

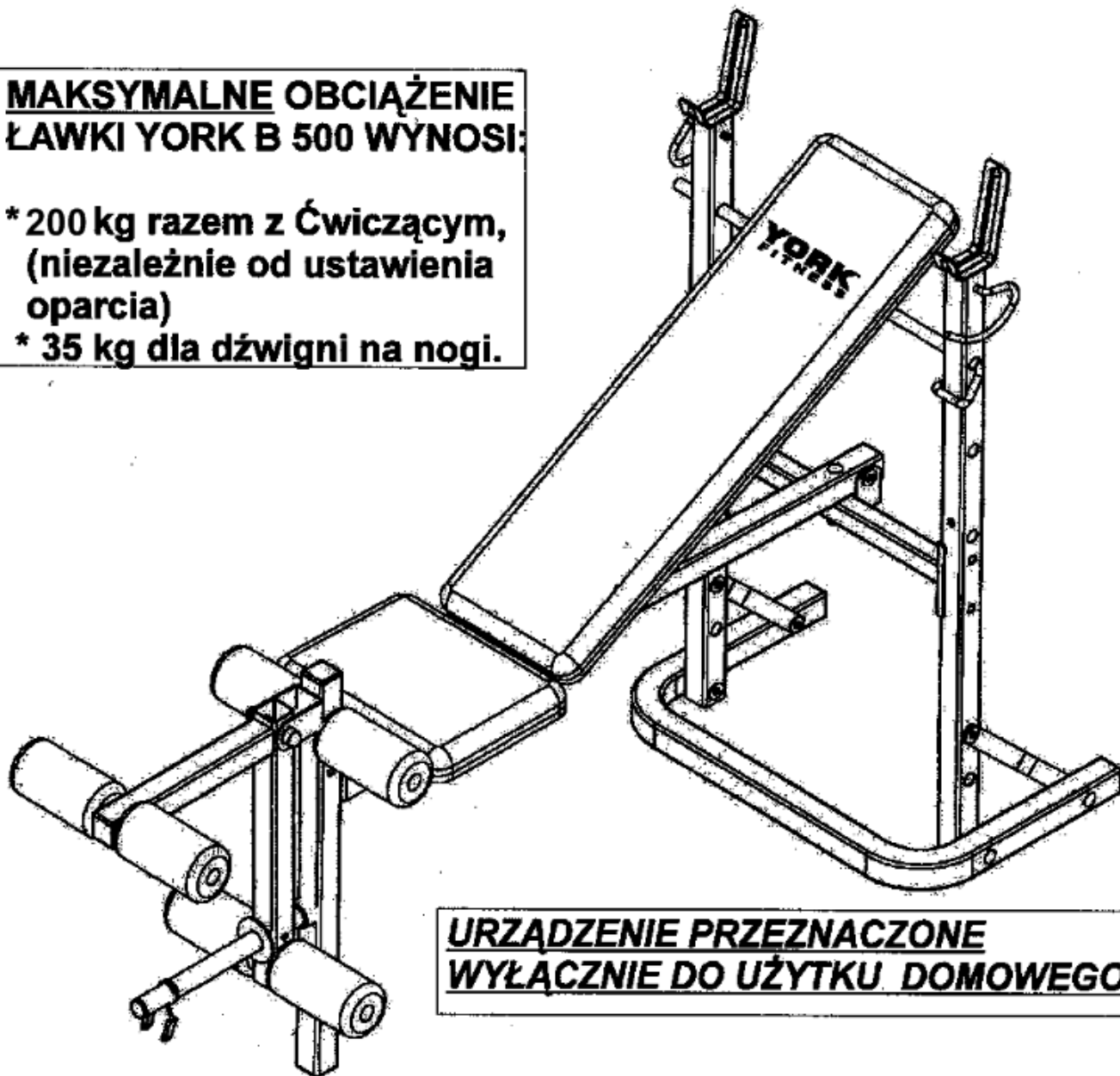
YORK FITNESS 500

yorkfitness.com

**MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE
ŁAWKI YORK B 500 WYNOSI:**

* 200 kg razem z Ćwiczącym,
(niezależnie od ustawienia
oparcia)

* 35 kg dla dźwigni na nogi.



**URZĄDZENIE PRZEZNACZONE
WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU DOMOWEGO**

PRODUKT MOŻE NIEZNACZNIE RÓŻNIĆ SIĘ OD POKAZANEGO NA FOTOGRAFII.
PRODUKT JEST ZGODNY Z EUROPEJSKIM STANDARDEM EN 957 HC 1 & 4

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

30/05/05

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

PRZED ZŁOŻENIEM

- Przed rozpoczęciem składania ławki należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
- Opisywana ławka została bardzo starannie zaprojektowana, dużo uwagi poświęcono sposobowi jej 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.
- Ławkę należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zaleca się składać ławkę nie przerywając, od początku do końca.
- Instrukcja składania ławki została podzielona na etapy.
- Jednocześnie należy wykonywać tylko czynności danego etapu.
- Dopiero po skończeniu bieżącego etapu należy rozpoczynać kolejny.
- Jeśli jakaś część ławki została zgubiona, należy odnaleźć symbol tej części.
- W instrukcji zawarte są ryciny, które są pomocne przy składaniu ławki.
- Sprawdzaj sposób ustawienia poszczególnych elementów ławki, korzystając z rycin.
- Ławka, po pełnym złożeniu, musi być raz w tygodniu sprawdzana (dokręcenie elementów).
- Śruby oraz nakrętki mogą ulec poluzowaniu, podobnie jak mocowanie tapicerki oraz elementy regulacyjne.

PAMIĘTAJ: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

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

OSTRZEŻENIA

ŁAWKA YORK B 500 NADAJE SIĘ WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU DOMOWEGO !

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju ćwiczeń.
2. Zanim zaczniesz ćwiczenia z wykorzystaniem ławki sprawdź czy śruby oraz nakrętki są dobrze dokręcone.
3. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
4. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu ławki, nawet, jeśli nikt na niej nie ćwiczy.
5. Nie ćwicz zaraz po obfitym posiłku, odczekaj od 2 do 3 godzin.
6. Zawsze przeprowadzaj bardzo dokładną rozgrzewkę przed właściwym treningiem, aby zapobiec urazom.
7. Zapoznaj się i postępuj zgodnie z niniejszą instrukcją montażową.
8. Na czas ćwiczeń zdejmij biżuterię: pierścionki, łańcuszki, broszki, itp.
9. Sprawdź czy wszystkie selektory blokujące wybrane ustawienie ławki są prawidłowo umieszczone.
10. Sprawdź wszystkie elementy regulacyjne, czy są właściwie ustawione.
11. Szczególną uwagę zwróć na stan zużycia poszczególnych elementów ławki, w przypadku jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z serwisem YORK.
12. Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
13. Zawsze składaj i eksploatuj ławkę na poziomym i równym podłożu.
14. Zawsze ustawiaj ławkę tak, by z każdej jej strony była wystarczająca ilość wolnego miejsca, minimum 60 cm. Wyjątek stanowi tył ławki, który może być ustawiony przy ścianie. Zanim zaczniesz ćwiczenia z wykorzystaniem ławki sprawdź czy śruby oraz nakrętki są dobrze dokręcone.
15. Zaleca się nie ćwiczyć samemu z wolnym ciężarem. Zawsze powinna być osoba, która asekuruje. Obecność drugiej osoby działa również motywująco.

Lista powyższych wskazówek nie opisuje wszystkich możliwych zagrożeń !

Razem z ławką dostarczane są nakrętki samoblokujące. Bardzo ważne jest mocne dokręcenie nakrętek, by trzpienie śrub przechodziły minimum, przez całą ich wysokość (razem z częścią z tworzywa).

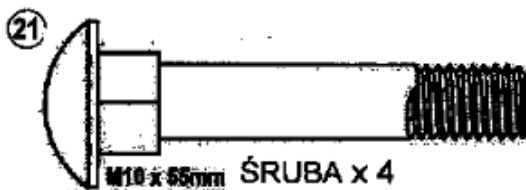
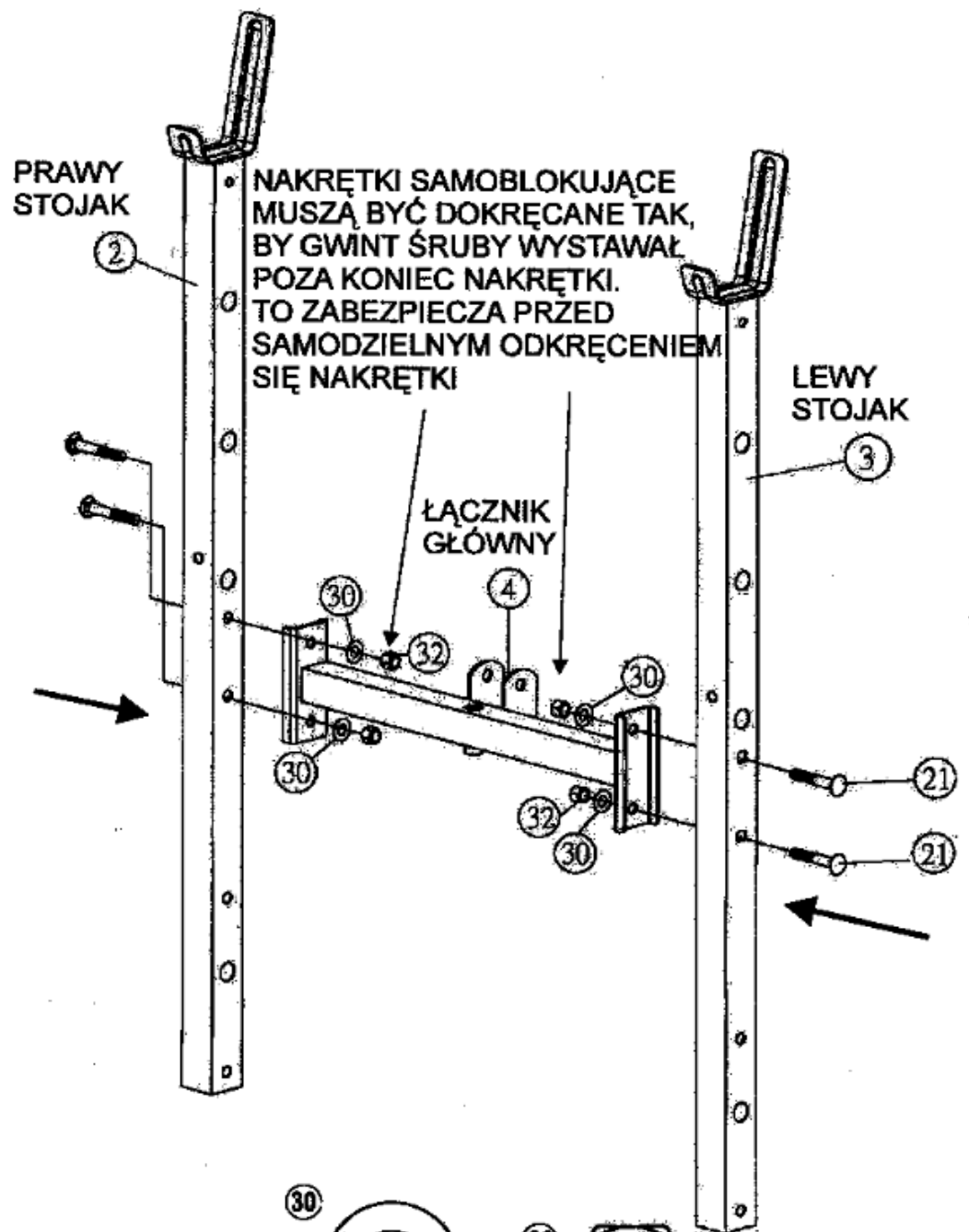
KONSERWACJA

1. Do czyszczenia tapicerki używaj miękkiej, wilgotnej, bawełnianej szmatki.
2. Przed każdym treningiem ławka powinna być sprawdzona, czy jest stabilna (czy nie ma luzów), czy są wszystkie części, czy nie ma elementów zużytych. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy skontaktować się z serwisem YORK.
3. Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne. Minimalizuje to ryzyko zranienia Użytkownika.

ETAP 1

WYKONAJ WSZYSTKIE CZYNNOŚCI TEGO
ETAPU ZANIM ROZPOCZNIESZ ETAP KOLEJNY

SKŁADAJĄC NIE DOKRĘCAJ JESZCZE ŚRUB I NAKRĘTEK CAŁKOWICIE



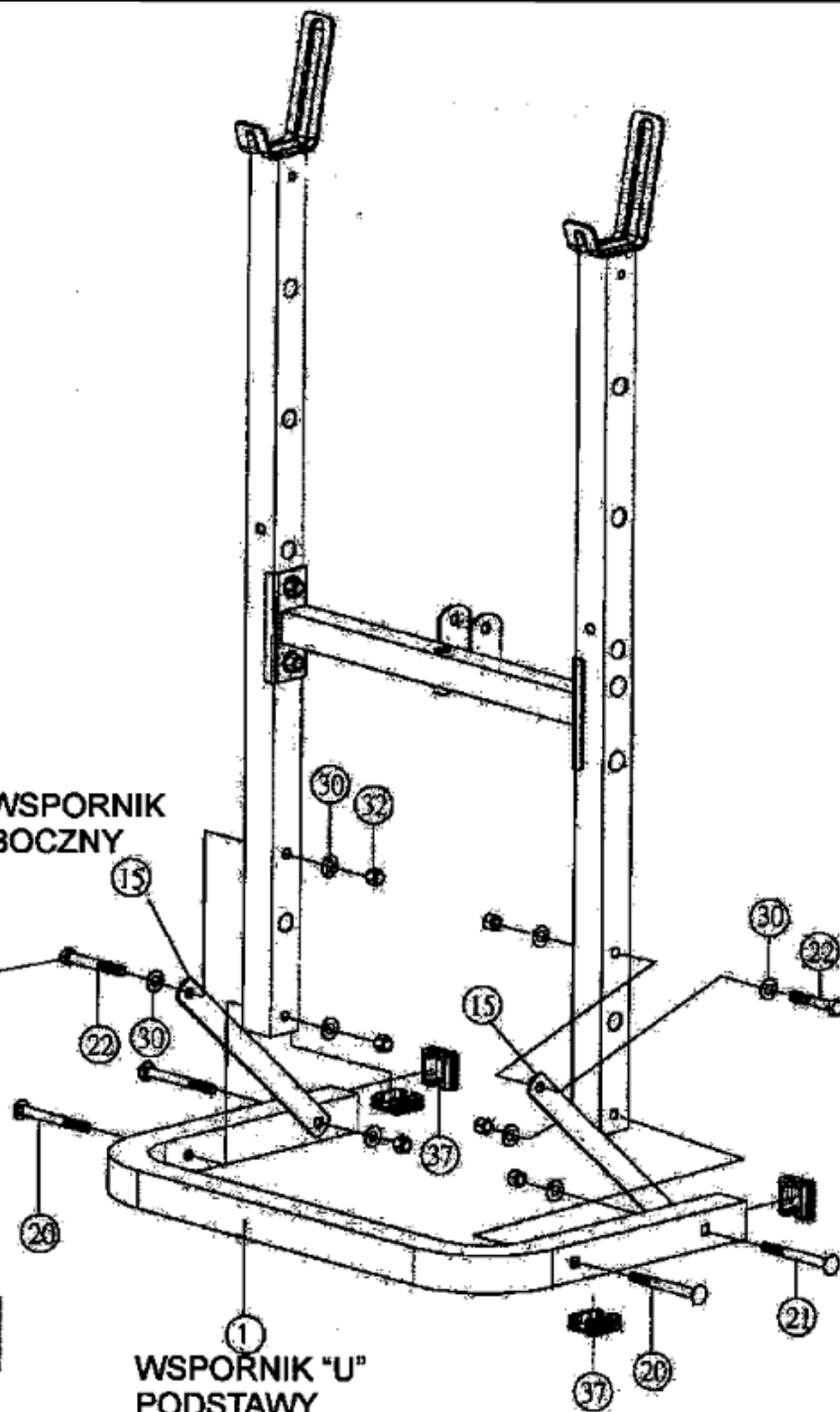
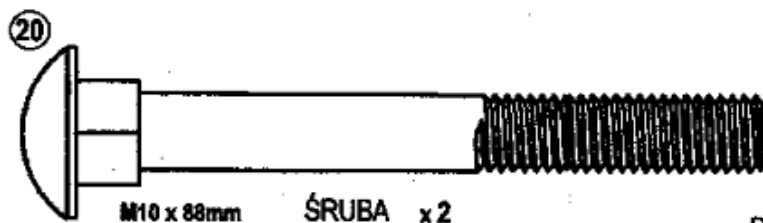
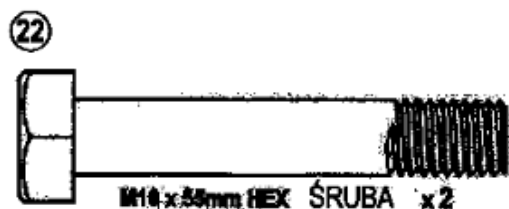
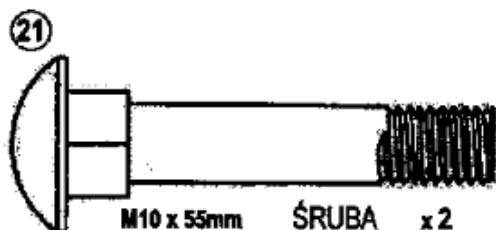
ETAP 2

WAŻNE !

UPEWNIJ SIĘ, ŻE TA
ŚRUBĘ HEX MOCUJESZ W
3 OTWORZE (OD DOLU)
RAMY STOJAKA.

WSPORNIK
BOCZNY

WSPORNIK "U"
PODSTAWY



ETAP 3

WYKONAJ WSZYSTKIE CZYNNOŚCI TEGO ETAPU
ZANIM ROZPOCZNIESZ KOLEJNY ETAP.

NIE DOKRĘCAJ JESZCZE CAŁKOWICIE
WSZYSTKICH ŚRUB I NAKRĘTEK

NAKRĘTKI SAMOBLOKUJĄCE
MUSZĄ BYĆ CAŁKOWICIE
WKRĘCONE NA GWINTY ŚRUB,
TAK BY GWINT "PRZEBIJAŁ" CAŁĄ
NAKRĘTKĘ

WAŻNE !
GNAZDA BLIŻEJ
GÓRY WSPORNIKA

WŁÓŻ ŚRUBĘ W OTWÓR
W KSZTAŁCIE KWADRATU
W RAMIE WSPORNIKA

WSPORNIK
OPARCIA

WAŻNE !
ZAŁÓŻ ZAŚLEPKI
KRAŃCOWE NA OBA
KONCE WSPORNIKA
OPARCIA

WSPORNIK
PRZEDNI

M10 x 38mm POKRĘTŁO DOCISKOWE x 1

M10 x 60mm POKRĘTŁO
DOCISKOWE x 1

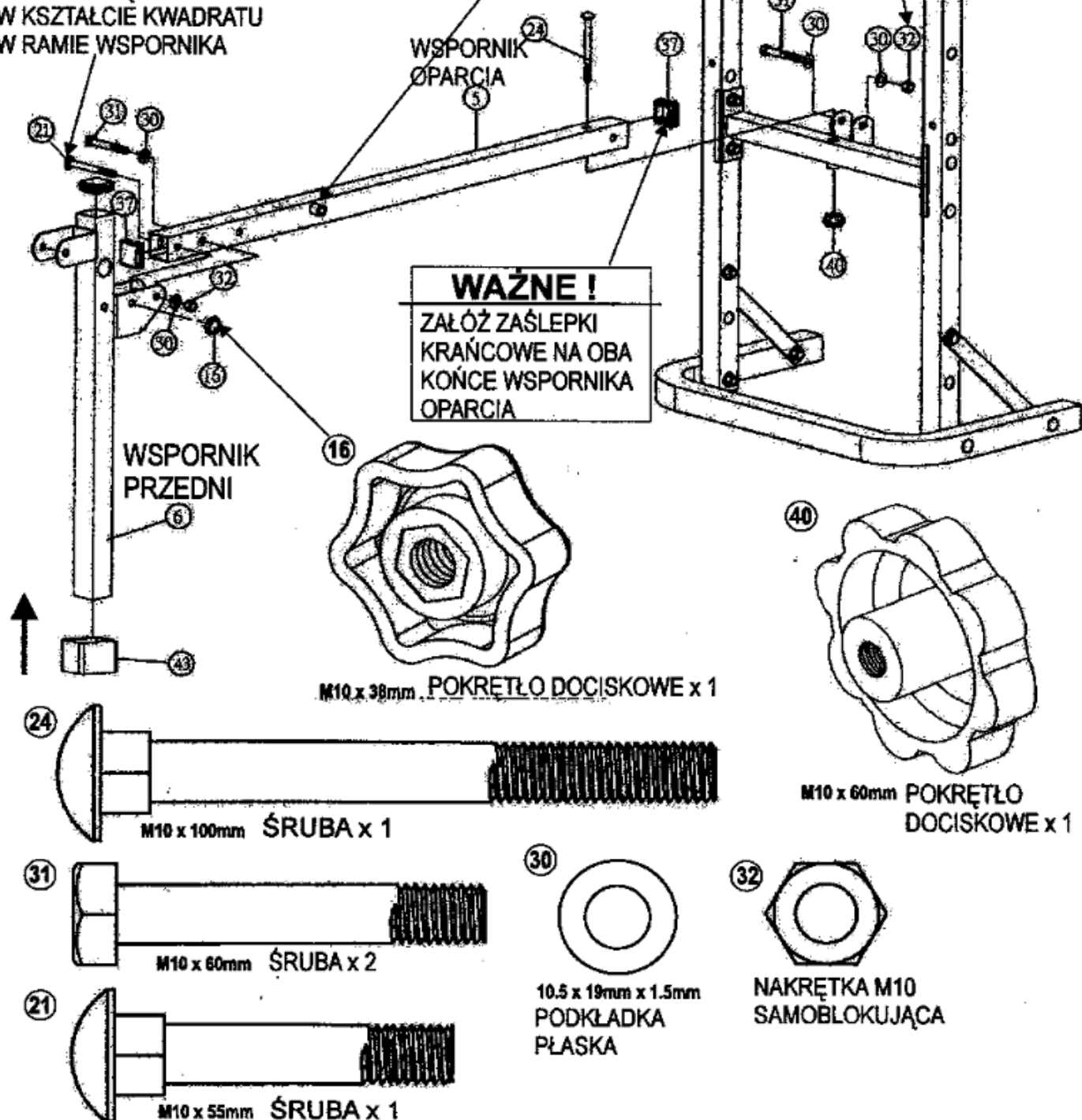
M10 x 100mm ŚRUBA x 1

M10 x 60mm ŚRUBA x 2

M10 x 55mm ŚRUBA x 1

10.5 x 19mm x 1.5mm
PODKŁADKA
PŁASKA

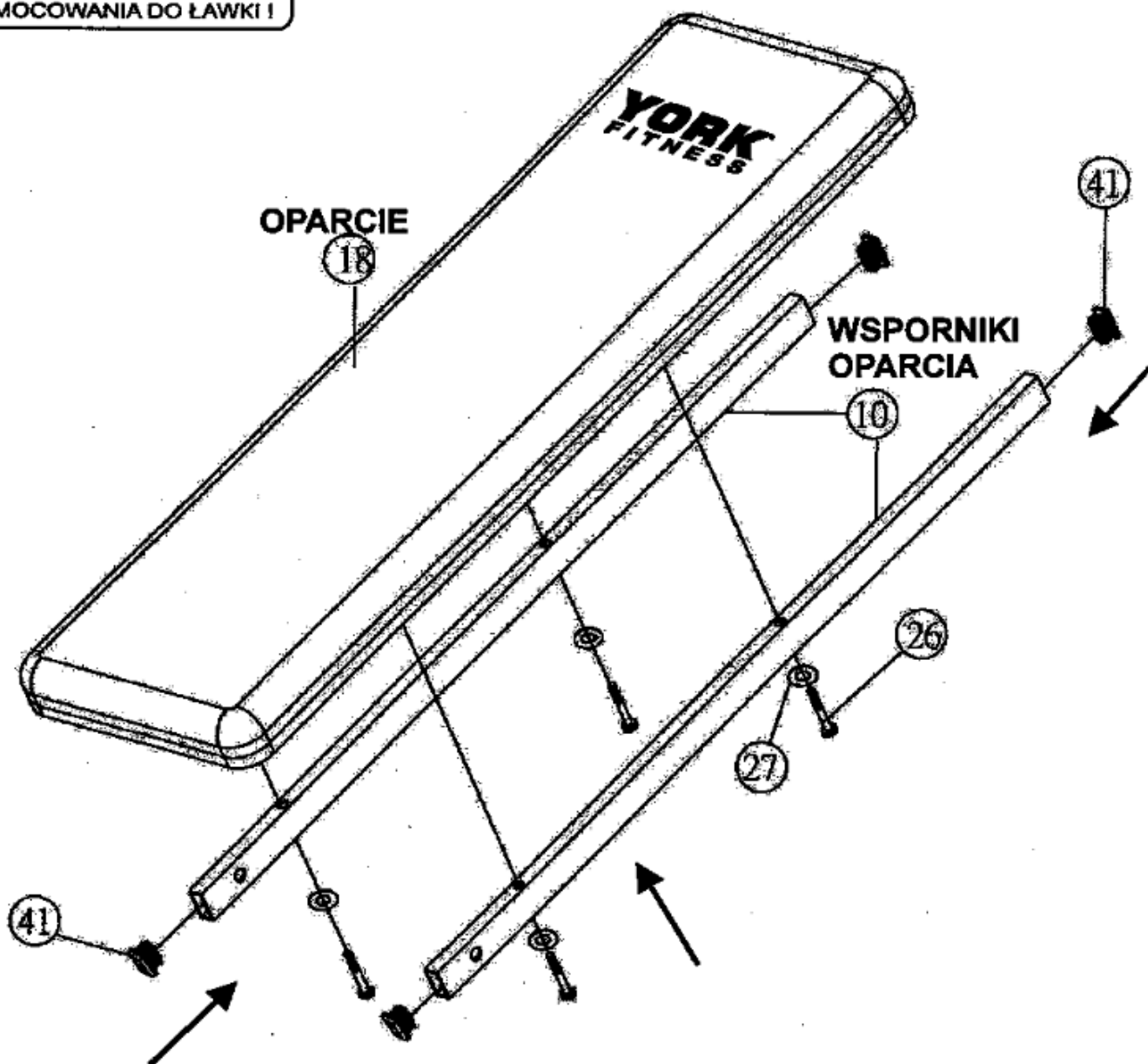
NAKRĘTKA M10
SAMOBLOKUJĄCA



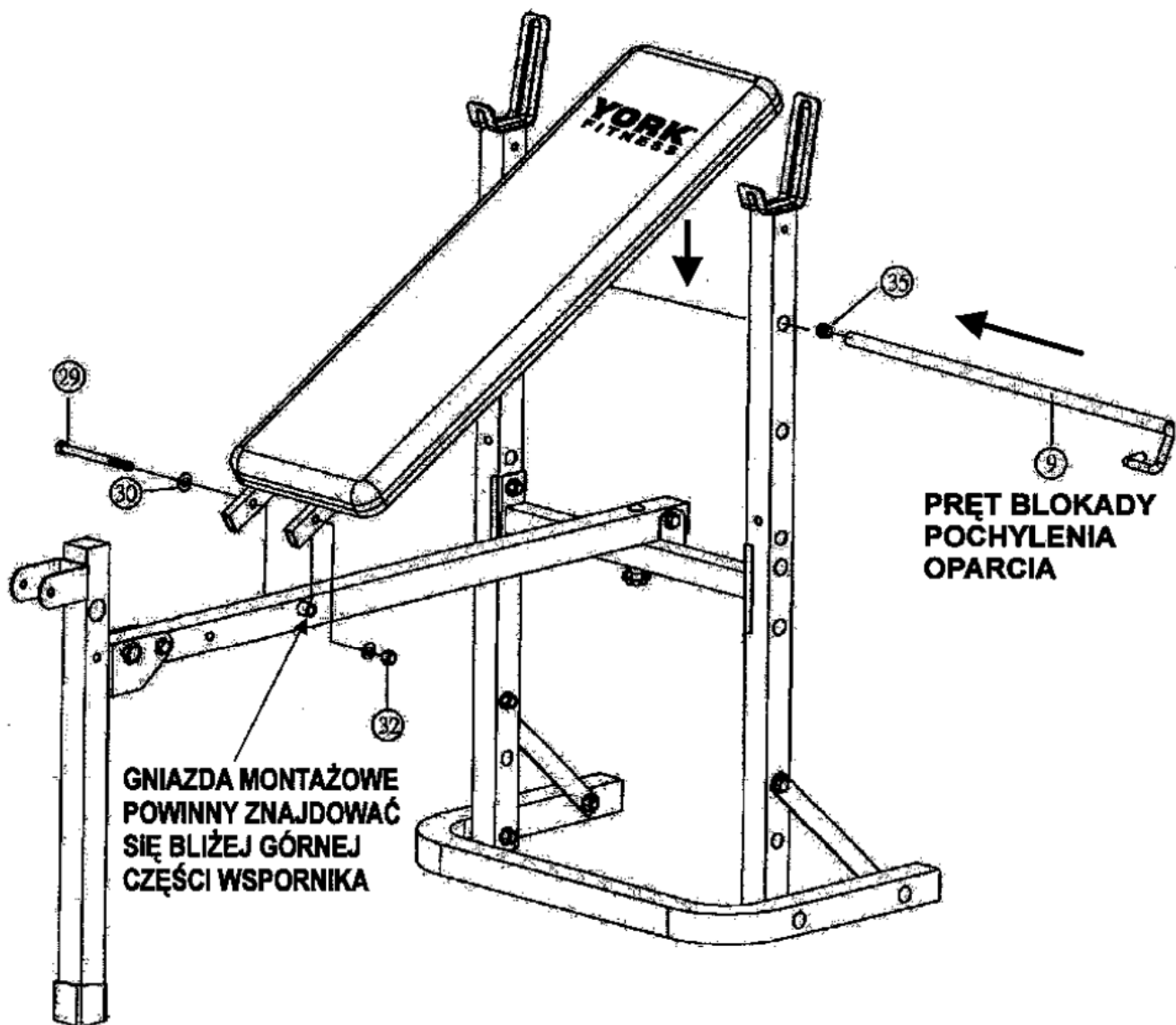
ETAP 4

WAŻNE !

NAJPIERW PRZYKRĘĆ
LEKKO WSPORNIKI (10)
DO OPARCIA (18). NIE
DOKRĘCAJ CAŁKOWICIE
ŚRUB DO MOMENTU
MOCOWANIA DO ŁAWKI !



ETAP 5



29



M10 x 110mm HEX ŚRUBA x 1

30



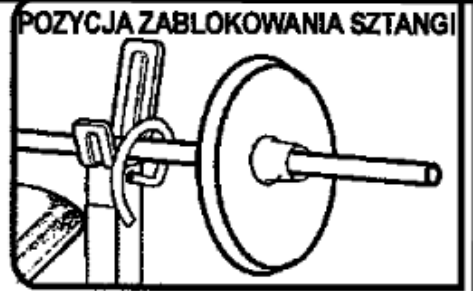
10.5 x 19mm x 1.5mm
PODKŁADKA x 2
PŁASKA

32



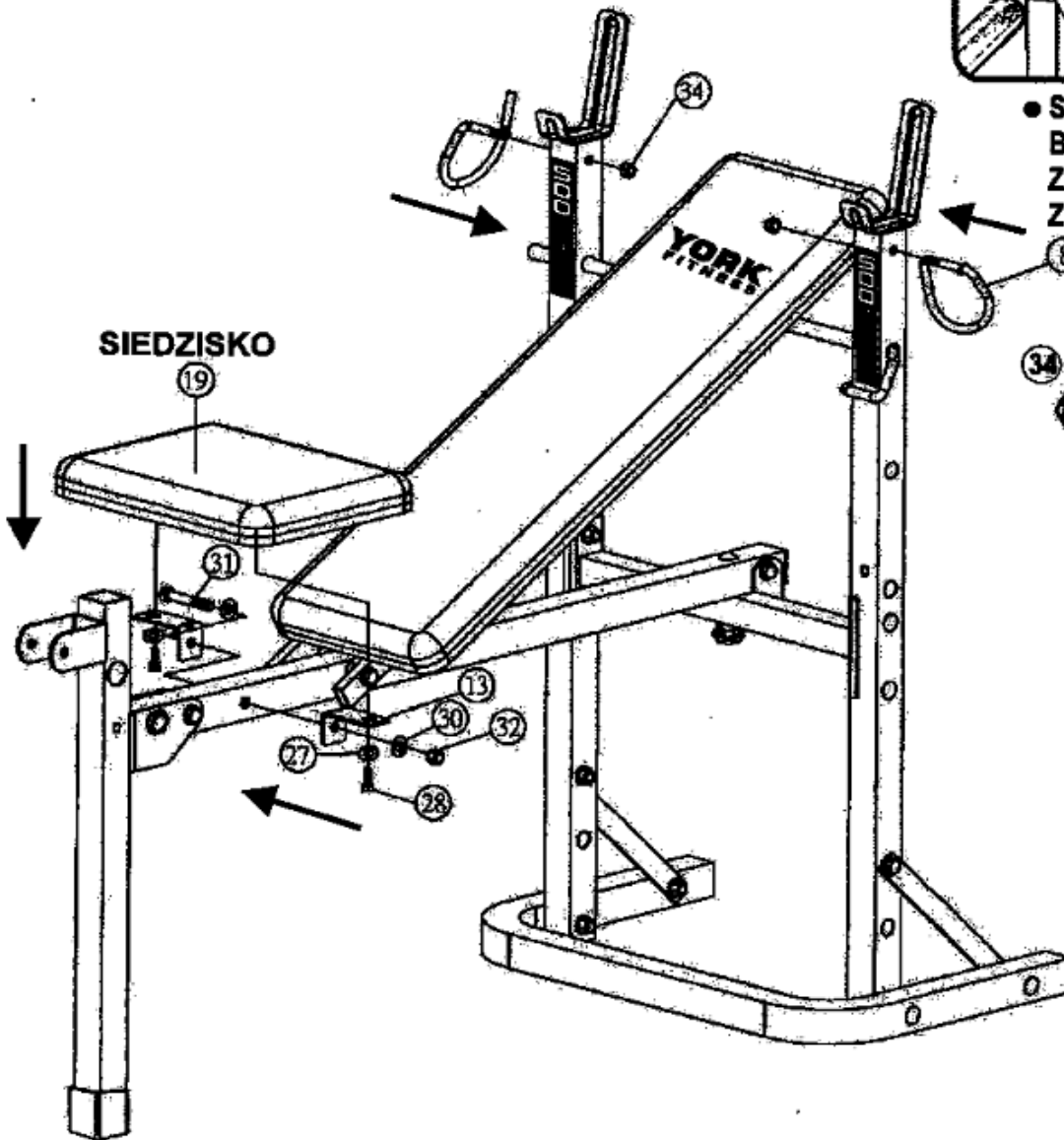
M10
NAKRĘTKA
SAMOBLOKUJĄCA

ETAP 6



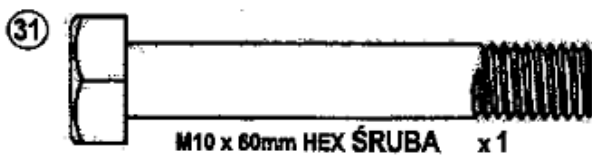
POZYCJA ZABLOKOWANIA SZTANGI

- SZTANGA MUSI BYĆ BLOKOWANA NA CZAS ZAKŁADANIA I ZDEJMOWANIA OBCIĄŻEŃ. DUŻE CIĘŻARY NALEŻY ZAKŁADAĆ I ZDEJMOWAĆ NA PODŁODZE!



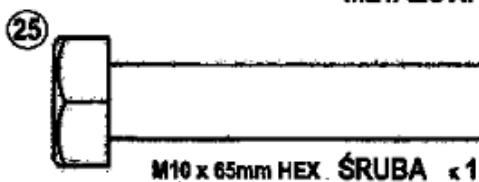
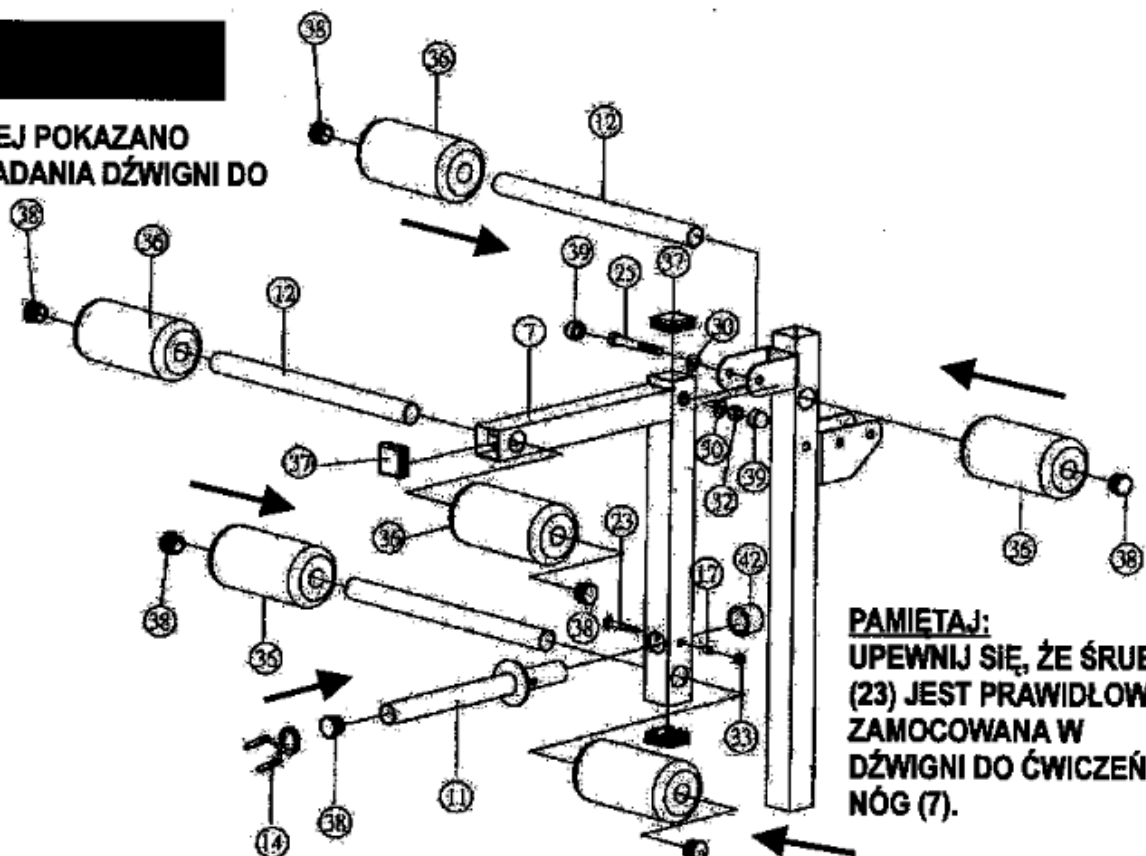
34

M8
NAKRETKA
SAMOBLOKUJĄCA x 2



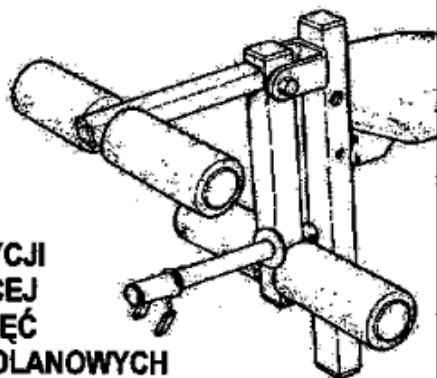
ETAP 7

UWAGA: PONIŻEJ POKAZANO SPOSÓB SKŁADANIA DŹWIGNI DO ĆWICZEŃ NÓG

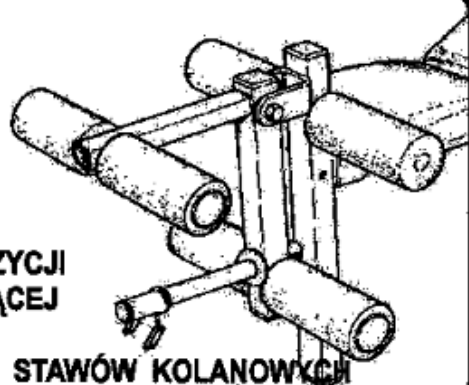


POZYCJA OSŁON Z GĄBKI (WAŁKÓW)

USTAWIENIE ROLEK W POZYCJI UMOŻLIWIĄJĄCEJ ĆWICZENIA ZGIĘĆ W STAWACH KOLANOWYCH

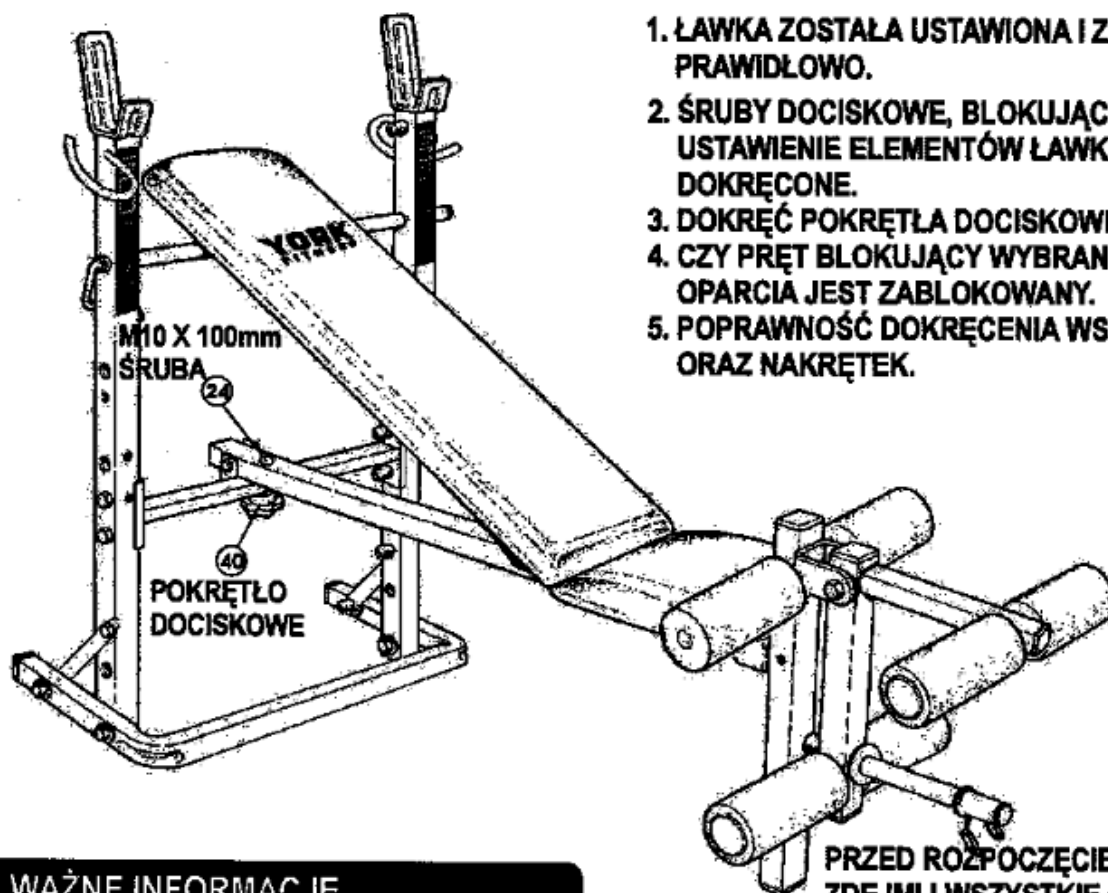


USTAWIENIE ROLEK W POZYCJI UMOŻLIWIĄJĄCEJ ĆWICZENIA WYPROSTÓW STAWÓW KOLANOWYCH



WAŻNE INFORMACJE

PRZED KAŻDYM UŻYCIEM SPRAWDŹ :

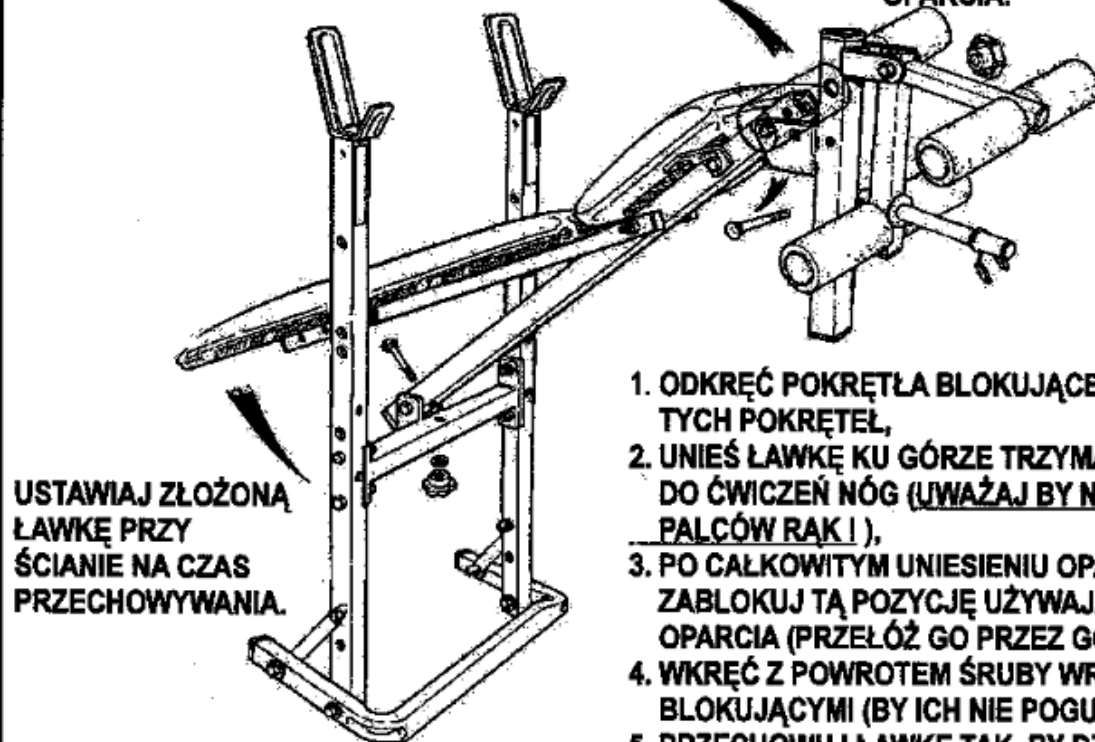


1. ŁAWKA ZOSTAŁA USTAWIONA I ZABLOKOWANA PRAWIDŁOWO.
2. ŚRUBY DOCISKOWE, BLOKUJĄCE WYBRANE USTAWIENIE ELEMENTÓW ŁAWKI SĄ NALEŻYCI DOKRĘCONE.
3. DOKRĘĆ POKRĘTŁA DOCISKOWE.
4. CZY PRĘT BLOKUJĄCY WYBRANE POŁOŻENIE OPARCIA JEST ZABLOKOWANY.
5. POPRAWNOŚĆ DOKRĘCENIA WSZYSTKICH ŚRUB ORAZ NAKRĘTEK.

WAŻNE INFORMACJE

SKŁADAJĄC ŁAWKĘ PAMIĘTAJ ŻEBY:

PRZED ROZPOCZĘCIEM SKŁADANIA ZDEJMIJ WSZYSTKIE OBCIĄŻENIA ORAZ WYJMIJ PRĘT BLOKUJĄCY POZYCJĘ OPARCIA.



1. ODKRĘĆ POKRĘTŁA BLOKUJĄCE I WYJMIJ ŚRUBY TYCH POKRĘTEŁ,
2. UNIEŚ ŁAWKĘ KU GÓRZE TRZYMAJĄC ZA DŹWIGNIĘ DO ĆWICZEŃ NÓG (UWAŻAJ BY NIE PRZYTRZASNAĆ PALCÓW RĄK !),
3. PO CAŁKOWITYM UNIESIENIU OPARCIA KU GÓRZE, ZABLOKUJ TĄ POZYCJĘ UŻYWAJĄC PRĘTA BLOKADY OPARCIA (PRZEŁÓŹ GO PRZEZ GÓRNE OTWORY),
4. WKRĘĆ Z POWROTEM ŚRUBY WRAZ Z POKRĘTŁAMI BLOKUJĄCYMI (BY ICH NIE POGUBIĆ).
5. PRZECHOWUJ ŁAWKĘ TAK, BY DZIECI NIE MIAŁY DO NIEJ DOSTĘPU !

USTAWIAJ ZŁOŻONĄ ŁAWKĘ PRZY ŚCIANIE NA CZAS PRZECHOWYWANIA.

Wyłączny dystrybutor 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