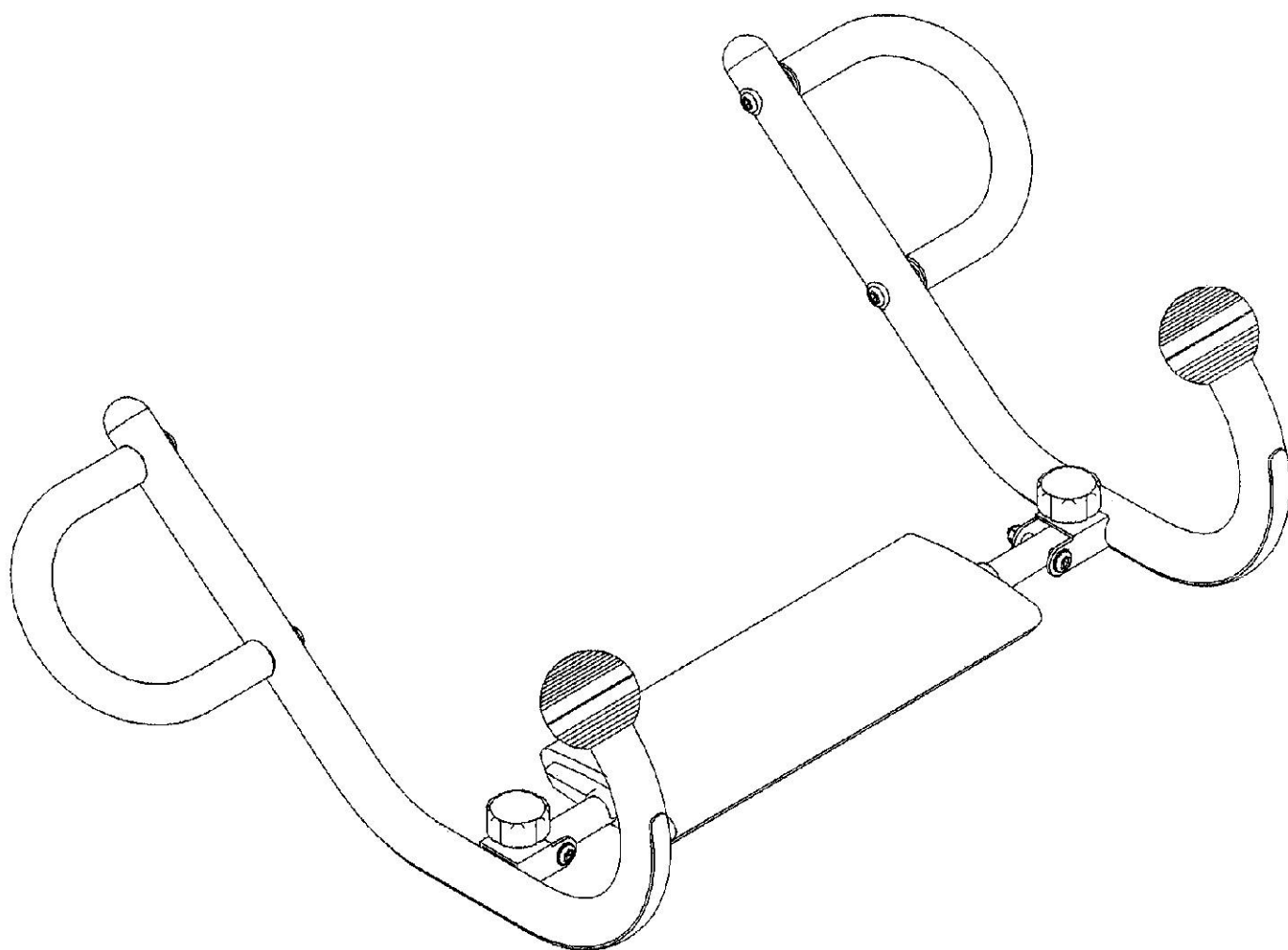


# GRAVITY

# Y

# M

## YORK FITNESS



Urządzenie w rzeczywistości może nieznacznie różnić się od pokazanego na rysunku.

# INSTRUKCJA OBSŁUGI

## **UWAGA:**

**Gravity Gym przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego - Klasa H.**



**Przed montażem urządzenia Gravity Gym 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!**

*# 5680, rok produkcji: 2006  
Miejsce produkcji: Tajwan*

## PRZED ZŁOŻENIEM

Przed rozpoczęciem składania Gravity Gym należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

Opisywane urządzenie zostało bardzo starannie zaprojektowane, dużo uwagi poświęcono sposobowi jego składania. Wszystkie śruby i nakrętki zostały zapakowane w sposób ułatwiający jej złożenie. Podczas składania należy postępować zgodnie ze wskazówkami oraz rycinami podanymi w niniejszej instrukcji.

Zaleca się składać urządzenie nie przerywając, od początku do końca.

Instrukcja składania Gravity Gym została podzielona na etapy.

Jednocześnie należy wykonywać tylko czynności danego etapu.

Dopiero po skończeniu bieżącego etapu należy rozpoczynać kolejny.

Nie działaj jak większość osób, które dopiero po wielu niepowodzeniach zaczynają czytać instrukcję składania.

Jeśli jakaś część urządzenia została zgubiona, należy odnaleźć jej symbol i zamówić ją w serwisie.

Jeśli brakuje elementów montażowych, które pakowane są w torebki, przy zamówieniu potrzebne będzie również oznaczenie znajdujące się na torebce.

W instrukcji zawarte są ryciny, które pokazują sposób wykonania opisywanych czynności.

Urządzenie, po pełnym złożeniu, musi być raz w tygodniu sprawdzane.

Śruby oraz nakrętki mogą ulec poluzowaniu, podobnie jak mocowanie tapicerki.

## **OSTRZEŻENIE: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SVOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!**

### NARZĘDZIA POTRZEBNE DO SKŁADANIA GRAVITY GYM

Śrubokręt

Klucz ampulowy

**NIE NALEŻY UŻYWAĆ KOMBINEREK**

### INFORMACJE TECHNICZNE

Waga urządzenia: 4 kg

Wymiary urządzenia: dł.104cm x szer.64cm x wys.38cm

Maksymalne obciążenie: 100 kg

## OSTRZEŻENIE:

Chroń przed zniszczeniem niniejszą instrukcję, by można się było do niej odwołać w przyszłości.

## **OSTRZEŻENIE: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SVOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!**

### OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
2. Zanim zaczniesz ćwiczenia z wykorzystaniem ławki Gravity Gym sprawdź czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
3. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
4. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia nawet, jeśli nikt na nim nie ćwiczy.
5. Nie ćwicz zaraz po posiłku, odczekaj od 1 do 2 godzin.
6. Zawsze przeprowadzaj bardzo dokładną rozgrzewkę przed właściwym treningiem, aby zapobiec urazom.
7. Zapoznaj się i postępuj zgodnie z instrukcją montażową producenta.
8. Na czas ćwiczeń zdejmij biżuterię: pierścionki, łańcuszki, broszki, itp.
9. Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
10. Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
11. Zawsze ustawiaj urządzenie tak, by z każdej jego strony była wystarczająca ilość wolnego miejsca, minimum 60 cm.
12. W celu zminimalizowania ryzyka zranienia zawsze wymieniaj wszystkie części, co do których istnieje podejrzenie uszkodzenia lub zużycia na nowe, oryginalne!
13. Bardzo dokładnie sprawdzaj podzespoły umożliwiające złożenie urządzenia, gdyż są one najbardziej narażone na zużycie.

**Lista powyższych wskazówek nie wyczerpuje wszystkich zaleceń.**

### KONSERWACJA

1. Do czyszczenia tapicerki używaj miękkiej, wilgotnej, bawełnianej szmatki.

## 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**

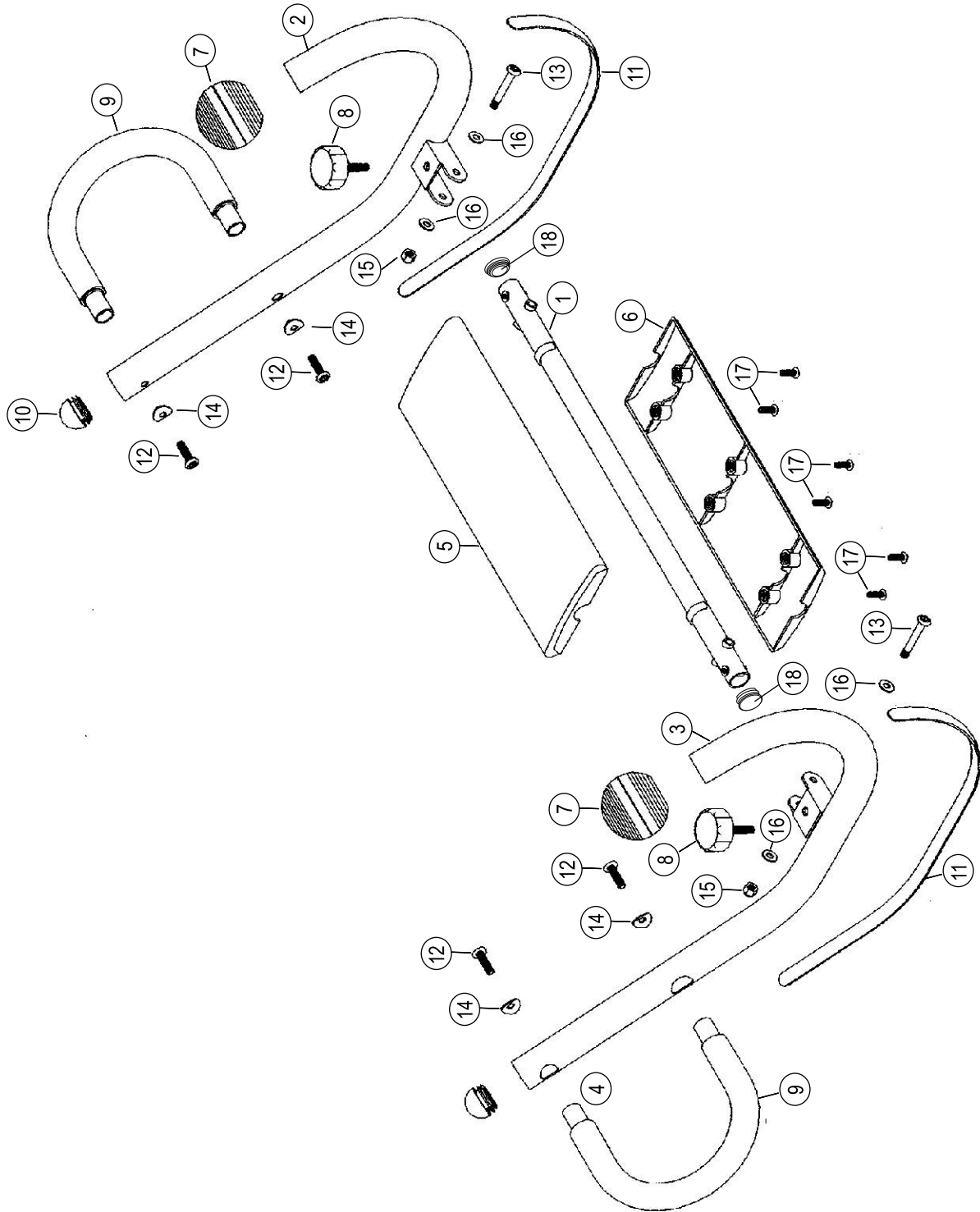
**e-mail: [biuro@matmarco.pl](mailto:biuro@matmarco.pl)**

**[www.matmarco.pl](http://www.matmarco.pl)**

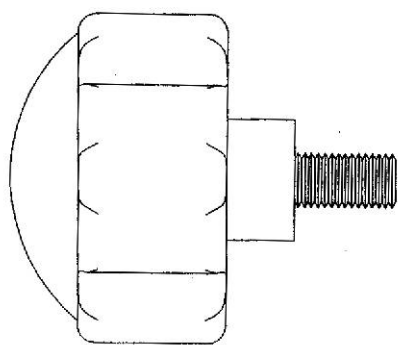
## LISTA CZĘŚCI

	Ilość	Opis części
1	1	TUBA PODUSZKI
2	1	PRAWA RAMA
3	1	LEWA RAMA
4	2	RĄCZKA
5	1	PODUSZKA
6	1	DOLNA OSŁONA PODUSZKI
7	2	KULA
8	2	POKRĘTŁO
9	2	GĄBKOWA OSŁONA RĄCZKI
10	2	ZATYCZKA
11	2	PASEK ANTYPOŚLIZGOWY
12	4	ŚRUBA
13	2	ŚRUBA
14	4	ZAKRZYWIONA PODKŁADKA
15	2	NAKRĘTKA KOPUŁKOWA
16	4	PŁASKA PODKŁADKA
17	6	ŚRUBA
18	2	ZASŁEPKA

# SCHEMAT



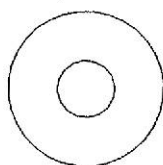
# WYPOSAŻENIE



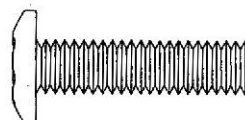
8 **POKRĘTŁO 2 szt.**



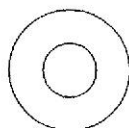
13 **ŚRUBA 2 szt.**



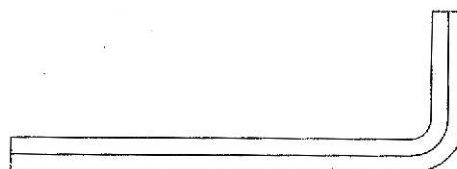
14 **ZAKRZYWIONA  
PODKŁADKA 4 szt.**



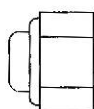
12 **ŚRUBA 4 szt.**



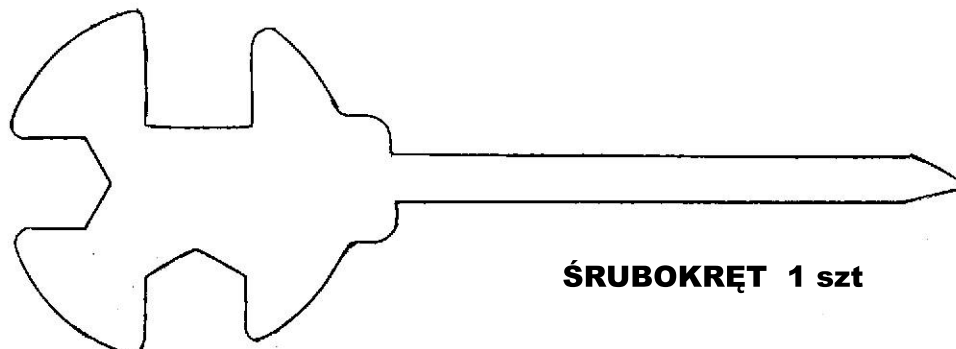
16 **PŁASKA PODKŁADKA 4 szt.**



**KLUCZ AMPULOWY 1 szt.**



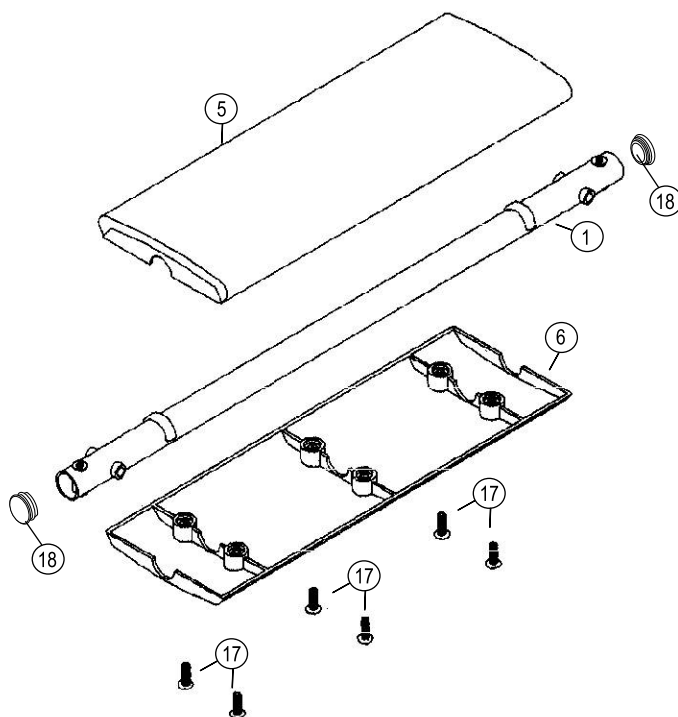
15 **NAKRĘTKA KOPUŁKOWA 2 szt.**



**ŚRUBOKRĘT 1 szt**

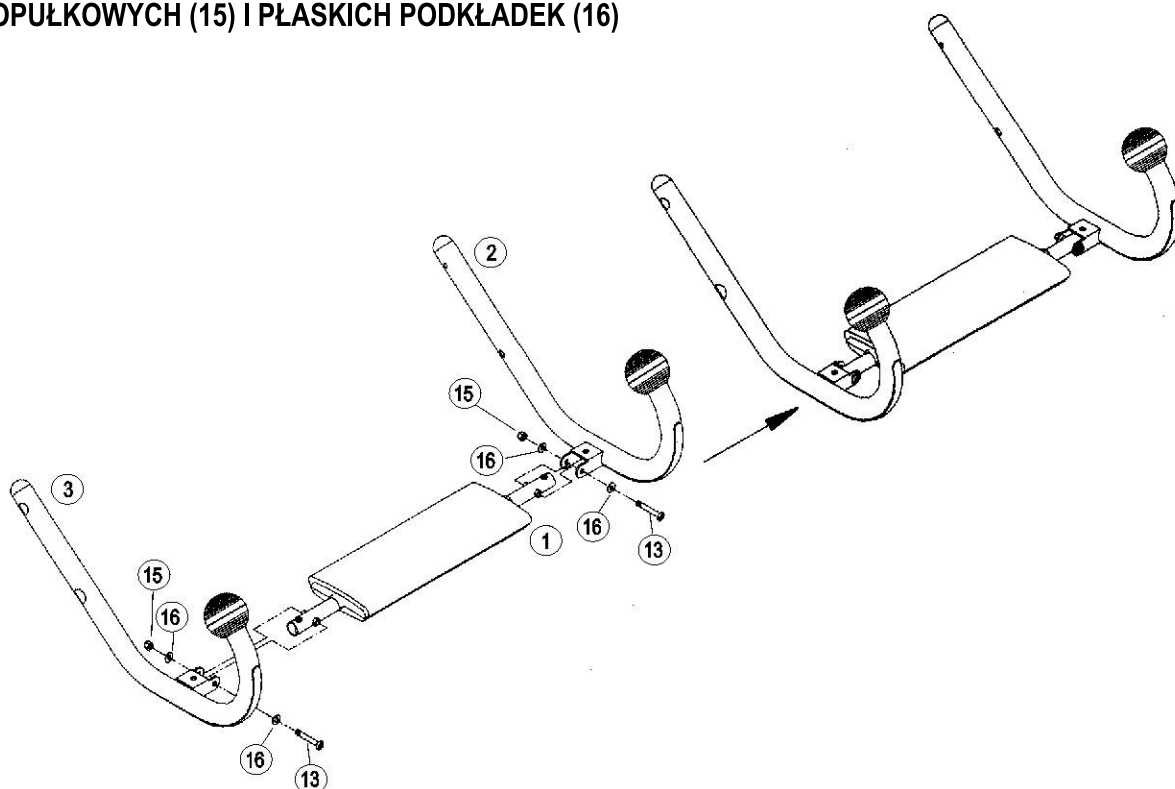
## ETAP 1

- POŁĄCZ PODUSZKĘ (5) Z DOLNĄ OSŁONĄ PODUSZKI (6) UMIESZCZAJĄC WEWNĄTRZ TUBĘ PODUSZKI (1). WYKORZYSTAJ W TYM CELU ŚRUBY NR 17



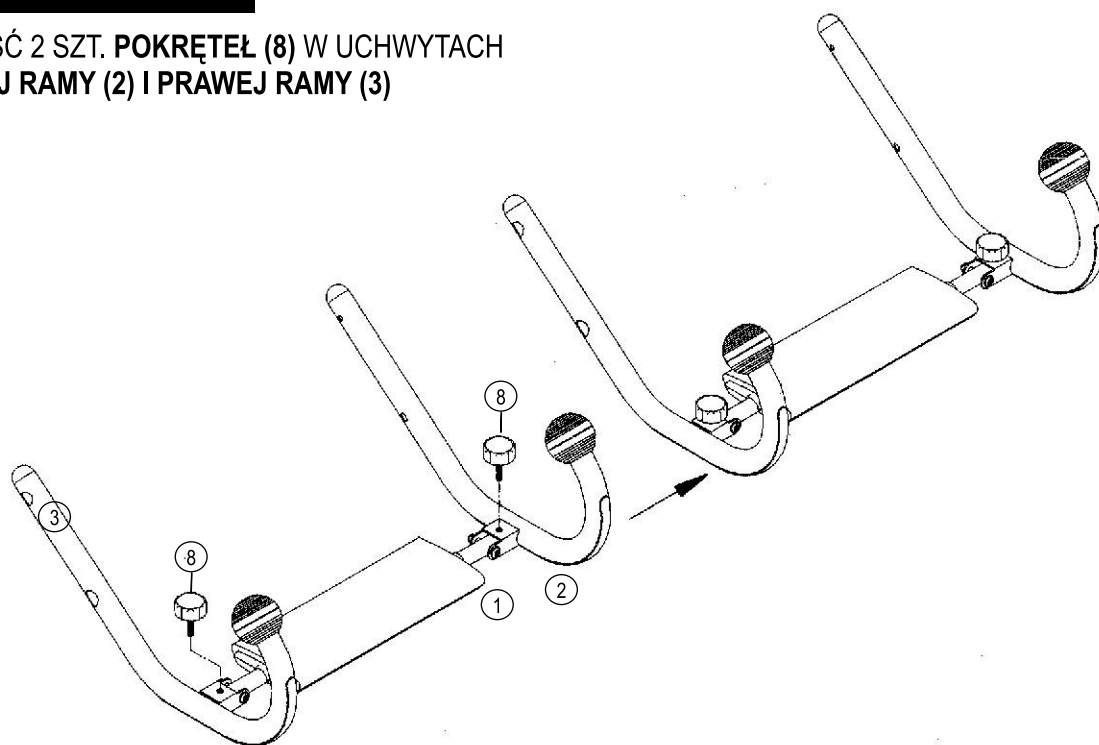
## ETAP 2

- POŁĄCZ KOMPLETNĄ PODUSZKĘ Z LEWĄ RAMĄ (2) I PRAWĄ RAMĄ (3) PRZY UŻYCIU ŚRUB (13), NAKRĘTEK KOPUŁKOWYCH (15) I PŁASKICH PODKŁADEK (16)



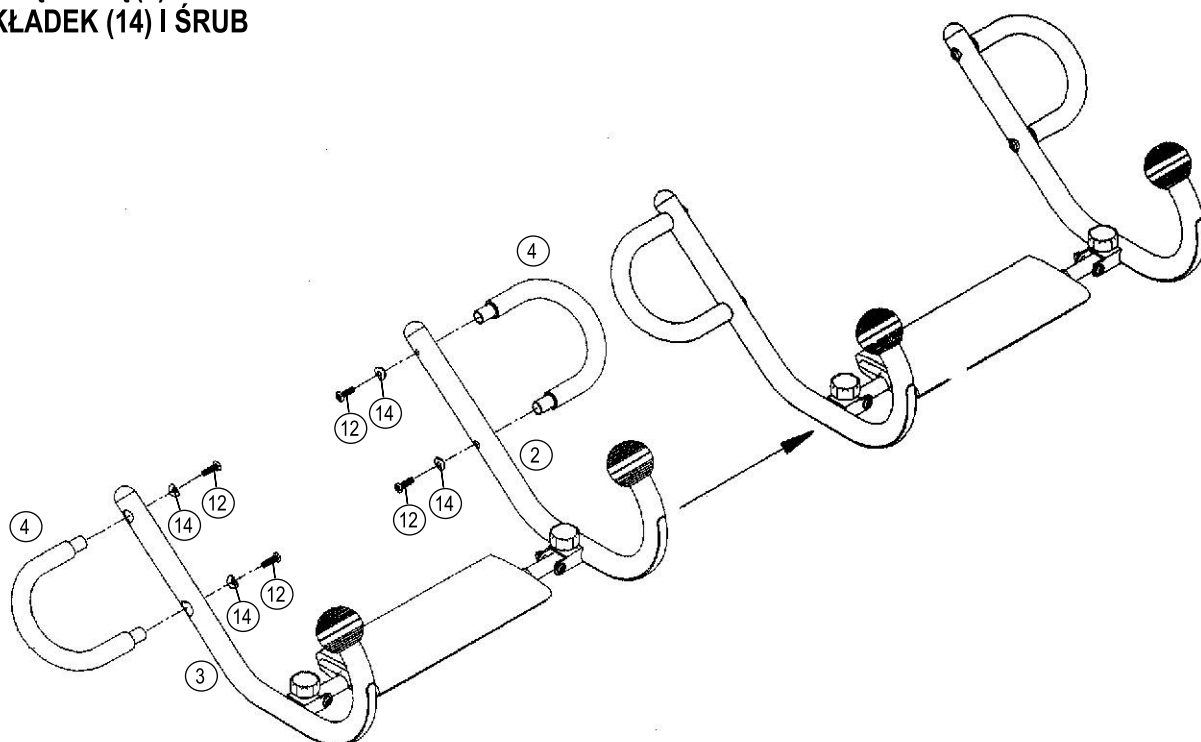
## ETAP 3

- UMIEŚĆ 2 SZT. POKRĘTEŁ (8) W UCHWYTACH LEWEJ RAMY (2) I PRAWEJ RAMY (3)



## ETAP 4

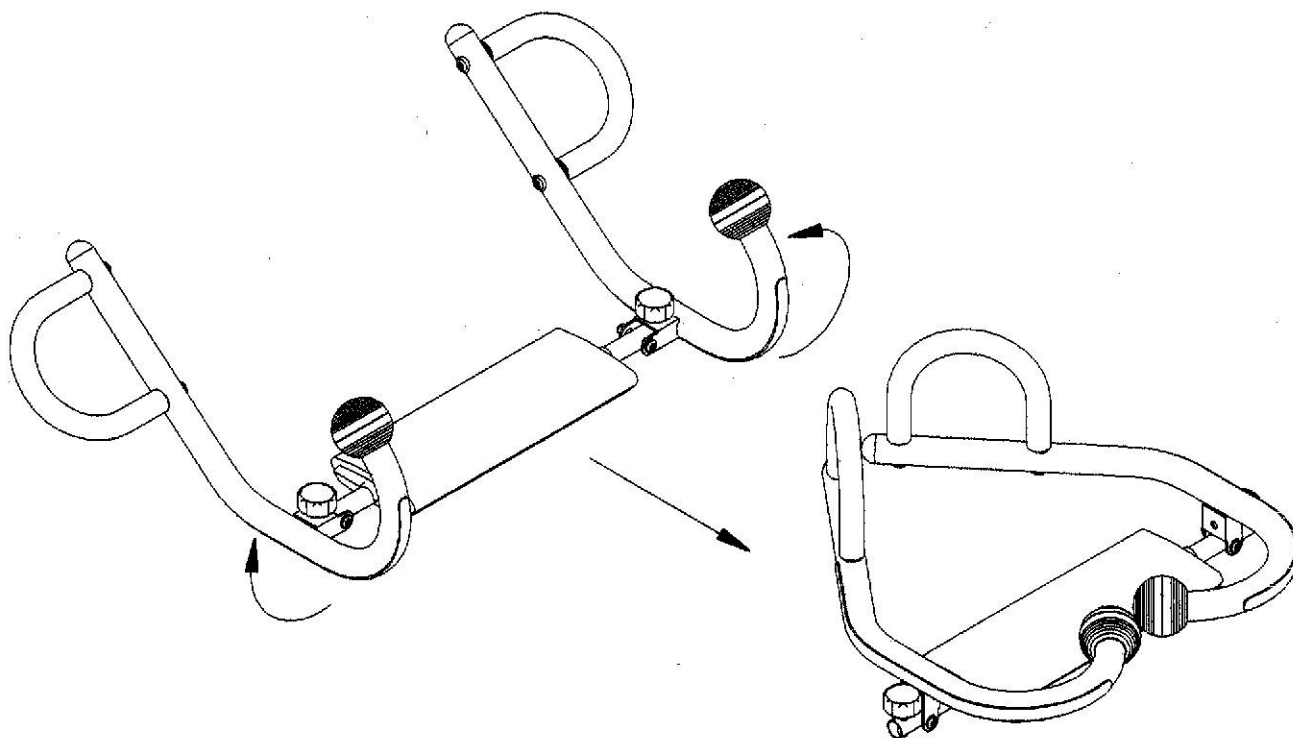
- POŁĄCZ SOLIDNIE RĄCZKI (4) Z LEWĄ RAMĄ (2) I PRAWĄ RAMĄ (3) PRZY UŻYCIU ZAKRZYWIONYCH PODKŁADEK (14) I ŚRUB (12)





## PRZECHOWYWANIE

- USUŃ POKRĘTŁA (8) I ZŁÓŻ LEWĄ RAMĘ (2) I PRAWĄ RAMĘ (3) JAK POKAZANO NA RYSUNKU. NASTĘPNIE ZAMOCUJ POKRĘTŁA W POZYCJI A.



**POZYCJA A**

# ĆWICZENIA

## 1 MIĘŚNIE BRZUCHA ( 1 )

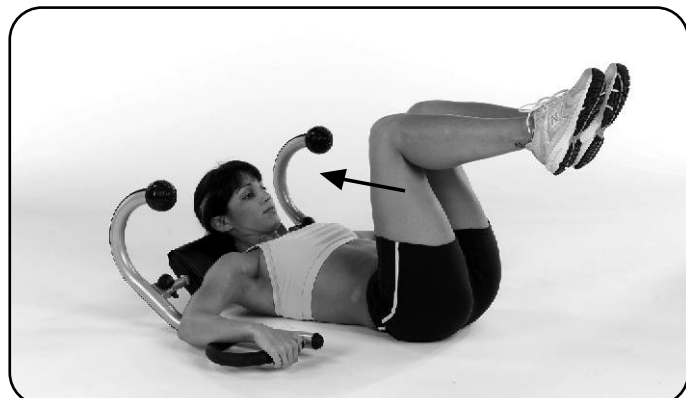
1



Przyjmij pozycję leżącą wewnątrz Gravity Gym, zegnij nogi w kolanach, stopy postaw płasko na podłożu. Wesprzyj głowę na poduszce, połóż przedramiona na bokach urządzenia. Trzymając podbródek nad klatką piersiową (i patrząc przed siebie cały czas) zegnij ciało poprzez napięcie mięśni brzucha aż do pozycji, w której ramiona Gravity Gym dotkną podłoża. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. W celu ułatwienia ćwiczenia naciskaj na ramiona urządzenia (zmniejszenie wagi ciała). Aby utrudnić ćwiczenie, podnieś nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni.

## 2 MIĘŚNIE BRZUCHA / DOLNE PARTIE MIĘŚNI BRZUCHA

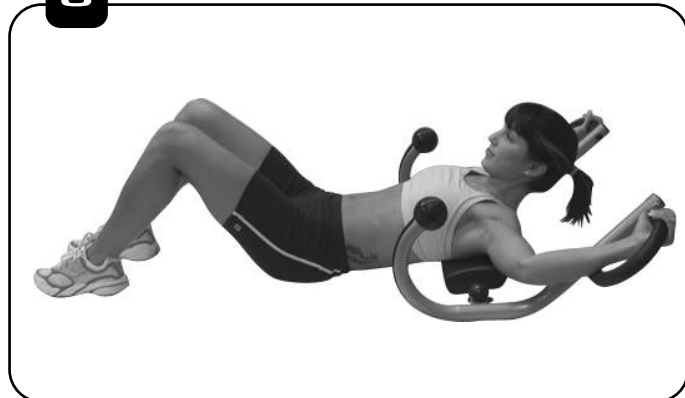
2



Przyjmij pozycję leżącą wewnątrz Gravity Gym, wesprzyj głowę na poduszce, połóż przedramiona na bokach urządzenia. Nogi lekko ugięte w kolanach unieś do góry - przed siebie. Trzymając podbródek nad klatką piersiową (i patrząc przed siebie cały czas) zegnij ciało poprzez napięcie mięśni brzucha aż do pozycji, w której ramiona Gravity Gym dotkną podłoża. Podczas wykonywania tego ruchu przyciągnij kolana do klatki piersiowej. Niewielki ruch kolanami przeniesie obciążenie na dolne partie mięśni brzucha. W celu ułatwienia ćwiczenia naciskaj na ramiona urządzenia (zmniejszenie wagi ciała).

## 3 MIĘŚNIE BRZUCHA ( 2 )

3

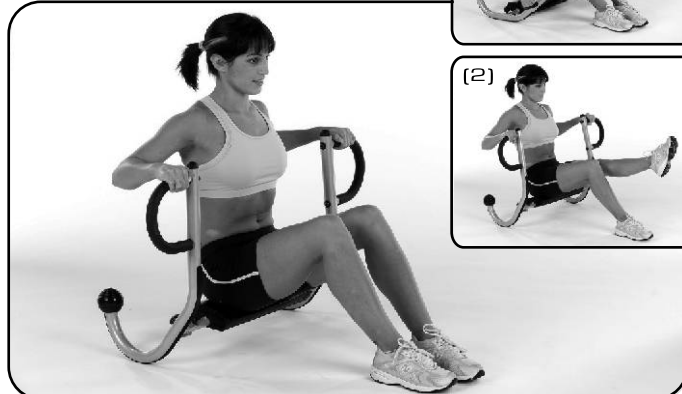


Przyjmij pozycję leżącą na podłożu z nogami ugiętymi w kolanach. Wesprzyj górną część pleców na poduszce. Złap za rączki i poprzez napięcie mięśni brzucha zegnij tułów unosząc się jednocześnie do góry. Celem ćwiczenia jest dążenie do osiągnięcia pozycji pionowej, jako pozycji końcowej. Wytrzymaj chwilę w tym położeniu, a następnie powróć do pozycji wyjściowej.

# ĆWICZENIA

## 4 WIOSŁOWANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ

4



Przyjmij pozycję siedzącą wewnątrz Gravity Gym, zegnij nogi w kolanach, stopy postaw płasko na podłożu. Złap nachwytem za górną część rączek. Trzymając plecy prosto i patrząc przed siebie pociągnij ramiona do tyłu, aż dłonie znajdą się w równiej linii z klatką piersiową. Wytrzymaj przez chwilę, a następnie powróć do pozycji wyjściowej.

Wariant 1 - złap za najszerszą część rączek w celu ćwiczenia mięśni grzbietu.

Wariant 2 - unieś jedną wyprostowaną nogę przed siebie -potrzeba większej równowagi do wykonania tego ćwiczenia

## 5 MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA

5



Przyjmij pozycję leżącą wewnątrz Gravity Gym, wesprzyj głowę na poduszce. Zegnij kolana i przelóż je na bok. Celem ćwiczenia jest dotykanie kolanami do podłoża (choć jest to uzależnione od naszej gibkości). Trzymając podbródek nad klatką piersiową (i patrząc przed siebie cały czas) zegnij ciało poprzez napięcie mięśni brzucha aż do pozycji, w której ramiona Gravity Gym dotkną podłoża. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. W celu ułatwienia ćwiczenia naciskaj na ramiona urządzenia (zmniejszenie wagi ciała). Powyższe ćwiczenie rozwija mięśnie skośne znajdujące się po bokach talii. (1) naprzemiennie przekładaj kolana.

## 6 WYCISKANIE - "PÓLPOMPKI"

6

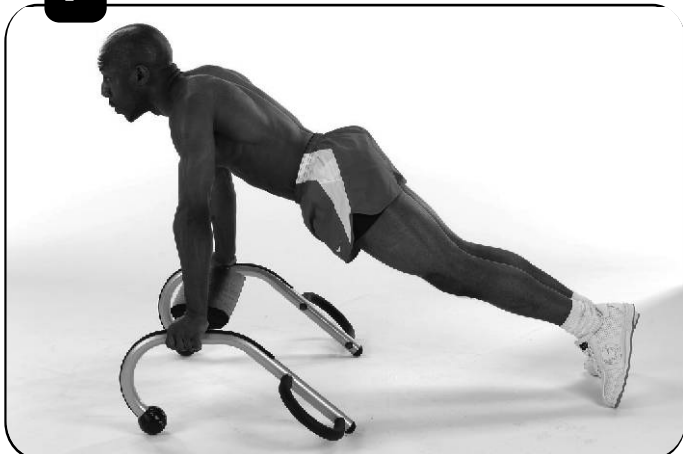


Odwróć Gravity Gym jak na zdjęciu i umieść go na płaskiej powierzchni. Odwróć poduszkę miękką stroną do siebie. Klęknij przed Gravity Gym w odległości około 15 - 30 cm za rączkami. Złap za boczne ramy urządzenia utrzymując nadgarstki w prostej linii. Utrzymuj ciężar ciała na ramionach i pochyl się nad poduszkę. Zatrzymaj się, kiedy ramiona zegną się w łokciach pod kątem 90 stopni i powróć do pozycji wyjściowej. (pracują ramiona i klatka piersiowa)

# ĆWICZENIA

## 7 PEŁNE WYCISKANIE - POMPKI

7



[1]



Odwróć Gravity Gym jak na zdjęciu i umieść go na płaskiej powierzchni. Odwróć poduszkę miękką stroną do siebie. Złap za boczne ramy urządzenia. Trzymaj plecy prosto, ciało w prostej linii. Utrzymując ciężar ciała na rękach zegnij łokcie aż do 90 stopni. Powróć do pozycji wyjściowej. (pracują ramiona i klatka piersiowa). (1) Podnieś jedną wyprostowaną nogę podczas uginania łokci, co zwiększy obciążenie klatki piersiowej, ramion i mięśni brzucha.

## 8 TRICEPSY

8



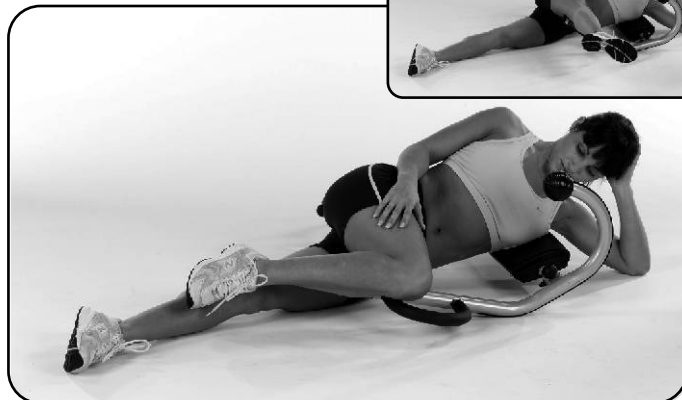
[1]



Odwróć Gravity Gym jak na zdjęciu i umieść go na płaskiej powierzchni. Odwróć poduszkę miękką stroną do góry. Rękoma wesprzyj się na bocznych ramach urządzenia naśladując pozycję siedzącą tyłem. Nadgarstki i przedramiona w prostej linii. Ugnij nogi w kolanach, co umożliwi wykonanie głębszego ruchu. Zegnij ramiona w łokciach aż do 90 stopni. Cały czas trzymaj plecy prosto. Powróć do pozycji wyjściowej. (1) W celu zwiększenia obciążenia podczas ćwiczenia i zaangażowania mięśni brzucha podnieś przed siebie wyprostowaną nogę.

## 9 PRZYWODZICIELE UDA

9



[1]



Przyjmij pozycję leżącą na boku w poprzek urządzenia. Podeprzyj głowę ręką. Jedno biodro znajduje się nad drugim, a kolano górnej - ugiętej nogi opiera się o rączkę Gravity Gym. Dociśnij kolaniem rączkę urządzenia. Aby utrudnić ćwiczenie, należy mocniej dociążyć poduszkę urządzenia. Wariant 1 - to samo ćwiczenie tylko z wyprostowaną nogą.

## ĆWICZENIA

### PODNOSENIE KOLAN W PODPORZE PRZODEM

10



Odwróć Gravity Gym jak na zdjęciu i umieść go na płaskiej powierzchni. Odwróć poduszkę miękką stroną do siebie i przyjmij pozycję wyjściową "pompek". Unieś jedno kolano w kierunku klatki piersiowej - przytrzymaj - następnie powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz to samo drugą nogą. W celu ćwiczenia kondycji podnoś i opuszczaj kolana szybciej i przez dłuższy czas.

### WYCISKANIE - TRICEPS

11



Przyjmij pozycję siedzącą na poduszce Gravity Gym, zegnij nogi w kolanach, a stopy postaw płasko na podłożu. Dłońmi uchwycić kule znajdujące się za tobą. Wyprostuj ramiona do dołu-tyłu. Łokcie pozostaw lekko ugięte. Powróć do pozycji wyjściowej.





---

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](mailto:biuro@matmarco.pl)**

**[www.matmarco.pl](http://www.matmarco.pl)**