

Rower treningowy Aspire

instrukcja obsługi

yorkfitness.pl



Gratulujemy zakupu produktu firmy York Fitness.

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdą Państwo na stronie www.yorkfitness.pl.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
obsługa klientów	05
instrukcja montażu	06
instrukcja obsługi	11
objaśnienia funkcji roweru	19
wskazówki fitness	20
oznaczenia producenta i kod identyfikacji urządzenia	23
rysunek szczegółowy	25
wykaz części	27



informacje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM UŻYTKOWNIKA. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZAWARTYCH W NIM ZALECEŃ POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO
- PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH
MOŻLIWYCH ZAGROŻEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ
W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Nie używaj urządzenia w pomieszczeniach, w których występują znaczne wahania temperatury skutkujące skraplaniem wilgoci zawartej w powietrzu.
- Należy zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia - maksymalna waga użytkownika wynosi 125 kg.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych (włącznie z dziećmi) lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania norm bezpieczeństwa Wielkiej Brytanii i Unii Europejskiej oraz dyrektyw dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia EN957 1 i 5-CLASS HC (o ile mają zastosowanie). Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 29 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 91 x 48 cm

! Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je co najmniej raz na tydzień sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, itp.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- Nie dopuszczaj do spływania/skapywania potu na urządzenie.
- Nie używaj urządzenia w pomieszczeniach, w których występują znaczne wahania temperatury skutkujące skraplaniem wilgoci zawartej w powietrzu.



Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu (2002/96/EC) Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze (dotyczy tylko Europy).

Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się z nami, należy zebrać poniższe informacje:

- Nr seryjny - znajduje się na naklejce umieszczonej na metalowej ramie urządzenia. Celem uzyskania pomocy spis numer seryjny znajdujący się we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia

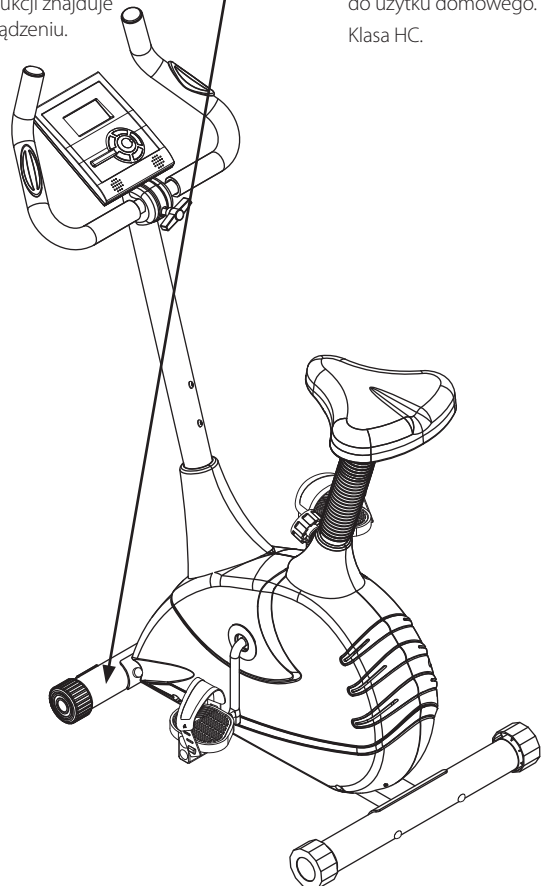
Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN 957-1+6



Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.





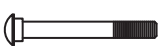




instrukcje montażu

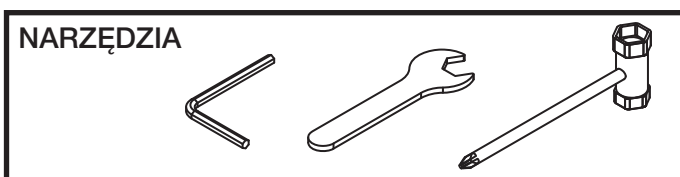
Pierwsze kroki

Wymij wszystkie części z kartonowego pudła i rozłóż na podłodze. Wszystkie materiały opakowaniowe schowaj z powrotem do pudła. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do momentu zakończenia składania. Przed rozpoczęciem składania zapoznaj się z instrukcją. W przypadku braku jakiegokolwiek części skontaktuj się z serwisem.

Po wypakowaniu urządzenia otwórz torbę z częściami i sprawdź, czy posiadasz poniższe elementy. Niektóre części mogą być zamontowane.

	NR KATALOGOWY 14 X 4 PLASTIKOWA ZAŚLEPKA
	NR KATALOGOWY 57 X 4 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)
	NR KATALOGOWY 53 X 8 PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA M8
	NR KATALOGOWY 54 X 8 PODKŁADKA (M8 X 1.2MM)
	NR KATALOGOWY 56 X 4 ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 70 MM)
	NR KATALOGOWY 51 X 3 PODKŁADKA M8
	NR KATALOGOWY 50 X 3 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)

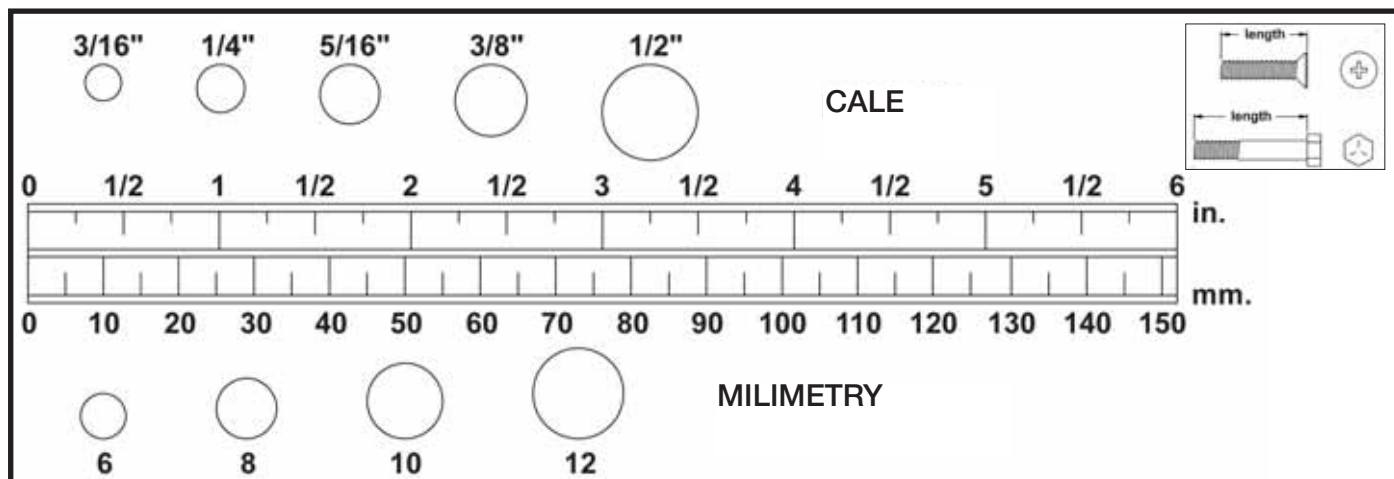
	NR KATALOGOWY 32 X 1 POKRĘTŁO
	NR KATALOGOWY 52 X 4 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)
	NR KATALOGOWY 19 X 1 POKRĘTŁO
	NR KATALOGOWY 46 X 4 ŚRUBA (M4 X DŁ. 12 MM)




Szablon identyfikacji części

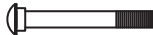
Poniższy szablon pomoże Ci w identyfikacji części stosowanych do montażu. Aby sprawdzić średnicę przyłóż podkładki, końce sworzni lub śruby w miejscach oznaczonych. Użyj miarki do sprawdzenia długości sworzni i śrub.

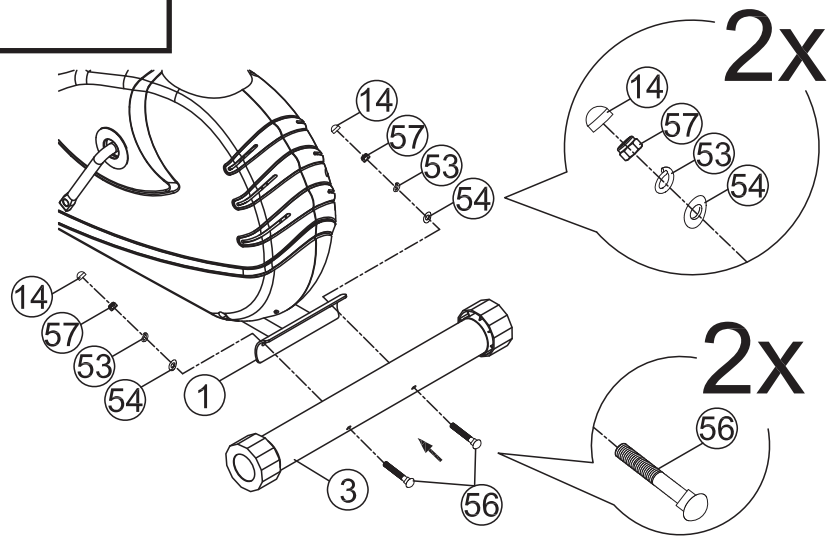
WSKAZÓWKA: Długość wszystkich sworzni i śrub, z wyjątkiem posiadających płaski łeb, mierzy się od podstawy łba do końca sworznia lub śruby. Długość sworzni i śrub z łbem płaskim mierzy się od góry łba do ich końca.





1.

	NR KATALOGOWY 14 X 2 PLASTIKOWA ZAŚLEPKA
	NR KATALOGOWY 57 X 2 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)
	NR KATALOGOWY 53 X 2 PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA M8

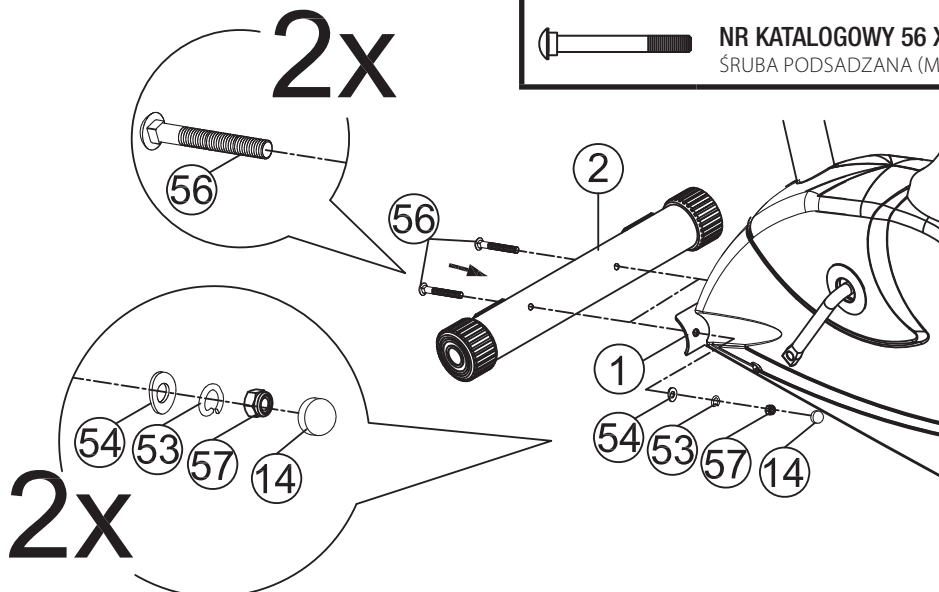
	NR KATALOGOWY 54 X 2 PODKŁADKA (M8 X 1.2MM)
	NR KATALOGOWY 56 X 2 ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 70 MM)



2.

	NR KATALOGOWY 14 X 2 PLASTIKOWA ZAŚLEPKA
	NR KATALOGOWY 57 X 2 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)

	NR KATALOGOWY 53 X 2 PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA M8
	NR KATALOGOWY 54 X 2 PODKŁADKA (M8 X 1.2MM)
	NR KATALOGOWY 56 X 2 ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 70 MM)



instrukcje montażu

3.



NR KATALOGOWY 51 X 3
PODKŁADKA M8

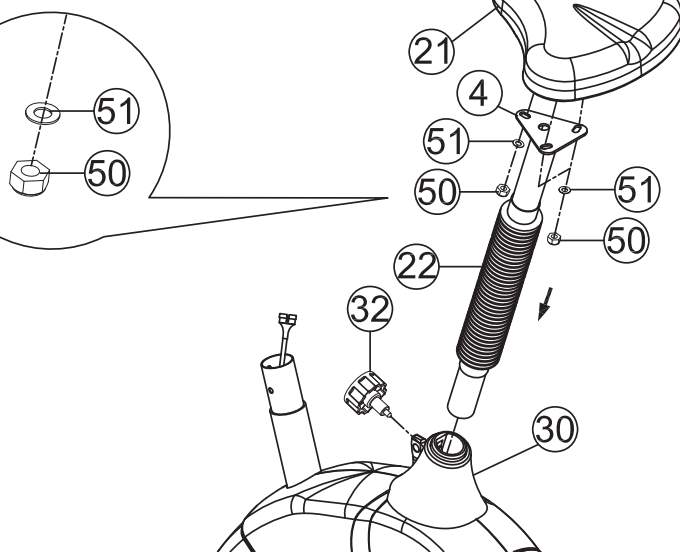


NR KATALOGOWY 50 X 3
NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)



NR KATALOGOWY 32 X 1
POKRĘTŁO

3x



4.



NR KATALOGOWY 52 X 4
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)

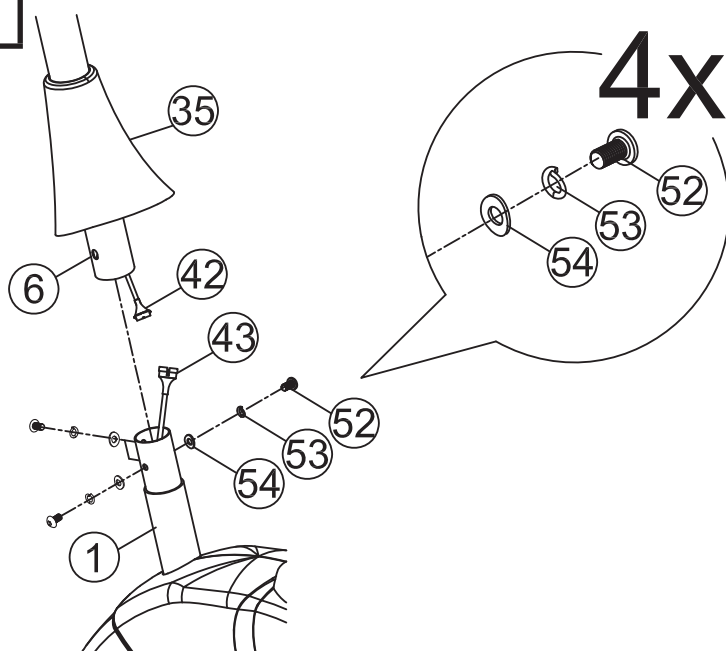


NR KATALOGOWY 53 X 4
PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA M8

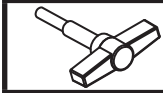


NR KATALOGOWY 54 X 4
PODKŁADKA (M8 X 1.2MM)

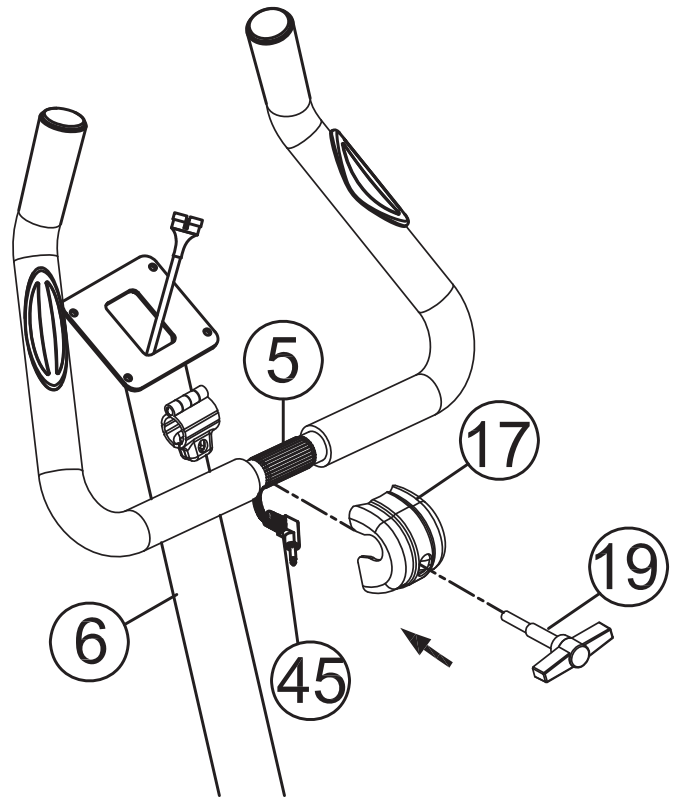
4x



5.



NR KATALOGOWY 19 X 1
POKRĘTŁO

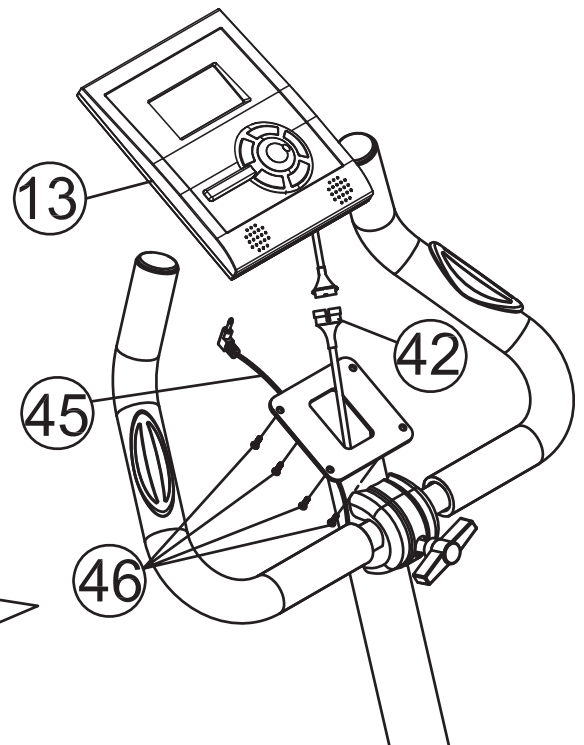
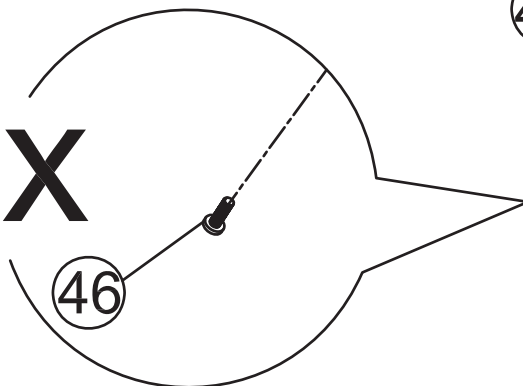


6.

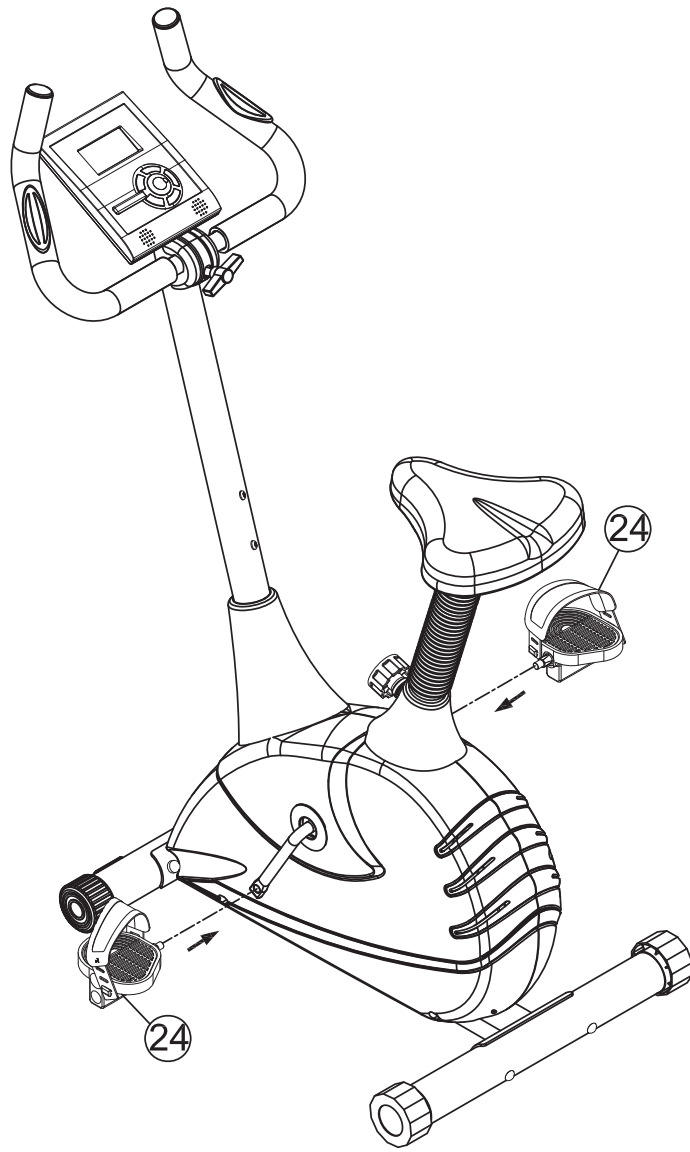


NR KATALOGOWY 46 X 4
ŚRUBA (M4 X DŁ. 12 MM)

4x



7.



Zasilanie

Po podłączeniu zasilacza do urządzenia, komputer wyda sygnał dźwiękowy i uruchomi się w trybie Manual (Ręcznym).

Wybieranie programu i ustawianie parametrów

1. Za pomocą przycisków treningowych wybierz tryb programowania a następnie naciśnij ENTER celem zatwierdzenia trybu treningu.
2. W trybie Manual, przyciski kierunkowe służą do zaprogramowania parametrów treningu: TIME (CZASU), DISTANCE (ODLEGŁOŚCI), CALORIES (WYDATKU ENERGETYCZNEGO), PULSE (TĘTNA).
3. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.
4. Po osiągnięciu wartości docelowej, komputer wyda sygnał dźwiękowy i zatrzyma urządzenie.
5. Jeżeli wprowadziłeś więcej niż jeden cel i chcesz kontynuować trening celem jego osiągnięcia, naciśnij przycisk START/STOP.

Tryb gotowości

Jeżeli przez ponad 4 minuty komputer nie otrzyma sygnału z kardiostera lub nie zostanie wybrany żaden przycisk, wtedy przejdzie on w tryb SLEEP (Czuwania) (wyświetlacz wyłączony). Celem uruchomienia komputera naciśnij ekran w dowolnym miejscu.

Funkcje i ich objaśnienia:

Funkcje	Objaśnienia
TIME / CZAS	Wskazuje w minutach i sekundach czas, który upłynął od rozpoczęcia treningu. Komputer zlicza czas automatycznie w górę w jednosekundowych odstępach od 0:00 do 99:59. Za pomocą klawiszy kierunkowych możesz również zaprogramować zliczanie w dół od ustawionej wartości. Jeżeli po osiągnięciu wartości 0:00 kontynuujesz ćwiczenie, komputer wyda sygnał dźwiękowy informujący o wykonaniu ćwiczenia i zresetuje się do wartości początkowej.
DISTANCE / ODLEGŁOŚĆ	Wskazuje łączny dystans pokonany w trakcie każdego treningu. Maksymalna wartość wynosi 999 km lub mil.
LICZBA OBROTÓW NA MINUTĘ	Prędkość pedałowania.
SPEED / PRĘDKOŚĆ	Wskazuje prędkość treningu w km/h lub mil/h.
CALORIES / WYDATEK ENERGETYCZNY	Komputer oblicza szacowany łączny wydatek energetyczny w dowolnym momencie treningu.
PULSE / TĘTNO	Komputer wyświetla w trakcie treningu wartość tętna w uderzeniach na minutę (ud/min).
AGE / WIEK	Możesz wprowadzić swój wiek w zakresie od 10 do 99 lat. Jeżeli nie wprowadzisz wieku komputer przyjmie wartość domyślną: 35 lat.
TARGET HEART RATE (TARGET PULSE) / DOCELOWE TĘTNO	Zalecane tętno w trakcie treningu jest nazywane docelowym tętnem i jest wyrażone w uderzeniach na minutę.
PULSE RECOVERY / POWRÓT TĘTNA DO NORMY	W fazie początkowej chwyć rękoma rękojeści lub załóż kardiostera i naciśnij przycisk „PULSE RECOVERY” key. Rozpocznie się zliczanie czasu w zakresie od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Po osiągnięciu wartości 00:00, komputer wyświetli wynik pomiaru powrotu tętna do normy. Jest on wyrażony w poziomach od F1.0 do F6.0. 1.0 WYJĄTKOWY 1.0 < F < 2.0 DOSKONAŁY 2.0 < F < 2.9 oznacza DOBRY 3.0 < F < 3.9 oznacza ODPOWIEDNI 4.0 < F < 5.9 oznacza PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO 6.0 - oznacza NIEDOSTATECZNY
TEMPERATURE / TEMPERATURA	Wskazuje aktualną temperaturę.

instrukcje obsługi

Przyciski funkcyjne:

Komputer jest wyposażony w 6 przycisków o następującym działaniu:

Przyciski	Funkcje
START /STOP	Start / stop
UP / W GÓRĘ	<ul style="list-style-type: none">W trybie treningu służy do zwiększania oporu.W trybie programowania służy do zwiększania wartości parametrów: czas, odległość, wydatek energetyczny, wiek oraz wyboru płci i programu.
DOWN / W DÓŁ	<ul style="list-style-type: none">W trybie treningu służy do zmniejszania oporu.W trybie programowania służy do zmniejszania wartości parametrów: czas, odległość, wydatek energetyczny, wiek oraz wyboru płci i programu.
ENTER	<ul style="list-style-type: none">W trybie programowania służy do zatwierdzania bieżącej wprowadzonej wartości.Po zatrzymaniu treningu, przytrzymanie wciśniętego przycisku przez ponad 2 sekundy powoduje wyzerowanie wartości lub powrót do wartości domyślnej.W trybie programowania Zegara (Clock) przycisk ten służy do ustawienia czasu w minutach i sekundach.
BODY FAT / ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ	<ul style="list-style-type: none">Służy do wprowadzenia wartości parametrów: wzrost, masa ciała, wiek i płeć Użytkownika a następnie do pomiaru wskaźnika zawartości tkanki tłuszczowej.
PULSE RECOVERY / POWRÓT TĘTNA DO NORMY	<ul style="list-style-type: none">Służy do aktywacji funkcji pomiaru powrotu tętna do wartości normalnej.

Program Manual /Program sterowany ręcznie:

P1 jest programem sterowanym ręcznie. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP. Domyślny poziom oporu wynosi 5. Użytkownik może trenować na dowolnym wybranym poziomie oporu (regulowanym za pomocą przycisków kierunkowych w trakcie treningu) przez określony czas lub do momentu osiągnięcia określonego wydatku energetycznego lub pokonania wybranej odległości.

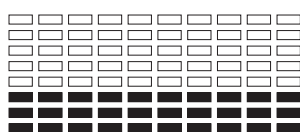
Obsługa:

1. Za pomocą przycisków kierunkowych wybierz program MANUAL (P1).
2. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wybór programu MANUAL.
3. Zacznie migać parametr TIME (Czas). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź czas trwania treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony czas.
4. Zacznie migać parametr DISTANCE (Odległość). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź odległość do pokonania w trakcie treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzoną odległość.
5. Zacznie migać parametr CALORIES (Wydatek energetyczny). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość wydatku energetycznego. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony wydatek energetyczny.
6. Zacznie migać parametr PULSE (Tętno). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość tętna. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzoną wartość tętna.
7. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.

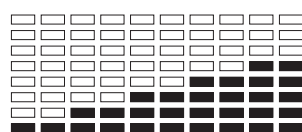
Programy predefiniowane: Chód, Wzniesienie, Chód wolny, Schodzenie w dół, Spalanie tkanki tłuszczowej, Pochylnia, Góra, Interwały, Losowy, Płaskowyż, Fartlek, Urwisko

Programy od 2 do 13 to programy predefiniowane. Użytkownik może trenować na różnych poziomach trudności (oporu) w różnych odstępach czasu podawanych przez program. Użytkownik może trenować na pożądanym wybranym poziomie oporu (regulowanym za pomocą przycisków kierunkowych w trakcie treningu) przez określony czas lub do momentu osiągnięcia określonego wydatku energetycznego lub pokonania wybranej odległości.

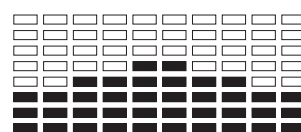
1. Celem wyboru programu od P2 do P13 użyj klawiszy kierunkowych.
2. Naciśnij ENTER, aby wybrać program treningowy.
3. Zacznie migać parametr TIME (Czas). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź czas trwania treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony czas.
4. Zacznie migać parametr DISTANCE (Odległość). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź docelową odległość do pokonania w trakcie treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzoną odległość.
5. Zacznie migać parametr CALORIES (Wydatek energetyczny). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość wydatku energetycznego. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony wydatek energetyczny.
6. Zacznie migać parametr PULSE (Tętno). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość tętna. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzoną wartość tętna.
7. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.



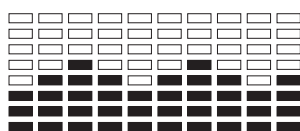
PROGRAM 1
PROGRAM STEROWANY RĘCZNIE



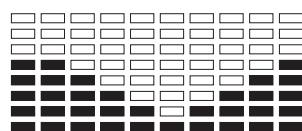
PROGRAM 2
CHÓD



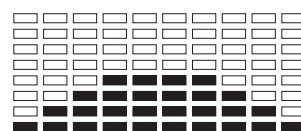
PROGRAM 3
WZNIESIENIE



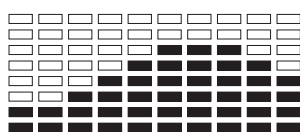
PROGRAM 4
CHÓD WOLNY



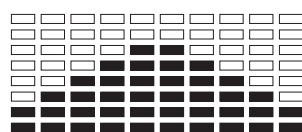
PROGRAM 5
DOLINA



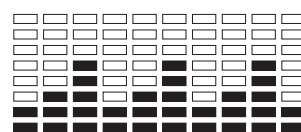
PROGRAM 6
SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ



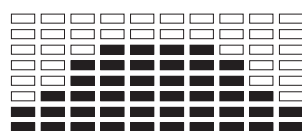
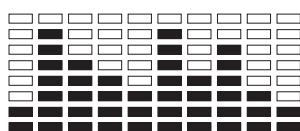
PROGRAM 7
POCHYLNIA



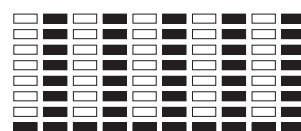
PROGRAM 8
GÓRY



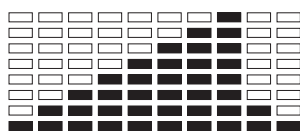
PROGRAM 9
INTERWAŁY



PROGRAM 11
PŁASKOWYŻ



PROGRAM 12
FARTLEK

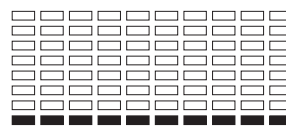
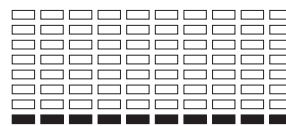
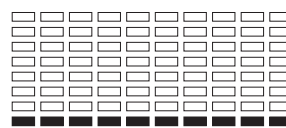
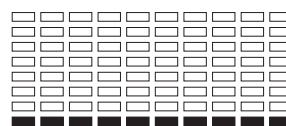


PROGRAM 13
URWISKO

instrukcje obsługi

Programy definiowane przez Użytkownika: Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3, Użytkownik 4

1. Programy 14 do 17 to programy definiowane przez Użytkownika. Użytkownik może wprowadzić w 10 kolumnach dowolną wartość parametrów: czas, odległość, wydatek energetyczny oraz poziom trudności (oporu). Po zdefiniowaniu wartości i profile zostaną zapisane w pamięci komputera. Użytkownik może również za pomocą klawiszy kierunkowych zmieniać wartość każdego parametru bez wpływu na poziom trudności zapisany w pamięci komputera:
2. Za pomocą przycisków kierunkowych wybierz program USER (Program definiowany przez Użytkownika) w zakresie od P14 do P17. Naciśnij ENTER, aby wybrać program treningowy.
3. Zacznie migać kolumna 1. Za pomocą przycisków kierunkowych utwórz własny program treningowy. Naciśnij ENTER celem zatwierdzenia pierwszej kolumny programu treningowego. Domyślny poziom to 1.
4. Zacznie migać kolumna 2. Za pomocą przycisków kierunkowych utwórz własny program treningowy. Naciśnij ENTER celem zatwierdzenia drugiej kolumny programu treningowego.
5. Celem zaprogramowania osobistego programu postępuj zgodnie ze wskazówkami kroku 5 i 6. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić pożądaną program treningowy.
6. Zacznie migać parametr TIME (Czas). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź czas trwania treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony czas.
7. Zacznie migać parametr DISTANCE (Odległość). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź docelową odległość do pokonania w trakcie treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzona odległość.
8. Zacznie migać parametr CALORIES (Wydatek energetyczny). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość wydatku energetycznego. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony wydatek energetyczny.
9. Zacznie migać parametr PULSE (Tętno). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość tętna. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzoną wartość tętna.
10. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.



Program sterowany zawartością tkanki tłuszczowej: Body Fat

Program 23 jest programem przeznaczonym do obliczenia wskaźnika zawartości tkanki tłuszczowej celem zaproponowania odpowiedniego profilu obciążenia dla Użytkownika. Zależnie od obliczonego wskaźnika zawartości tkanki tłuszczowej (w %) wyróżnia się trzy typy budowy ciała.

Typ 1: ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ % > 27

Typ 2: 27 > ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ % > 20

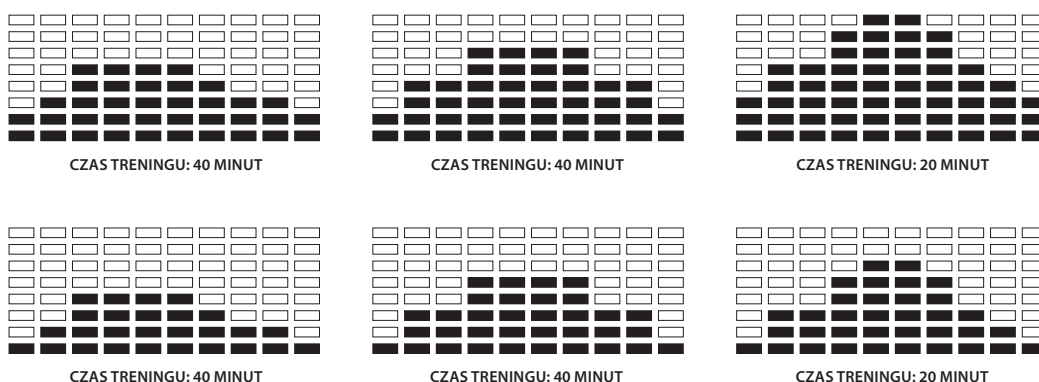
Typ 3: ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ % < 20

Komputer podaje wyniki ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ, INDEKSU MASY CIAŁA (BMI) oraz BMR.

1. Za pomocą przycisków kierunkowych wybierz program BODY FAT (P23).
2. Naciśnij ENTER, aby wybrać program treningowy.
3. Zacznie migać parametr HEIGHT (Wzrost). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź swój wzrost. Naciśnij przycisk ENTER celem zatwierdzenia wzrostu. Domyślny wzrost to 170 cm lub 5'07" (5 stóp 7 cali).
4. Zacznie migać parametr WEIGHT (Masa ciała). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź swoją masę ciała. Naciśnij przycisk ENTER celem zatwierdzenia masy ciała. Wartość domyślna masy ciała to 70 kg lub 155 funtów.
5. Zacznie migać parametr GENDER (Płeć). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź swoją płeć. Liczba 1 oznacza mężczyznę, a liczba 0 kobietę. Naciśnij przycisk ENTER celem zatwierdzenia płci. Wartością domyślną jest 1 (Mężczyzna).
6. Zacznie migać parametr AGE (Wiek). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź swój wiek. Naciśnij przycisk ENTER celem zatwierdzenia wieku. Wartość domyślna wieku to 35 lat.
7. Celem rozpoczęcia pomiaru tkanki tłuszczowej naciśnij przycisk START/STOP. Jeżeli w oknie pojawi się komunikat „E” sprawdź poprawne umieszczenie dłoni na rękojeściach i ułożenie kardiostera. Następnie celem rozpoczęcia pomiaru tkanki tłuszczowej naciśnij ponownie przycisk START/STOP.
8. Po dokonaniu pomiaru komputer poda na wyświetlaczu LCD wartości BMR, BMI i ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ. Dodatkowo, komputer zasugeruje program osobisty dostosowany do typu budowy ciała.
9. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.



Po przeprowadzeniu pomiaru tkanki tłuszczowej zostanie automatycznie wyświetlony jeden z 6 programów:



instrukcje obsługi

Program kontroli tętna:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Docelowe H.R.C.

Programy od 18 do 22 to Programy kontroli tętna. Program 22 to Program sterowany docelowym tętnem.

Program 18 to trening na poziomie 55% maksymalnego H.R.C. - - Docelowe tętno= $(220 - \text{WIEK}) \times 55\%$

Program 19 to trening na poziomie 65% maksymalnego H.R.C. - - Docelowe tętno= $(220 - \text{WIEK}) \times 65\%$

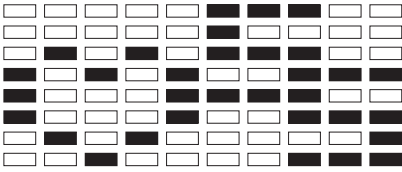
Program 20 to trening na poziomie 75% maksymalnego H.R.C. - - Docelowe tętno= $(220 - \text{WIEK}) \times 75\%$

Program 21 to trening na poziomie 85% maksymalnego H.R.C. - - Docelowe tętno= $(220 - \text{WIEK}) \times 85\%$

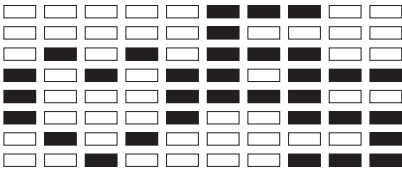
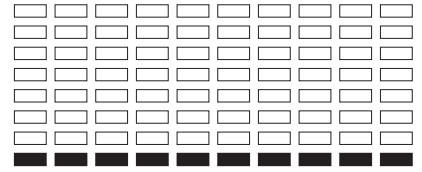
Program 22 to program sterowany docelowym H.R.C. - - Trening sterowany wartością docelowego tętna.

Po ustawieniu parametrów wieku, czasu, odległości, wydatku energetycznego lub docelowego tętna Użytkownik może trenować z wybranym programem kontroli tętna. W programach tych komputer dostosowuje poziom oporu do zmierzonego tętna. Na przykład, poziom oporu może zwiększać się co 20 sekund, jeżeli wykryte tętno jest niższe niż Docelowe H.R.C. Analogicznie, poziom oporu może zmniejszać się co 20 sekund, jeżeli zmierzone tętno jest wyższe niż Docelowe H.R.C.

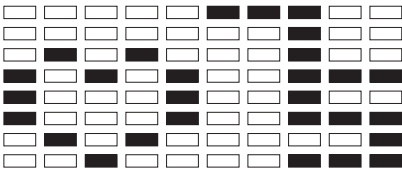
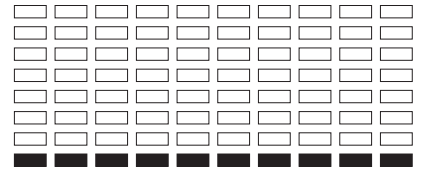
1. Celem wyboru programu kontroli tętna od P18 do P22 użyj klawiszy kierunkowych.
2. Naciśnij ENTER, aby wybrać osobisty program treningowy.
3. Zacznie migać parametr AGE (Wiek). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź swój wiek. Wartość domyślna to 35 lat.
4. W programie 22 zacznie migać parametr TARGET PULSE (Docelowe tętno). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość docelowego tętna w zakresie od 80 do 180 ud/min. Wartość domyślna to 120 ud/min.
5. Zacznie migać parametr TIME (Czas). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź czas trwania treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony czas.
6. Zacznie migać parametr DISTANCE (Odległość). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź odległość do pokonania w trakcie treningu. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzoną odległość.
7. Zacznie migać parametr CALORIES (Wydatek energetyczny). Za pomocą klawiszy kierunkowych wprowadź wartość wydatku energetycznego. Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wprowadzony wydatek energetyczny.
8. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.



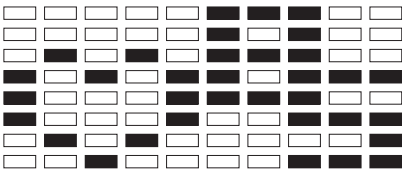
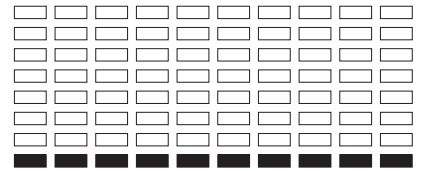
PROGRAM 18
55% H.R.C.



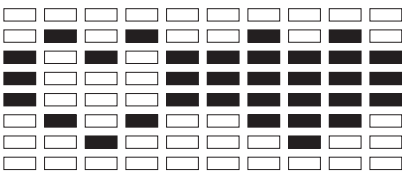
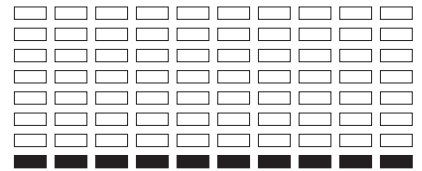
PROGRAM 19
65% H.R.C.



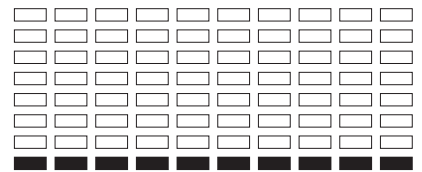
PROGRAM 20
75% H.R.C.



PROGRAM 21
85% H.R.C.



PROGRAM 22
DOCELOWE H.R.C.



instrukcje obsługi

Wskazówki dotyczące obsługi:

Tryb czuwania:

Jeżeli przez ponad 4 minuty komputer nie otrzyma sygnału z kardiostera lub nie zostanie wybrany żaden przycisk, wtedy przejdzie on w tryb czuwania. Naciśnij dowolny przycisk w celu uruchomienia komputera.

BMI (Indeks masy ciała):

BMI to miara zawartości tkanki tłuszczowej wyliczana na podstawie wzrostu i masy ciała.

BMR (Podstawowa przemiana materii):

Wskaźnik BMR określa ilość kalorii potrzebną do funkcjonowania twojego organizmu. Nie bierze on pod uwagę żadnej aktywności fizycznej. Przedstawia ilość energii wymaganą dla utrzymania pracy serca, oddychania i normalnej temperatury ciała. Dokonuje pomiaru ciała w spoczynku, nie w trakcie snu, w temperaturze pokojowej.

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączać od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni roweru treningowego używaj wilgotnej szmatki. Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.

NIGDY NIE DEMONTUJ OSŁON OCHRONNYCH.

Konserwacja

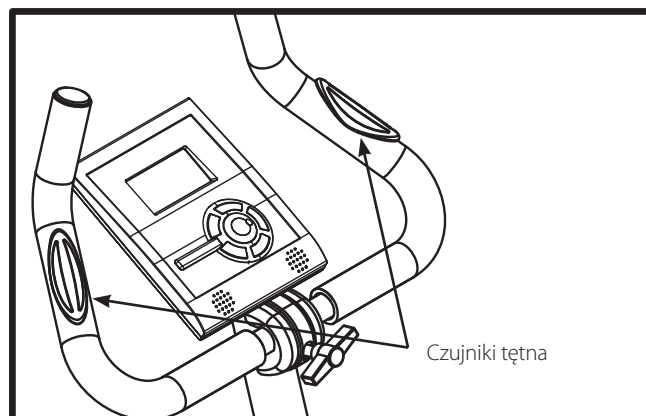
Regularnie sprawdzaj elementy pod kątem zużycia.

Kontrolowanie tętna

Czujniki tętna

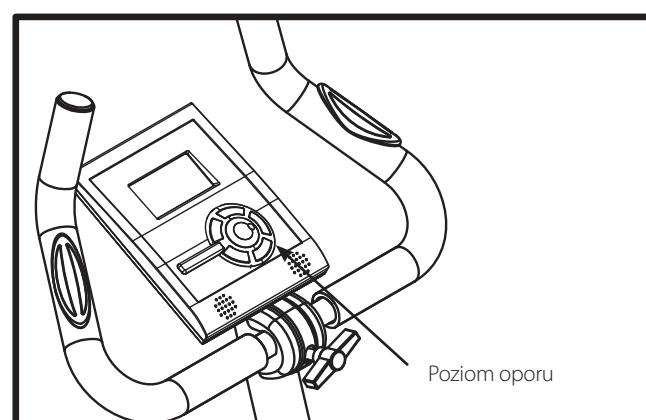
Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby: Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

Podczas użytkowania urządzenia możliwe jest występowanie zakłóceń w pracy czytnika tętna pochodzących od innych urządzeń elektrycznych znajdujących się w pobliżu. Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie.



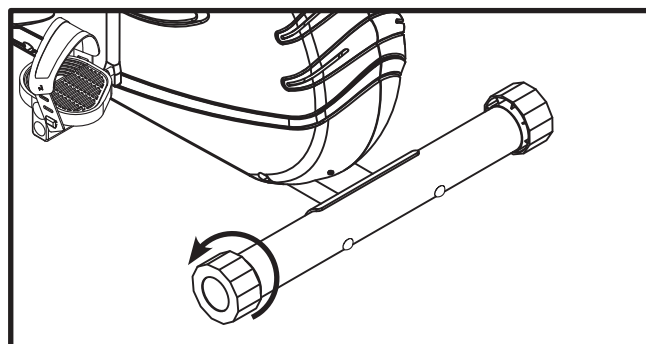
Regulacja oporu

Rower treningowy wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętko na komputerze.



Poziomowanie roweru treningowego

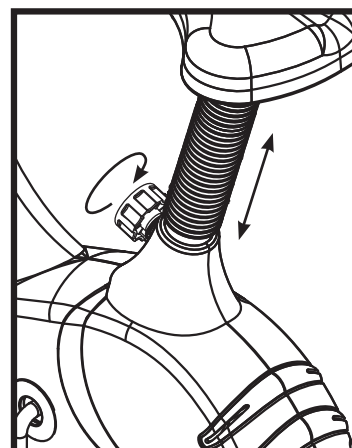
Na przednich podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania roweru na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości urządzenia wystarczy pokręcić regulatorami.



Regulowanie wysokości siedziska

1. Odkręć pokrętko.
2. Ustaw siedzisko w pożądanej wysokości – celem poprawnego ustawienia sprawdź, czy widoczny jest numer i linia na górze wspornika siodełka. Patrz obrazek.
3. Dokręć pokrętko - Sprawdź jego poprawne dokręcenie.
4. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.

UWAGA: Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość jest oznaczona na podporze siedzenia.



wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Trening

Aby rozpocząć trening z urządzeniem X-Trainer stań na platformach. Oprzyj wygodnie ręce na rękojeściach. Przesuń stopę znajdującą się wyżej do przodu i rozpocznij chód.

Trening rozpocznij od odpowiedniego poziomu obciążenia, który pozwoli Ci zapoznać się z urządzeniem. Po nabraniu pewności ustaw odpowiedni poziom obciążenia.

RUCH DO PRZODU I DO TYŁU: X-Trainer umożliwia chód do przodu i do tyłu, co sprzyja trenowaniu różnych partii mięśni. Jest to również sposób na urozmaicenie treningu. Celem zmiany kierunku ćwiczenia zwolnij i rozpocznij chód w odwrotnym kierunku.

REGULACJA POZIOMU OBCIĄŻENIA: Poziom obciążenia urządzenia można zmieniać w dowolnym momencie trwania treningu. Regulacja poziomu obciążenia służy do zwiększania lub zmniejszania poziomu trudności.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie - dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50- 60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi - Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej -Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70- 80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

$$220 - 35 = 185 \text{ uderzeń na minutę}$$

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

$$185 \times 60\% = 111 \text{ uderzeń na minutę}$$

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz na stronie internetowej pod adresem www.yorkfitness.pl lub kontaktując się ze sprzedawcą.

ZALECANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli – nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. Rozciąganie mięśni łydek/ ścięgna Achillesa

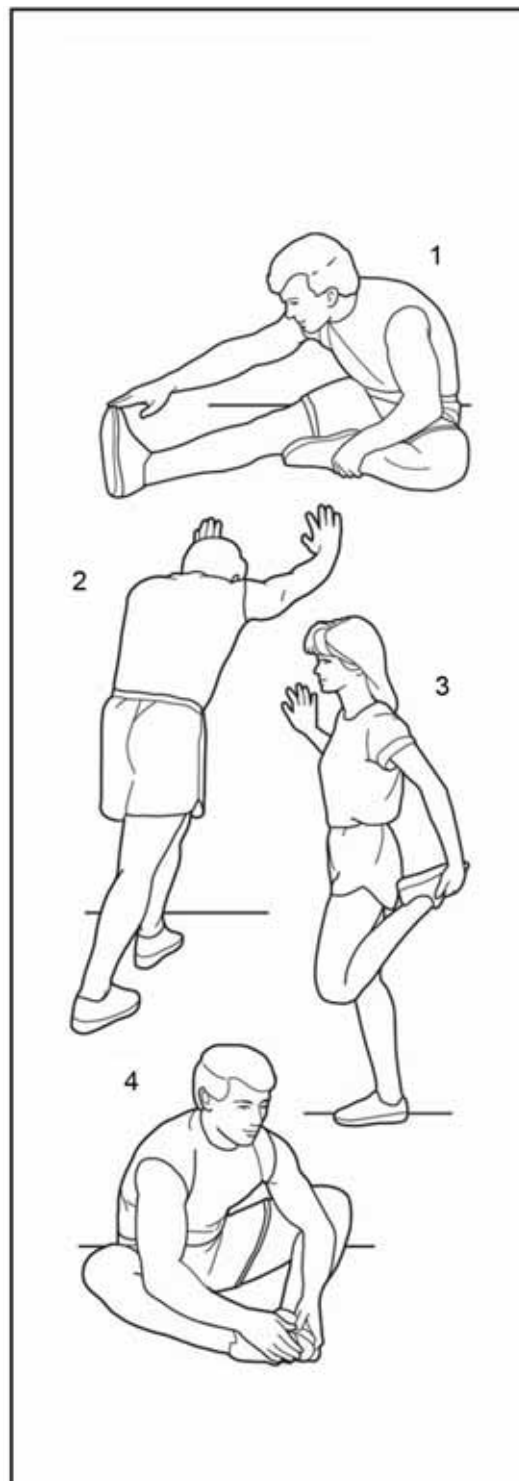
Stań w wykroku i oprzyj ręce o ścianę – jak pokazano na rysunku. Ugnij kolano nogi wysuniętej w przód, wyprostuj kolano nogi zakroczonej. Przesuń biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby zwiększyć siłę rozciągania ścięgna Achillesa, zegnij również tylną nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



wskazówki fitness

Wskazówki dotyczące kondycji:

Od Twojej kondycji fizycznej zależy na jakim poziomie trudności rozpoczniesz trening. Jeżeli od dłuższego czasu nie ćwiczyłeś i nie jesteś w formie zacznij od niewielkiego poziomu wysiłku i zwiększaj go stopniowo. W trakcie treningu monitoruj poziom tętna.

Należy zawsze stosować się do poniższych wskazówek:

- Zawsze konsultuj z lekarzem program ćwiczeń i dietę.
- Rozpocznij trening powoli, biorąc pod uwagę swoje możliwości i przestrzegaj zaleceń wyznaczonych Ci przez lekarza.
- Pamiętaj o sesji rozgrzewki i ćwiczeń rozluźniających w trakcie treningu.
- W trakcie treningu okresowo mierz tętno i utrzymuj je na poziomie 60% (mała intensywność) lub 90% (wyższa intensywność) Twojego maksymalnego tętna. Rozpocznij od ćwiczeń o niskim poziomie intensywności i zwiększaj go w miarę nabierania sprawności.
- W przypadku zawrotów głowy należy bezzwłocznie przerwać ćwiczenie.

Na początku treningu możesz nie być w stanie osiągnąć docelowych wartości treningowych, jednak Twoja wydolność aerobowa będzie w czasie wzrastać. Bardzo ważne jest zachowanie odpowiedniego tempa i unikanie przemęczenia w trakcie treningu.

Monitor tętna oraz poniższa tabela pomoże Ci określić czy trenujesz na odpowiednim poziomie intensywności. Efektywny trening aerobowy wymaga utrzymania tętna na poziomie pomiędzy 60 a 90% Twojego maksymalnego poziomu tętna. Jeśli właśnie rozpoczynasz program ćwiczeń staraj się utrzymywać tętno w dolnej granicy wspomnianej powyżej strefy. W miarę wzrostu Twojej wydolności aerobowej możesz stopniowo zwiększać poziom trudności treningu i tętno.

Nie przerywając ćwiczenia mierz poziom tętna w trakcie treningu. Możesz szybko zmierzyć tętno przykładając dwa lub trzy palce do przegubu dłoni na sześć sekund. Pomnóż wynik przez dziesięć. To jest Twoje tętno. Na przykład, jeżeli w ciągu sześciu sekund zliczyłeś 14 uderzeń serca to Twoje tętno wynosi 140 uderzeń na minutę. Stosuje się zliczanie przez 6 sekund, ponieważ Twoje tętno spada zdecydowanie w momencie przerywania ćwiczenia. Dostosuj poziom intensywności treningu do właściwego poziomu tętna.

Docelowe tętno zależnie od wieku *

WIEK	STREFA TĘTNA DOCELOWEGO (55% - 90% TĘTNA MAKSYMALNEGO)	PRZECIĘTNE MAKSYMALNE TĘTNO 100%
20 LAT	110-180 UDERZEŃ NA MINUTĘ	200 UDERZEŃ NA MINUTĘ
25 LAT	107-175 UDERZEŃ NA MINUTĘ	195 UDERZEŃ NA MINUTĘ
30 LAT	105-171 UDERZEŃ NA MINUTĘ	190 UDERZEŃ NA MINUTĘ
35 LAT	102-166 UDERZEŃ NA MINUTĘ	185 UDERZEŃ NA MINUTĘ
40 LAT	99-162 UDERZEŃ NA MINUTĘ	180 UDERZEŃ NA MINUTĘ
45 LAT	97-157 UDERZEŃ NA MINUTĘ	175 UDERZEŃ NA MINUTĘ
50 LAT	94-153 UDERZEŃ NA MINUTĘ	170 UDERZEŃ NA MINUTĘ
55 LAT	91-148 UDERZEŃ NA MINUTĘ	165 UDERZEŃ NA MINUTĘ
60 LAT	88-144 UDERZEŃ NA MINUTĘ	160 UDERZEŃ NA MINUTĘ
65 LAT	85-139 UDERZEŃ NA MINUTĘ	155 UDERZEŃ NA MINUTĘ
70 LAT	83-135 UDERZEŃ NA MINUTĘ	150 UDERZEŃ NA MINUTĘ

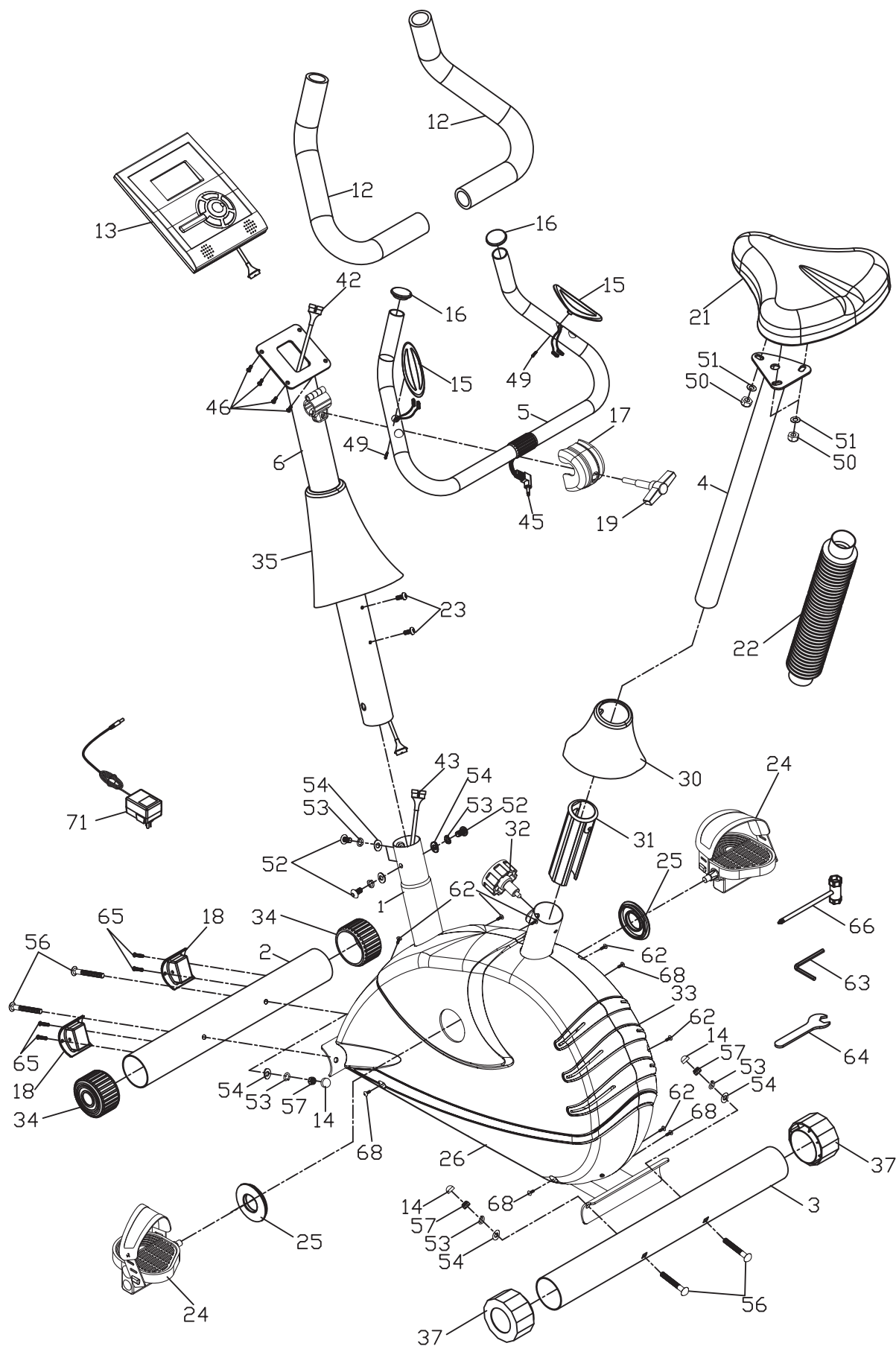
* Amerykańskie Kolegium Medycyny sportowej zaleca utrzymywanie tętna na poziomie między 55% a 90% tętna maksymalnego. Do obliczenia maksymalnego tętna służy poniższy wzór:
 $220 - \text{Wiek} = \text{szacunkowe maksymalne tętno}$.

W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK PROBLEMÓW Z DZIAŁANIEM URZĄDZENIA W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI NALEŻY SPRAWDZIĆ POPRAWNE PODŁĄCZENIE PRZEWODÓW. POLUZOWANE PRZEWODY SĄ NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ USTEREK.

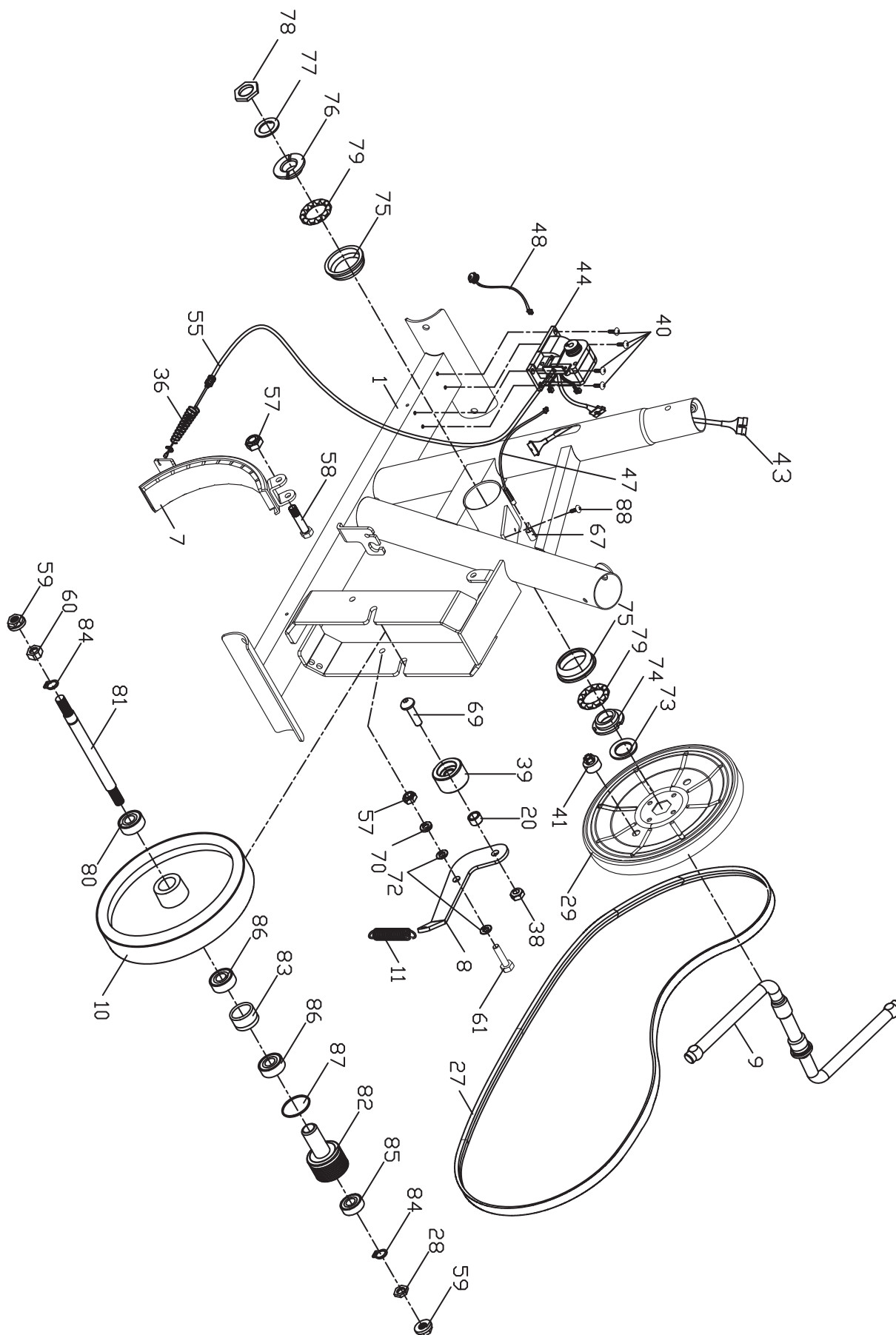
Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	<ul style="list-style-type: none"> Brak zasilania Komputer zawiesił się 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź poprawne podłączenie przewodów Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania do gniazdka ściennego celem zrestartowania komputera
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	<ul style="list-style-type: none"> Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody Czujnik prędkości zbyt oddalony od magnesu 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą
CZĘŚCIOWE WYŚWIETLANIE	<ul style="list-style-type: none"> Niepoprawne podłączenie komputera 	<ul style="list-style-type: none"> Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania do gniazdka ściennego celem zrestartowania komputera Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Podłącz i odłącz wszystkie przewody Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą
BRAK SYGNAŁU TĘTNA	<ul style="list-style-type: none"> Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody Zbyt duży ruch rąk. Zbyt wilgotne dłonie. Zbyt słaby chwyt rękojeści z wbudowanymi czujnikami tętna 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Osusz dłonie. Poluzuj chwyt. Usuń wszystkie pierścienie. Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą
KOD BŁĘDU: E1	<ul style="list-style-type: none"> Błąd komputera Nie działa lub uszkodzony silnik Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody Zbyt wysoka/niska masa ciała Użytkownika 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania do gniazdka ściennego celem zrestartowania komputera Sprawdź maksymalną wagę Użytkownika Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą
KOD BŁĘDU: E2	<ul style="list-style-type: none"> Błąd komputera 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą
KOD BŁĘDU: E3	<ul style="list-style-type: none"> Nie działa lub uszkodzony sterownik silnika 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą
KOD BŁĘDU: ERR	<ul style="list-style-type: none"> Brak sygnału tętna przez 8 sekund w programie pomiaru tkanki tłuszczowej 	<ul style="list-style-type: none"> Patrz punkt „BRAK SYGNAŁU TĘTNA”
KOD BŁĘDU: E5	<ul style="list-style-type: none"> Błąd lub nie działa sterownika automatycznego napięcia 	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą

DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA NIE ZDEJMUJ OSŁON ZABEZPIECZAJĄCYCH. JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ. NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.



rysunek szczegółowy



wykaz części

LP	NR REF. YORK	OPIS	ILOŚĆ
1	53051-1	RAMA PODSTAWY	1
2	53051-2	STOPKA PRZEDNIA	1
3	53051-3	STOPKA TYLNA	1
4	53051-4	PODPÓRKA SIEDZISKA	1
5	53051-5	UCHWYT	1
6	53051-6	ŁĄCZENIE WSPORNIKA	1
7	53051-7	UCHWYT MAGNESU	1
8	53051-8	WSPORNIK	1
9	53051-9	PEDAŁ	1
10	53051-10	KOŁO ZAMACHOWE	1
11	53051-11	SPRĘŻYNA	1
12	53051-12	PIANKOWE RĘKOJEŚCI	2
13	53051-13	KOMPUTER	1
14	53051-14	PLASTIKOWA ZAŚLEPKA	4
15	53051-15	CZUJNIK TĘTNA	2
16	53051-16	ZAŚLEPKA RĘKOJEŚCI	2
17	53051-17	OSŁONA ZACISKU	1
18	53051-18	KOŁO	2
19	53051-19	POKRĘTŁO	1
20	53051-20	TULEJA	1
21	53051-21	SIEDZISKO	1
22	53051-22	PLASTIKOWY PIERŚCIEN	1
23	53051-23	ŚRUBA M5 X 15	2
24	53051-24	PEDAŁ (L/P)	1 ZESTAW
25	53051-25	OSŁONA KORBY	2
26	53051-26	OSŁONA ŁAŃCUCHA (L)	1
27	53051-27	PAS	1
28	53051-28	NAKRĘTKA 3/8"(GŁ. = 3 MM)	1
29	53051-29	TARCZA PLATFORMY	1
30	53051-30	OSŁONA PODPÓRKI SIEDZISKA	1
31	53051-31	WKŁADKA WSPORNIKA	1
32	53051-32	POKRĘTŁO	1
33	53051-33	OSŁONA ŁAŃCUCHA (P)	1
34	53051-34	OSŁONA STOPY PRZEDNIEJ	2
35	53051-35	MOCOWANIE PODPORY SIEDZISKA	1
36	53051-36	SPRĘŻYNA	1
37	53051-37	OSŁONA STOPKI TYLNEJ	2
38	53051-38	NAKRĘTKA M10 (GŁ. = 6 MM)	1
39	53051-39	KOŁO NAPĘDOWE	1
40	53051-40	ŚRUBA M5 X 25	4
41	53051-41	MAGNES	1
42	53051-42	PRZEWÓD KOMPUTERA (GÓRNY)	1
43	53051-43	PRZEWÓD SERWO MOTORU - DOLNY	1
44	53051-44	SERWOMOTOR	1

LP	NR REF. YORK	OPIS	ILOŚĆ
45	53051-45	PRZEWÓD CZUJNIKA TĘTNA	1
46	53051-46	ŚRUBA M5 X 12	4
47	53051-47	GNAZDO PRZEWODU CZUJNIKA	1
48	53051-48	PRZEWÓD ZASILANIA	1
49	53051-49	ŚRUBA M4 X 18	2
50	53051-50	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)	3
51	53051-51	PODKŁADKA M8	3
52	53051-52	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)	4
53	53051-53	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA M8	8
54	53051-54	PODKŁADKA (M8 X 1.2MM)	8
55	53051-55	PROWADNICA PRZEWODU	1
56	53051-56	ŚRUBA PODSADZANA M8 X 70 MM	4
57	53051-57	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)	6
58	53051-58	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M8 X 52 MM	1
59	53051-59	NAKRĘTKA 3/8"	2
60	53051-60	NAKRĘTKA 3/8"(GŁ. = 9 MM)	1
61	53051-61	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M8 X 25 MM	1
62	53051-62	ŚRUBA M4 X 19	6
63	53051-63	NARZĘDZIA	1
64	53051-64	NARZĘDZIA	1
65	53051-65	ŚRUBA 5/8"	4
66	53051-66	NARZĘDZIA	1
67	53051-67	WSPORNIK CZUJNIKA	1
68	53051-68	ŚRUBA M5 X 16	4
69	53051-69	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 35 MM)	1
70	53051-70	PODKŁADKA (M8 X 1,5 MM)	1
71	53051-71	ZASILACZ	1
72	53051-72	PODKŁADKA NYLONOWA M10	2
73	53051-73	PODKŁADKA 38 MM	1
74	53051-74	NAKRĘTKA ŁOŻYSKA (P)	1
75	53051-75	MISA ŁOŻYSKA	2
76	53051-76	NAKRĘTKA ŁOŻYSKA (L)	1
77	53051-77	PODKŁADKA 35 MM	1
78	53051-78	NAKRĘTKA WIENCOWA	1
79	53051-79	ŁOŻYSKO	2
80	53051-80	ŁOŻYSKO 6300ZZ	1
81	53051-81	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
82	53051-82	BLOCZEK PRZEDNI	1
83	53051-83	ŁOŻYSKO IC1735-FT	1
84	53051-84	KLIPS C10	2
85	53051-85	ŁOŻYSKO 6000ZZ	1
86	53051-86	ŁOŻYSKO 6003ZZ	2
87	53051-87	PODKŁADKA (M30 X 0,8 MM)	1
88	53051-88	ŚRUBA M10 5/8"	1

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

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

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.yorkfitness.pl