

diamond  
Ławka B300 Sit-Up&Flat  
podręcznik użytkownika



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](http://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	12
– regulacja ławki	
trening	14
rysunki szczegółowe	15
wykaz części	16



# 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  
ZAGROŻEŃ 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 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 4. Dlatego na produkcie znajduje się następujące oznaczenie:



## Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 20 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 1590 x 592 mm

## Narzędzia i materiały eksploatacyjne

Pozycja 33 – 2 x klucz (13 i 17 mm)

Pozycja 34 - 2 x Klucz do śrub ampulowych (6 mm) i śrubokręt

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

## Maksymalne dopuszczalne obciążenie

Ustawienie płaskie/skośne w górę: Użytkownik: 100 kg  
+ obciążenie 100 kg



**Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.**

## Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki.
- 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.

Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+4

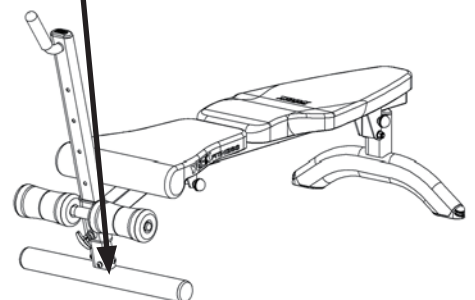
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

### 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  
Ławka B300 Sit-Up&Flat  
EN 957-1+4  
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).  
Maksymalna waga użytkownika: 100 kg  
# ....., rok produkcji: .....  
Wyprodukowano w Chinach.



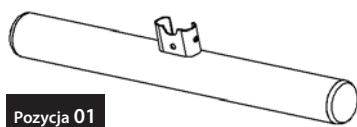
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



# instrukcje montażu

## 1. Przed montażem

- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy**  
– Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc** – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie** – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
- Rozpakuj karton**
  - Wymyj wszystkie części i ułóż je na podłodze
  - Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Pozycja 01

1 x Wspornik przedni



Pozycja 06

1 x Podpora wałka



Pozycja 10

1 x Podpora siedziska – lewa



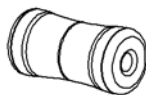
Pozycja 11

2 x Podpora siedziska – prawa



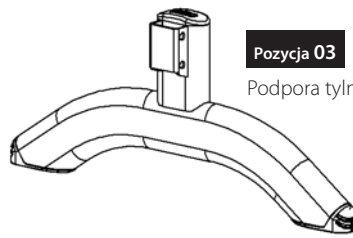
Pozycja 22

1 x Podpora przednia



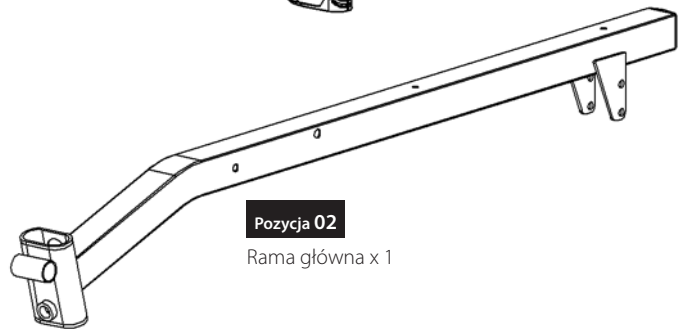
Pozycja 07

2 x Wałek z gąbki



Pozycja 03

Podpora tylna x 1

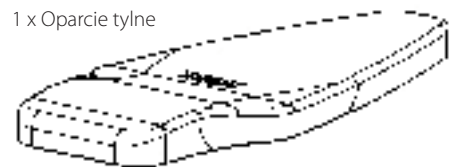


Pozycja 02

Rama główna x 1

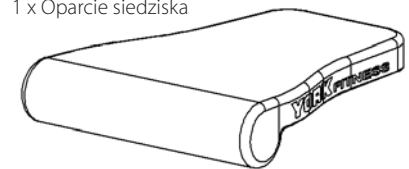
Pozycja 05

1 x Oparcie tylne



Pozycja 09

1 x Oparcie siedziska



Pozycja 12

1 x Sworzeń sprężynujący



Pozycja 24

1 x Podkładka M8



Pozycja 27

4 x Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 42 mm



Pozycja 30

1 x Nakrętka samoblokująca M10



Pozycja 15

1 x Sworzeń M10 x 94 mm

Pozycja 25

5 x Śruba pod klucz ampulowy M8 x 20 mm



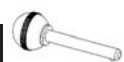
Pozycja 28

2 x Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 75 mm



Pozycja 31

1 x Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 75 mm



Pozycja 20

1 x sworzeń M10 x 72 mm

Pozycja 26

1 x Trzpień obrotowy, dł. 137 mm



Pozycja 29

2 x Podkładka M10



Ławka zajmuje powierzchnię 1590 x 592 mm i waży 20 kg.



W przypadku braku jakiegokolwiek części skontaktuj się ze sprzedawcą.

## ELEMENTY ŁĄCZĄCE

### Pozycja 12

1 x Sworzeń sprężynujący



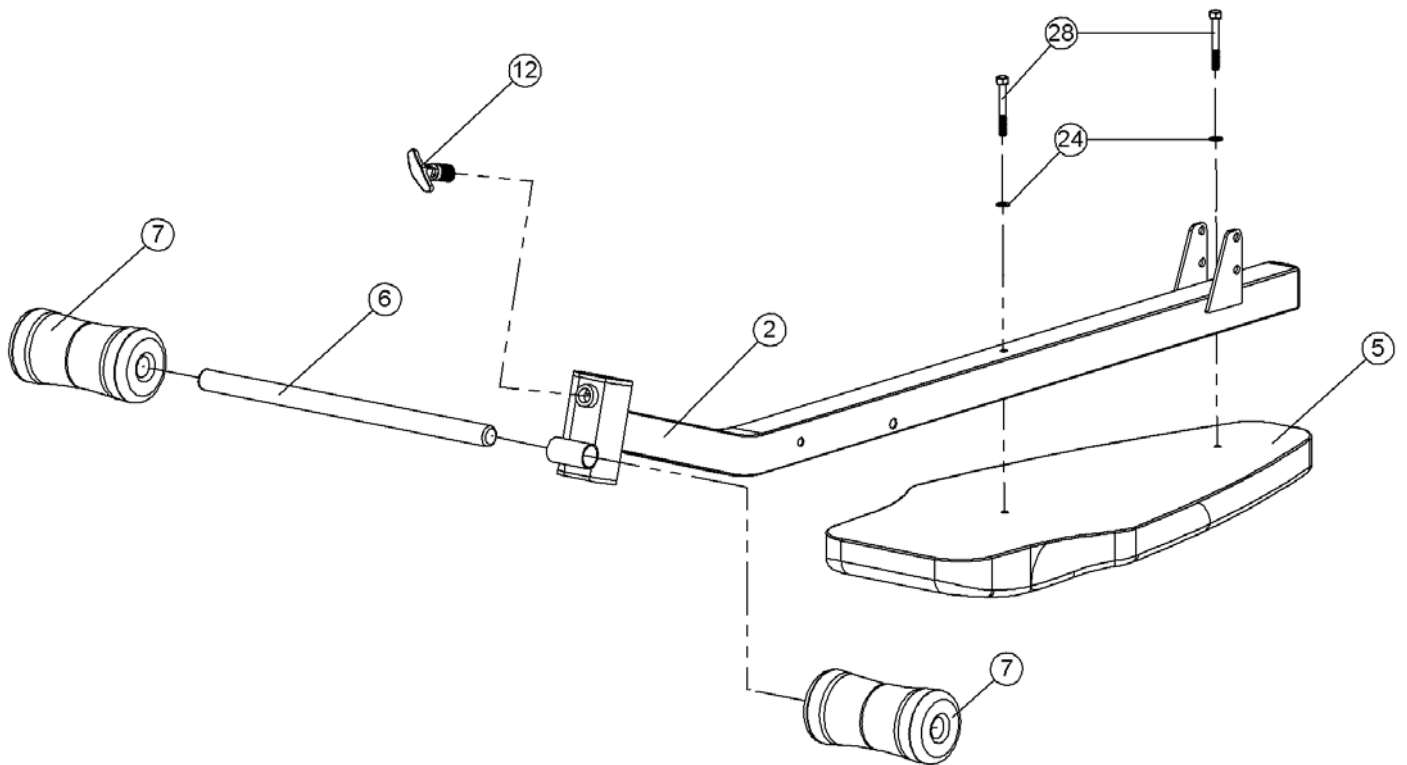
### Pozycja 28

2 x Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 75 mm



### Pozycja 24

2 x Podkładka M8



3.

**ELEMENTY ŁĄCZĄCE**

**Pozycja 24**

6 x Podkładka M8



**Pozycja 26**

1 x trzpień obrotowy, dł. 137 mm



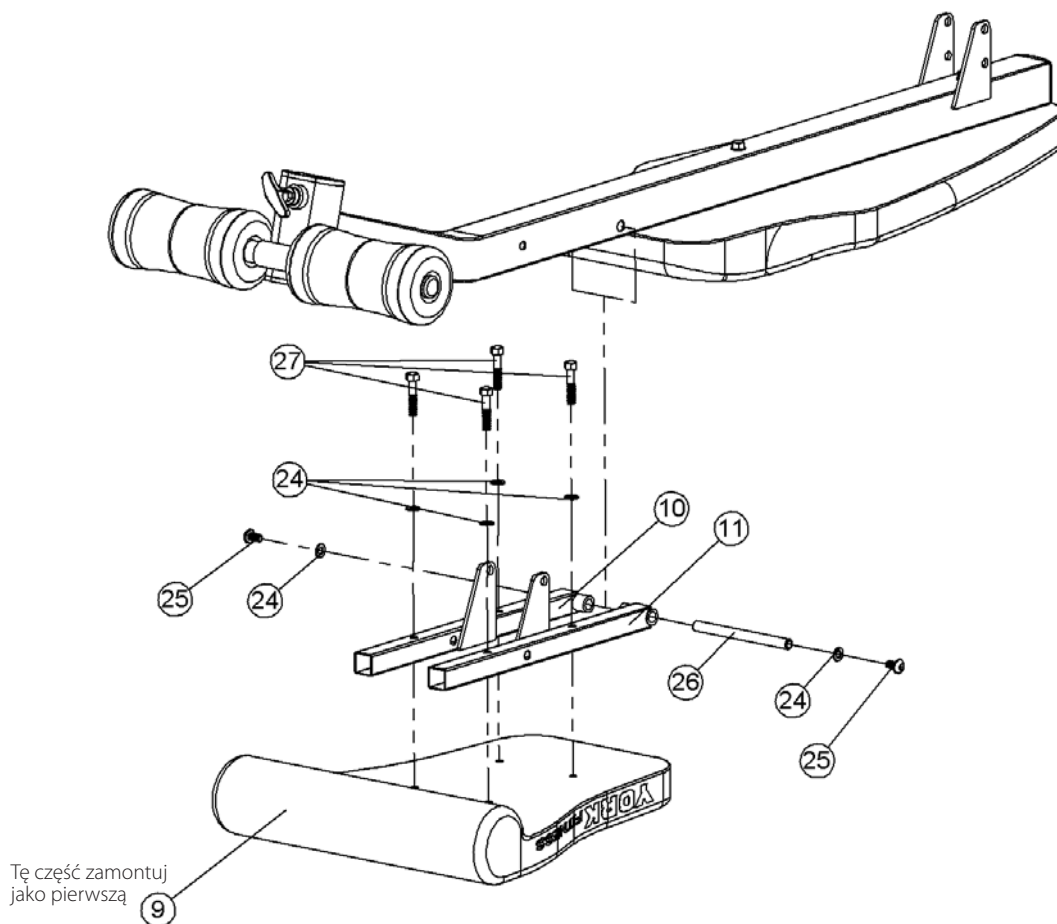
**Pozycja 25**

2 x Śruba pod klucz  
ampulowy M8 x 20 mm



**Pozycja 27**

4 x Śruba z łbem sześciokątnym  
M8 x 42 mm



Tę część zamontuj jako pierwszą

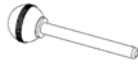
9



4.

## ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Pozycja 15



1 x Śworzeń M10 x 94 mm

Pozycja 29



2 x Podkładka M10

Pozycja 31



1 x Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 75 mm

Pozycja 20

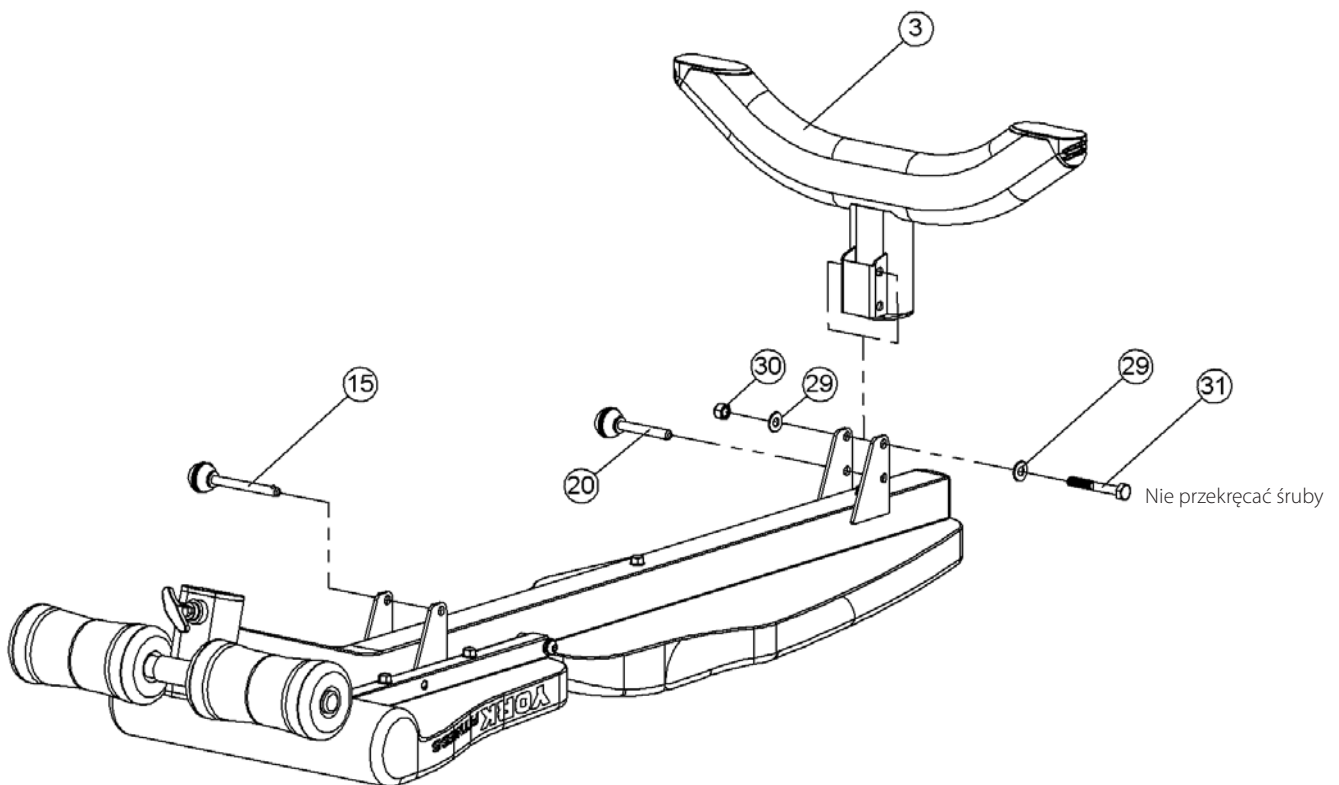


1 x Śworzeń M10 x 72 mm

Pozycja 30



1 x Nakrętka samoblokująca M10



5.

### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

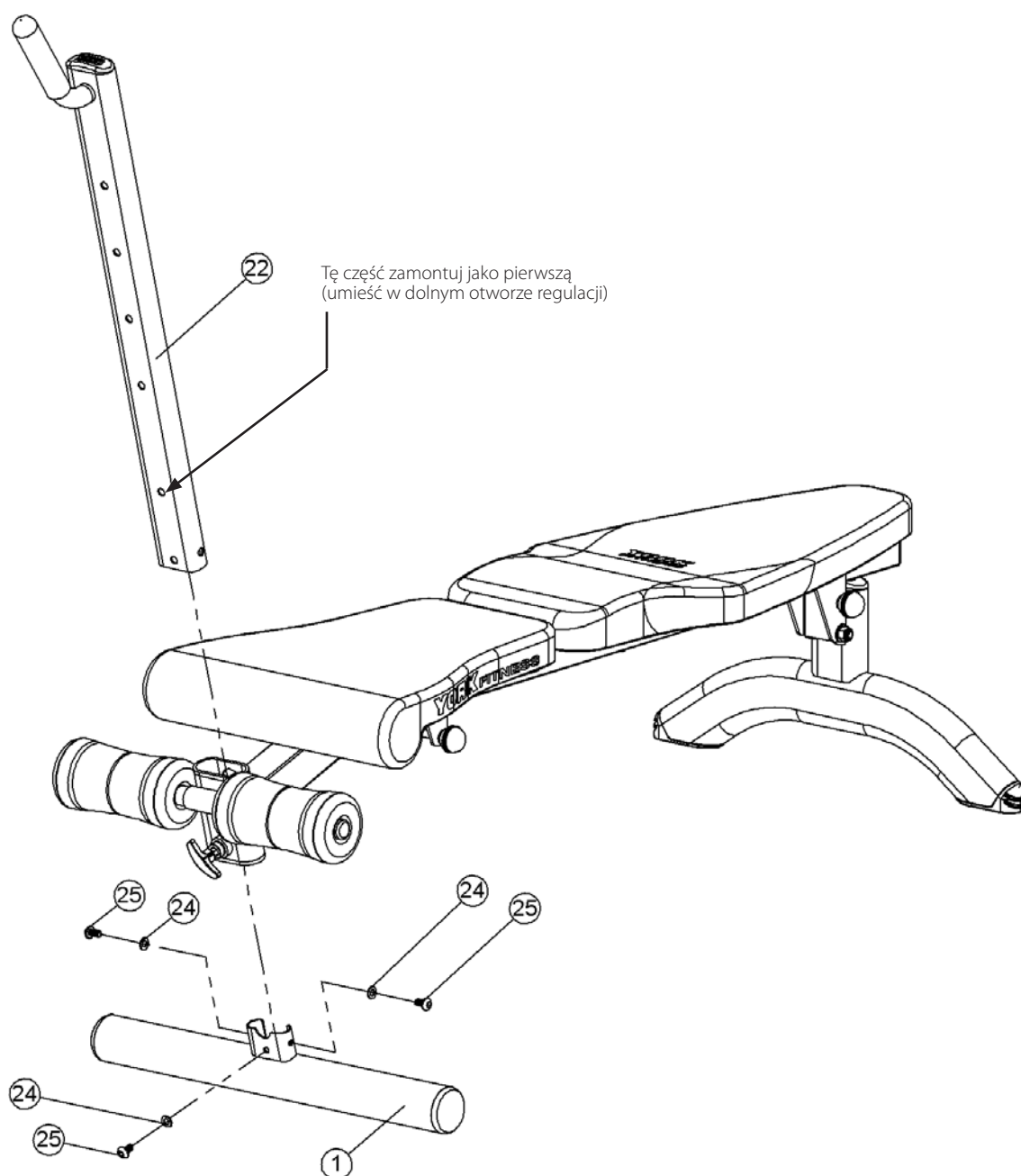
**Pozycja 24**

3 x Podkładka M8



**Pozycja 25**

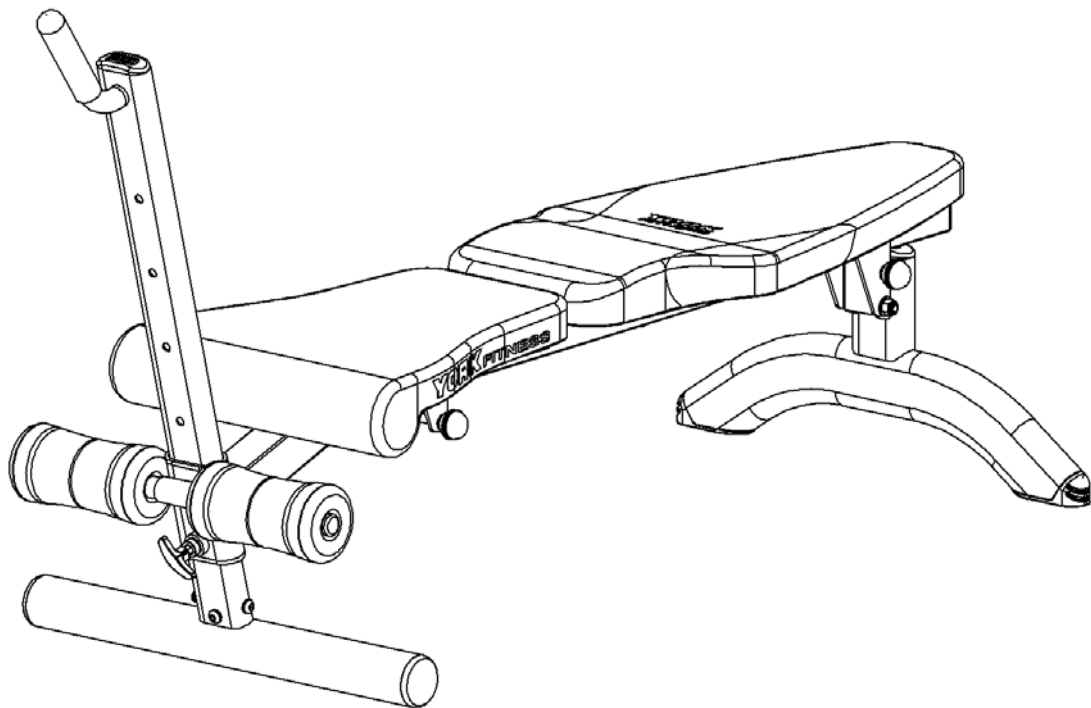
3 x Śruba pod klucz  
ampulowy M8 x 20 mm



## 6. Czynności kontrolne

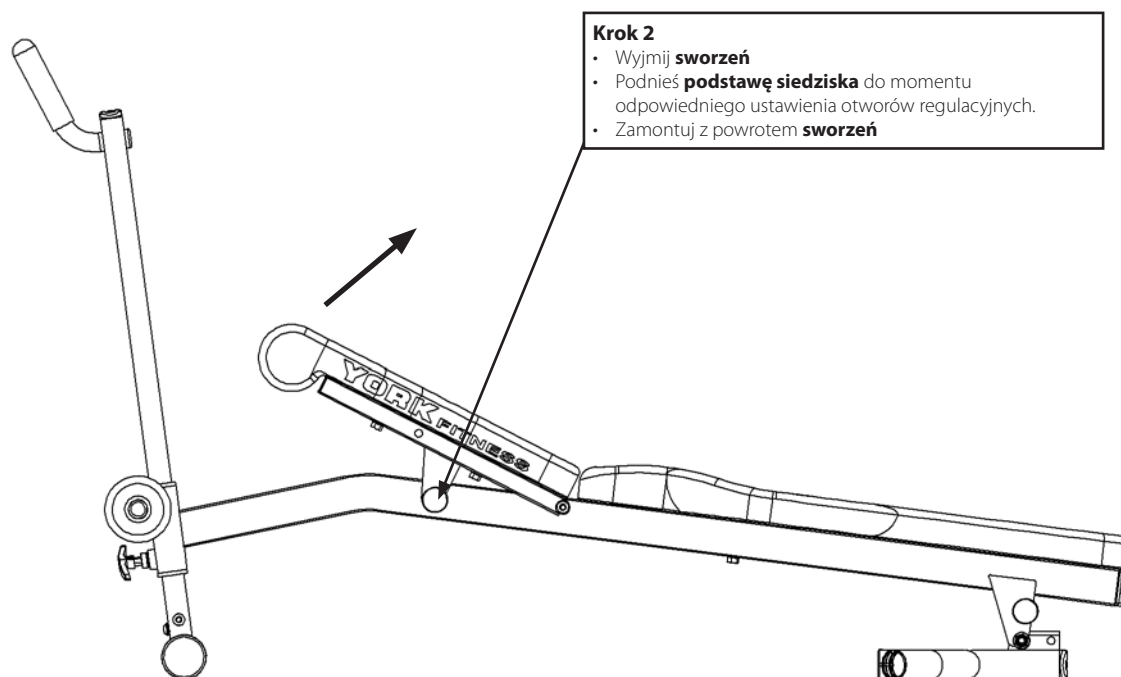
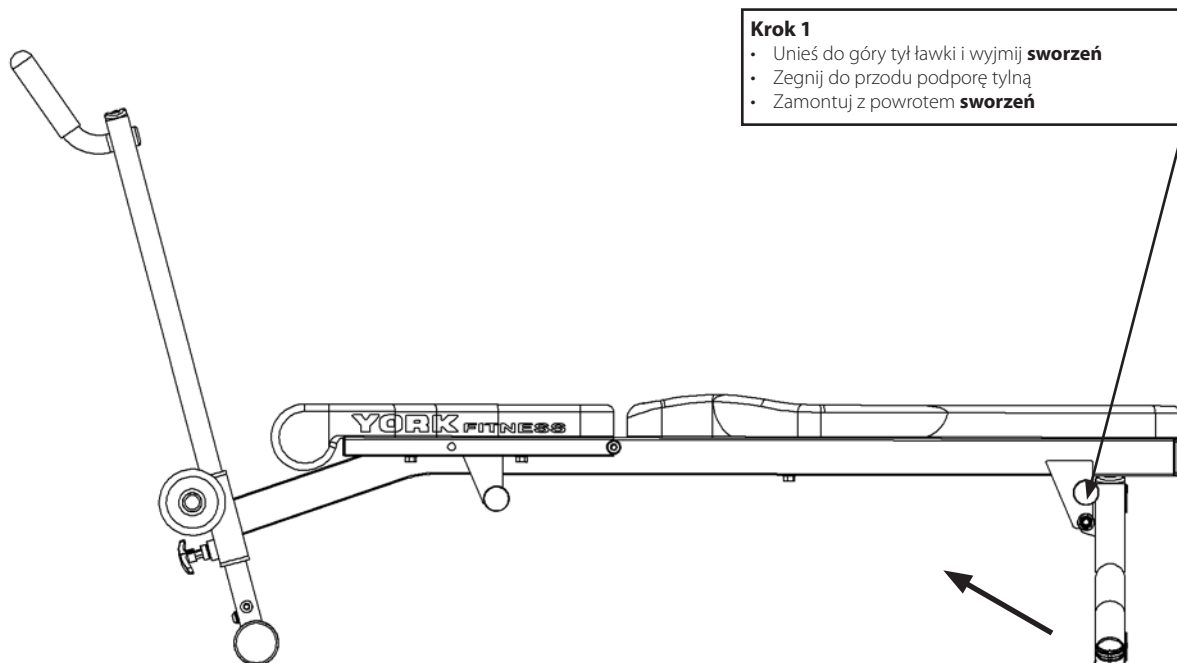
Ukończyłeś składanie ławki. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne:

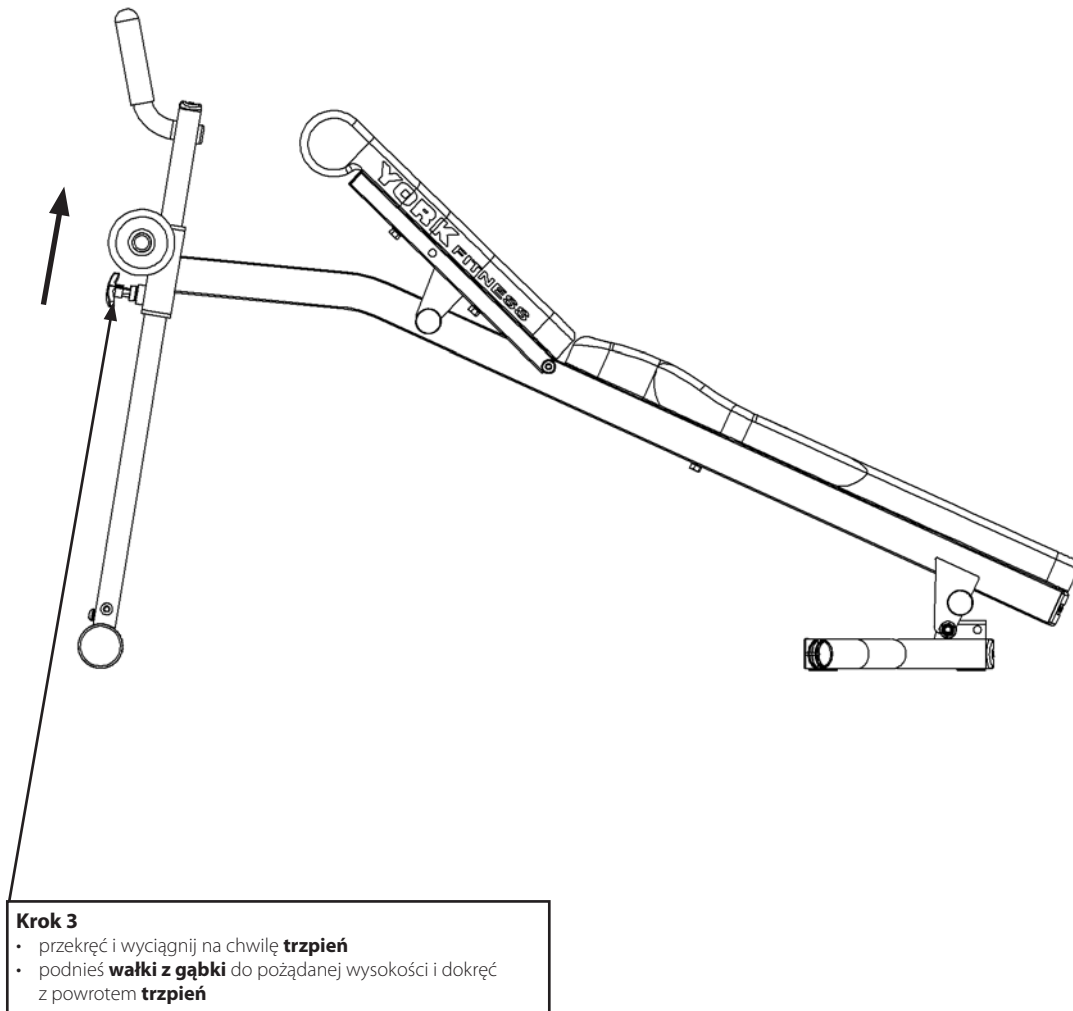
- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej, poziomej powierzchni.



# instrukcje dla użytkownika

## regulacja ławki – ćwiczenia mięśni brzucha





## regulacja ławki do ćwiczeń na płasko

Aby ustawić ławkę w pozycji płaskiej, powtórz powyższe kroki w odwrotnej kolejności  
Przed zamontowaniem sworznia sprawdź, czy podpora tylna jest w pozycji pionowej



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 wszystkie główne grupy mięśni. Przyczynia się to do powrotu mięśni do ich zwykłej długości.

## Prawidłowa postawa treningowa

- Trzymaj przyrząd wygodnie (unikaj zbyt mocnego chwytania).
- Zawsze przyjmuj taką pozycję stojącą, siedzącą lub leżącą, jak opisano, zwracając szczególną uwagę na mięśnie brzucha podtrzymujące plecy.
- Pozycja stojąca – Podczas większości ćwiczeń stojących przyjmij pozycję w rozkroku (jedna noga wysunięta do przodu, biodra skierowane do przodu) wyprostuj się i napnij mięśnie brzucha.
- Pozycja siedząca – Stopy ułożone równolegle na szerokość bioder, pozycja siedząca wyprostowana i wciągnięte mięśnie brzucha.
- Pozycja leżąca – Plecy powinny przylegać do ławki. Mięśnie brzucha napięte.
- 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 wdech, kiedy obciążenie 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.

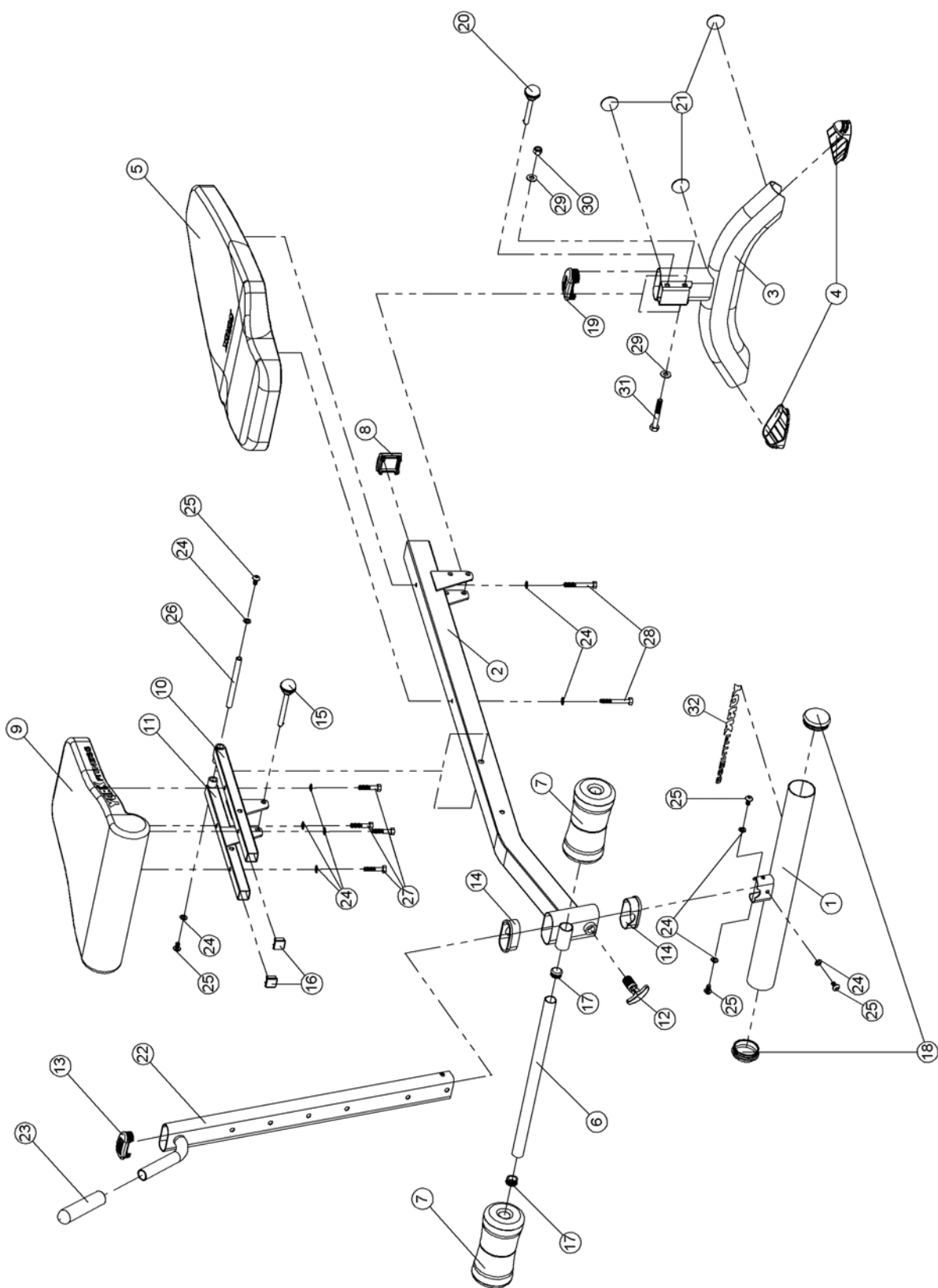
## Trening rzeźbiący (kształt/definicja).

- 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.

# rysunek szczegółowy



Pozycja	Ilość	Nr katalogowy	Opis części
1	1	YKA00259g10	Podpora przednia
2	1	YKA00260g5	Rama główna
3	1	YKA00261g10	Podpora tylna
4	2	YKF20423o1	Wewnętrzna nóżka podpory
5	1	YKF30060q30	Oparcie tylne
6	1	YKP00227g10	Podpora wałka
7	2	YKF30062b1	Wałki z gąbki (profilowane)
8	1	YKF20416b3	Prostokątna zaślepka wewnętrzna (pow. 50 mm / 2 mm)
9	1	YKF30061q30	Oparcie siedziska
10	1	YKA00262g10	Podpora siedziska, lewa
11	1	YKA00263g10	Podpora siedziska, prawa
12	1	YKF50011o1	Sworzeń sprężynujący
13	1	YKF20424b3	Okrągła, owalna zaślepka wewnętrzna (70 x 30 mm)
14	2	YKF20421b3	Płaska, owalna złączka plastikowa (40 x 80 > 70 x 30 mm)
15	1	YKF10467o1	Sworzeń M10 x 94 mm
16	2	YKF20417b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (pow. 25 mm)
17	3	YKF20010b3	Okrągła zaślepka wewnętrzna (Ø 25,4 mm)
18	2	YKF20426o1	Okrągła, kapturkowa zaślepka wewnętrzna (Ø 60 x 2 mm)
19	1	YKF20425b3	Płaska, owalna zaślepka wewnętrzna (80 x 80 mm)
20	1	YKF10467o1	Sworzeń M10 x 72 mm
21	3	YKF30063g14	Podkładka gumowa (Ø 38 mm)
22	1	YKA00264g10	Wspornik przedni
23	1	YKF20001b5	Rękojeść (Ø zew. 31,8 x dł. 130 mm)
24	11	YKF10398Z1	Podkładka płaska (M8)
25	5	YKF10062Z1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 20 mm)
26	1	YKP00228Z1	Trzpień obrotowy (M12 x dł. 137 mm)
27	4	YKF10462Z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 42 mm)
28	2	YKF10042Z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 75 mm)
29	2	YKF10013Z1	Podkładka płaska (M10)
30	1	YKF10012Z1	Nakrętka samoblokująca (M10)
31	1	YKF10012Z1	Nakrętka samoblokująca (M10)
32	1	YKF50180q30	Naklejka „York Fitness” (290 x 23 mm)
<b>Narzędzia</b>			
33	2	YKF70026	Klucz (13 i 17 mm)
34	2	YKF70028	Klucz do śrub ampulowych (6 mm) i śrubokręt









**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)**

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