

YORK
FITNESS



SB300
spinningpyörä
käyttäjän ohjekirja

www.york.fi

SISÄLTÖ

Kiitämme, että olet valinnut
York Fitness -tuotteen

YORK®
FITNESS

Olet valinnut korkealaatuisen, turvallisen ja pitkälle kehitetyn kuntolaitteen "harjoituskumppaniksesi", ja olemme vakuuttuneita, että se motivoi sinua pyrkiessäsi henkilökohtaisiin kuntotavoitteisiisi.

Tähän ohjekirjaan koottujen varotoimien tarkoituksena on opastaa sinua tuotteiden turvalliseen ja oikeaan käyttöön ja estää vahingot käyttäjälle ja muille henkilöille sekä omaisuusvauriot. Lue ohjeet ja varmistu, että ymmärrät ne, ennen kuin siirryt tämän ohjekirjan muihin osiin.

SISÄLTÖ

Sisältö	02
Turvatieodot	03
Kokoamisohjeet	04 - 07
Käyttöohjeet	08 - 09
• Vastuksen säätäminen	08
• SB-300:n käyttöohjeet	08
• Käsikahvojen ja istuimen säätäminen	08
• Huoltokartta	09
Räjäytyskuva	10
Osaluettelo	11
Takuu	12



VAROTOIMET

Ennen kuin käytät laitetta, muista lukea alla olevat turvallisuusohjeet. Varmista aina, että laite toimii oikein.

Alla luetellut varotoimet on tarkoitettu opastamaan laitteen turvalliseen ja oikeaan käyttöön käyttäjälle, muille henkilöille tai laitteelle koituvien vahinkojen ja vaurioiden välttämiseksi.

TÄMÄ LUETTELO EI OLE TYHJENTÄVÄ . / PIDÄ OHJEET TALLESSA.

KÄYTTÄJÄN KUNTOKARTOITUS:

Ennen kuin ryhdyt suorittamaan jotakin harjoitteluohjelmaa, joka vilkastuttaa sydämen ja verenkierron toimintaa, käänny lääkärin puoleen. Tarvitset hänen hyväksyntänsä toistuvalla rasittavalla harjoittelulla; laitteen asianmukainen käyttö on myös tärkeää.

Jos tunnet kipua tai muita epätavallisia oireita, **LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI.** Ota heti yhteyttä lääkäriin.

LAITETURVALLISUUS:

LAITE ON TARKOITETTU KÄYTETTÄVÄKSI PUHTAASSA, KUIVASSA TILASSA. LAITTEEN SÄILYTTÄMISTÄ LIIAN KYLMISSÄ TAI KOSTEISSA TILOISSA TULEE VÄLTÄÄ, SILLÄ SE VOI AIHEUTTAA KORROOSIOTA JA MUITA SIIHEN LIITTYVIÄ ONGELMIA, JOTKA EIVÄT OLE VALMISTAJAN VALVOTTAVISSA.

- Komenna lapset loitolle harjoittelulaitteista niiden ollessa käytössä. Älä anna lasten kiipeillä tai leikkiä niillä, kun ne eivät ole käytössä.
- Tarkista säännöllisesti, että kaikki mutterit, pultit ja liitokset ovat kunnolla kiinni. Tarkista aika ajoin kaikki liikkuvat osat, ettei niissä ole selviä merkkejä kulumisesta tai vaurioista.
- Puhdista laitetta ainoastaan kostutetulla rievulla. Älä käytä liuottimia.
- Varmista aina ennen käyttöä, että laite on kiinteällä, tasaisella pinnalla. Käytä tarvittaessa kumimattoa sen alla käytönaikaisen liukastumisriskin vähentämiseksi.
- Käytä laitetta ainoastaan tässä ohjekirjassa kuvattuun käyttötarkoitukseen. Älä käytä lisälaitteita, joita valmistaja ei suosittele.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Vaikka kaikki voitava on tehty sen varmistamiseksi, että tämän ohjekirjan tiedot ovat tarkkoja ja täydellisiä, valmistaja ei voi ottaa vastuuta mistään virheistä tai puutteista. York Fitness varaa oikeuden muuttaa tässä kuvattuja laitteistoa ja ohjelmistoa koskevia tietoja milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta.

Tätä ohjekirjaa ei saa milään osin jäljentää, lähettää tai siirtää sähköisesti, tallentaa tiedonhakupäätelmään tai kääntää missään muodossa tai millään keinoin toiselle kielelle ilman York Fitnessiltä etukäteen saatua kirjallista lupaa.

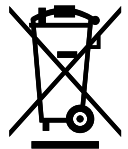
York Fitness ei ota vastuuta laitteen väärästä käytöstä tai huonosti toimivasta laitteesta aiheutuneista vahingoista.

HARJOITTELUN TURVALLISUUS:

- Käytä oikeanlaista harjoitteluvaatetusta. Älä käytä väljiä vaatteita.
- Älä käytä nahkapohjaisia tai korkeakorkoisia kenkiä. Sido pitkät hiukset taakse.
- Poista kaikki henkilökohtaiset korut ennen harjoittelua.
- Älä harjoittele 1–2 tuntiin ruokailun jälkeen, jotta vältät lihasvenähdykset.
- Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vammoja.

KÄYTTÄJÄN PAINO ENINTÄÄN 120 KG

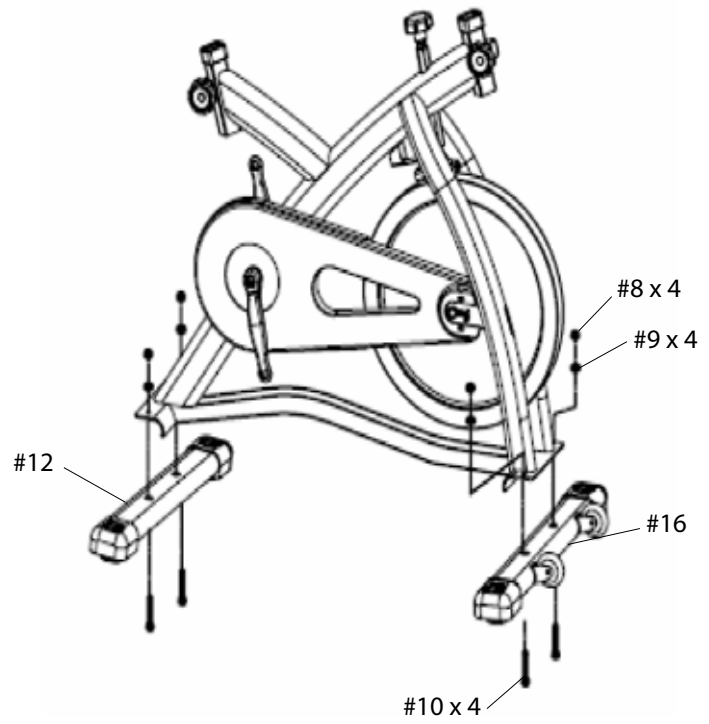
SUOJELE LUONTOA ÄLÄKÄ HÄVITÄ TÄTÄ LAITETTA KOTITALOUSJÄTTEEN MUKANA. PAIKALLISILTA VIRANOMAISILTA SAAT KIERRÄTYSTÄ JA KIERRÄTYS-PAIKKOJA KOSKEVIA NEUVOJA.



KOKOAMISOHJEET

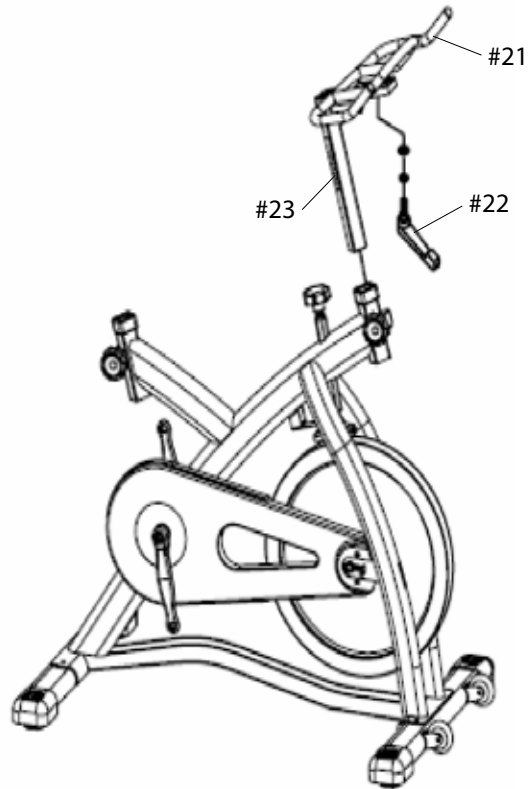
VAIHE 1

Kiinnitä etu- (16) ja takajalka (12) runkoon muttereilla (8), aluslevyillä (9) ja pulteilla (10).



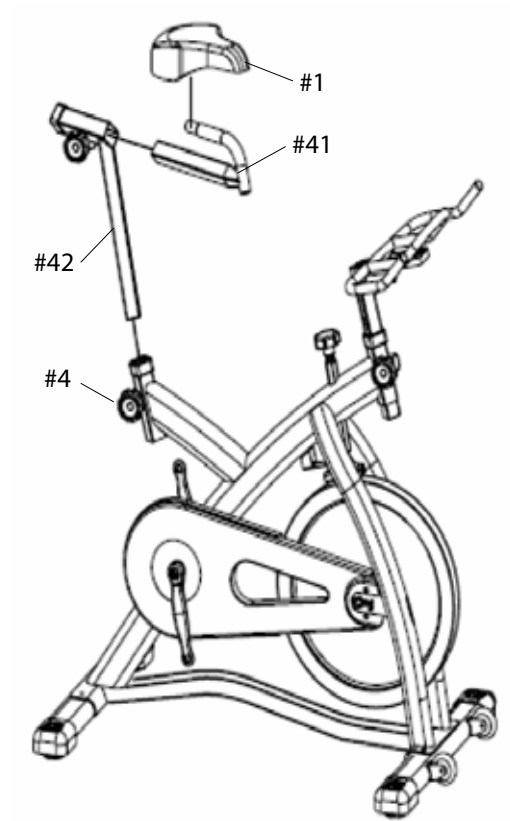
VAIHE 2

Kiinnitä kahvatangon säätö- ja korkeustanko (23) viemällä se rungon päässä olevaan putkeen. Säädä korkeus säätönupilla haluamaksesi. Kiinnitä kahvatanko (21) korkeustankoon (23). Säädä ja kiristä kahvatanko haluamaasi asentoon vapautusvivun (22) avulla.



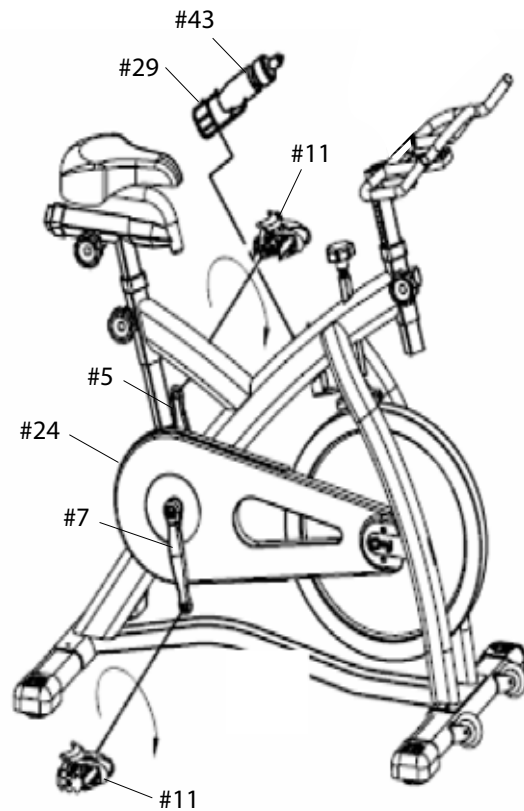
VAIHE 3

Paina satulan korkeustanko (42) paikalleen rungon putkeen. Kiinnitä satula (1) siirtimeen (41). Työnnä siirrin (41) korkeustankoon (42) ja kiristä paikalleen. Kiertämällä nuppia (4) voit säätää ja kiristää satulan haluamallasi korkeudelle.



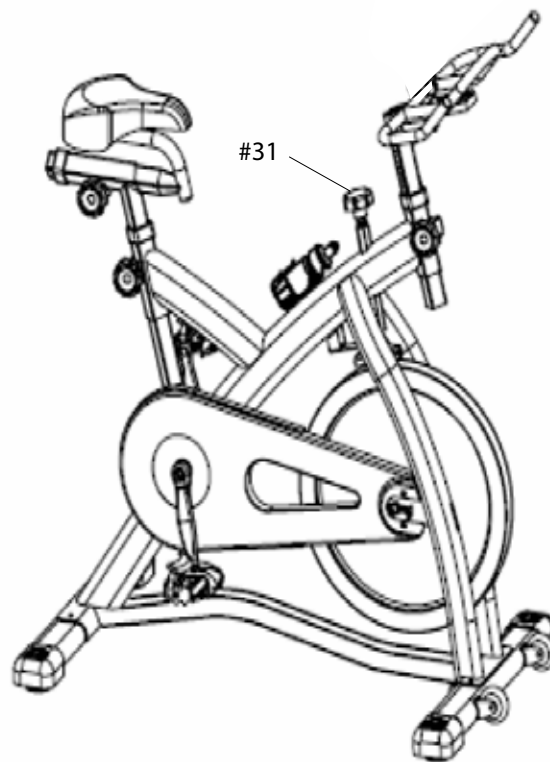
VAIHE 4

Kiinnitä polkimet (11) kampivarsiin (7)(5); kummassakin polkimessa on merkintä L (vasen) tai R (oikea) osoittamassa, kummalle puolelle pyörää ne tulee kiinnittää. Huom: oikean puolen kampivarsi kuuluu samalle puolelle kuin ketjusuojus (24). Kierrä polkimet huolellisesti paikoilleen, jotta kierteet eivät vaurioidu. Rasvaamalla kierteet saat polkimet kiertymään helposti ja oikein, kiristä 15 mm avaimella; molemmat polkimet kiristetään pyörän etupäätä kohti.



VASTUKSEN SÄÄTÄMINEN

- Säädä pyörän vastus jarrunupista (31) höllentämällä (-) tai kiristämällä (+) sitä.
- Vauhtipyörän tulee pyöriä vapaasti ilman vastusta, kun höllennät (-) jarrujärjestelmän loppuun saakka.
- Harjaantuneemmat käyttäjät haluavat ehkä lisätä yleisvastusta kiristämällä (+) jarrujärjestelmää.



KÄYTTÖOHJEET

Malli on suunniteltu käytettäväksi "jatkuvavetoisena" pyöränä. Polkeminen saa sen vauhtipyörän liikkeeseen, ja syntynyt liikemäärä pyörittää vauhtipyörää ja polkimia, vaikka paine polkimilta lakkaisi. Jos sinulla on tarve pysäyttää vauhti yhtäkkiä, käytä hätäjarrua.

HÄTÄJARRUTUS - Paina jarrujärjestelmä (31) lukkoon pysäyttääksesi vauhdin (ks. kuva yllä).

ASENNUS - On tärkeää, että PYÖRÄ on koottu oikein. Jos epäilet jotakin, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

POLKIMET JA JALKAREMMIT - Harjoittelun ajaksi jalat tulee asettaa tukevasti varvaspidikkeisiin. Työnnä jalkasi mahdollisimman pitkälle varvaspidikkeeseen, minkä jälkeen kiristät remmin.

PYÖRÄÄ TULEE KÄYTTÄÄ SUORALLA ALUSTALLA ILMAN SIVUTTAISLIIKETTÄ - Takajalan alla kummassakin päässä on korkeussäädin. Kierrä säätimiä myötä- tai vastapäivään, kunnes pyörä seisoo alustallaan täysin vakaasti.

HUOLTO - Jos jokin osa löystyy tai vauhtipyörästä kuuluu melua, ota yhteyttä kauppiaseen, sillä laite voi olla turvaton. Pyörää tulee huoltaa säännöllisesti kuten muitakin mekaanisia pyöräilylaitteita. Pyydä kauppiaalta yksityiskohtaista huolto-ohjelmaa.

KÄSIKAHVAT JA SATULA SÄÄTÖLAITTEINEEN

On tärkeää, että kahvatanko ja satula ovat käyttäjälle oikealla korkeudella. Pyydä tarvittaessa ohjaajaltasi apua.

KAHVATANGON KORKEUDEN SÄÄTÄMINEN - Kierrä kahvojen korkeustangon rungossa olevaa nuppia auki. Liu'uta korkeustankoa ylös- tai alaspäin haluamaasi korkeuteen ja kierrä nappi kunnolla kiinni. Varmista, että kahvatanko on tukevasti paikoillaan eikä liiku sivu- eikä pystysuunnassa. Kahvatankoa voi myös siirtää eteen- tai taaksepäin. Avaa kahvatangon siirtimen alapuolella oleva vapautusvipu. Työnnä tankoa kahvoista eteenpäin haluamasi verran. Lukitse sen jälkeen vapautusvipu kunnolla.

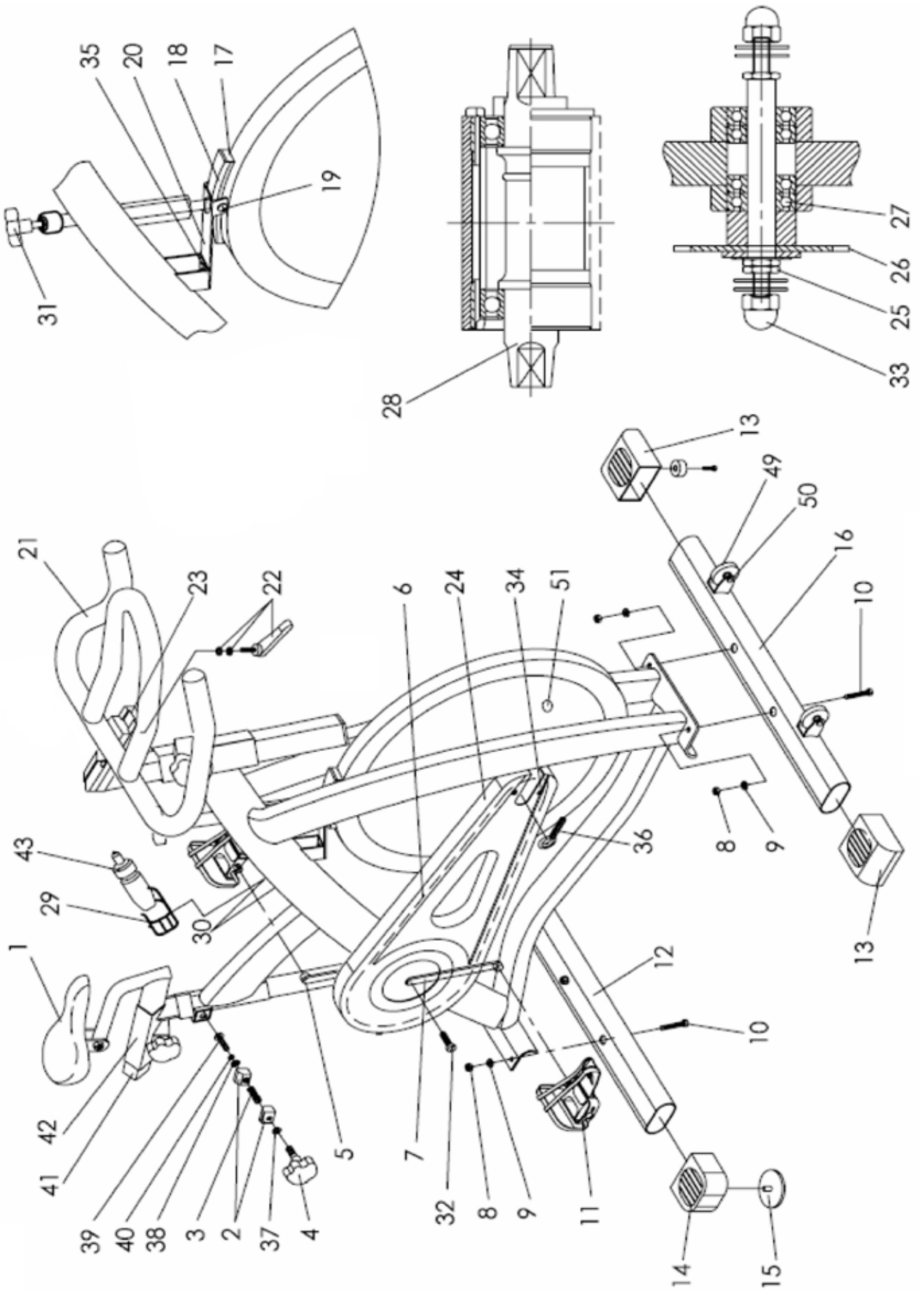
SATULAN KORKEUDEN SÄÄTÄMINEN - Kierrä auki satulan korkeustangon rungossa olevaa nuppia. Säädä satula haluamaasi korkeuteen, minkä jälkeen kierrät nupin kunnolla kiinni. Varmista, että se on niin tiukalla, ettei satula pääse kääntymään puolelta toiselle. Satulaa voit siirtää myös eteen- tai taaksepäin. Kierrä auki istuimen siirtimen sivussa olevaa nuppia. Höllennä nuppia ja liu'uta satulaa haluamasi verran. Kierrä nappi jälleen kunnolla kiinni.

KÄYTTÖOHJEET

HUOLTOKARTTA

KUVAUS	PÄIVITTÄIN	VIIKOTTAIN	KUUKAUSITTAIN	NELJÄNNES- VUOSITTAIN	VUOSITTAIN
Pyyhi pyörä kostealla rievulla	X				
Sumuta rungon liikkuvat osat WD40:llä tai vastaavalla	X				
Silmämääräinen tarkistus	X				
Tarkista kahvatangon ja satulatangon pitävyys	X				
Tarkista, että satula pysyy paikallaan	X				
Irrota kahvojen korkeustanko ja puhdista putki		X			
Irrota satulan korkeustanko ja puhdista putki		X			
Tarkista jarrulevyjen kuluminen - suuntaa uudelleen		X			
Tarkista jarrun säätö		X			
Tarkista, että kaikki kiinnitysruuvit ja vapautusvipu ovat kunnolla kiinni		X			
Tarkista jalkaremmien kuluneisuus		X			
Tarkista kampiakselin pultit ja kiristä		X			
Tarkista, että polkimien pultit ovat kireällä		X			
Tarkista ketjun kireys			X		
Voitele ketju			X		
Pyyhi vauhtipyörän pinnat ruosteenestoöljyllä			X		
Tarkista alapuolen tuenta				X	
Tarkista vauhtipyörän laakerit				X	
Täyshuolto - rungon tarkastus					X

EXPLODED DRAWING



OSALUETTELO

VIITENRO	OSA NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	53031-1	Satula	1
2	53031-2	Puristusliitinpari (O/V)	3
3	53031-3	Jousi	3
4	53031-4	Nuppi	3
5	53031-5	Vasen kampivarsi	1
6	53031-6	Ketju	1
7	53031-7	Oikea kampivarsi	1
8	53031-8	Jalan kiinnitysmutteri	4
9	53031-9	Mutterin aluslevy	4
10	53031-10	Jalan kiinnityspultti	4
11	53031-11	Poljin	1 pr
12	53031-12	Taempi jalan putki	1
13	53031-13	Etujalan päätysuojus	2
14	53031-14	Takajalan päätysuojus	2
15	53031-15	Takajalan korkeudensäädin	2
16	53031-16	Etujalan putki	1
17	53031-17	Jarrulevy	1 set
18	53031-18	Jarrulevyn pidin	1 set
19	53031-19	Ruuvi & mutteri	1
20	53031-20	Jousen korvake	1
21	53031-21	Kahvatanko	1
22	53031-22	Vapautusvipu aluslevyineen	1
23	53031-23	Kahvatangon säätö- ja korkeustanko	1

VIITENRO	OSA NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
24	53031-24	Ulompi ketjusuojus	1
25	53031-25	Vauhtipyörän akseli	1 set
26	53031-26	Ketjupyörä	1 set
27	53031-27	Akselin kiinnityspulttipari	1
28	53031-28	Keskiö	1
29	53031-29	Pullonpidin	1
30	53031-30	Jarrujärjestelmä	1 set
31	53031-31	Vauhtipyörän turvanuppi	2
32	53031-32	Kammen pultti	2
33	53031-33	Akselin pultti	2
34	53031-34	Ulompi ketjusuojuksen pultti (M5)	3
35	53031-35	Jousen korvakkeen pultti ja aluslevy	2
36	53031-36	Vauhtipyörän säätöpultti	2
37	53031-37	Säätönupin aluslevy	3
38	53031-38	Säätönupin muovinen aluslevy	3
39	53031-39	Säätönupin kiinnityspultti	3
40	53031-40	Aluslevy	3
41	53031-41	Satulan siirrin	1
42	53031-42	Satulan korkeudensäätötanko	1
43	53031-43	Juomapullo	1
49	53031-49	Siirtopyörä	2
50	53031-50	Siirtopyörän akselipultti	2
51	53031-51	Magneetti	1

TAKUU

Varaosia voit tilata valtuutetun YORK-jälleenmyyjän kautta.

SGN SPORTIA OY antaa kahden (2) vuoden takuun normaaliin yksityiskäyttöön. Takuu kattaa valmistus- ja materiaalivirheet ja koskee vain lkuperäistä ostajaa.

Tämä takuu ei kata virheellistä kokoamista tai käyttöä, kuljetusvaurioita ja/tai muutoksia tai korjauksia, jotka on tehnyt joku muu kuin SGN SPORTIA OY tai sen suosittama huolto.

Tämä takuu ei ole voimassa, jos tuotetta vuokrataan tai käytetään kaupallisessa tai laitospolisessa toiminnassa, tai tuote myydään takuuaikana kolmannelle osapuolelle.

Alkuperäistä kuittia on hyvä säilyttää käyttöohjeen yhteydessä. Kuitti toimii samalla takuutodistuksena. Jos laitteessa havaitaan takuuaikana vika tai jos on palautettava, ota yhteys laitteen myyneeseen liikkeeseen.

MAAHANTUOJA



SGN SPORTIA OY
Juurakkokuja 4
01510 Vantaa

www.york.fi

www.sportia.fi
Sportia★