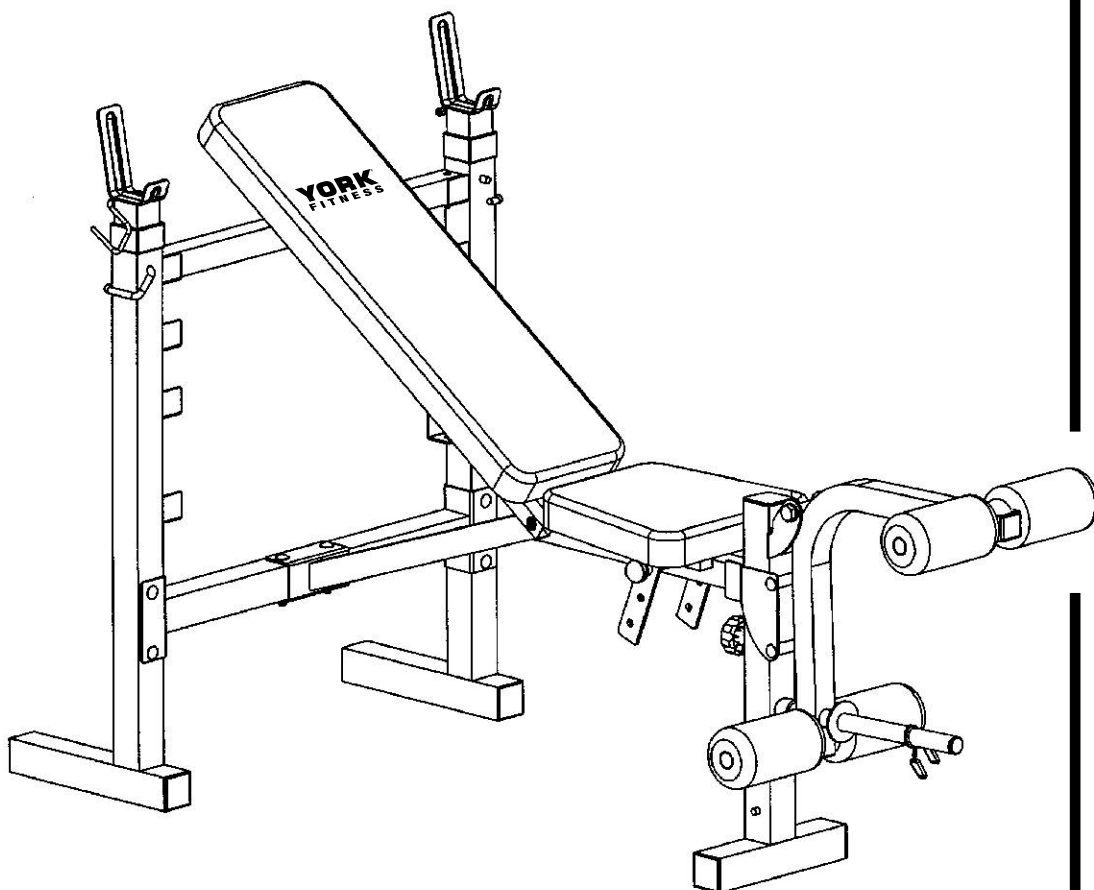


ŁAWKA YORK B 530



YORK
FITNESS

INSTRUKCJA OBSŁUGI

5619, rok produkcji: 2006
Wyprodukowano w Chinach.

UWAGA:

Ławka B 530 przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego - Klasa H.



Przed montażem ławki i rozpoczęciem wicze 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, jeżeli 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 ZŁO ENIEM

Przed rozpoczęciem składania ławki YORK 530 należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

Opisywana ławka została bardzo starannie zaprojektowana, do uwagi po uwagę należy sposób jej składania. Wszystkie rury i nakrętki zostały zapakowane w sposób ułatwiający jej złożenie. Podczas składania należy postępować zgodnie ze wskazówkami oraz rycinami podanymi w niniejszej instrukcji. Ławka składa się z pomocą minimum jednej osoby.

Zaleca się składać ławki nie przerywając, od początku do końca. Instrukcja składania ławki YORK 530 została podzielona na etapy. Jednocześnie nie należy wykonywać tylko czynności danego etapu. Dopiero po skończeniu bieżącego etapu należy rozpoczynać kolejny. Nie działać jak wieszak osobom, które dopiero po wielu niepowodzeniach zaczynają czytać instrukcję składania.

Jeżeli jakaś część ławki została zgubiona, należy odnaleźć symbol zagubionego elementu.

Jeżeli 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.

Ławka, po pełnym złożeniu, musi być raz w tygodniu sprawdzana. Rury oraz nakrętki mogą ulec poluzowaniu, podobnie jak mocowanie tapicerki oraz elementy regulacyjne.

OSTRZE ENIE: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO SKŁADANIA ŁAWKI YORK 530

Do opakowania dołączone są dwa wielofunkcyjne klucze

NIE NALEŻY UŻYWAĆ KOMBINEREK

INFORMACJE TECHNICZNE

Maksymalne obciążenie: 200 kg

Waga ławki: 24 kg

Wymiary ławki: dł. 170cm x szer. 75cm x wys. 125cm

Obciążenie do ławki:

- talerze siłowni o średnicy otworu 2,54 cm

W pierwszej kolejności elementy rubrowe powinny być dokręcane palcami, dopiero po właściwym ustawieniu elementów ławki względem siebie (z zachowaniem równoległości względem siebie) należy dokręcać kluczami. Razem z ławką dostarczane są nakrętki samoblokujące. Bardzo ważne jest mocne dokręcenie nakrętek, by trzpienie rubrowe przeszły minimum, przez całe ich wysokość (razem z częściami tworzywami).

OSTRZE ENIE:

Chroń przed zniszczeniem niniejszą instrukcją, by móc na nią powrócić w przyszłości.

OSTRZE ENIE: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

OSTRZE ENIA

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 YORK 530 sprawdź czy rury i nakrętki są dobrze dokręcone.
3. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
4. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu ławki, nawet, jeżeli nikt na niej nie ćwiczy.
5. Nie ćwicz zaraz po posiłku, odczekaj od 1 do 2 godzin.
6. Zawsze przeprowadzaj bardzo dokładny rozgrzewek 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. Sprawdź wszystkie elementy blokujące i zabezpieczaj je ustawieniem ławki.
10. Sprawdź wszystkie elementy regulacyjne, czy są właściwie ustawione.
11. Szczególnie uważaj na linki, bloczki i inne elementy zabezpieczające, czy nie są zużyte, gdy są one najbardziej narażone na zużycie.
12. Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do poważnych skutków 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. Wyjściem stanowi tył ławki, który może być ustawiony przy ściąganiu.
15. Zaleca się nie ćwiczyć z wolnym samemu. Zawsze powinna być osoba, która asekuruje. Dodatkowo, obecność drugiej osoby działa motywująco.
16. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu ławki nawet, jeżeli nikt na niej nie ćwiczy.
17. W celu zapewnienia bezpieczeństwa nie wolno pozostawiać elementów regulacyjnych w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Lista powyższych wskazówek nie wyczerpuje wszystkich zaleceń.

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.
3. Jeżeli istnieje jakiegokolwiek wątpliwość, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną. Minimalizuje to ryzyko zranienia użytkownika.

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

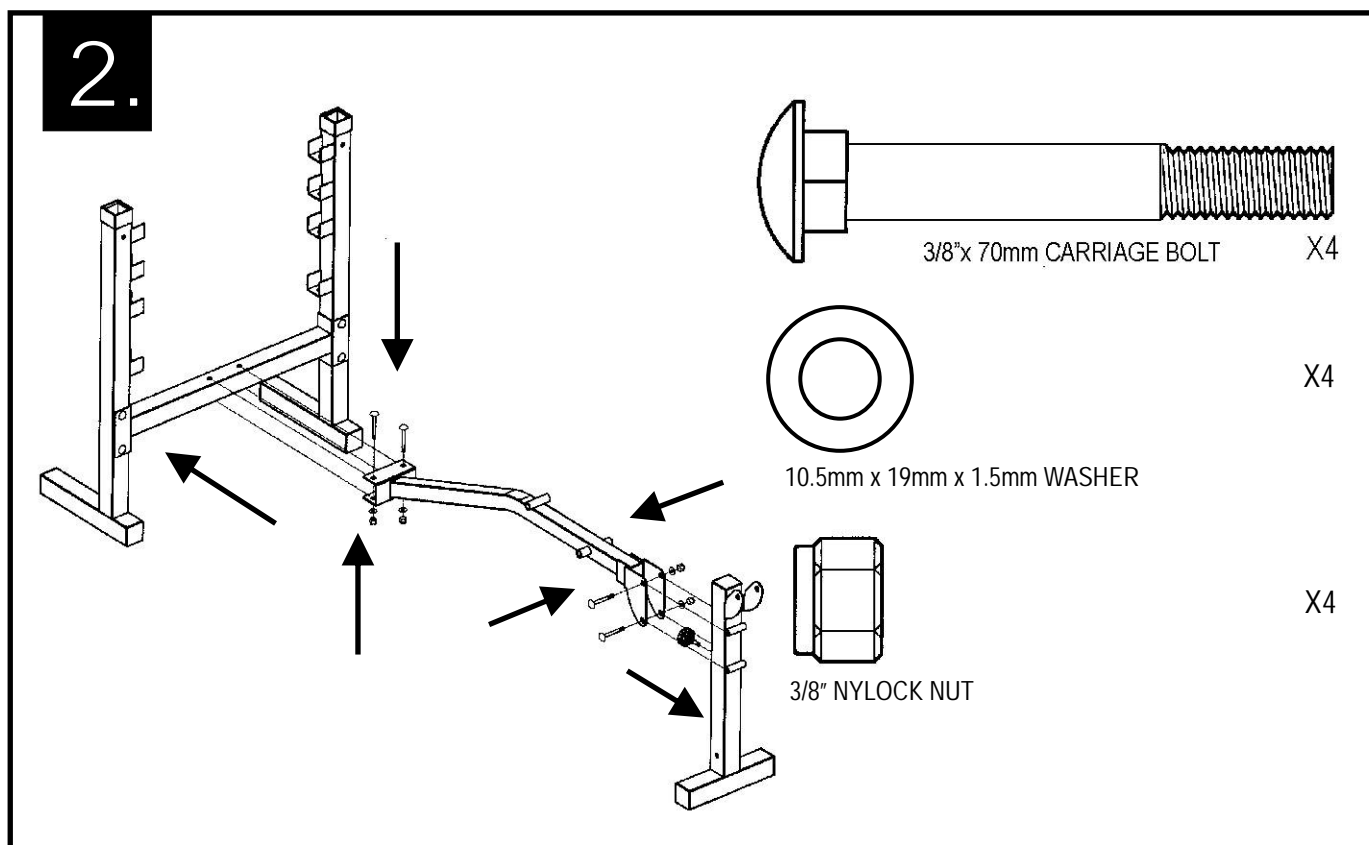
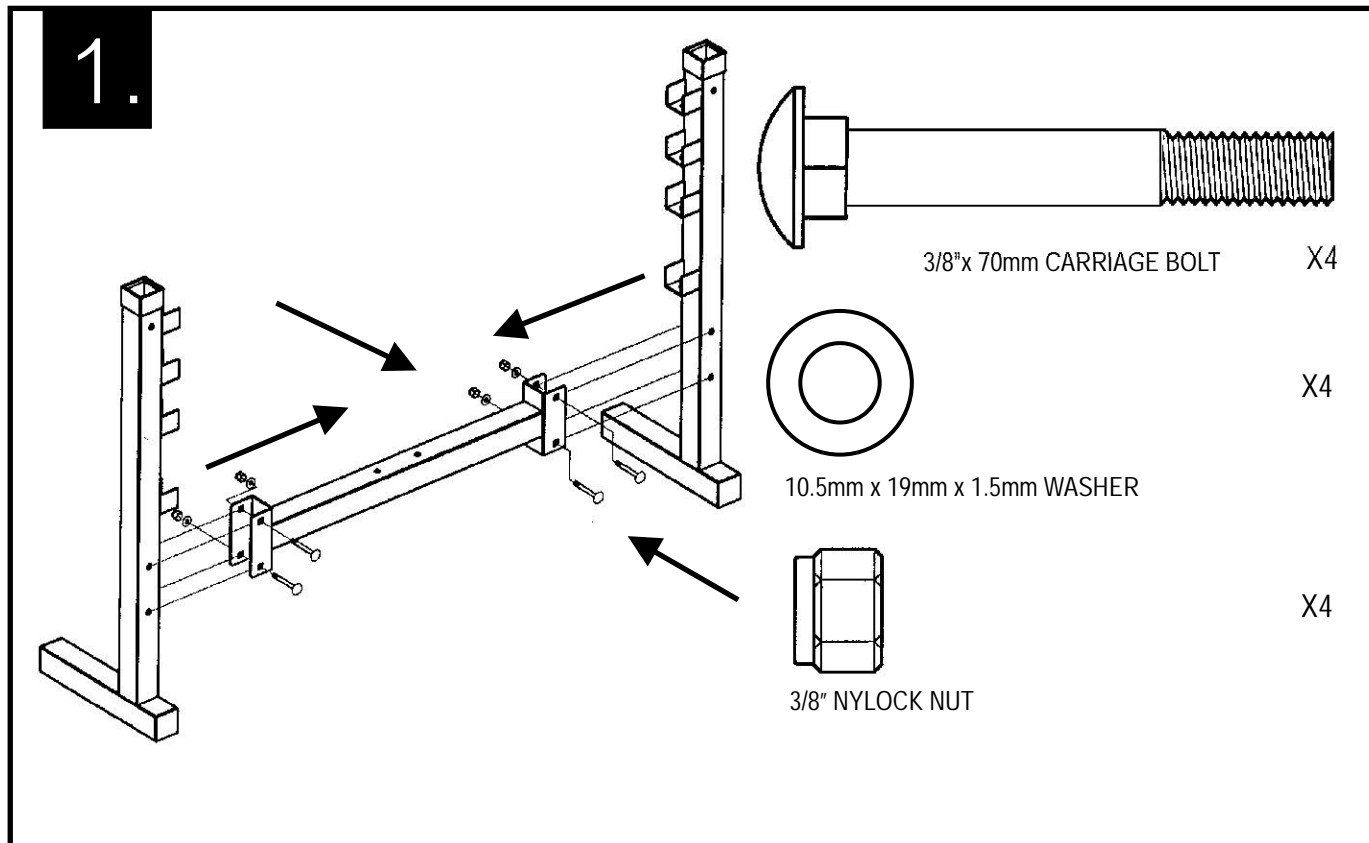
e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl

YORK® - ŁAWKA B 530 - INSTRUKCJA MONTA U

UWAGA!

Postępuj zgodnie z instrukcją montażu przedstawioną na rysunkach. Wstawić wszystkie nakrętki śrub palcami. Po zmontowaniu całej ławki dokręcić mocno za pomocą kluczy. Wszystkie rury i nakrętki zapakowano w sposób ułatwiający montaż. Montaż przeprowadzić jednorazowo, a do ostatecznego skręcenia wszystkich elementów. Nie montuj jednocześnie nie kilku części urządzenia. Postępuj zgodnie z etapami pokazanymi w instrukcji. Co najmniej raz w tygodniu sprawdź czy wszystkie rury są dokręcone. W przypadku jakichkolwiek luzów dokręć wszystkie rury.

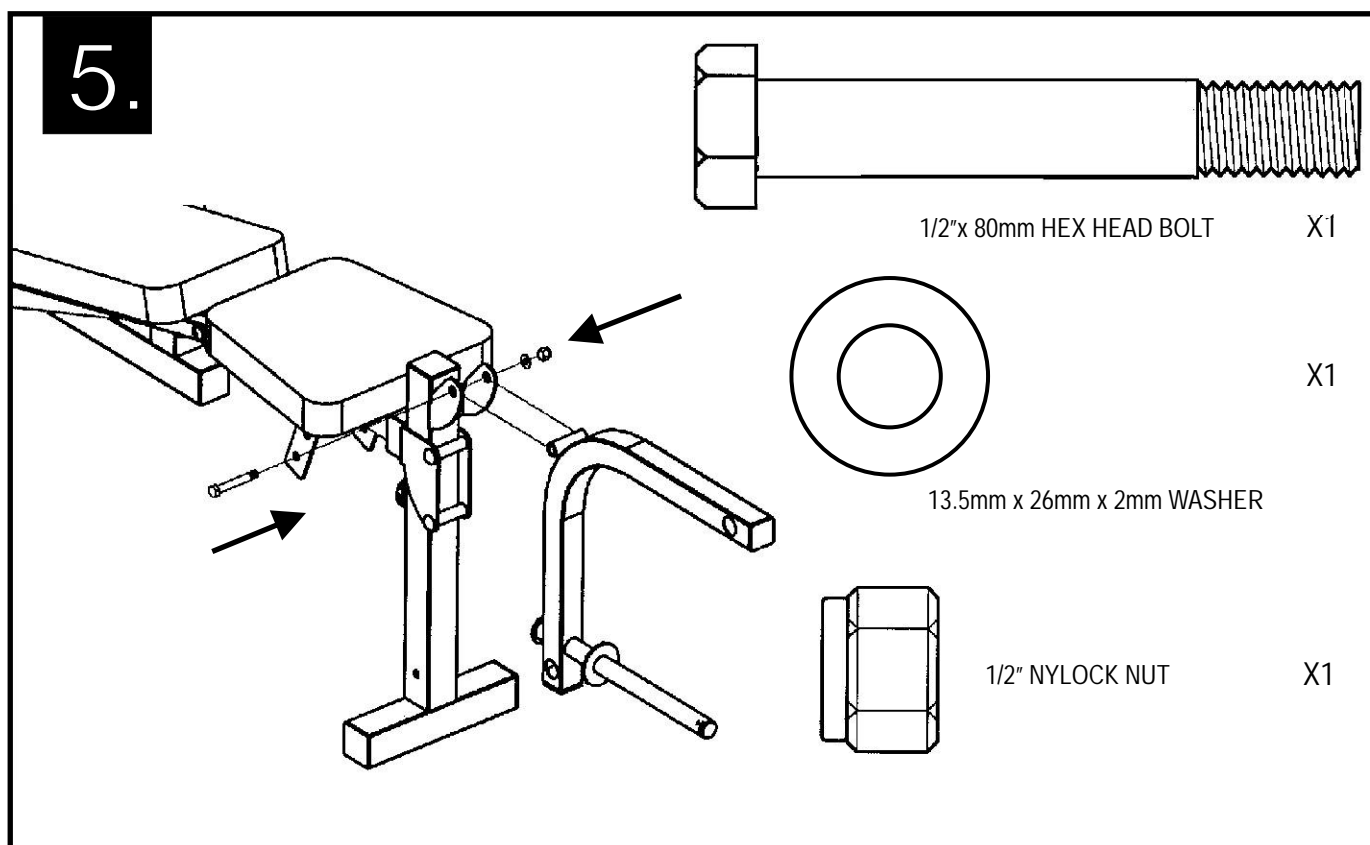
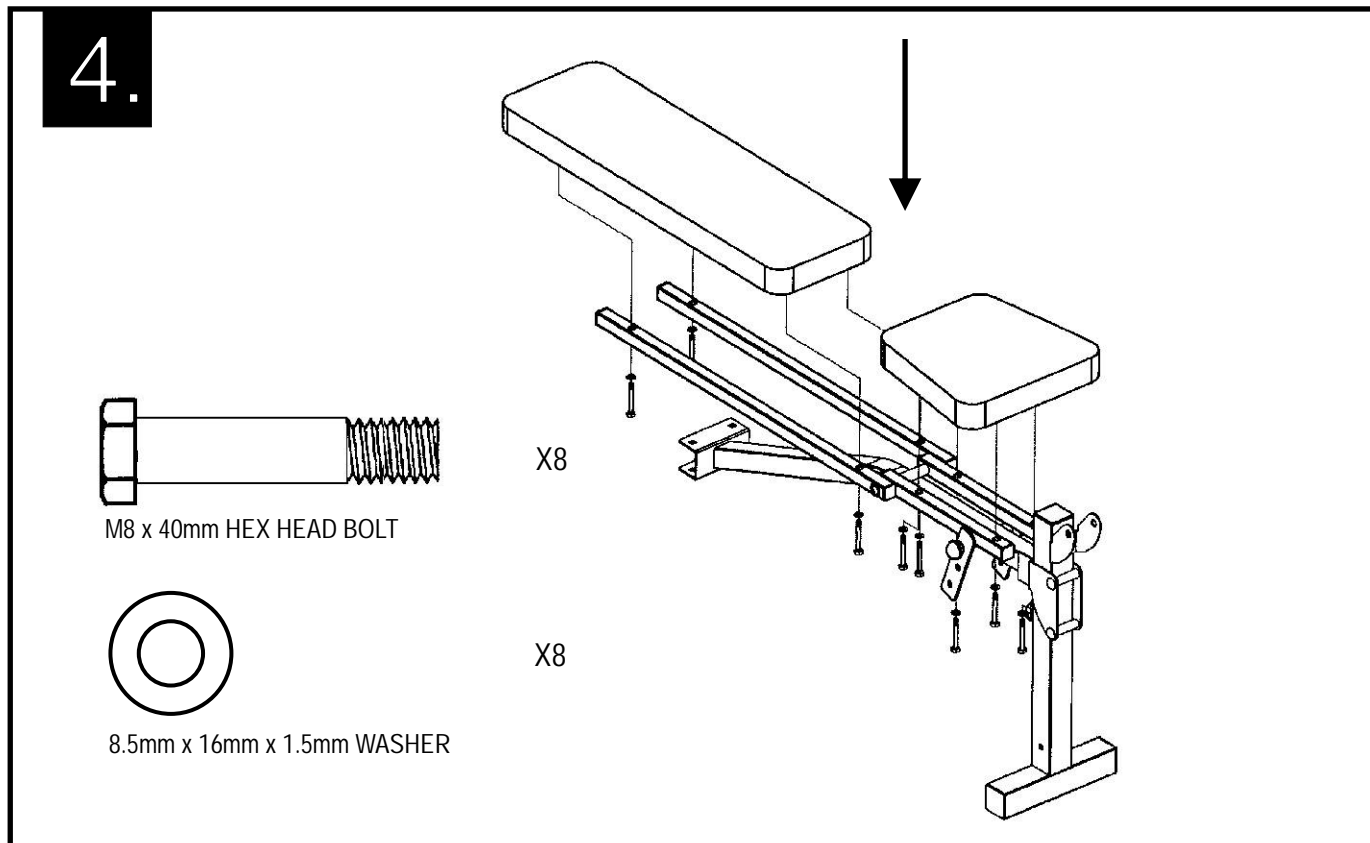


YORK® - ŁAWKA B 530 - INSTRUKCJA MONTA U

UWAGA!

Postępuj zgodnie z instrukcją montażu przedstawioną na rysunkach.

Wstaw wszystkie nakrętki skręcając palcami. Po zmontowaniu całej ławki dokręć je mocno za pomocą kluczy. Wszystkie rury i nakrętki zapakowano w sposób ułatwiający montaż. Montaż przeprowadź jednorazowo, a do ostatecznego skręcenia wszystkich elementów. Nie montuj jednocześnie nie kilku części urządzenia. Postępuj zgodnie z etapami pokazanymi w instrukcji. Co najmniej raz w tygodniu sprawdź czy wszystkie rury są dokręcone. W przypadku jakichkolwiek luzów dokręć wszystkie rury.

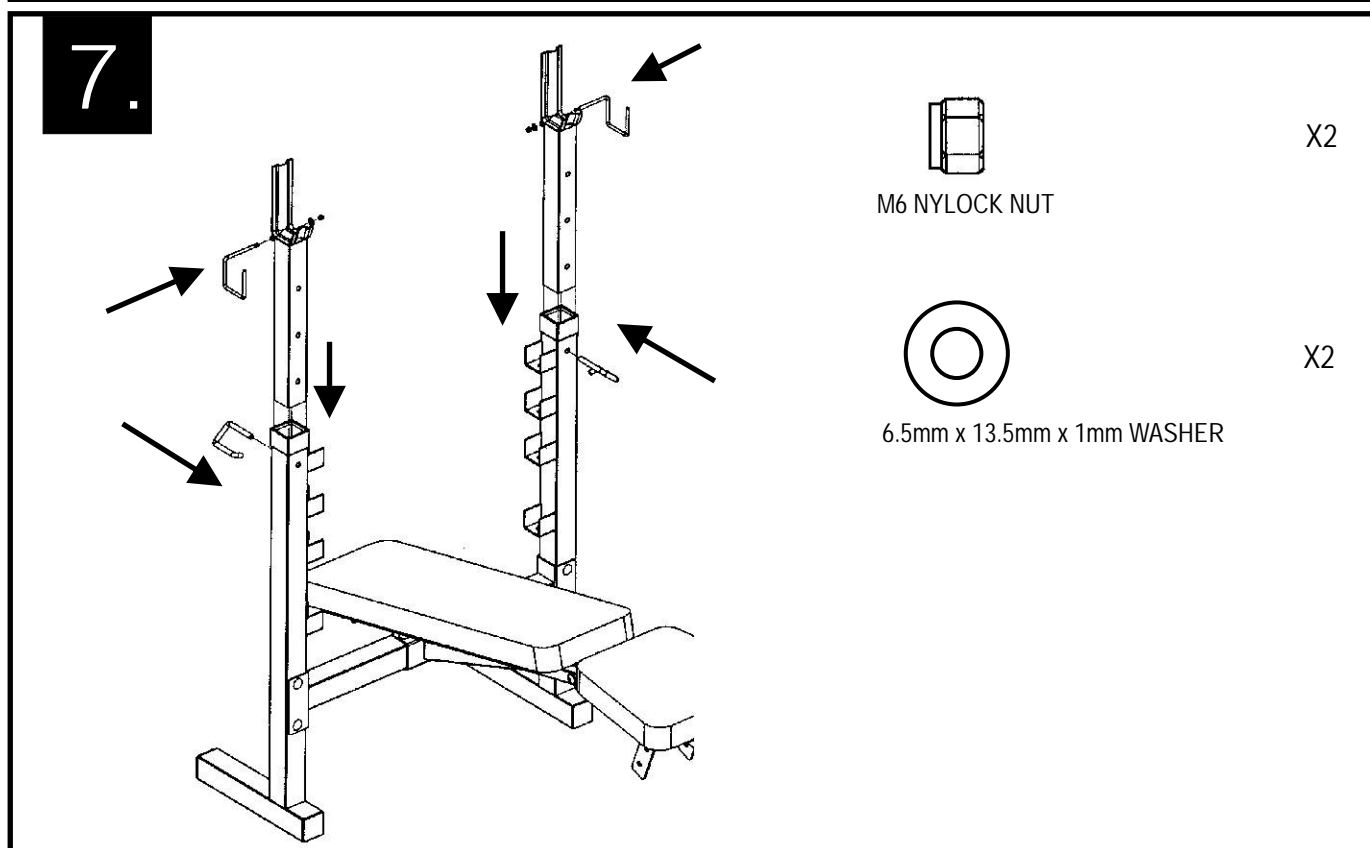
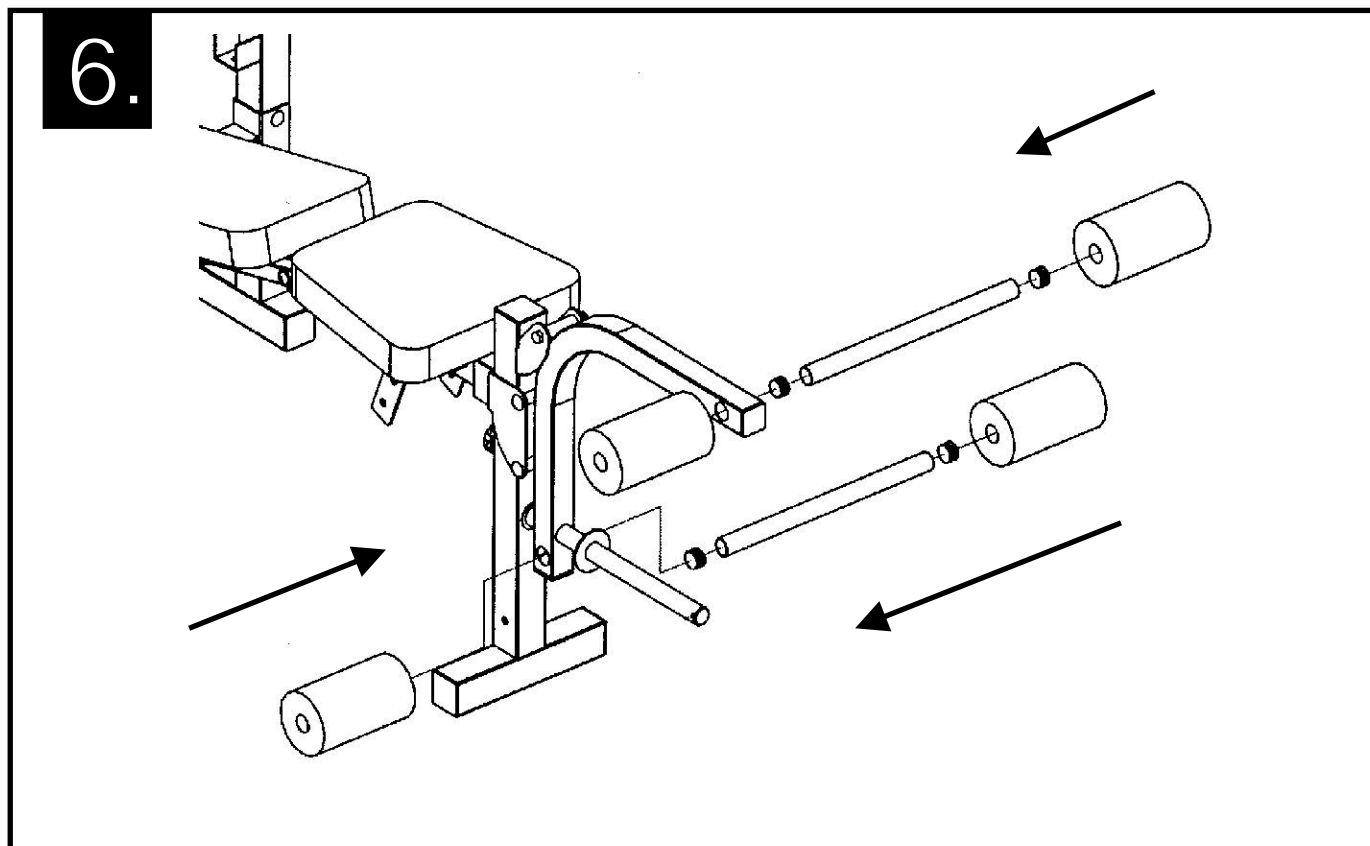


YORK® - ŁAWKA B 530 - INSTRUKCJA MONTA U

UWAGA!

Postępuj zgodnie z instrukcją montażu przedstawioną na rysunkach.

Wstawić wszystkie nakrętki skręcając palcami. Po zmontowaniu całej ławki dokręcić mocno za pomocą kluczy. Wszystkie rury i nakrętki zapakowano w sposób ułatwiający montaż. Montaż przeprowadzić jednorazowo, a do ostatecznego skręcenia wszystkich elementów. Nie montuj jednocześnie kilku części urządzenia. Postępuj zgodnie z etapami pokazanymi w instrukcji. Co najmniej raz w tygodniu sprawdź czy wszystkie rury są dokręcone. W przypadku jakichkolwiek luzów dokręć wszystkie rury.

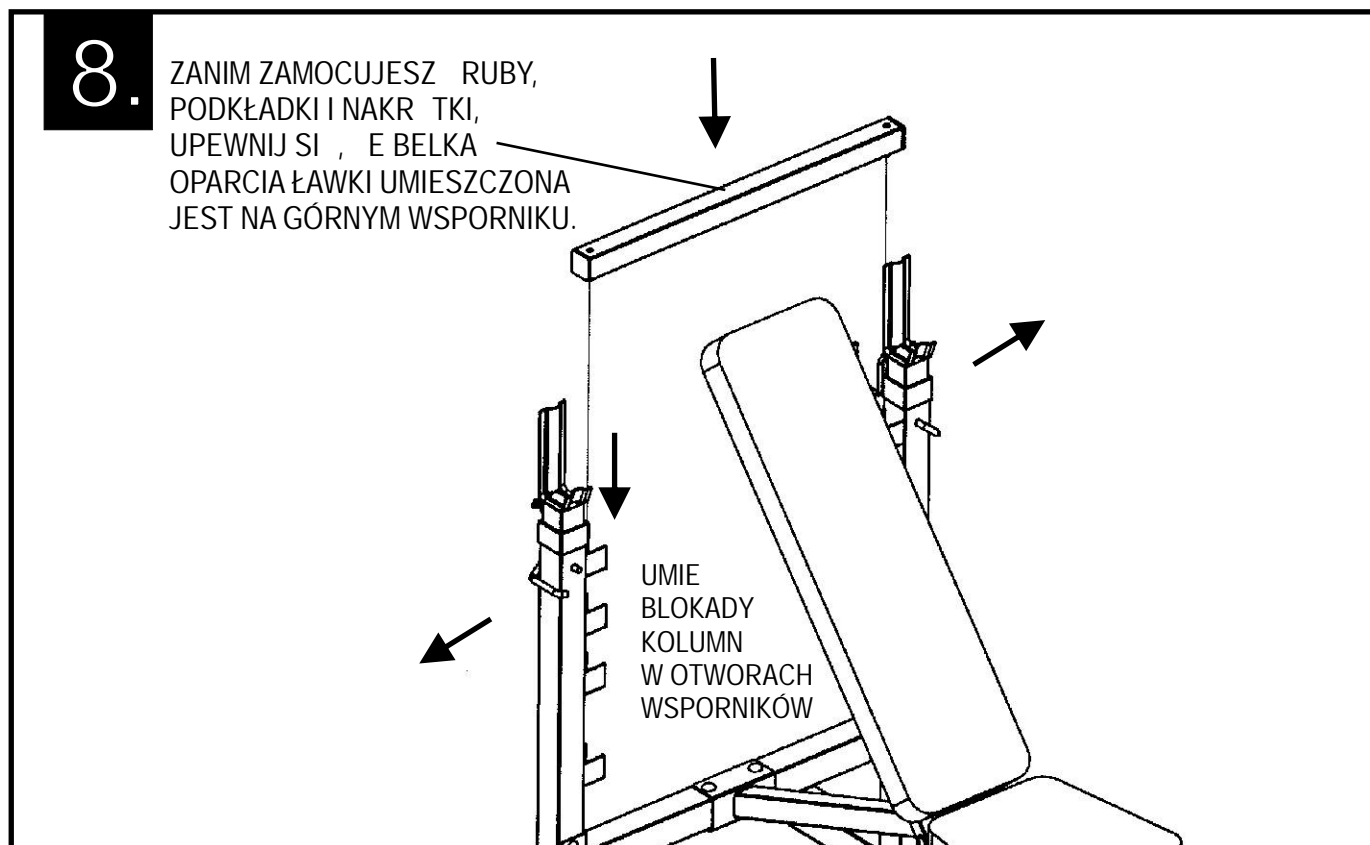


YORK® - ŁAWKA B 530 - INSTRUKCJA MONTA U

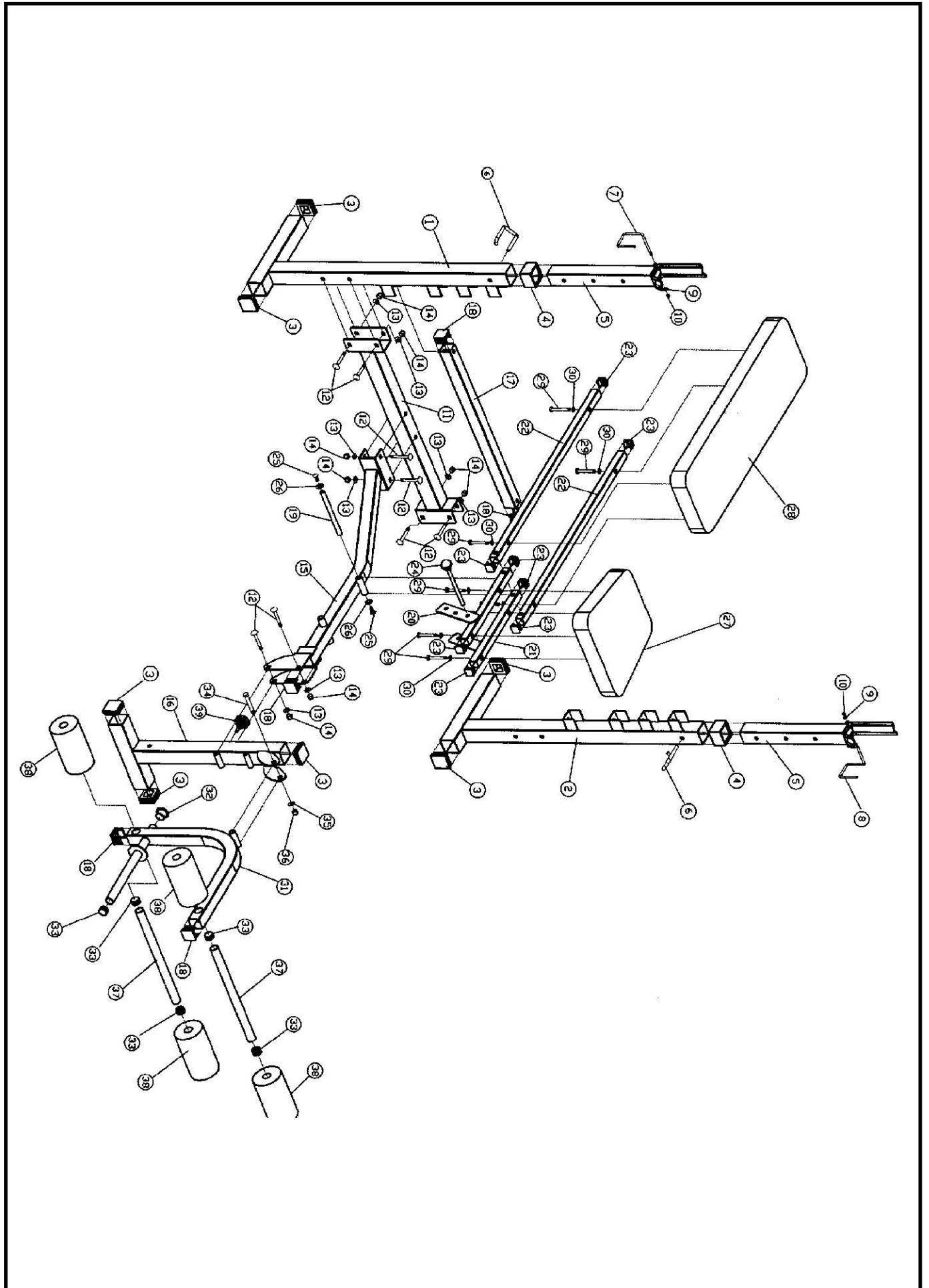
UWAGA!

Postępuj zgodnie z instrukcją montażu przedstawioną na rysunkach.

Wstaw wszystkie nakrętki skręcając palcami. Po zmontowaniu całej ławki dokręć je mocno za pomocą kluczy. Wszystkie rury i nakrętki zapakowano w sposób ułatwiający montaż. Montaż przeprowadź jednorazowo, a do ostatecznego skręcenia wszystkich elementów. Nie montuj jednocześnie kilku części urządzenia. Postępuj zgodnie z etapami pokazanymi w instrukcji. Co najmniej raz w tygodniu sprawdź czy wszystkie rury są dokręcone. W przypadku jakichkolwiek luzów dokręć wszystkie rury.



YORK® - ŁAWKA B 530 - SCHEMAT



YORK® - ŁAWKA B 530 - LISTA CZ CI

	Symbol cz ci	Ilo	Opis cz ci
1	5619-01	1	PRAWY WSPORNIK
2	5619-02	1	LEWY WSPORNIK
3	5619-03	7	ZA LEPKA WSPORNIKA
4	5619-04	2	KSZTAŁTKA REDUKUJ CA
5	5619-05	2	KOLUMNA REGULOWANA
6	5619-06	2	BLOKADA KOLUMNY
7	5619-07	1	PRAWA BLOKADA SZTANGI
8	5619-08	1	LEWA BLOKADA SZTANGI
9	5619-40	2	PŁASKA PODKŁADKA 6,5mm x 13,5mm x 1mm
10	5619-10	2	NAKR TKA M6
11	5619-11	1	POPRZECZNY WSPORNIK
12	5619-41	8	BOLEC 3/8" x 70mm
13	5619-42	8	PODKŁADKA 10,5mm x 19mm x 1,5mm
14	5619-14	8	3/8" NAKR TKA
15	5619-15	1	WSPORNIK GŁÓWNEJ RAMY
16	5619-16	1	PRZEDNI WSPORNIK
17	5619-17	1	REGULOWANA BELKA OPARCIA ŁAWKI
18	5619-18	5	WEWN TRZNA ZA LEPKA 1 1/2"
19	5619-19	1	SWORZE 5/16" x 166mm
20	5619-20	1	PRAWY WSPORNIK SIEDZISKA
21	5619-21	1	LEWY WSPORNIK SIEDZISKA
22	5619-22	2	WSPORNIK OPARCIA
23	5619-23	8	WEWN TRZNA ZA LEPKA 1"
24	5619-24	1	SELEKTOR UST. SIEDZISKA 9,5mm x 130mm
25	5619-43	2	SZE CIOK TNY SWORZE 5/16" x 20mm
26	5619-44	2	PŁASKA PODKŁADKA 8,5mm x 23mm x 1,5mm
27	5619-27	1	SIEDZISKO
28	5619-28	1	OPARCIE
29	5619-45	8	SWORZE M8 x 40mm
30	5619-46	8	PŁASKA PODKŁADKA 8,5mm x 16mm x 1,5mm
31	5619-31	1	D WIGNIA NÓG
32	5619-32	1	ZEWN TRZNA ZA LEPKA 1"
33	5619-33	5	ZA LEPKA TUBY ROLEK G BKOWYCH 1"
34	5619-34	1	BOLEC 1/2" x 80mm
35	5619-47	1	PŁASKA PODKŁADKA 13,5mm x 26 x 2mm
36	5619-36	1	NAKR TKA 1/2"
37	5619-37	2	TUBA ROLEK G BKOWYCH
38	5619-38	4	ROLKA G BKOWA
39	5619-48	1	POKR TŁO MOCOWANIA 7/16" x 41mm

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszy ski 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl