

Bieżnia York T510 kod produktu 51166

Instrukcja użytkownika



YORK[®]
BARBELL

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Ważne informacje dot. bezpieczeństwa	3
Dane techniczne	5
Instrukcja montażu	6
Sposób obsługi	24
Funkcja przypominania o smarowaniu	26
Czyszczenie i konserwacja	27
Rysunek złożeniowy 1	31
Rysunek złożeniowy 2	32
Lista części	33
Rozwiązywanie problemów	36
Sensory dotykowe tętna	38
Wskazówki fitness	38
Wsparcie serwisowe	41

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 przewód 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 120 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

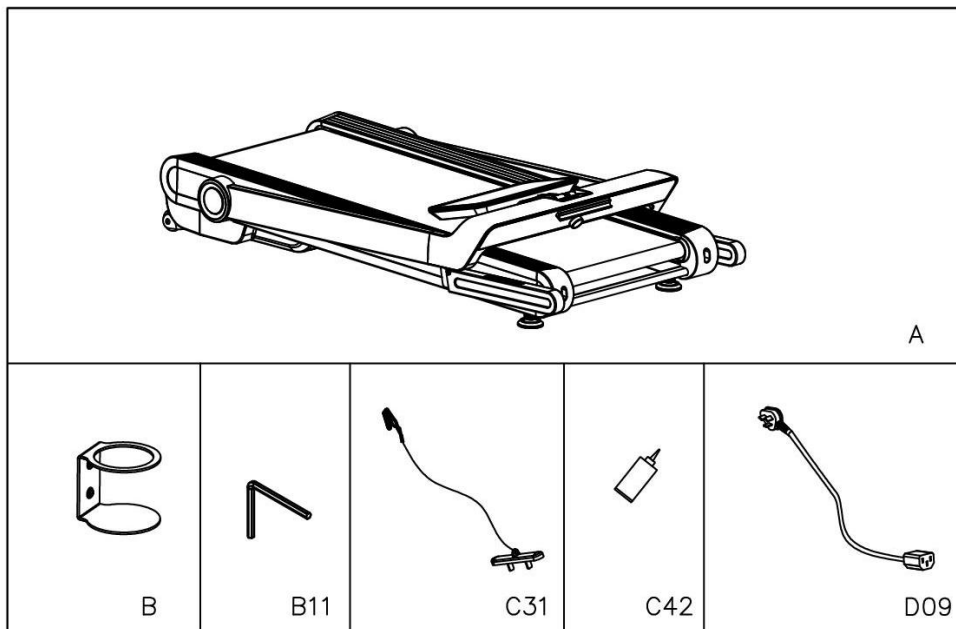
1. Zakres prędkości: od 1 do 18 km/h
2. Zakres zmian pochylenia: od 0 do 12%
3. Wymiary powierzchni biegowej: 140 cm x 48 cm
4. Wymiary bieżni po rozłożeniu: 1700 x 870 x 1400 mm (dł. x szer. x wys.)
5. Ciężar urządzenia: 68 kg



PRZEZNACZONY DO UŻYTKU WYŁĄCZNIE NA PŁASKIEJ POWIERZCHNI.		YORK FITNESS	
Nazwa producenta:	YORK FITNESS INTERNATIONAL LIMITED		
Adres producenta:	12/F Office 1201 Double Building 22 Stanley Street Central Hong Kong		
Importer / Dystrybutor:	Towarzystwo Handlowe "MATMARCO" Sp. z o.o.		
Adres Importera / Dystrybutora:	ul. Trakt Lubelski 135 ; 04-790 Warszawa		
Nazwa produktu:	51166 Bieżnia T510		
Normy:	EN ISO20957 Part 1 & EN957 Part 6 - KLASA HC		
Maksymalna waga użytkownika:	120KG		

Instrukcja montażu

Po otwarciu kartonu znajdziesz części pokazane poniżej:



Znak	OPIS	Specyfikacja	Ilość	Znak	OPIS	Specyfikacja	Ilość
A	Bieżnia		1	C31	Przewód bezpieczeństwa		1
B	Uchwyt na bidon		1	D09	Przewód zasilający		1
B11	6# Klucz imbusowy	6mm	1	C42	Olej silikonowy		1

URZĄDZENIE NIE JEST ODPOWIEDNIE DO ZASTOSOWANIA W CELACH TERAPEUTYCZNYCH.

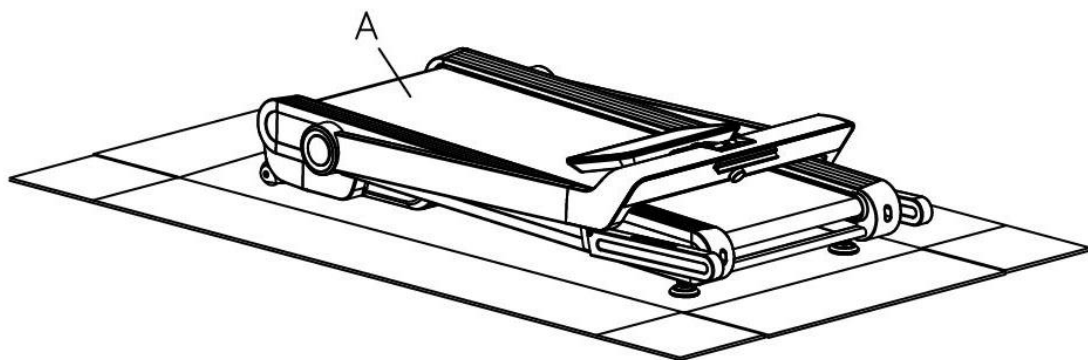
- Urządzenie przeznaczone jest do użytkowania w pomieszczeniach zamkniętych, w temperaturze pokojowej.
- Unikać kontaktu z wilgocią, chronić przed zalaniem i potem (wycierać do sucha po każdym użyciu). Urządzenie nie nadaje się do eksploatacji w pomieszczeniach o dużej wilgotności. Brak przestrzegania 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 podłoża zalecamy umieścić matę pod bieżnią.

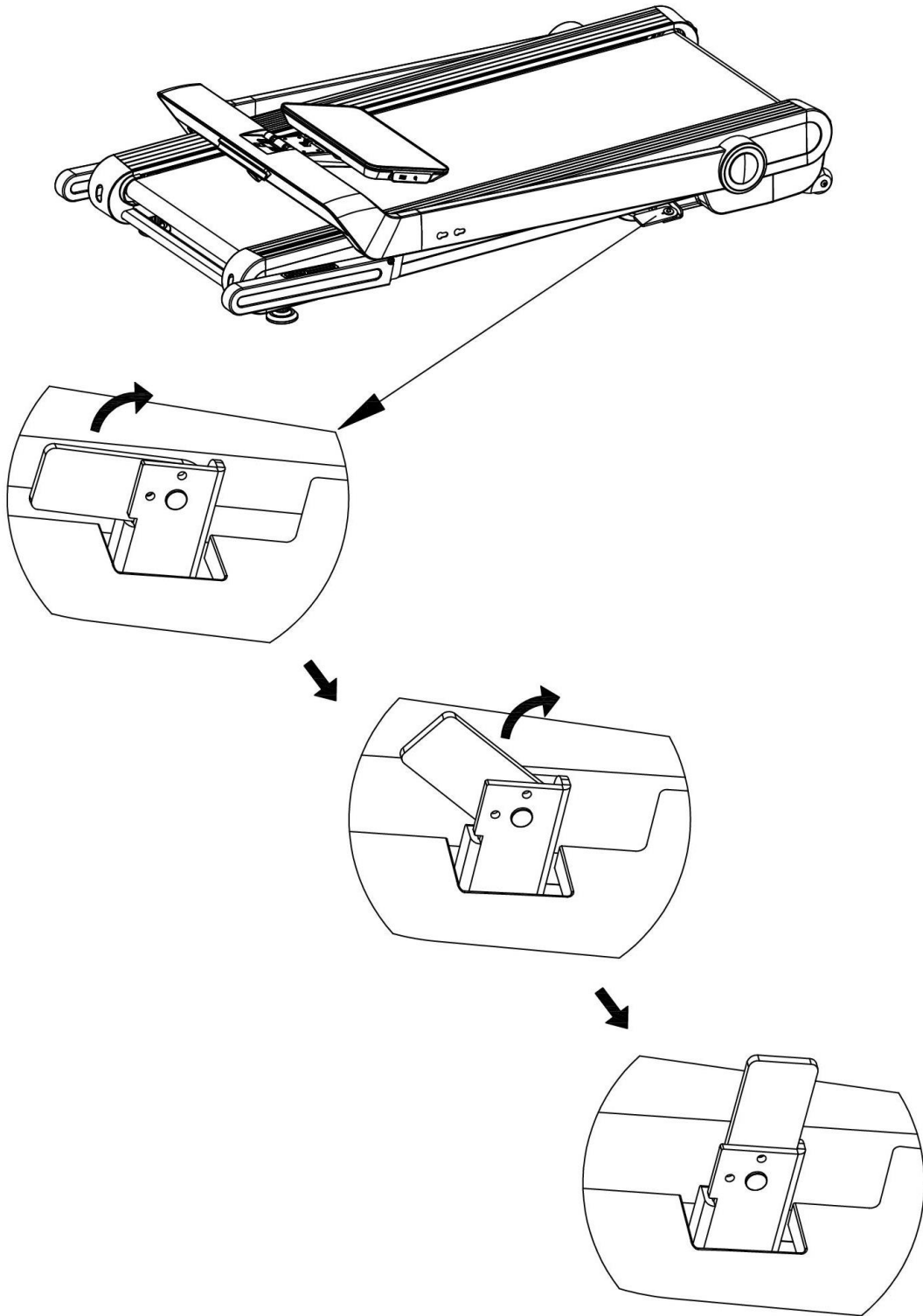


Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

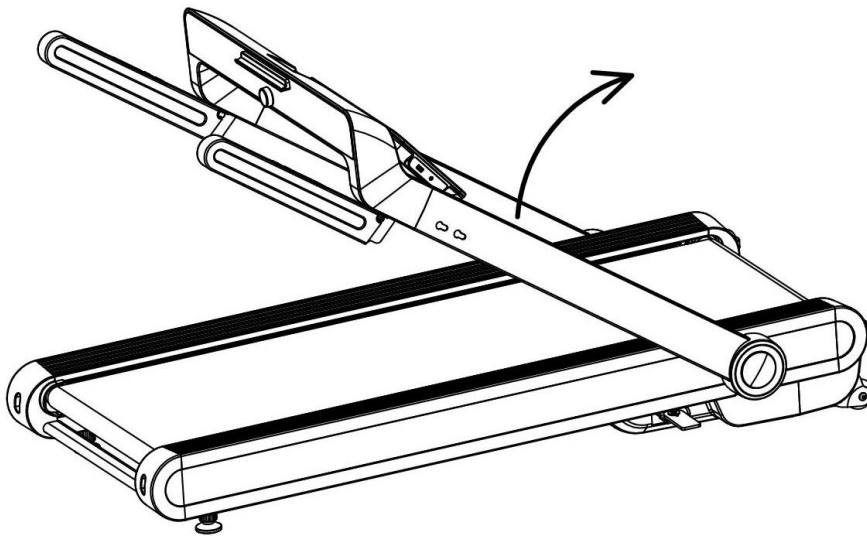
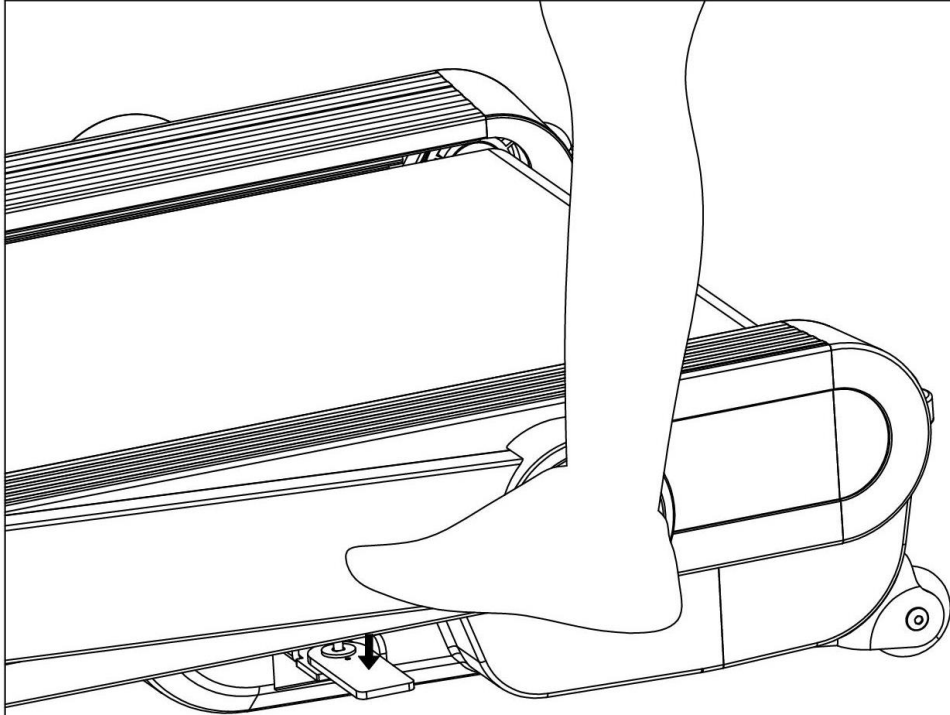
B-1



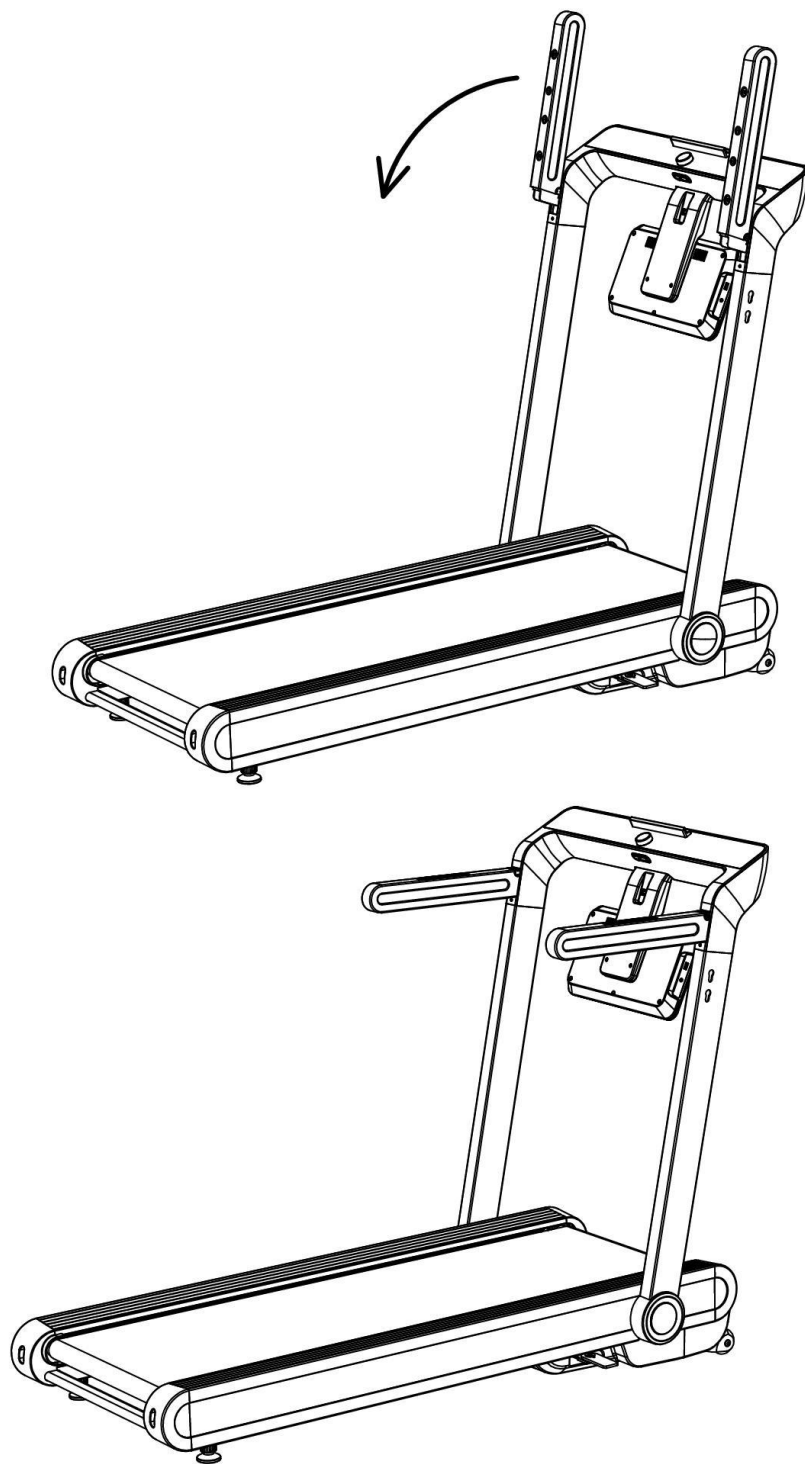
B-2



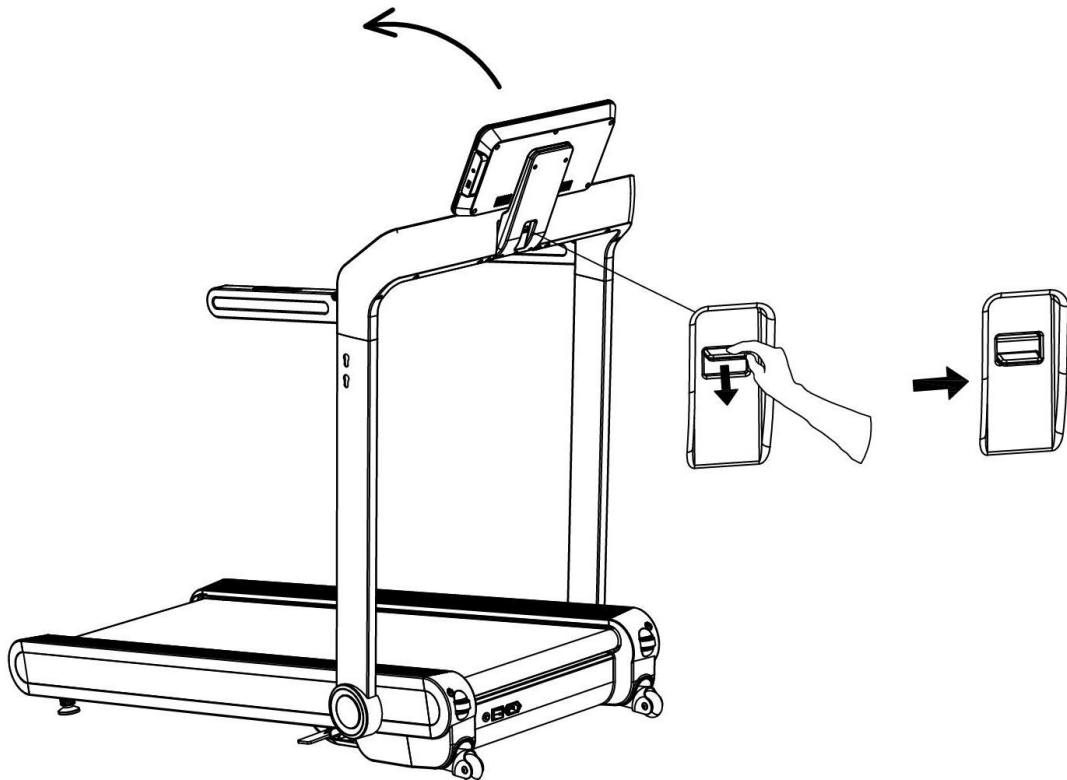
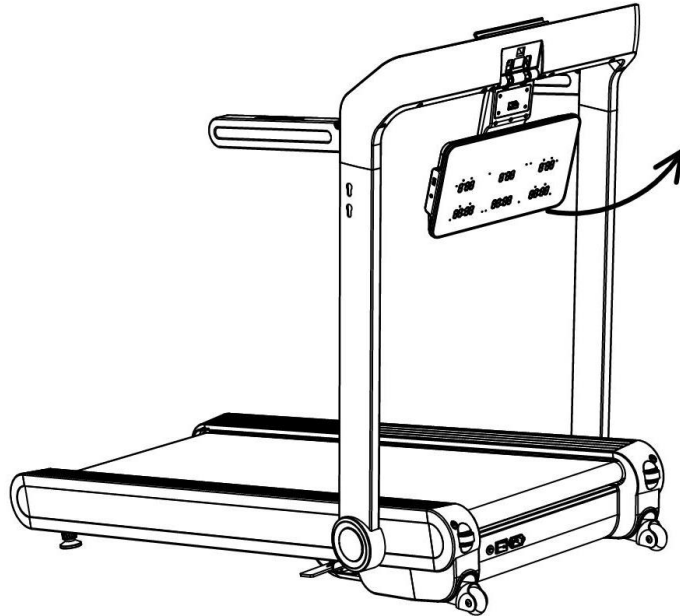
B-3



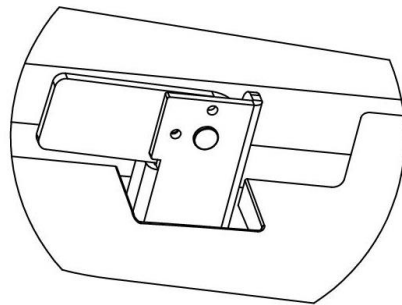
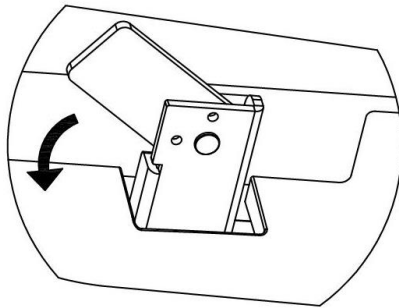
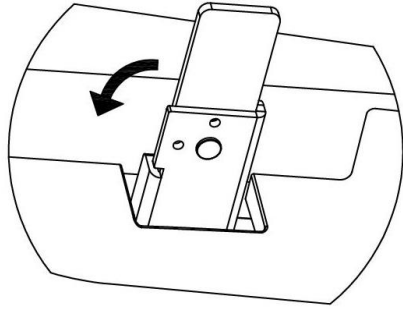
B-4



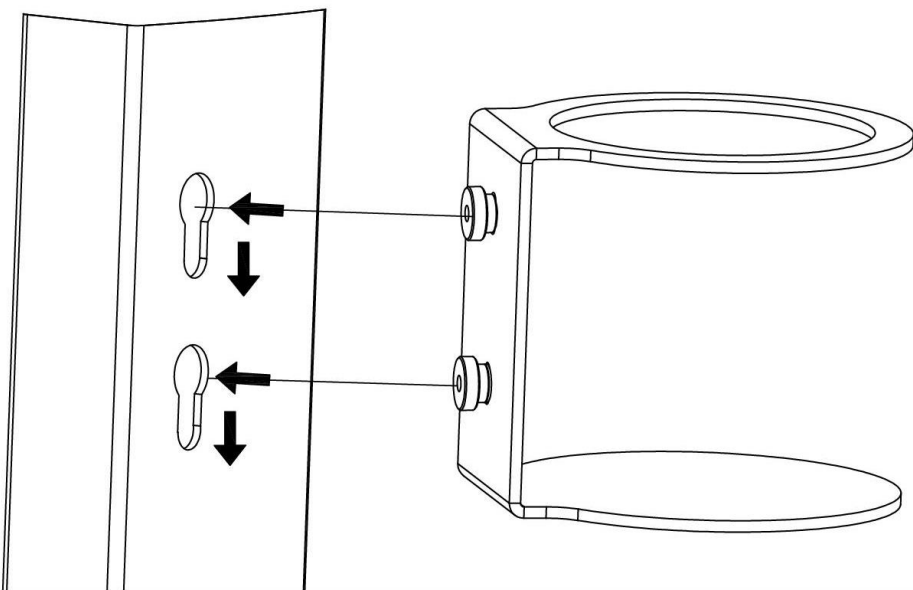
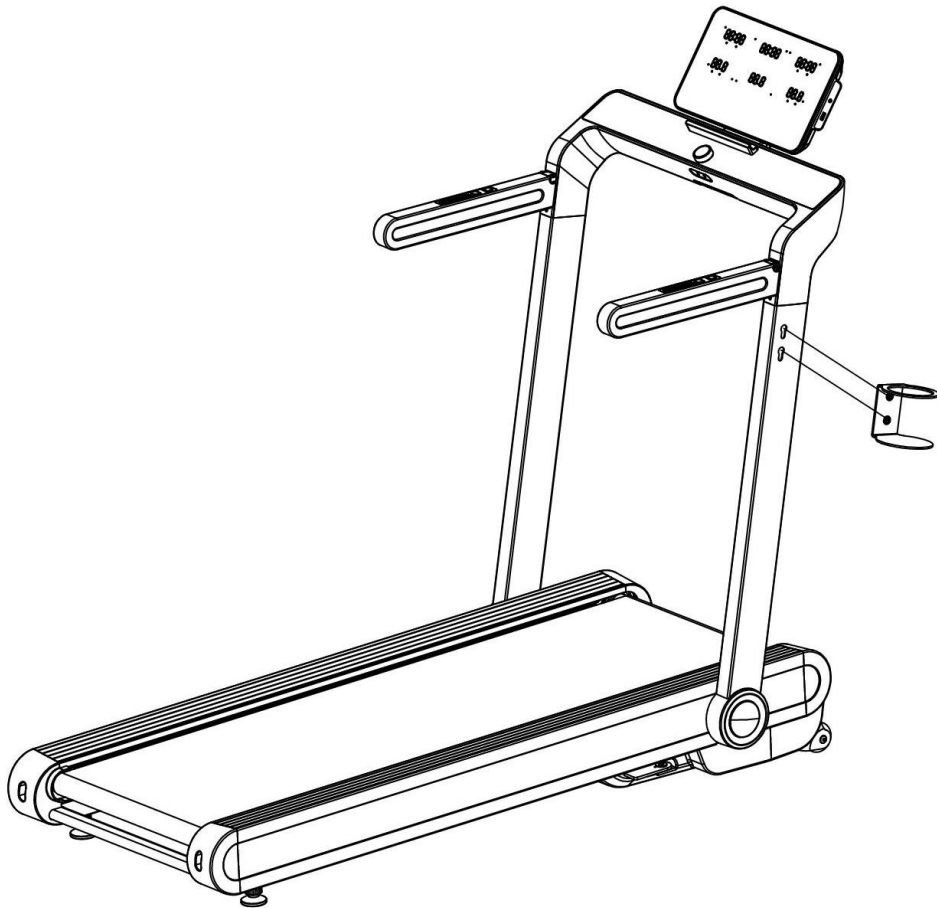
B-5



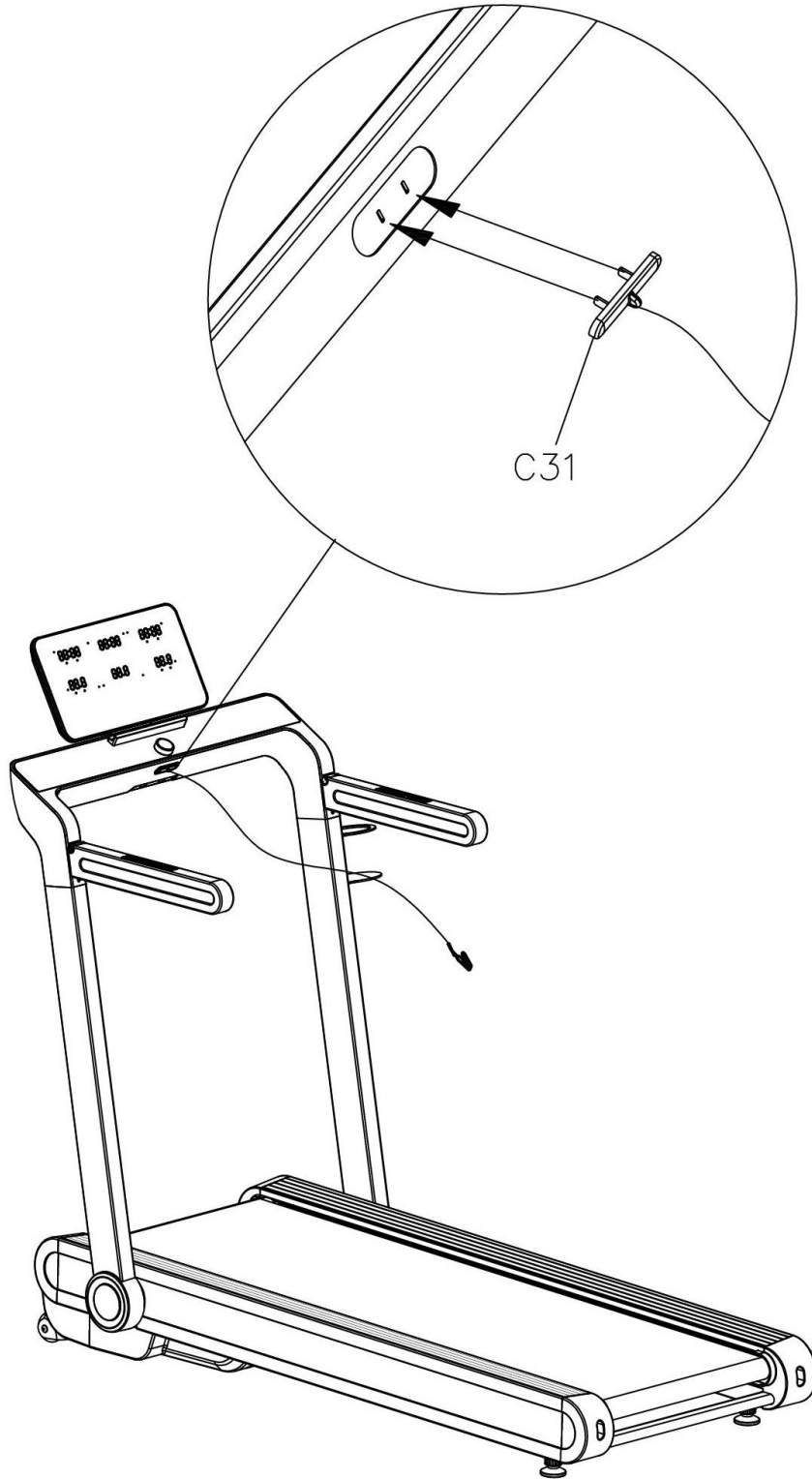
B-6



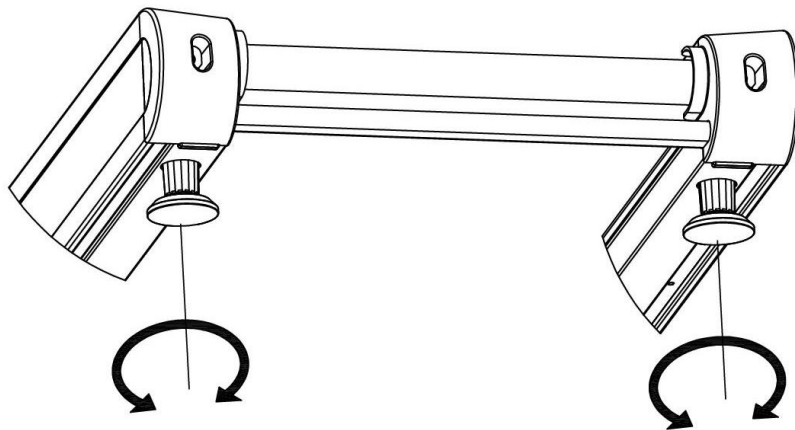
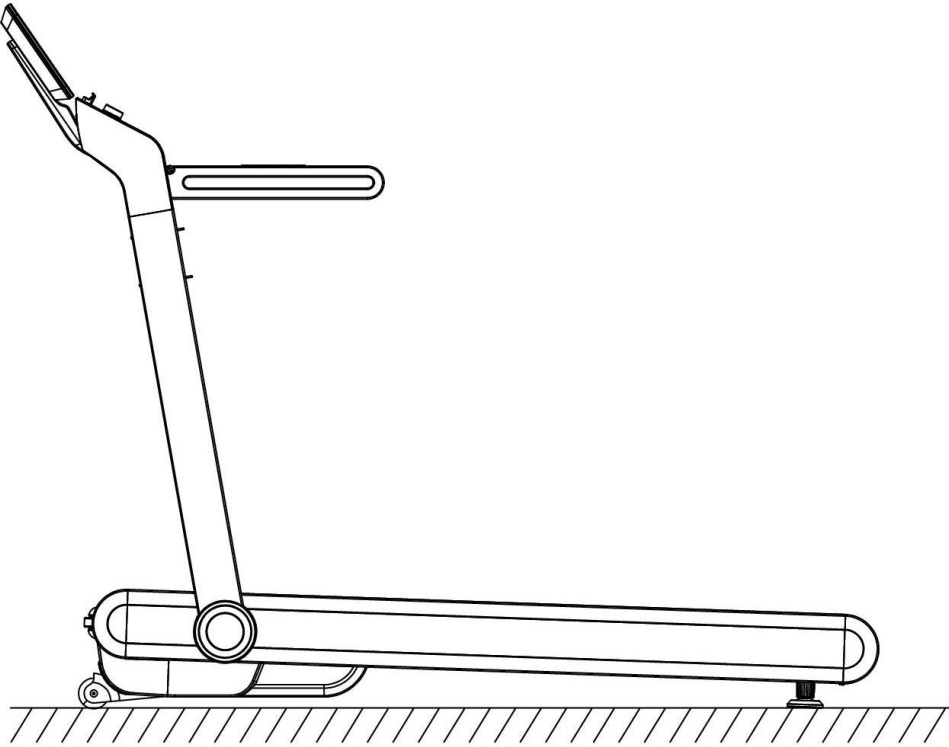
B-7



B-8

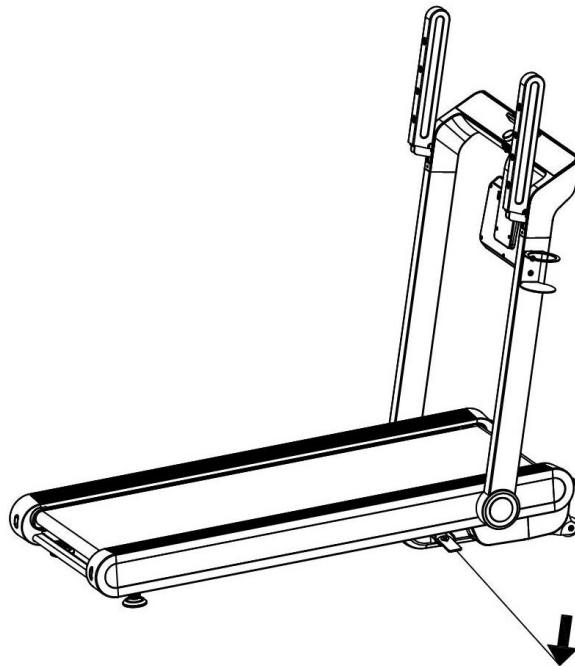
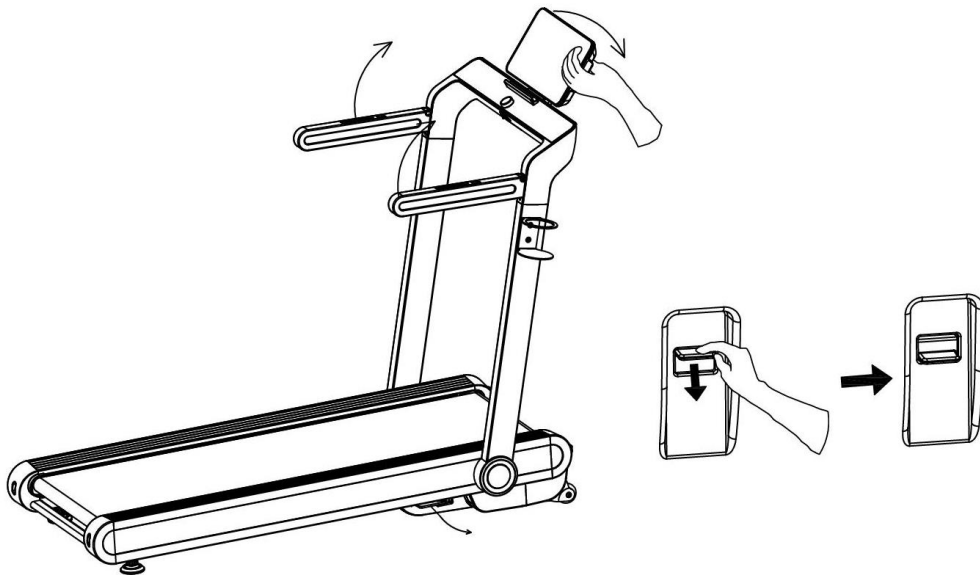


B-9

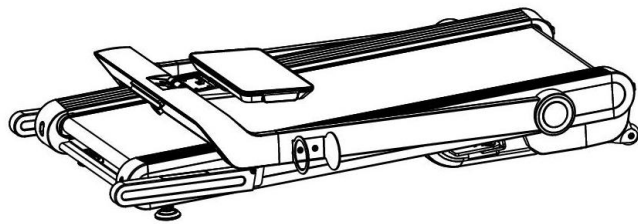
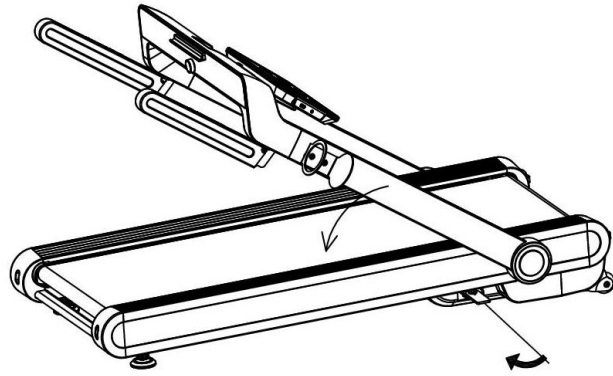


ZŁOŻENIE DO TRANSPORTU

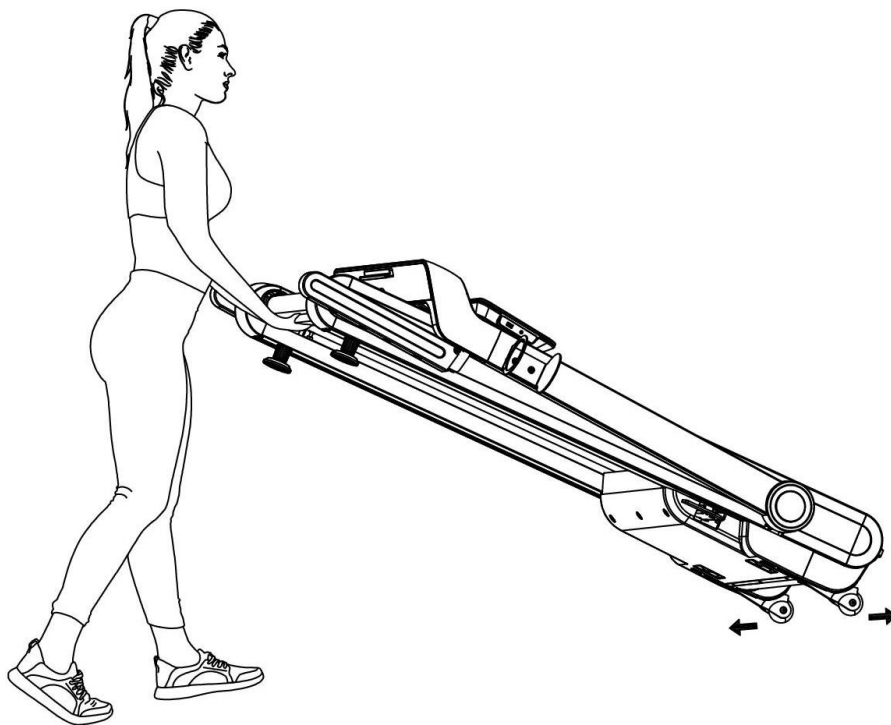
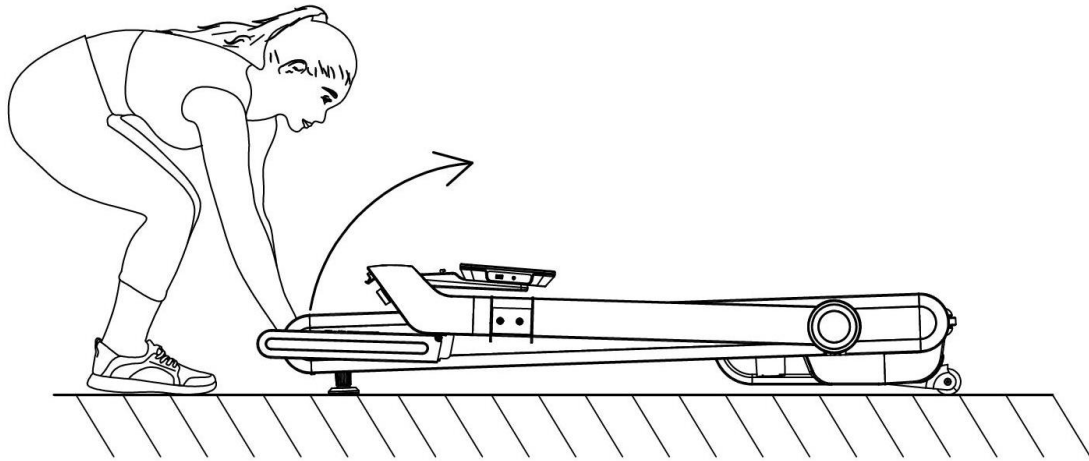
C-1



C-2

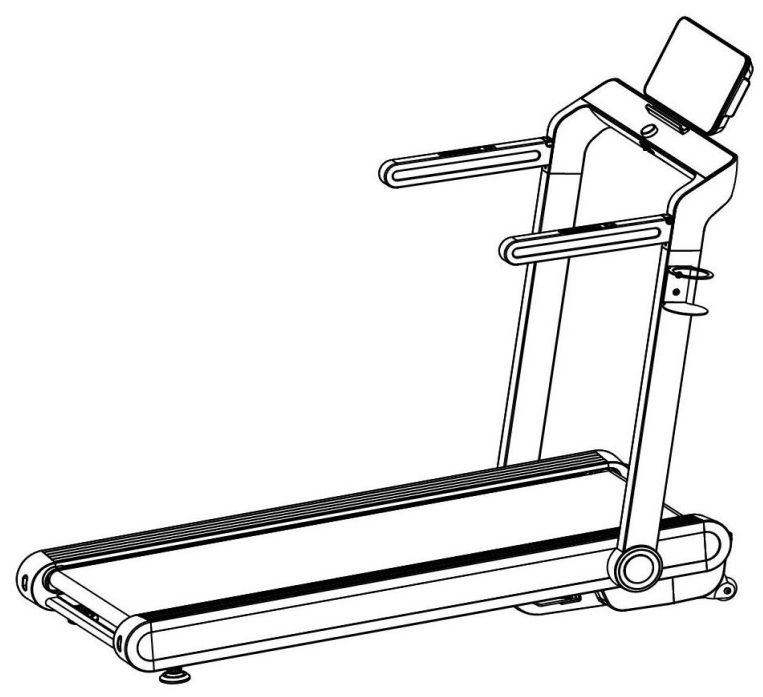


C-3

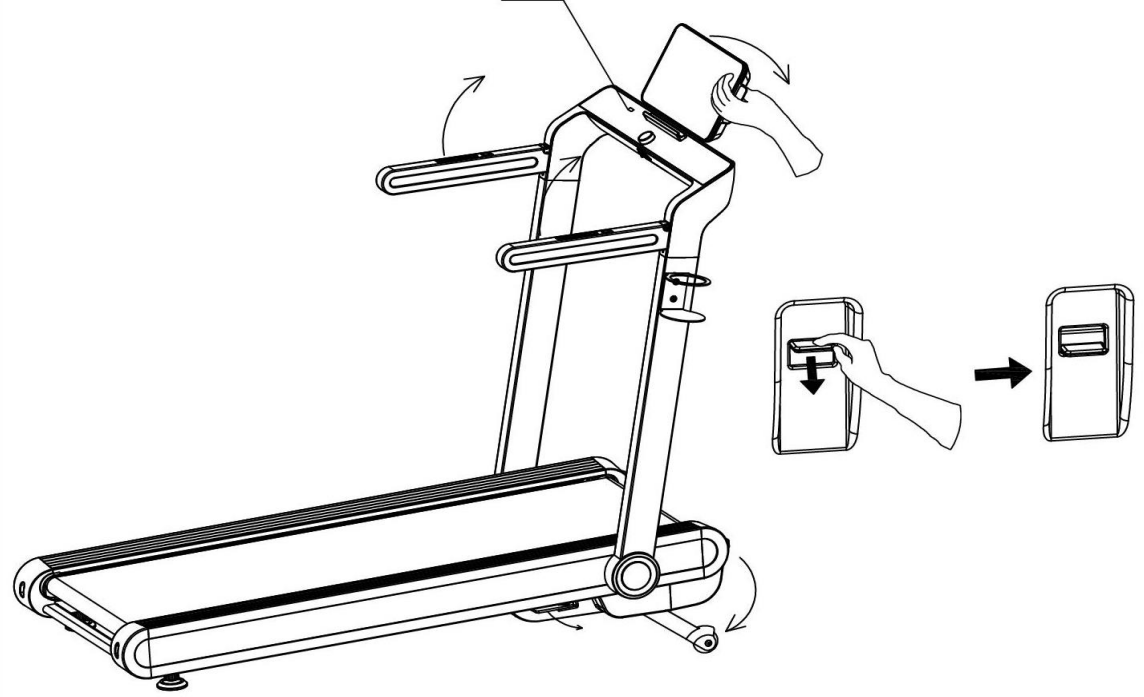


ZŁOŻENIE DO USTAWIENIA W PIONIE

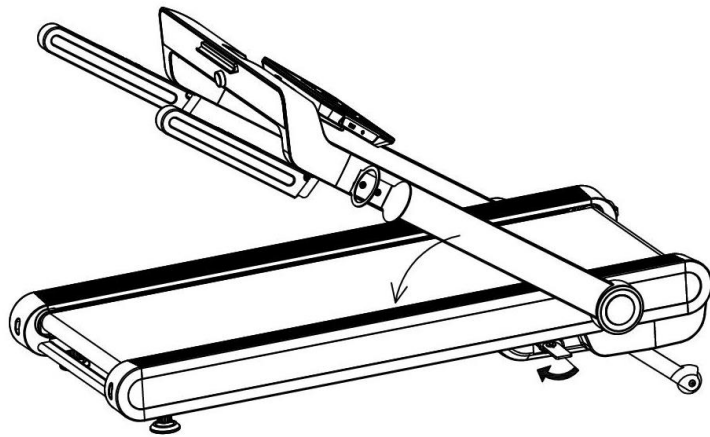
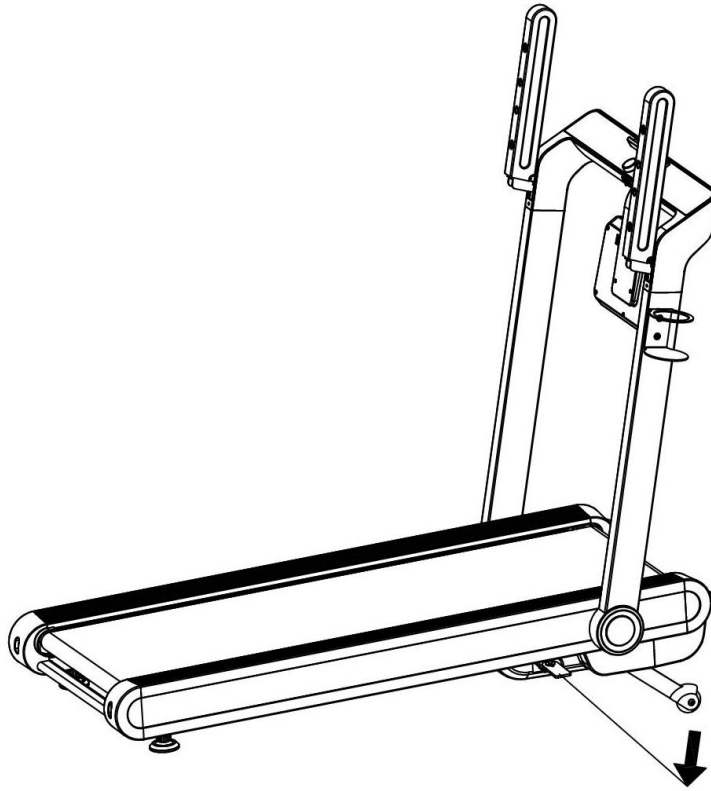
D-1



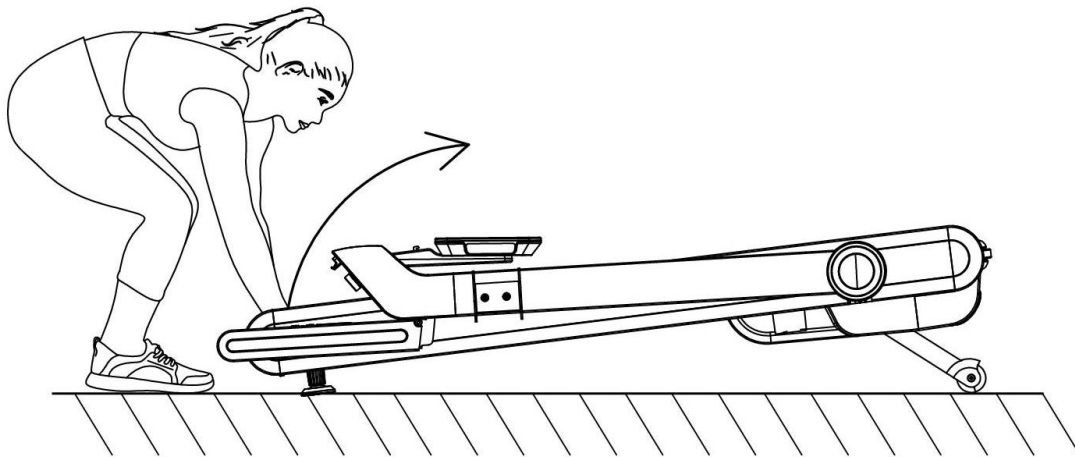
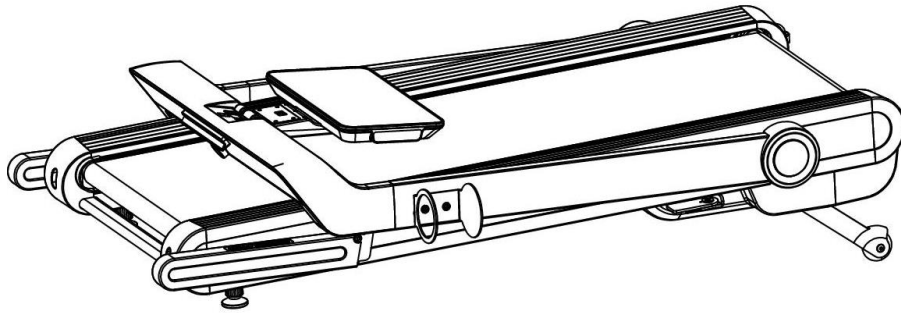
↓
FOLD FOLD = składanie



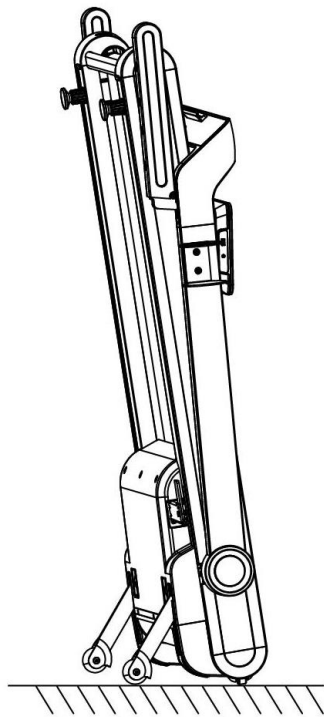
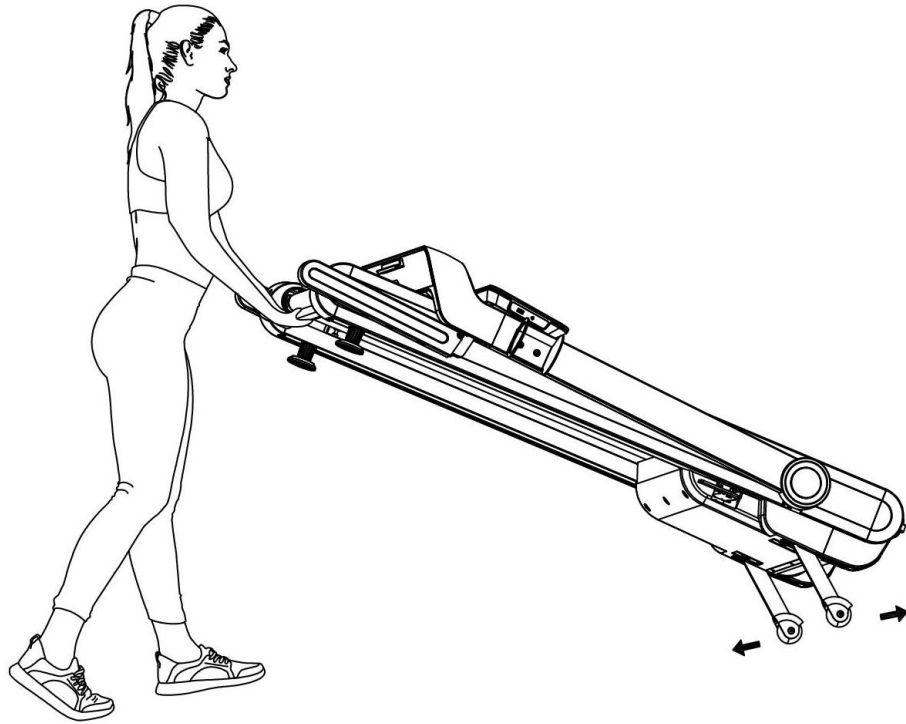
D-2



D-3



D-4



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:

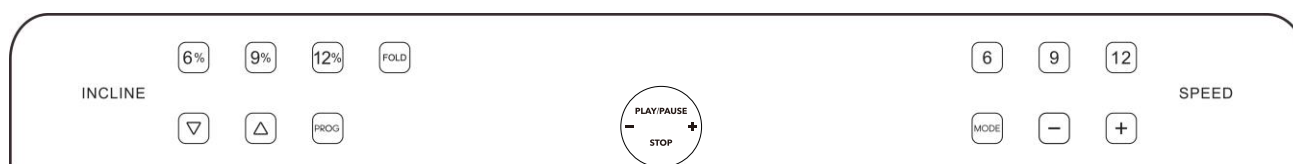
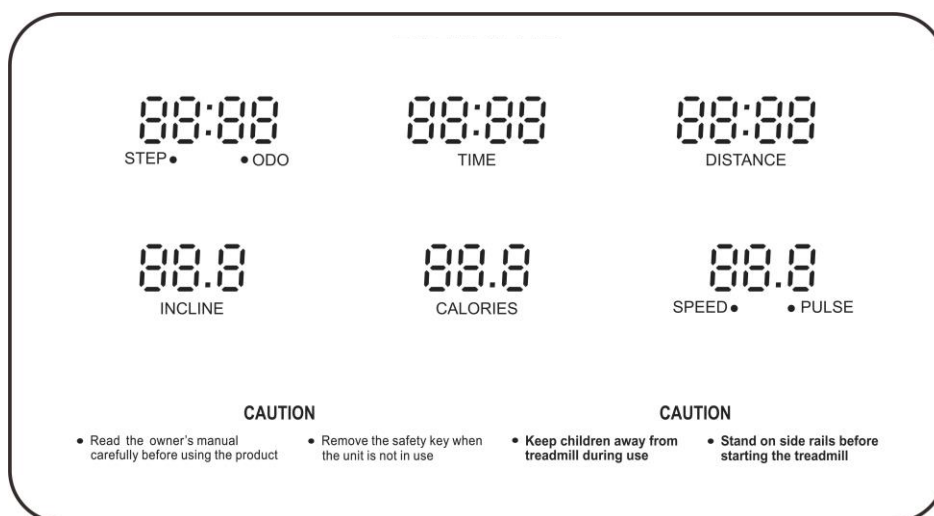
Niewłaściwie podłączona instalacja uziemiająca grozi porażeniem prądem elektrycznym. Jeśli istnieją wątpliwości co do prawidłowo działającego uziemienia należy wezwać elektryka. Nie modyfikować przewodu zasilającego dostarczonego z bieżnią. Jeśli wtyczka przewodu nie pasuje do gniazdka zasilającego należy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

OSTRZEŻENIE !

1. NIGDY nie zasilać 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 korzystać 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



PRZYCISKI FUNKCYJNE:

1. INSTANT INCLINE (Szybka zmiana pochylenia) : Przyciski "6", "9" i "12" do szybkiej zmiany.
2. INCLINE + (△): Naciśnięcie tego przycisku w celu zwiększenia pochylenia.
3. INCLINE – (▽): Naciśnięcie tego przycisku w celu zmniejszenia pochylenia.
4. FOLD (Składanie): Przed składaniem i ustawieniem w pozycji pionowej, naciśnięcie przycisku FOLD (bieżnia musi być w trybie czuwania). Naciśnięcie powoduje że bieżnia podnosi się na maksymalne pochylenie, co pozwala ustawić ją stabilnie w pozycji pionowej.
5. PROG: Naciśnięcie wybieramy jeden z 12 programów + 2 programy użytkownika + funkcja oceny kompozycji ciała (Tk. tłuszcz. / Body fat).
6. KNOB / POKRĘTŁO -PRZYCISK: Znajduje się na środku. Naciśnięcie pozwala: uruchomić bieżnię / włączyć pauzę / zatrzymać bieżnię. Pokręcając pokrętłem lewo-prawo można regulować prędkość. Uruchomienie (włączone zasilanie i przewód bezpieczeństwa podłączony do konsoli) – naciśnięcie przycisku uruchamia bieżnię po 3 sekundowym odliczaniu. Kolejne naciśnięcie przycisku uruchamia tryb pauzy (wyświetla się "PAU"), bieżnia się zatrzymuje. Ponowne, **krótkie** naciśnięcie przycisku wznowia działanie bieżni, a **długie naciśnięcie przycisku (3 sekundy) kończy program i resetuje konsolę sterującą.**

W czasie programu ruch pokrętłem w prawo przyspiesza ruch pasa, a w lewo zwalnia bieżnię.

7. INSTANT SPEED (Szybka zmiana prędkości): Przyciski szybkiego wyboru "6", "9", "12" km/h.
8. SPEED-/SPEED+ : Płynna zmiana prędkości, odpowiednio zwiększanie + i zwalnianie -.
9. MODE: Wybór celu treningu, możliwy: czas (time), dystans (distance), wydatek energetyczny (kcal).

MEDIA HUB (wyposażenie opcjonalne) :

1. Wejście audio: do przesyłania muzyki.
2. Wejście USB: do ładowania urządzeń zewnętrznych.

FUNKCJE KOMPUTERA:

- 1.STEP/ODO: Wyświetlanie liczby kroków (step) oraz dystansu całkowitego (odo).
- 2.TIME: Czas od rozpoczęcia treningu.
- 3.DISTANCE: Przebyty dystans od początku treningu.
- 4.INCLINE: Aktualne pochylenie. Przyciskami z symbolami trójkątów regulujemy jego wartość.
- 5.CALORIES: Wydatek energetyczny.
- 6.SPEED: Aktualna prędkość. Przyciski SPEED+/- służą do regulacji prędkości.
- 7.PULSE: Aktualne tętno. Należy pamiętać, że nie jest to pomiar medyczny, jedynie informacja o tendencjach zmian tętna. W celu pomiaru tętna należy położyć ręce na sensorach dotykowych pulsów umieszczonych w poręczach bocznych. Po około 5 sekundach pojawi się odczyt tętna.
- 8.MODE: Nacisnąć ten przycisk aby wprowadzić czas, dystans lub wydatek energetyczny.
 - W trybie czuwania nacisnąć MODE aby podświetlić wybrany parametr: CZAS, DYSTANS lub WYDATEK ENERGETYCZNY. Przyciskami regulacji prędkości, pochylenia lub za pomocą pokrętła ustawić wartość wybranego parametru celu.
 - Nacisnąć przycisk START, bieżnia zostanie uruchomiona po 3 sekundowym odliczaniu.
 - Przyciskami regulacji prędkości i pochylenia ustawić żądane obciążenie.
9. PROGRAMS: Przycisk służy do wyboru jednego z 12 programów, 2 programów użytkownika oraz uruchamiania funkcji szacowania ilości tkanki tłuszczowej – tryb BODY FAT.

9.1 Wybór jednego z 12 programów konsoli: W trybie czuwania naciskać przycisk PROG, aby wybrać jeden z 12 programów.

- Przyciskami SPEED+/- lub INCLINE $\Delta \nabla$ ustawiać wartość celu treningowego.
- Każdy program może być podzielony na 10 sekcji, konsola wyda 3 sygnały dźwiękowe w momencie rozpoczęcia kolejnej sekcji.
- Przyciskami SPEED+/- lub INCLINE $\Delta \nabla$ regulować prędkość i pochylenie w czasie każdej sesji.
- W momencie zakończenia programu konsola wyda 3 dźwięki i bieżnia zatrzyma się.

9.2 Wybór jednego z dwóch programów użytkownika: w trybie czuwania naciskać PROG do momentu wyświetlenia U1 lub U2.

- Przyciskami SPEED+/- lub INCLINE $\Delta \nabla$ lub pokrętłem ustawić czas.
- Naciskając MODE akceptacja tego etapu i przejście do kolejnego, powtarzać czynności aż do ostatniego 10 etapu.
- Przyciskami SPEED+/- , INCLINE $\Delta \nabla$, regulować prędkość lub pochylenie.
- Ustawić czas i nacisnąć START celem uruchomienia bieżni.

9.3 Uruchomienie funkcji oszacowania tkanki tłuszczowej.

W trybie czuwania naciskać PROG do momentu pojawienia się FAT.

- Nacisnąć MODE w celu wprowadzenia informacji.

Przyciskami SPEED+/- lub pokrętkiem zaprogramować kolejne parametry of F-1 do F-4 (F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 MASA CIAŁA)

- Nacisnąć MODE celem wybrania F-5 i uruchomienia funkcji testu. Położyć ręce na sensorach dotykowych tętna. Po około 3 sekundach pojawi się wynik – oszacowania wielkości tkanki tłuszczowej.

- Wynik jest jedynie oszacowaniem i nie jest diagnozą medyczną:

F-1	Płeć	01 Mężczyzna	02 Kobieta
F-2	Wiek	10-99	
F-3	Wzrost	100-200 cm	
F-4	Masa ciała	20-150 kg	
F-5	TK. TŁUSZCZOWA	≤ 19	Niedowaga
	TK. TŁUSZCZOWA	=(20---25)	Norma
	TK. TŁUSZCZOWA	=(26---29)	Nadwaga
	TK. TŁUSZCZOWA	≥ 30	Otyłość

FUNKCJA PRZYPOMINANIA O SMAROWANIU

Konsola przypomina o potrzebie smarowania. Po pokonaniu kolejnych odcinków 300km, blat bieżowy powinien być nasmarowany olejem silikonowym. System przypomina o potrzebie smarowania

- na wyświetlaczu pojawia się symbol "OIL" (Olej). Przed wykonaniem smarowania należy wnikliwie zapoznać się z niniejszą instrukcją użytkownika, a następnie nanieść olej silikonowy na blat nośny, po obu stronach, w części środkowo-przedniej, wcześniej unosząc brzegi pasa bieżowego.

Opis smarowania znajduje się w dalszej części instrukcji. Po wykonaniu smarowania należy przytrzymać wciśnięty przez 3 sekundy przycisk STOP , zniknie symbol "OIL".

FUNKCJA BLOKADY ZA POMOCĄ KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA:

Niezależnie od trybu w jakim będzie znajdowała się bieżnia, odłączenie od konsoli przewodu bezpieczeństwa spowoduje zatrzymanie funkcji bieżni. Na konsoli pojawi się "---" i będzie temu towarzyszył dźwięk przypominający. Bieżnia nie wznowi działania do momentu ponownego podłączenia przewodu bezpieczeństwa do panelu konsoli.

FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII:

Bieżnia wyposażona jest w funkcję oszczędzania energii. Jeśli w stanie czuwania nie zostanie wznowione żadne działanie przez 10 minut, wyświetlacz wyłączy się, urządzenie przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku włączy konsolę – wyświetlacz zostanie uruchomiony.

WŁĄCZENIE (I) I WYŁĄCZENIE (O) BIEŻNI

Wyłączenie zasilania bieżni – ustawić włącznik sieciowy w położenie “O”. Można wyłączyć zasilanie aby zatrzymać bieżnię w każdym momencie. Nie spowoduje to jej uszkodzenia.

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.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

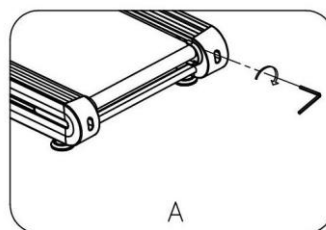
Utrzymywanie bieżni w czystości pomoże wydłużyć jej bezawaryjną eksploatację. Zaleca się regularnie odkurzać powierzchnię bieżni oraz podłóże na którym jest ona eksploatowana. Miękką suchą szmatką wycierać powierzchnie blatu nośnego pomiędzy brzegami pasa a listwami bocznymi. Ćwiczyć w czystym obuwiu 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.

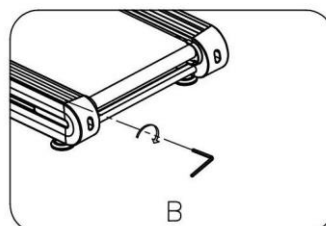
CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

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:

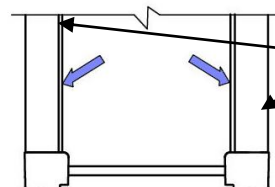
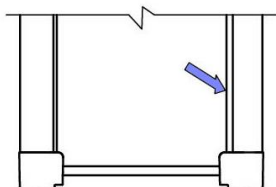
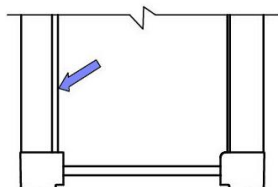
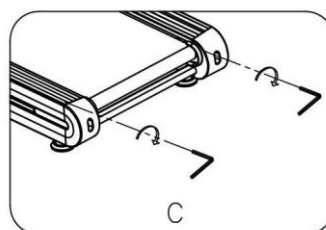
1. Jeśli **pas bieżni** porusza się za blisko **prawej** listwy bocznej, przekręcić prawą śrubę tylnego wałka o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewą śrubę o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku przeciwnym. Jeśli pas nadal nie porusza się centralnie, powtarzać do skutku. 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 napięcia pasa uruchomić bieżnię z prędkością 6 – 8 km/h i przekręć obie śruby regulacyjne o 1 pełny obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli uślizg dalej występuje powtarzać do skutku. Patrz rys. C.



listwy boczne



WAŻNA INFORMACJA:

Błat bieżni został nasmarowany fabrycznie, ale stanowczo zaleca się sprawdzenie jego stanu przed pierwszym użyciem.

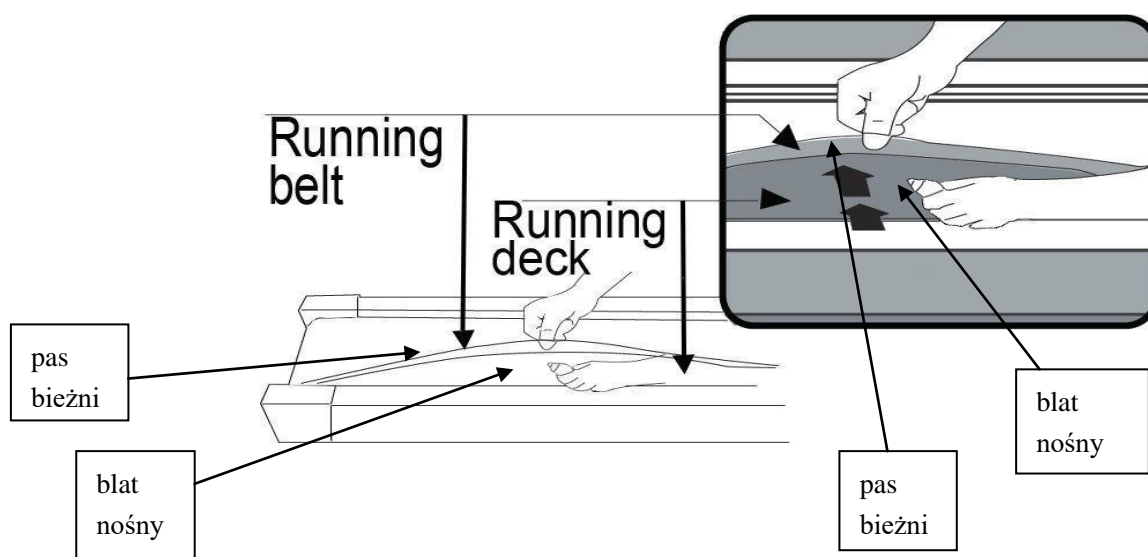
ŚRODEK DO SMAROWANIA BIEŻNI:

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

W związku z funkcją bieżni, która co 300 km przypomina o potrzebie smarowania, należy pamiętać że to tylko zalecenie ogólne i ważniejszym czynnikiem który powinien decydować o częstotliwości smarowania jest intensywność użytkowania. 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 z 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 prowadzi do pracy urządzenia pod kilkakrotnie większym obciążeniem w porównaniu z pracą z nowym pasem.

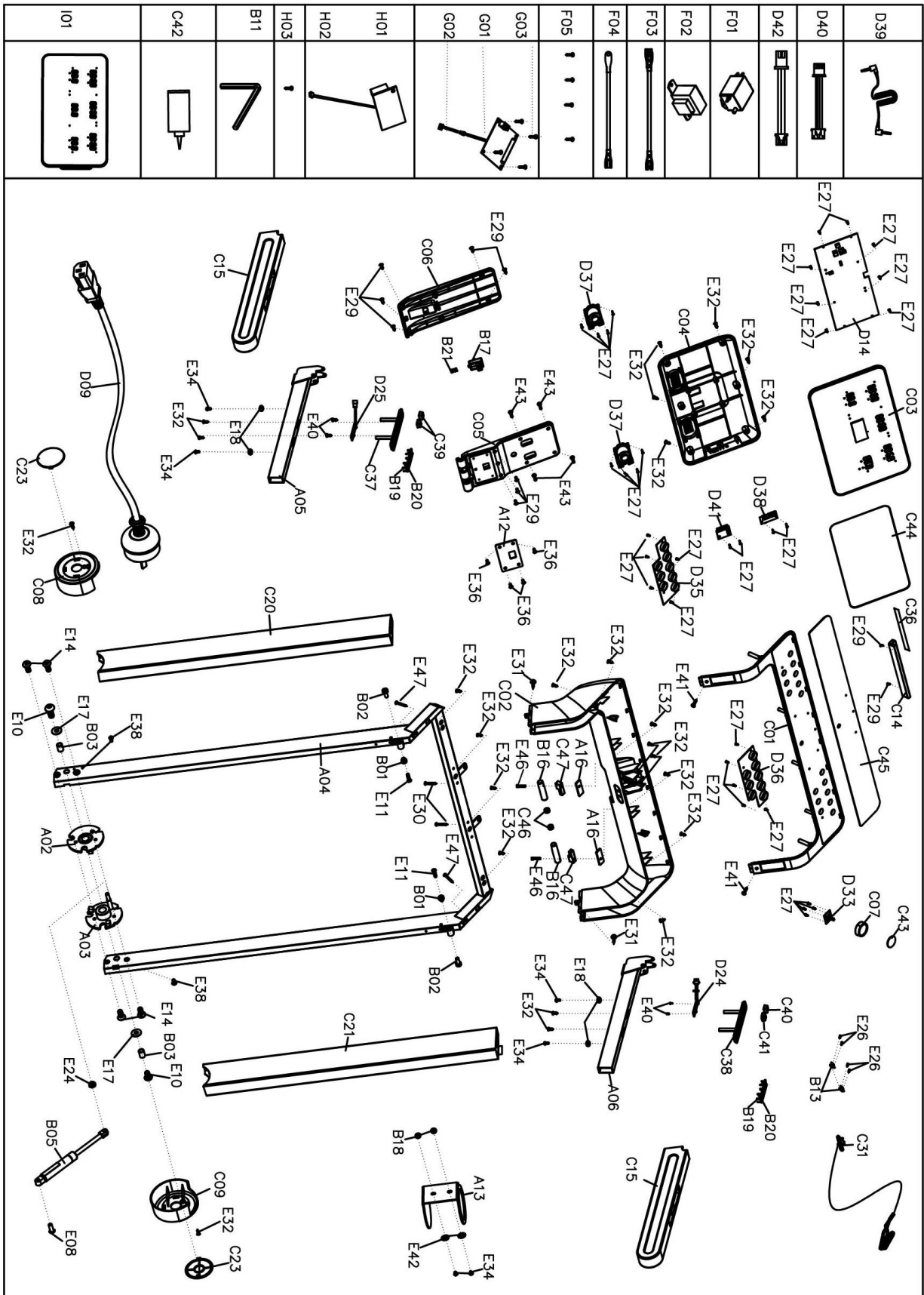
Zaniechanie wymiany pasa w odpowiednim czasie, w połączeniu np. z dużą wagą użytkownika lub spacerową prędkością pracy bieżni, spowoduje prędzej lub później przegrzanie silnika i uszkodzenie płyty sterującej. Taki sam skutek wystąpi w sytuacji nieprzestrzegania, wskazanej w instrukcji obsługi, częstotliwości 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.

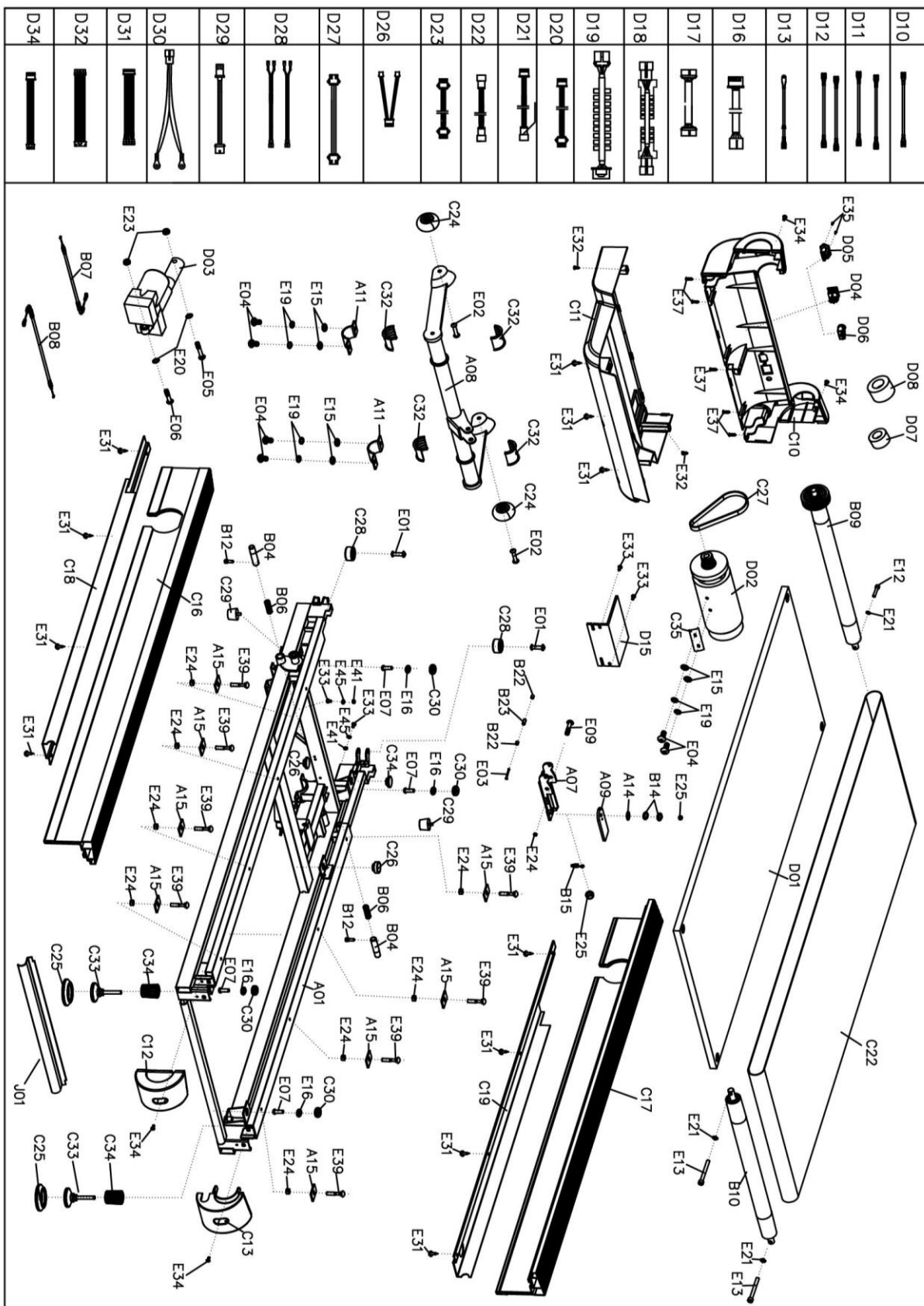
Uwagi dodatkowe dotyczące obsługi:

1. Złożona bieżnia nie może być obsługiwana.
2. Należy całkowicie zatrzymać powierzchnię ruchomą przed złożeniem.

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 1



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 2



LISTA CZĘŚCI

Nr	OPIS	Uwagi	Ilość	Nr	OPIS	Uwagi	Ilość
A01	Rama główna		1	B21	Płytką sprężyny 2	$\varphi 0.8 \times \varphi 8 \times 15$	1
A02	Lewy wspornik obrotowy		1	B22	Tuleja / ogranicznik - krótka	$\varphi 7 \times 7.5$	2
A03	Prawy wspornik obrotowy		1	B23	Tuleja / ogranicznik - długa	$\varphi 7 \times 15$	1
A04	Wspornik główny konsoli		1	C01	Górna osłona konsoli		1
A05	Lewa poręcz boczna		1	C02	Dolna osłona konsoli		1
A06	Prawa poręcz boczna		1	C03	Górna osłona panelu		1
A07	Wspornik dźwigni składania		1	C04	Dolna osłona panelu		1
A08	Rama mech. podnośnika		1	C05	Górna osłona uchwytu panelu		1
A09	Dźwignia składania		1	C06	Dolna osłona uchwytu panelu		1
A10				C07	Pokrętko		1
A11	Płytką blokady obr.		2	C08	Lewa osłona mech. składania		1
A12	Płytką wzmocnienia		1	C09	Prawa osłona mechanizmu składania		1
A13	Uchwyt na bidon		1	C10	Przednia osłona silnika		1
A14	Podkładka blokująca obr.		1	C11	Dolna osłona silnika		1
A15	Płytką listwy bocznej		8	C12	Tyłna osłona - L		1
A16	Płytką dociskającą		2	C13	Tyłna osłona - P		1
B01	Przewód		2	C14	Uchwyt na lpad		1
B02	Nakrętka		2	C15	Osłona poręczy bocznej		2
B03	Tulejka		2	C16	Lewa listwa boczna		1
B04	Pin blokady		2	C17	Prawa listwa boczna		1
B05	Siłownik		1	C18	Lewa dolna listwa		1
B06	Sprężyna blokady		2	C19	Prawa dolna listwa		1
B07	Przewód	550	1	C20	Lewa pionowa osłona		1
B08	Przewód 2	410	1	C21	Prawa pionowa osłona		1
B09	Przedni wałek (napęd)		1	C22	Pas biegowy		1
B10	Tyłny wałek		1	C23	Mała osłona		2
B11	6# Klucz		1	C24	Kółka do transportu		2
B12	Wyciągana zawleczka		2	C25	Osłona gwintu stopki		2
B13	Sprężyna klucza bezp.		2	C26	Amortyzator		2
B14	Podkładka	$\varphi 12 \times \varphi 6.2$	2	C27	Pasek silnika		1
B15	Elastyczna przetyczka	$\varphi 7 \times 37$	1	C28	Regulowane rolki		2
B16	Pin / stop	$\varphi 10 \times 36.5$	2	C29	Poduszki stożkowe		2
B17	Przesuwana klamra	$39 \times 24 \times 35$	1	C30	Podkładki blatu nośnego		4
B18	Pin	$\varphi 14 \times 7$	2	C31	Klucz bezpieczeństwa z klipsem		1
B19	Płytką pulsu - L		2	C32	Nylonowa tuleja		4
B20	Płytką pulsu - R		2	C33	Podkładka uniwersalna 2		2

Nr	OPIS	Uwagi	Ilość	Nr	OPIS	Uwagi	Ilość
C34	Ośłona / tuleja 1		2	D23	Górny przewód 2 / pochylenie		1
C35	Mata / EVA		1	D24	Dolny przewód / prędkość		1
C36	Podkładka / stoper		1	D25	Dolny przewód / pochylenie		1
C37	Moduł – sterowanie pochyleniem		1	D26	Górny przewód sensorów tętna		1
C38	Moduł – sterowanie prędkością		1	D27	Środkowy przewód sensorów tętna		2
C39	Przycisk		2	D28	Dolny przewód sensorów tętna		2
C40	Przycisk +		1	D29	Górny przewód wyłącznika bezpiecz.		1
C41	Przycisk -		1	D30	Dolny przewód wyłącznika bezpiecz.		1
C42	Olej silikonowy		1	D31	Przewód przycisku 1		1
C43	Naklejka na pokrętko		1	D32	Przewód przycisku 2		1
C44	Naklejka / panel konsoli		1	D33	Płytką pokrętkła		1
C45	Naklejka przycisku		1	D34	Przewód 5-żyłowy		1
C46	Podkładka przeciwrotacji		2	D35	Płytką lewego przycisku		1
C47	Sylikonowa osłonka		2	D36	Płytką przycisk prawy		1
D01	Błat nośny		1	D37	Przewód głośnika		2
D02	Silnik DC		1	D38	Moduł		1
D03	Silnik podnośnika		1	D39	Przewód audio		1
D04	Włącznik główny		1	D40	Przewód audio 2		1
D05	Gniazdo przewodu zasilającego		1	D41	Moduł USB		1
D06	Bezpiecznik / automat		1	D42	Przewód zasilania USB		1
D07	Pierścień magnetyczny		1	E01	Śruba górnej rolki	φ 8*29	2
D08	Rdzeń magnetyczny		1	E02	Śruba dolnej rolki	φ 8*36.5	2
D09	Przewód zasilający		1	E03	Śruba	M5*50	1
D10	Przewód pojedynczy AC	dł. 200mm - brąz	1	E04	Śruba	M8*20	6
D11	Przewód pojedynczy AC	dł. 350mm - brąz	2	E05	Śruba	M10*55	1
D12	Przewód pojedynczy AC	dł. 350mm - niebieski	2	E06	Śruba	M10*40	1
D13	Przewód uziemienia		1	E07	Śruba	M8*24	4
D14	Konsola		1	E08	Śruba	M8*20	1
D15	Dolny moduł sterujący		1	E09	Śruba	M8*60	1
D16	Górny przewód sygnał.		1	E10	Śruba	M10*35	2
D17	Środkowy przewód sygnał. 1		1	E11	Śruba	M6*20	2
D18	Środkowy przewód sygnał. 2		1	E12	Śruba	M8*45	1
D19	Dolny przewód sygnał.		1	E13	Śruba	M8*65	2
D20	Górny przewód 1 / prędkość		1	E14	Śruba	M8*32	4
D21	Górny przewód 1 / pochylenie		1	E15	Podkładka płaska	8	6
D22	Górny przewód 2 / prędkość		1	E16	Duża podkładka	φ8*φ22*2.0	4

Nr	OPIS	Uwagi	Ilość	Nr	OPIS	Uwagi	Ilość
E17	Podkładka płaska	φ10*φ26* 2.0	2	E40	Wkręt	ST2.5*6	4
E18	Duża podkładka	φ5*φ13*1. 0	4	E41	Wkręt	ST4.2*12	2
E19	Podkładka sprężynująca	8	6	E42	Duża podkładka	φ5*φ15*1	2
E20	Podkładka blokująca	10	2	E43	Śruba	M5*16	4
E21	Podkładka blokująca	8	3	E44	Podkładka blokująca	5	2
E23	Nakrętka	M10	2	E45	Podkładka sprężynująca	5	2
E24	Nakrętka	M8	10	E46	Śruba	M6*30	2
E25	Nakrętka	M6	2	E47	Wkręt	ST4.2*40	2
E26	Wkręt	ST2.5*6	4	F01	Filtr		1
E27	Wkręt	ST2.9*6	34	F02	Cewka		1
E29	Wkręt	ST2.9*12	10	F03	Przewód pojedynczy		1
E30	Wkręt	ST4.2*35	2	F04	Przewód uziemienia		1
E31	Wkręt	ST4.2*12	13	F05	Wkręt	ST4.2*12	4
E32	Wkręt	ST4.2*12	26	G01	Polar bezprzewodowy odbiornik		1
E33	Śruba	M5*8	4	G02	przewód sensorów HRC		1
E34	Śruba	M5*12	10	G03	Wkręt	ST2.9*6.0	4
E35	Wkręt	ST2.9*8	2	H01	Moduł Bluetooth		1
E36	Wkręt	ST2.9*12	4	H02	Przewód połączenia Bluetooth		1
E37	Wkręt	ST4.2*12	5	H03	Wkręt	ST2.9*6.0	1
E38	Wkręt	ST4.2*20	2	I01	Konsola komplet		1
E39	Śruba	M8*35	8	J01	Prowadnica		1

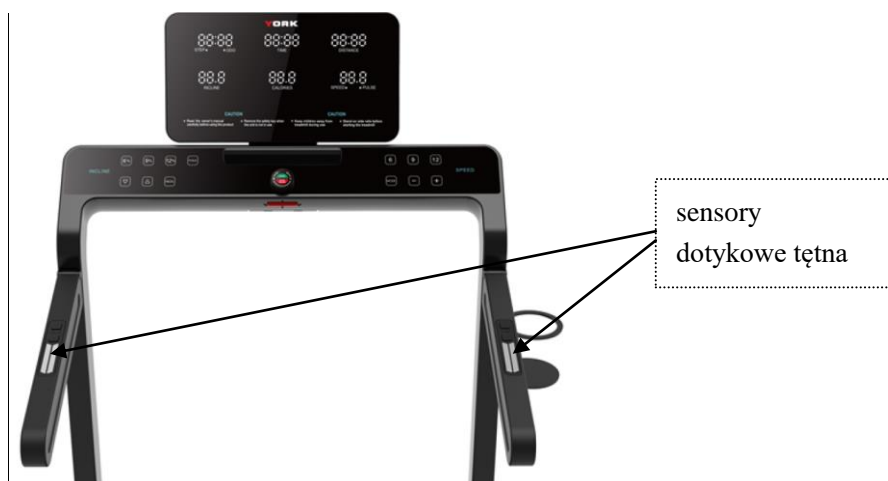
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	MOŻLIWA PRZYCZYNA	SUGESTIE DZIAŁANIA
Nie można uruchomić bieżni	Nie podłączono zasilania	Włożyć przewód do gniazdka sieciowego
	Nie podłączono przewodu bezpieczeństwa do konsoli	Umieścić wtyczkę przewodu bezpieczeństwa w porcie konsoli
Pas bieżni nie porusza się centralnie	Niesymetryczne naprężenie pasa po prawej i lewej stronie	Wykonać czynności centrowania pasa
Nie działa komputer konsoli	Złe połączenie przewodu komputera z dolną płytą sterowania silnikiem i podnośnikiem.	Sprawdzić połączenia
	Uszkodzenie transformatora (obwodu wewnętrznego zasilania)	Kontakt z serwisem
Błędy : E01 lub E13	Niewłaściwe połączenia przewodów pomiędzy komputerem a dolną płytą sterującą.	Sprawdzić czy przewody nie zostały uszkodzone mechanicznie. Jeśli problem nadal występuje może być konieczna wymiana dolnej płyty sterującej. Kontakt z serwisem.
Błąd : E02 Zabezpieczenie w wypadku złego zasilania	Napięcie wejściowe jest mniejsze niż 50% wymaganego napięcia zasilającego.	Sprawdzić wartość napięcia zasilającego (elektryk). Możliwe uszkodzenie dolnej płyty lub silnika. Kontakt z serwisem.
Błąd : E03 Brak sygnału z sensora prędkości	Płyta sterująca nie odbiera sygnału z sensora prędkości.	Sprawdzić czy przewód sensora jest dobrze wpięty do płyty, poprawić jeśli trzeba. Sprawdzić czy sensor prędkości nie jest uszkodzony. Sprawdzić czy płyta sterująca nie jest uszkodzona. Kontakt z serwisem.
Błąd : E04 Błąd podnośnika	Uszkodzenie przewodu podnośnika, jego złe podłączenie lub uszkodzenia silnika podnośnika.	Sprawdzić przewód i jego podłączenie. Sprawdzić silnik podnośnika. Kontakt z serwisem.

<p>Błąd : E05</p> <p>Zabezpieczenie nadprądowe</p>	<p>Zbyt wysokie lub zbyt niskie napięcie zasilające. Uszkodzona płyta sterująca.</p>	<p>Uruchomić ponownie bieżnię. Sprawdzić napięcie zasilające (elektryk).</p>
	<p>Zablokowane ruchome części bieżni. Przeciążany silnik.</p>	<p>Sprawdzić płynność ruchu pasa bieżni i jeśli trzeba nasmarować blat nośny. Sprawdzić silnik, czy nie pracuje głośno (tarcia, stuki) czy nie czuć zapachu spalenizny. Wymienić silnik jeśli trzeba. Sprawdzić płytę sterującą. Kontakt z serwisem.</p>
<p>Błąd : E06</p> <p>Niewłaściwe działanie silnika</p>	<p>Przewody silnika źle połączone lub uszkodzony jest silnik.</p>	<p>Sprawdzić połączenie przewodów silnika. W przypadku uszkodzenia przewodów wymienić je. Jeśli problem nadal występuje wymienić silnik. Kontakt z serwisem.</p>
<p>Błąd : E08</p> <p>Niewłaściwe działanie płyty sterującej</p>	<p>Nie jest podłączona płyta sterująca.</p>	<p>Sprawdzić przewody górny i środkowy, czy dobrze łączą się z płytą sterującą. W przypadku uszkodzenia przewodów wymienić je na nowe. Jeśli problem nadal występuje wymienić płytę sterującą. Kontakt z serwisem.</p>
<p>Błąd : E10</p> <p>Złe działanie silnika</p>	<p>Obciążenie silnika jest zbyt duże lub silnik jest uszkodzony.</p>	<p>Sprawdzić stan nasmarowania blatu (jeśli trzeba dokonać smarowania). Sprawdzić czy nic nie blokuje swobodnego ruchu pasa bieżni. Jeśli trzeba, wymienić silnik. Kontakt z serwisem.</p>

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 poręczę.

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

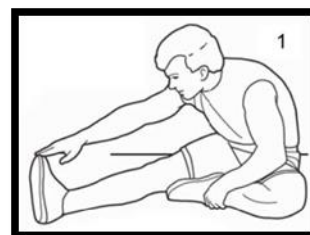
Po zakończeniu głównej fazy treningu należy zredukować prędkość i pochylenie, aby łagodnie przejść do fazy wyciszenia. W tej fazie stopniowo zmniejsza się tętno. Faza ta powinna trwać pomiędzy 5 a 10 minut. Po zatrzymaniu pasa bieżni przyciskiem STOP lub odłączając przewód bezpieczeństwa od konsoli należy ostrożnie przenieść stopy na listwy boczne trzymając się za poręcze 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.

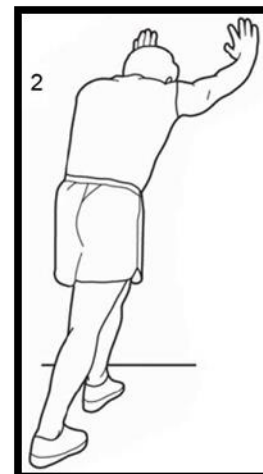
1. Rozciąganie tylnej części uda i dolnej części pleców

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 zakroczonej 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 zakroczonej. 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. Powtórzyć 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



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