



Ławka w pozycji płaskiej, rozłożonej, wymaga najmniej miejsca na czas przechowywania



3 pozycje ustawienia oparcia w pozycji ujemnego kąta nachylenia



4 pozycje ustawienia siedziska umożliwiające ćwiczenia wyprostów tułowia (grzbietu) oraz ćwiczenie zginania przedramion (bicepsów)



4 pozycje nachylenia oparcia

- Ławka z wielostopniową regulacją, umożliwiającą płaskie ustawienie oparcia i siedziska oraz 12 innych wariantów ustawień, pozwalająca na wykonywanie wielu różnorodnych ćwiczeń.
- Szybka i prosta zmiana ustawień poszczególnych elementów ławki poprzez wykorzystanie selektorów blokujących wybrane położenie.
- Wyjątkowa trzystopniowa regulacja ujemnego kąta nachylenia, która pozwala na ruchy tułowia w różnych zakresach, podczas wykonywania ćwiczeń mięśni brzucha.
- Komfortowa, specjalnie zaprojektowana tapicerka, umożliwiająca wygodne podparcie tylnej części stawów kolanowych.
- Regulowana podpórka na wysokości stawów skokowych.
- Możliwe płaskie ułożenie ławki celem wygodnego przechowywania.

UWAGA:

Ławka 13 w 1 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!

DANE TECHNICZNE:

Maksymalne obciążenie: 100 kg

Waga ławki: 23 kg

Wymiary ławki: dł. 140cm x szer. 38cm x wys. 140cm

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO SKŁADANIA ŁAWKI:

Dwa klucze - 17 mm.

*# 4026, rok produkcji: 2006
Wyprodukowano w Chinach.*

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

PRZED ZŁOŻENIEM

- Przed rozpoczęciem składania ławki należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
- Opiswana 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.
- Śruby oraz nakrętki mogą ulec poluzowaniu, podobnie jak mocowanie tapicerki oraz elementy regulacyjne. Powyższe elementy są najbardziej narażone na zużycie.

PAMIĘTAJ: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

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

OSTRZEŻENIA

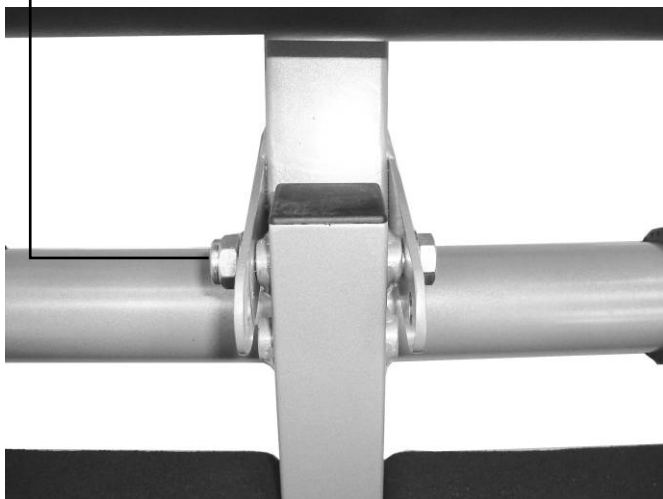
1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju ćwiczeń.
 2. Zanim zaczniesz ćwiczenia z wykorzystaniem ławki sprawdź czy śruby oraz nakrętki są dobrze dokręcone.
 3. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
 4. Dzieci 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 instrukcją montażową producenta.
 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.
 15. Zaleca się nie ćwiczyć samemu z wolnym ciężarem. Zawsze powinna być osoba, która asekuruje. Obecność drugiej osoby działa również motywująco.
 16. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu ławki nawet, jeśli 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.

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 podejrzone części na nowe, oryginalne. Minimalizuje to ryzyko zranienia Użytkownika.

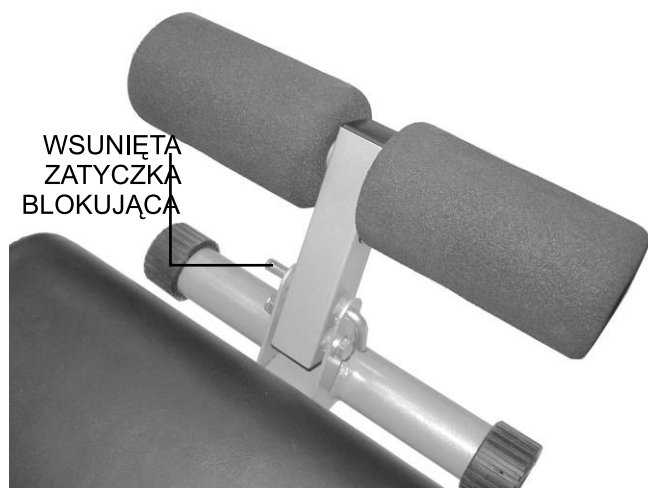
- 1.** ZAMOCUJ PODPÓRKĘ DLA STAWÓW SKOKOWYCH DO PRZEDNIEJ KOLUMNY ŁAWKI, ZA POMOCĄ ŚRUBY I NAKRĘTKI SAMOBLOKUJĄCEJ



- 2.** UMIEŚĆ ZATYCZKĘ BLOKUJĄCĄ, USTAWIENIE OBU POWYŻSZYCH ELEMENTÓW

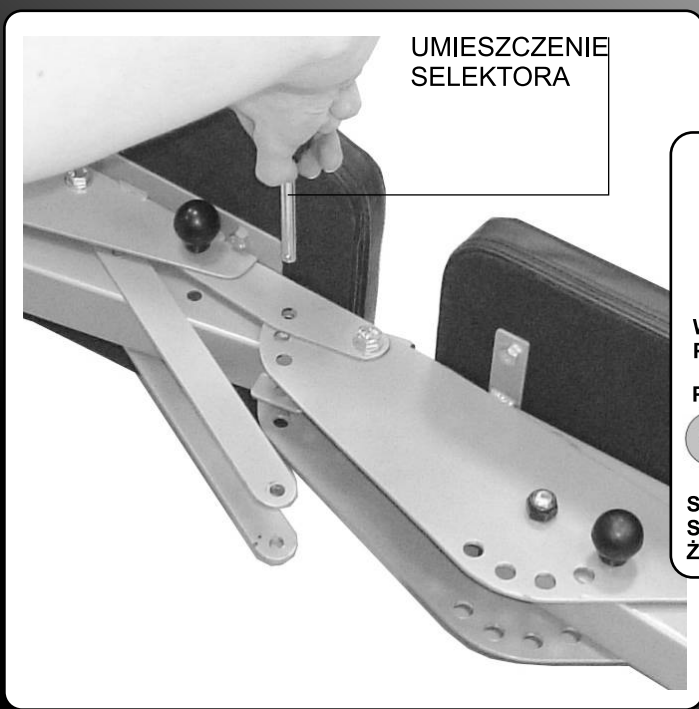
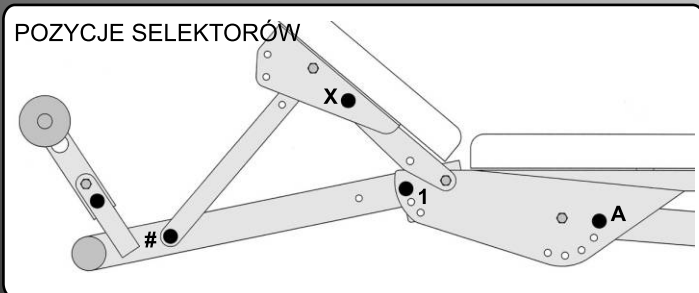
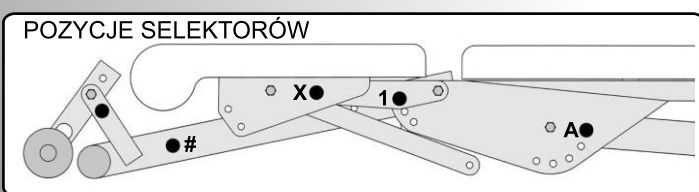
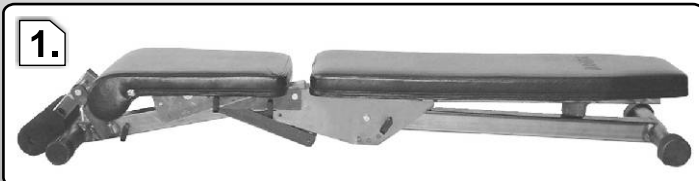


- 3.** WSUŃ DO KOŃCA ZATYCZKĘ, BLOKUJĄC JEJ POŁOŻENIE



W CZASIE DOKONYWANIA JAKICHKOLWIEK ZMIAN W USTAWIENIU POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW, ŁAWKĘ NALEŻY POŁOŻYĆ NA BOKU

NA BOCZNEJ STRONIE RAMY ŁAWKI, POD OPARCIEM, ZNAJDUJE SIĘ NAKLEJKA INFORMACYJNA OKREŚLAJĄCA LITERAMI, CYFRAMI ORAZ SYMBOLAMI OTWORY REGULACYJNE. INFORMACJE TE UŁATWIAJĄ SZYBKE USTAWIENIE POKAZANEJ POZYCJI ŁAWKI, PO ODPOWIEDNIM UMIESZCZENIU SELEKTORÓW BLOKUJĄCYCH JEJ POŁOŻENIE

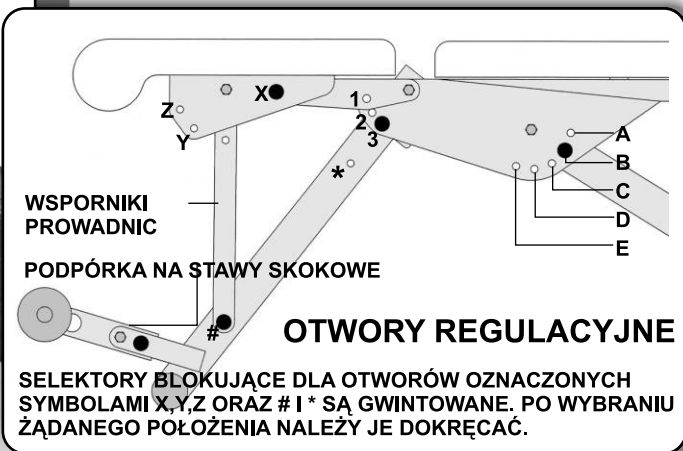


Złożenie na czas przechowywania:

- Podpórka dla stawów skokowych opuszczona.
- Wsporniki siedziska złożone do tyłu ławki,
- Selektory położenia umieszczone zgodnie z symbolami A 1 X.

Wariant 1 ujemnego nachylenia:

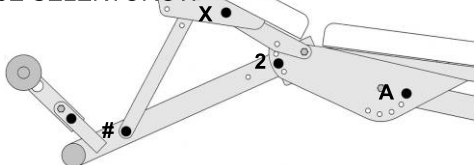
- Umożliwia małej wielkości ruch i obciążenie
- Selektory położenia umieszczone zgodnie z symbolami A 1 X #.



3.



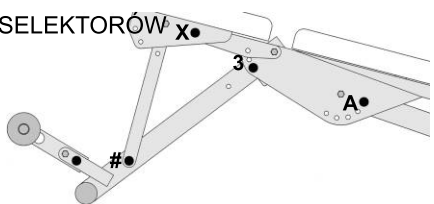
POZYCJE SELEKTORÓW



4.



POZYCJE SELEKTORÓW

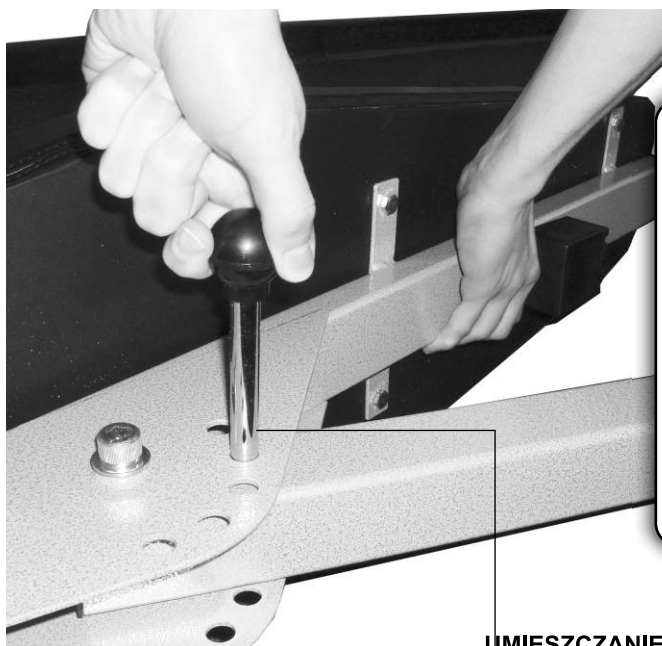


Wariant 2 ujemnego nachylenia:

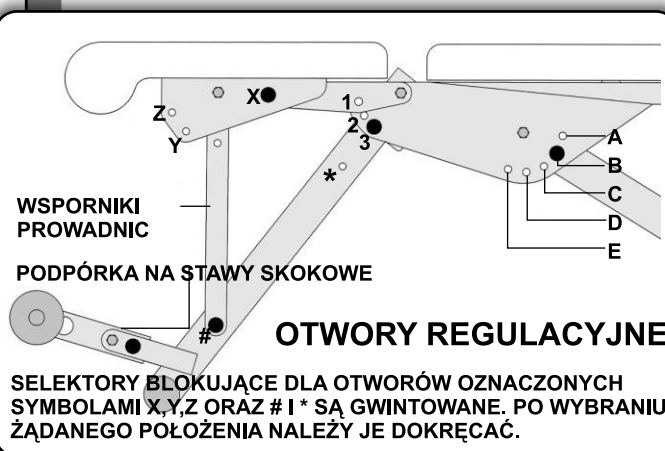
- Umożliwia umiarkowanej wielkości ruch i obciążenie.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami A 2 X #.

Wariant 3 ujemnego nachylenia:

- Umożliwia maksymalnej wielkości ruch i obciążenie,
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami A 3 X #.



UMIESZCZANIE SELEKTORA

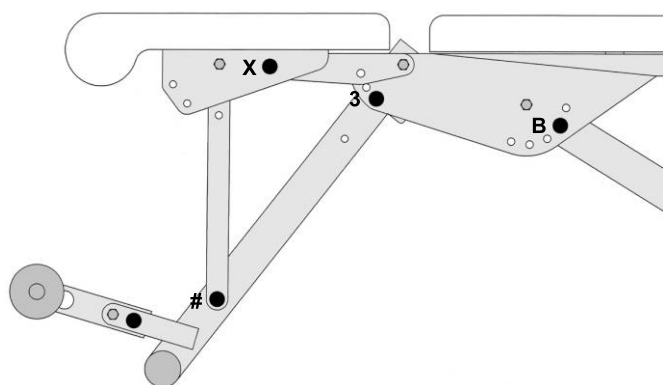


UWAGA: UNOŚ (PORUSZAJ) LEKKO RAMĘ OPARCIA W CZASIE WSUWANIA SELEKTORA BLOKUJĄCEGO.

5.



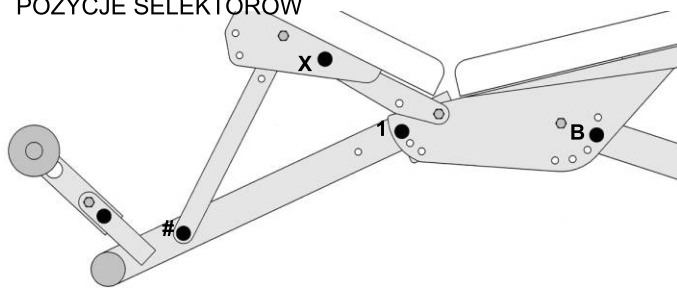
POZYCJE SELEKTORÓW



6.



POZYCJE SELEKTORÓW



Poziome ustawienie ławki:

- Selektory położenia umieszczają się zgodnie z symbolami B 3 X #.

Wariant 1 pozycji uniesionej:

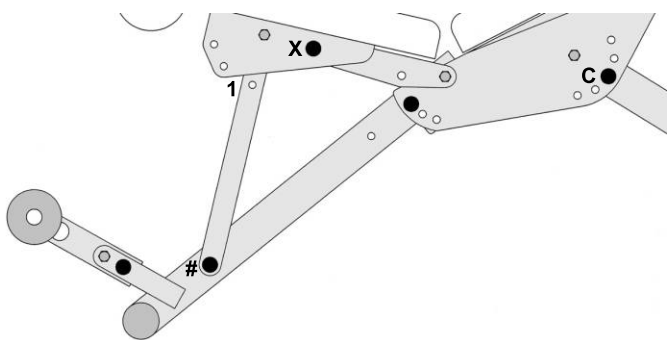
- 15° uniesienia oparcia.
- Selektory położenia umieszczają się zgodnie z symbolami B 1 X #.

7.

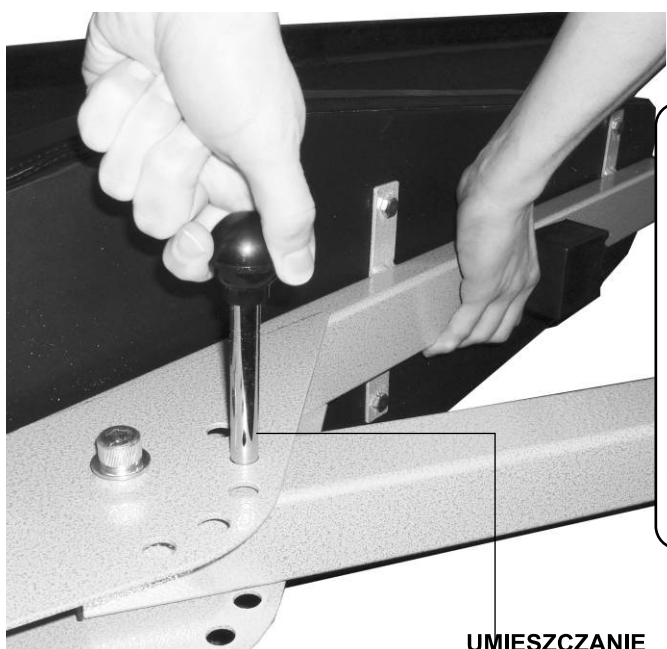


Wariant 2 pozycji uniesionej:

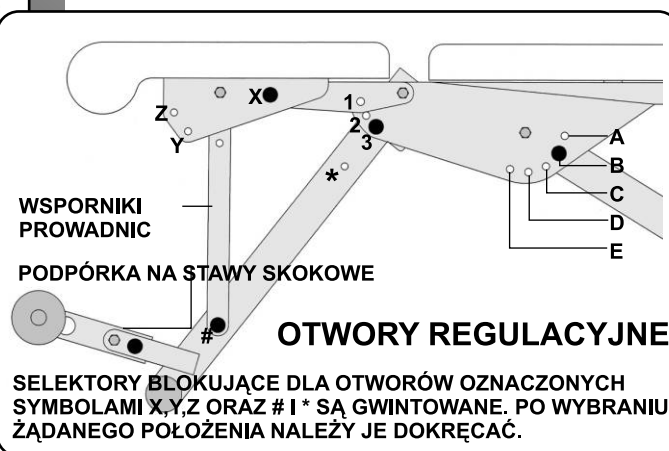
- 25° uniesienia oparcia.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami C 1 X #.



POZYCJE SELEKTORÓW



UMIESZCZANIE SELEKTORA



UWAGA: UNOŚ (PORUSZAJ) LEKKO RAMĘ OPARCIA W CZASIE WSUWANIA SELEKTORA BLOKUJĄCEGO.

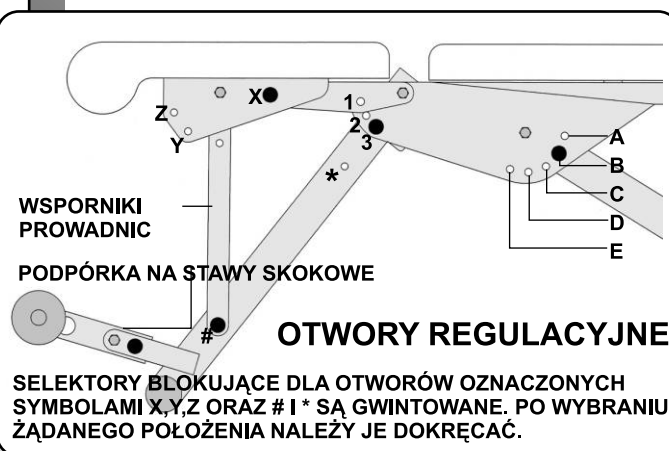
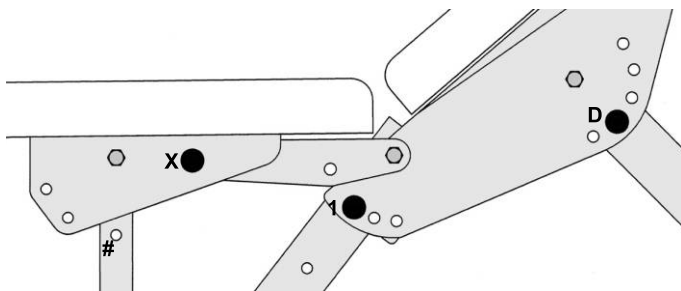
8.



Wariant 3 pozycji uniesionej:

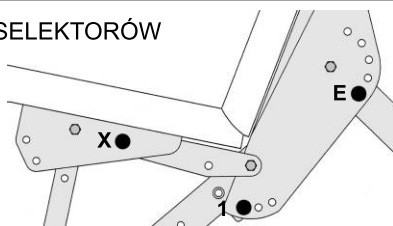
- 45° uniesienia oparcia.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami D 1 X #.

POZYCJE SELEKTORÓW

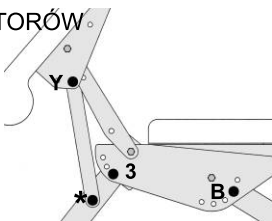


9.

POZYCJE SELEKTORÓW

**10.**

POZYCJE SELEKTORÓW



Wariant 4 pozycji uniesionej:

- Selektor umieszcza się w pozycji oznaczonej numerem 1.
- 70° uniesienia oparcia,
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami E 1 X #.

Pozycja do ćwiczeń zginaczy przedramienia (biceps):

- Można ćwiczyć równocześnie oba ramiona lub pojedynczo,
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami B 3 Y *.

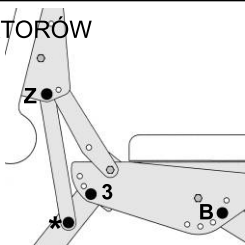
11.



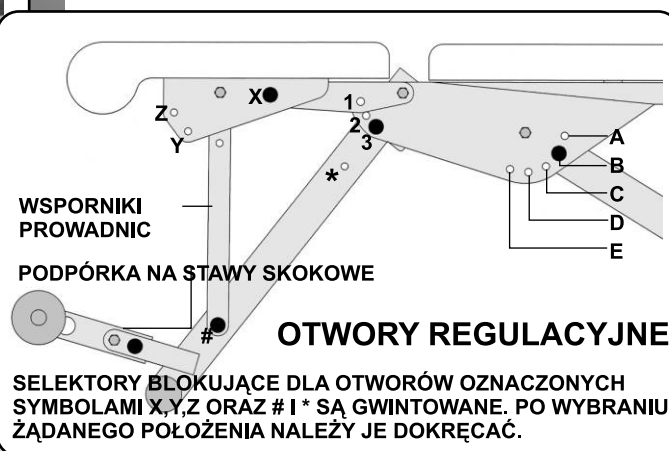
Wariant 1 pozycji do ćwiczeń
mięśni grzbietu:

- 75° pochylenia siedziska.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami B 3 Z *.

POZYCJE SELEKTORÓW



UMIESZCZANIE
SELEKTORA



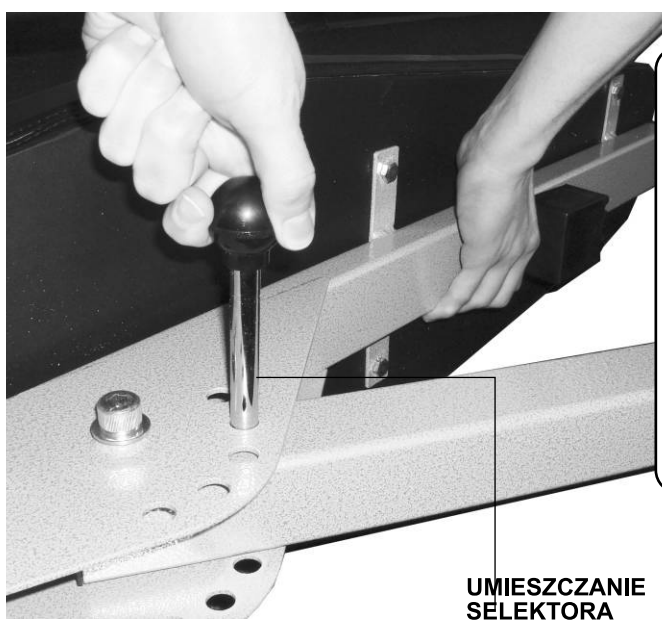
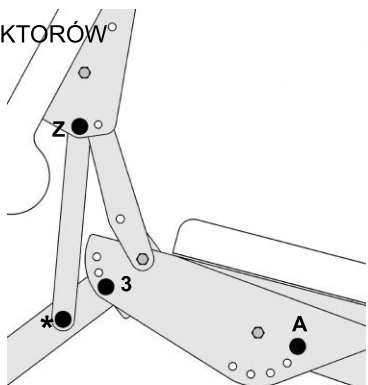
12.



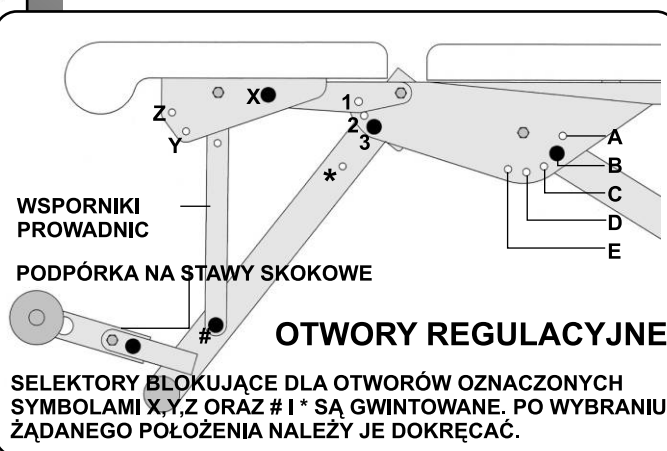
Wariant 2 pozycji do ćwiczeń mięśni grzbietu:

- Pochylenia siedziska.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami A 3 Z *.

POZYCJE SELEKTORÓW°



UMIESZCZANIE SELEKTORA

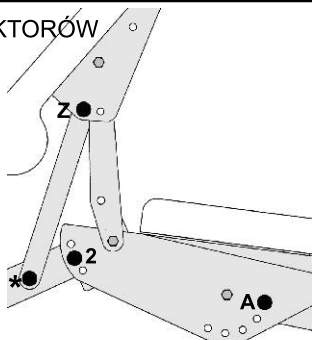


UWAGA: UNOŚ (PORUSZAJ) LEKKO RAMĘ OPARCIA W CZASIE WSUWANIA SELEKTORA BLOKUJĄCEGO.

13.

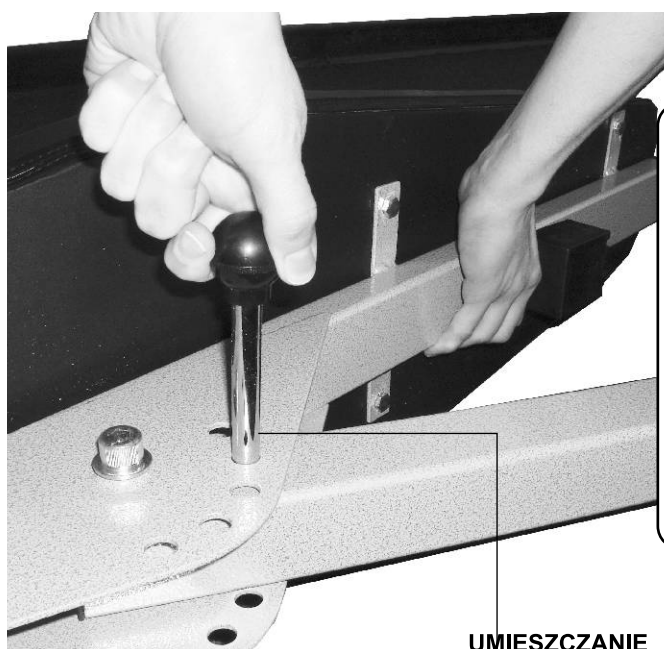


POZYCJE SELEKTORÓW

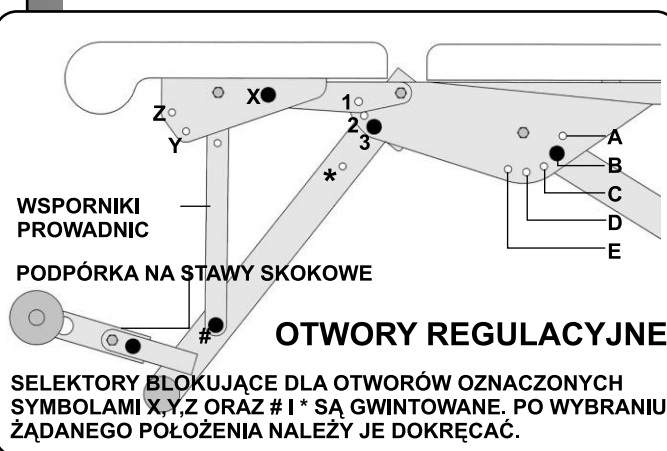


Wariant 3 pozycji do ćwiczeń
mięśni grzbietu:

- 50° pochylenia siedziska.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami A 2 Z *.



UMIESZCZANIE
SELEKTORA



**UWAGA: UNOŚ (PORUSZAJ) LEKKO
RAMĘ OPARCIA W CZASIE WSUWANIA
SELEKTORA BLOKUJĄCEGO.**

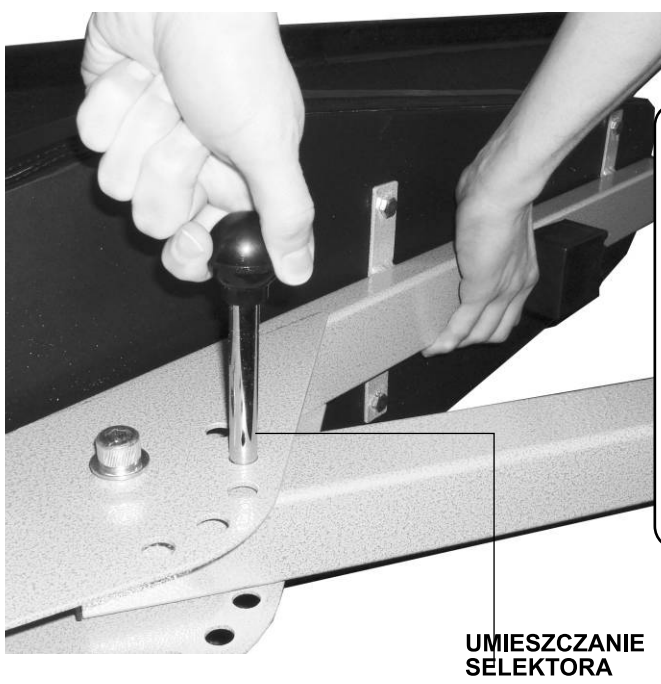
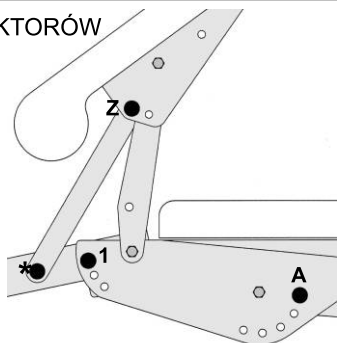
14.



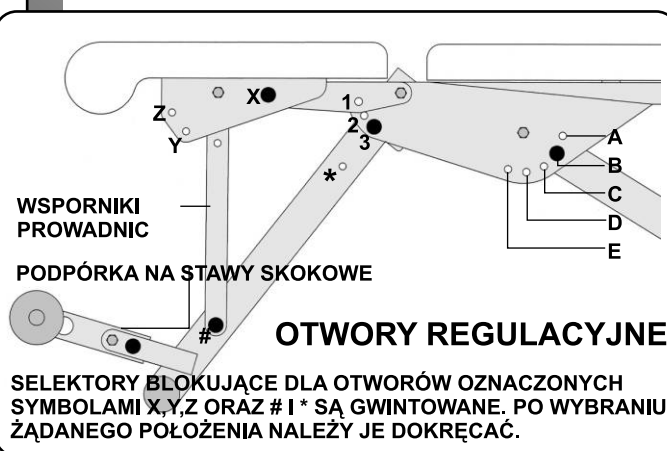
Wariant 4 pozycji do ćwiczeń
mięśni grzbietu:

- Maksymalne obciążenie.
- 35° pochylenia siedziska.
- Selektory położenia umieszcza się zgodnie z symbolami A 1 Z *.

POZYCJE SELEKTORÓW



UMIESZCZANIE
SELEKTORA

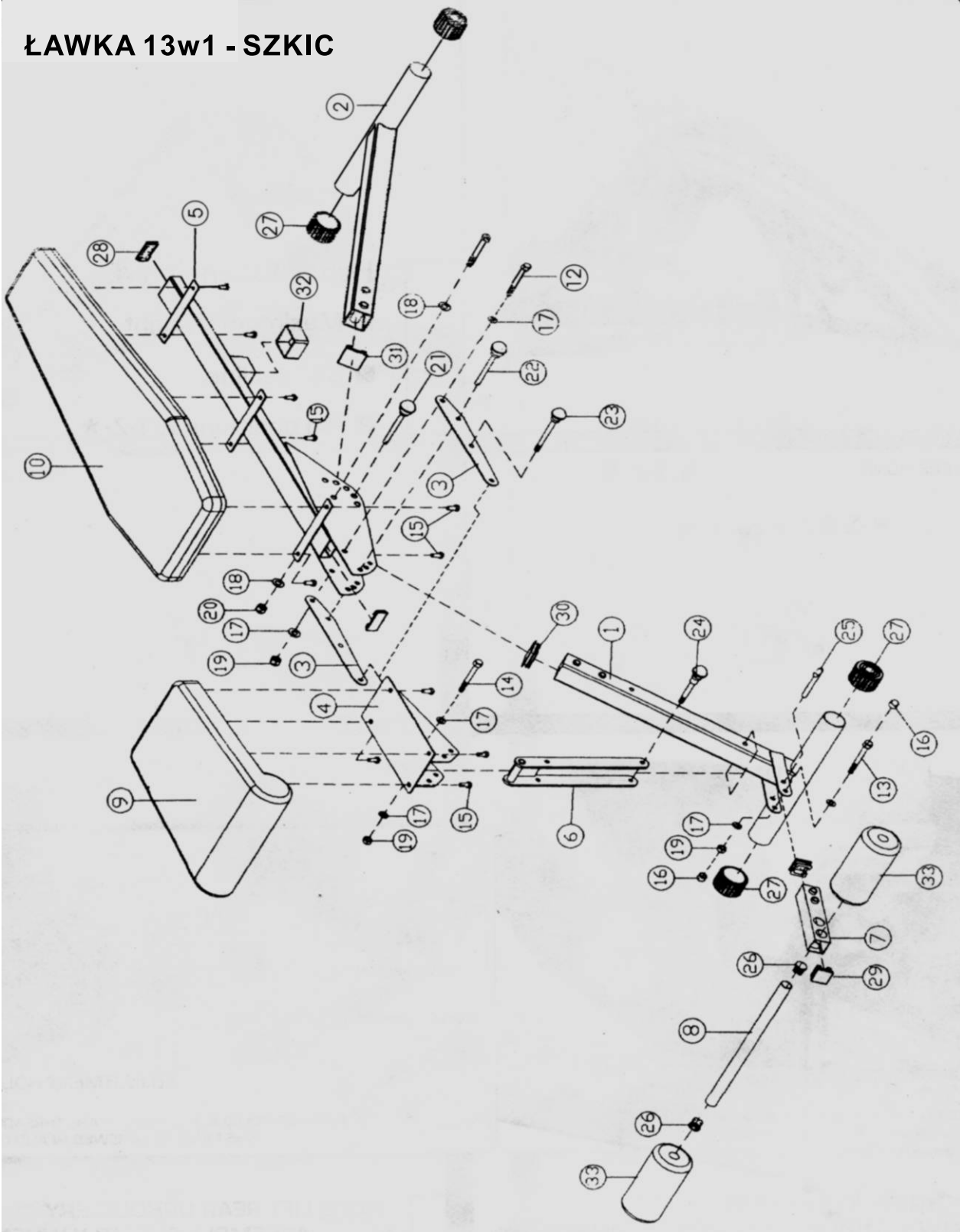


**UWAGA: UNOŚ (PORUSZAJ) LEKKO
RAMĘ OPARCIA W CZASIE WSUWANIA
SELEKTORA BLOKUJĄCEGO.**

Lista Części

Lp.	Symbol części	Ilość	Opis części
1	4026-01	1	PRZEDNIA KOLUMNA
2	4026-02	1	TYLNA KOLUMNA
3	4026-03	2	UCHWYT SWORZNI
4	4026-04	1	PODSTAWA SIEDZISKA
5	4026-05	1	EL. MONTAŻOWE RAMY OPARCIA
6	4026-06	1	WSPORNIK PROWADNIC
7	4026-07	1	PODPÓRKA DLA STAWÓW SKOKOWYCH
8	4026-08	1	RURKA GĄBKOWEGO WAŁKA
9	4026-09	1	SIEDZISKO
10	4026-10	1	OPARCIE
11	4026-11	1	SWORZEŃ ½" x 98mm
12	4026-12	1	SWORZEŃ M10 x 85mm
13	4026-13	1	SWORZEŃ M10 x 70mm
14	4026-14	1	SWORZEŃ M10 x 95mm
15	4026-15	10	SWORZEŃ M8 x 20mm
16	4026-16	2	OSŁONKA SWORZNI
17	4026-17	6	PŁASKA PODKŁADKA 10,5m x 21mm x 1,5mm
18	4026-18	2	PŁASKA PODKŁADKA 13,5m x 26mm x 20mm
19	4026-19	3	NAKRĘTKA M10
20	4026-20	1	NAKRĘTKA ½"
21	4026-21	1	SELEKTOR BLOKUJĄCY 12,7mm x 84mm
22	4026-22	1	SELEKTOR BLOKUJĄCY 10mm x 90mm
23	4026-23	1	SELEKTOR POŁOŻENIA 10mm x 83mm
24	4026-24	1	SELEKTOR POŁOŻENIA 10mm x 64mm
25	4026-25	1	ZATYCZKA BLOKUJĄCA
26	4026-26	2	ZASLEPKA RURKI GĄBKOWEGO WAŁKA
27	4026-27	4	ZASLEPKA STABILIZATORA
28	4026-28	2	ZASLEPKA WEWNĘTRZNA 30mm x 60mm
29	4026-29	2	ZASLEPKA WEWNĘTRZNA 38mm
30	4026-30	1	ZASLEPKA WEWNĘTRZNA 50mm
31	4026-31	1	ZASLEPKA WEWNĘTRZNA 50mm
32	4026-32	1	ZASLEPKA ZEWNĘTRZNA 50mm
33	4026-33	2	GĄBKOWY WAŁEK

ŁAWKA 13w1 - SZKIC



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