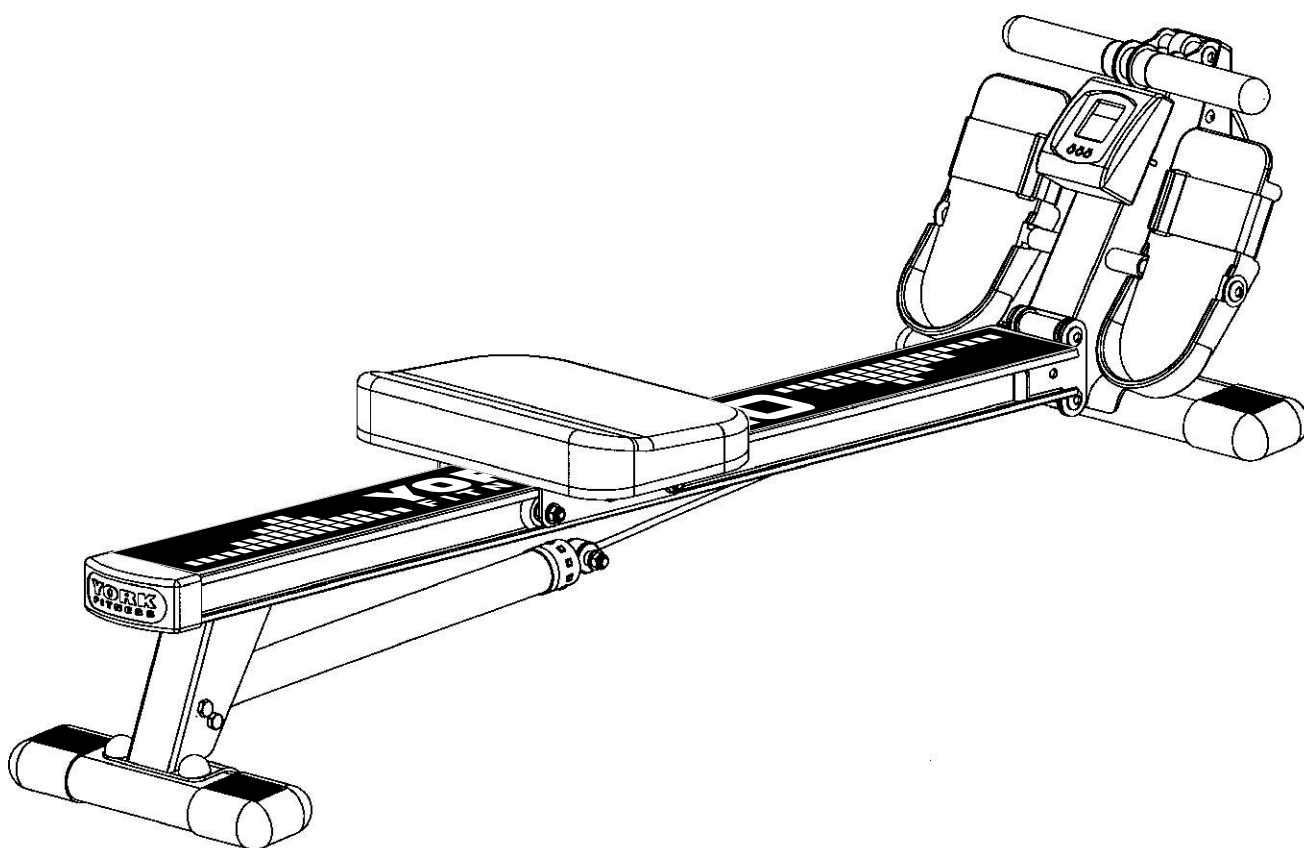


YORK FITNESS R510

yorkfitness.com



URZĄDZENIE MOŻE RÓŻNIĆ SIĘ NIEZNACZNIE OD PRZEDSTAWIONEGO NA RYSUNKU
PRODUKT JEST ZGODNY Z NORMĄ EUROPEJSKĄ EN957 KLASA HC I i 7

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

YORK
FITNESS



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 znajdziecie
Państwo na stronie www.yorkfitness.com.

Urządzenie zostało zaprojektowane jako przyrząd
do wiosłowania, ale R510 może również służyć
jako urządzenie wielofunkcyjne, na którym można
ćwiczyć górne i dolne partie mięśni. Więcej informacji
na temat wytycznych treningu znajduje się
na 12 stronie niniejszej instrukcji.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
konserwacja	04
wsparcie posprzedażowe	04
instrukcja montażu	05
instrukcje dla użytkownika	08
– wyświetlacza komputera i komunikaty	
– ustawienia funkcji	
rysunek szczegółowy	10
wykaz części	11
trening	12



PRZED MONTAŻEM

Przed przystąpieniem do montażu i korzystaniem z urządzenia prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją. Postępowanie zgodnie ze wskazówkami zawartymi w instrukcji ułatwi Państwu montaż urządzenia.

Podręcznik użytkownika podzielony jest na etapy. Prosimy o postępowanie zgodnie z kolejnością etapów podaną w instrukcji.

Każda instrukcja zawiera:

- Nazwy i rysunki poszczególnych elementów.
- Ilość elementów potrzebnych do ukończenia danego etapu.
- Rysunki objaśniające kolejność montażu elementów.
- Opis poszczególnych etapów.

Do montażu urządzenia wymagane są następujące narzędzia:

- Klucz x 1
- Klucze ampulowe x 2

DANE TECHNICZNE

1. Waga urządzenia: 18,8 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 140 x 42 cm

OSTRZEŻENIA

UWAGA: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

1. Przed rozpoczęciem montażu i /lub eksploatacji urządzenia należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
2. Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
3. Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.
4. Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
5. Nie należy używać urządzenia w sposób odmienny do podanego w niniejszym podręczniku i / lub w dostarczanych tablicach ściennych.
6. W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
7. Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
8. Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
9. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
10. Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia - maksymalna waga użytkownika wynosi 90 kg.
11. W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakiegokolwiek ich element.
12. Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
13. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
14. Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
15. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
16. Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
17. 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.

18. W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeskoczyć je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia. Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
19. Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
20. Opór stawiany przez urządzenie jest regulowany ręcznie (12 stopniowo) za pomocą układu hydraulicznego. Pamiętaj o łagodnym powrocie rękojeści do pozycji startowej. Opór dodatkowo jest zależny od prędkości wykonywanych ruchów.
21. Niewystarczająco mocny uchwyt lub nagłe zwolnienie rękojeści mogą spowodować niekontrolowany ruch powrotny. Należy zapewnić odpowiedni odstęp wokół urządzenia.
22. Dla pewniejszego chwytu rękojeści można użyć rękawic treningowych. Uwaga – rękojeść może być śliska od potu.
23. W trakcie składania urządzenia celem przechowania należy zwrócić uwagę na ruchome części mechaniczne.
24. W trakcie przenoszenia urządzenia trzymaj je za korpus z dala od elementów ruchomych. W razie potrzeby poproś o pomoc.
25. Na czas przechowywania urządzenia w pozycji poziomej użyj odpowiednich elementów mocujących.
26. Przechowuj produkt poza zasięgiem małych dzieci. Elementy ruchome stanowią potencjalne zagrożenie dla zdrowia.

KONSERWACJA

1. Chronić urządzenie przed wilgocią (szczególnie elementy elektryczne). Przed czyszczeniem lub konserwacją odłączyć urządzenie od zasilania.
2. Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej, bawełnianej szmatki.
3. Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
4. Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia co najmniej raz na tydzień.
5. W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

WSPARCIE POSPRZEDAŻOWE

- W razie jakichkolwiek pytań odnośnie produktu prosimy o bezpośrednie skontaktowanie się ze sprzedawcą.
- Dla usprawnienia obsługi posprzedażowej prosimy o podanie numeru seryjnego urządzenia. Znajduje się on na etykiecie znajdującej się na ramie produktu (czasami znajduje się on na spodniej stronie urządzenia).

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1 +7
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

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
Trenażer wiosłarski R510
EN 957-1 +7
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 90 kg
..... rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.



Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.

- Zamawiając części zamienne należy podać nr części. Można ją określić przy użyciu Wykazu Części i Rysunków szczegółowych zawartych w niniejszej instrukcji.

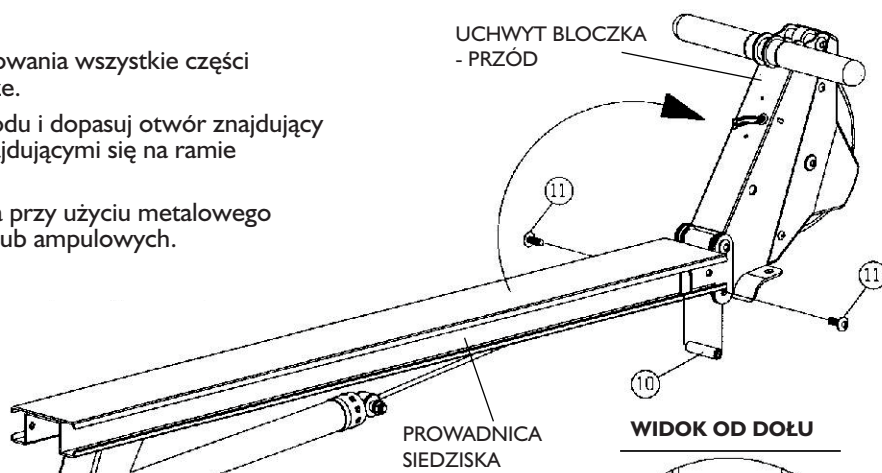
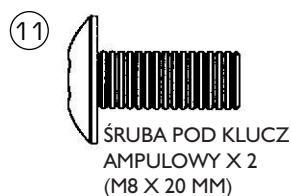
ZASADY OGÓLNE:

W CZASIE PODNOSZENIA I SKŁADANIA URZĄDZENIA NALEŻY KORZYSTAĆ Z POMOCY DRUGIEJ OSOBY.
PRZESTRZEGANIE PONIŻSZYCH WSKAZÓWEK UŁATWI MONTAŻ URZĄDZENIA.

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

- Poproś o pomoc i wyjmij z opakowania wszystkie części urządzenia i rozłóż je na podłodze.
- Obróć wspornik bloczka do przodu i dopasuj otwór znajdujący się na wsporniku z otworami znajdującymi się na ramie prowadnicy siedziska.
- Przymocuj wspornik do siedziska przy użyciu metalowego trzpienia obrotowego i dwóch śrub ampulowych.



WSPORNIK PRZEDNI (DŁUGI)

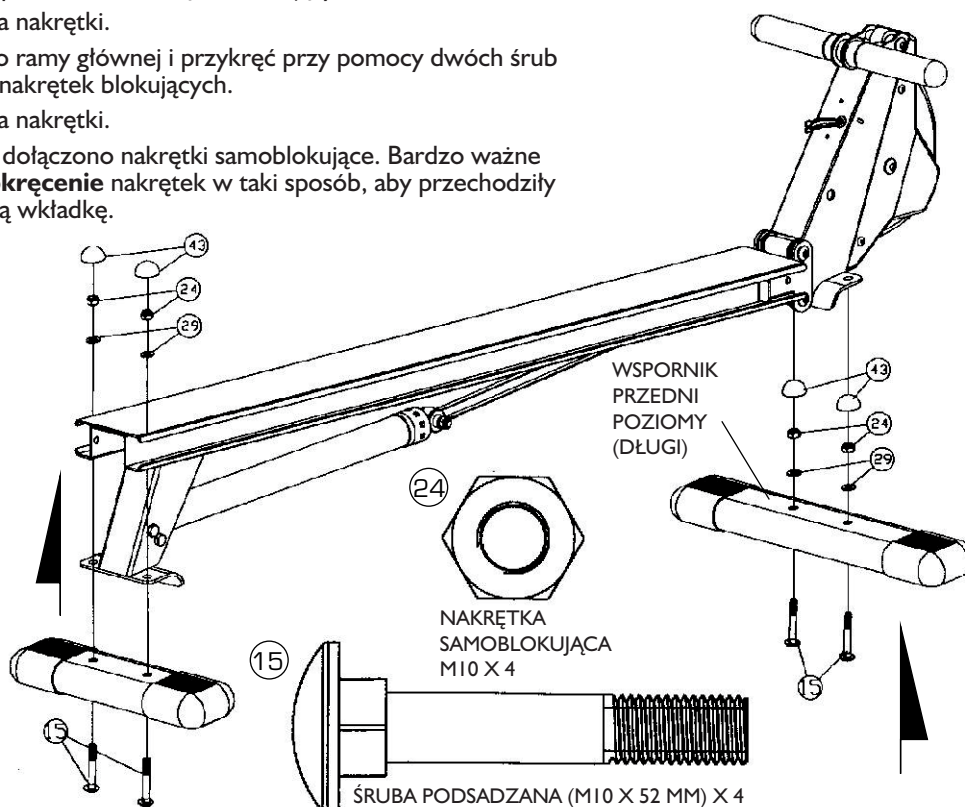
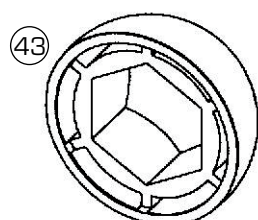


SCHEMAT SKŁADANIA

KROK 2

- Przymocuj podporę poziomą przednią do ramy głównej i przykręć przy pomocy dwóch śrub podsadzanych, podkładek i nakrętek blokujących.
- Załóż plastikowe zaślepki na nakrętki.
- Przymocuj podporę tylną do ramy głównej i przykręć przy pomocy dwóch śrub podsadzanych, podkładek i nakrętek blokujących.
- Załóż plastikowe zaślepki na nakrętki.

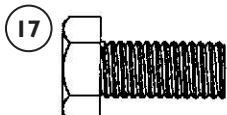
UWAGA: Do urządzenia dołączono nakrętki samoblokujące. Bardzo ważne jest **mocne dokręcenie** nakrętek w taki sposób, aby przechodziły przez nylonową wkładkę.



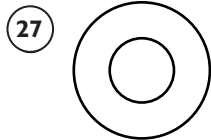
KROK 3

- Przymocuj siedzisko do wózka siedziska i przykręć za pomocą dwóch śrub sześciokątnych i podkładek.

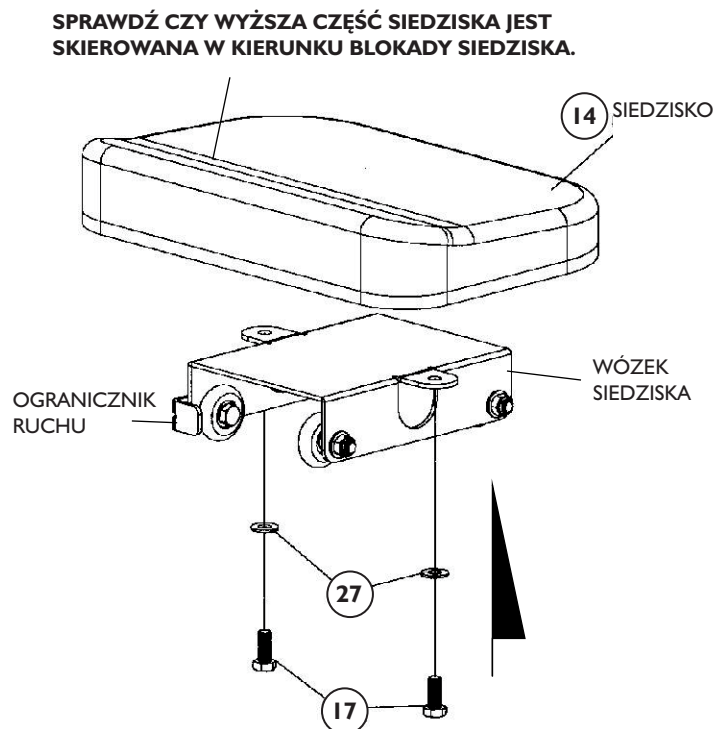
UWAGA: Sprawdź czy wyższa część siedziska jest skierowana w kierunku blokady siedziska.



ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 16MM) X 2



PODKŁADKA PŁASKA (8,5 X 18 X 1,5 MM) X 2



KROK 4

- Wsuń siedzisko wraz z wózkiem na prowadnice.

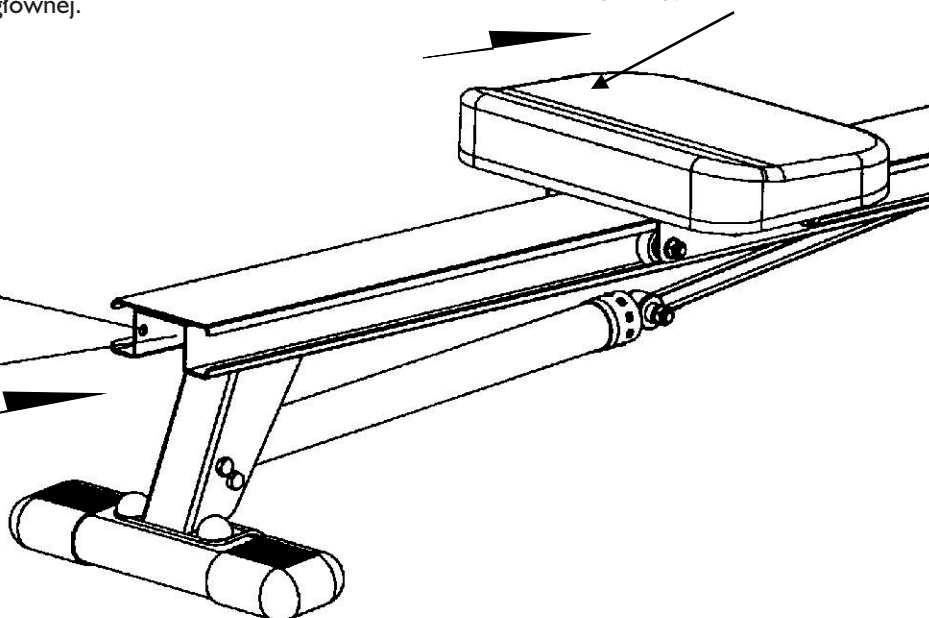
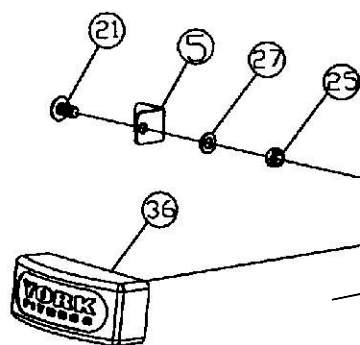
UWAGA: Sprawdź, czy wyższa część siedziska jest skierowana do tyłu.

- Przykręć wspornik zatrzymujący siedzisko do otworu w prowadnicy. Śruby dokręcaj od spodu urządzenia.

UWAGA: Sprawdź, czy śruba i wspornik zatrzymujący siedzisko znajdują się w ostatnim otworze na końcu ramy głównej.

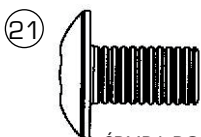
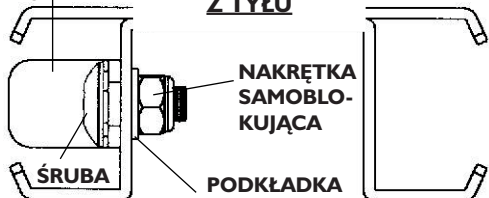
- Zamocuj zaślepkę tylną na ramie głównej.

SPRAWDŹ, CZY WYŻSZA CZĘŚĆ SIEDZISKA JEST SKIEROWANA DO TYŁU.

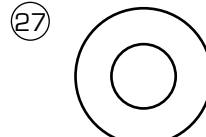


PLASTIKOWA ZAŚLEPKA

WIDOK Z TYŁU



ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15MM) X 1



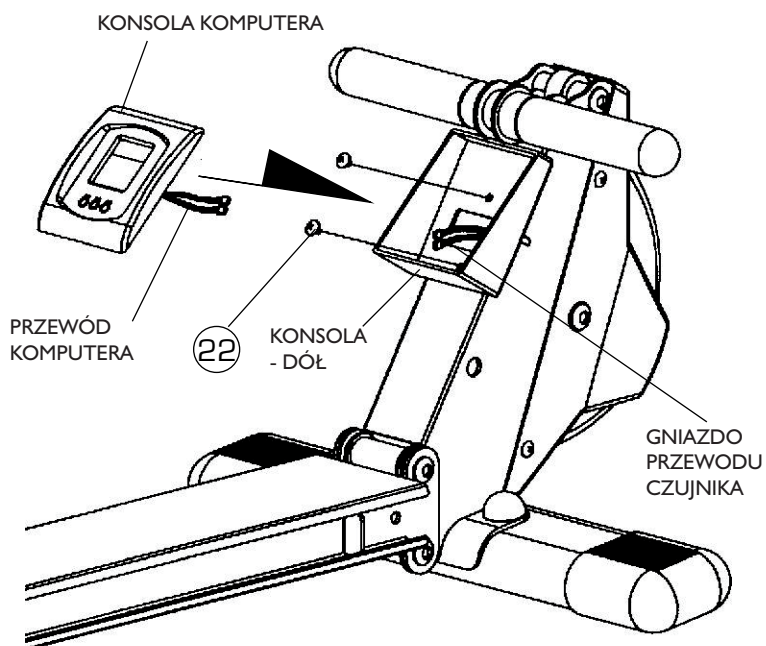
PODKŁADKA PŁASKA (8,5 X 18 X 1,5 MM) X 1



NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M8 X 1

KROK 5

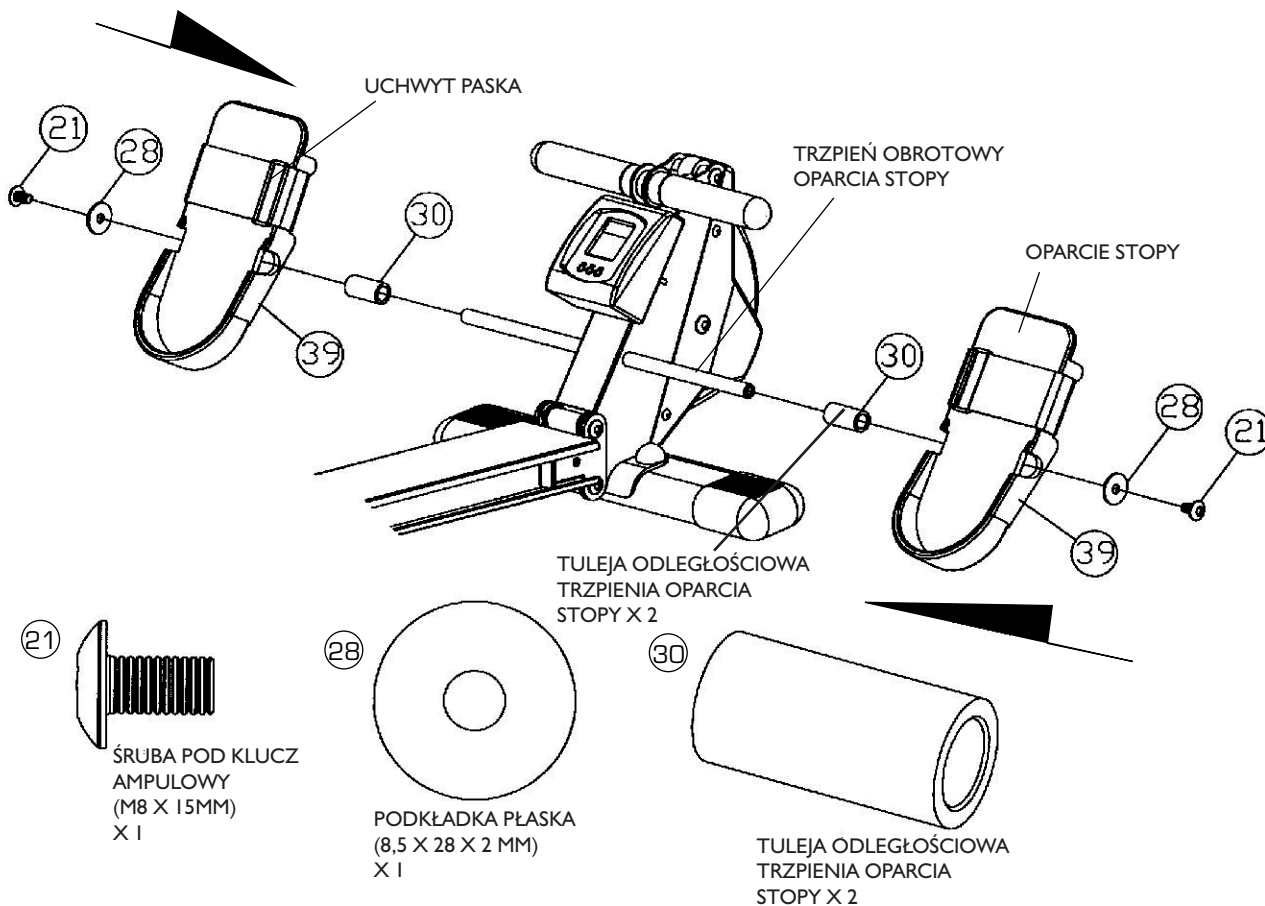
- Włóż dwie baterie AA (1,5 V) do przegródki znajdującej się z tyłu komputera.
- Przymocuj dolną część komputera do ramy głównej i przykręć za pomocą dwóch wkrętów.
- Podłącz gniazda przewodu czujnika, które wychodzą z ramy głównej do wtyczek przewodu komputera znajdujące się z tyłu konsoli.
- Przymocuj górną część komputera do dolnej konsoli.



KROK 6

- Włóż trzpień obrotowy pedału do otworów ramy głównej. Sprawdź położenie trzpienia (powinien jednakowo wystawać po obu stronach).
- Załóż tuleję odległościową i pedał na trzpień obrotowy na obu końcach i przykręć za pomocą dwóch śrub ampulowych i podkładek.

UWAGA: Dla ułatwienia regulacji paska na wewnętrznej krawędzi pedału należy zainstalować uchwyty pasków.



- Ze względów bezpieczeństwa i dla własnej wygody sprawdź ponownie poprawne dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.

USTAWIANIE FUNKCJI

Za pomocą komputera można ustawić następujące wartości docelowe STROKE (Tempo wiosłowania), TIME (Czas), DISTANCE (Odległość) lub CALORIE (Kalorie). W momencie rozpoczęcia treningu komputer zacznie zliczać w dół. W momencie osiągnięcia wartości zerowej wyda krótki sygnał dźwiękowy.

STROKE (TEMPO WIOSŁOWANIA)

Zliczanie rozpoczyna się w momencie włączenia urządzenia. [Maksymalna wartość 9999]
PROGRAM 1 / TARGET STROKE (DOCELOWE TEMPO WIOSŁOWANIA)
Celem nastawienia docelowego tempa wiosłowania za pomocą przycisku „MODE” wybierz funkcję „STROKE”.
Naciskając klawisz SET wprowadź pożądaną liczbę ruchów wiosłem. [Maksymalna wartość 9990]

TIME (CZAS)

Zliczanie rozpoczyna się w momencie włączenia urządzenia.
[Maksymalna wartość 99:59 minut]
PROGRAM 2 / TARGET TIME (CZAS DOCELOWY)
Celem nastawienia docelowego czasu za pomocą przycisku „MODE” wybierz funkcję „TIME”
Naciskając klawisz SET wprowadź pożądaną wartość docelową czasu. [Maksymalna wartość 99:00 minut]
Naciśnij przycisk MODE celem wyboru następnej funkcji.

DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)

W trakcie korzystania z urządzenia automatycznie wyświetlana jest odległość (w km).
[Maksymalna wartość 99.99 Km]
PROGRAM 3 / TARGET DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ DOCELOWA)
Celem ustawienia odległości docelowej za pomocą przycisku MODE wybierz funkcję DISTANCE. Naciskając przycisk SET wprowadź pożądaną odległość. [Maksymalna wartość 99.90 KM] Naciśnij przycisk MODE celem wyboru następnej funkcji.

CALORIES (KALORIE)

W trakcie korzystania z urządzenia wyświetlana jest przybliżona ilość spalanych kalorii.
[Maksymalna wartość 9999 kalorii]
**PROGRAM 4 / TARGET CALORIES
(DOCELOWA ILOŚĆ SPALANYCH KALORII)**
Celem ustawienia docelowej ilości spalanych kalorii za pomocą klawisza MODE wybierz funkcję CALORIE.
Wprowadź pożądaną liczbę spalanych kalorii za pomocą przycisku SET.
[Maksymalna wartość 9990 kalorii].
Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spalonych w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych).
Naciśnij przycisk MODE celem wyboru następnej funkcji.

STROKE/ MIN. (TEMPO WIOSŁOWANIA NA MINUTĘ)

W trakcie korzystania z urządzenia obliczana jest automatycznie i wyświetlana jest wartość STROKE/MIN. (Tempo wiosłowania na minutę).
STROKE/MIN (Tempo wiosłowania na minutę) obliczana jest na podstawie obr./min. koła napędowego. Im szybciej obraca się koło tym wyższa wartość tego parametru.
Wartość STROKE/MIN powinna służyć do ustalania tempa treningu.
Naciśnij przycisk MODE celem wyboru następnej funkcji.

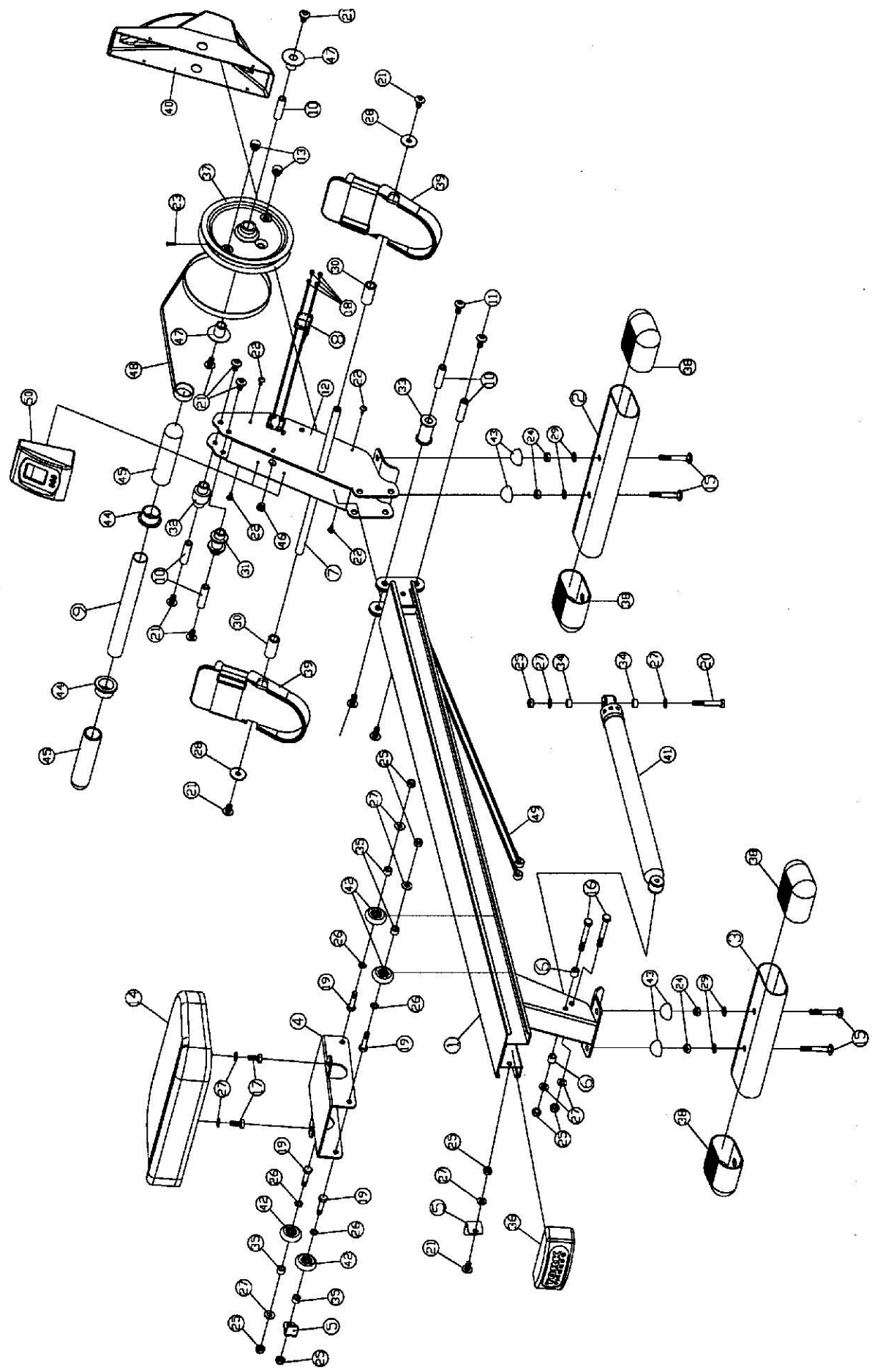
TOTAL COUNT (LICZBA CAŁKOWITA)

Zlicza łączną liczbę ruchów wiosłem. Po przyciśnięciu klawisza RESET ulega wyzerowaniu.
[Maksymalna wartość 9999]



































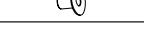







UWAGA:

1. Sygnał dźwiękowy informuje o osiągnięciu wartości docelowych.
2. W razie braku sygnału dźwiękowego w ciągu 4 minut wyświetlacz LCD wyłącza się samoczynnie i wszystkie wskazania zostają wyzerowane. Naciśnij dowolny przycisk celem ponownego uruchomienia urządzenia.
3. Ten tryb jest aktywny tylko po zakończeniu ćwiczenia.
4. Jeśli wartości na wyświetlaczu są niewyraźne należy wymienić baterię.
5. Baterie: 2 x AA, 1,5V.

RYSUNEK SZCZEGÓŁOWY



WYKAZ CZĘŚCI

Lp.	NR CZĘŚCI	RYSUNEK CZĘŚCI	Nr referencyjny	Ilość (szt.)	OPIS
1	56001-1		CWR510-1	1	PROWADNICA SIEDZISKA
2	56001-2		CVR510-3	1	PODPORA POZIOMA PRZÓD
3	56001-3		CVR510-4	1	PODPORA POZIOMA TYŁ
4	56001-4		CPSR501-5	1	WSPORNIK SIEDZISKA
5	56001-5		CPSR501-1-6R	2	WSPORNIK OGRANICZAJĄCY
6	56001-6		CVR501-7	2	METALOWA TULEJA
7	56001-7		CPSR501-8	1	TRZPIEŃ OBROTOWY OPARCIA STÓP
8	56001-8		CP60-130170	1	CZUJNIK Z PRZEWODEM
9	56001-9		CVR501-10	1	RAMIĘ RUCHOME - PRAWO
10	56001-10		CPSR501-11	5	TRZPIEŃ OBROTOWY ROLKI (DŁ. 50 MM)
11	56001-11		CSIA-0820R-L	4	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 20 MM)
12	56001-12		CWR510-2	1	UCHWYT BLOCZKA - PRZÓD
13	56001-13		SM1000-5	2	MAGNES
14	56001-14		CP08-R501-12	1	SIEDZISKO
15	56001-15		CS40-1052R-18	4	ŚRUBA PODSADZANA (M10 X 52 MM)
16	56001-16		CS60-0866R-18	2	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 66 MM)
17	56001-17		CS60-0816R	2	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 16 MM)
18	56001-18		CS2TP-0410B	4	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M4 X 10 MM)
19	56001-19		CS60-0834R-10	4	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 34 MM)
20	56001-20		CS60-0850R-10	1	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X 50)
21	56001-21		CSIA-0815R-L	9	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 15 MM)
22	56001-22		CSIT-0506B	4	WKRĘT (M5 X 6 MM)
23	56001-23		CS2TP-A0415B	1	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY Z ROWKIEM (M4 X 15 MM)
24	56001-24		CSNN-10R	4	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M10
25	56001-25		CSNN-8R	8	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M8
26	56001-26		CSW-8513R-20	4	PODKŁADKA PŁASKA (8,5 X 13 X 2 MM)
27	56001-27		CSW-8518R-15	10	PODKŁADKA PŁASKA (8,5 X 18 X 1,5 MM)
28	56001-28		CSW-8528R-20	2	PODKŁADKA PŁASKA (8,5 X 28 X 2 MM)
29	56001-29		CSW-10523R-15	4	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (10,5 X 23 X 1,5 MM)
30	56001-30		CP49-12819B	2	TULEJA ODLEGŁOŚCIOWA TRZPIENIA OPARCIA STOPY
31	56001-31		CP46-12731B	1	ROLKA LINKI NACIĄGU - PRZÓD
32	56001-32		CP46-127295B	1	ROLKA LINKI NACIĄGU - TYŁ
33	56001-33		CP46-12728B	1	ROLKA LINKI NACIĄGU - DÓŁ
34	56001-34		CP46-821308B	2	CYLINDROWA TULEJA DYSTANSUJĄCA LINKI NACIĄGU
35	56001-35		CVR501-B20	4	TULEJA ODLEGŁOŚCIOWA WÓZKA SIEDZISKA (DŁ. 11 MM)
36	56001-36		CP57-44110B	1	ZASŁEPKA PROWADNICY SIEDZISKA
37	56001-37		CP42-165B	1	KOŁO NACIĄGOWE LINKI
38	56001-38		P03-4080B978	4	ZASŁEPKA PODPORY POZIOMEJ
39	56001-39		CP37-240110B	2	OPARCIE STOPY (LEWE/PRAWO)
40	56001-40		CP44-R501	1	OSŁONA KOŁA - PRZÓD
41	56001-41		CH25-38520B	1	REGULOWANY CYLINDER SPRĘŻYNUJĄCY
42	56001-42		CP46-78375	4	ROLKA WÓZKA SIEDZISKA
43	56001-43		CP40-1717B-PVC	4	PLASTIKOWA ZASŁEPKA NAKRĘTKI
44	56001-44		CP49-265318B	2	TULEJA ODLEGŁOŚCIOWA RĘKOJEŚCI
45	56001-45		CP24-254C130	2	UCHWYT RĘKOJEŚCI
46	56001-46		CP48-413B	1	KLIPS PRZEWODU
47	56001-47		CP34-127182	2	TULEJA KOŁA LINKI NACIĄGOWEJ
48	56001-48		CP64-1790B	1	LINKA NACIĄGOWA (DŁ. 1.790 MM)
49	56001-49		CP64-1680B	1	LINKA CYLINDRYCZNA (DŁ. 1.680 MM)
50	56001-50		CSM-ST2930-510	1	KOMPUTER

WYTYCZNE TRENINGU

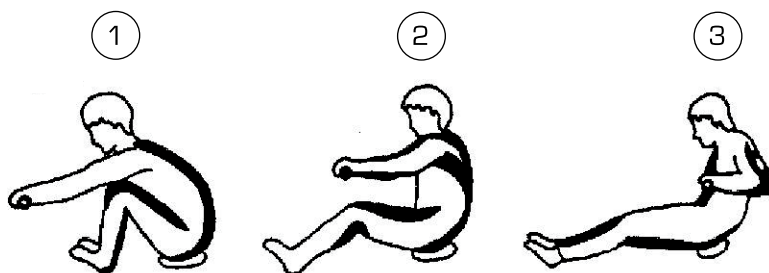
Wiosłowanie to wyjątkowo efektywna forma treningu.

Wzmacnia serce, poprawia krążenie, jak również sprawność głównych grup mięśni: mięśni grzbietu, pasa, rąk, ramion, ud i nóg.

W trakcie ćwiczenia można zwiększać i zmniejszać opór przy użyciu pokrętła na cylindrze hydraulicznym (znajduje się w spodniej części urządzenia).

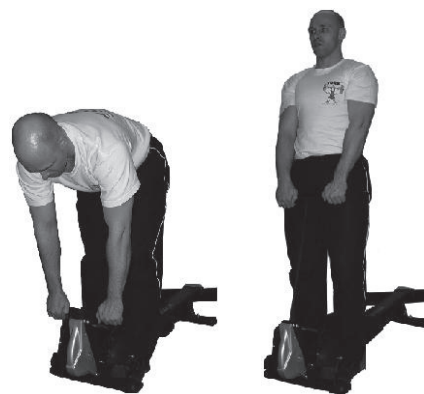
JAK WIOSŁOWAĆ?

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. Przyciągnij ręce ku sobie i wychyl się lekko do tyłu. Powróć do pozycji 1 i powtórz kroki.



Ciąg martwy przy wyprostowanych nogach

1. Oprzyj palce nóg na przyrządzie dla uzyskania większej stabilności. Chwyć mocno rękojeść obiema rękoma.
2. Przy prostych plecach i nogach prostuj ciało, aż do osiągnięcia pozycji stojącej.
3. Kontroluj ruch powrotny. Grzbiet i nogi powinny być wyprostowane.



Wiosłowanie w pozycji stojącej

1. Oprzyj palce nóg na przyrządzie dla uzyskania większej stabilności. Stój pewnie i wyprostowany. Chwyć rękojeść oburącz.
2. Ciągnij rękojeść w górę trzymając rękojeść jak najbliżej ciała. Rękojeść podnoś jedynie na wysokość klatki piersiowej.
3. Trzymaj łokcie uniesione ku górze. Kontroluj ruch powrotny.



Wiosłowanie – pojedyncze ramię

1. Oprzyj palce nóg na przyrządzie dla uzyskania większej stabilności. Podeprzyj się – oprzyj lewą rękę na lewym kolanie. Przyjęcie odpowiedniej pozycji pozwala na zachowanie równowagi pod koniec ćwiczenia.
2. Chwyć rękojeść prawą ręką.
3. Przy wyprostowanych plecach pociągnij rękojeść do siebie. Kontroluj ruch powrotny.
4. Powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.



Ćwiczenie mięśnia dwugłowego w pozycji stojącej

1. Oprzyj palce nóg na przyrządzie dla uzyskania większej stabilności. Chwyć rękkojeść podchwytym.
2. Trzymając łokcie blisko ciała unosź rękkojeść w kierunku twarzy. W ten sposób ćwiczysz mięsień dwugłowy (przód ramienia).
3. Kontroluj ruch powrotny. Plecy wyprostowane i łokcie blisko ciała.



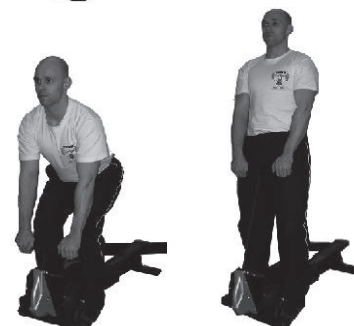
Wyciskanie ramion w pozycji stojącej

1. Oprzyj palce nóg na przyrządzie dla uzyskania większej stabilności. Chwyć rękkojeść nachwytem.
2. Przy wyprostowanych plecach podnoś ramiona ku górze (w kierunku uszu).
3. Kontroluj ruch powrotny.



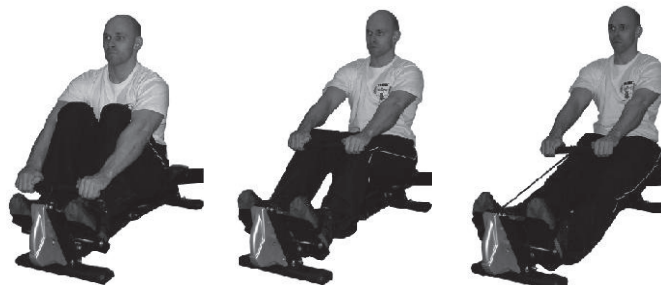
Martwy ciąg

1. Oprzyj palce nóg na przyrządzie dla uzyskania większej stabilności. Chwyć rękkojeść oburącz. Rozpocznij ćwiczenie na ugiętych nogach i przy prostych plecach.
2. Przy naprężonej rękkojeści wyprostuj się. Wykonuj ćwiczenie powoli i ostrożnie.
3. Kontroluj ruch powrotny.



Wyciskanie

1. Pozycja startowa: stopy oparte na pedałach, obie ręce na rękkojeści.
2. Przy naprężonej rękkojeści wyprostuj się. Wykonuj ćwiczenie powoli i ostrożnie.
3. Kontroluj ruch powrotny.



Ćwiczenie mięśnia dwugłowego w pozycji siedzącej

1. Pozycja startowa: usiądź opierając obie stopy na podporze poziomej urządzenia. Chwyć rękkojeść oburącz.
2. Oprzyj łokcie na kolanach. Plecy powinny być wyprostowane.
3. Ściągaj drążek w kierunku głowy. Staraj się trzymać łokcie nieruchomo.



Wiosłowanie w pozycji siedzącej

1. Pozycja startowa: stopy oparte na pedałach, obie ręce na rękkojeści.
2. Przy wyprostowanych plecach pociągnij rękkojeść w kierunku dolnej części brzucha.
3. Kontroluj ruch powrotny.
4. Należy skoncentrować się na pracy górnej części ciała. Nogi powinny być nieruchome.



Dla wszystkich ćwiczeń wykonaj od 10 do 12 powtórzeń.

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.matmarco.pl