

Atlas G201

podręcznik użytkownika

www.yorkfitness.pl

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.pl



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	25
– Trening z wyciągiem dolnym i modlitewnikiem	
– Trening nóg	
trening	26
rysunki szczegółowe	27
wykaz części	31



informacje dotyczące bezpieczeństwa

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

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

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną.
- 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 elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- 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.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia - maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Obciążenie należy podnosić z pomocą drugiej osoby. Poproś o pomoc.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- 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.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania norm bezpieczeństwa Wielkiej Brytanii i Unii Europejskiej EN957 część 1 i 2. Dlatego na produkcie znajduje się następujące oznaczenie:



Maksymalna waga użytkownika:

125 kg

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 165 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 1452 x 1250 mm

Narzędzia i materiały eksploatacyjne

Pozycja 99 – 2 x klucz (13 i 17 mm)

Pozycja 100 – 2 x klucz (17 i 19 mm)

Pozycja 101 – 2 x Klucz do śrub ampulowych (6 mm) i śrubokręt

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.



Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- 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.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- 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.

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).

Wsparcie posprzedażowe

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia, przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

Produkt jest zgodny z normą europejską EN9571+2

Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

Wyłączny 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

Atlas G201
EN 957-1+5

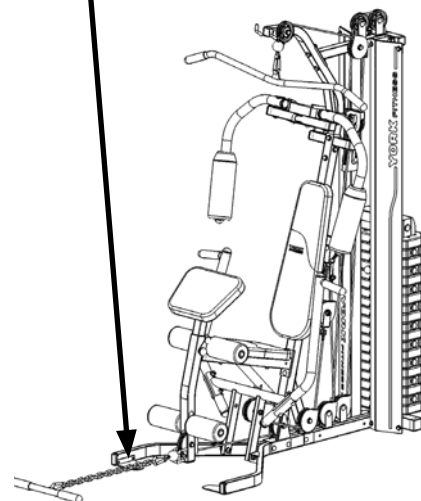
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 125 kg

..... rok produkcji:
Wyprodukowano w Chinach.



Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.

Twój numer seryjny:



instrukcje montażu

1. **Przygotuj odpowiednie miejsce pracy** – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
2. **Poproś o pomoc** – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
3. **Otwórz opakowanie** – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
4. **Rozpakuj karton** – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze



Trenażer zajmuje powierzchnię 1452 mm x 1250 mm i waży 150 kg.

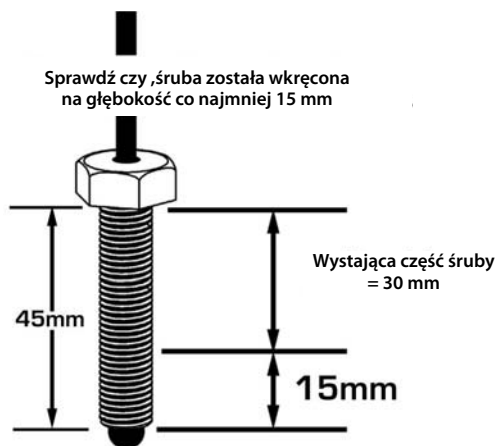


W przypadku braku jakiegokolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się z nami. Dane kontaktowe znajdziesz w rozdziale Wsparcie posprzedażowe na ostatniej stronie.

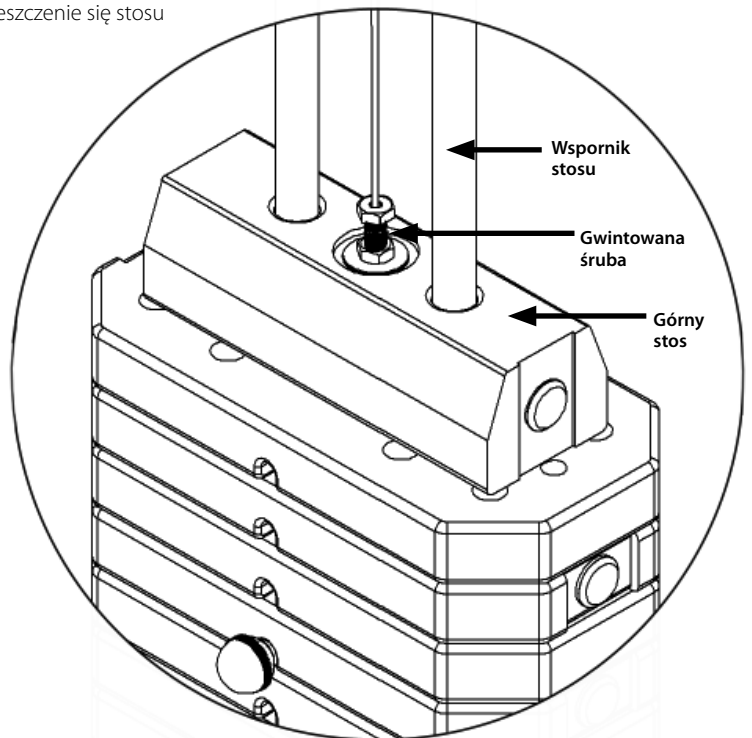
OSTRZEŻENIE: Bardzo ważna informacja:

Należy upewnić się, że śruba została odpowiednio wkręcona w górną część selektora.

- **Sprawdź czy, śruba została wkręcona na głębokość 15 mm**
Np. jeżeli całkowita wysokość śruby wynosi 45 mm wysokość części wystającej powinna wynosić 30 mm.
- Niepoprawne wkręcenie śruby może spowodować nagłe przemieszczenie się stosu prowadzące do poważnych obrażeń ciała.

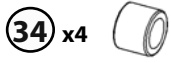


Np. jeżeli całkowita wysokość śruby wynosi 45 mm wysokość części wystającej powinna wynosić 30 mm.



2.

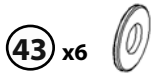
ELEMENTY ŁĄCZĄCE



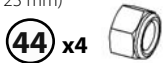
Tuleja, dł. 12 mm



Śruba podsadzana (M10 x 70 mm)



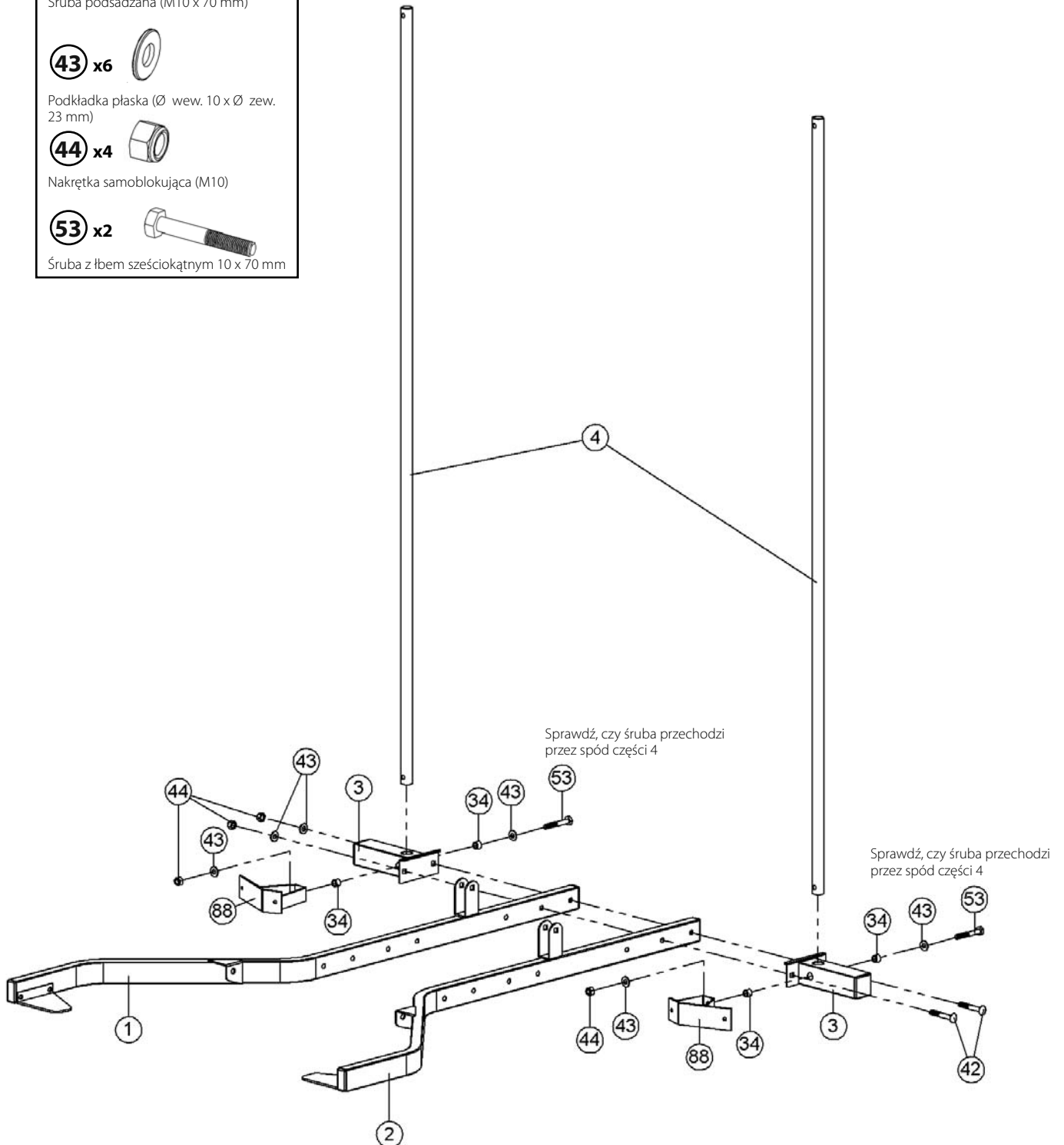
Podkładka płaska (Ø wew. 10 x Ø zew. 23 mm)



Nakrętka samoblokująca (M10)



Śruba z łbem sześciokątnym 10 x 70 mm



3.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

42 x3



Śruba podsadzana (M10 x 70 mm)

43 x9



Podkładka płaska (Ø wewn. 10 mm x Ø zew. 23 mm)

44 x6

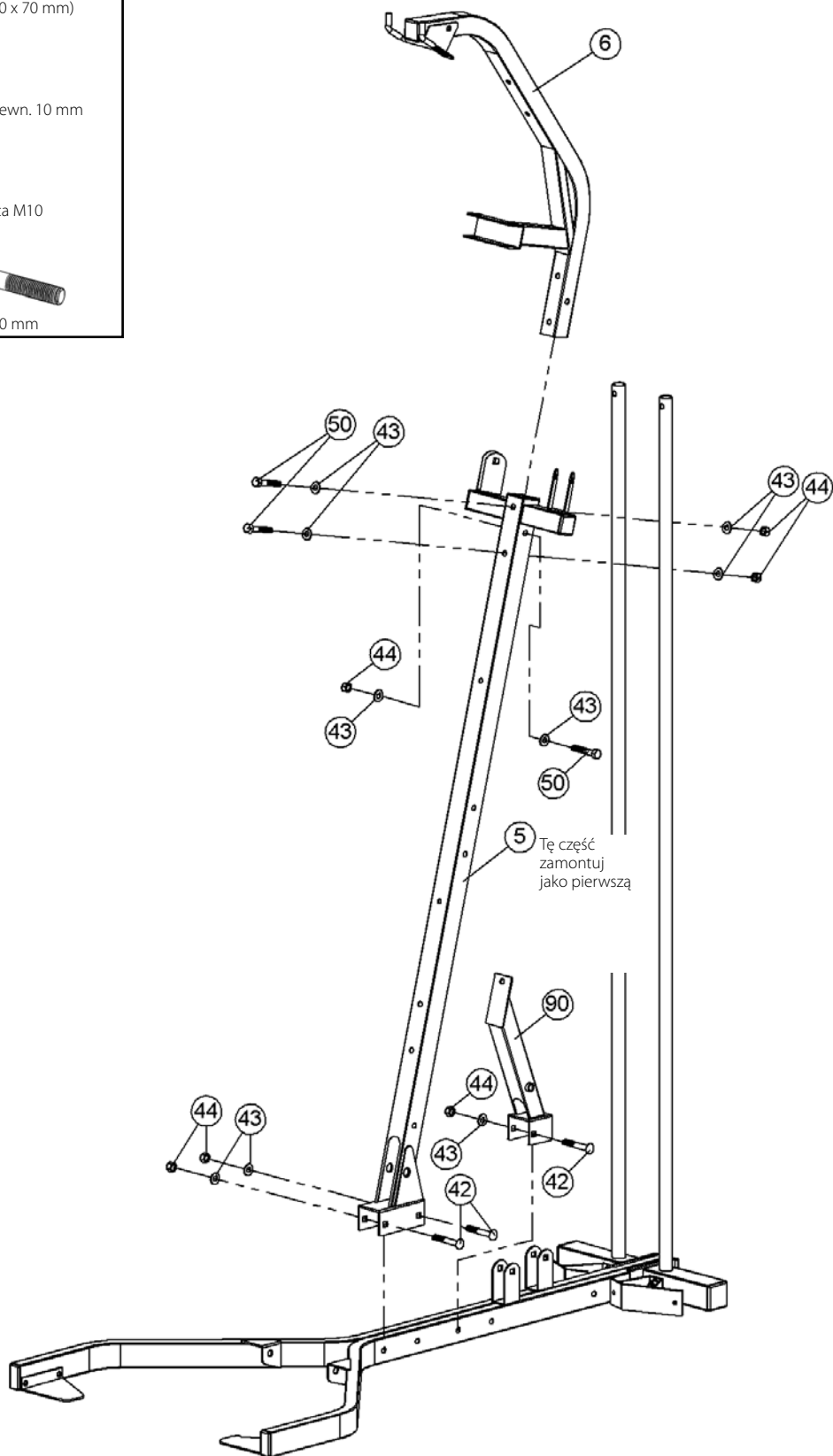


Nakrętka samoblokująca M10

50 x3



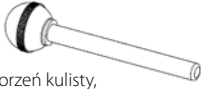
Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 60 mm



4.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

64 x1



Blokujący sworzeń kulisty,
dł. 12 mm

67 x1

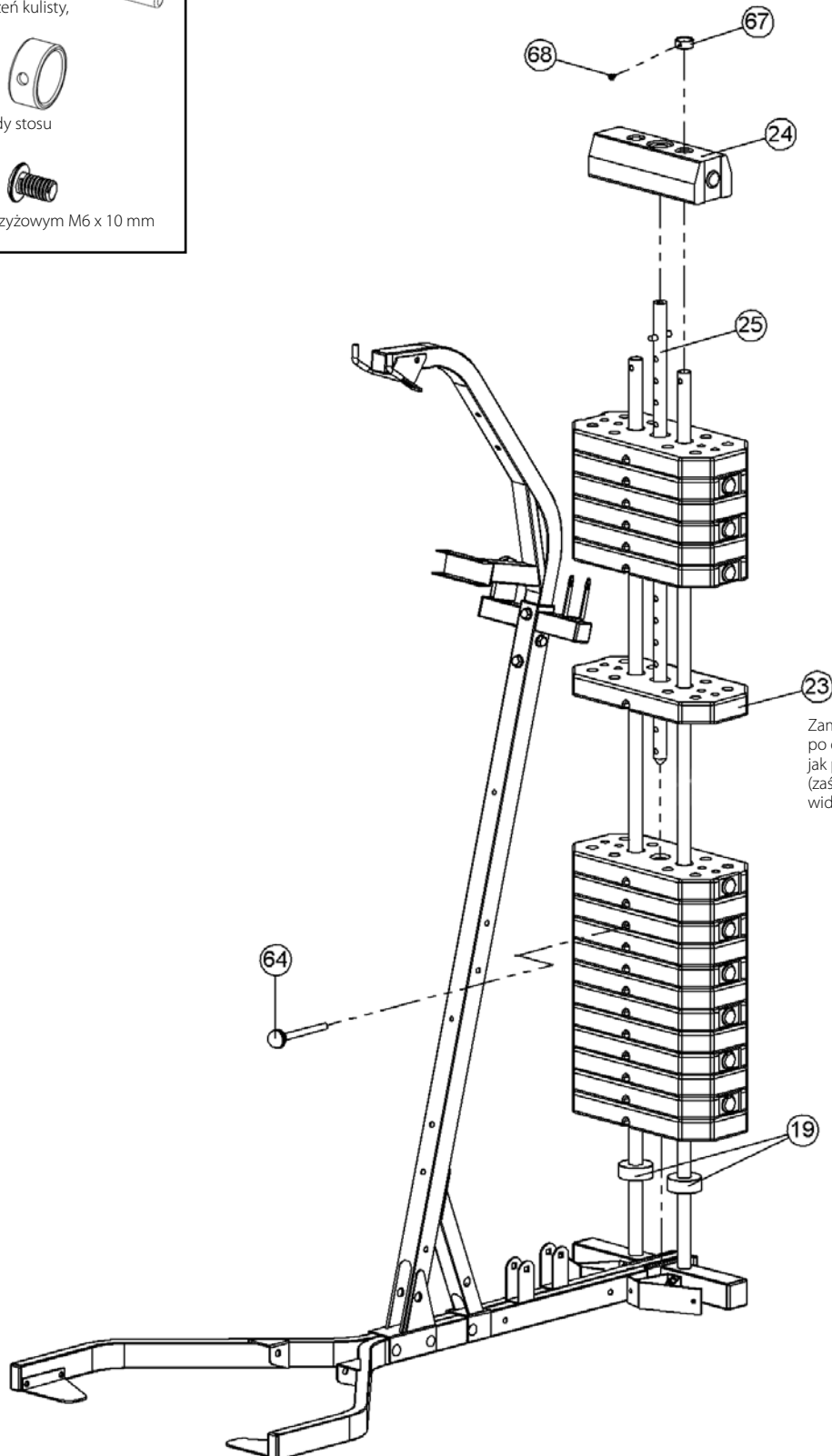


Pierścień blokady stosu

68 x1

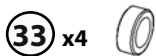


Śruba z łbem krzyżowym M6 x 10 mm

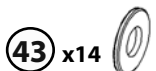


5.

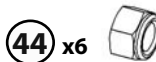
ELEMENTY ŁĄCZĄCE



Tuleja, dł. 6 mm



Podkładka płaska
Ø wew. 10 x Øzew. 23 mm



Nakrętka samoblokująca M10



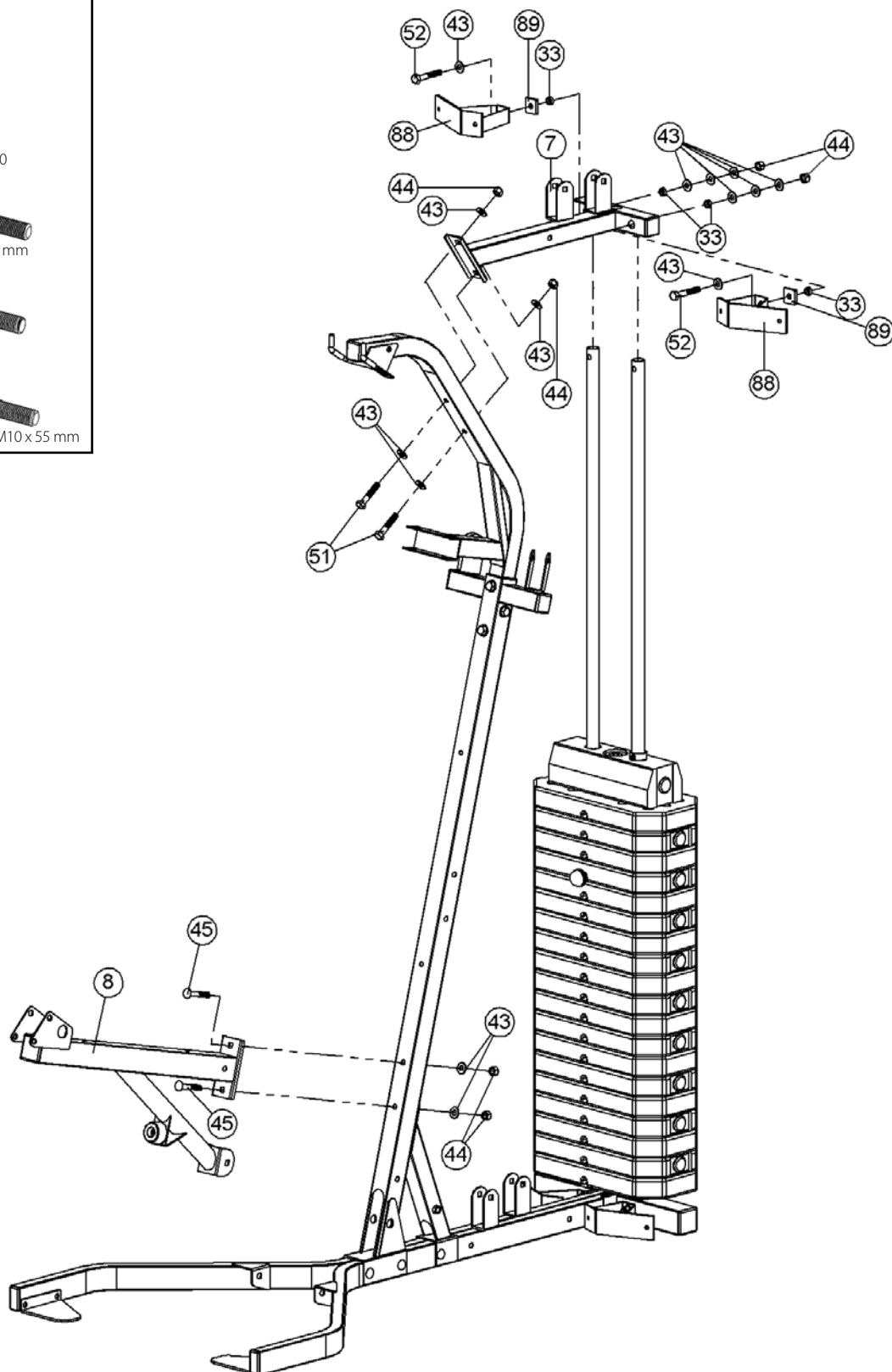
Śruba podsadzana M10 x 62 mm



Śruba z łbem sześciokątnym
M10 x 55 mm



Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 55 mm



6.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

- 

43 x6
Podkładka płaska (Ø wew. 10 x Øzew. 23 mm)
- 

44 x5
Nakrętka samoblokująca M10
- 

47 x4
Śruba podsadzana M10 x 62 mm
- 

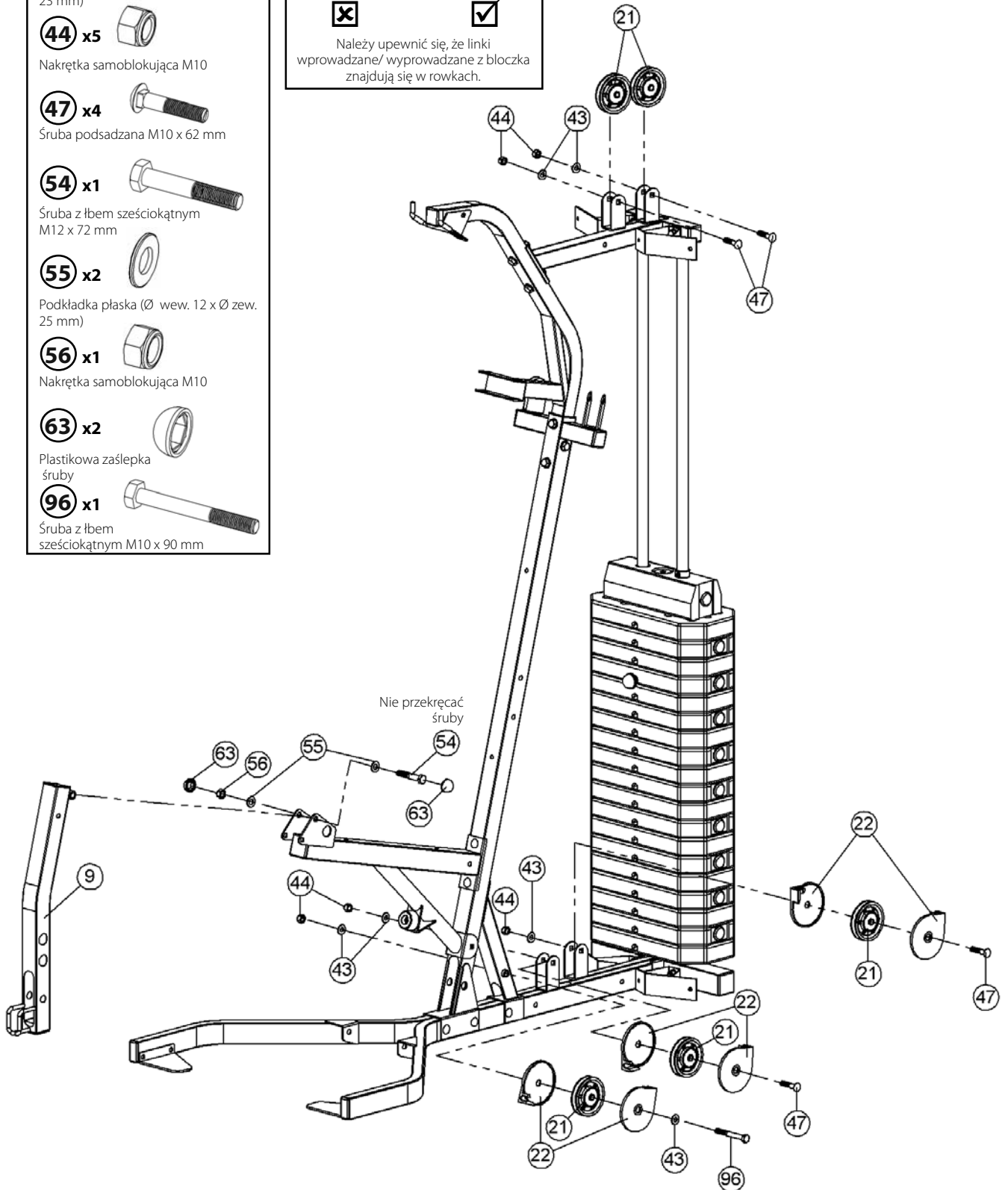
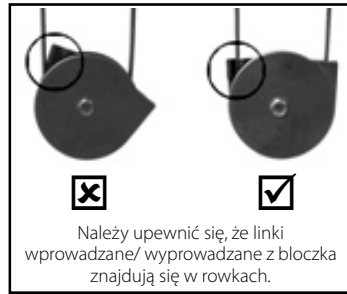
54 x1
Śruba z łbem sześciokątnym M12 x 72 mm
- 

55 x2
Podkładka płaska (Ø wew. 12 x Øzew. 25 mm)
- 

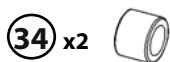
56 x1
Nakrętka samoblokująca M10
- 

63 x2
Plastikowa zaślepka śruby
- 

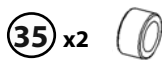
96 x1
Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 90 mm



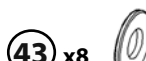
7.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

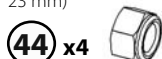
Tuleja, dł. 12 mm



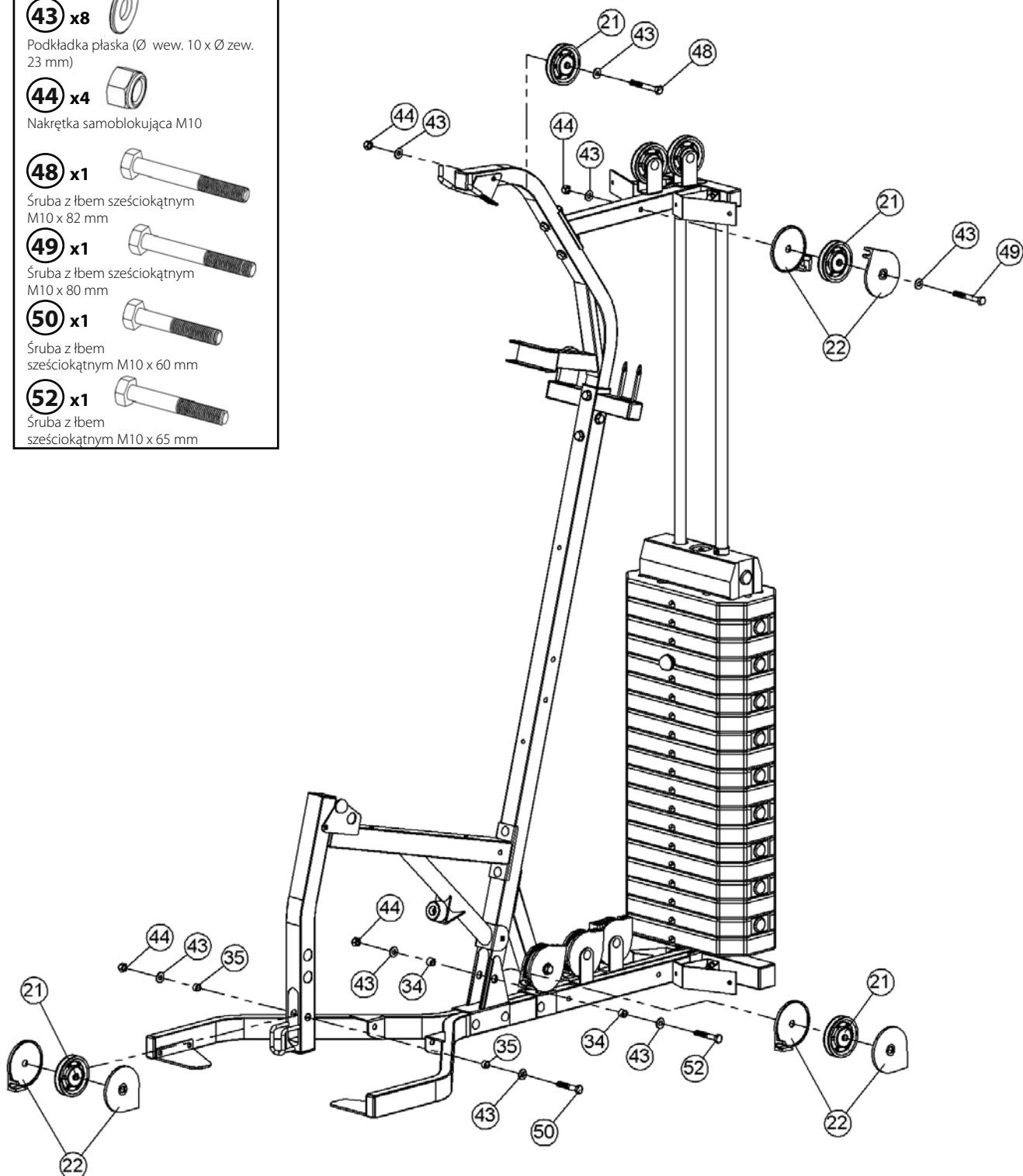
Tuleja, dł. 8,5 mm



Podkładka płaska (Ø wew. 10 x Øzew. 23 mm)




Nakrętka samoblokująca M10

Śruba z łbem sześciokątnym
M10 x 82 mmŚruba z łbem sześciokątnym
M10 x 80 mmŚruba z łbem sześciokątnym
M10 x 60 mmŚruba z łbem sześciokątnym
M10 x 65 mm

8.

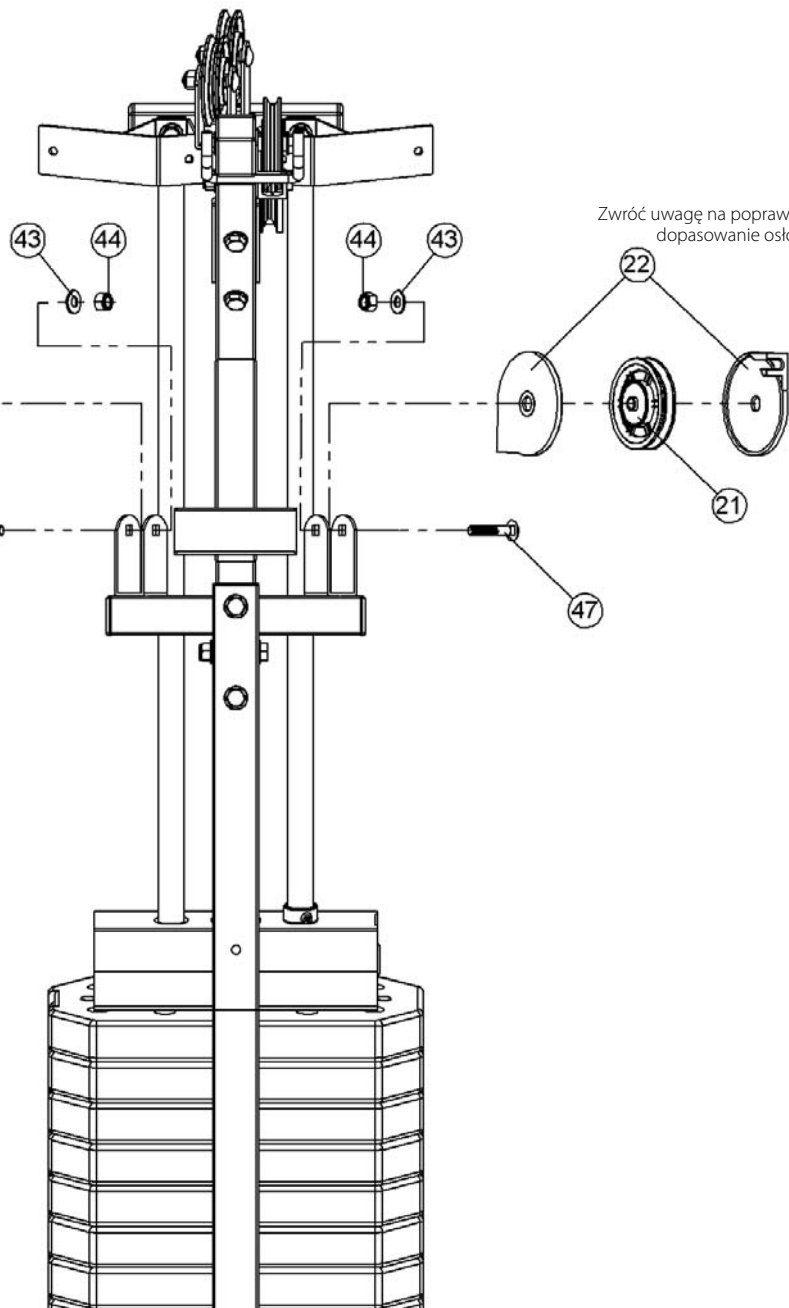
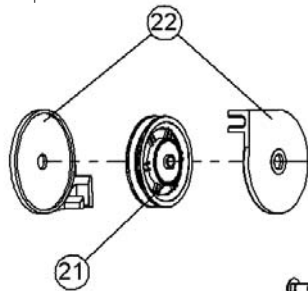
ELEMENTY ŁĄCZĄCE

43 x2 
Podkładka płaska (Ø wew. 10
x Øzew. 23 mm)

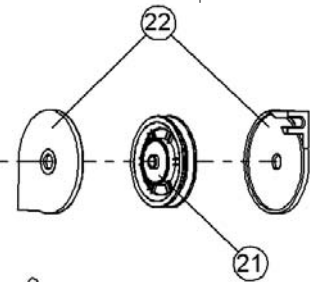
44 x2 
Nakrętka samoblokująca M10

47 x2 
Śruba podsadzana M10 x 50 mm

Zwróć uwagę na poprawne
dopasowanie osłon.



Zwróć uwagę na poprawne
dopasowanie osłon.



9.


ELEMENTY ŁĄCZĄCE

43 x4 
 Podkładka płaska Ø wew. 10 mm
 x Øzew. 23 mm


44 x3 
 Nakrętka samoblokująca M10

55 x4 
 Podkładka płaska Ø wew. 12 x
 Øzew. 25 mm

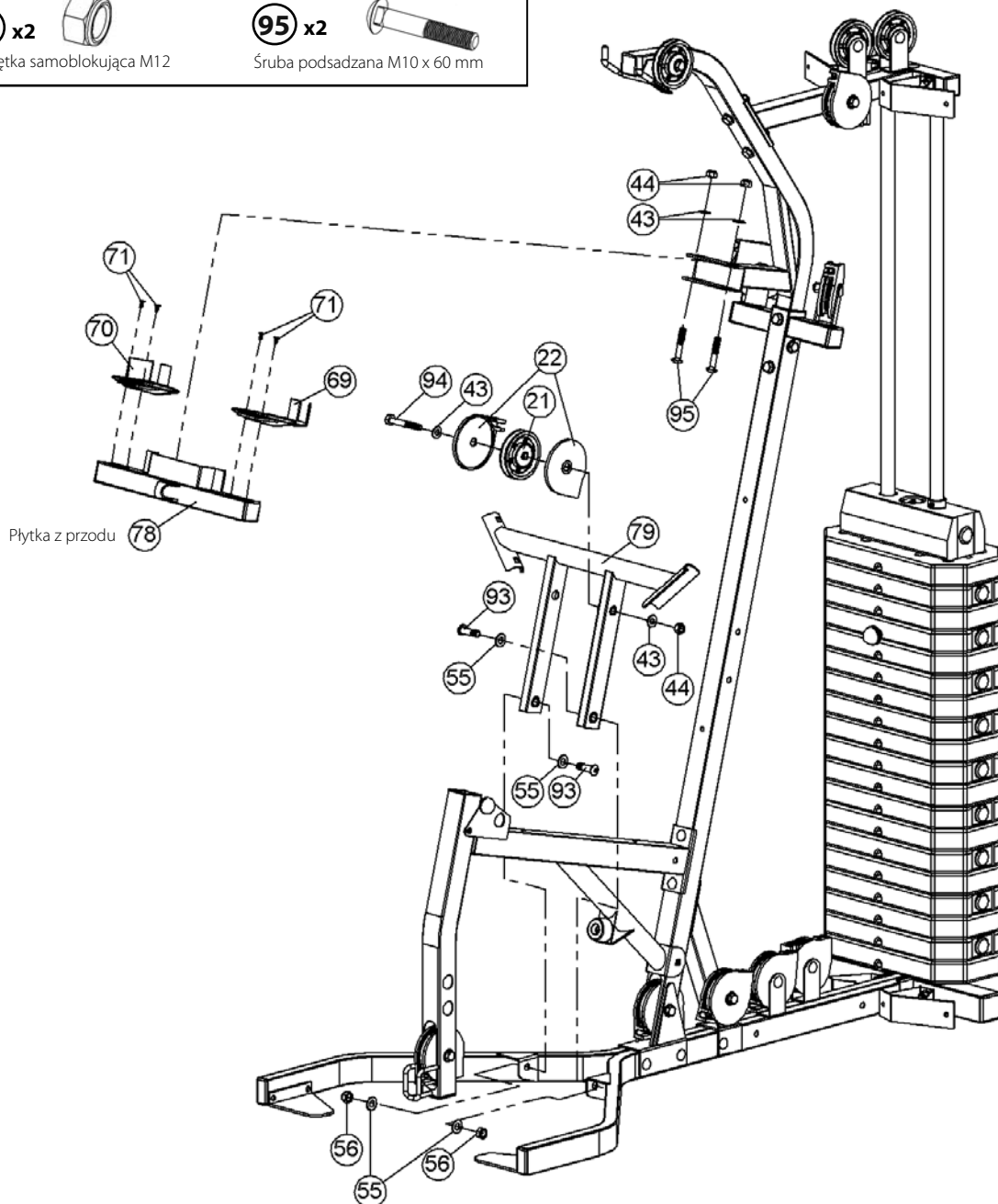
56 x2 
 Nakrętka samoblokująca M12

71 x4 
 Śruba z łbem z gniazdkiem
 krzyżowym M4 x 10 mm

93 x2 
 Śruba pod klucz ampulowy
 M12 x 40 mm






94 x1 
 Śruba z łbem sześciokątnym
 M10 x 75 mm

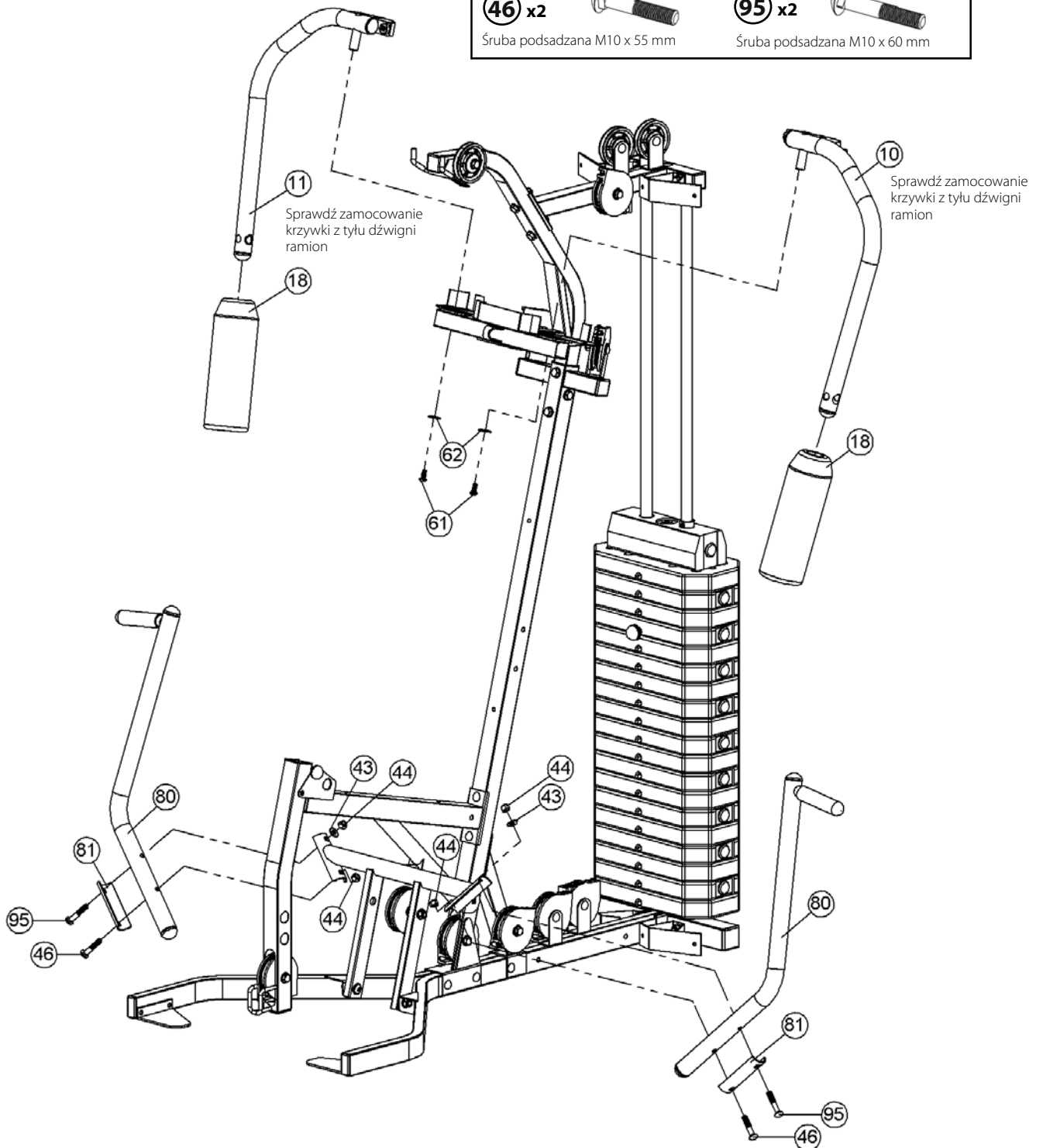
95 x2 
 Śruba podsadzana M10 x 60 mm



10.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

43 x2		61 x2	
Podkładka płaska Ø wewn. 10 mm x Ø zew. 23 mm		Śruba pod klucz ampulowy M8 x 20 mm	
44 x4		62 x2	
Nakrętka samoblokująca M10		Podkładka płaska Ø wewn. 8 x Ø zew. 28 mm	
46 x2		95 x2	
Śruba podsadzana M10 x 55 mm		Śruba podsadzana M10 x 60 mm	



11.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

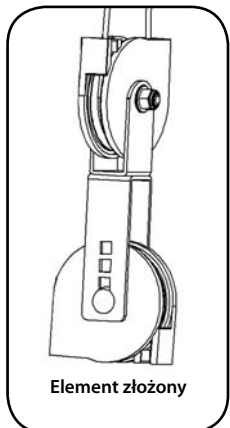
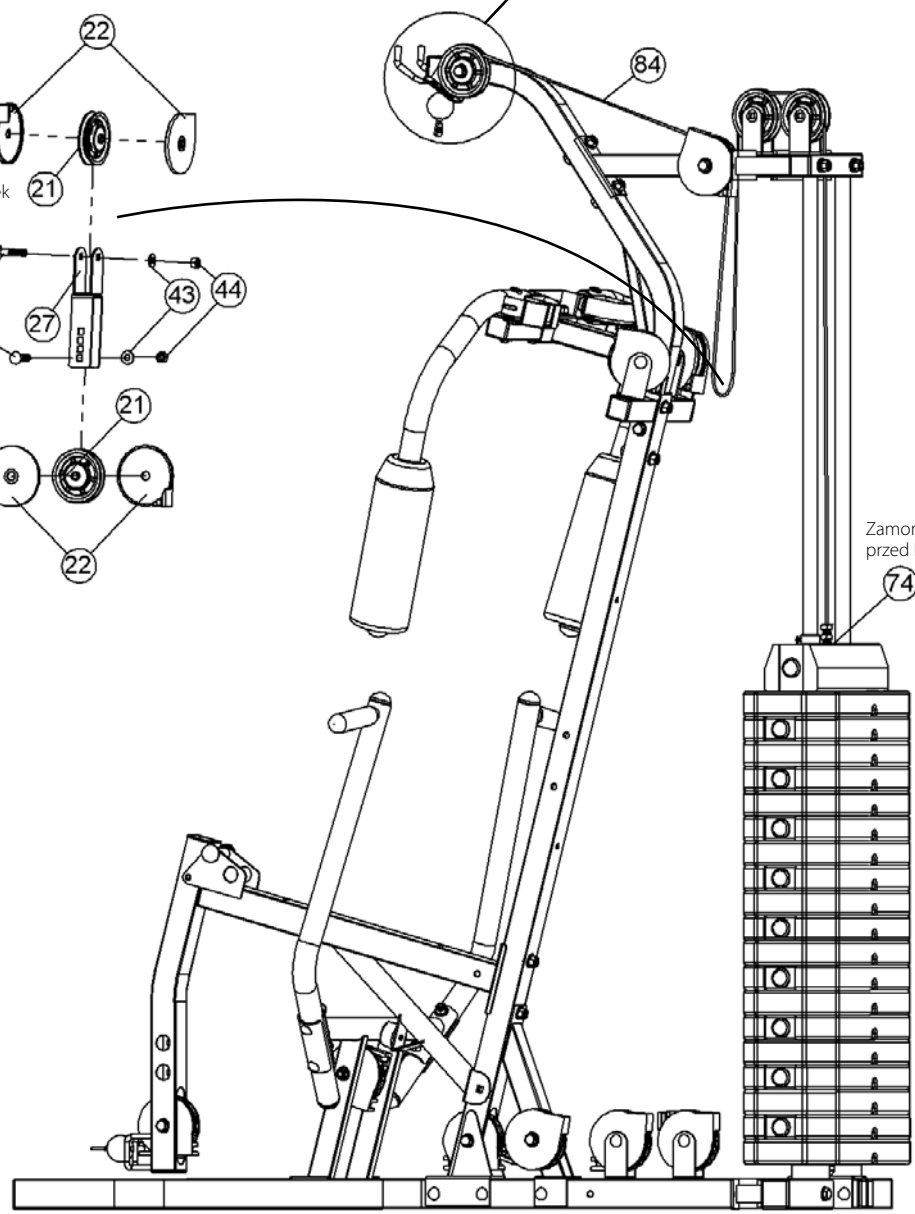
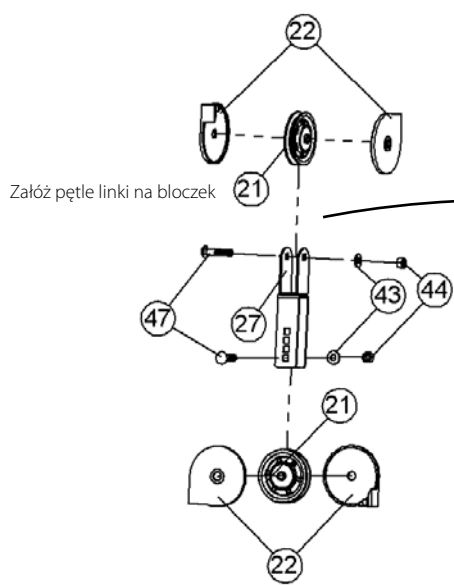
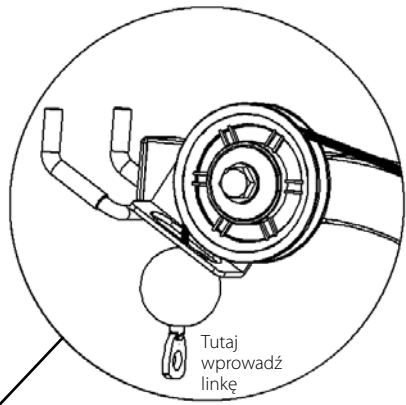
43 x2 
 Podkładka płaska \emptyset . wew. 10 mm
 x \emptyset zew. 23 mm

47 x2 
 Śruba podsadzana M 10 x 50 mm

44 x2 
 Nakrętka samoblokująca M10

74 x1 
 Podkładka płaska
 \emptyset wew. 12 x. zew. 38 mm

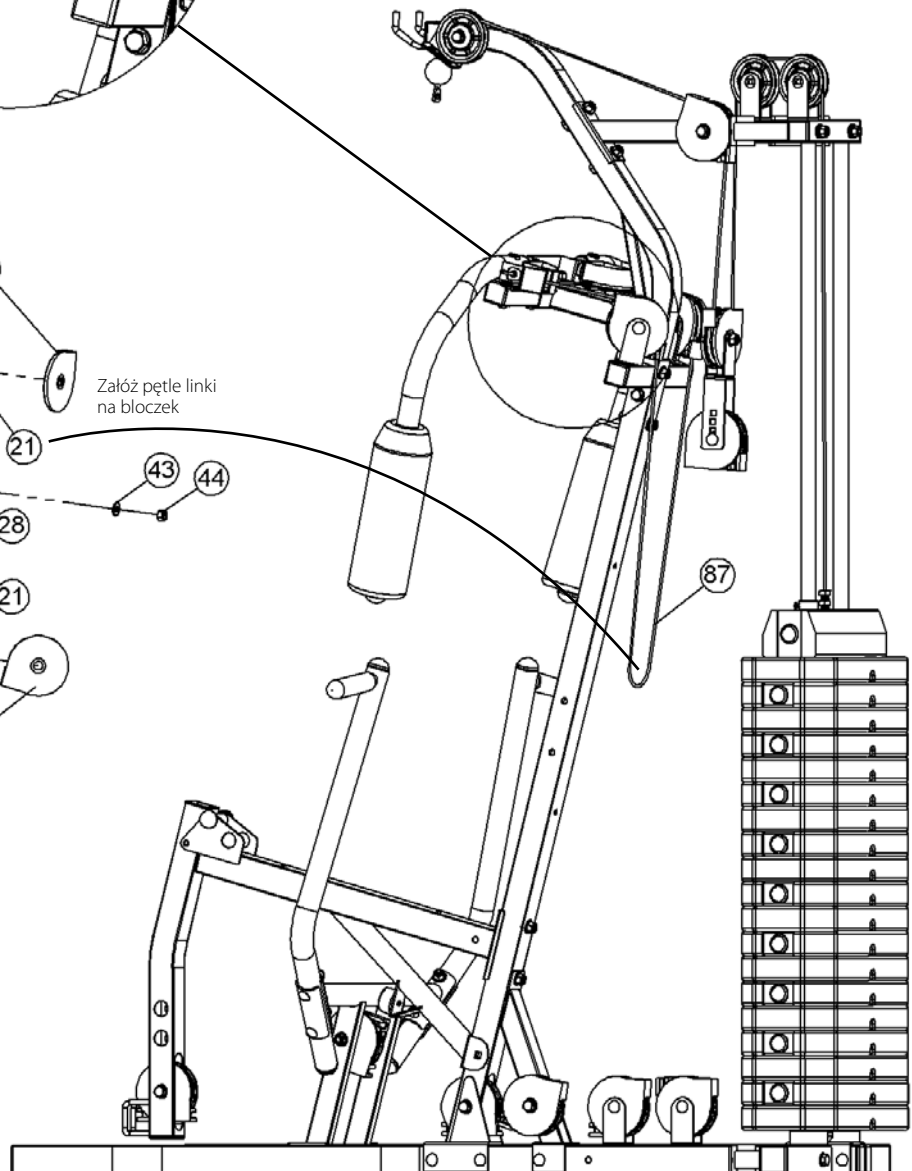
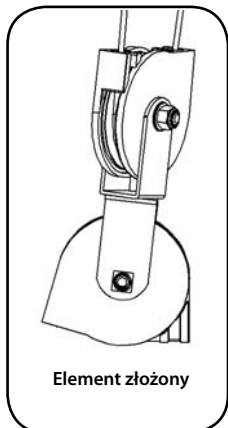
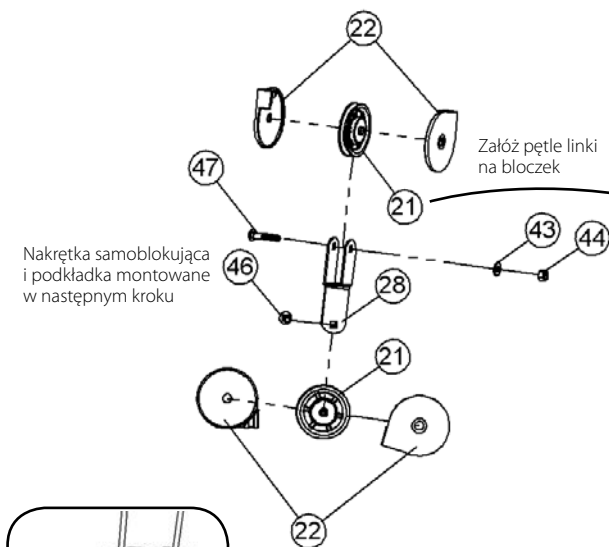
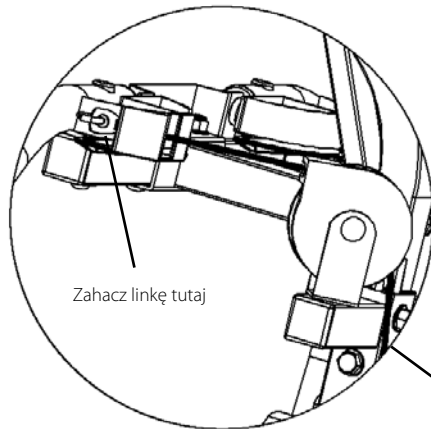
! PRZED ZAMOCOWANIEM LINKI
 ZAPOZNAJ SIĘ Z INSTRUKCJAMI NA STRONIE 6.



12.

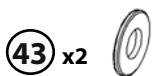
ELEMENTY ŁĄCZĄCE

43 x1		46 x1	
Podkładka płaska Ø wew. 10 mm x Øzew. 23 mm		Śruba podsadzana M10 x 55 mm	
44 x1		47 x1	
Nakrętka samoblokująca M10		Śruba podsadzana M10 x 50 mm	



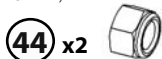
13.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE



43 x2

Podkładka płaska Ø wew. 10 x Øzew. 23 mm)



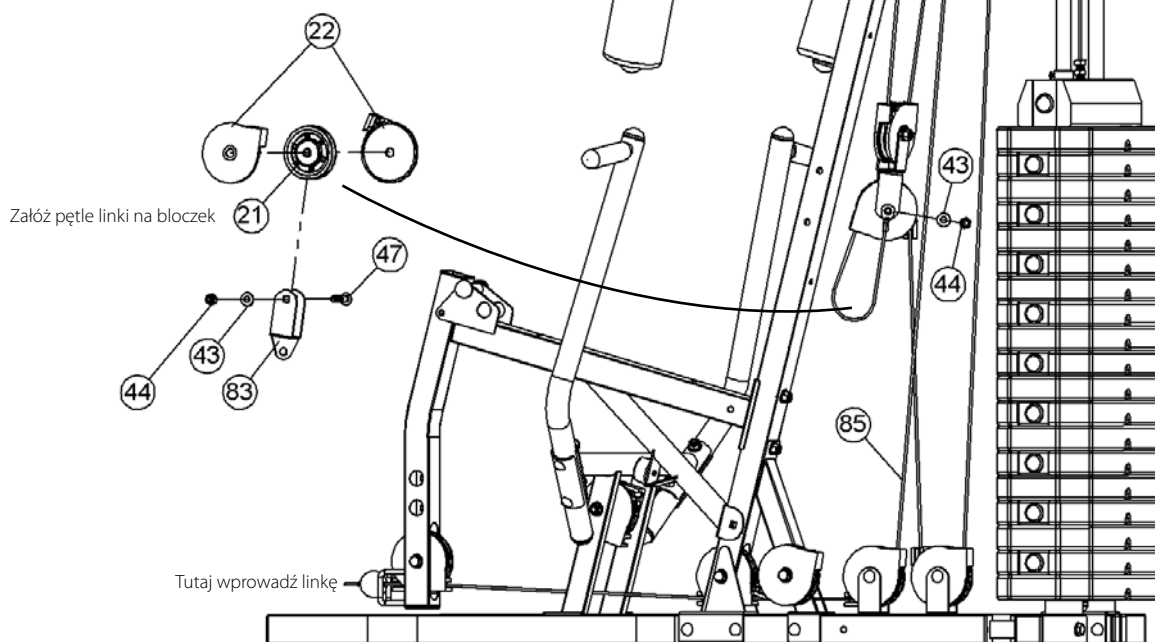
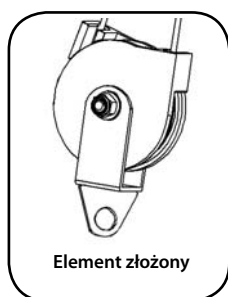
44 x2

Nakrętka samoblokująca M10



47 x1

Śruba podsadzana M10 x 50 mm



14.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

42 x1



Śruba podsadzana M10 x 70 mm

44 x2



Nakrętka samoblokująca
M10

43 x3

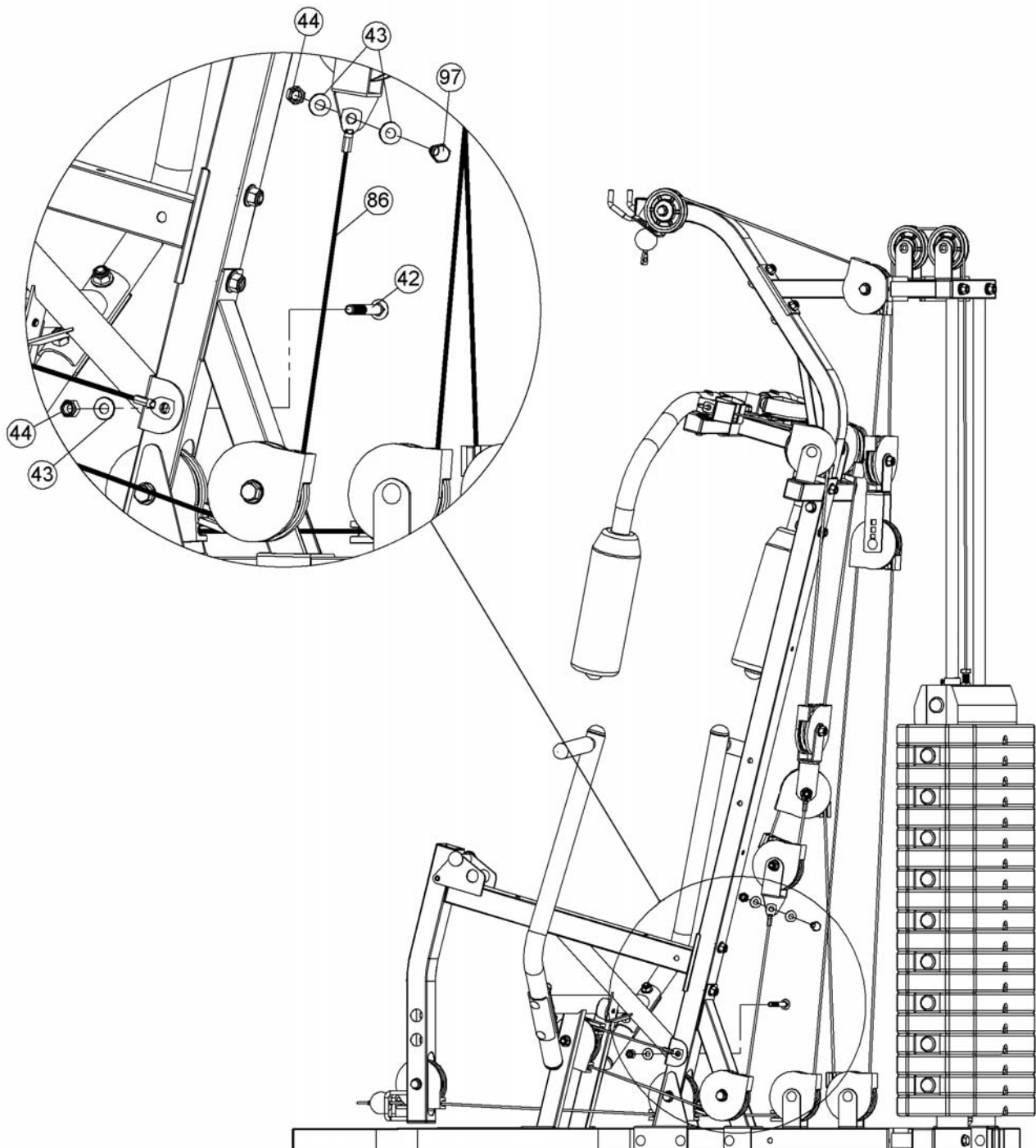


Podkładka płaska
Ø wew. 10 mm x Øzew. 23 mm

97 x1

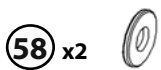


Śruba z łbem sześciokątnym
10 x 25 mm



15.

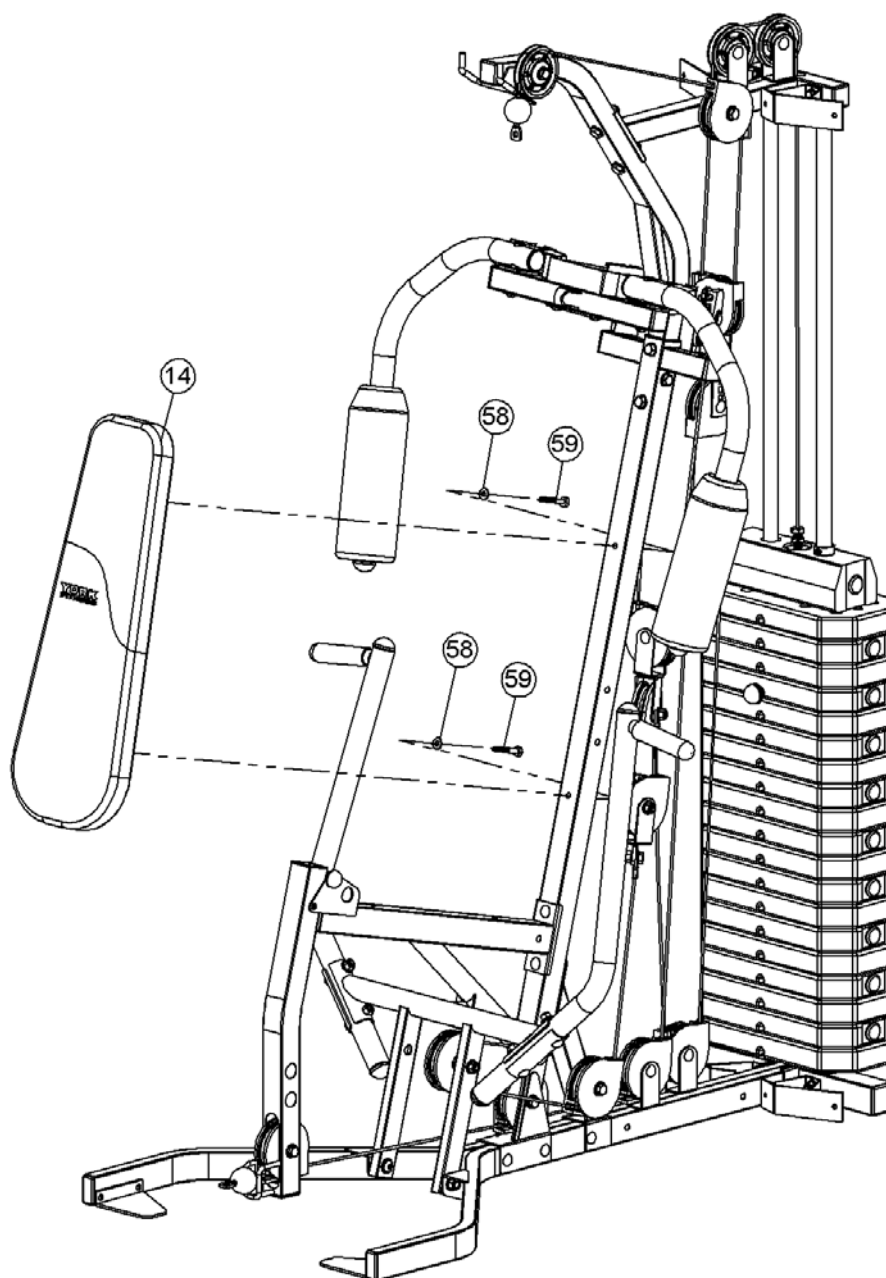
ELEMENTY ŁĄCZĄCE



Podkładka płaska \varnothing wew. 8 x \varnothing zew. 20 mm



Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 55 mm



16.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

57 x2

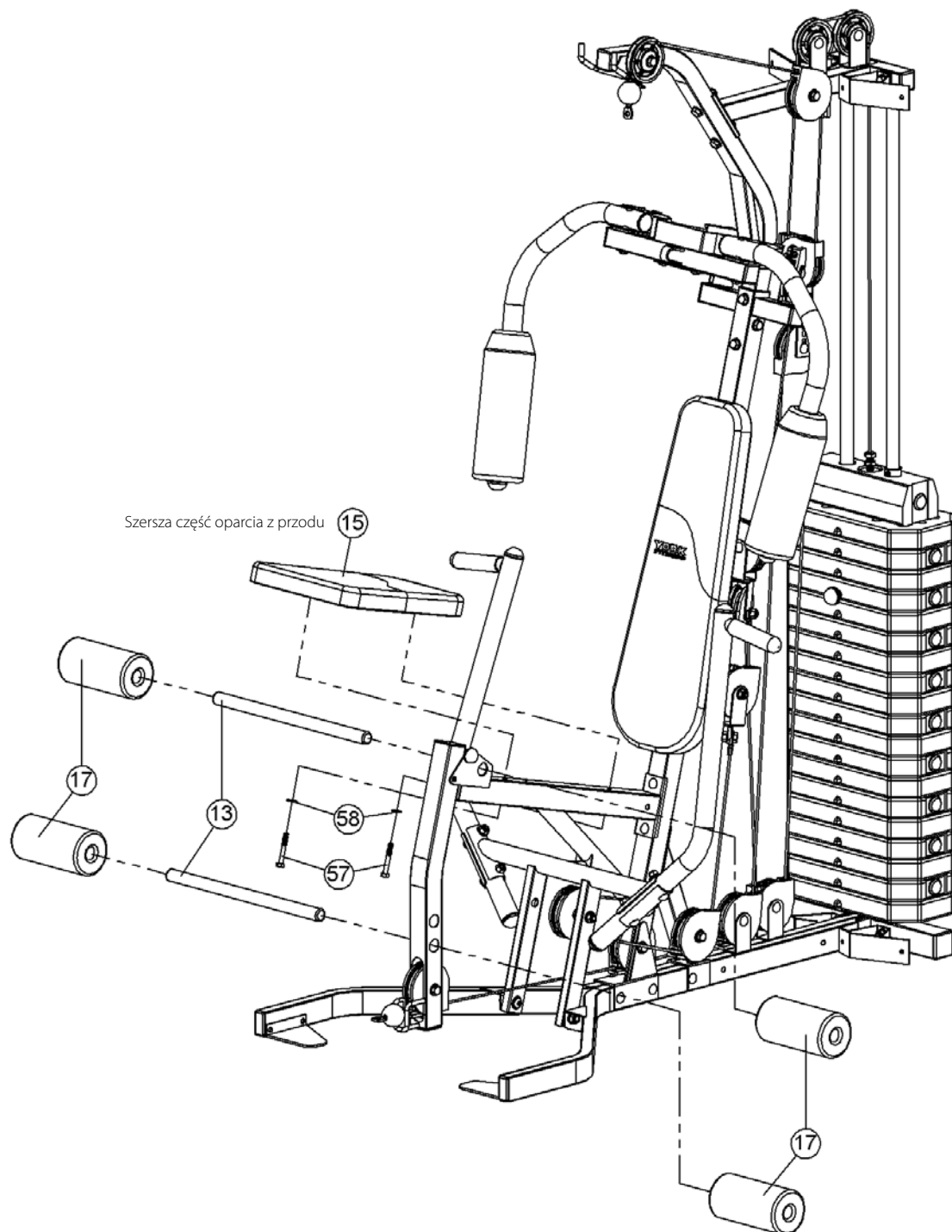


Śruba z łbem sześciokątnym
M8 x 60 mm

58 x2



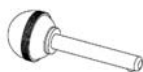
Podkładka płaska \varnothing wew. 10 mm
x \varnothing zew. 20 mm



17.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

26 x1



Blokujący sworzeń kulisty,
dł. 65 mm

58 x4

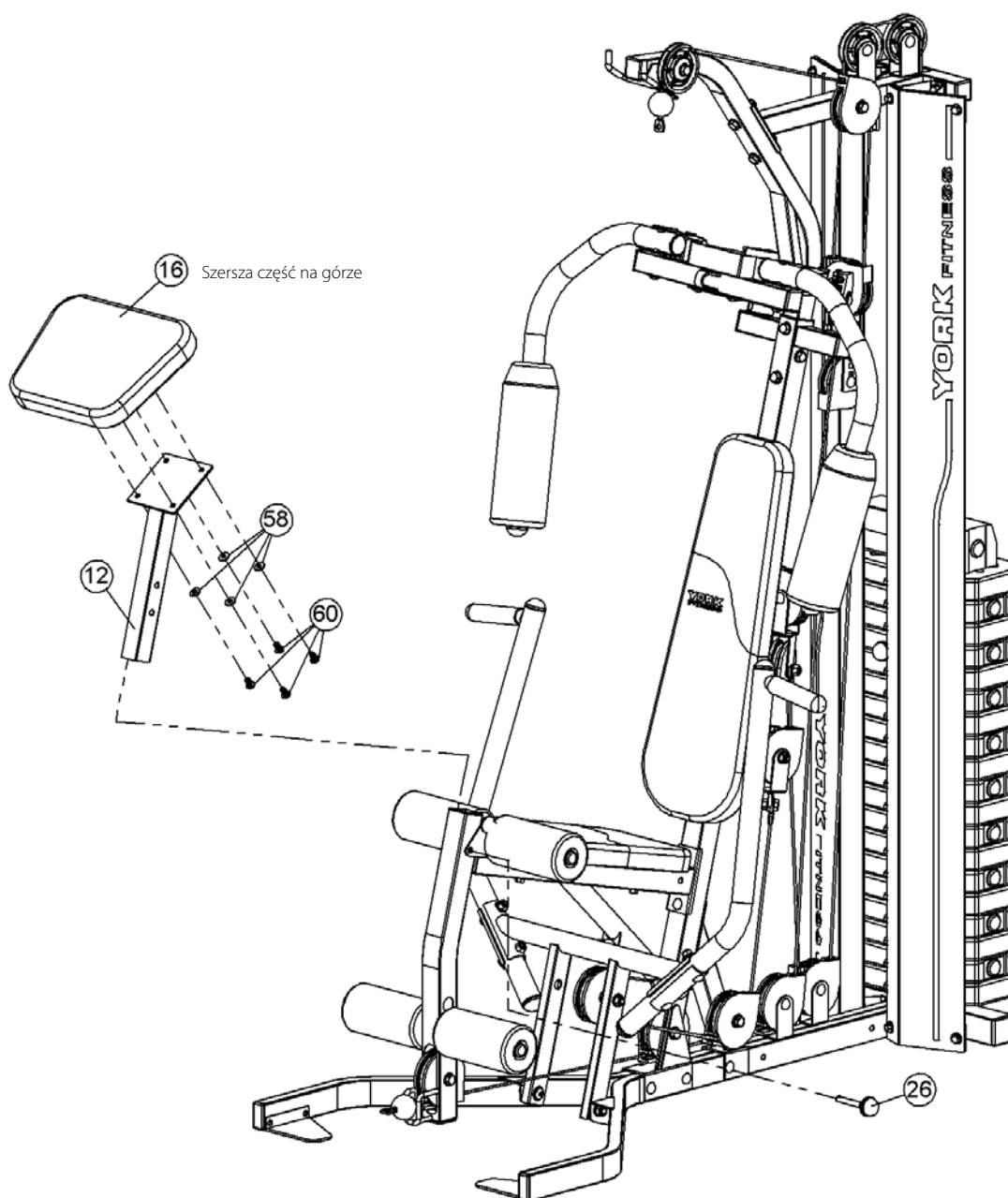


Podkładka płaska 8 x Ø zew. 20 mm

60 x4



Śruba pod klucz ampulowy M8 x 15 mm



18.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

58 x8

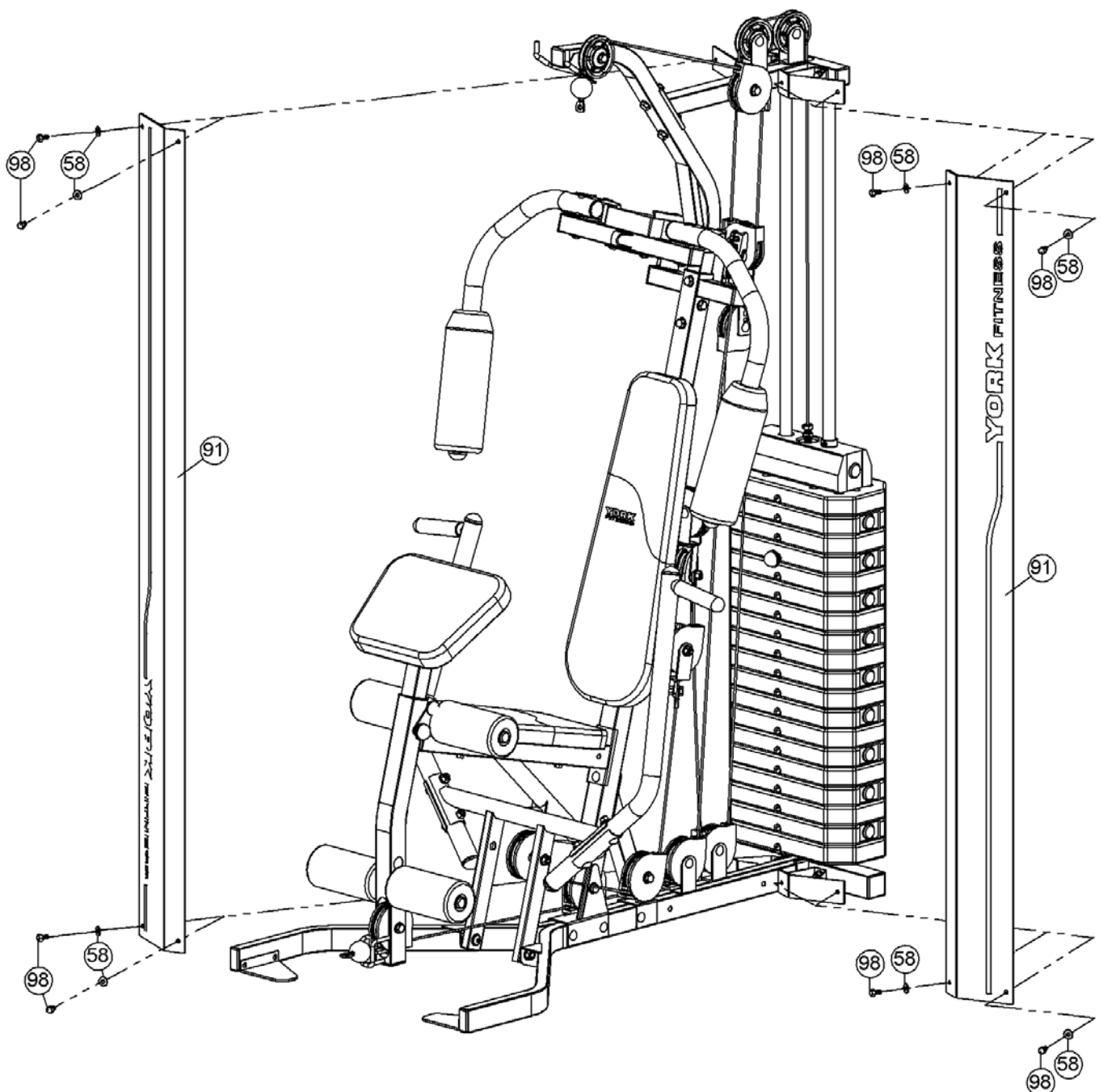


Podkładka płaska
Ø wew. 8 x Øzew. 20 mm)

98 x8



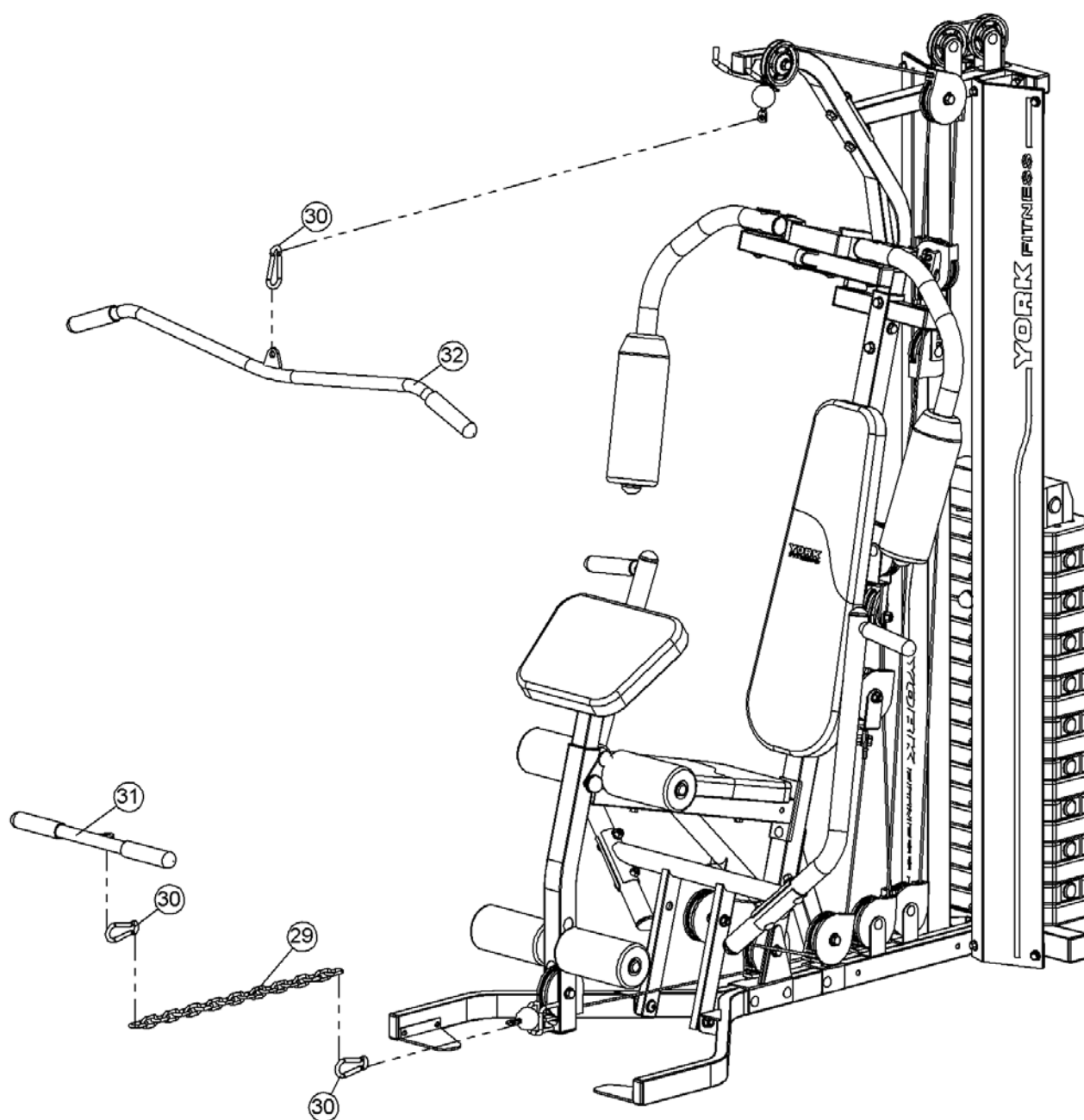
Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 55 mm



19. Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie urządzenia. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

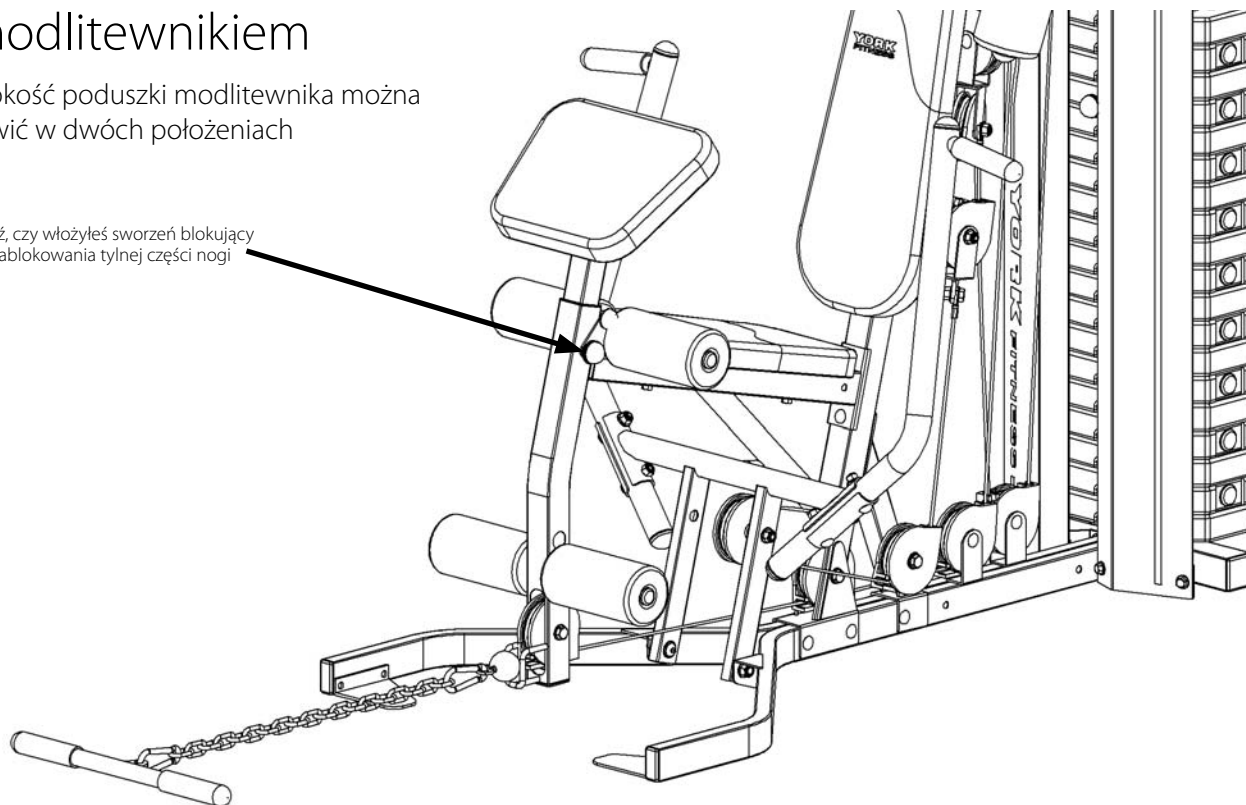
- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub/sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej, poziomej powierzchni.



Ćwiczenie z wyciągiem dolnym i modlitewnikiem

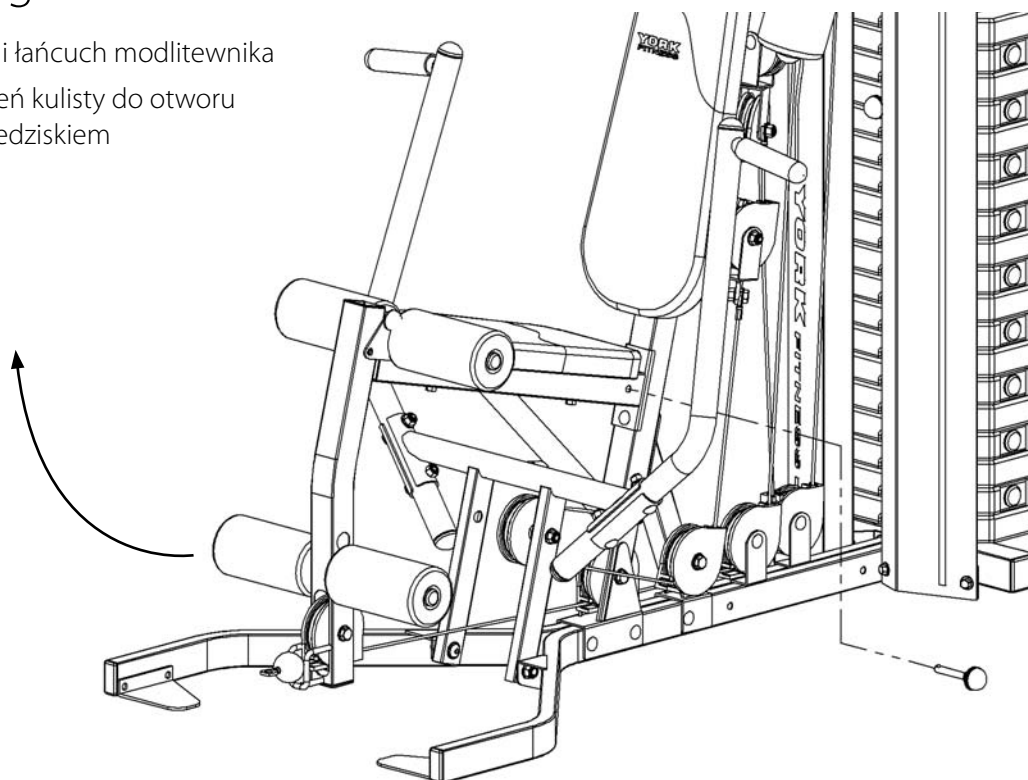
Wysokość poduszki modlitewnika można ustawić w dwóch położeniach

Sprawdź, czy włożyłeś sworzeń blokujący celem zablokowania tylnej części nogi



Ćwiczenie nóg

- Zdemontuj poduszkę i łańcuch modlitewnika
- Włóż blokujący sworzeń kulisty do otworu znajdującego się za siedziskiem





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.

Rozpoczynanie treningu

Każdy trening rozpocznij od rozgrzewki. Pozwoli to na stopniowe podnoszenie poziomu tętna i angażowanie głównych stawów i zapobiegnie naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni

- Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.
- Przeprowadź krótki, 5 – 10 minutowy trening kondycyjny.
- Wykonaj próbnie jedno ćwiczenie na każdą część ciała bez używania obciążenia. W ten sposób zapewnisz poprawne rozgrzanie mięśni i stawów.

Kończenie treningu

Każdy trening zakończ sesją rozluźniającą. Pozwoli to na stopniowe obniżenie poziomu tętna i zapobiegnie naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni

- Przeprowadź krótki, 3 – 5 minutowy trening kondycyjny celem stopniowego obniżenia tętna i przywrócenia temperatury ciała do poziomu sprzed treningu.
- Ćwiczenia należy przeprowadzić rytmicznie, stopniowo zmniejszając ich intensywność.
- Rozciągnij najważniejsze grupy mięśni. Przyczynia się to do powrotu mięśni do ich zwykłej długości.

Prawidłowa postawa treningowa

- Dbaj o to, żeby stawy pracowały płynnie (bez blokowania się) a ruchy były gładkie i ciągłe. (Czas trwania każdego powtórzenia powinien równać się czasowi wolnego zliczania do 4).
- Unikaj stosowania „siły rozpędu” i skoncentruj się na trenowanych mięśniach. Niewłaściwa technika ćwiczeń z obciążeniem zwiększa ryzyko kontuzji i zmniejsza korzyści czerpane z treningu.
- Za każdym razem wykonuj ruch w pełnym zakresie.
- Podczas treningu nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech w najcięższej fazie ćwiczenia a wdech w najlżejszej fazie. Na przykład, w trakcie ćwiczenia mięśnia dwugłowego rób wydech, kiedy odchylasz się do tyłu a wydech, kiedy stos powraca do pozycji startowej.

Dobór obciążenia.

Rozpoczynaj ćwiczenie przy obciążeniu, które pozwala ci na wykonanie 12 powtórzeń bez przekraczania granicy, kiedy „wysiłek” staje się „walką”. Jeśli nie możesz zachować poprawnej techniki ćwiczenia oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże!

Obciążenie zwiększaj stopniowo wraz z nabieraniem tężyzny fizycznej i doświadczenia.

Trenowanie masy mięśni

- Twoje serie powinny składać się z 8 – 12 powtórzeń.
- Każde ćwiczenie powtórz 2 do 3 razy stopniowo zwiększając ciężar i zmniejszając liczbę powtórzeń, tzn. 1 seria – 12 powtórzeń, 2 seria – 10 powtórzeń, 3 seria – 8 powtórzeń
- Odpoczywaj 1 minutę pomiędzy seriami.

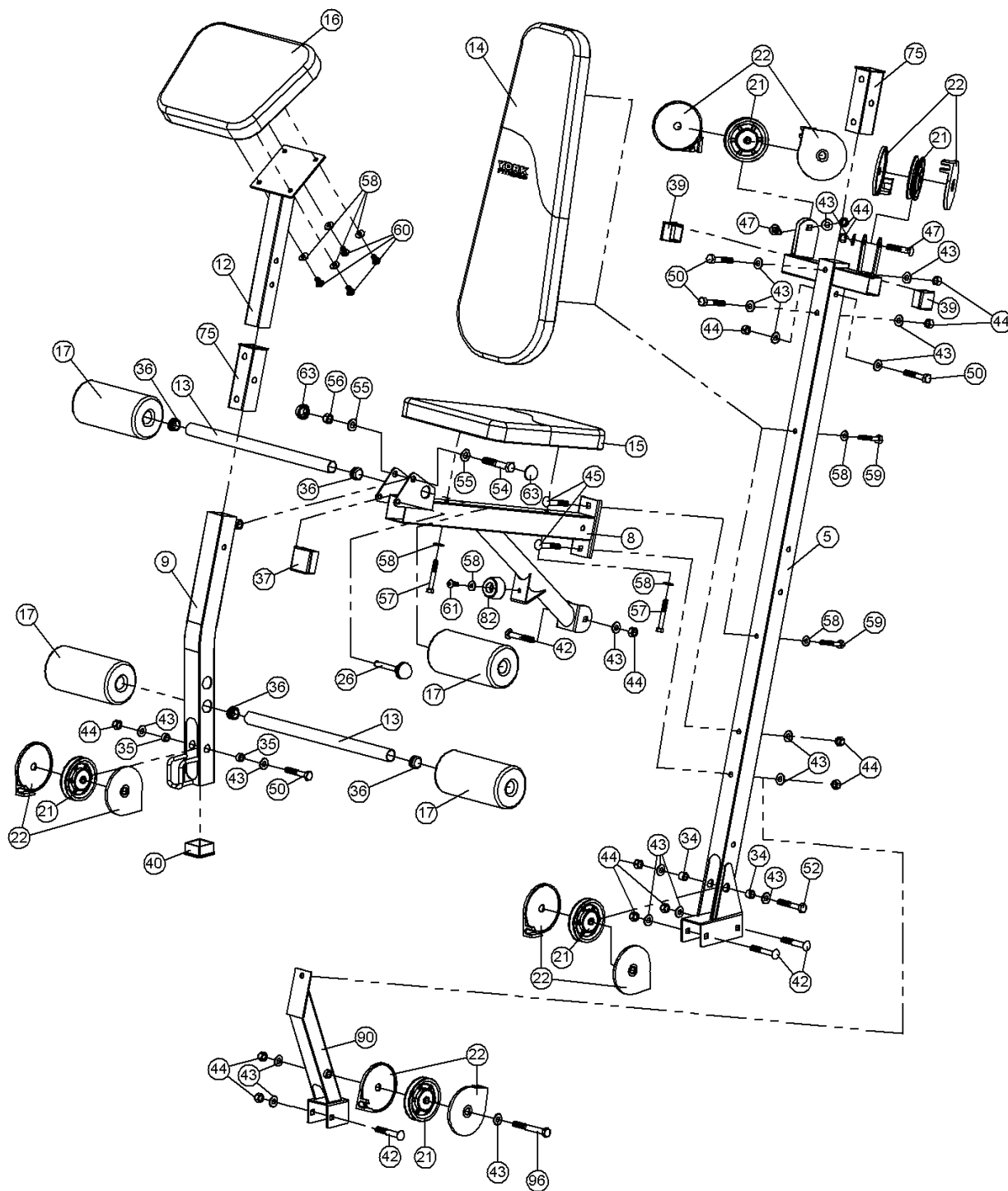
Trening rzeźbiący (kształt/definicja)

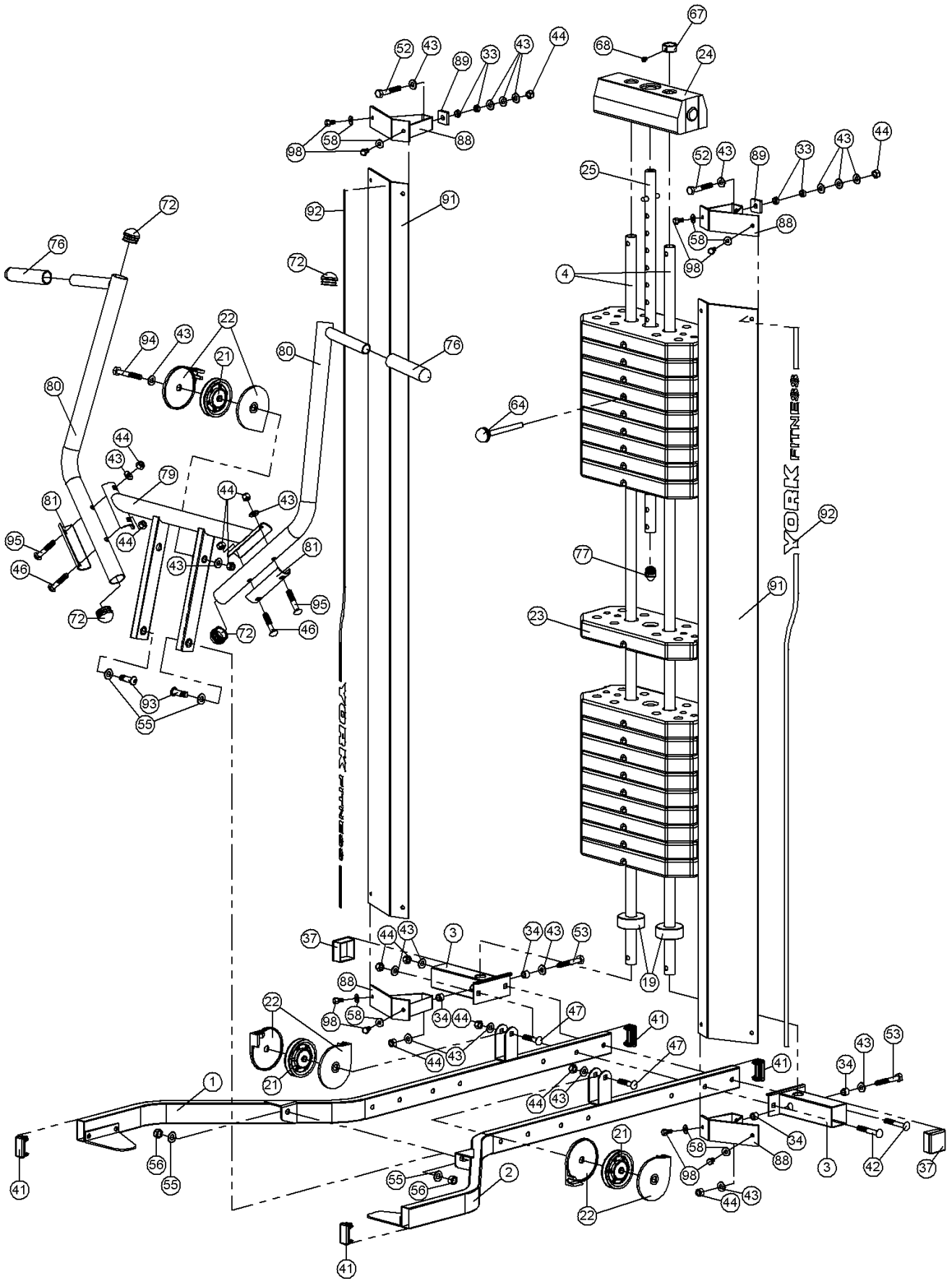
- Serie powinny składać się z 12 – 15 powtórzeń.
- Powtórz każde ćwiczenie 1 lub 2 razy. Serie powinny składać się z 12 – 15 powtórzeń.
- Odpoczywaj 1 minutę pomiędzy seriami.

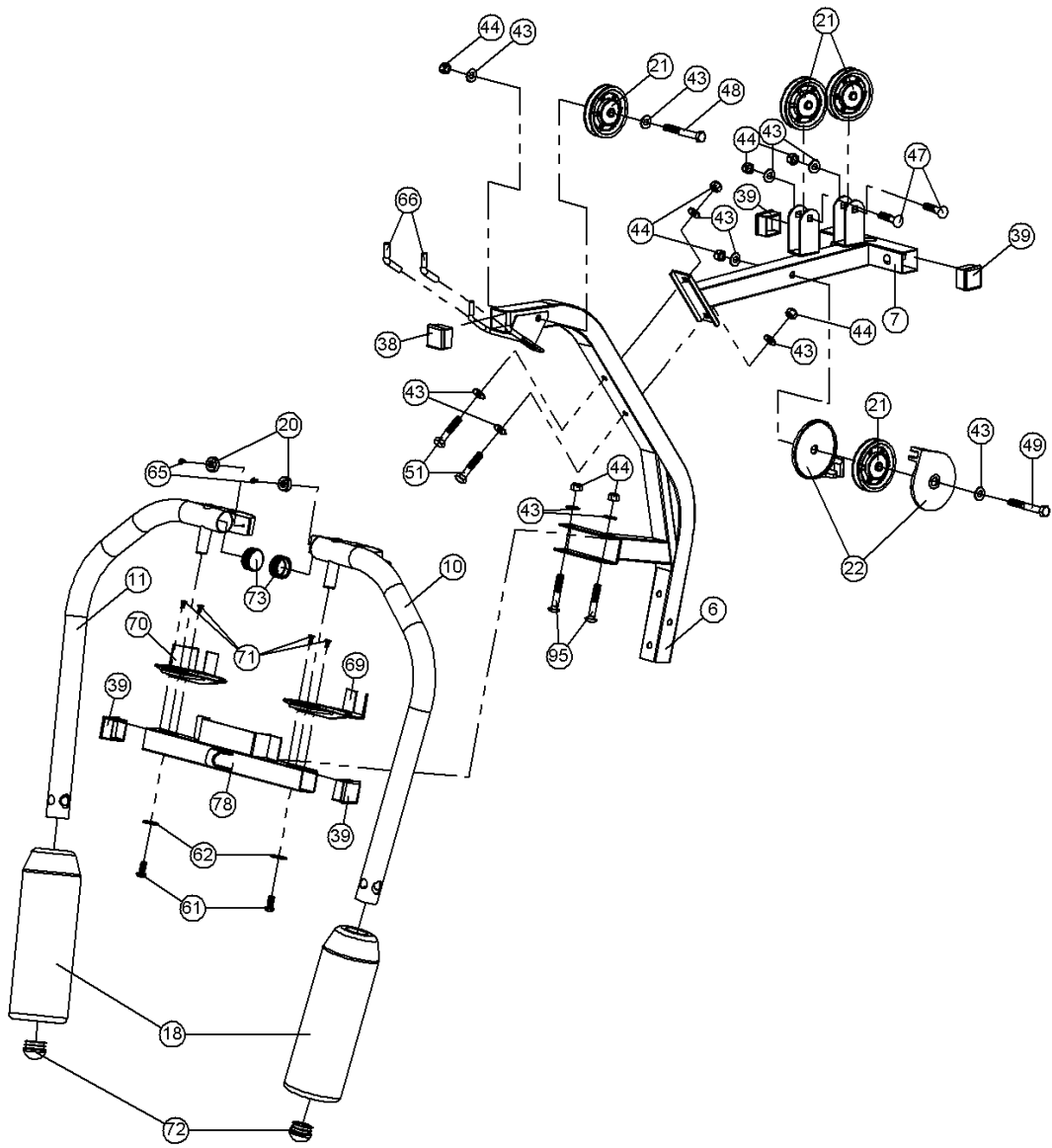


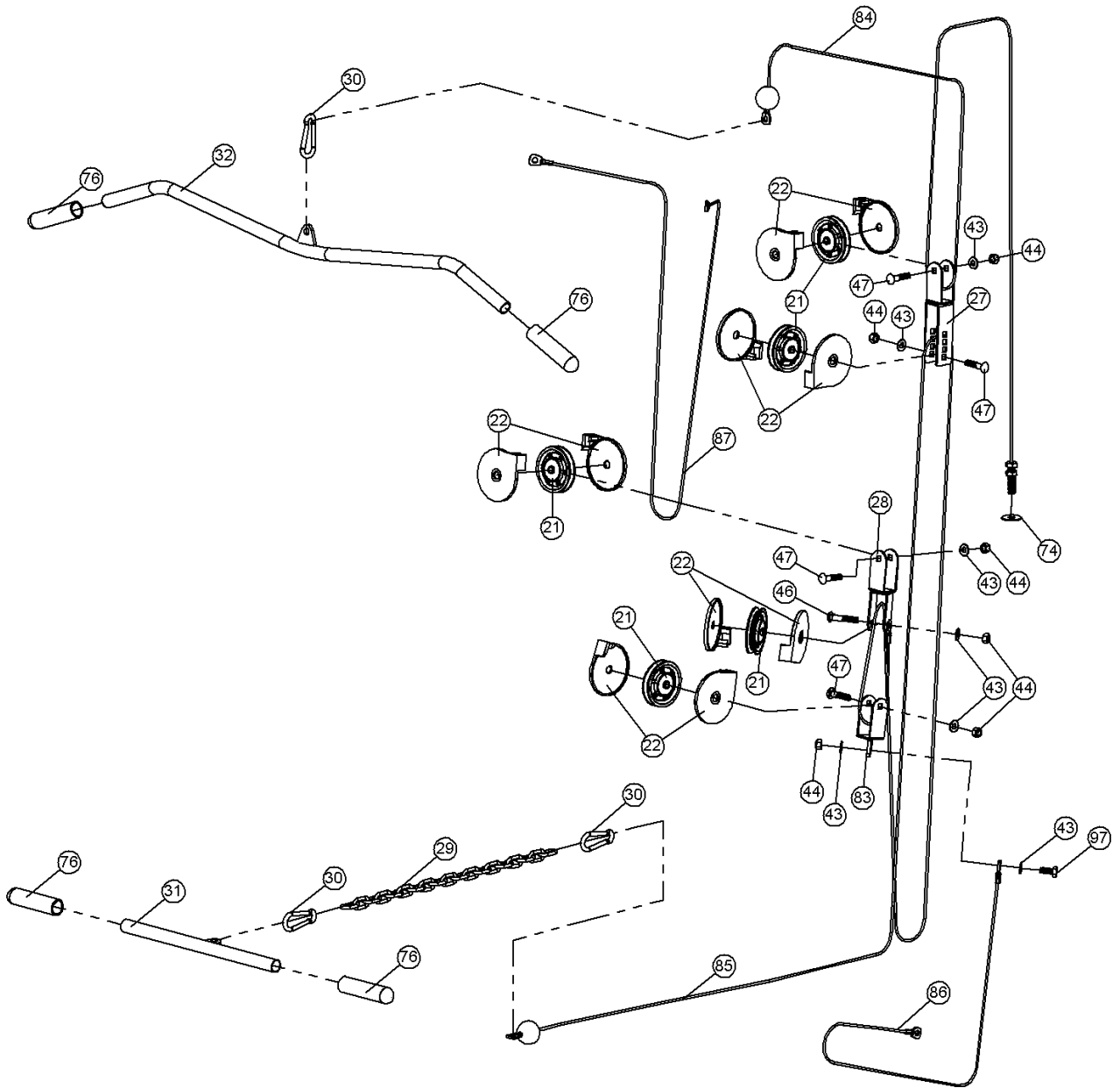
Więcej informacji na temat treningu znajduje się w dołączonej tablicy ściennej.

rysunki szczegółowe









wykaz części

Pozycja	Ilość	Nr katalogowy	Opis części
1	1	YKA00268s6	Podpora główna z mocowaniem przednim - prawa
2	1	YKA00269s6	Podpora główna z mocowaniem przednim - lewa
3	2	YKA00003s6	Wspornik stosu - krótki
4	2	YKP00007c1	Wspornik stosu (Ø 25,4 x 1768,2 x 2 mm)
5	1	YKA00004s6	Wspornik pionowy główny
6	1	YKA00030s6	Wspornik górny
7	1	YKA00270s6	Wspornik górny, prawy 1:1
8	1	YKA00271s6	Wspornik i blokada siedziska
9	1	YKA00008s6	Wspornik wyprostów kolan
10	1	YKA00009s6	Ramię dźwigni wyciskania / ćwiczenia ramion - lewe
11	1	YKA00010s6	Ramię dźwigni wyciskania / ćwiczenia ramion - prawe
12	1	YKA00019s6	Modlitewnik
13	2	YKP00027s6	Drążek na wałki z gąbki
14	1	YKF30065q31	Oparcie - Główne
15	1	YKF30066q31	Oparcie - małe
16	1	YKF30067s1	Oparcie - profilowane
17	4	YKF30006b1	Walek z gąbki - Standardowy (Ø zew 90 x dł. 180 mm)
18	2	YKF30007b1	Walek z gąbki - środkowy (Ø zew 100 x dł. 295 mm)
19	2	YKF20009b3	Amortyzator gumowy (Ø zew 63,5 x fi wew. 26 x dł. 25 mm)
20	2	YKF20008b3	Ogranicznik gumowy (Ø 25 x 8 mm)
21	17	YKF20006b3	Bloczek (Ø 90 mm)
22	28	YKF20007b3	Ośłona bloczka
23	19	YKF50005b2	Winyłowa płytka stosu - 5 kg
24	1	YKF50004b2	Winyłowa płytka stosu (góra) - 3 kg
25	1	YKF50183c1	Stos winylowy - Pręt obciążenia (100 kg)
26	1	YKF10005z1	Blokujący sworzeń kulisty (10 x 65 mm)
27	1	YKA00014s6	Podwójny wspornik bloczka regulacji
28	1	YKA00273s6	Zestaw podwójnego wspornika krążka regulacji
29	1	YKF50015z1	Łańcuch - 19 ogniw cynkowych
30	3	YKF50013z1	Karabińczyk (standardowy) cynkowy
31	1	YKA00018s6	Drążek wyciągu dolnego
32	1	YKA00017s6	Drążek wyciągu górnego (kątowy)
33	4	YKF100013z1	Tuleja (Ø zew 15,8 x fi wew. 10,5 x dł. 6 mm)
34	6	YKF10003z1	Tuleja (Ø zew 15,8 x fi wew. 10,5 x dł. 12 mm)
35	2	YKF10002z1	Tuleja (Ø zew 15,8 x fi wew. 10,5 x dł. 8,5 mm)
36	4	YKF20010b3	Okrągła zaślepka wewnętrzna (Ø 25,4 mm)
37	3	YKF20015b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (pow. 38 mm / 1,5 mm)
38	1	YKF20037b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (pow. 38 mm / 2 mm)
39	6	YKF20013b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (pow. 38 mm / 1,5 mm)
40	1	YKF20014b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (pow. 45 mm / 1,5 mm)
41	4	YKF20035b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (25 x 50 mm / 1,5 mm)
42	6	YKF10019z1	Śruba podsadzana (M10 x 70 mm)
43	59	YKF10013z1	Podkładka płaska (Ø wew. 10 x Ø zew. 23 mm)
44	41	YKF10012z1	Nakrętka samoblokująca (M10)
45	2	YKF10056z1	Śruba podsadzana (M10 x 62 mm)
46	3	YKF10022z1	Śruba podsadzana (M10 x 55 mm)
47	10	YKF10023z1	Śruba podsadzana (M10 x 50 mm)
48	1	YKF10057z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x x82 mm)
49	1	YKF10032z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 80 mm)

Pozycja	Ilość	Nr katalogowy	Opis części
50	4	YKF10036z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 60 mm)
51	2	YKF10038z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 55 mm)
52	3	YKF10035z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 65 mm)
53	2	YKF10034z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 70 mm)
54	1	YKF10058z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M12 x 72 mm)
55	6	YKF10016z1	Podkładka płaska (Ø wew. 12 x Øzew. 25 mm)
56	3	YKF1001z1	Podkładka samoblokująca (M12)
57	2	YKF10043z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 60 mm)
58	17	YKF10015z1	Podkładka płaska (Ø wew. 8 x Øzew. 20 mm)
59	2	YKF10059z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 55 mm)
60	4	YKF10062z1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 15 mm [klucz 6 mm])
61	3	YKF10046z1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 20 mm [klucz 6 mm])
62	2	YKF10014z1	Podkładka płaska (Ø wew. 8 x Øzew. 28 mm)
63	2	YKF20025b3	Okrągła plastikowa zaślepka śruby (M12 x Øzew. 30 mm)
64	1	YKF10045z1	Blokujący sworzeń kulisty (12 x 112 mm)
65	2	YKF10048z1	Śruba z łbem krzyżowym (4 x 10 mm)
66	2	YKF30009b1	Tuleja gumowa (dł. 80 mm)
67	1	YKF50016z1	Pierścień blokady stosu
68	1	YKF10049z1	Śruba z łbem krzyżowym (6 x 10 mm)
69	1	YKF20028b3	Ośłona krzywki - Lewa
70	1	YKF20029b3	Ośłona krzywki - Prawa
71	4	YKF10050z1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 10 mm)
72	6	YKF20011 b3	Okrągła, kapturkowa zaślepka wewnętrzna (fi 38 mm)
73	2	YKF20039b3	Okrągła, płaska zaślepka wewnętrzna (Øzew. 38,1 mm)
74	1	YKF10025z1	Podkładka płaska (Ø wew. 12 x Øzew. 38 mm)
75	2	YKF20026b3	Wkładka złączki (45 > 38 mm)
76	6	YKF20001 b3	Rękojeść – standardowa - Øzew. 31,8 x dł. 130 mm)
77	1	YKF20038b3	Zaślepka pręta obciążenia
78	1	YKA00034s6	Dźwignia do ćwiczenia ramion
79	1	YKA00274s6	Dolna dźwignia wyciskania
80	2	YKA00275s6	Ramię dźwigni wyciskania
81	2	YKP00230s6	Wspornik (Ø 38 mm)
82	1	YKF20033b3	Amortyzator gumowy (Øzew. 45 x fi wew. 40 x dł. 25 mm)
83	1	YKA00045s6	Kątowy wspornik bloczka
84	1	YKF40088b1	Linka – wyciąg/ciężar
85	1	YKF40089b1	Linka - wyprosty kolan
86	1	YKF40090b1	Linka – dolna dźwignia wyciskania
87	1	YKF40091 b1	Linka - ramiona
88	4	YKA00276s6	Ośłona
89	2	YKP00231s6	Tuleja odległościowa, prostokątna
90	1	YKA00277s6	Wspornik
91	2	YKP00232q31	Ośłona plastikowa - niebieska
92	2	YKP00233s1	Naklejka na osłonę – „York Fitness”
93	2	YKF10470z1	Śruba pod klucz ampulowy (M12 X 40 mm)
94	1	YKF10033z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 75 mm)
95	4	YKF10021z1	Śruba podsadzana (M10 x 60 mm)
96	1	YKF10029z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 90 mm)
97	1	YKF10040z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 25 mm)
98	8	YKF10375z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 15 mm)

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

www.yorkfitness.pl