

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA



Ławka E207

SPIS TREŚCI:

ROZDZIAŁ		STRONA
I	Informacje ogólne	3
II	Zalecane środki ostrożności	4
III	Ważne wskazówki	4
IV	Zakresy treningowych wartości tętna dla osób o różnym poziomie aktywności fizycznej - strefy tętna	6
V	Instrukcja składania ławki York E207	8
VI	„Mini – Atlas anatomiczny”	12
VII	Ćwiczenia rozciągające – Stretching	13

I Informacje ogólne

Gratulujemy i dziękujemy za wybór produktu firmy YORK.

Ławka, którą Państwo zakupili, to nowy produkt firmy YORK.

Została ona zaprojektowana z myślą, by służyć przez lata jako przyrząd pomagający w efektywnym treningu różnych grup mięśniowych ciała.

Jest przyrządem niezawodnym o szerokim zastosowaniu i mocnej konstrukcji.

Przed rozpoczęciem korzystania z ławki E207 należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi. W instrukcji podane są zasady dotyczące bezpiecznego i prawidłowego wykorzystania opisywanego przyrządu (ławki E207).

Ze względów bezpieczeństwa oraz komfortu ćwiczeń należy ustawić ławkę w taki sposób, by wokół niej była wolna przestrzeń – 120 cm.

Dzieci, bez nadzoru rodziców, nie powinny przebywać w pobliżu ławki E207.



W celu zminimalizowania ryzyka odniesienia urazu oraz podniesienia efektywności treningu należy ćwiczyć według planu treningowego ułożonego przez specjalistę oraz respektować własne możliwości.

Urazy są wynikiem niewłaściwie przeprowadzonego treningu, zbyt dużych obciążeń treningowych oraz złych nawyków treningowych.

Ławka E 207 została zaprojektowana zgodnie z wymogami EN957-1 & -2 -4 Class H, dotyczącymi urządzeń domowych.

Maksymalne obciążenia ławki przedstawiono poniżej:

- *Maksymalna masa Ćwiczącego – 110 kg,*
- *Maksymalne obciążenie dodatkowe ławki w pozycji poziomego ustawienia oparcia – 110 kg,*
- *Maksymalne obciążenie dodatkowe ławki z ukośnymi ustawieniami oparcia – 75 kg,*
- *Maksymalne obciążenie (Ćwiczący + obciążenie) – 195 kg.*

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy udać się na wizytę do lekarza specjalisty celem ustalenia wskazań do tego rodzaju wysiłku.



Bardzo ważne jest dokładne sprawdzenie ławki przed każdym użyciem. Szczególną uwagę należy zwrócić na spawy, elementy regulacyjne i śrubowe (dokręcenie, ewentualne luzy).

Zniszczone lub zużyte elementy należy niezwłocznie wymienić na nowe - oryginalne.

W żadnym wypadku nie wolno korzystać z ławki, jeśli istnieją jakiegokolwiek podejrzenia, że jest ona w jakikolwiek sposób uszkodzona.

II Zalecane środki ostrożności

1. Złóż ławkę według zaleceń niniejszej instrukcji obsługi. Dokładnie dokręć, a następnie sprawdź ponownie mocowanie śrub i nakrętek.
2. Kontroluj regularnie dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
3. Niezwłocznie wymieniaj na nowe elementy ławki, co do których istnieje podejrzenie uszkodzenia lub w przypadku ich zużycia. Nie ćwicz na ławce, jeśli istnieje jakiegokolwiek podejrzenie, że jest uszkodzona.
4. Jeśli poczujesz się źle podczas treningu, możesz mieć m.in. takie objawy jak: nudności, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nagłe osłabienie, itp. – natychmiast przerwij trening i wezwij lekarza!
5. Sprawdzaj regularnie ławkę czy nie jest uszkodzona lub czy nie są zużyte jej elementy. Szczególną uwagę zwracaj na najbardziej obciążane jej elementy oraz spawy i elementy śrubowe.
6. Korzystaj z ławki tylko, jeśli ustawiona jest na płaskiej poziomej powierzchni.
7. Dzieci, bez nadzoru dorosłych, nie powinny przebywać w pobliżu ławki!
8. Na ławce nie można stawać ani klękać.
9. Z każdej strony, wokół ławki, powinna być wolna przestrzeń – minimum 120 cm.
10. Stała kontrola elementów ławki York E207 zwiększa bezpieczeństwo jej eksploatacji.
11. Czyszczenie ławki powinno odbywać przy pomocy miękkiej, wilgotnej szmatki oraz detergentu, lecz bez właściwości ściernych.



Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy udać się na wizytę do lekarza specjalisty celem ustalenia ewentualnych wskazań do tego rodzaju wysiłku. Zawsze przed treningiem należy wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających (stretching) – wskazana konsultacja trenera.

III Ważne wskazówki

Udaj się na wizytę do lekarza specjalisty zanim rozpoczniesz ćwiczenia! Częstotliwość ćwiczeń i obciążenia treningowe ustala w pierwszej kolejności

lekarz specjalista. Jeśli odczuwasz jakikolwiek dyskomfort podczas treningu na ławce YORK E 207, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem!

Właściwe korzystanie z ławki ma zasadnicze znaczenie – zapoznaj się dokładnie z niniejszą instrukcją obsługi, przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Nie dopuszczaj dzieci w pobliże ławki, a szczególnie, kiedy nikt z niej nie korzysta!

Zawsze ćwicz w odpowiednim ubraniu i obuwiu sportowym. Nie ćwicz w luźnym stroju, które może się zaczepiać blokując ruchy.

W czasie eksploatacji kontroluj elementy ławki. Zwracaj szczególną uwagę na najbardziej obciążane elementy, dokręcenie elementów śrubowych, spawy.

W razie jakichkolwiek wątpliwości kontaktuj się z serwisem i wymień elementy, co do których istnieje podejrzenie uszkodzenia (na nowe, oryginalne!).

Okresowa, systematyczna konserwacja ławki YORK E207, jak i każdego przyrządu do treningu sportowego zwiększa czas bezawaryjnej eksploatacji oraz podnosi bezpieczeństwo w czasie treningu.

ZANIM ROZPOCZNIESZ TRENINGI:

Program treningowy powinien być dostosowany do Twoich aktualnych możliwości. Jeśli nie ćwiczyłeś przez ostatnie kilka lat lub jesteś osobą otyłą, zaczynaj ćwiczenia z bardzo małymi obciążeniami, ćwicz powoli, stopniowo zwiększaj czas ćwiczeń o około kilka minut tygodniowo.

Rozpoczynając treningi będziesz prawdopodobnie mógł ćwiczyć tylko kilka minut w Twojej strefie tętna (patrz następny rozdział). Twoja sprawność będzie wzrastała powoli – często zmiany są zauważalne po okresie 6 do 9 tygodni regularnych ćwiczeń. Nie zniechęcaj się, jeśli zajmie to trochę więcej czasu. Bardzo ważne jest żebyś ćwiczył w swoim indywidualnym tempie!

Po pewnym czasie będziesz mógł ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im większa jest Twoja sprawność tym dłuższy i cięższy wysiłek możesz wykonywać.

WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń (programu treningowego) udaj się na wizytę do lekarza specjalisty, który na podstawie badania określi dopuszczalne obciążenia treningowe, ustali charakterystykę wysiłku, a także pomoże dobrać odpowiednią dietę (lub skieruje w tym celu do innego specjalisty).
- Rozpoczynaj ćwiczenia w wolnym tempie. Zaplanuj realne cele treningowe, w doborze, których pomoże Ci lekarz i trener.

- Uzupełniaj swój program ćwiczeniami aerobowymi (tlenowymi), takimi jak: chód, trucht, pływanie, jazda na rowerze, taniec, itp.
- Kontroluj swoje tętno podczas ćwiczeń. Jeśli nie będziesz kontrolował swojego tętna przyrządem elektronicznym, poproś lekarza by nauczył Cię jak mierzyć tętno samemu (na tętnicy szyjnej bądź promieniowej).
- Ustal razem z lekarzem i trenerem treningową wartość, bądź przedział tętna, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia oraz wiek i płeć.

Uzupełniaj płyny podczas treningów. Musisz je uzupełniać, aby uniknąć groźnego dla zdrowia odwodnienia organizmu. Pij często, małe ilości. Unikaj zimnych płynów. Nie pij dużo za jednym razem. Spożywane napoje powinny mieć temperaturę pomieszczenia, w którym przebywasz.

Lekarze zdecydowanie twierdzą, że brak aktywności fizycznej niekorzystnie wpływa na zdrowie.

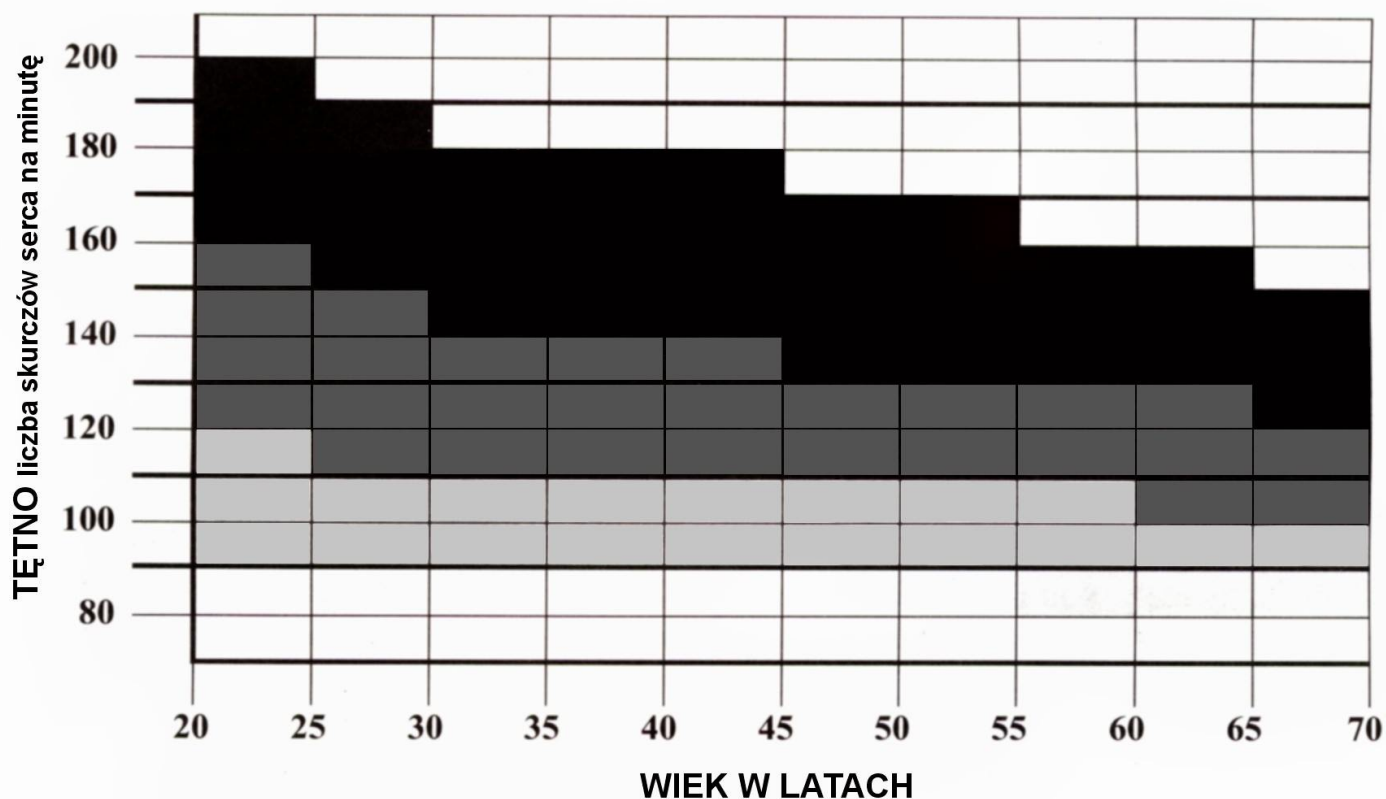
IV Zakresy treningowych wartości tętna dla osób o różnym poziomie aktywności fizycznej - strefy tętna

Poniżej przedstawiono wskazówki, które warto brać pod uwagę przy ustalaniu indywidualnego tętna treningowego.

Zaleca się stałą kontrolę wartości tętna podczas treningu. Pomiar treningowej wartości tętna może odbywać się za pomocą specjalnych, elektronicznych urządzeń lub można samemu manualnie mierzyć chwilowe wartości tętna (np. na tętnicy szyjnej bądź promieniowej). W celu pomiaru tętna na szyi należy przyłożyć opuszki dwóch palców pomiędzy tchawicą a mięśniami tylnobocznej części szyi, starając się wyczuć tętno. Zmierz ilość uderzeń w ciągu 10 sekund, a następnie otrzymaną liczbę pomnóż przez 6. Otrzymasz wynik orientacyjnego tętna – ilość uderzeń w ciągu 1 minuty. W przypadku wątpliwości poradź się lekarza.

Jakie tętno powinieneś mieć w czasie treningu?

Poniżej podano tabelę z orientacyjnymi wartościami tętna, zależnie od wieku oraz aktualnego poziomu aktywności fizycznej.



- POZIOM ZAAWANSOWANY: Dla osób aktywnie uprawiających sport na wysokim poziomie
- POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY: Dla osób uprawiających sport rekreacyjnie
- POZIOM PODSTAWOWY: Dla osób początkujących, zalecana mała intensywność, ale dłuższy czas trwania treningu

Trening aerobowy (tlenowy)

Jest to trening długotrwały, podczas którego tlen jest dostarczany do mięśni dzięki sprawnej pracy układu krążeniowo-oddechowego.

Pod wpływem tego treningu, wykonywanego regularnie i na odpowiednim poziomie, wzrasta wydolność.

Podczas treningu aerobowego zaangażowane są duże grupy mięśniowe – tj.: nóg i pośladków, ramion, tułowia. Tętno wzrasta, oddech staje się szybszy i głębszy.

Ćwiczenia aerobowe powinny być stałym elementem całego planu treningowego!

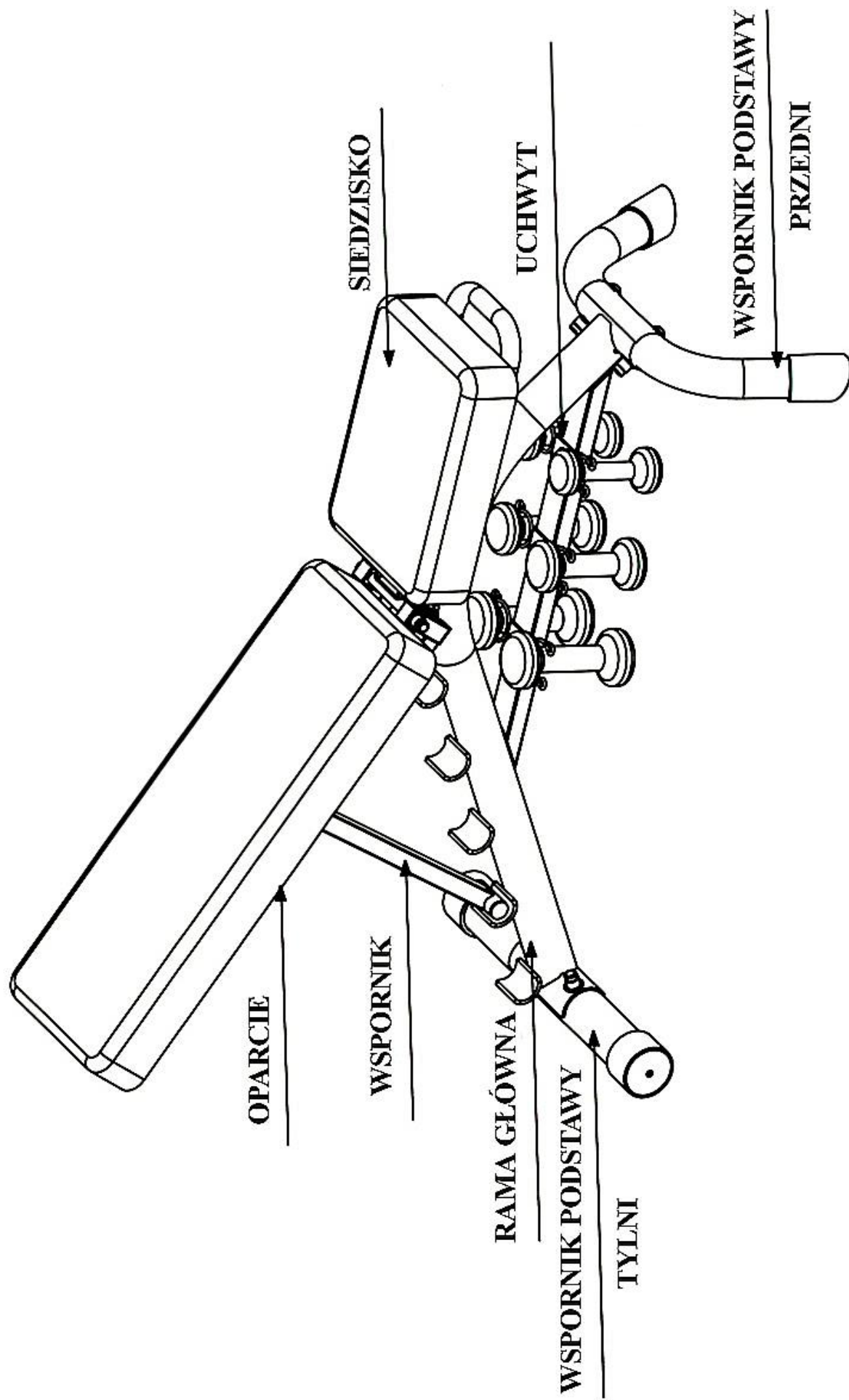
V Instrukcja składania ławki York E207

Przed rozpoczęciem składania ławki, zapoznaj się dokładnie z niniejszą instrukcją.

- 1) Ułóż wszystkie elementy ławki na czystej, wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Zabierz wszystkie materiały, w które ławka była zapakowana.
- 2) Nie pozbywaj się jednak opakowań, do momentu, kiedy ławka nie zostanie całkowicie złożona.
- 3) Zaleca się na bieżąco czytać instrukcję, przed składaniem kolejnych elementów.
- 4) Korzystaj z rycin zamieszczonych w niniejszej instrukcji. Ułatwią Ci one identyfikację części zamiennych. Niektóre małe części mogą być skręcone wcześniej w fabryce, z uwagi na potrzeby transportowe. Jeśli nie możesz znaleźć jakiejś części – sprawdź, czy nie została ona zmontowana z inną.
- 5) Dokręcaj dobrze śruby i nakrętki w złożonych właśnie elementach, chyba, że instrukcja podaje inaczej.
- 6) Sprawdź ponownie mocowania wszystkich elementów po złożeniu ławki.

Do złożenia ławki potrzebny jest klucz nastawny, który nie jest dostarczany razem z ławką.

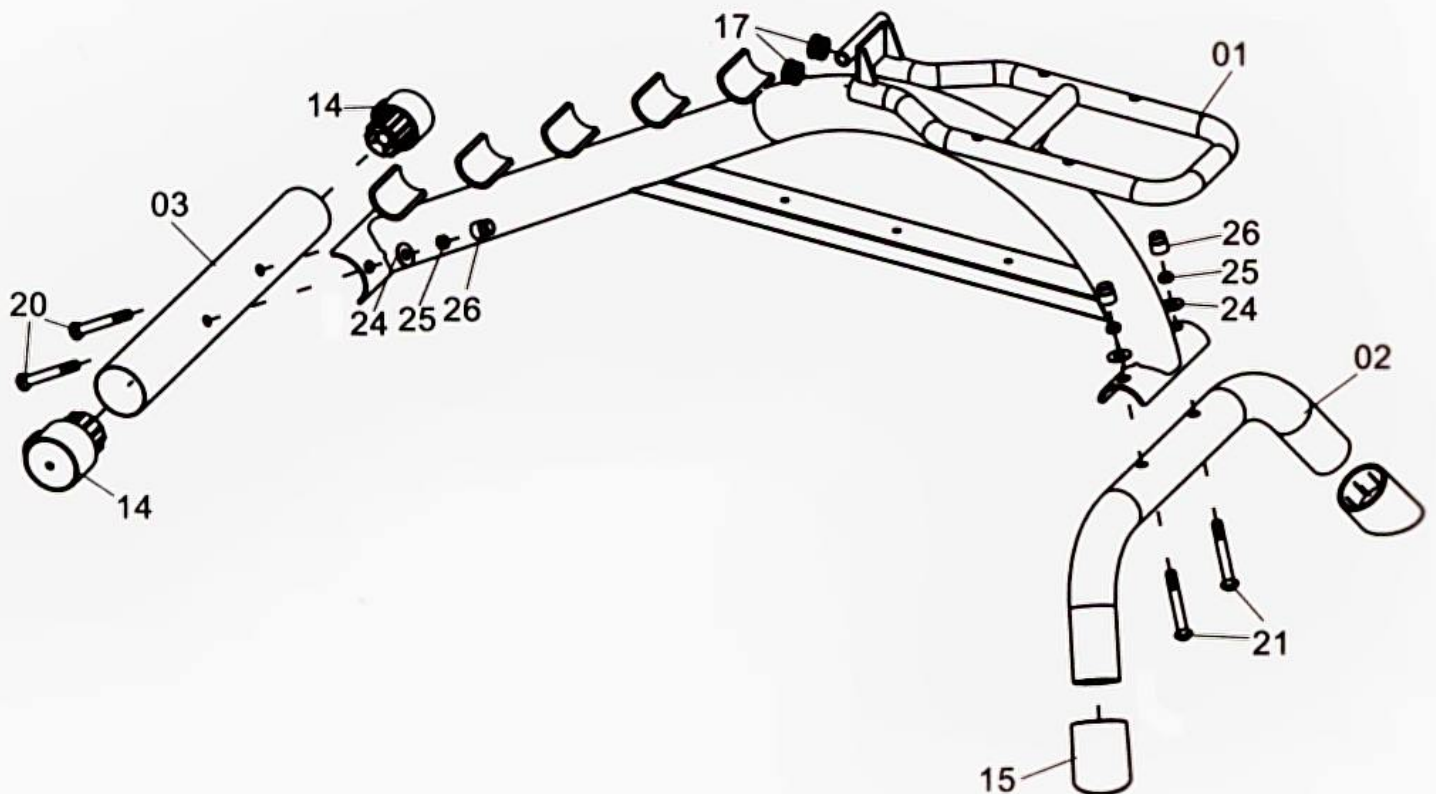
Po złożeniu ławka powinna wyglądać tak, jak na rycinie poniżej.



Zaleca się, aby ławkę składały dwie osoby.

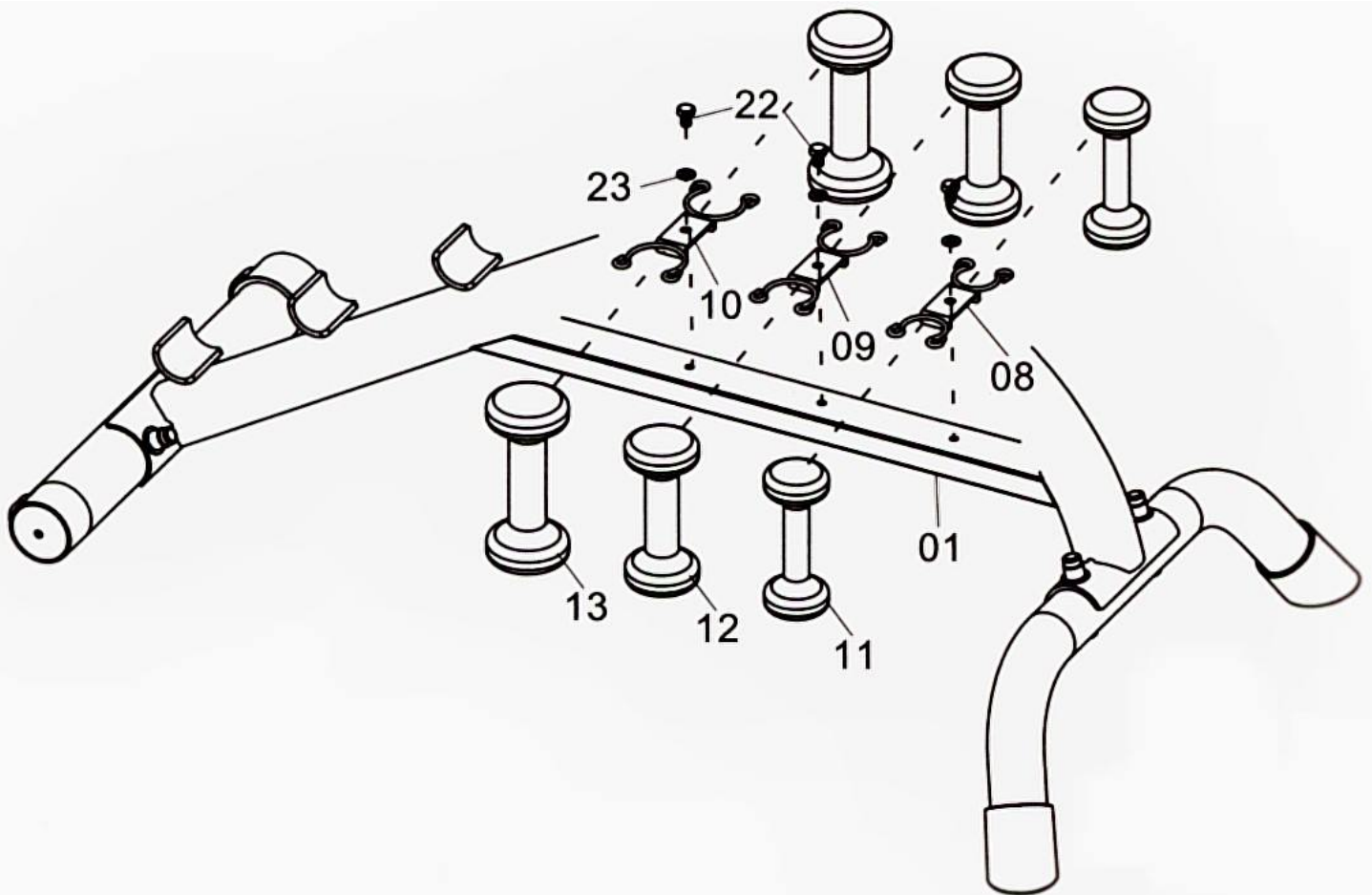
ETAP 1

- Przykręć do ramy głównej (01) tylny wspornik podstawy (03), przy pomocy dwóch kompletów: śrub (20), podkładek (24) oraz nakrętek samoblokujących (25). Końce śrub zabezpiecz za pomocą osłonek (26).
- Przykręć do ramy głównej (01) przedni wspornik podstawy (02), przy pomocy dwóch kompletów: śrub (21), podkładek (24) oraz nakrętek samoblokujących (25). Końce śrub zabezpiecz za pomocą osłonek (26).
- Wsuń na końce przedniego wspornika dwie osłony końcowe (15).
- Wsuń na końce tylnego wspornika osłony z kółkami (14).
- Załóż osłonki końcowe (17) na elementy ławki pokazane na rycinie.



ETAP 2

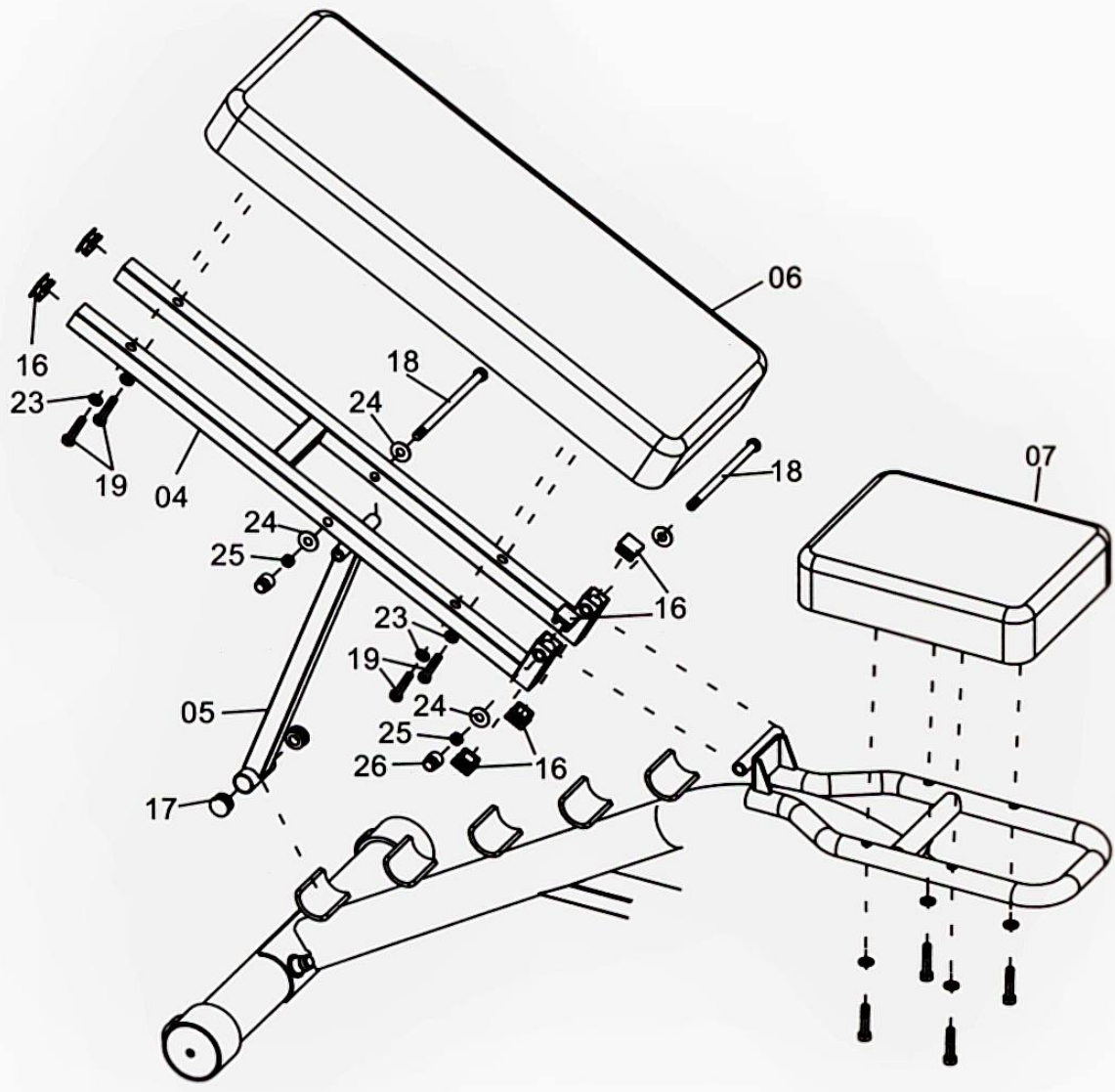
- Jak pokazano na rycinie 2, przymocuj do ramy głównej (01) – do jej części o profilu prostokątnym uchwyty (08, 09, 10), za pomocą 3 śrub o łbach sześciokątnych (22) z podkładkami (23).
- Umieść w uchwycie (08) 1 parę obciążników (11) o wadze 1 lbs.
- Umieść w uchwycie (09) 1 parę obciążników (12) o wadze 3 lbs.
- Umieść w uchwycie (10) 1 parę obciążników (13) o wadze 5 lbs.



ETAP 3

- Zamocuj wspornik oparcia (05) do ramy głównej oparcia (04) za pomocą śrub z łbami sześciokątnymi (18) z podkładkami (24) i nakrętkami (25). Mocowanie wspornika (05) – do środkowych otworów ramy (04). Po dokręceniu nakrętek (25) – zabezpiecz końce śrub osłonkami (26).
- Przykręć oparcie (06) do ramy głównej (04). za pomocą 6 śrub (19) z podkładkami (23).
- Zamocuj kompletne oparcie do ramy głównej ławki (01) za pomocą śruby (18) z podkładką (24) i nakrętką (25). Załóż osłonkę końcową (26), a następnie umieść końcówkę wspornika (05) w odpowiednim miejscu ramy głównej (w wybranym punkcie oparcia).
- Zamocuj siedzisko (07) do ramy głównej (01) za pomocą 4 śrub (19).

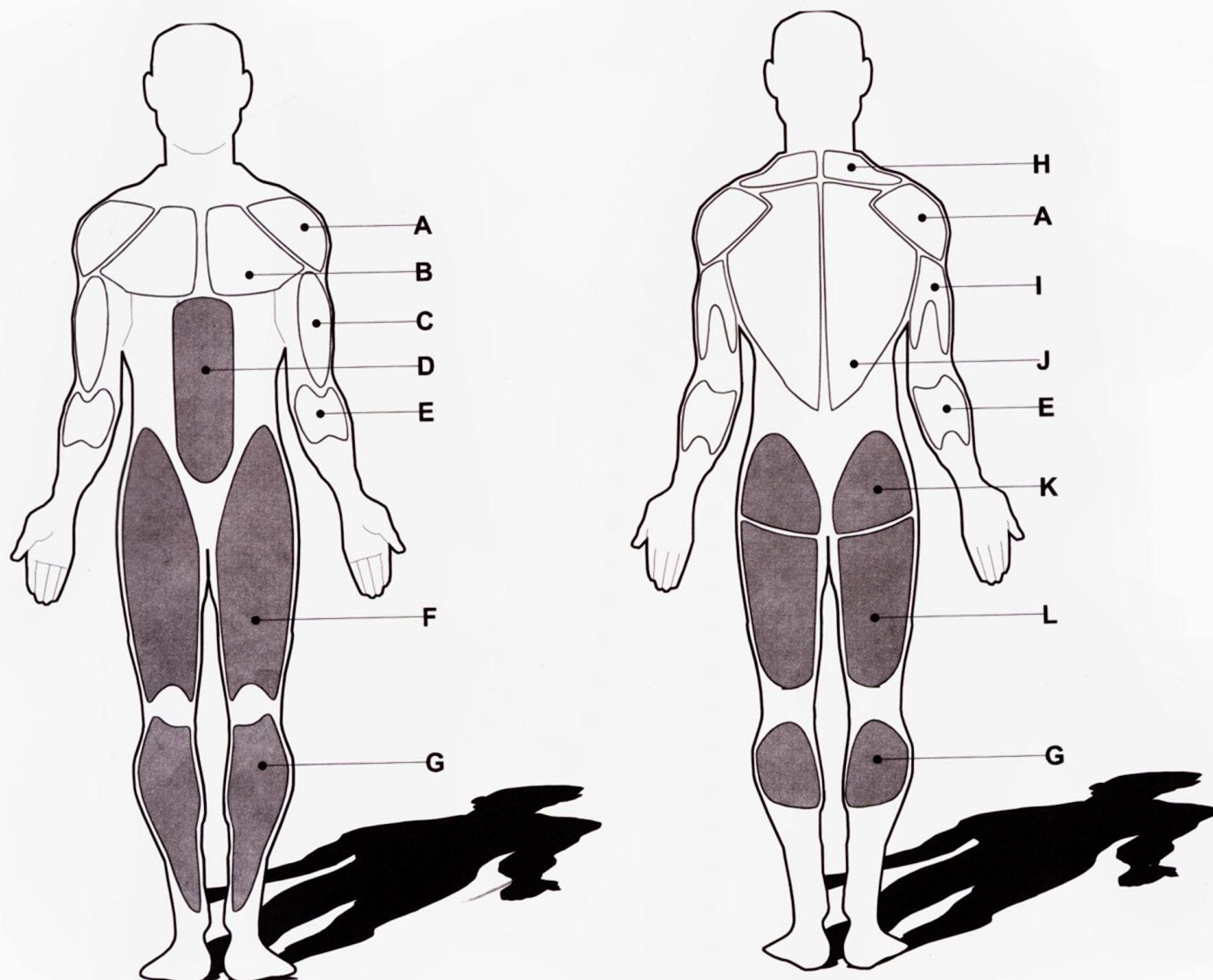
Na zakończenie sprawdź uważnie dokręcenie każdej śruby i nakrętki oraz stabilność ławki na równej, poziomej powierzchni!



VI „Mini – Atlas anatomiczny”

Poniżej przedstawiono duże grupy mięśniowe, które najczęściej poddawane są treningowi:

- A – mięśnie naramienne,
- B – mięśnie piersiowe,
- C – mięsień dwugłowy ramienia,
- D – mięśnie proste brzucha,
- E – mięśnie przedramion,
- F – mięśnie czworogłowe,
- G – mięśnie podudzia,
- H – mięsień czworoboczny,
- I – mięsień trójgłowy ramienia,
- J – mięśnie grzbietu,
- K – mięśnie pośladków,
- L – mięśnie tylnej powierzchni uda.



VII Ćwiczenia rozciągające – Stretching

ROZGRZEWKA I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Właściwie przeprowadzony trening składa się z fazy rozgrzewki, części głównej treningu oraz fazy wyciszenia (zakończenia). Przeprowadzaj treningi dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu odpoczywając za każdym razem 1 dzień.

Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz zwiększyć częstotliwość treningów do czterech, a nawet pięciu tygodniowo.

Rozgrzewka jest bardzo ważną częścią treningu i powinna być przeprowadzana każdorazowo przed właściwą fazą ćwiczeń!

Rozgrzewka przygotowuje organizm do dużego wysiłku, minimalizuje ryzyko odniesienia kontuzji, podnosi zdolność wysiłkową poprzez: przyspieszenie pracy serca, zwiększenie wentylacji płuc, podniesienie metabolizmu organizmu, zwiększenie elastyczności mięśni, więzadeł i ścięgien.

Ćwiczenia rozciągające zaleca się wykonywać również w końcowej fazie treningu. Znoszą one podwyższone napięcie mięśni, zapobiegają przykurczom oraz powoli obniżają potreningowe pobudzenie organizmu.

PONIŻEJ PRZEDSTAWIONO PODSTAWOWY ZESTAW ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:



Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem specjalistą celem uzyskania pozwolenia na wykonanie tego rodzaju ćwiczeń.

SKŁON W PRZÓD

Powoli wykonuj skłon w przód, uginając biodra i dolną część kręgosłupa. Postaraj się rozluźnić barki i mięśnie pleców. Ręce wyciągnij w kierunku stóp, tak daleko jak jest to możliwe, lecz nie forsuj się! Postaraj się wytrzymać w tej pozycji około 15 sekund, a następnie bardzo powoli wróć do pozycji wyjściowej.



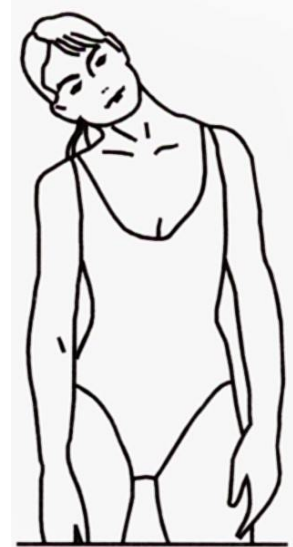
UNOSZENIE BARKÓW

Unieś powoli prawy bark w kierunku ucha i zatrzymaj na moment. Następnie opuść prawy bark i to samo wykonaj po stronie przeciwnej.



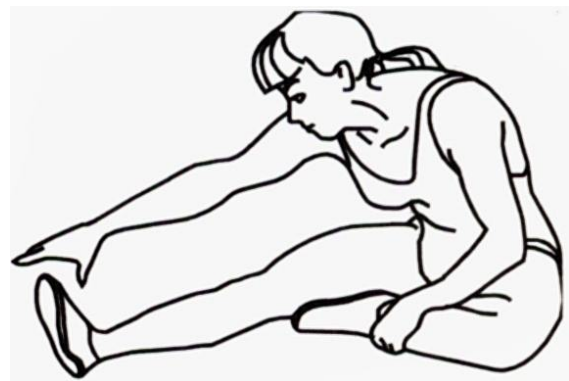
SKŁONY GŁOWY

Powoli wykonaj skłon głowy w bok zbliżając ucho do barku, zatrzymaj na moment ruch i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wykonaj to ćwiczenie w stronę przeciwną. Kolejnym ruchem odchyl lekko głowę do tyłu i zatrzymaj na moment, powróć do pozycji wyjściowej. Na koniec pochyl głowę w przód, zbliżając brodę do mostka, zatrzymaj na chwilę i powróć do pozycji wyjściowej.



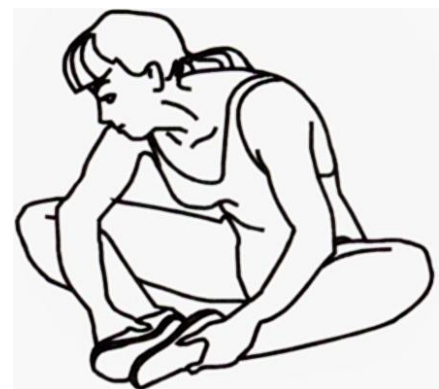
ROZCIĄGANIE TYLNEJ POWIERZCHNI UDA

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Stopę drugiej nogi oprzyj o wewnętrzną część uda nogi wyprostowanej. Wykonaj skłon tułowia w kierunku nogi wyprostowanej, próbując dosięgnąć ręką do stopy tej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji około 15 sekund, a następnie wykonaj to ćwiczenie dla strony przeciwnej.



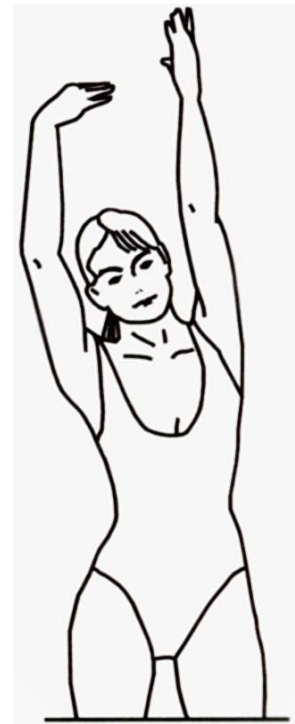
ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH POWIERZCHNI UD

Usiądź wygodnie łącząc przed sobą powierzchnie podeszwowe obu stóp. Kolana skieruj na zewnątrz. Złączone stopy przysuń jak najbliżej krocza. Delikatnie naciśnij łokciami na kolana zbliżając je do podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji około 15 sekund.



SKŁONY BOCZNE TUŁOWIA

Unieś ręce wysoko nad głowę. Wyciągnij na moment prawą rękę jeszcze wyżej, tak by odczuć rozciągnięcie prawej części tułowia. Zatrzymaj na moment ruch, potem powtórz ćwiczenie dla strony przeciwnej.

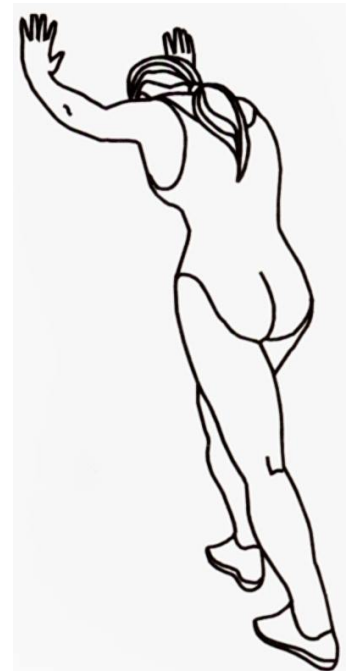


ROZCIĄGANIE MIĘŚNI TYLNEJ STRONY ŁYDKI, W TYM ŚCIĘGNA ACHILLESA

Pochyl się w przód i oprzyj ręce o ścianę (ramiona powinny być wyprostowane).

Wysuń lewą nogę w tył i wyprostuj w kolanie, prawą pozostaw z przodu ugiętą w kolanie. Ugnij bardziej prawe kolano, wypchnij biodra do przodu, pochyl się bardziej w przód – tak, by odczuć rozciąganie łydki lewej nogi. Pamiętaj by nie zginać kolana lewej nogi podczas jej rozciągania. Wytrzymaj w pozycji rozciągania około 15 sekund.

Następnie wykonaj ćwiczenie dla przeciwnej strony.



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