy serwisowej lub konserwacji.

Przed kontaktem ze sprzedawcą lub serwisem prosimy o przygotowanie podanych poniżej informacji, ułatwi to sprawną pomoc:

- Numer seryjny urządzenia
- Datę sprzedaży
- Dowód sprzedaży
- Informację o miejscu i warunkach eksploatacji
- Precyzyjny opis usterki bądź uszkodzenia

**Towarzystwo Handlowe "MATMARCO" Sp. z o.o. to wyłączny dystrybutor YORK w Polsce**

ul. Trakt Lubelski 135  
04 – 790, Warszawa  
tel. +48 22 872 09 89

email: [serwis@matmarco.pl](mailto:serwis@matmarco.pl)



**Firma YORK BARBELL jest  
pionierem światowej branży  
fitness od 1932 roku**