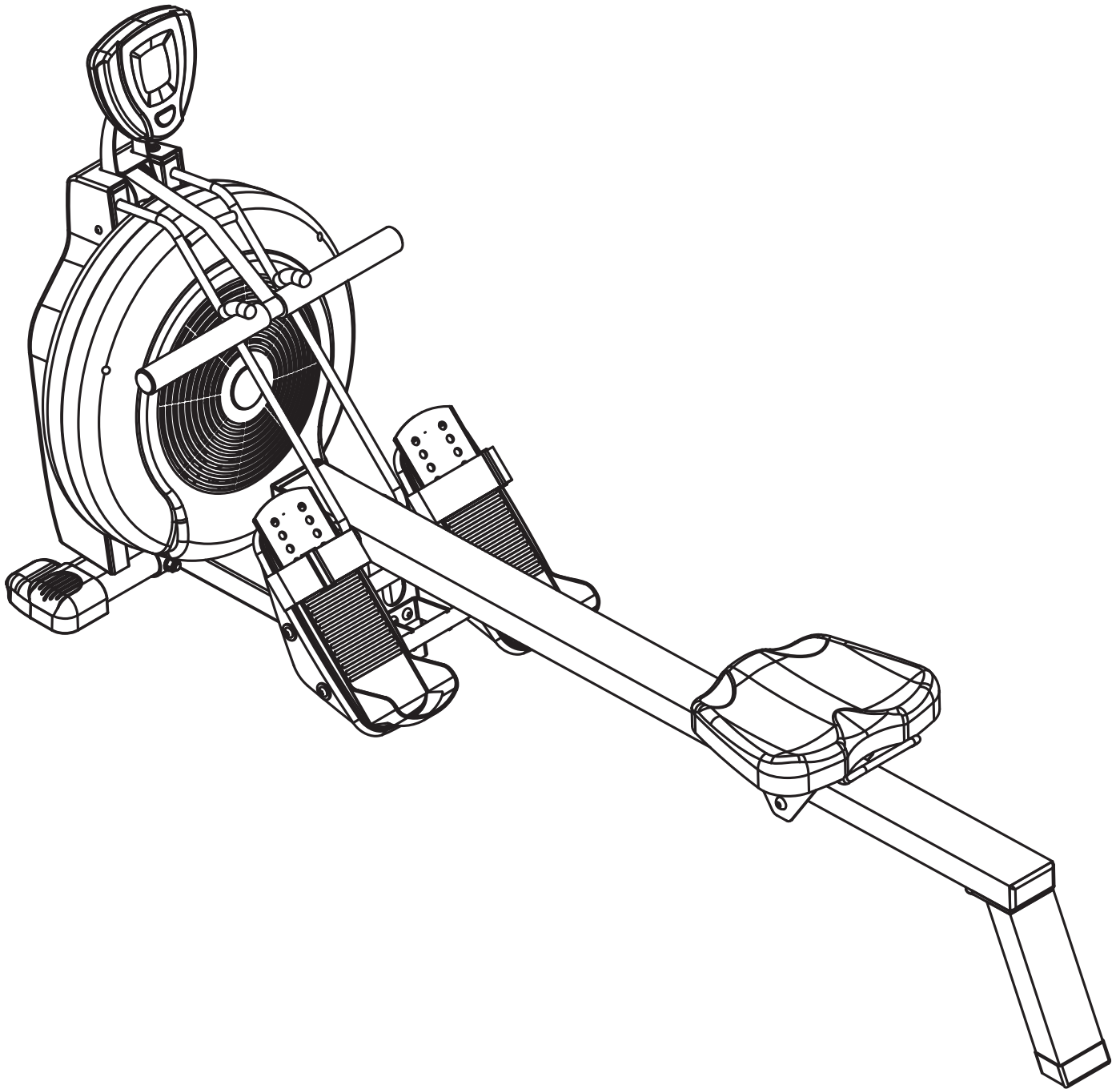


WIOŚLARZ R201



INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed przystąpieniem do eksploatacji urządzenia prosimy o zapoznanie się z poniższymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Przed treningiem sprawdź, czy urządzenie działa poprawnie.

Poniższe wskazówki bezpieczeństwa dotyczą bezpiecznego i prawidłowego korzystania z urządzenia i pozwolą zapobiec obrażeniom i kontuzjom Użytkownika, innych osób oraz uszkodzeniu sprzętu.

NINIEJSZA LISTA NIE WYCZERPUJE WSZYSTKICH MOŻLIWOŚCI / ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA:

URZĄDZENIE NALEŻY EKSPLOATOWAĆ I PRZECHOWYWAĆ, W CZYSTYM I SUCHYM POMIESZCZENIU. URZĄDZENIE NALEŻY CHRONIĆ PRZED NISKIMI TEMPERATURAMI I NADMIERNĄ WILGOCIĄ. MOGĄ ONE POWODOWAĆ KOROZJĘ I INNE ZWIĄZANE Z TYM PROBLEMY FUNKCJONOWANIA URZĄDZENIA.

URZĄDZENIE NIE JEST PRZEZNACZONE DO CELÓW TERAPEUTYCZNYCH.

- Nie korzystać z urządzenia w pobliżu małych dzieci. Nie zezwalać dzieciom na korzystanie z urządzenia.
- Regularnie sprawdzać dokręcenie wszystkich nakrętek, śruby i innych elementów. Okresowo kontrolować części ruchome pod kątem oznak nadmiernego zużycia lub uszkodzenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Podejrzane części należy wymienić na nowe, oryginalne. W razie wątpliwości należy bezzwłocznie zaprzestać korzystania z urządzenia. Skontaktować się z serwisem.
- Czyścić za pomocą wilgotnej ściereczki. Nie stosować środków czyszczących na bazie rozpuszczalników.
- Należy zawsze eksploatować urządzenie na poziomym i równym podłożu. W razie konieczności zastosować gumową matę, celem zapobieżenia przesuwaniu się urządzenia w trakcie treningu.
- Zachować odstęp wokół urządzenia po bokach i z przodu.
- Urządzenie może być wykorzystywane wyłącznie w celu, do którego jest przeznaczone zgodnie z niniejszą instrukcją. Nie należy używać akcesoriów nie zalecanych przez producenta.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- Jedyne dozwolony i bezpieczny sposób składania i transportowania wioślarza po jego wyjęciu z kartonu opisany został na stronie 12 niniejszej instrukcji.

OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

Podczas opracowywania podręcznika zachowano najwyższą możliwą staranność. Producent nie ponosi odpowiedzialności za błędy i pominięcia. York Fitness zastrzega sobie prawo do zmiany bez powiadomienia specyfikacji sprzętu i oprogramowania opisanego w niniejszej instrukcji.

Niniejsza instrukcja nie może być powielana, przekazywana, przetwarzana, udostępniana lub tłumaczona na inny język w żadnej formie lub na jakimkolwiek nośniku bez wcześniejszej pisemnej zgody York Fitness.

York Fitness nie ponosi odpowiedzialności z tytułu nieprawidłowej eksploatacji lub uszkodzenia urządzenia.

ZALECENIA DOTYCZĄCE KONDYCJI:

Przed przystąpieniem do programu treningowego, którego celem jest podniesienie wytrzymałości należy skonsultować się z lekarzem. Częsty, intensywny trening wymaga zgody lekarza i poprawnego korzystania z urządzenia.

Jeśli odczuwasz ból lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast **PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**

BEZPIECZNY TRENING:

- Ćwicz w odpowiednim sportowym stroju: unikaj luźnej odzieży.
- Nie ćwicz w obuwii ze skórzaną podeszwą lub wysokimi obcasami. Długie włosy zepnij z tyłu głowy.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.

DOPUSZCZALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 115 kg

ZGODNOŚĆ Z NORMAMI BEZPIECZEŃSTWA

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia AS4092 EN957 część 1 i 7. Klasa HC – tylko do użytku domowego. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



DBAJ O ŚRODOWISKO I NIE WYRZUCAJ NINIEJSZEGO PRODUKTU. PRODUKT NALEŻY PODDAĆ RECYKLINGOWI. INFORMACJI NA TEMAT SPOSOBU I FIRM ZAJMUJĄCYCH SIĘ UTYLIZACJĄ UDZIELAJĄ LOKALNE WŁADZE.



INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

PROSIMY O ZACHOWANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Zalecamy wpisanie poniżej numeru seryjnego, daty i miejsca zakupu:

Numer seryjny.

- Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.

Data pierwszego zakupu urządzenia.

Miejsce zakupu.

Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.

Dokładny opis zagadnienia / usterki.

NALEŻY RÓWNIEŻ ZACHOWAĆ DOKUMENT ZAKUPU (PARAGON LUB FAKTURĘ).

W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt ze sprzedawcą

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

Używać tylko na płaskiej powierzchni.
Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapeutycznych

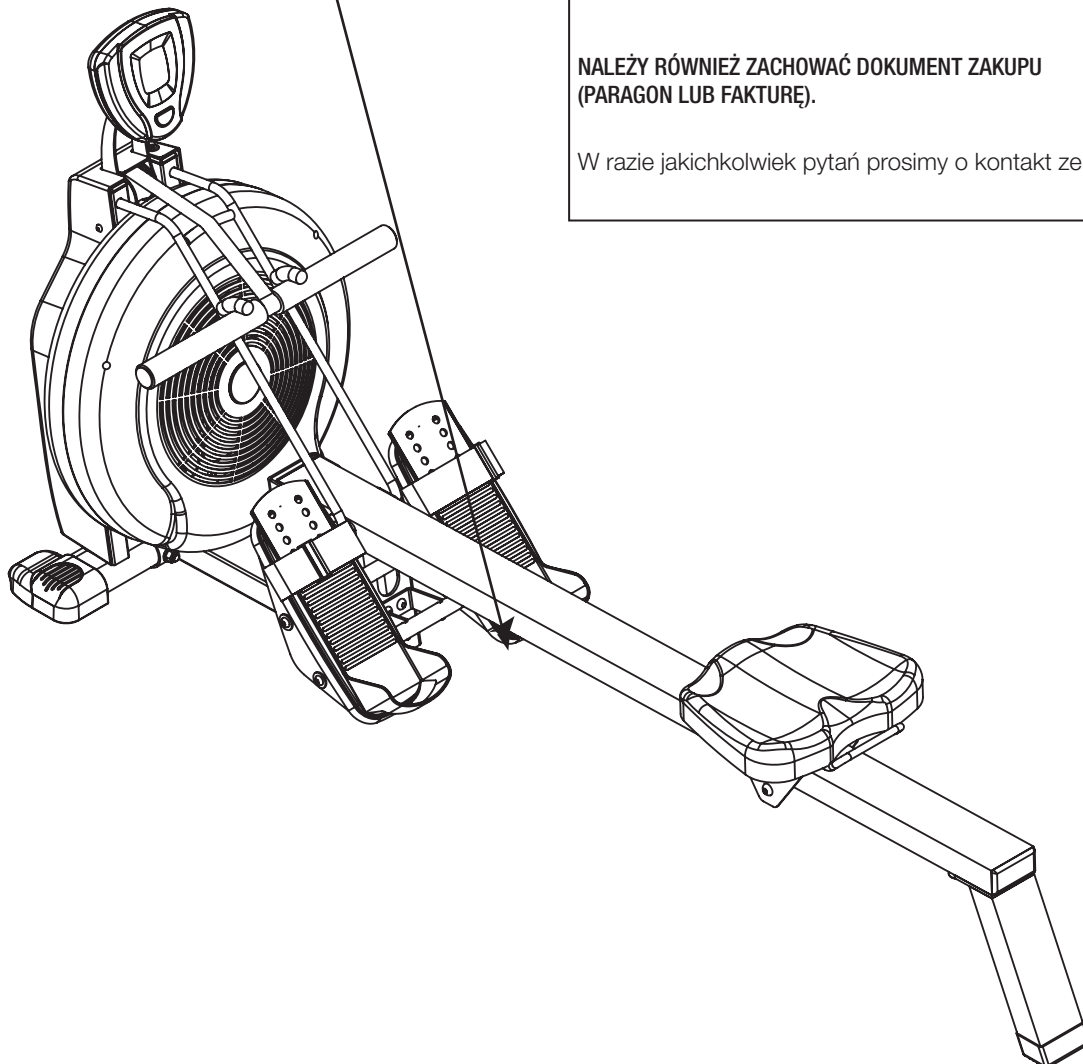
**YORK
FITNESS**

Wyłącznie dystrybutor w Polsce:
Towarzystwo Handlowe „Matmarco” Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60
Wiosłarz R201
EN 957-1+7
Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 115 kg
..... rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.



Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



Dziękujemy za wybór produktu

YORK[®] FITNESS

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

Poniższe wskazówki bezpieczeństwa dotyczą bezpiecznego i prawidłowego korzystania z urządzenia i pozwolą zapobiec obrażeniom i kontuzjom Użytkownika, innych osób oraz uszkodzeniu sprzętu. Prosimy o dokładne zapoznanie się z nimi przed przystąpieniem do lektury dalszych części instrukcji.



SPIS TREŚCI






Informacje dotyczące bezpieczeństwa.....	02
• Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa	02
• Ograniczenie odpowiedzialności	02
• Zalecenia dotyczące kondycji	02
• Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące korzystania z urządzenia	02
• Bezpieczny trening	02
• Dopuszczalna waga użytkownika.....	02
• Zgodność z normami bezpieczeństwa.....	02
Obsługa klienta.....	03
• Informacje kontaktowe	03
Spis treści.....	04
Instrukcja montażu	05-09
• Pierwsze kroki	05
• Szablon identyfikacji części.....	05
• Instrukcja montażu	06-09
• Czynności kontrolne	09
Instrukcje obsługi.....	10-12
• Instrukcja wymiany baterii.....	10
• Korzystanie z monitora treningowego	11
• Funkcje monitora treningowego.....	11
• Specyfikacja funkcji monitora.....	11
• Składanie Air Rower	12
Wskazówki fitness	13-14
• Trening	13
• Jak ćwiczyć?.....	13
• Wskazówki dotyczące kondycji.....	14
• Docelowe tętno zależnie od wieku	14
Wykaz części.....	15
Rysunek szczegółowy	16

INSTRUKCJA MONTAŻU

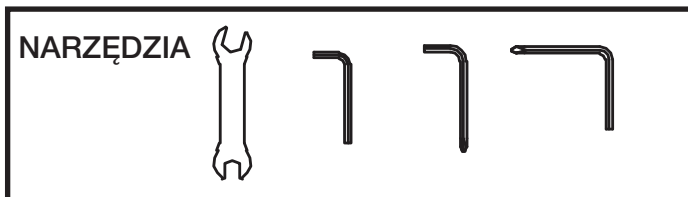
PIERWSZE KROKI

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 35 X 6 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)
	NR KATALOGOWY 36 X 4 PODKŁADKA PŁASKA (Ø 028 X Ø 08 X GŁ. 2,0)
	NR KATALOGOWY 80 X 2 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)
	NR KATALOGOWY 83 X 3 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 100 MM)
	NR KATALOGOWY 86 X 1 ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 15 MM)

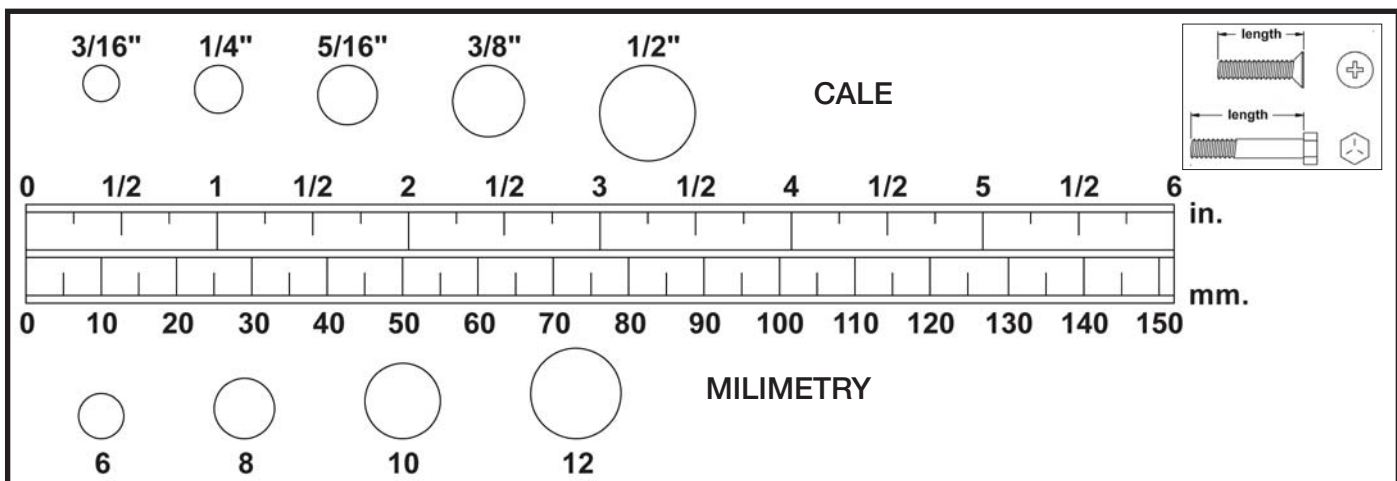
	NR KATALOGOWY 87 X 5 PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (M8)
	NR KATALOGOWY 98 X 3 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 10 MM)
	NR KATALOGOWY 102 X 2 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 20 MM)
	NR KATALOGOWY 103 X 4 PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 10)
	NR KATALOGOWY 111 X 4 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 25 MM)



SZABLON IDENTYFIKACJI CZĘŚCI

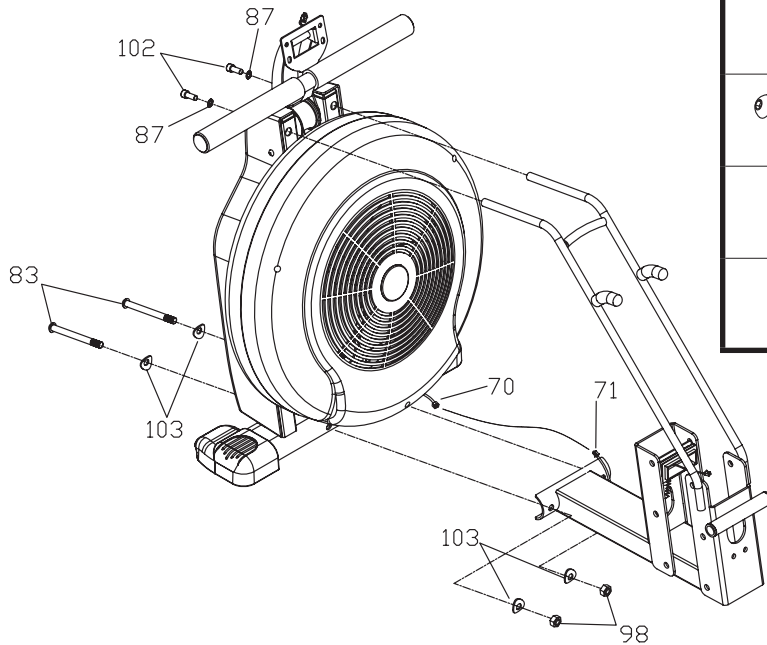
Poniższy szablon pomoże Ci w identyfikacji części stosowanych do montażu. Aby sprawdzić średnicę przyłóż podkładki, końce sworzni lub śruby w miejscach oznaczonych. Użyj miarki do sprawdzenia długości sworzni i śrub.

WSKAZÓWKA: DŁUGOŚĆ WSZYSTKICH SWORZNI I ŚRUB, Z WYJĄTKIEM POSIADAJĄCYCH PŁASKI ŁEB, MIERZY SIĘ OD PODSTAWY ŁBA DO KOŃCA SWORZNI LUB ŚRUBY. DŁUGOŚĆ SWORZNI I ŚRUB Z ŁBEM PŁASKIM MIERZY SIĘ OD GÓRY ŁBA DO ICH KOŃCA.



INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1



NR KATALOGOWY 102 X 2
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 20 MM)



NR KATALOGOWY 87 X 2
PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (M8)



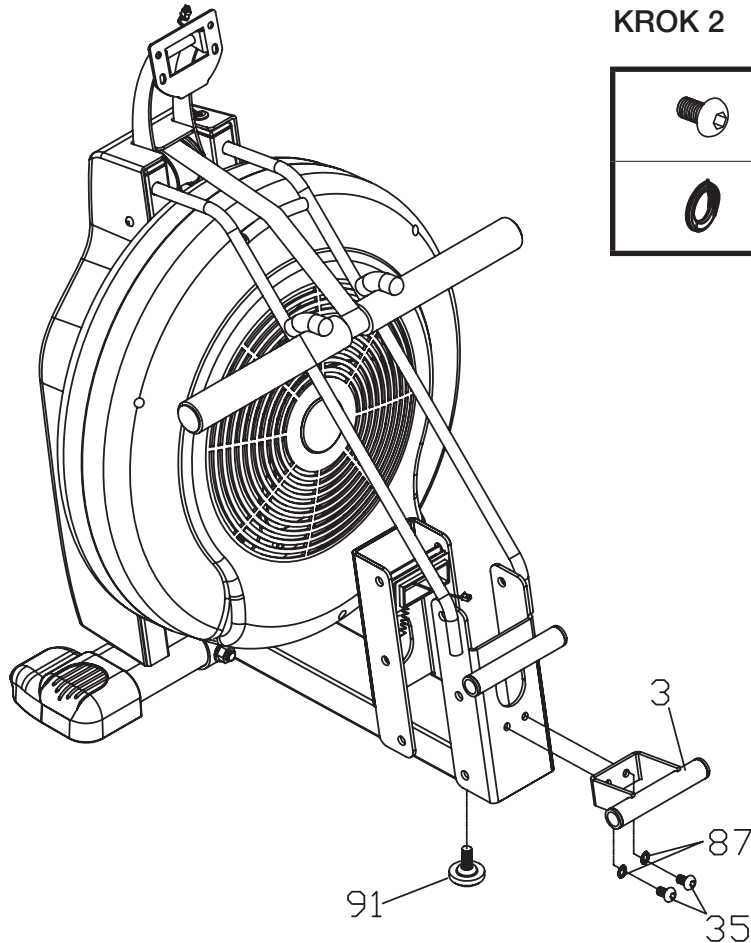
NR KATALOGOWY 83 X 2
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 100 MM)



NR KATALOGOWY 103 X 4
PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 10)



NR KATALOGOWY 98 X 2
NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 10 MM)



KROK 2



NR KATALOGOWY 35 X 2
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)

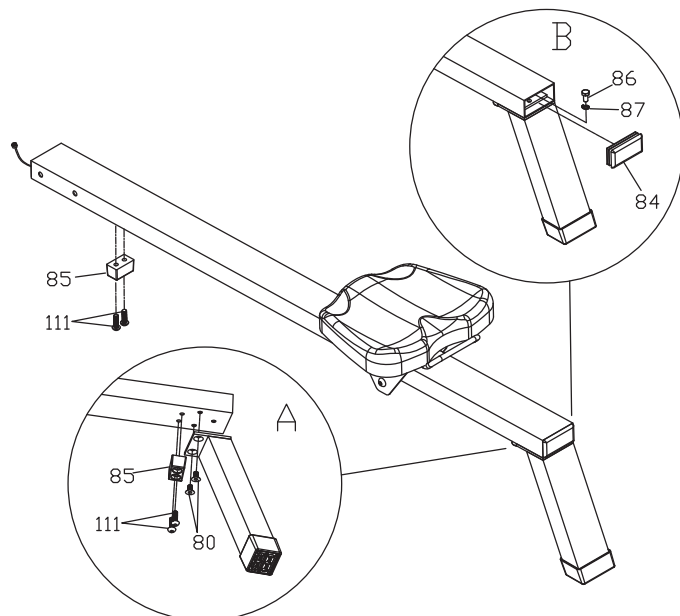
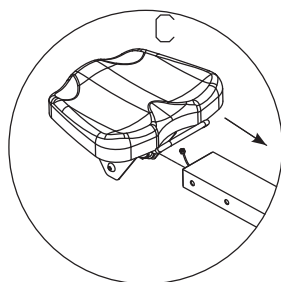


NR KATALOGOWY 87 X 2
PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (M8)

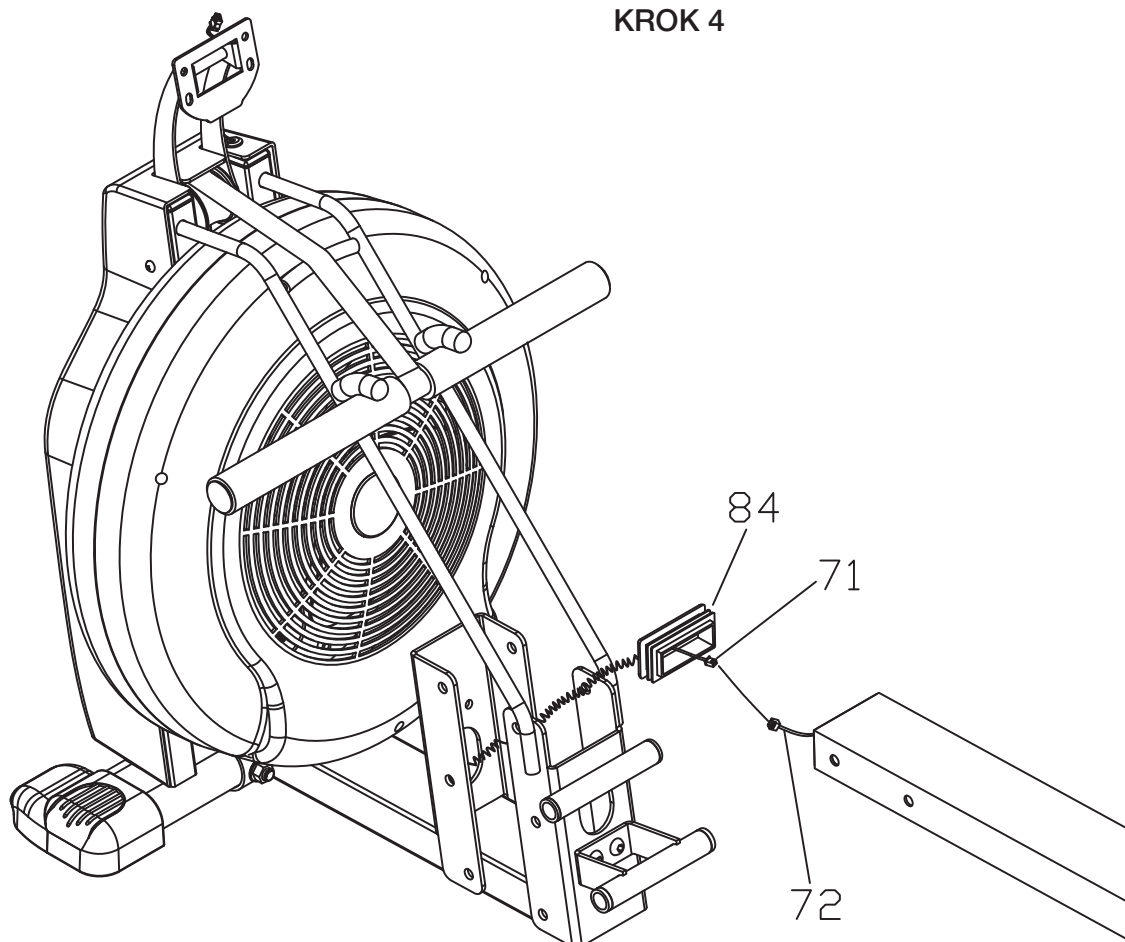
INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 3

	NR KATALOGOWY 111 X 4 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 25 MM)
	NR KATALOGOWY 80 X 2 ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)
	NR KATALOGOWY 86 X 1 ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 15 MM)
	NR KATALOGOWY 87 X 1 PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (M8)



KROK 4



INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 5



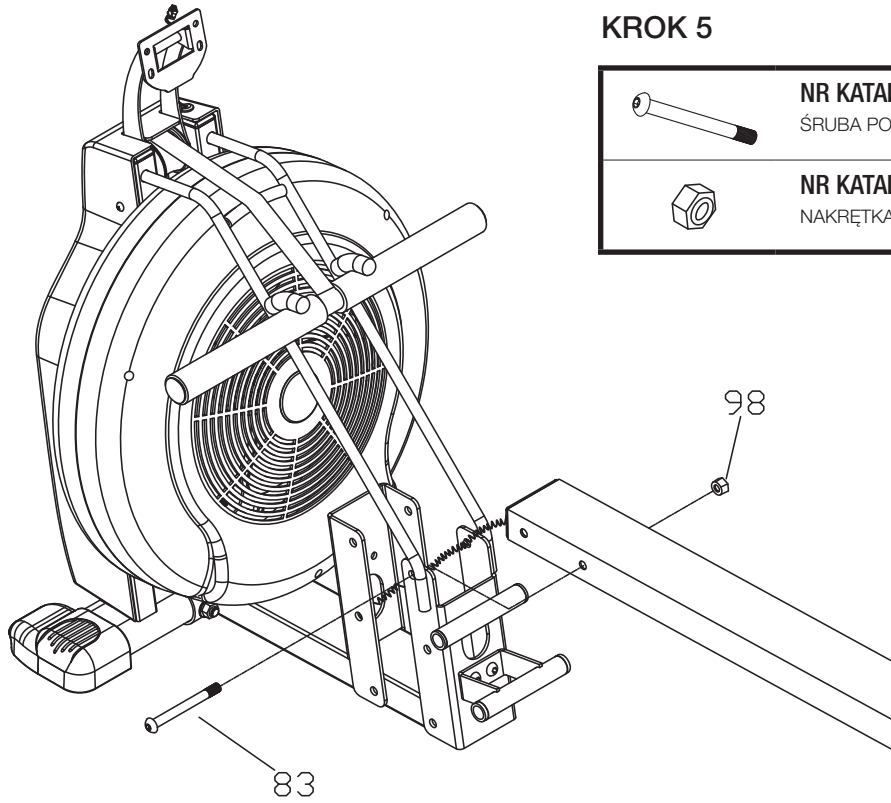
NR KATALOGOWY 83 X 1

ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 100 MM)

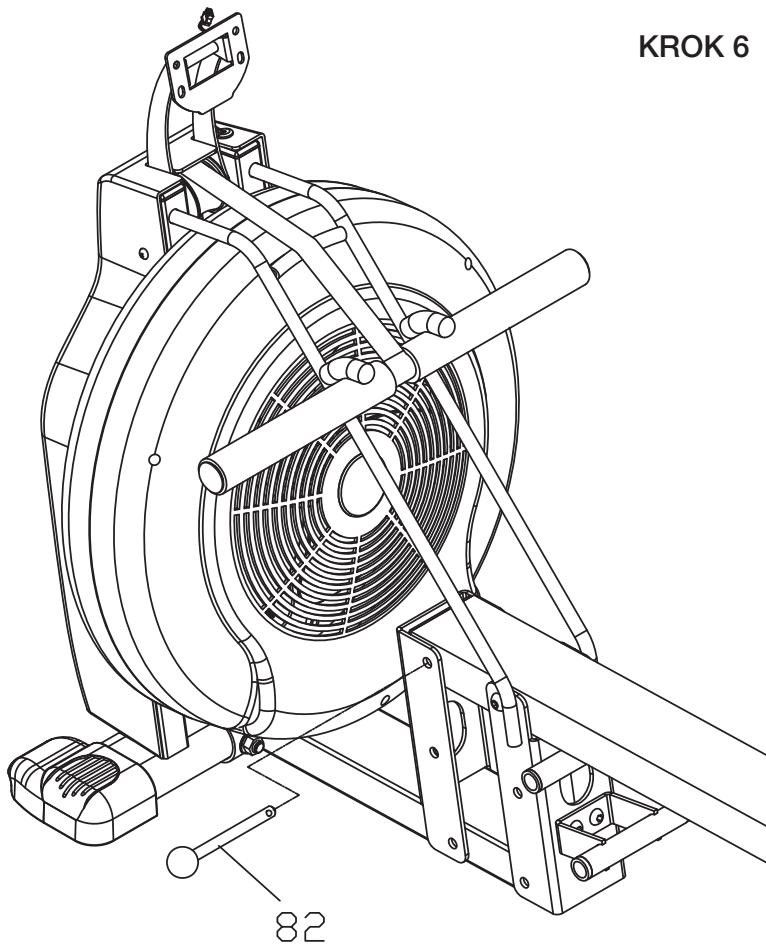


NR KATALOGOWY 98 X 1

NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 10 MM)



KROK 6



INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 7



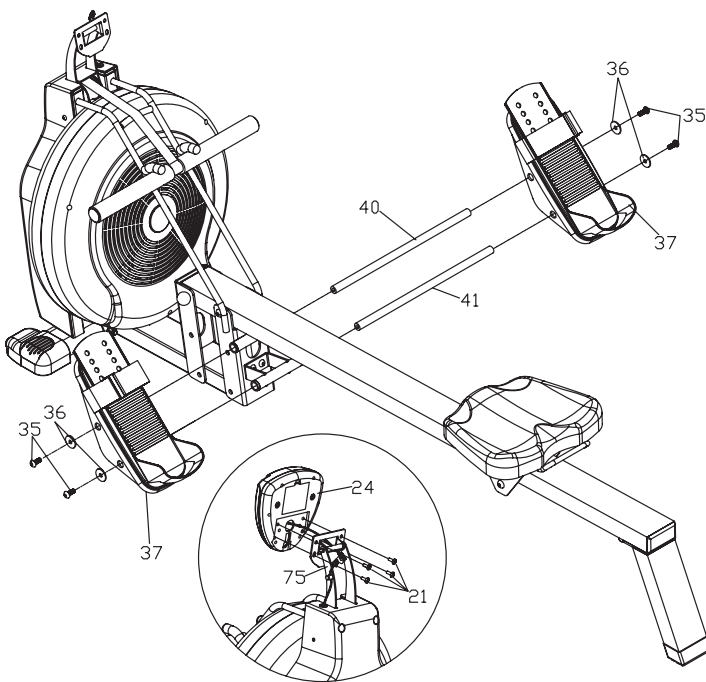
NR KATALOGOWY 35 X 4

ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)



NR KATALOGOWY 36 X 4

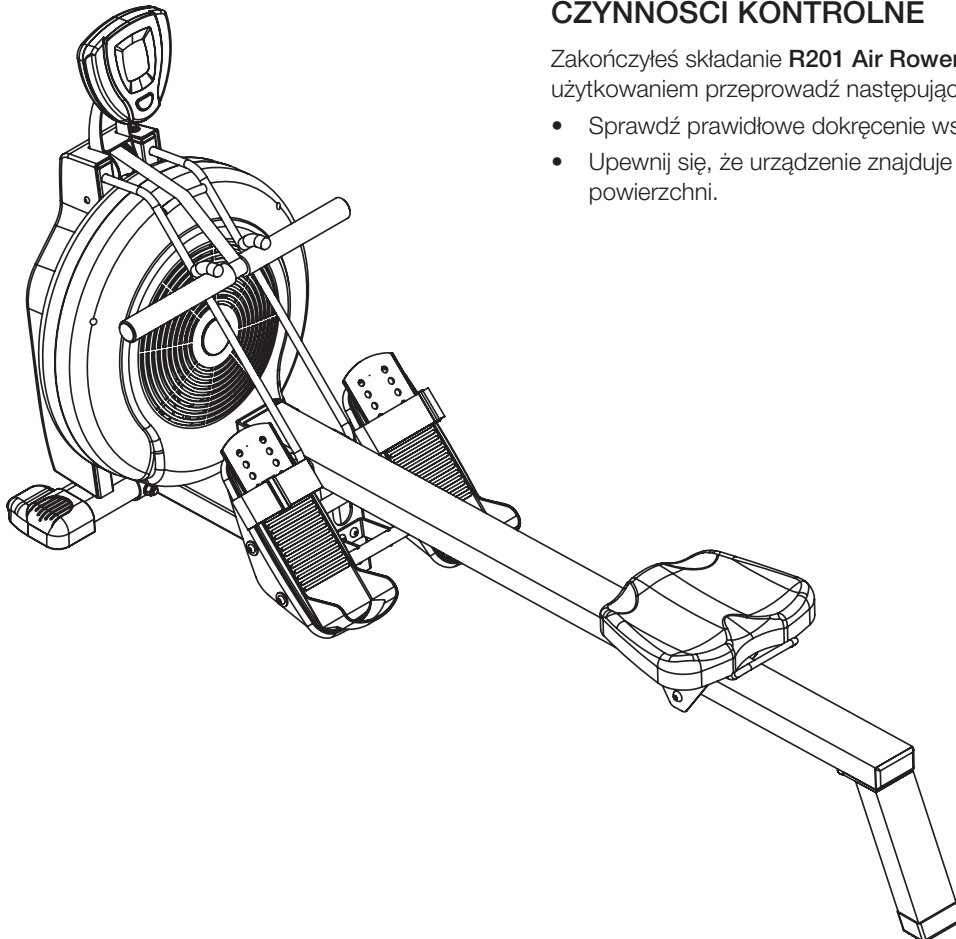
PODKŁADKA PŁASKA (Ø 28 X Ø 8 X GŁ. 2,0)



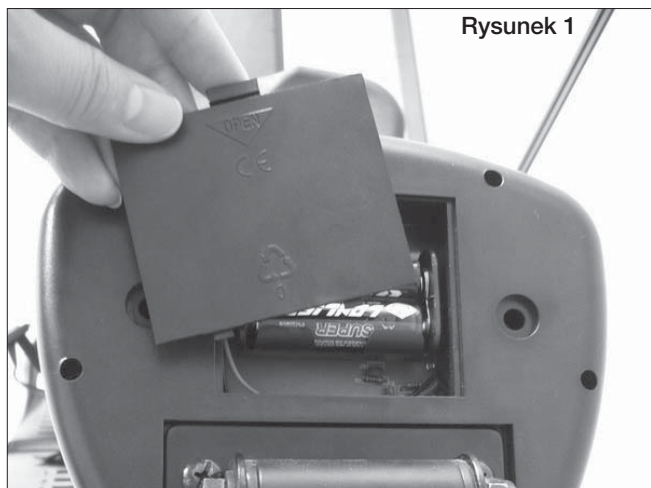
CZYNNOŚCI KONTROLNE

Zakończyłeś składanie **R201 Air Rower**. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



INSTRUKCJE OBSŁUGI



INSTRUKCJA WYMIANY BATERII:

1. Zdejmij osłonę komory baterii (Rysunek 1).
2. Wyjmij baterię (Rysunek 2).
3. Włóż 2 baterie typu AA. Zwróć uwagę na oznaczenia biegunów (+ i -) na bateriach i w komorze baterii. Dociśnij płaski koniec (-) do sprężyny, a następnie włóż drugą baterię do uchwytu.
4. Zamknij komorę baterii.

WSKAZÓWKI I OSTRZEŻENIA

- Należy zawsze wymieniać jednocześnie obie baterie.
- Należy zawsze używać baterii tego samego typu.
- Nie należy nigdy ładować baterii alkalicznych typu AA.
- Nie należy podgrzewać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia baterii typu AA.
- Nie należy pozostawiać w komputerze starych baterii. W przypadku dłuższej przerwy w eksploatacji urządzenia należy wyjąć baterie.



DBAJ O ŚRODOWISKO I NIE WYRZUCAJ NINIEJSZEGO PRODUKTU. WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT UTYLIZACJI I FIRM SPECJALISTYCZNYCH UDZIELAJĄ MIEJSCOWE WŁADZE.



* RYSUNEK MOŻE W SPOSÓB NIEZNACZNY ODBIEGAĆ OD RZECZYWISTEGO WYGLĄDU URZĄDZENIA.

INSTRUKCJE OBSŁUGI

KORZYSTANIE Z MONITORA TRENINGOWEGO:

Do obsługi MONITORA TRENINGOWEGO służą 3 przyciski.

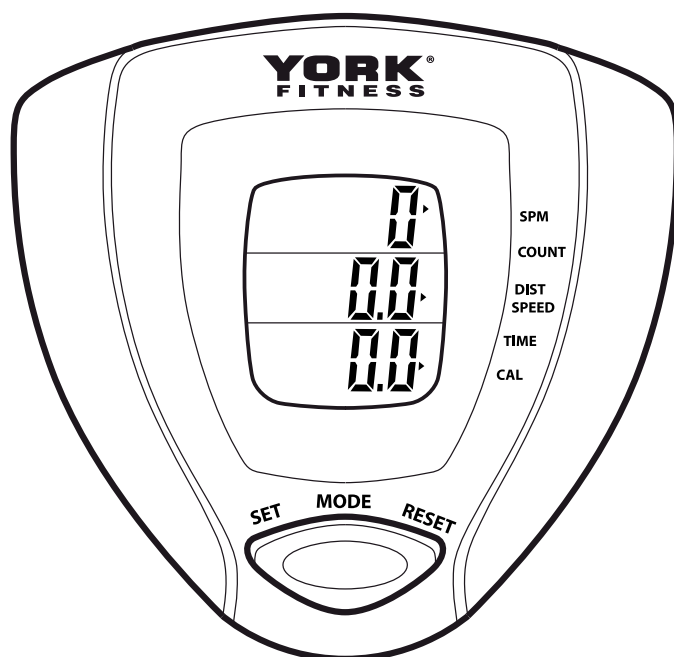
- **SET** - do ustawiania wartości dystansu, czasu i wydatku energetycznego.
- **RESET** - do zerowania wprowadzonych danych.
- **MODE** - do wyboru pożądanej funkcji.

Monitor treningowy wyświetla 2 ekrany na wyświetlaczu diodowym LED. W momencie wykrycia sygnału, monitor wyświetla te strony naprzemiennie. Zawierają one następujące wartości:

- **STRONA 1** - LICZBA RUCHÓW WIOSŁEM NA MINUTĘ, DYSTANS I WYDATEK ENERGETYCZNY.
- **STRONA 2** - LICZNIK PRĘDKOŚCI I WYDATEK ENERGETYCZNY.

Naciśnięcie przycisku RESET na dowolnej stronie spowoduje wyzerowanie wartości.

Aby uruchomić monitor należy nacisnąć przycisk MODE lub rozpocząć ćwiczenia.



FUNKCJE MONITORA TRENINGOWEGO

FUNKCJA	OPIS
WYDATEK ENERGETYCZNY:	Teoretyczny wydatek energetyczny
LICZNIK:	Łączna liczba pociągnięć wiosłem
DYSTANS:	Dystans pokonany w trakcie treningu (w km)
PRĘDKOŚĆ:	Prędkość wiosłowania (w km/h)
LICZBA POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM NA MINUTĘ:	Tempo wiosłowania
ZEGAR:	Zlicza czas w górę (w min. i sek.)

SPECYFIKACJA FUNKCJI MONITORA

FUNKCJA	OPIS
WYDATEK ENERGETYCZNY:	0,00 - 999,9 Kcal (WARTOŚĆ TEORETYCZNA)
LICZNIK:	0-9999 (ZLICZANIE W GÓRĘ)
DYSTANS:	KM (ZLICZANIE W GÓRĘ)
PRĘDKOŚĆ:	0,00- 99,9 km/h
LICZBA POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM NA MINUTĘ:	0-999 (ZLICZANIE W GÓRĘ)
ZEGAR:	0,00- 99,59 (ZLICZANIE W GÓRĘ)

INSTRUKCJE OBSŁUGI

SKŁADANIE AIR ROWER:

Krok 1 - Usuń trzpień

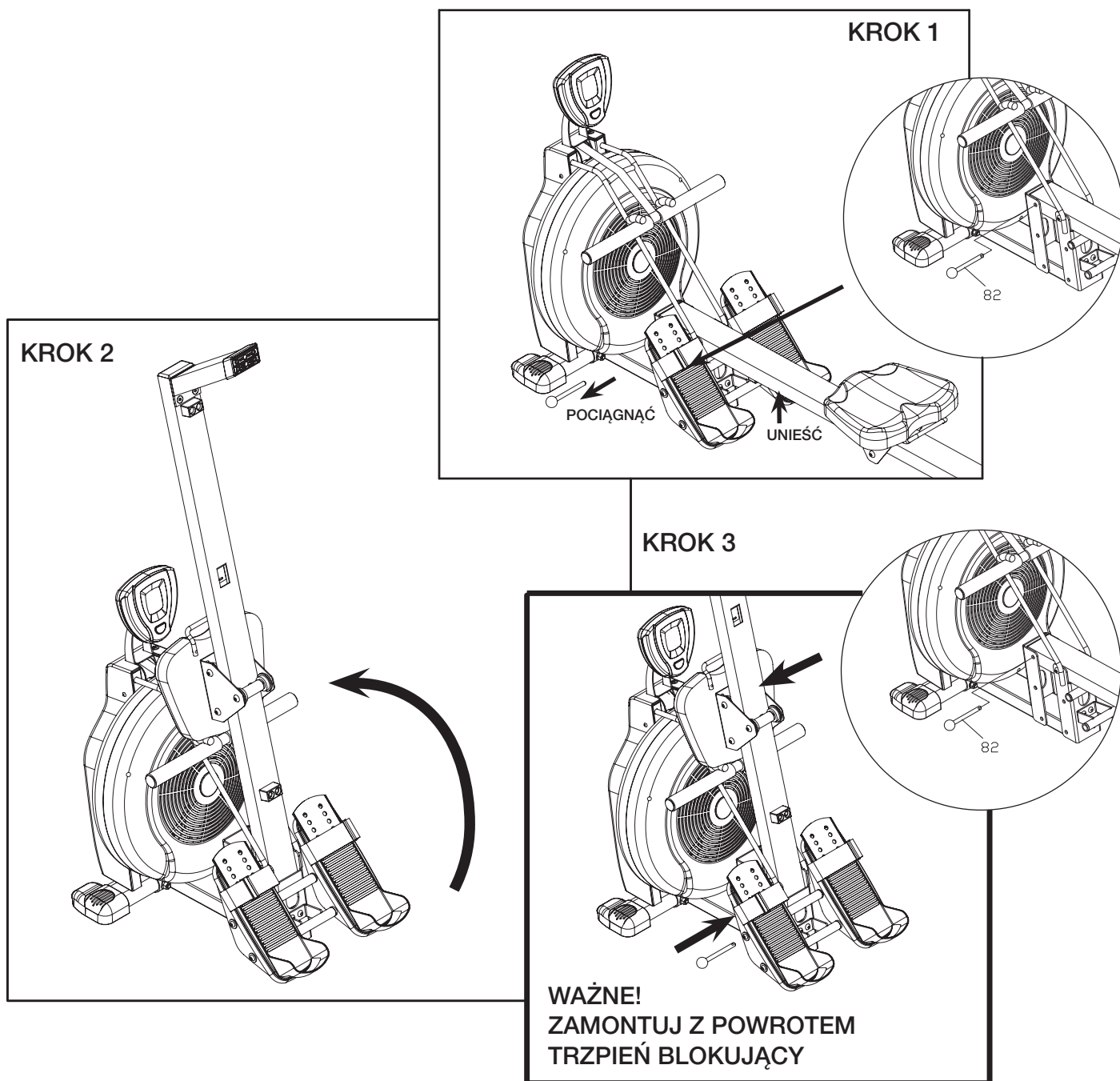
- *Prawą ręką unieś prowadnicę lekko do góry a lewą wyjmij trzpień blokujący.*

Krok 2 - Podnieś prowadnicę

- *Chwyć siedzisko po środku i unieś.*
- *Przytrzymując prowadnicę opuść siodełko.*

Krok 3 - Zamocuj trzpień (WAŻNE)

- *Umieść trzpień blokujący w najniższym otworze.*



TRENING

Wiosłowanie to wyjątkowo efektywna forma treningu. Wzmacnia serce, poprawia krążenie, jak również sprawność głównych grupy mięśni: grzbietu, pasa, rąk, ramion, ud i nóg.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU.

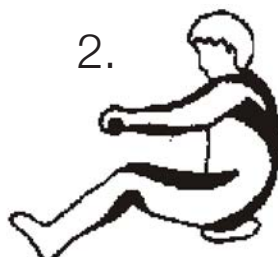
JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

JAK ĆWICZYĆ?

1. Pozycja startowa: usiądź na siedzisku, pochyl się do przodu, zegnij kolana i wyprostuj ręce.
2. Odchyl się do tyłu prostując jednocześnie plecy i nogi.
3. Zegnij ręce ku sobie i wychyl się lekko do tyłu. Powróć do pozycji 1 i powtórz kroki.

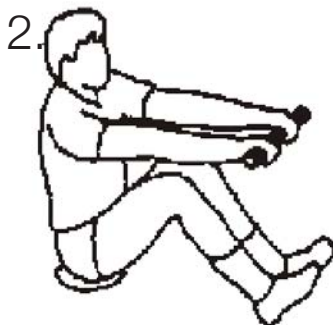
PRODUKT SPEŁNIA WYMAGANIA NORM EUROPEJSKICH (EN957). JEDNAK NIEPRAWIDŁOWE JEGO UŻYWANIE MOŻE SKUTKOWAĆ OBRAŻENIAMI. URZĄDZENIE ZAWIERA CZĘŚCI RUCHOME. W TRAKCIE PRZEMIESZCZANIA LUB REGULACJI URZĄDZENIA NALEŻY ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ NA SIEDZISKO I PROWADNICĘ.

- Podczas przemieszczania urządzenia nie chwytać za prowadnice.
- Podczas regulacji pozycji treningowej należy przytrzymać się spodu siedziska pod oparciem.



ĆWICZENIA - WIOSŁOWANIE ZA POMOCĄ NÓG :

To ćwiczenie pomoże Ci wyrobić i ukształtować mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto i rozłóż ręce na boki, a następnie zginaj nogi do momentu, kiedy wiosła znajdują się w pozycji wyjściowej. Za pomocą nóg odepchnij ciało do tyłu i powoli powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch. Ramiona i plecy trzymaj wyprostowane.



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 diety.
- 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.

SZACUNKOWE 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

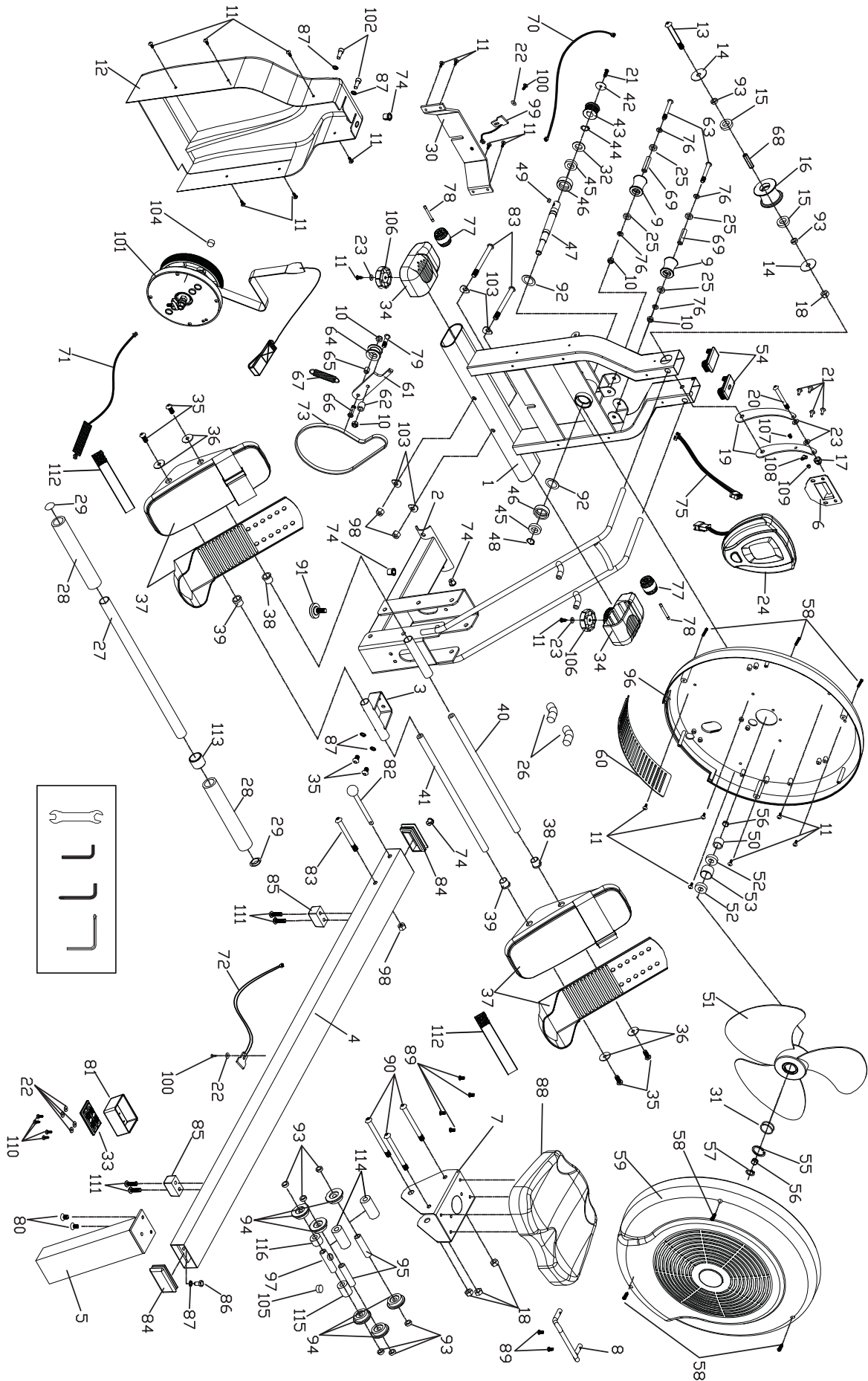
* Amerykańskie Kolegium Medycyny sportowej zaleca utrzymywanie tętna na poziomie między 55% a 90% tętna maksymalnego. Do obliczenia maksymalnego tętna służy poniższy wzór:

220 - WIEK = SZACUNKOWE MAKSYMALNE TĘTNO.

WYKAZ CZĘŚCI

LP	NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ	LP	NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
1	56009-1	PODPORA PRZEDNIA	1	61	56009-61	UCHWYT MOCUJĄCY	1
2	56009-2	RAMA GŁÓWNA	1	62	56009-62	TULEJA METALOWA (Ø 16 X Ø 10,2 X 15,5 MM)	1
3	56009-3	PODPORA PEDAŁU	1	63	56009-63	ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 57 MM)	2
4	56009-4	BIEŻNIA SIEDZISKA	1	64	56009-64	ROLKA ŁAŃCUCHA	1
5	56009-5	PODPORA POZIOMA TYŁ	1	65	56009-65	TULEJA METALOWA (Ø 13 X Ø 8,2 X 10 MM)	1
6	56009-6	WSPORNIK KOMPUTERA	1	66	56009-66	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (Ø 8 X 30 MM)	1
7	56009-7	WSPORNIK SIEDZISKA	1	67	56009-67	SPRĘŻYNA (Ø 15 X Ø 1,5 X 55 MM)	1
8	56009-8	REKJOJEŚĆ SIEDZISKA	1	68	56009-68	TULEJA METALOWA (Ø 12 X Ø 10,2 X 26 MM)	1
9	56009-9	ROLKA RUCHOMA A (Ø 33 X 40 MM)	2	69	56009-69	TULEJA METALOWA (Ø 10,5 X Ø 8,2 X 28 MM)	2
10	56009-10	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)	4	70	56009-70	PRZEWÓD CZUJNIKA A	1
11	56009-11	WKREĆ SAMO GWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M5 X 15 MM)	18	71	56009-71	PRZEWÓD CZUJNIKA B	1
12	56009-12	OSŁONA PRZEDNIA	1	72	56009-72	ROZGAŁĘZIENIE PRZEWODU CZUJNIKA A	1
13	56009-13	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 75 MM)	1	73	56009-73	PAS (240J4)	1
14	56009-14	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 032 X Ø 010 X GŁ. 1,5)	2	74	56009-74	TULEJA OGRANICZAJĄCA (Ø 12,5)	4
15	56009-15	ŁOŻYSKO (6000Z)	2	75	56009-75	PRZEWÓD CZUJNIKA C	1
16	56009-16	ROLKA RUCHOMA B (Ø 58 X 42 MM)	1	76	56009-76	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 10,5 X Ø 8,2 X GŁ. 1,5)	4
17	56009-17	NAKRĘTKA ZABEZPIEZAJĄCA (M6)	1	77	56009-77	ROLKA PRZEDNIA PEDAŁU	2
18	56009-18	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 7 MM)	4	78	56009-78	TRZPIEŃ OBROTOWY X 1	2
19	56009-19	UCHWYTY MOCUJĄCY KOMPUTERA	2	79	56009-79	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 35 MM)	1
20	56009-20	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M6 X 68 MM)	1	80	56009-80	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)	2
21	56009-21	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M6 X 12 MM)	5	81	56009-81	ZASŁEPKA PODPORY TYLNEJ	1
22	56009-22	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 11 X Ø 0,5 X GŁ. 1,0)	6	82	56009-82	OKRĄGŁY SWORZEŃ BLOKUJĄCY	1
23	56009-23	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 016 X Ø 06 X GŁ. 1,0)	4	83	56009-83	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 100 MM)	3
24	56009-24	KONSOLA KOMPUTERA	1	84	56009-84	ZASŁEPKA PROSTOKĄTNA (40 X 80 MM)	2
25	56009-25	ŁOŻYSKO (698Z)	4	85	56009-85	AMORTYZATOR (25 X 25 X 45 MM)	2
26	56009-26	ZASŁEPKA WSPORNIKA REKJOJEŚCI	2	86	56009-86	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 15 MM)	1
27	56009-27	UCHWYT	1	87	56009-87	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (M8)	5
28	56009-28	PIANKOWA OSŁONA REKJOJEŚCI	2	88	56009-88	SIEDZISKO	1
29	56009-29	OKRĄGŁA ZASŁEPKA WEWNĘTRZNA (Ø 35 X Ø 22,5 MM)	2	89	56009-89	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M6 X 15 MM)	6
30	56009-30	WSPORNIK	1	90	56009-90	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M10 X 105 MM)	3
31	56009-31	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 028.3 X Ø 025.5 X GŁ. 0,4)	2	91	56009-91	POKRĘTŁO (M8 X 1,25 X 15 MM)	1
32	56009-32	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 022 X Ø 017 X GŁ. 0,5)	2	92	56009-92	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 35,5 X Ø 24 X GŁ. 0,4)	2
33	56009-33	PODKŁADKA TYLNEJ PODPORY	1	93	56009-93	TULEJA METALOWA (Ø 16 X Ø 10,2 X 6 MM)	8
34	56009-34	ZASŁEPKA PODPORY PRZEDNIEJ	1P	94	56009-94	ROLKA PROWADNICZY SIEDZISKA (Ø 45 X Ø 36 X Ø 13 MM)	6
35	56009-35	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)	6	95	56009-95	TULEJA METALOWA (Ø 12 X Ø 10,2 X 65 MM)	2
36	56009-36	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 028 X Ø 08 X GŁ. 2,0)	4	96	56009-96	OSŁONA TYLNA WENTYLATORA	1
37	56009-37	ZESTAW PEDAŁÓW	1P	97	56009-97	PODPORA METALOWA	1
38	56009-38	TULEJA TRZPIENIA OBROTOWEGO A (Ø 22 X Ø 16 X DŁ. 18)	2	98	56009-98	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 10 MM)	3
39	56009-39	TULEJA TRZPIENIA OBROTOWEGO B (Ø 22 X Ø 16 X DŁ. 18)	2	99	56009-99	ROZGAŁĘZIENIE PRZEWODU CZUJNIKA B	1
40	56009-40	TRZPIEŃ OBROTOWY PEDAŁU (Ø 16 X 392 MM)	1	100	56009-100	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M5 X 12 MM)	2
41	56009-41	TRZPIEŃ OBROTOWY PEDAŁU (Ø 016 X 389 MM)	1	101	56009-101	SILNIK	1
42	56009-42	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 25,5 X Ø 06 X GŁ. 1,5)	1	102	56009-102	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 20 MM)	2
43	56009-43	UCHWYT PASA (Ø 31 X Ø 16 X 24 MM)	1	103	56009-103	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 10)	4
44	56009-44	KLIPS C (Ø 17)	1	104	56009-104	MAGNES (Ø 15 X 6,5)	1
45	56009-45	ŁOŻYSKO (6903Z)	2	105	56009-105	MAGNES (Ø 12,5 X 8 MM)	1
46	56009-46	TULEJA GUMOWA (Ø 36 X 10 MM)	2	106	56009-106	PODKŁADKA PROWADNICZY	2
47	56009-47	TRZPIEŃ OBROTOWY (Ø 17 X 177 CM)	1	107	56009-107	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M5 X 10 MM)	1
48	56009-48	KLIPS C (Ø 16)	1	108	56009-108	KLIPS PRZEWODU	1
49	56009-49	POKRĘTŁO TYPU A (5 X 5 X 10 MM)	1	109	56009-109	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M5)	1
50	56009-50	ŁOŻYSKO JEDNOKIERUNKOWE (HG1616)	1	110	56009-110	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M4 X 15 MM)	4
51	56009-51	FAN (WENTYLATOR)	1	111	56009-111	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 25 MM)	4
52	56009-52	ŁOŻYSKO (R8Z)	2	112	56009-112	PAS ELASTYCZNY	2
53	56009-53	TULEJA METALOWA (Ø 28 X Ø 22 X 20 MM)	1	113	56009-113	TULEJA REKJOJEŚCI (Ø 32 X Ø 26,5 X 26 MM)	1
54	56009-54	ZASŁEPKA PROSTOKĄTNA (30 X 60 MM)	2	114	56009-114	OSŁONA TULEI WSPORNIKA (Ø 12 X GŁ. 7,0 X 55 MM)	2
55	56009-55	KLIPS C (Ø 28,5)	1	115	56009-115	OSŁONA TULEI WSPORNIKA (Ø 12 X GŁ. 7,0 X 30 MM)	1
56	56009-56	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 12,9 X Ø 15,5 X GŁ. 0,4)	5	116	56009-116	OSŁONA TULEI WSPORNIKA (Ø 12 X GŁ. 7,0 X 10 MM)	1
57	56009-57	KLIPS C (Ø 12,7)	1	117	56009-117	KLUCZ (13, 16)	1
58	56009-58	WKREĆ SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M4 X 25 MM)	6	118	56009-118	KLUCZ AMPULOWY (M5)	1
59	56009-59	OSŁONA PRZEDNIA WENTYLATORA	1	119	56009-119	KLUCZ AMPULOWY (M6)	1
60	56009-60	DOLNY PAS WENTYLATORA	1	120	56009-120	KLUCZ AMPULOWY (M6)	1

RYSUNEK SZCZEGÓŁOWY



YORK[®] **FITNESS**

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