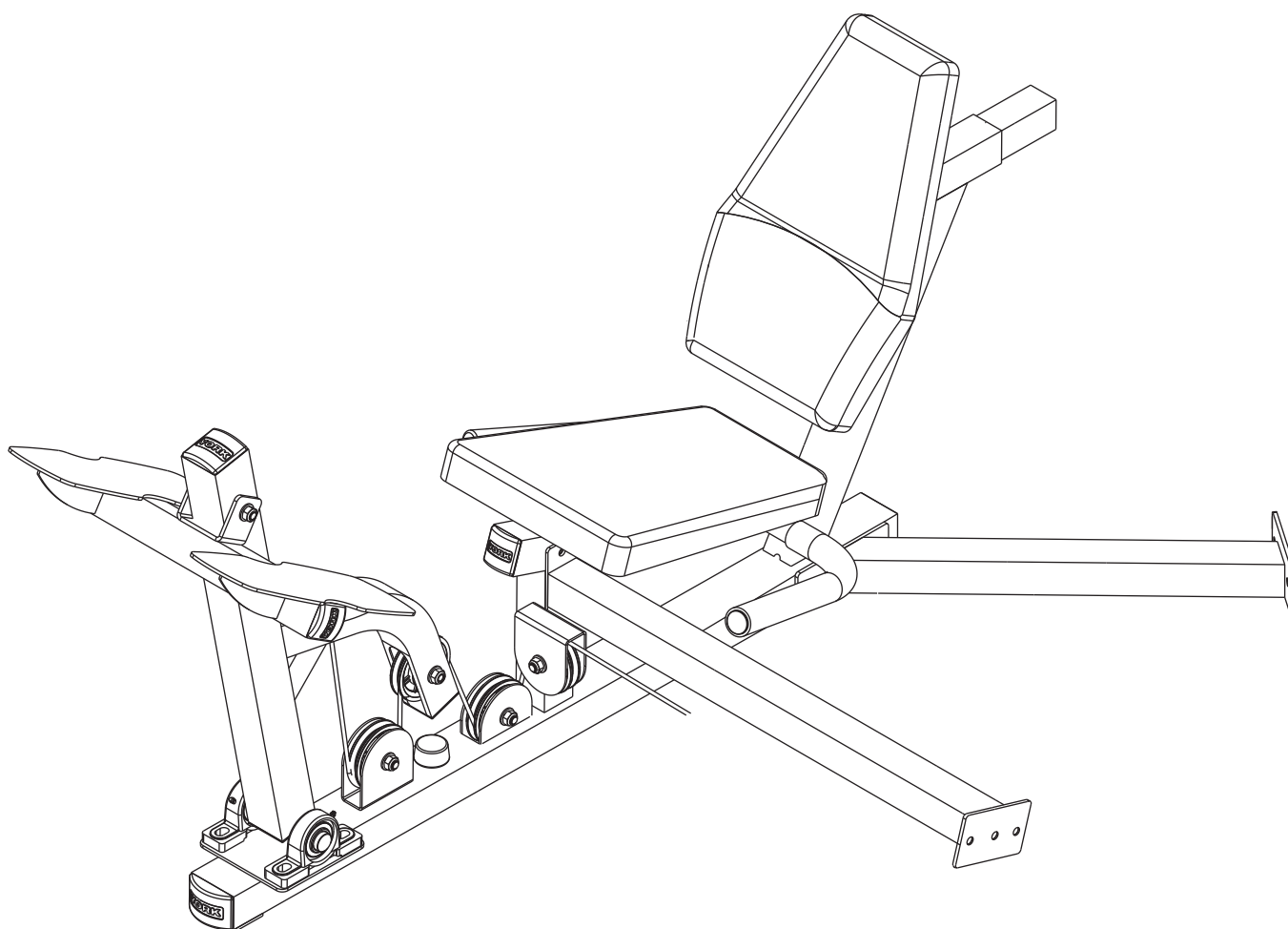


YORK[®] FITNESS LEG PRESS

yorkfitness.com



PRODUKT MOŻE NIEZNACZNIE RÓŻNIĆ SIĘ OD POKAZANEGO NA RYSUNKU.
PRODUKT JEST ZGODNY Z NORMĄ EUROPEJSKA EN957 KLASA HC 1 & 2

INSTRUKCJA OBSŁUGI

27/03/2006 VERSION II

UWAGA:

Przystawka Leg Press przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego - Klasa H.



Przed montażem przystawki i rozpoczęciem ćwiczeń należy zapoznać się z niniejszą instrukcją oraz przestrzegać zawartych w niej wskazówek.

OSTRZEŻENIE:

1. Rodzice oraz inne osoby opiekujące się dziećmi muszą być świadome odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci oraz ich zamiłowanie do eksperymentowania może doprowadzić do sytuacji i zachowań, do których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony!
2. Należy uwzględnić poziom rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci, a przede wszystkim ich temperament jeśli pozwala się im na korzystanie ze sprzętu. Dzieci muszą być bezpośrednio nadzorowane i pouczane o prawidłowym użytkowaniu sprzętu. W żadnym wypadku sprzęt nie jest zabawką dla dzieci!

PRZED MONTAŻEM

Przed rozpoczęciem montażu urządzenia należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi. Dużo uwagi poświęcono sposobowi jej składania. Wszystkie śruby i nakrętki zostały zapakowane w sposób ułatwiający jego złożenie. Podczas montażu należy postępować zgodnie ze wskazówkami oraz rysunkami podanymi w niniejszej instrukcji. Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby. Zaleca się składać przystawkę nie przerywając, od początku do końca.

Instrukcja składania przystawki Leg Press została podzielona na etapy. Jednocześnie należy wykonywać tylko czynności danego etapu. Nie postępuj jak większość osób, które dopiero po wielu niepowodzeniach zaczynają czytać instrukcję składania. Jeśli jakaś część przystawki została zagubiona, należy powiadomić nas podając numer części oraz kolor zakupionego modelu.

W instrukcji zawarte są rysunki, które ułatwiają montaż urządzenia. Szczegóły właściwego złożenia części znajdują się na rysunkach.

Szczególną uwagę należy poświęcić sprawdzeniu części najbardziej narażonych na zużycie takich, jak np. śruby i nakrętki, które mogą ulec poluzowaniu, kontroluj regularnie ich dokręcenie.

UWAGA:

Pamiętaj, że linki podlegają naturalnemu zużyciu. Sprawdzaj je regularnie dla własnego bezpieczeństwa.

UWAGA:

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo.

POTRZEBNE NARZĘDZIA

- klucze : 2x3/4" 19mm
1x5/8" 16mm
- duży wkrętak (śrubokręt)
- młotek
- klucz ampulowy 10mm

**PRZY SKŁADANIU PRZYSTAWKI LEG PRESS
NIE NALEŻY UŻYWAĆ KOMBINEREK!**

PAMIĘTAJ:

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

**OSTRZEŻENIE: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE
WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!**

DANE TECHNICZNE:

- Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.) w cm:
166 x 105 x 206 cm
- Waga urządzenia : 40 kg
- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

W pierwszej kolejności elementy śrubowe powinny być dokręcone palcami, dopiero po właściwym ustawieniu elementów przystawki Leg Press względem siebie, należy dokręcać je kluczami. Do urządzenia dołączone są nakrętki samoblokujące. Nakrętki należy mocno dokręcać tak, aby śruby przechodziły przez całą ich wewnętrzną część (łącznie z częścią plastikową).

ZALECENIA:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Zanim zaczniesz ćwiczenia z wykorzystaniem urządzenia sprawdź, czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia nawet wtedy, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Nie ćwicz zaraz po posiłku, odczekaj od 1 do 2 godzin.
- Przeprowadź rozgrzewkę przed właściwym treningiem, aby zapobiec urazom.
- Zapoznaj się i postępuj zgodnie z instrukcją montażową producenta.
- Na czas ćwiczeń zdejmij biżuterię: pierścionki, łańcuszki, broszki, itp..
- Przed każdym treningiem sprawdź mocowanie wszystkich sworzni blokujących.
- Sprawdź WŁAŚCIWE ustawienie wszystkich elementów regulujących.
- UWAGA: Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenie treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany)
- Zaleca się nie ćwiczyć z wolnym obciążeniem samemu. Zawsze powinna być osoba, która asekuruje. Dodatkowo, obecność drugiej osoby działa motywująco.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzenia w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Powyższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się podczas eksploatacji sprzętu.

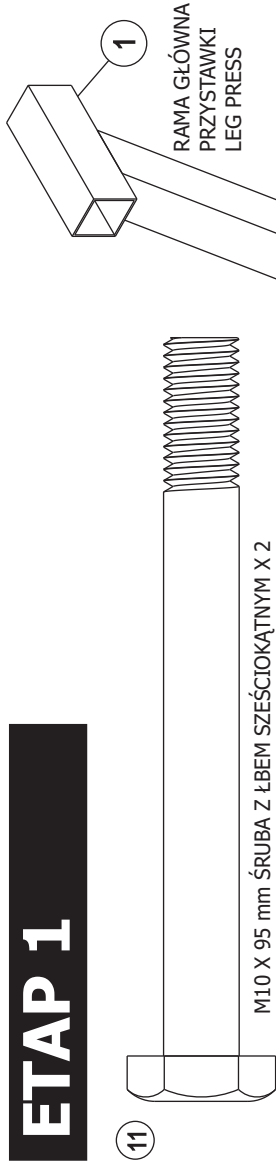
W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy je przeszkolić pod kątem właściwego korzystania z urządzenia i kontrolować podczas wykonywania ćwiczeń. Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.

KONSERWACJA

- Do czyszczenia tapicerki używaj miękkiej, wilgotnej, bawełnianej szmatki.
- Przed każdym treningiem przystawka powinna być sprawdzona pod kątem właściwego ustawienia elementów blokujących.
- Bezpieczna eksploatacja urządzenia zależy od regularnej kontroli części ulegających zużyciu, np. boczki, linki, elementy łączące. Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić wątpliwe części na nowe, oryginalne. Do czasu wymiany nie należy KORZYSTAĆ z urządzenia.

Elementy takie, jak boczki, łożyska, linki i sworznie są szczególnie podatne na zużycie. Szczególnie podatne na zużycie. Szczególną uwagę należy zwrócić na sprawdzenie tych części.

ETAP 1



Informacja o przybliżonych obciążeniach

Leg Press 1:1

Obciążenie : wybranemu obciążeniu stosu

Wszystkie obciążenia i prowadnice stosu dają

100 kg obciążenia. Wymiary:

DI = 166 cm, Szer = 105 cm, Wys = 206 cm, Waga: 40 kg

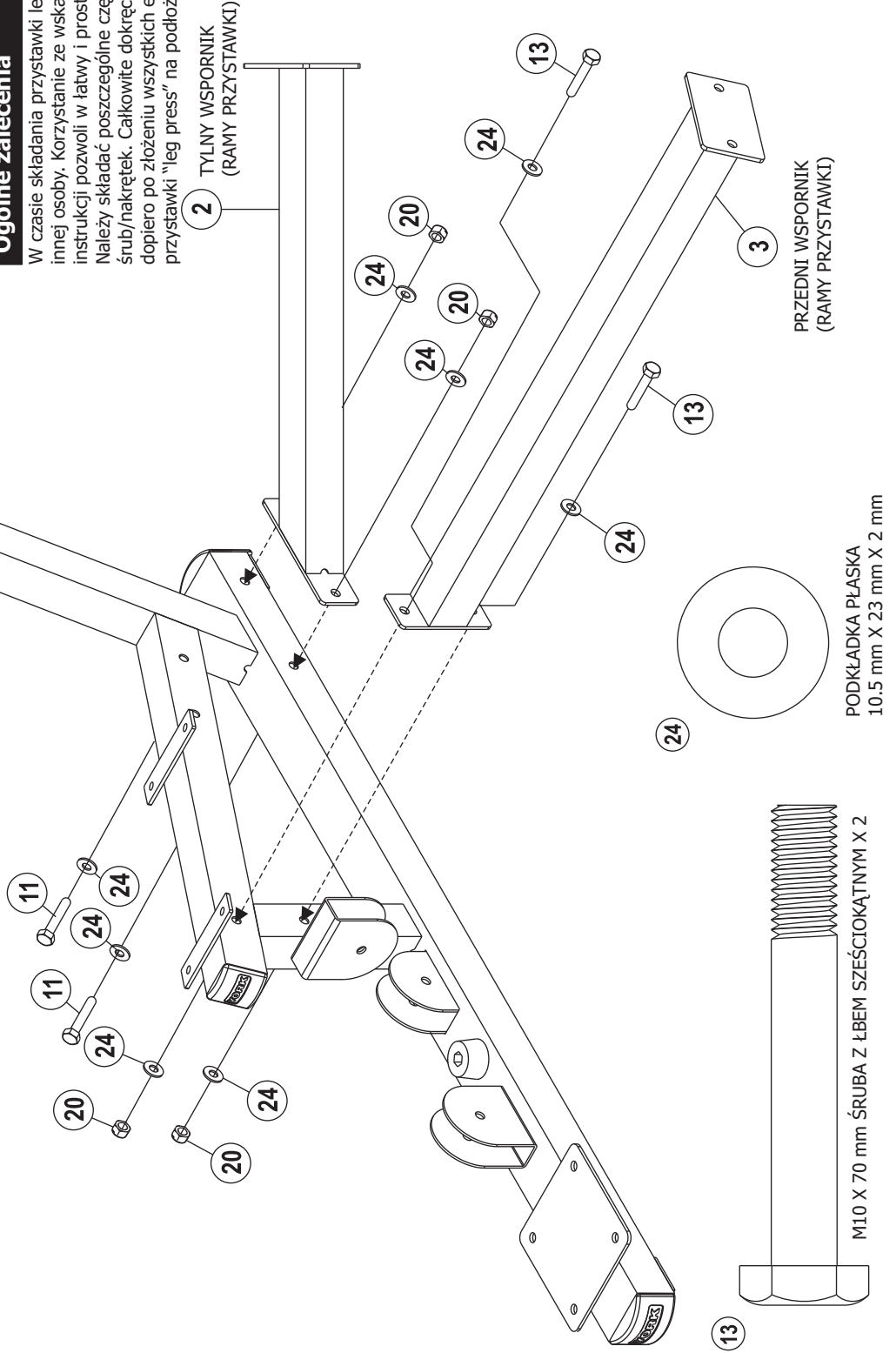
Waga atlasu: 250 kg, Waga atlasu z przystawką Leg Press: 290kg

Maksymalne obciążenie: 150 kg

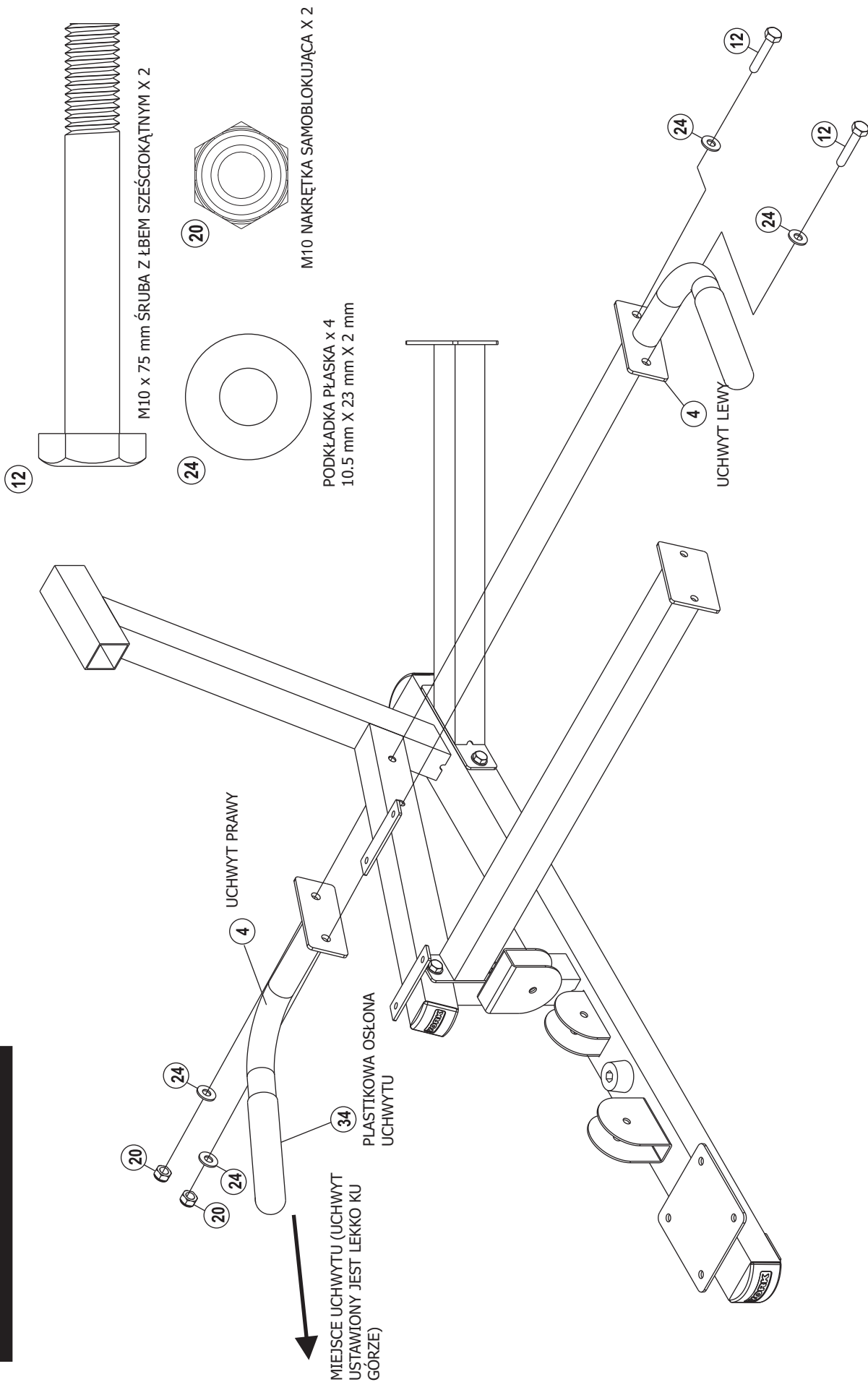
Ogólne zalecenia

W czasie składania przystawki leg press należy korzystać z pomocy innej osoby. Korzystanie ze wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji pozwoli w łatwy i prosty sposób złożyć przystawkę.

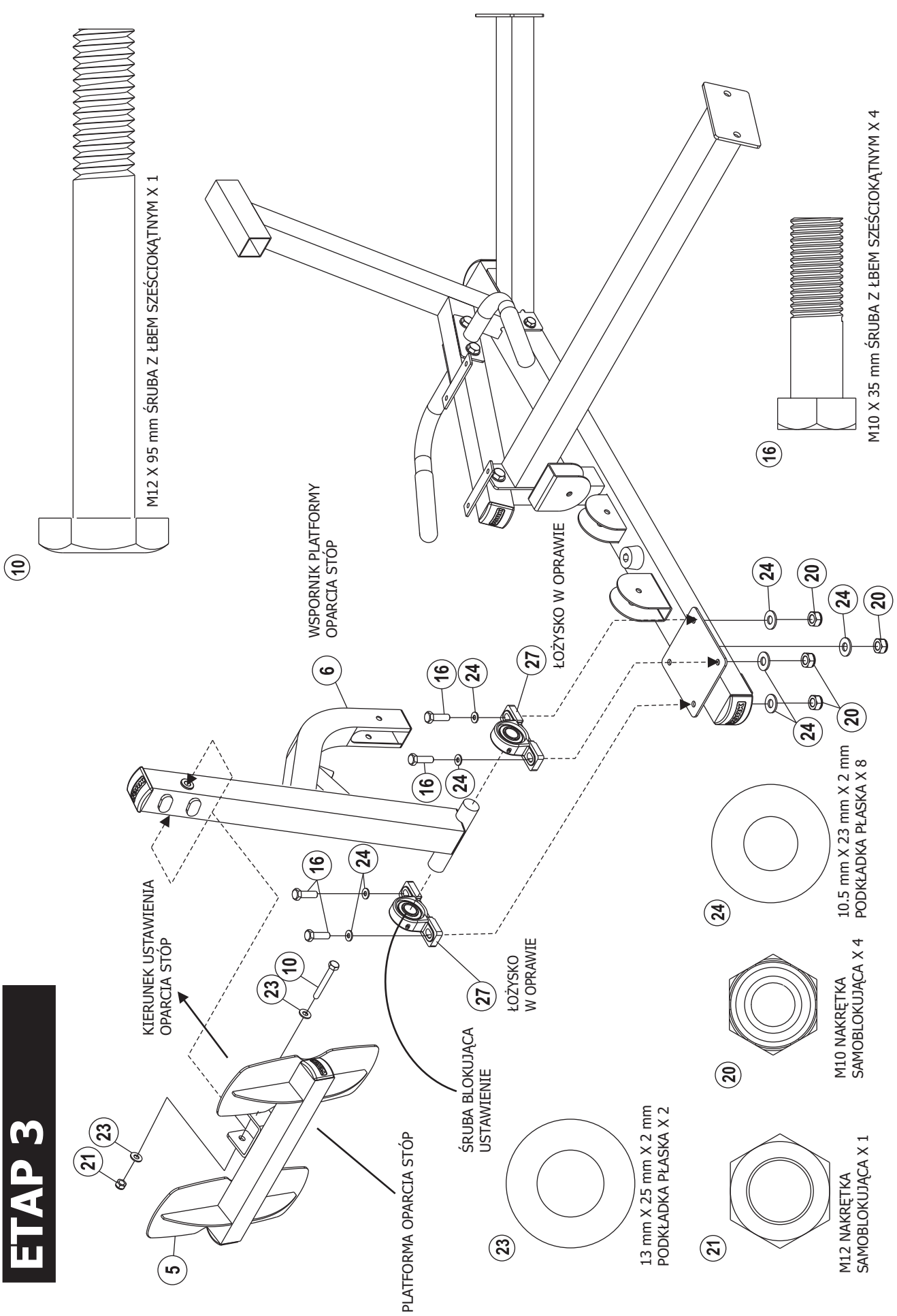
Należy składać poszczególne części nie skręcając całkowicie śrub/nakrętek. Całkowite dokręcenie śrub i nakrętek następuje dopiero po złożeniu wszystkich elementów i poziomym ustawieniu przystawki "leg press" na podłożu.



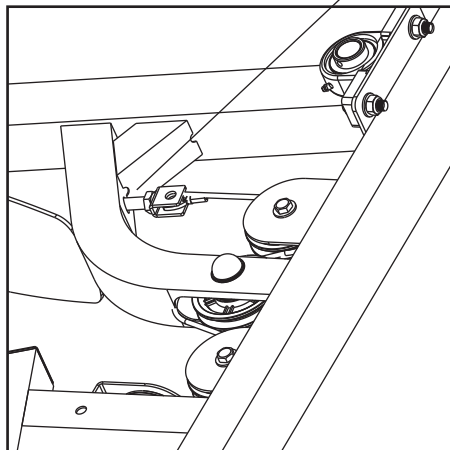
ETAP 2



ETAP 3



ETAP 4



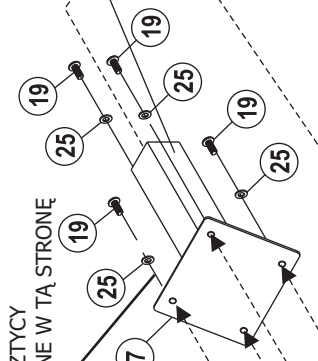
OTWORY SZTYCY SKIEROWANE W TĄ STRONĘ

SZTYCA OPARCIA

OPARCIE

SELEKTOR POŁOŻENIA OPARCIA

SZERSZE CZĘŚCI SIEDZISKA SKIEROWANE W PRZÓD



SIEDZISKO

36

KSZTAŁTKA PLASTIKOWA

42

28

7

19

25

19

25

19

25

19

25

25

8.5 mm X 16 mm X 2 mm
PODKŁADKA PŁASKA X 8

22

M12 NAKRĘTKA X 1

19

M8 X 20 mm
ŚRUBA Z ŁEBEM POD KLUCZ AMPULOWY X 8

UCHWYT MOCOWANIA LINKI

8

22

25

25

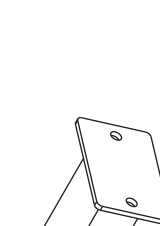
25

19

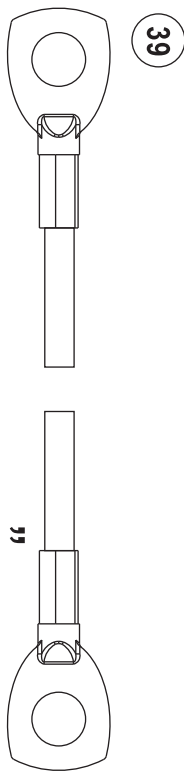
25

25

25

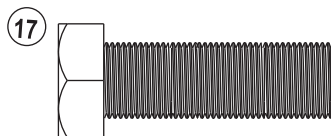
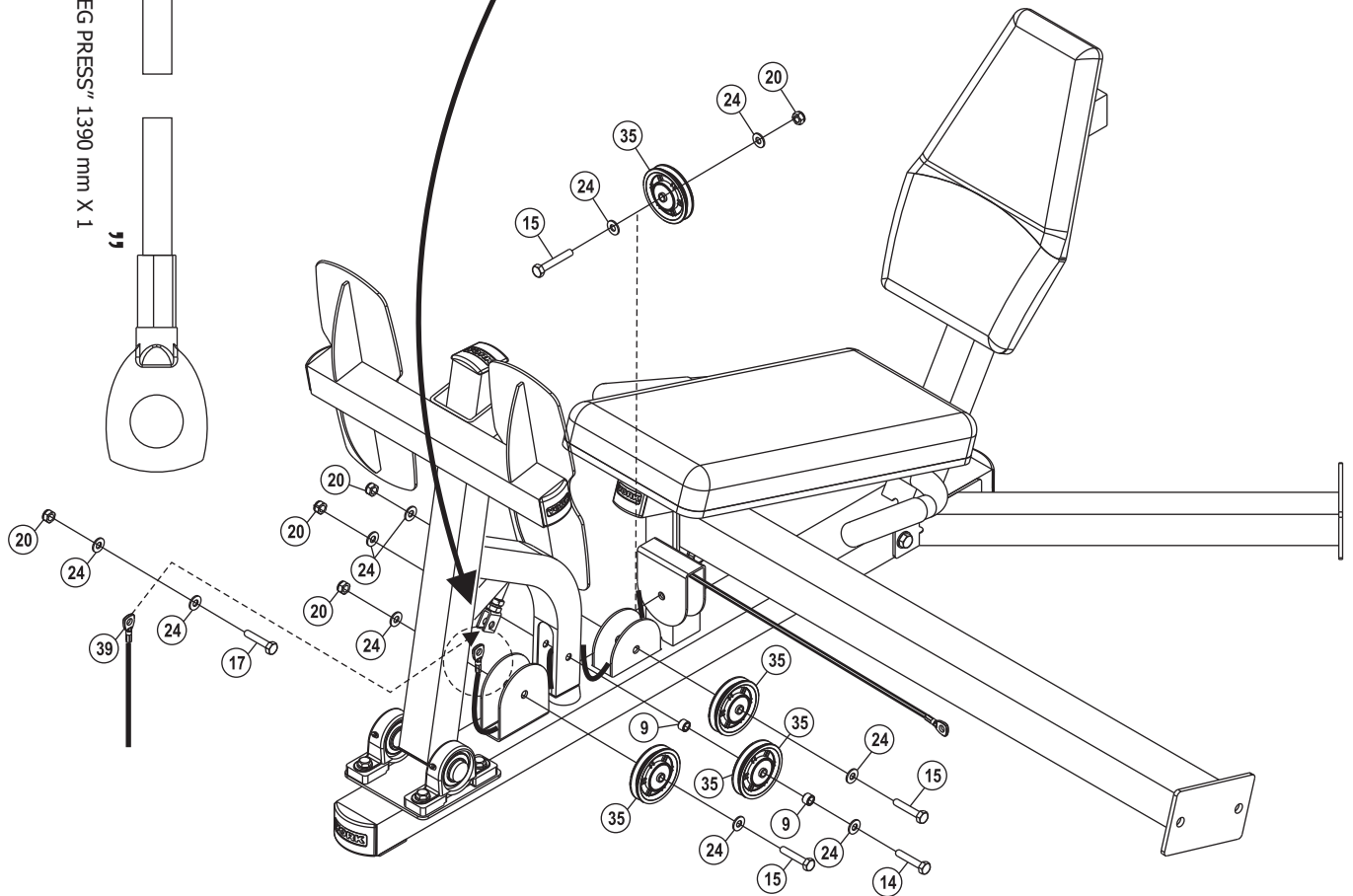
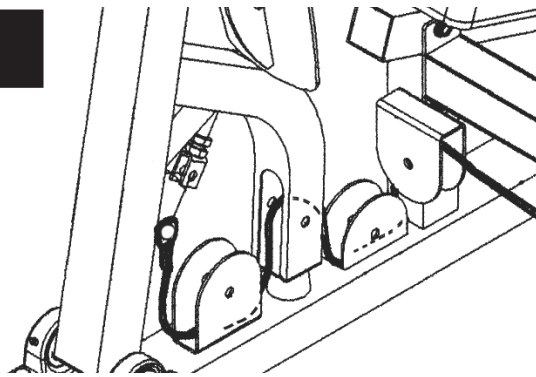


ETAP 5

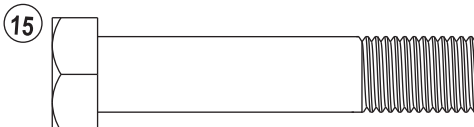


LINKA DO "LEG PRESS" 1390 mm X 1

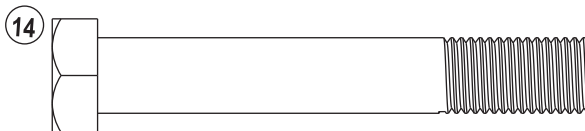
39



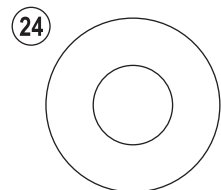
M10 X 30 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM X 1



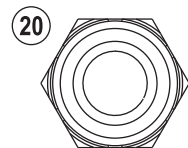
M10 X 50 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM X 3



M10 X 65 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM X 1



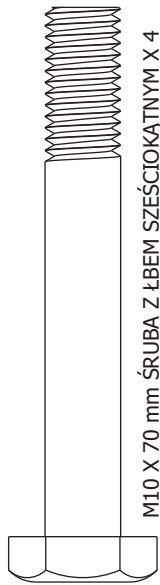
10.5 mm X 23 mm X 2 mm
PODKŁADKA PŁASKA X 10



M10 NAKRĘTKA
SAMOBLOKUJĄCA X 5

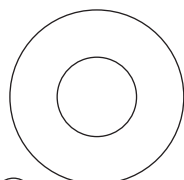
ETAP 6

13



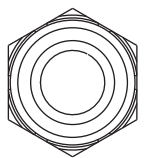
M10 X 70 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM X 4

24



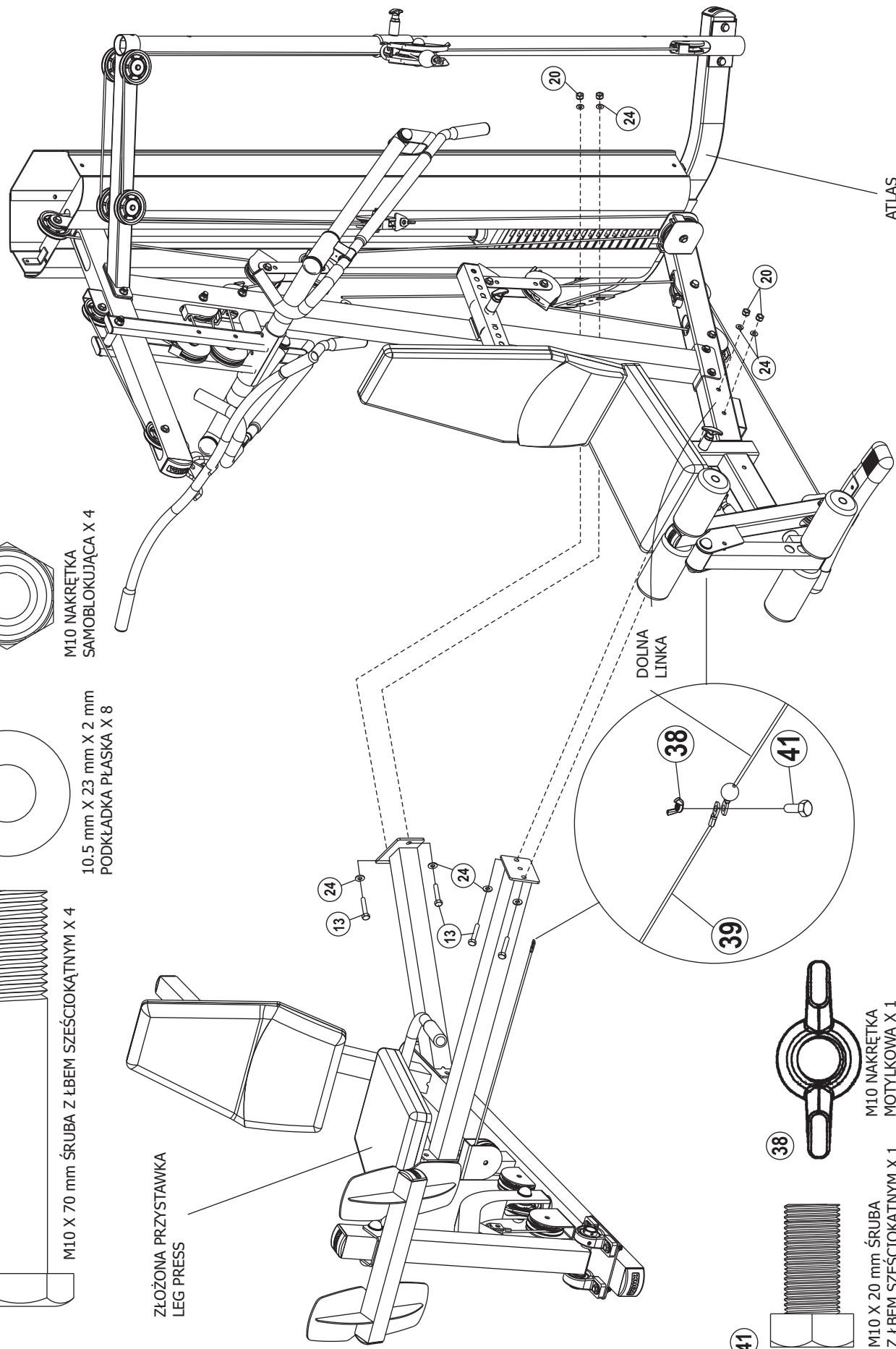
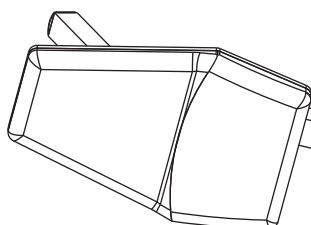
10.5 mm X 23 mm X 2 mm
PODKŁADKA PŁASKA X 8

20

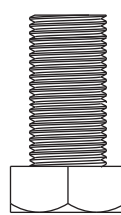


M10 NAKRETKA
SAMOBLOKUJĄCA X 4

ZŁOŻONA PRZYSTAWKA
LEG PRESS

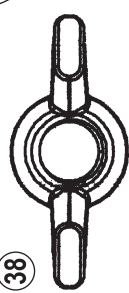


41



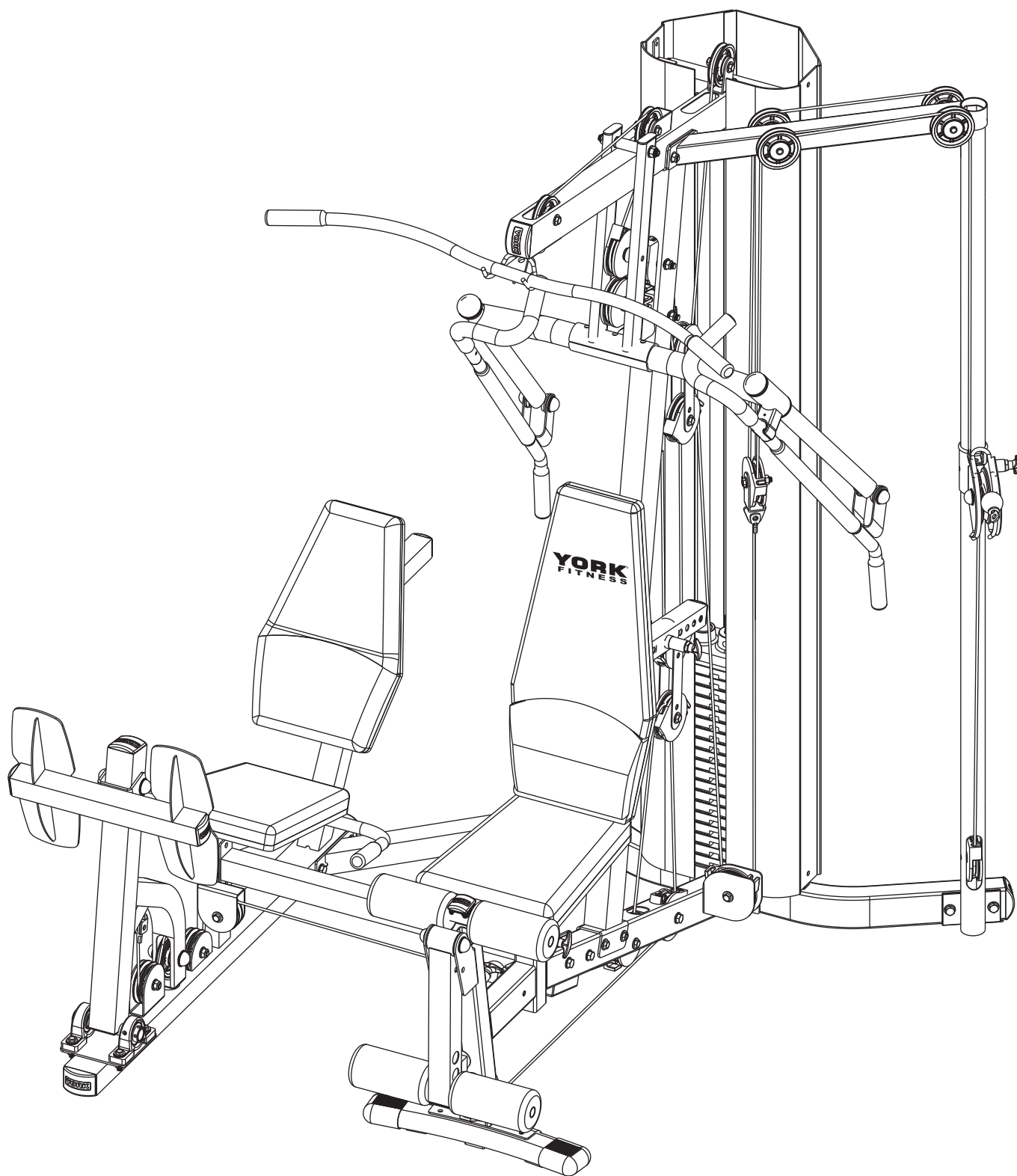
M10 X 20 mm ŚRUBA
Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM X 1

38

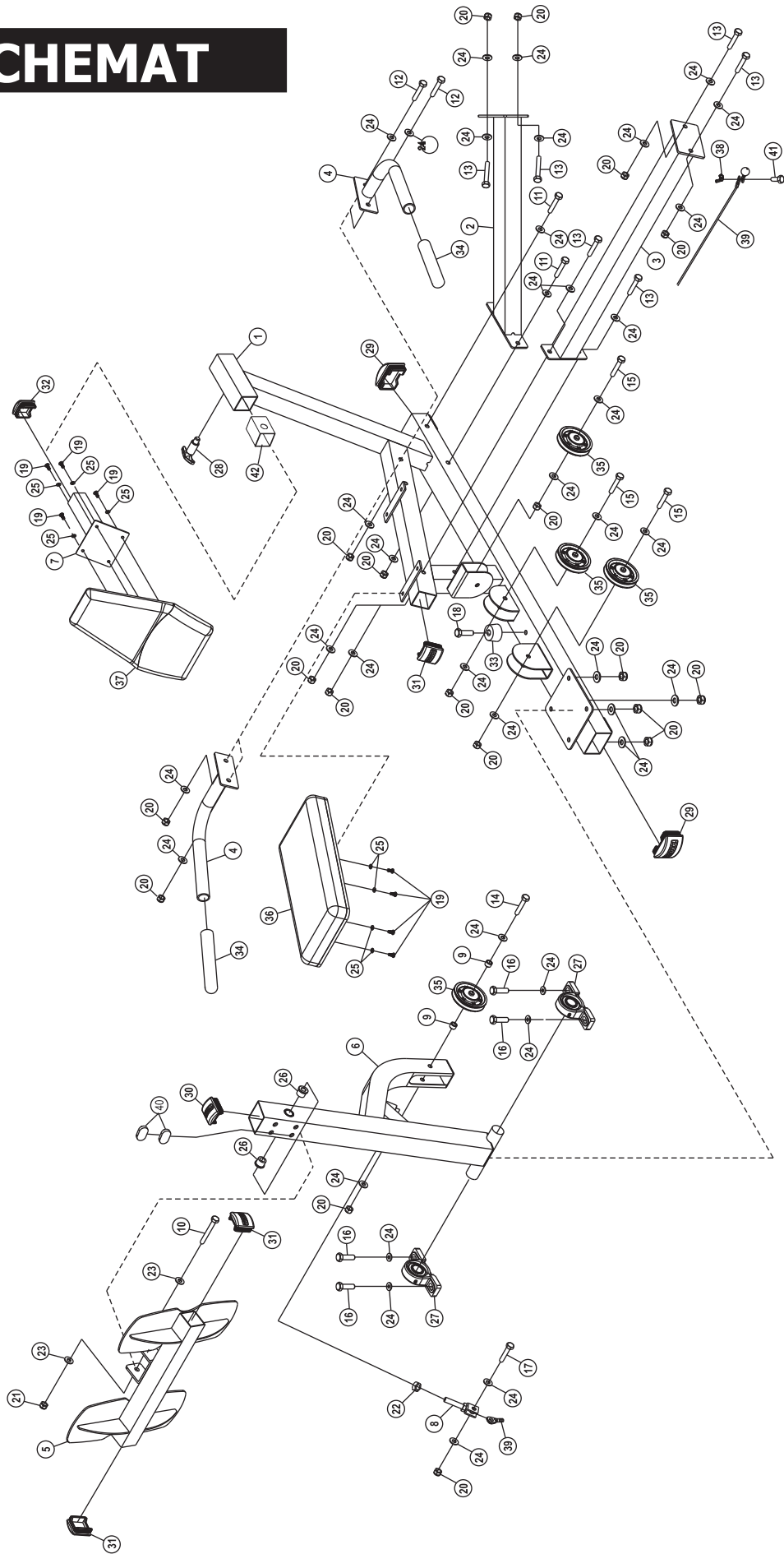


M10 NAKRETKA
MOTYLKOWA X 1

URZĄDZENIE ZŁOŻONE



SCHEMAT



WYKAZ CZĘŚCI

L.P.	NR CZĘŚCI	ILOŚĆ (SZT.)	OPIS
1	8765-01	1	RAMA GŁÓWNA
2	8765-02	1	TYLNY WSPORNIK RAMY PRZYSTAWKI
3	8765-03	1	PRZEDNI WSPORNIK RAMY PRZYSTAWKI
4	8765-04	PARA	UCHWYT LEWY I PRAWY
5	8765-05	1	PLATFORMA OPARCIA STÓP
6	8765-06	1	WSPORNIK PLATFORMY STÓP
7	8765-07	1	SZTYCA OPARCIA
8	8765-08	1	UCHWYT MOCOWANIA LINKI
9	8765-09	2	Φ 16 X Φ 10.5 X 10.5 mm TULEJKA DYSTANSUJĄCA
10	8765-10	1	M12 X 95 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
11	8765-11	2	M10 X 95 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
12	8765-12	2	M10 X 75 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
13	8765-13	6	M10 X 70 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
14	8765-14	1	M10 X 65 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
15	8765-15	3	M10 X 50 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
16	8765-16	4	M10 X 35 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
17	8765-17	1	M10 X 30 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
18	8765-18	1	M10 X 25 mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
19	8765-19	8	M8 X 20 mm ŚRUBA Z ŁBEM POD KLUCZ AMPULOWY
20	8765-20	19	M10 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA
21	8765-21	1	M12 NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA
22	8765-22	1	M12 NAKRĘTKA
23	8765-23	2	Φ 13 X Φ 25 X 2 mm PODKŁADKA PŁASKA
24	8765-24	38	Φ 10.5 X Φ 21 X 2 mm PODKŁADKA PŁASKA
25	8765-25	8	Φ 8.5 X Φ 16 X 2 mm PODKŁADKA PŁASKA
26	8765-26	2	ŁOŻYSKO ŚLIZGOWE / Φ 25 X Φ 19.1 X Φ 12 X 15 X 3.0
27	8765-27	2	ŁOŻYSKO W OPRAWIE
28	8765-28	1	SELEKTOR POŁOŻENIA OPARCIA
29	8765-29	2	50mm X 70mm X 2mm. ZAŚLEPKA
30	8765-30	1	60mm X 60mm X 2mm ZAŚLEPKA
31	8765-31	3	50mm X 50mm X 2mm ZAŚLEPKA
32	8765-32	1	45mm X 45mm X 1.5mm ZAŚLEPKA
33	8765-33	1	ODBÓJ GUMOWY Φ 45 X Φ 40 X 25 mm
34	8765-34	2	PLASTIKOWA OSŁONA UCHWYTU Φ 31.8 X Φ 25.4 X 130 mm
35	8765-35	4	BLOCZEK 90 mm
36	8765-36	1	SIEDZISKO
37	8765-37	1	OPARCIE
38	8765-38	1	M10 NAKRĘTKA MOTYLKOWA
39	8765-39	1	LINKA DO LEG PRESS 1390 mm
40	8765-40	2	ODBÓJ GUMOWY Φ 8 X Φ 25 X 43 mm
41	8765-41	1	M10 X 20mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM
42	8765-42	1	KSZTAŁTKA PLASTIKOWA

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