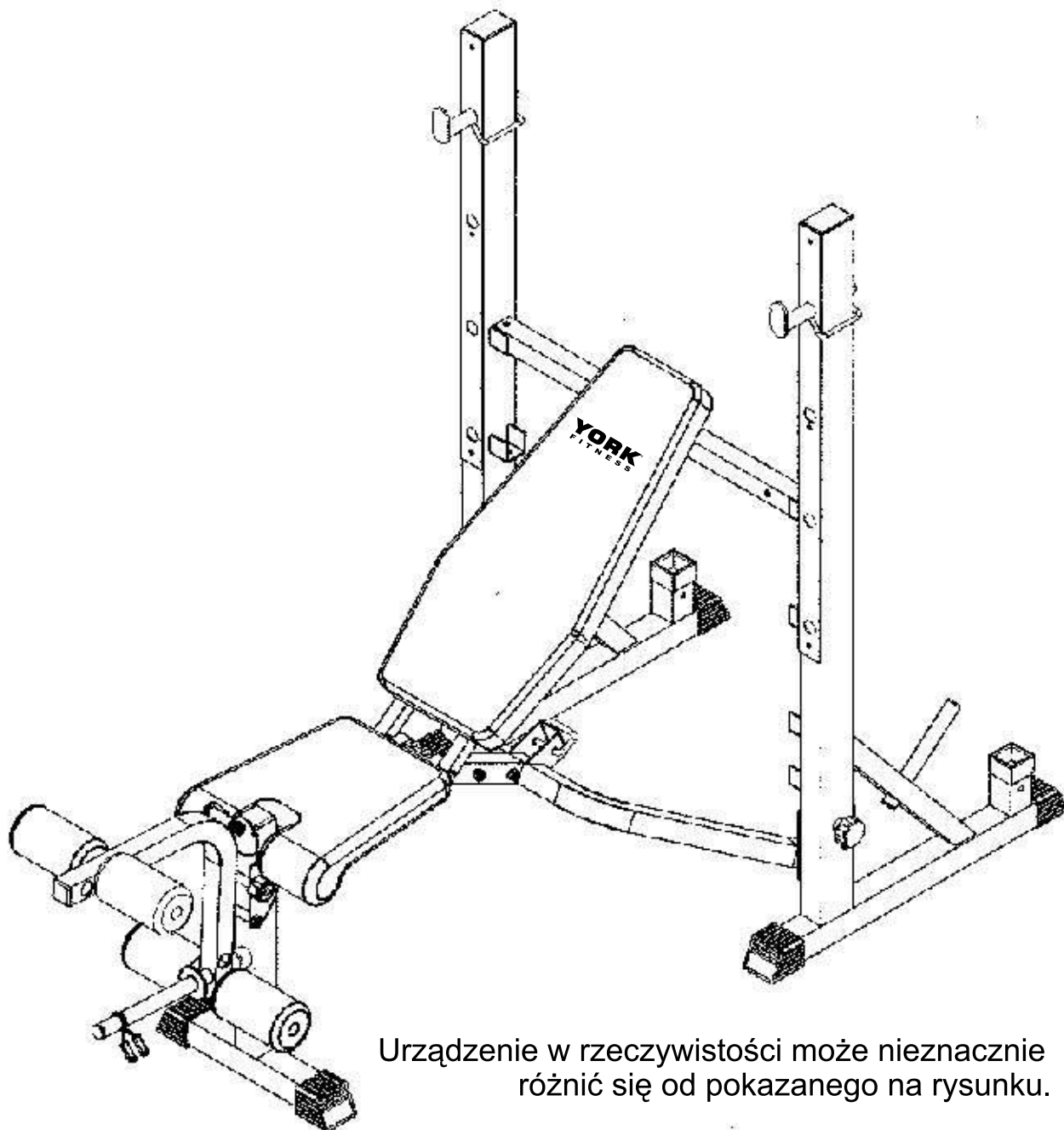


YORK[®]
FITNESS

Ławka 540



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

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

UWAGA:

Ławka B 540 przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego - Klasa H



Przed montażem ławki 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!**

*# 5625, rok produkcji: 2006
Wyprodukowano w Chinach.*

PRZED ZŁOŻENIEM

Przed rozpoczęciem składania ławki YORK 540 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 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 YORK 540 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 ławki została zgubiona, należy odnaleźć numer serii ławki, znajdujący się na tylnej stronie tapicerki.

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.

Ławka, po pełnym złożeniu, musi być raz w tygodniu sprawdzana.

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

OSTRZEŻENIE JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO SKŁADANIA ŁAWKI YORK 540

Klucz płaski (1 szt.), podwójnie zakończony 13 - 14 / wyposażenie

Klucze ampulowe (2 szt.), M 5 / wyposażenie

Klucz nastawny

NIE NALEŻY UŻYWAĆ KOMBINEREK

INFORMACJE TECHNICZNE

Waga ławki: 44 kg

Wymiary ławki:

- po rozłożeniu: dł. 185cm x szer. 85cm x wys. 148cm

- w pozycji złożonej: dł. 100cm x szer. 85cm x wys. 166cm

Maksymalne limity obciążeń

Ustawienie poziome 200 kg (łącznie z ciężarem Użytkownika)

Ustawienie skośne 200 kg (łącznie z ciężarem Użytkownika)

Prostowanie kolan 35 kg

Obciążenie do ławki:

- talerze żeliwne o średnicy otworu 2,54 cm

W pierwszej kolejności elementy śrubowe 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 śrub przeszły minimum, przez całą ich wysokość (razem z częścią z tworzywa).

OSTRZEŻENIE:

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

OSTRZEŻENIE JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

OSTRZEŻENIA

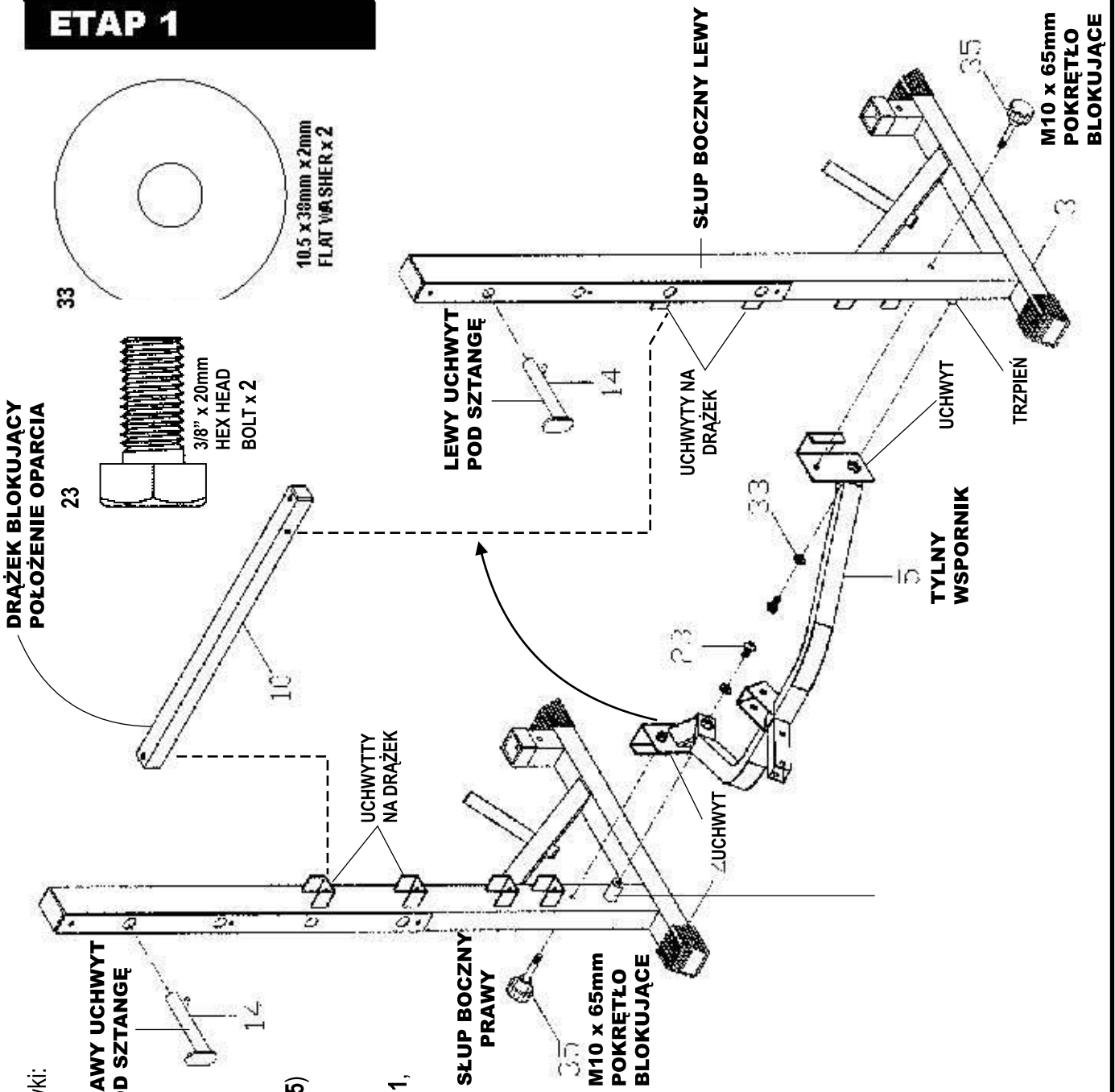
1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
2. Zanim zaczniesz ćwiczenia z wykorzystaniem ławki YORK 540 sprawdź czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
3. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
4. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu ławki, nawet, jeśli nikt na niej nie ćwiczy.
5. Nie ćwicz zaraz po 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. Sprawdź wszystkie elementy blokujące i zabezpieczające ustawienie ławki.
10. Sprawdź wszystkie elementy regulacyjne, czy są właściwie ustawione.
11. Szczególną uwagę zwróć na linki, bloczki i inne elementy zabezpieczające, czy nie są zużyte, gdyż są one najbardziej narażone na zużycie.
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.
15. Zaleca się nie ćwiczyć z wolnym obciążeniem samemu. Zawsze powinna być osoba, która asekuruje. Dodatkowo, obecność drugiej osoby działa motywująco.
16. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia nawet, jeśli nikt na nim 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. Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzone części na nowe, oryginalne. Minimalizuje to ryzyko zranienia Użytkownika.

ETAP 1



- Ustaw w pionowej pozycji słupy boczne ławki: prawy (4) oraz lewy (3), upewnij się, że uchwyty obu słupów zwrócone są do wewnątrz. Słupy powinny podtrzymywać osobą pomagającą w składaniu ławki.

PRAWY UCHWYT POD SZTANGĘ

- Połącz razem słupy boczne (4 & 3) przykręcając tylny wspornik (5),

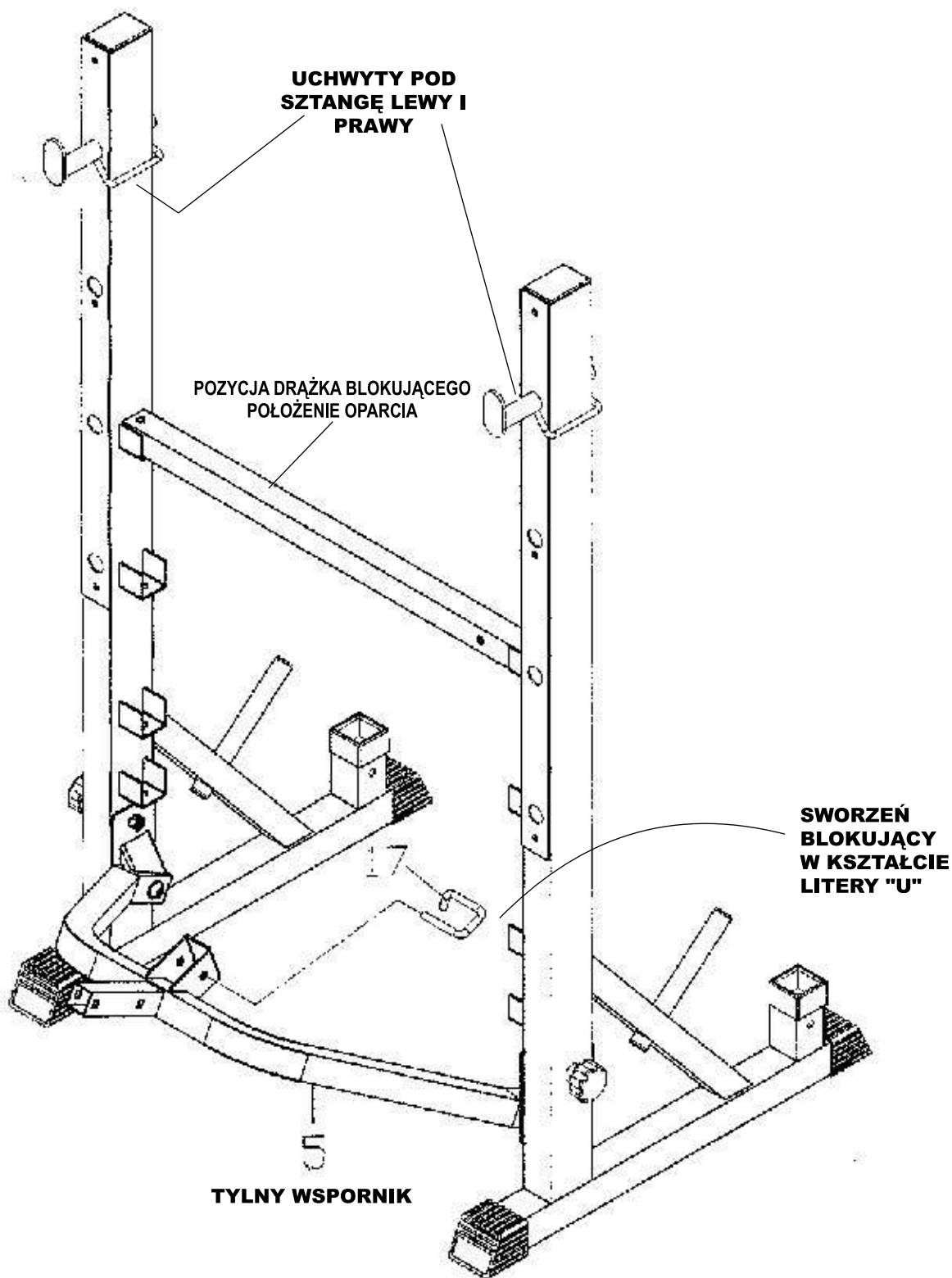
- Umieszczając uchwyty tylnego wspornika (5) na trzpieniach słupów bocznych (3 & 4) należy pokręcić tylnym wspornikiem, po założeniu przykręcić uchwyty wspornika do trzpieni elementami pokazanymi na rycinie 1,

- Następnie należy pokręcić tylnym wspornikiem tak, by jego uchwyty „objęły” ramę słupów bocznych. W tej pozycji należy wkręcić pokrętła blokujące (35), które utrwala położenie tylnego wspornika (5) patrz rycina 2,

- Włóż drażek blokujący położenie oparcia (10) w uchwyty słupów bocznych (3 & 4), w najwyższe możliwe położenie.

ETAP 2

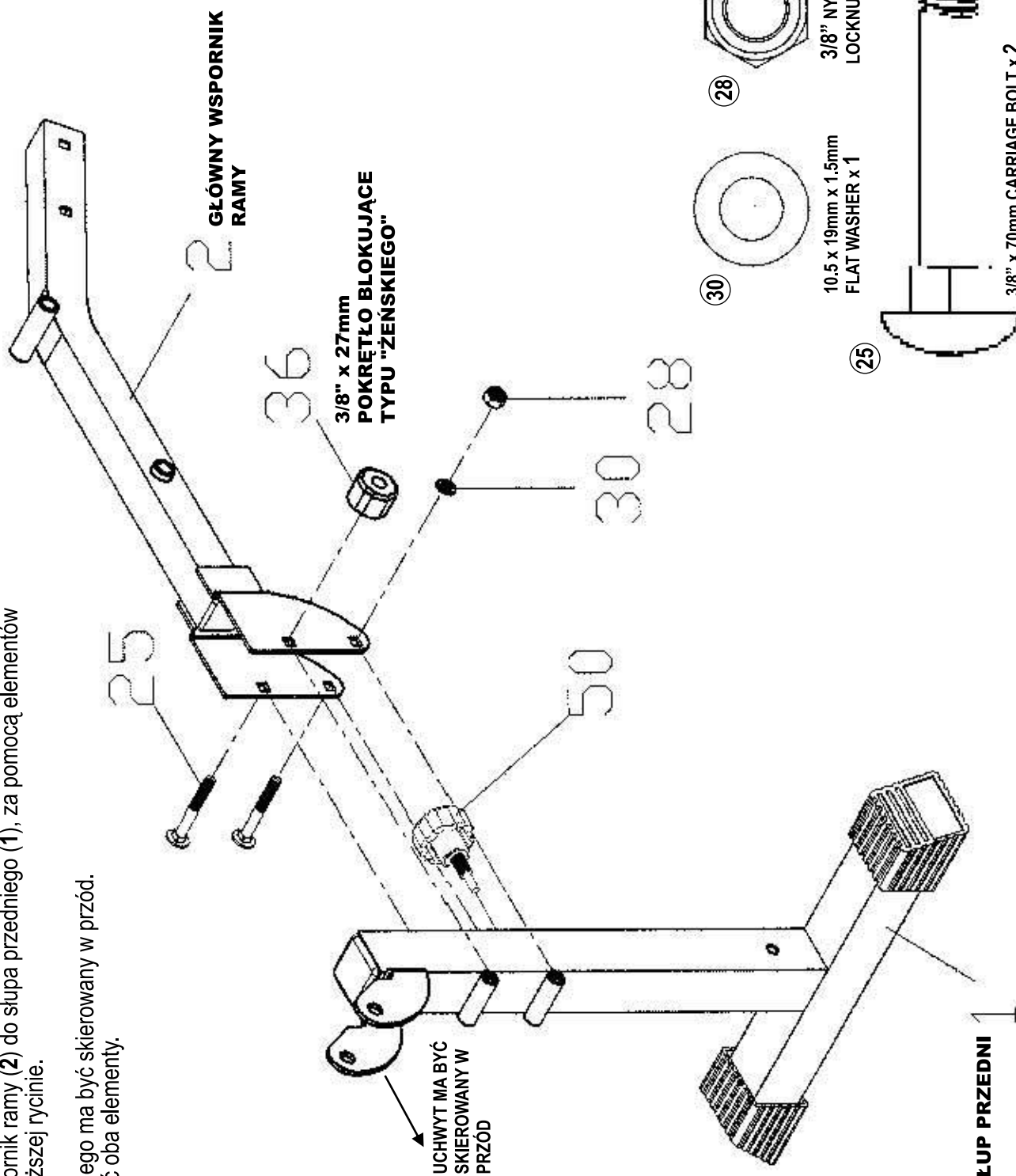
- Znajdź sworzeń blokujący w kształcie litery „U” (17) i umieść go w otworze uchwyty tylnego wspornika (5), zgodnie z powyższą ryciną.



ETAP 3

- Zamocuj główny wspornik ramy (2) do słupa przedniego (1), za pomocą elementów pokazanych na powyższej rycinie.

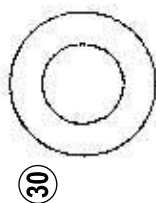
Uchwyt słupa przedniego ma być skierowany w przód.
Można mocno skrócić oba elementy.



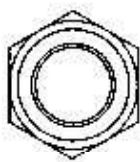
ETAP 4

● Połącz 2 główne części ławki: złożoną w etapie 1 i 2, z częścią złożoną w etapie 3, za pomocą elementów pokazanych na rycinie 4,

● Po upewnieniu się, że otwory montażowe ustawione są w linii, można mocno dokręcić śruby.



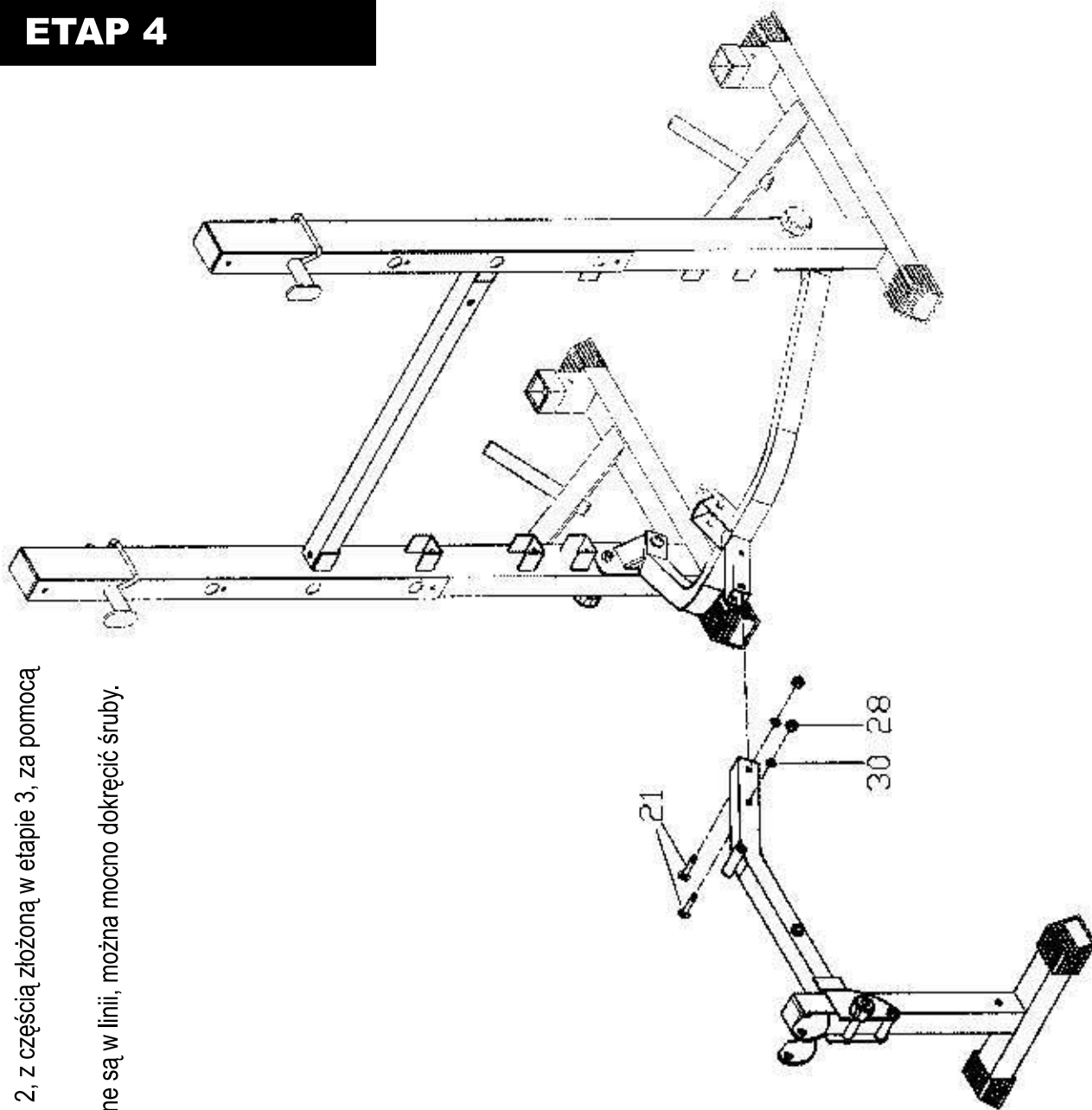
10.5 x 19mm x 1.5mm
FLAT WASHER x 2



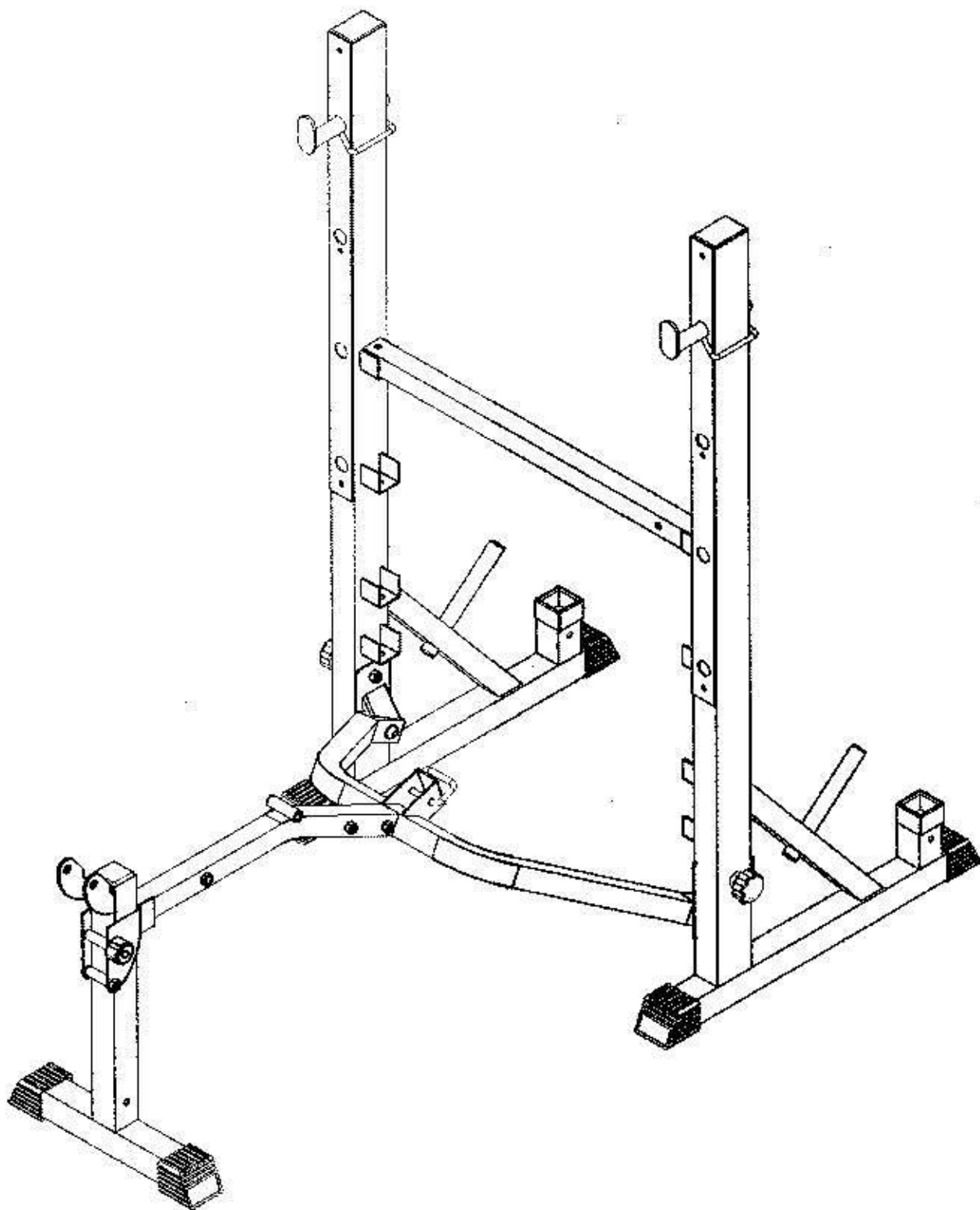
3/8" NYLON
LOCKNUT x 2



3/8" x 52mm x 2

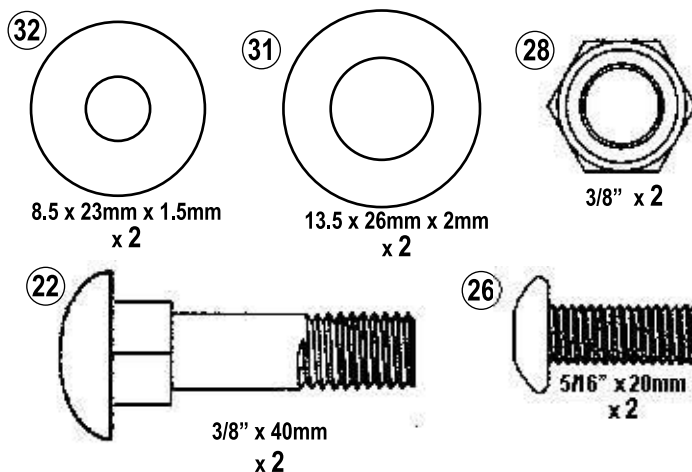


ETAP 5

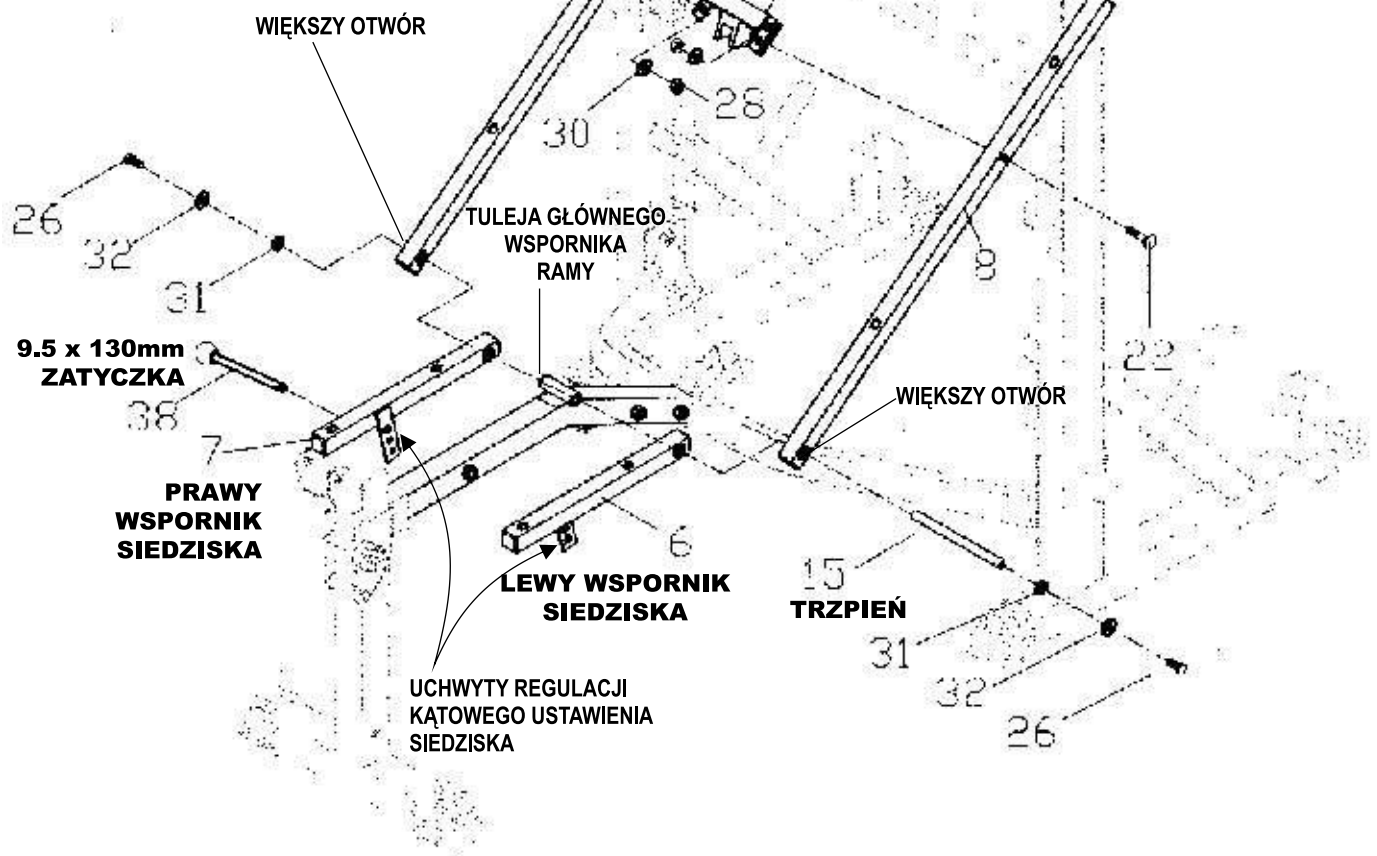


ETAP 6

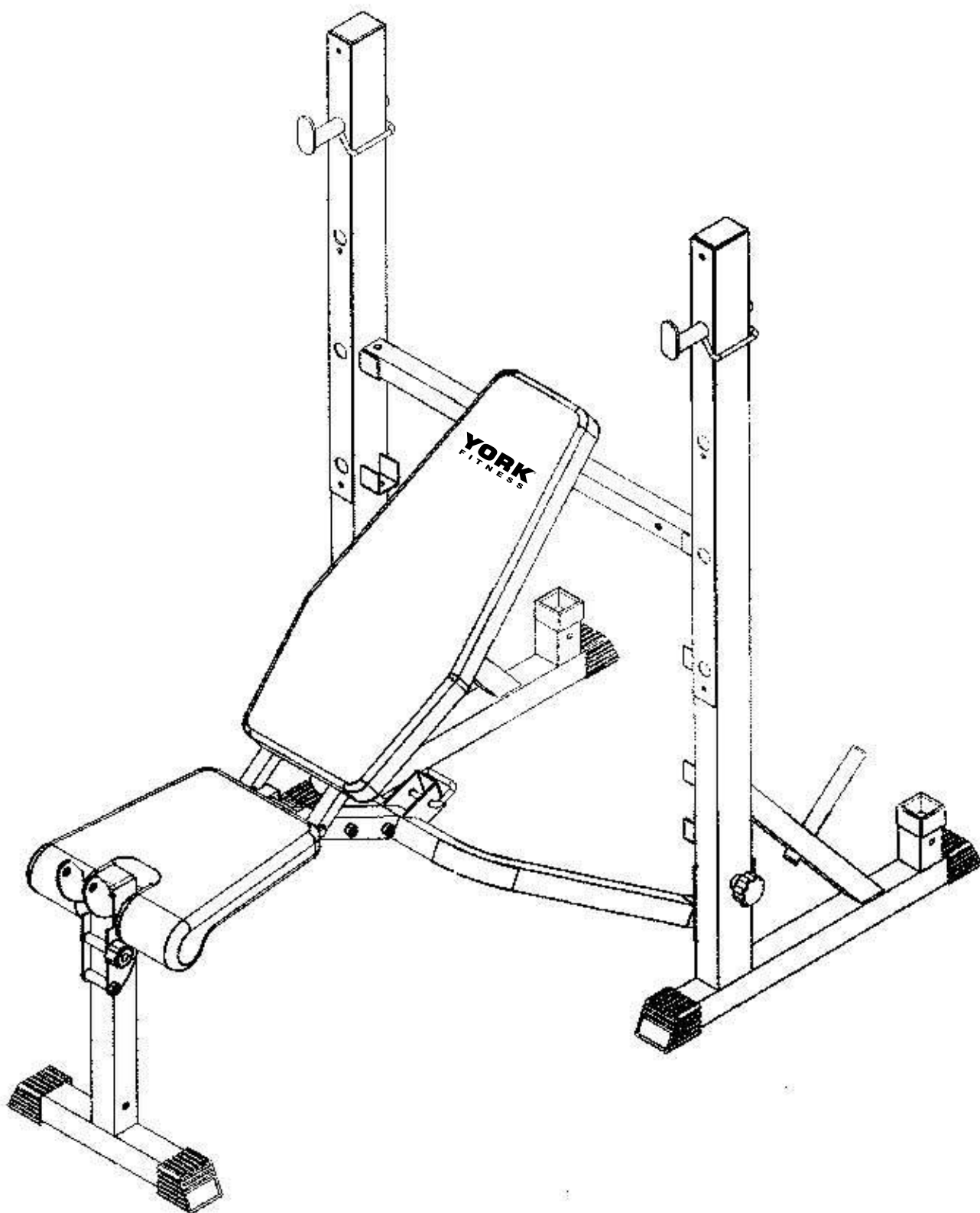
- Znajdź dwa tylne wsporniki oparcia (8), lewy i prawy wspornik siedziska (6 & 7) oraz trzpień mocujący (15),
- Wsuń trzpień mocujący (15) w tuleje wbudowane w elementy ramy: wsporniki oparcia, główny wspornik ramy oraz wsporniki siedziska, następnie dokręć z obu stron trzpień korzystając z elementów montażowych pokazanych na rycinie 6 (upewnij się w prawidłowym ustawieniu elementów ramy),
- Przykręć uchwyt (11) łączący oba tylne wsporniki oparcia (8), pamiętając o jego prawidłowym ustawieniu, Na koniec wsuń zatyczkę (38) w uchwyty regulacji ustawienia kąтового siedziska.



Dokręć kluczami śruby oraz nakrętki dopiero po zakończeniu 8 etapu!

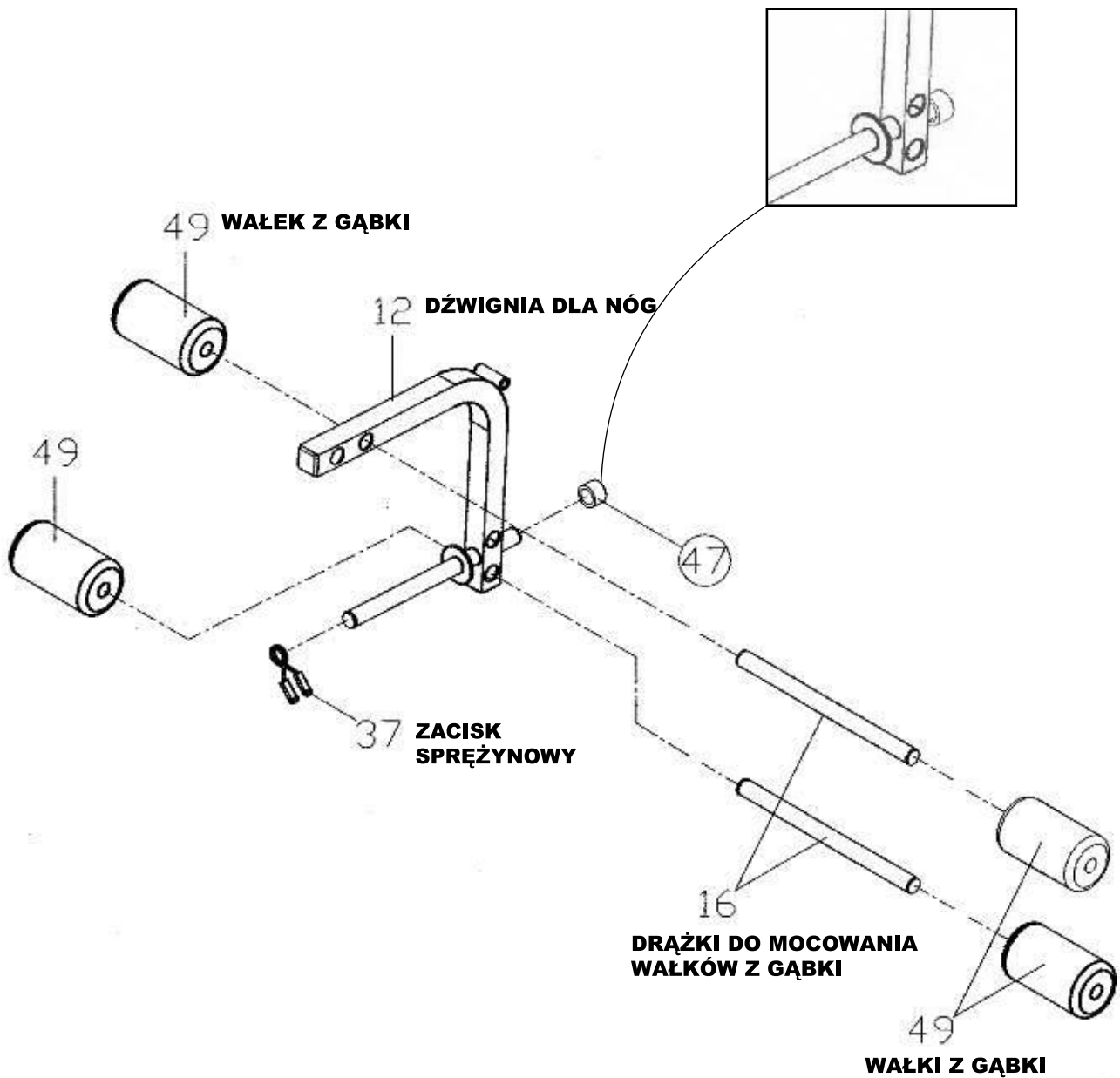


ETAP 9



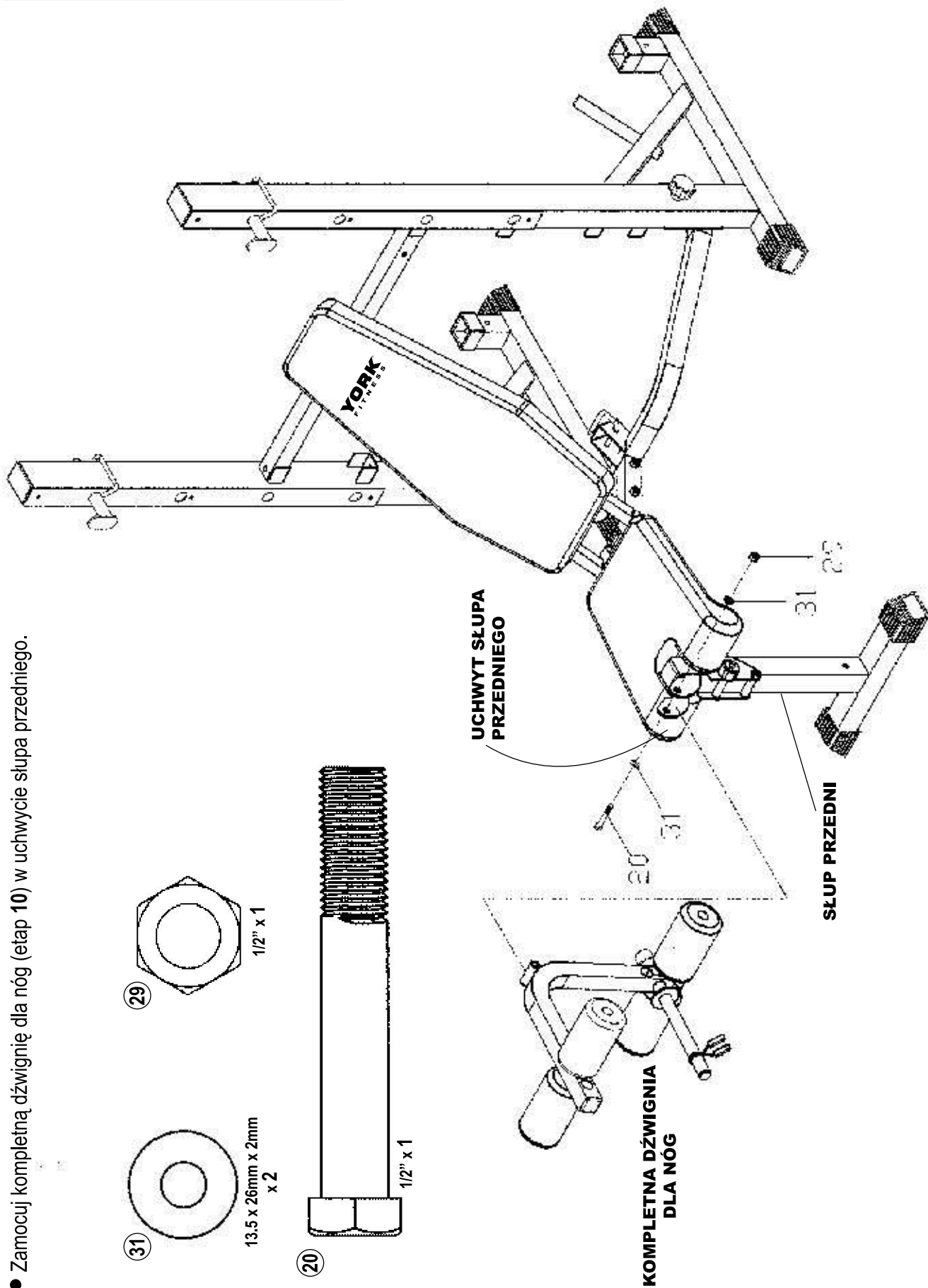
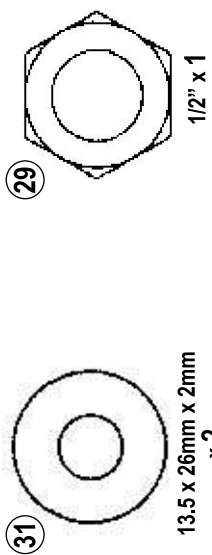
ETAP 10

- Wsuń drażki (16) do mocowania wałków z gąbki (49) w odpowiednie otwory dźwigni dla nóg (12),
- Nasuń wałki z gąbki (49) na drażki (16) po obu stronach,
- Ściśnij zacisk sprężynowy (37) i wsuń go na drażek do zakładania obciążeń.

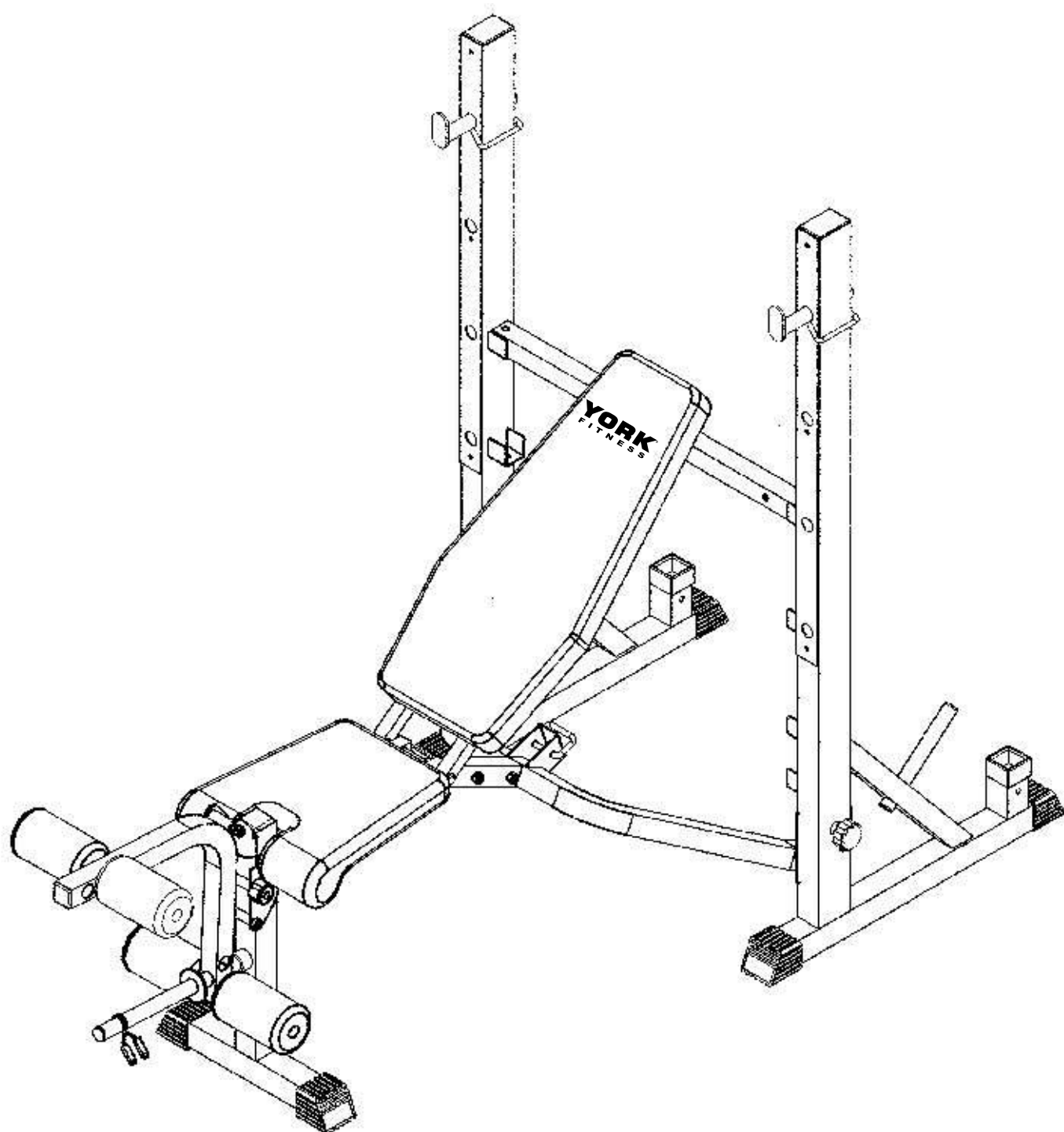


ETAP 11

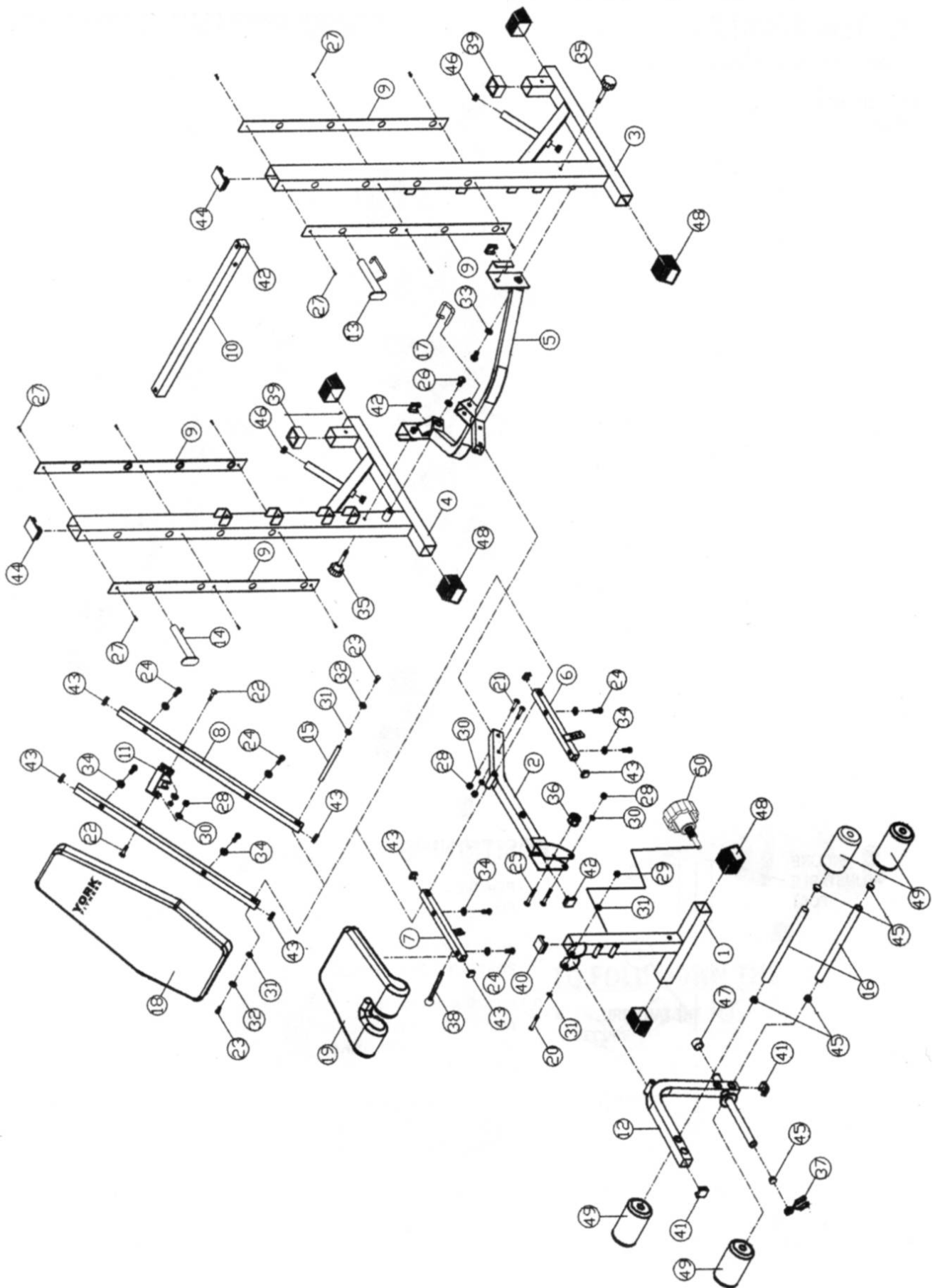
- Zamocuj kompletną dźwignię dla nóg (etap 10) w uchwycie słupa przedniego.



ETAP 12



SCHEMAT



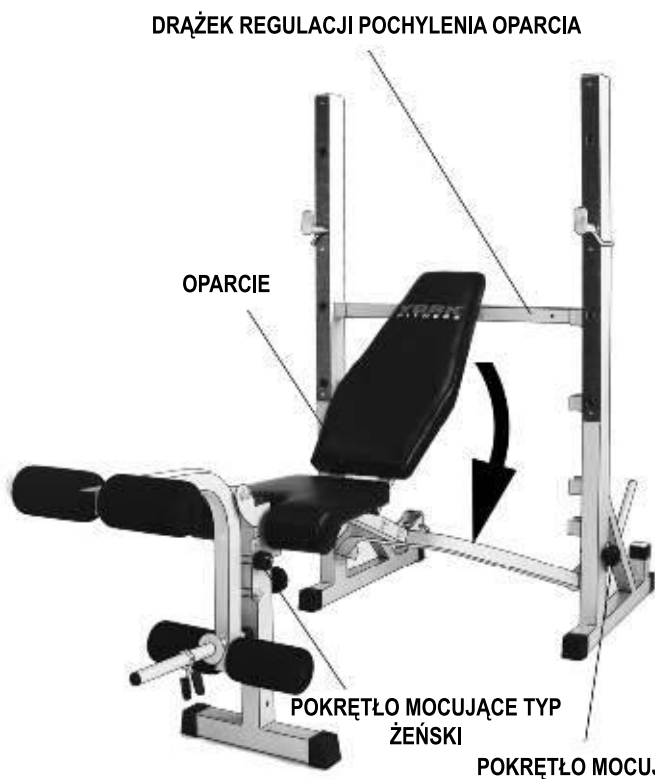
LISTA CZĘŚCI

	Symbol części	Ilość	Opis części
1	5625-01	1	SŁUP PRZEDNI
2	5625-02	1	GLÓWNY WSPORNIK RAMY
3	5625-03	1	SŁUP BOCZNY LEWY
4	5625-04	1	SŁUP BOCZNY PRAWY
5	5625-05	1	TYLNY WSPORNIK
6	5625-06	1	LEWY WSPORNIK SIEDZISKA
7	5625-07	1	PRAWY WSPORNIK SIEDZISKA
8	5625-08	2	TYLNY WSPORNIK OPARCIA
9	5625-09	4	OSŁONY SŁUPÓW BOCZNYCH
10	5625-10	1	DRAŻEK BLOKUJĄCY POŁOŻENIE OPARCIA
11	5625-11	1	UCHWYT ŁĄCZĄCY TYLNE WSPORNIKI OPARCIA
12	5625-12	1	DŹWIGNIA DLA NÓG
13	5625-13	1	LEWY UCHWYT POD SZTANGĘ
14	5625-14	1	PRAWY UCHWYT POD SZTANGĘ
15	5625-15	1	TRZPIEŃ
16	5625-16	2	DRAŻKI MOCOWANIA GĄBKOWYCH WAŁKÓW
17	5625-17	1	SWORZEŃ BLOKUJĄCY W KSZTAŁCIE LITERY „U”
18	5625-18	1	OPARCIE
19	5625-19	1	SIEDZISKO
20	5625-20	1	BOLEC 1/2" x 80mm
21	5625-21	2	ŚRUBA 3/8" x 52mm
22	5625-22	2	ŚRUBA 3/8" x 40mm
23	5625-23	2	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA 3/8" x 20mm
24	5625-24	8	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M8 x 40mm
25	5625-25	2	BOLEC 3,8" x 70mm
26	5625-26	2	ŚRUBA 5/16" x 20mm
27	5625-27	12	ŚRUBA SAMOBLOKUJĄCA M4 x 15mm
28	5625-28	5	NAKRĘTKA 3/8"
29	5625-29	1	NAKRĘTKA 1/2"
30	5625-30	5	PŁASKA PODKŁADKA 10,5mm x 19mm x 1,5mm
31	5625-31	4	PŁASKA PODKŁADKA 13,5mm x 26mm x 2mm
32	5625-32	2	PŁASKA PODKŁADKA 8,5mm x 23mm x 1,5mm
33	5625-33	2	PŁASKA PODKŁADKA 10,5mm x 38mm x 2mm
34	5625-34	8	PŁASKA PODKŁADKA 8,5mm x 16mm x 1,5mm
35	5625-35	2	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE M10 x 65mm
36	5625-36	1	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE „ŻENSKIE” 3/8" x 27mm
37	5625-37	1	ZACISK SPRĘŻYNOWY
38	5625-38	1	ZATYCZKA 9,5mm x 130mm
39	5625-39	2	KSZTAŁTKA REDUKUJĄCA 50mm / 45mm
40	5625-40	1	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 50mm
41	5625-41	2	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 38mm
42	5625-42	4	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 38mm
43	5625-43	8	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 25,4mm
44	5625-44	2	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 50mm x 70mm
45	5625-45	5	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 25,4mm
46	5625-46	4	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 25,4mm
47	5625-47	1	ZEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 25,4mm
48	5625-48	6	ZAŚLEPKI STABILIZATORA
49	5625-49	4	GĄBKOWE WAŁKI
50	5625-50	1	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE 7/16" x 41mm

SKŁADANIE ŁAWKI NA CZAS PRZECHOWYWANIA

W CELU ZŁOŻENIA ŁAWKI NALEŻY:

- Wyjmij drążek regulacji pochylenia oparcia z uchwytów.
- Oparcie powinno oprzeć się o dolną część ramy ławki.
- Odkręć i wyjmij dwa pokrętła mocujące (typu męskiego).
- Odkręć i zdejmij pokrętło mocujące (typ żeński) oraz śrubę, znajdujące się w przedniej części ławki (ostrzeżenie: pamiętaj żeby stabilizować przednią część ławki, by się samoczynnie nie złożyła!) Ostrożnie unieś ławkę do góry (o 90°)
- patrz ryc. poniżej,



ASEKURUJ PRZEDNIĄ CZĘŚĆ ŁAWKI (TRZYMAJ JA) W CZASIE ROZKŁADANIA
DRAŻEK REGULACJI POCHYLENIA OPARCIA BLOKUJE ZŁOŻONĄ POZYCJĘ ŁAWKI

PODCZAS SKŁADANIA ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ. UWAGA, BY NIE ZGNIĘĆ PALCÓW RUCHOMYMI CZĘŚCIAMI ŁAWKI, PO UNIESIENIU, POZYCJA DŹWIGNI DLA NÓG POWINNA BYĆ ZABEZPIECZONA PRZED OPADNIĘCIEM, NP. POPRZEC OPARCIE O ŚCIANĘ, ITP. UMIEŚĆ DRAŻEK REGULACJI POCHYLENIA OPARCIA W ŚRODKOWYCH UCHWYTACH, TAK BY ZABEZPIECZYĆ ZŁOŻONĄ POZYCJĘ ŁAWKI.



ROZKŁADANIE ŁAWKI:

- Pamiętaj, by podczas rozkładania, trzymać jedną ręką za przednią część ławki, zabezpieczając przed niekontrolowanym jej opadnięciem.
- Zdejmij drążek regulacji położenia oparcia, blokujący ławkę w pozycji złożonej.
- Ostrożnie opuść ławkę do momentu, kiedy kolumna przednia (podstawa przednia) ławki oprze się płasko o podłoże.
- Włóż śrubę blokującą pozycję przedniej części ławki i wkręć pokrętło blokujące (typ żeński),
- Włóż i przykręć dwa pokrętła blokujące (typ męski) do kolumn bocznych.

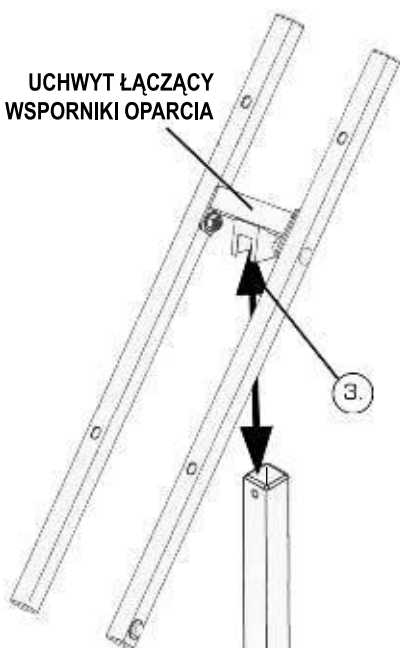


USTAWIENIE ŁAWKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

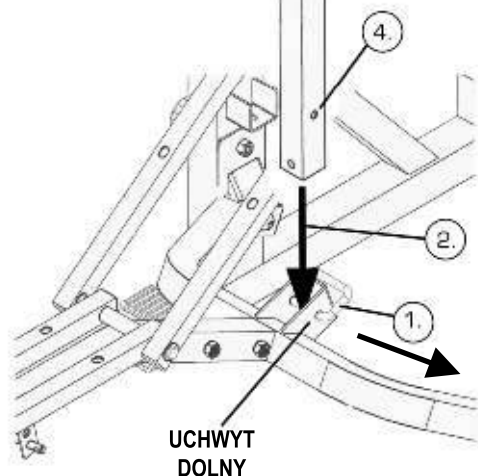
- zdejmij drążek regulacji położenia oparcia,
- umieść drążek regulacji położenia oparcia tak jak pokazano na rycinie poniżej (pomiędzy uchwytami)
- umieść uchwyty pod sztangę (prawy i lewy) w takiej pozycji, żeby znalazły się po tylnej stronie ławki.



UCHWYT ŁĄCZĄCY TYLNE WSPORNIKI OPARCIA

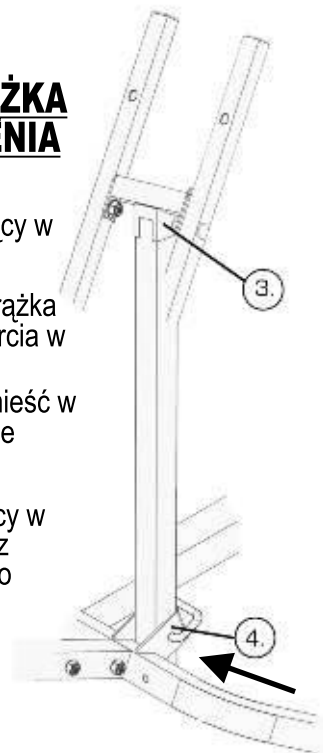


DRAŻEK REGULACJI POŁOŻENIA OPARCIA



UMIESZCZENIE DRAŻKA REGULACJI POŁOŻENIA OPARCIA:

1. Wyjmij sworzeń blokujący w kształcie litery „u”.
2. Umieść jeden koniec drążka regulacji położenia oparcia w dolnym uchwycie
3. Drugi koniec drążka umieść w uchwycie łączącym tylne wsporniki oparcia.
4. Wsuń sworzeń blokujący w kształcie litery „U” przez otwory uchwytu dolnego i otwory drążka.



PUNKT 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