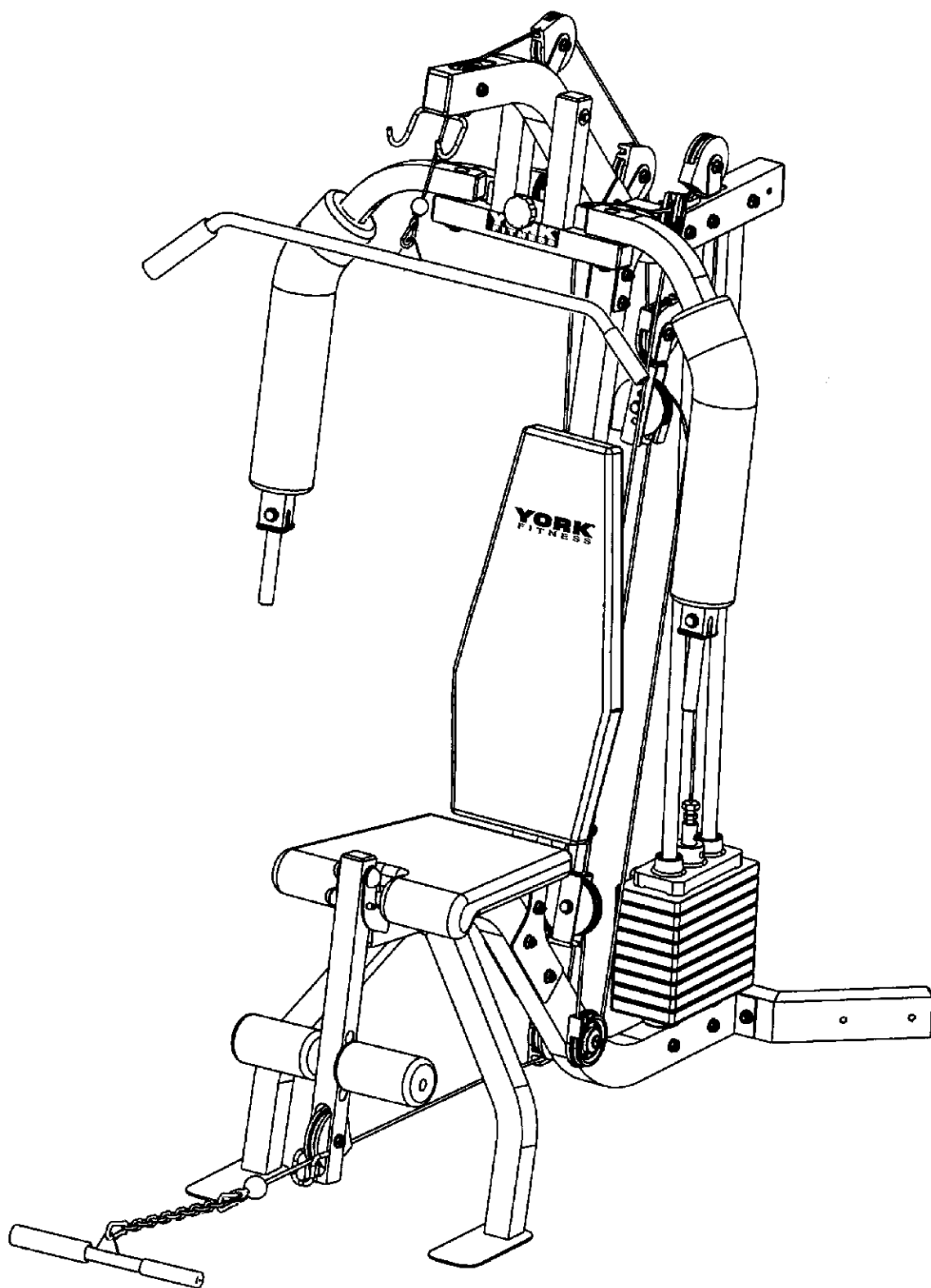


YORK[®] Atlas G510 **FITNESS**



INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

PRZED ZŁOŻENIEM

Przed rozpoczęciem składania ławki YORK 540 należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi. Opisywany atlas został bardzo starannie zaprojektowany, dużo uwagi poświęcono sposobowi jego składania.

Wszystkie śruby i nakrętki zostały zapakowane w sposób ułatwiający jego złożenie. Podczaskładania należy postępować zgodnie ze wskazówkami oraz rycinami podanymi w niniejszej instrukcji.

Atlas należy składać z pomocą minimum jednej osoby. Zaleca się składać atlas nie przerywając, od początku do końca. Instrukcja składania atlasu YORK G 510 została podzielona na etapy. Jednocześnie należy wykonywać tylko czynności danego etapu. Dopiero po skończeniu bieżącego etapu należy rozpoczynać kolejny. Nie działać jak większość osób, które dopiero po wielu niepowodzeniach zaczynają czytać instrukcję składania. Jeśli jakaś część atlasu została zagubiona, należy odnaleźć jej oznaczenie z numerem oraz właściwym kolorem.

W instrukcji zawarte są ryciny, które pokazują sposób wykonania opisywanych czynności oraz wzajemne położenie poszczególnych elementów.

Atlas, po pełnym złożeniu, musi być raz w tygodniu sprawdzany. Szczególną uwagę należy poświęcić sprawdzeniu zużycia linek oraz sworzni („zawiasów”) umożliwiających różne położenie względem siebie elementów atlasu.

Śruby oraz nakrętki mogą również ulec poluzowaniu, podobnie jak mocowanie tapicerki, kontroluj regularnie ich dokręcenie.

OSTRZEŻENIE: Pamiętaj, że linki podlegają naturalnemu zużyciu! Sprawdzaj je regularnie. Właściwy stan linek podnosi bezpieczeństwo treningu!

Jesteś odpowiedzialny za swoje własne bezpieczeństwo!

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO SKŁADANIA ATLASU YORK G 510

- a) klucze: :- 2 x 3/4"19mm 1 x 17mm
 1 x 13mm 1 x 10mm
- b) duży wkrętak (śrubokręt)
- c) młotek
- d) klucz ampułowy 6 mm

PRZY SKŁADANIU ATLASU NIE UŻYWAĆ KOMBINEREK!

Maksymalna waga Użytkownika to 100 kg.

Początkowo śruby i nakrętki należy dokręcać palcami, dopiero po właściwym ustawieniu poszczególnych elementów względem siebie należy dokręcać za pomocą kluczy.

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).

OSTRZEŻENIE:

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

PAMIĘTAJ: JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO!

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
 2. Zanim zaczniesz ćwiczenia na atlasie YORK G 510 sprawdź dokręcenie jego elementów.
 3. Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
 4. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu atlasu, nawet, jeśli nikt na nim 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.
 12. Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
 13. Zawsze składaj i eksploatuj atlas na poziomym i równym podłożu.
 14. Zawsze ustawiaj atlas tak, by z każdej jego strony była wystarczająca ilość wolnego miejsca, minimum 60 cm. Wyjątek stanowi tył atlasu, który może być ustawiony tuż przy ścianie.
 15. Zaleca się nie ćwiczyć na atlasie samemu. Zawsze powinna być osoba, która asekuruje. Dodatkowo, obecność drugiej osoby działa motywująco.
- Lista powyższych wskazówek nie wyczerpuje wszystkich zaleceń.

KONSERWACJA

1. Do czyszczenia tapicerki używaj miękkiej, wilgotnej, bawełnianej szmatki.
2. Przed każdym treningiem sprawdź atlas, jego stabilność (czy nie ma luzów), kompletność elementów i ich zużycie. Szczególną uwagę należy zwrócić na linki, bloczki i elementy blokujące (czy nie są wysunięte).
3. Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzaną część na nową, oryginalną. Minimalizuje to ryzyko zranienia Użytkownika.

APPROXIMATE RESISTANCE GUIDE

OBCIĄŻENIE : PROPORCJA

Wyciskanie	2 : 1 lub 1 : 1 wybranego obciążenia (max 100 kg)
Wyciąg górny	1 : 1 wybranego obciążenia (max 50 kg)
„Wiosłowanie”	1 : 1 wybranego obciążenia (max 50 kg)
Wyprost nóg	1 : 1 wybranego obciążenia (max 50 kg)
Klatka piersiowa	2 : 1 lub 1 : 1 wybranego obciążenia (max 100 kg)

GÓRNA PŁYTKA STOSU Z PRĘTEM PLUS POZOSTAŁĘ PŁYTKI STOSU DAJĄ W SUMIE 50 kg OBCIĄŻENIA CAŁKOWITEGO.

WYMIARY PO ZŁOŻENIU: dł. (L) = 160 cm, szer. (W) = 96 cm, wys. (H) = 208 cm. MASA CAŁKOWITA (G.W.) = 104 kg.

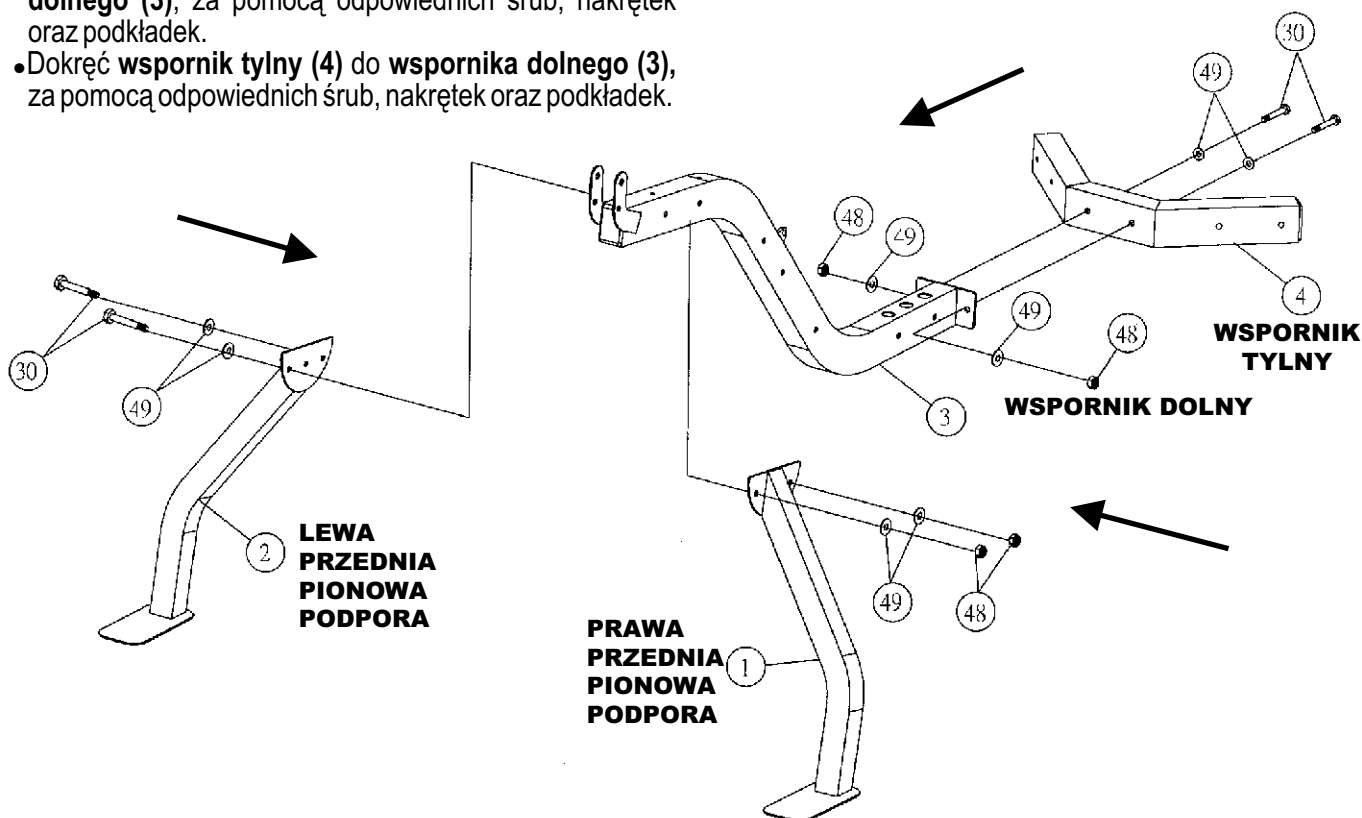
Dopuszczalny ciężar użytkownika to 100 kg

ZALECENIA OGÓLNE

W czasie składania atlasu YORK G510 należy korzystać z pomocy minimum jednej osoby. W czasie składania atlasu należy korzystać ze wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji, ułatwi to wykonanie niezbędnych czynności. Początkowo śruby oraz nakrętki należy dokręcać luźno. Dopiero po dokładnym ustawieniu elementów względem siebie można je dokręcić maksymalnie.

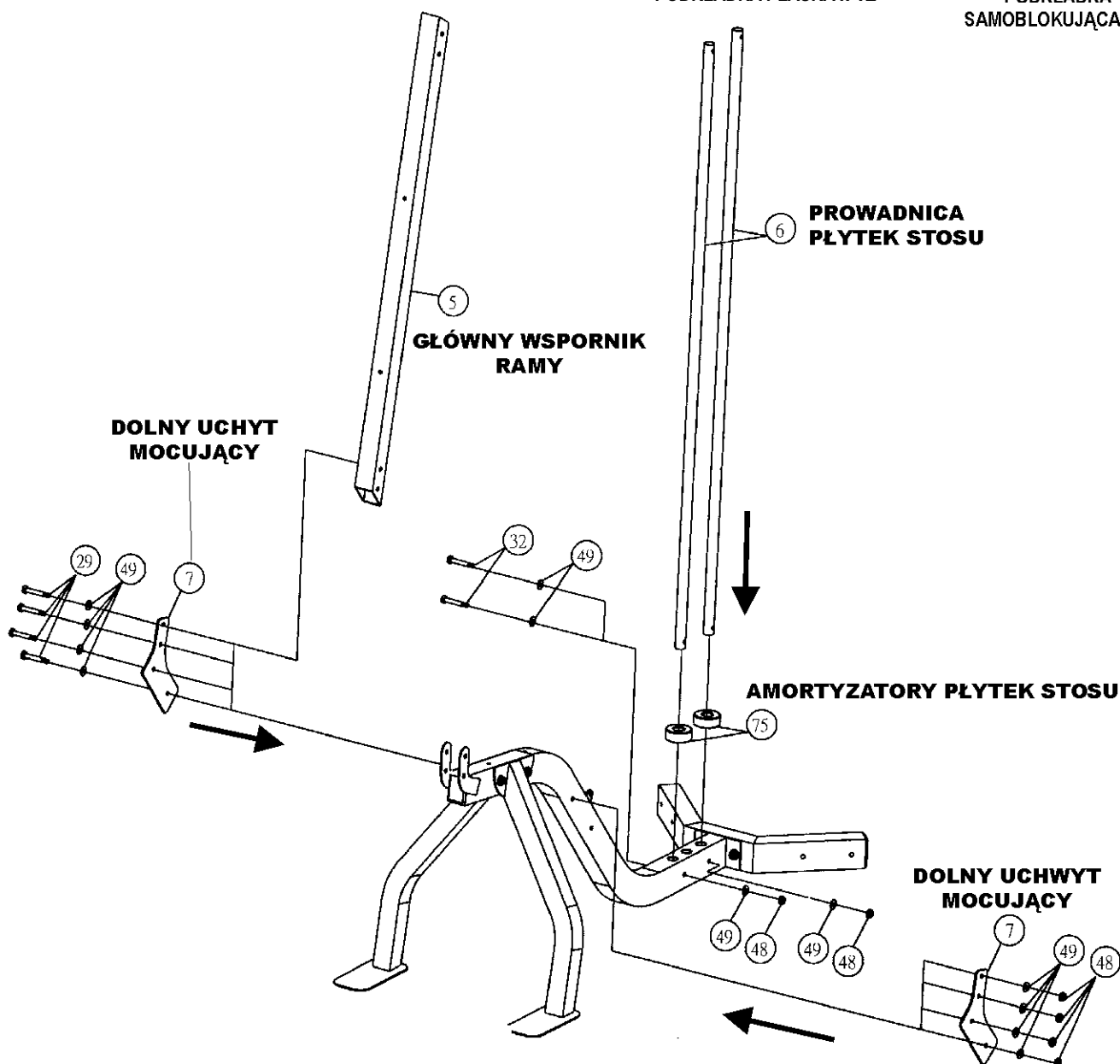
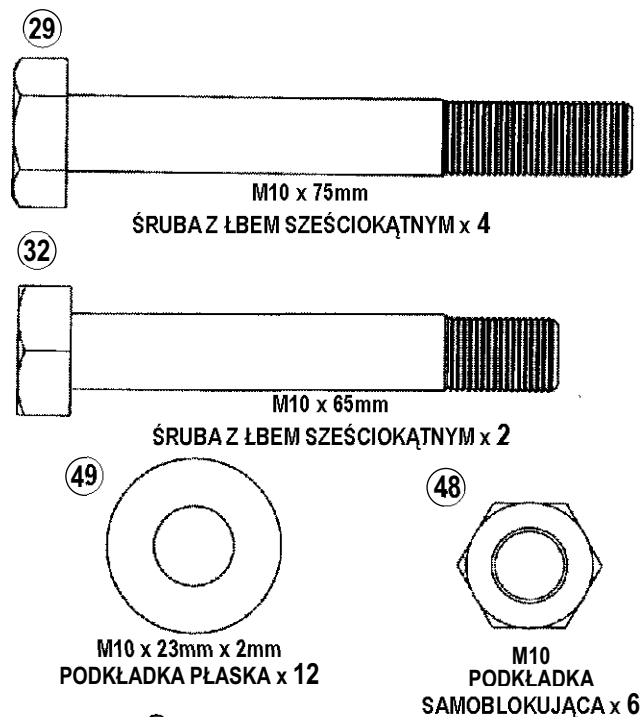
ETAP 1

- Zamocuj **prawą przednią pionową podporę (1)** oraz **lewą przednią pionową podporę (2)** do **wspornika dolnego (3)**, za pomocą odpowiednich śrub, nakrętek oraz podkładek.
- Dokręć **wspornik tylny (4)** do **wspornika dolnego (3)**, za pomocą odpowiednich śrub, nakrętek oraz podkładek.



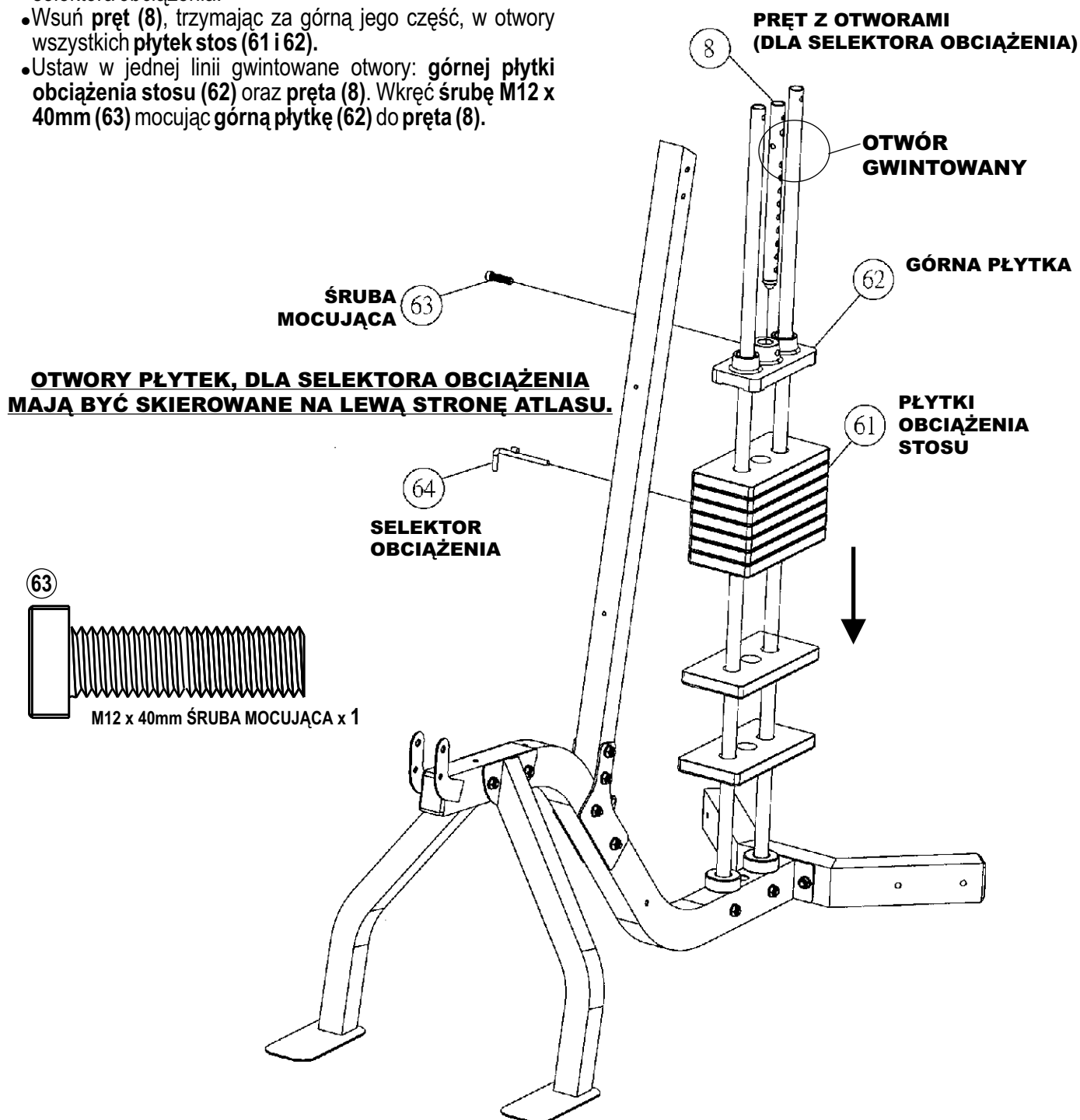
ETAP 2

- Włóż obydwie **przewodnice płytek stosu (6)** w odpowiednie otwory **wspornika dolnego (3)**, a następnie dokręć je za pomocą odpowiednich śrub, nakrętek oraz podkładek.
- Upewnij się, że śruby o długości 65 mm przechodzą przez otwory znajdujące się w dolnych częściach **przewodnic (6)**.
- Nasuń na przewodnice dwa gumowe amortyzatory **płytek stosu (75)**, tak by oparły się o wspornik dolny ramy.
- Zamocuj **główny wspornik ramy (5)** do przedniej części **wspornika dolnego ramy (3)** wykorzystując dwa **dolne uchwyty mocujące (7)**, a następnie dokręć je za pomocą odpowiednich śrub, nakrętek oraz podkładek.



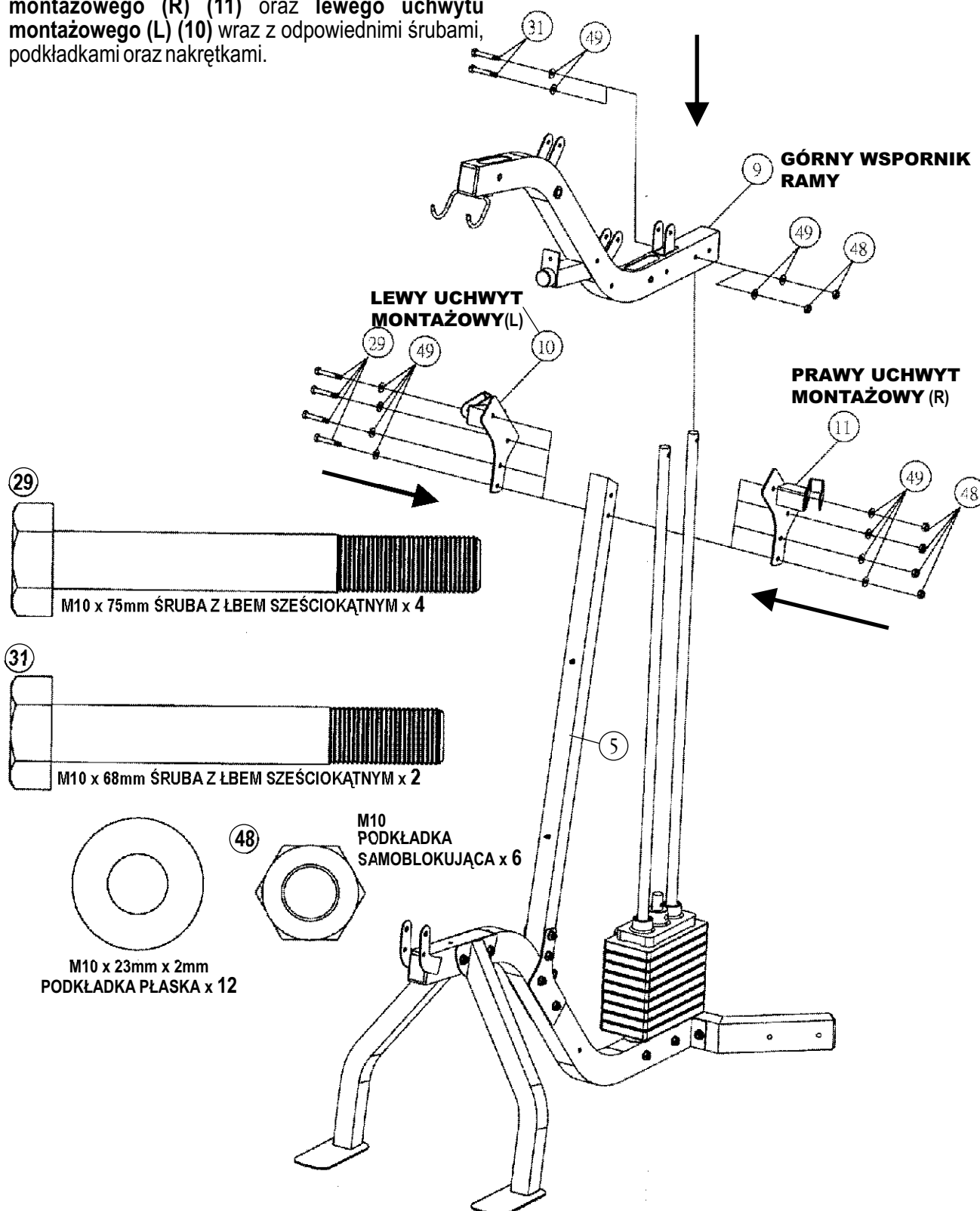
ETAP 3

- Pamiętaj by otwory płytek obciążenia skierowane były na lewą stronę atlasu. Wybór obciążenia możliwy jest dzięki umieszczeniu **selektora obciążenia (64)** w otworach płytek stosu.
- Nasuń na **przewodnice (6)** dziewięć **płytek obciążenia stosu (61)**.
- Nasuń na przewodnice **górną płytkę obciążenia stosu (62)**, upewniając się, że otwór skierowany jest na lewą stronę atlasu.
- Przygotuj **śrubę mocującą M12 x 40mm (63)** **górną płytkę obciążenia stosu (62)** oraz **pręt z otworami (8)** dla selektora obciążenia.
- Wsuń **pręt (8)**, trzymając za górną jego część, w otwory wszystkich **płytek stos (61 i 62)**.
- Ustaw w jednej linii gwintowane otwory: **górną płytki obciążenia stosu (62)** oraz **pręta (8)**. Wkręć **śrubę M12 x 40mm (63)** mocując **górną płytkę (62)** do **pręta (8)**.



ETAP 4

- Zamocuj **górny wspornik ramy (9)** nasuwając go na **przewodnice stosu (6)**, a następnie skręć te elementy wykorzystując odpowiednie śruby, podkładki oraz nakrętki.
- Przymocuj **górny wspornik ramy (9)** do **głównego wspornika ramy (5)**, za pomocą **prawego uchwytu montażowego (R) (11)** oraz **lewego uchwytu montażowego (L) (10)** wraz z odpowiednimi śrubami, podkładkami oraz nakrętkami.



ETAP 5

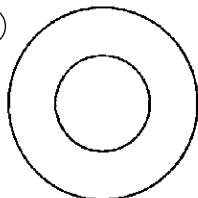
- Zamocuj **dźwignię do wyprostów kolan (12)** do odpowiedniej części **wspornika dolnego ramy (3)**, za pomocą odpowiednich śrub, podkładek oraz nakrętek. Łeb **śruby (42)** oraz **nakrętkę (47)** zabezpiecz specjalnymi **osłonkami (65)**. Upewnij się, że **uchwyt dźwigni (12)** skierowany jest na zewnątrz.

(42)



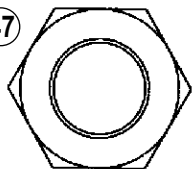
M12 x 75mm ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM x 1

(51)



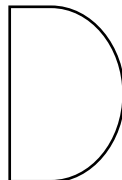
M12 x 25mm x 2mm
PODKŁADKA PŁASKA x 2

(47)



M12
PODKŁADKA
SAMOBLOKUJĄCA x 1

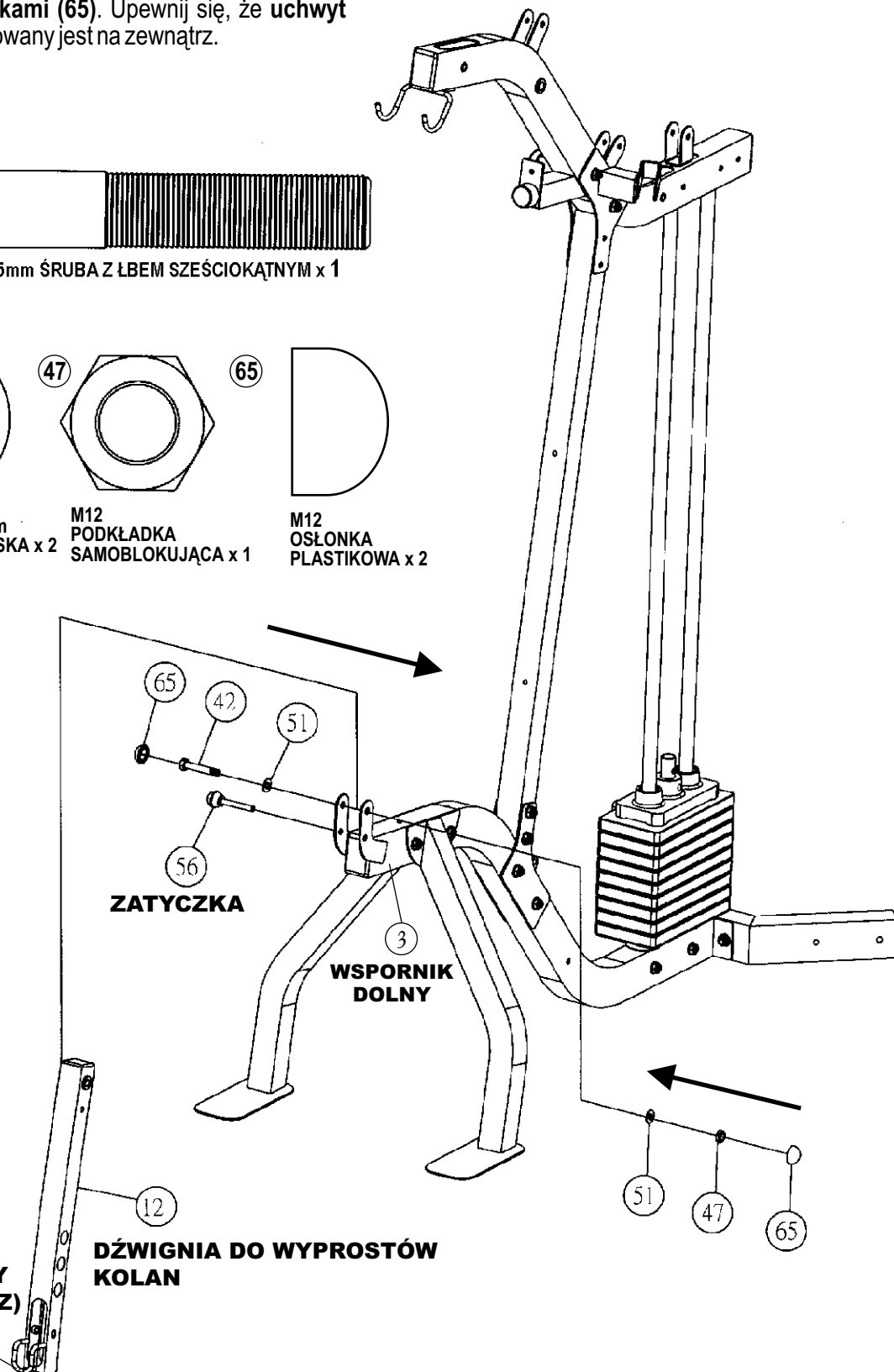
(65)



M12
OSŁONKA
PLASTIKOWA x 2

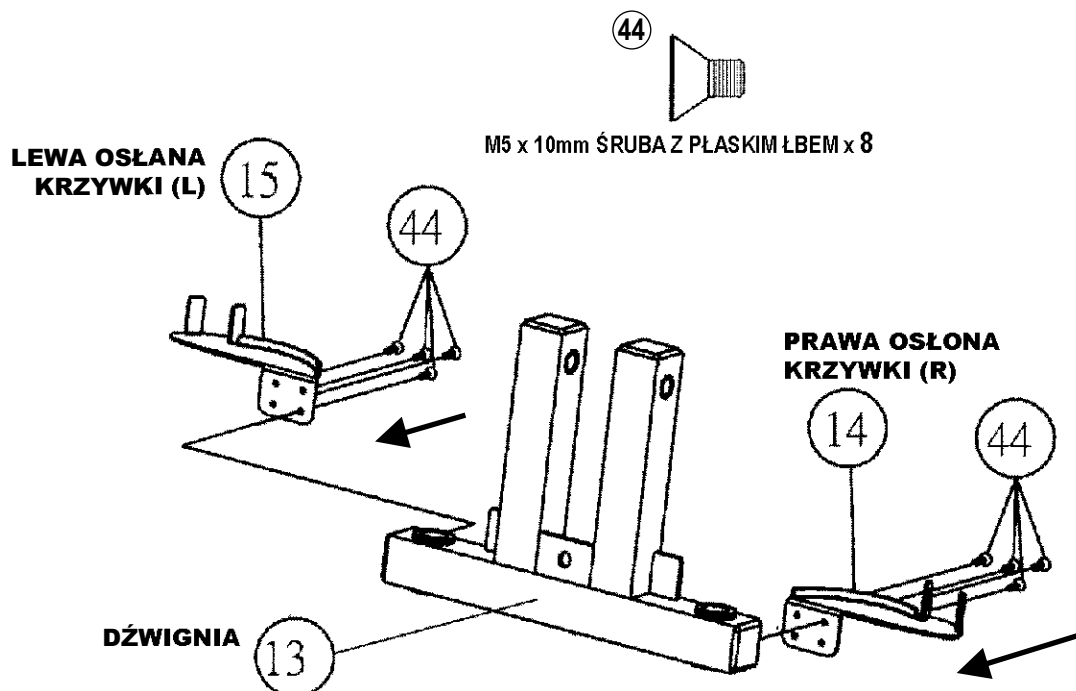
**UCHWYT
(SKIEROWANY
NA ZEWNĄTRZ)**

**DŹWIGNIA DO WYPROSTÓW
KOLAN**



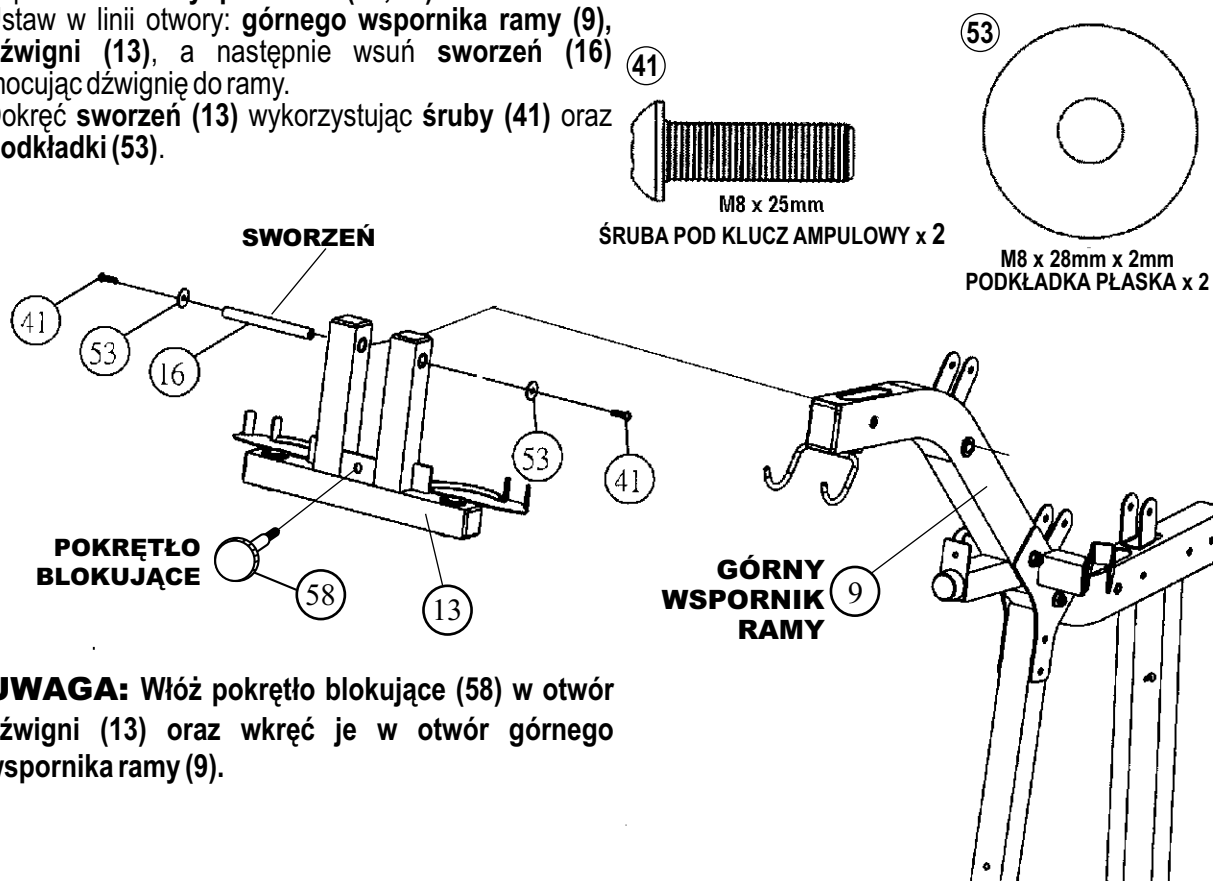
ETAP 6

- Zamocuj prawą osłonę krzywki (R) (14) oraz lewą osłonę krzywki (L) (15) do dźwigni (13) za pomocą śrub (44)



ETAP 7

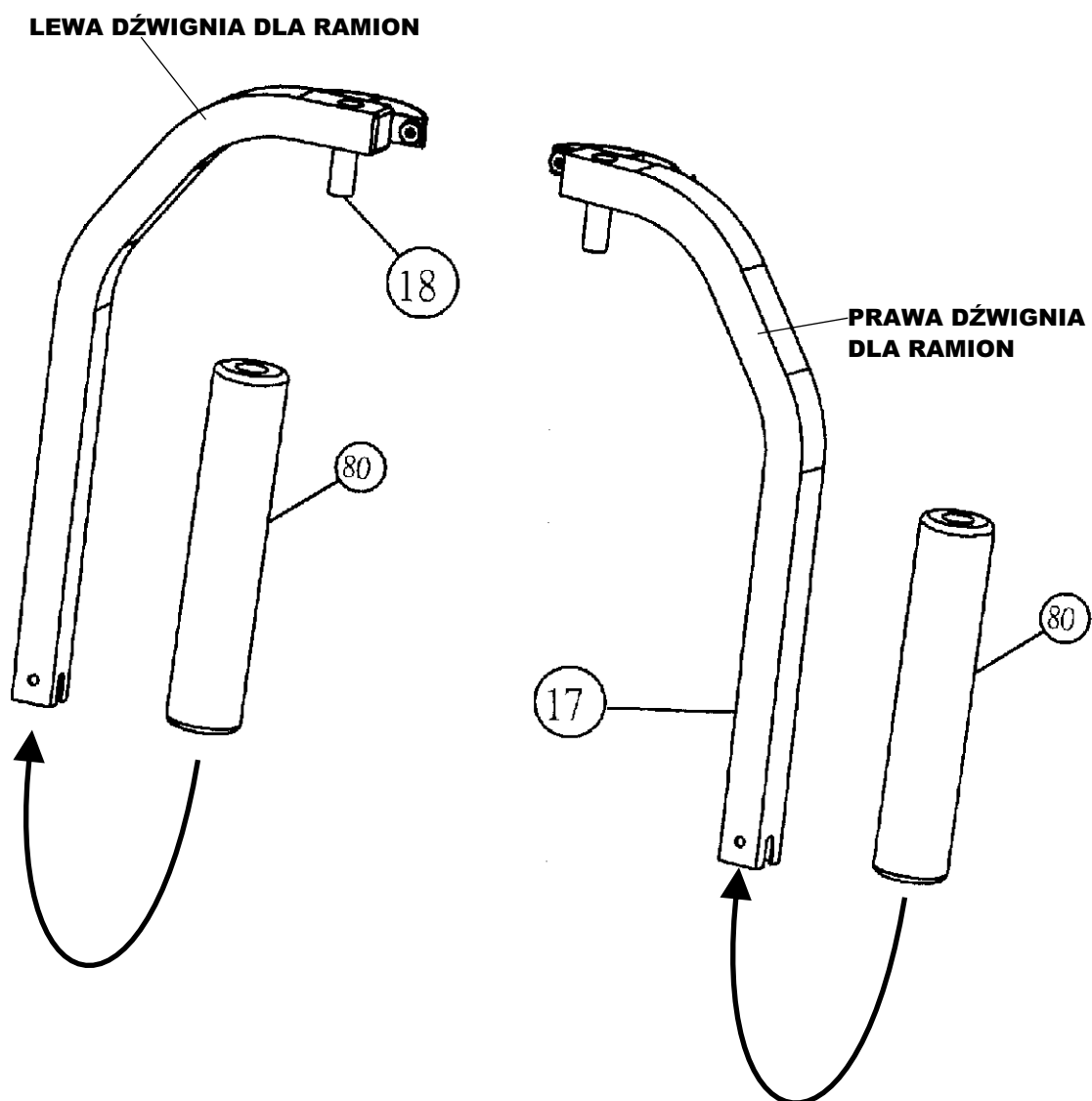
- Przygotuj sworzeń (16) mocujący dźwignię (13) oraz odpowiednie śruby i podkładki (41, 53).
- Ustaw w linii otwory: górnego wspornika ramy (9), dźwigni (13), a następnie wsuń sworzeń (16) mocując dźwignię do ramy.
- Dokręć sworzeń (13) wykorzystując śruby (41) oraz podkładki (53).



UWAGA: Włóż pokrętło blokujące (58) w otwór dźwigni (13) oraz wkręć je w otwór górnego wspornika ramy (9).

ETAP 8

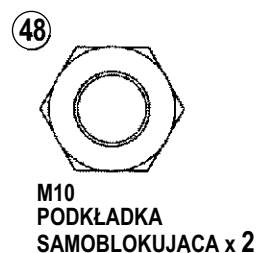
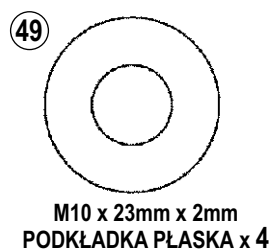
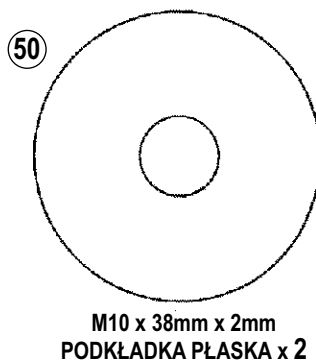
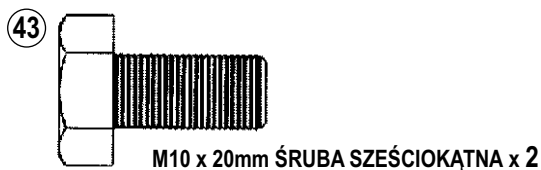
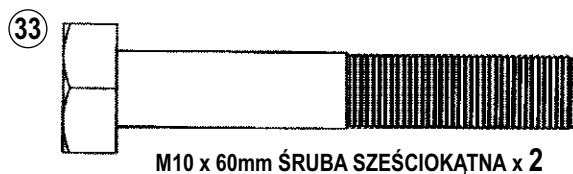
- Nasuń osłony z gąbki (80) na prawą (17) oraz lewą (18) dźwignię dla ramion.



UWAGA: Przed nasunięciem zwilż wewnętrzną powierzchnię gąbek (80), ułatwi to wykonanie tej czynności.

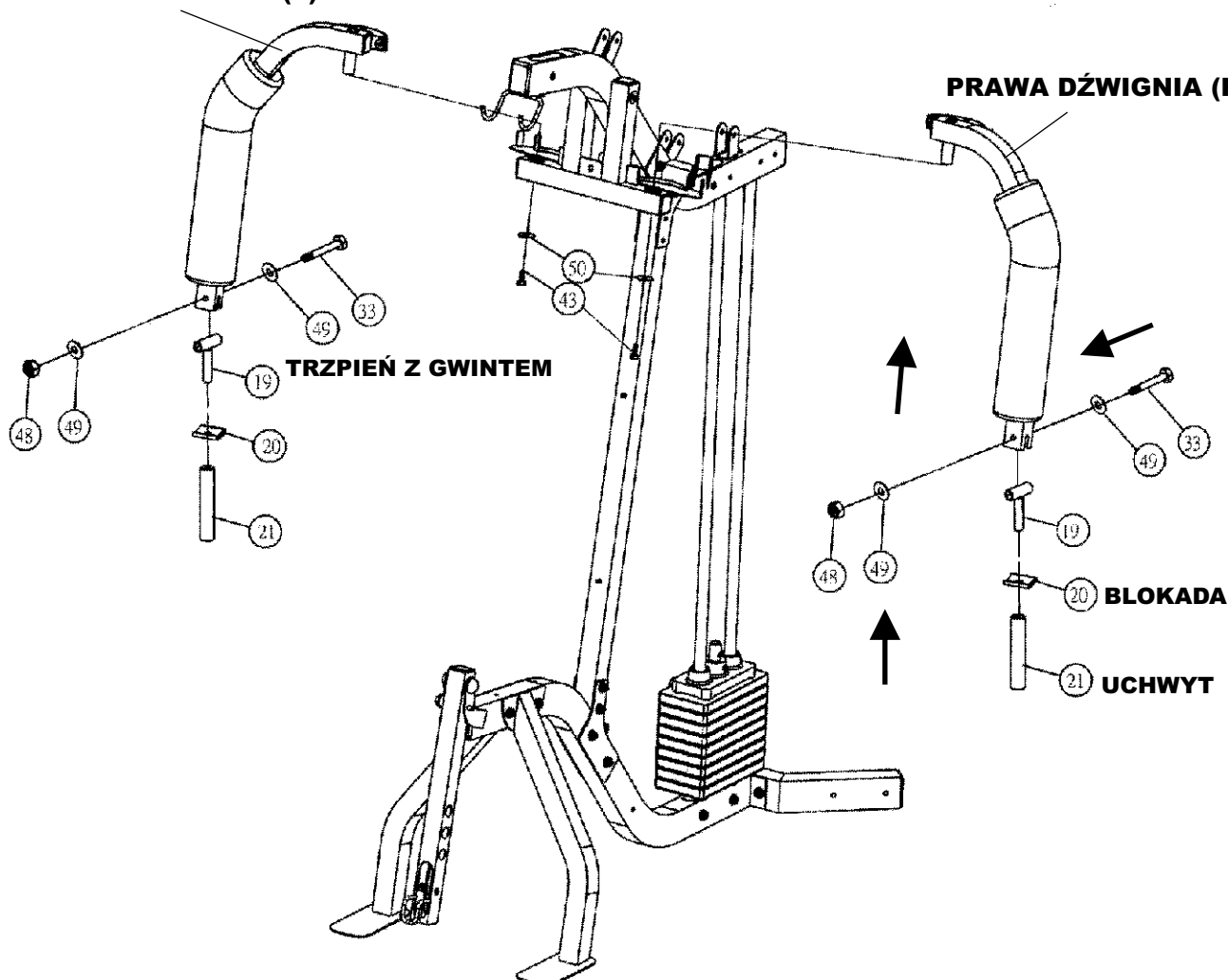
ETAP 9

- Zamocuj dźwignie dla ramion w górnej części atlasu, przykręcając je za pomocą **śrub (43)** oraz **podkładek (50)**.
- Przymocuj trzpień z **gwintem (19)** do obu dźwigni dla ramion (prawej i lewej), za pomocą odpowiednich śrub, podkładek oraz nakrętek.
- Nakręć **uchwyty (21)** na gwintowane części **trzpieni (19)**, wkładając wcześniej na trzpień **blokady (20)** **położenia uchwytów** (czynność wykonaj po obu stronach).



LEWA DŹWIGNIA (L)

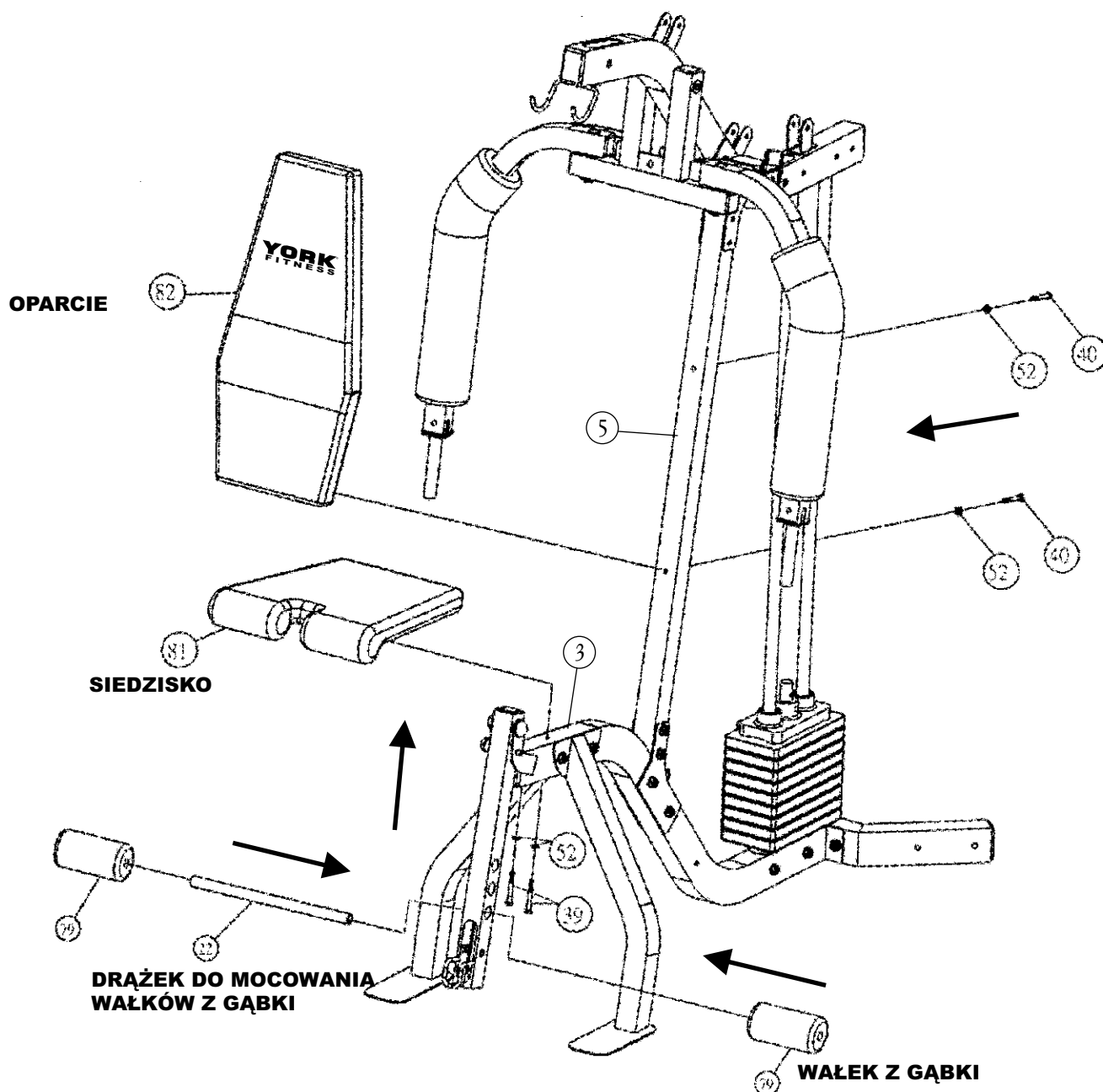
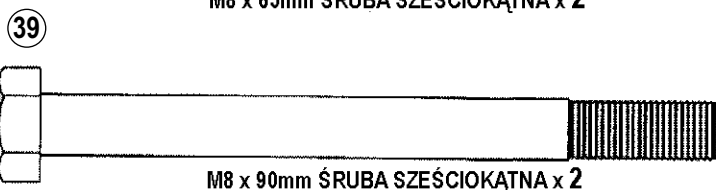
PRAWA DŹWIGNIA (R)



INSTRUCTION 10

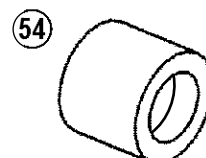
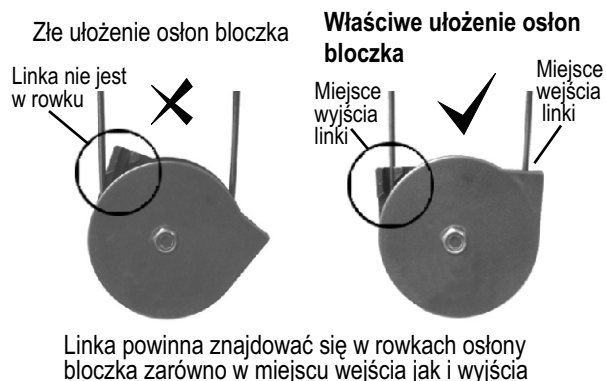
- Przykręć **oparcie (82)** do **głównego wspornika ramy (5)**. Oparcie należy przykręcić centralnie, by oba jego brzegi były symetrycznie położone względem **wspornika (5)**.
- Przykręć **siedzisko (81)** do **wspornika dolnego (3)**.
- Siedzisko należy przykręcić centralnie, by jego brzegi były symetrycznie położone względem **wspornika (3)**.
- Nasuń **wałki z gąbki (79)** na oba końce **drażka (22)**.

UWAGA: Zaleca się zwilżyć wewnętrzne części wałków niewielką ilością wody. Ułatwi to nasunięcie ich na drażek (22).



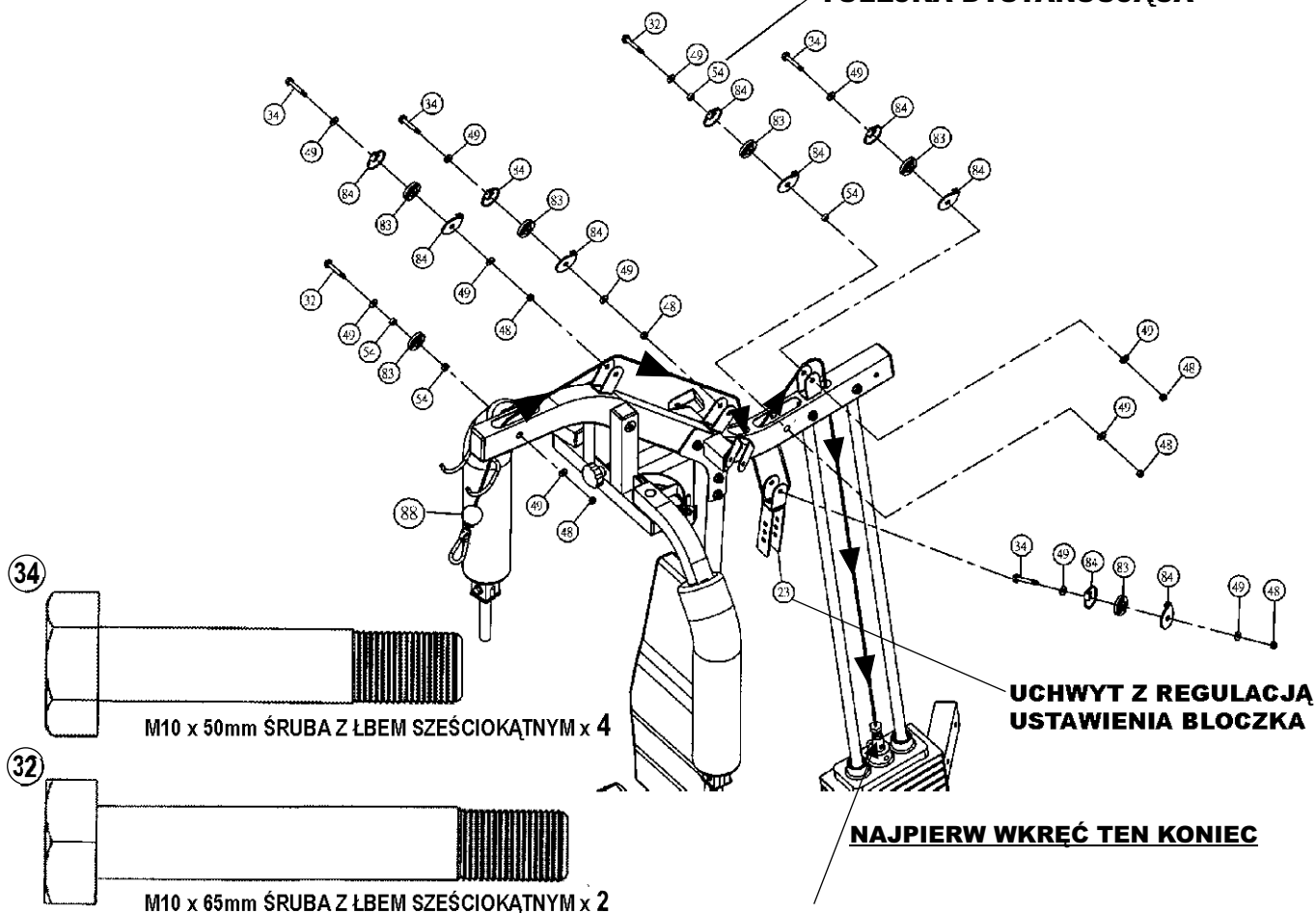
ETAP 11

- Przepleć **linę (88)**, jej gwintowanym końcem, przez elementy atlasu tak jak pokazano na rycinie.
- Zapnij karabińczyk na końcu linki. Linka jest zakończona gumowym, okrągłym „stoperem”, z którego wystaje metalowy uchwyt z otworem dla karabińczyka.
- Zamocuj wszystkie **bloczki (83)** wraz z **osłonami (84)** wykorzystując elementy montażowe pokazane na rycinie.
- Jeśli osłony bloczków zamocowane są prawidłowo linki powinny przebiegać przez rowki tych bloczków (patrz opis, rycina powyżej).
- Instalując bloczki pamiętaj o właściwym umieszczeniu **tulejek dystansujących (54)** patrz rycina.
- Zamocuj **uchwyt (23)** umożliwiający różne położenie bloczka centralnego.



11.5mm TULEJKA DYSTANSUJĄCA x 4

TULEJKA DYSTANSUJĄCA

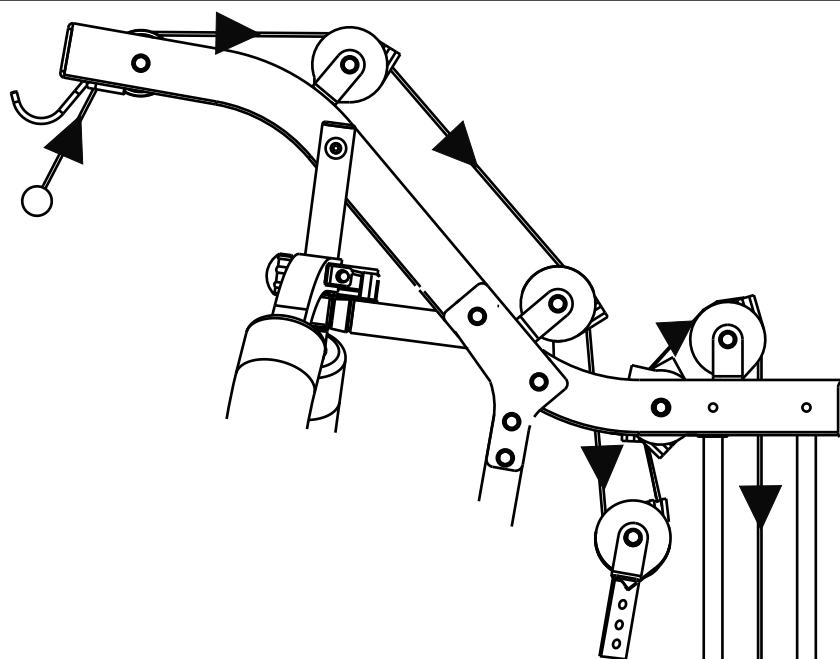


UCHWYT Z REGULACJĄ USTAWIENIA BLOCZKA

- Wkręć gwintowany trzpień (zakończenie linki mocowane do stosu), do połowy jego wysokości w pierwszą **płytkę stosu (8)**, a następnie ustal jego położenie dokręcając nakrętkę blokującą.

UWAGA: Zmiana położenia trzpienia służy regulacji napięcia linki w atlasie.

PRZEBIEG LINKI GÓRNEGO WYCIĄGU ORAZ USTAWIENIE ZESPOŁU BŁOCZKÓW



23

LINKA
(DŁUGOŚĆ 3060 mm)

88

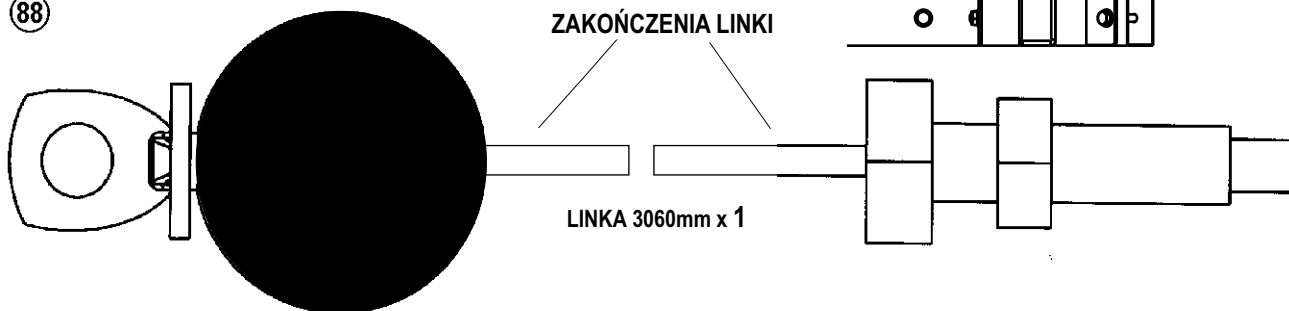
•Wkręć gwintowany trzpień (zakończenie linki mocowane do stosu), do połowy jego wysokości wpierwszą **płytkę stosu (8)**, a następnie ustal jego położenie dokręcając nakrętkę blokującą.

UWAGA: Zmiana położenia trzpienia służy regulacji naprężenia linki w atlasie.

88

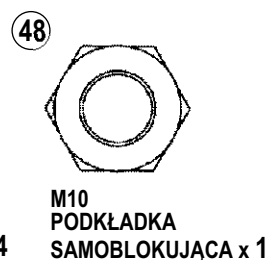
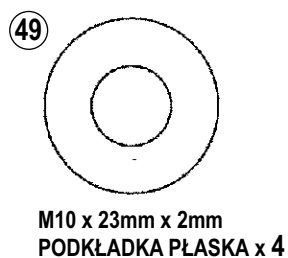
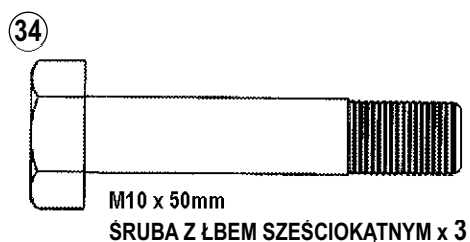
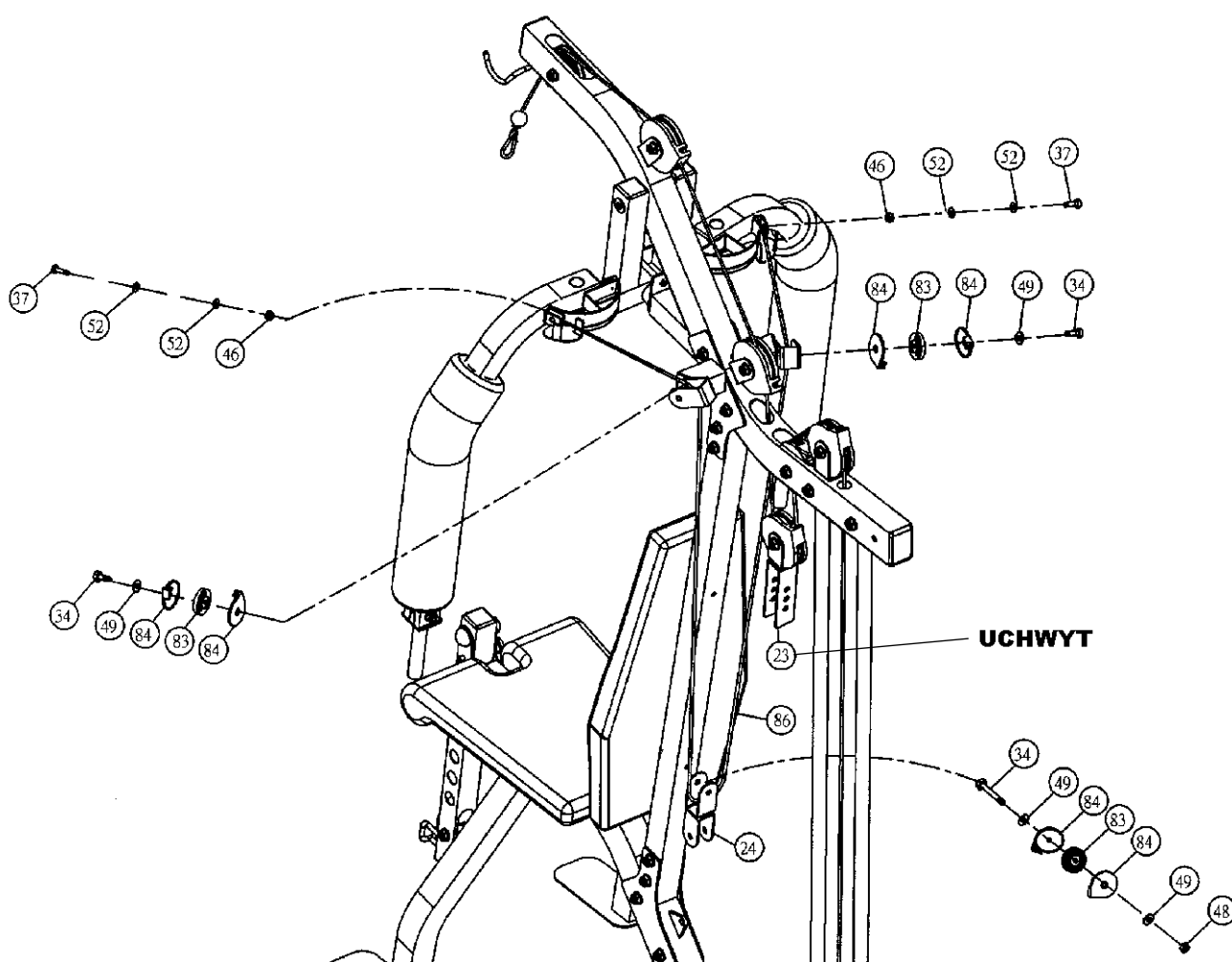
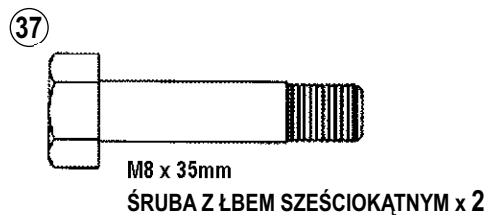
ZAKOŃCZENIA LINKI

LINKA 3060mm x 1

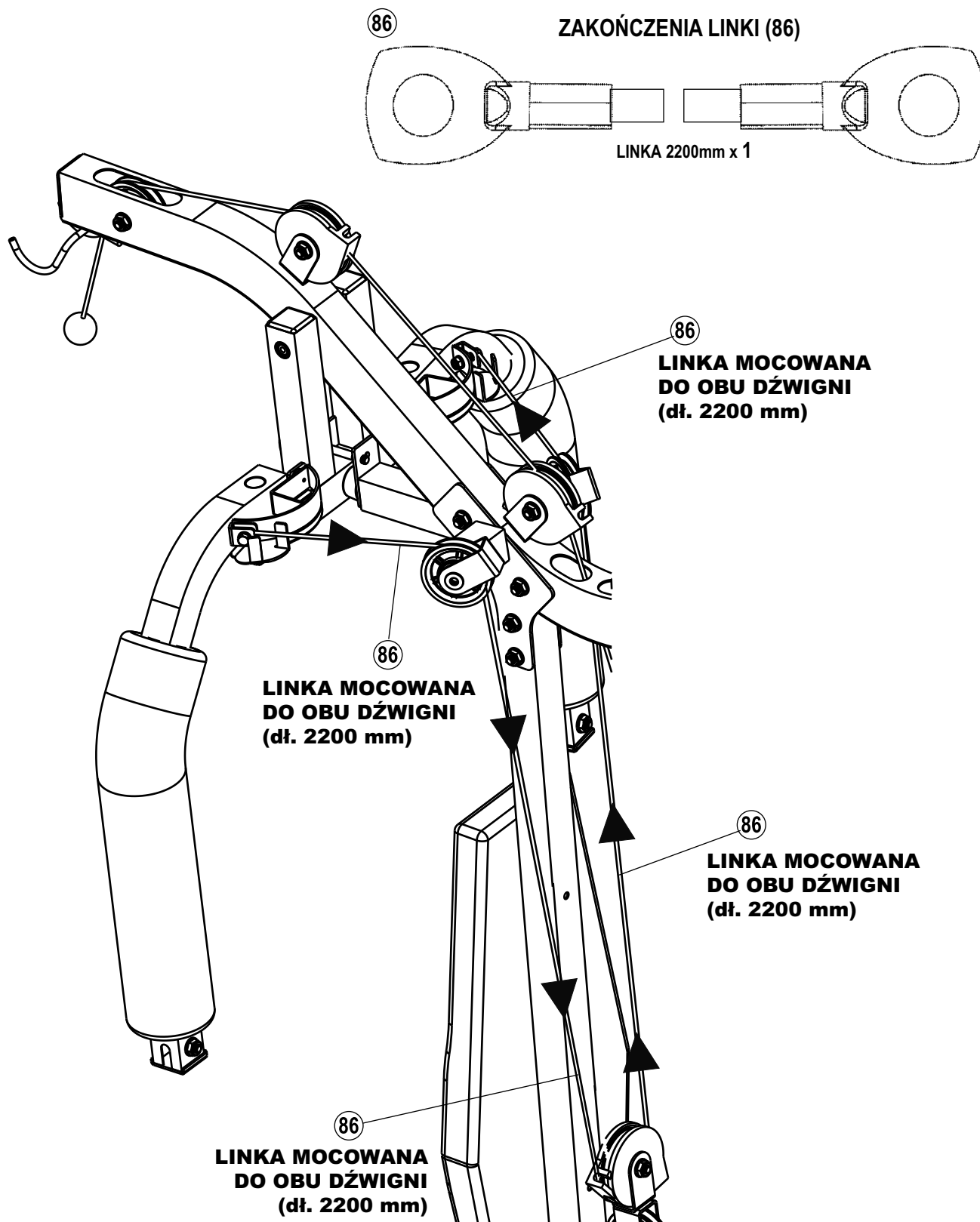


ETAP 12

- Zamocuj **linkę (86)** do górnych dźwigni i przepleć ją przez elementy atlasu, tak jak pokazano na rycinie.
- Zamocuj bloczki wraz z osłonami wykorzystując elementy montażowe pokazane na rycinie.
- Jeśli osłony bloczków zamocowane są prawidłowo linki powinny przebiegać przez rowki tych bloczków. Chronią one przed przypadkowym zgnieceniem rąk.
- Zamocuj **uchwyt (24)** i zainstaluj w nim dwa bloczki (wraz z osłonami) ustawione względem siebie pod kątem prostym.
- Jeśli linka jest już zamocowana zainstaluj 3 kompletne bloczki zgodnie z ryciną.
- Pamiętaj o instalowaniu **osłon bloczków (84)**.

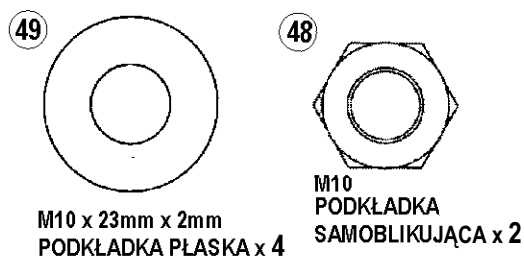
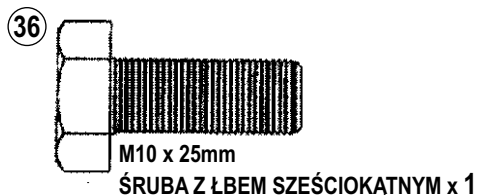
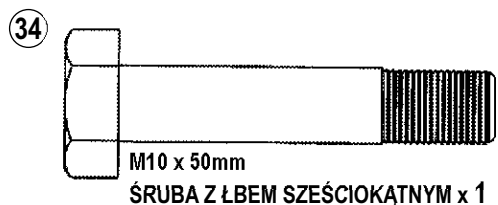


PRZEBIEG LINKI MOCOWANEJ DO OBU DŹWIGNI & USTAWIENIE ZESPOŁU BLOCZKÓW

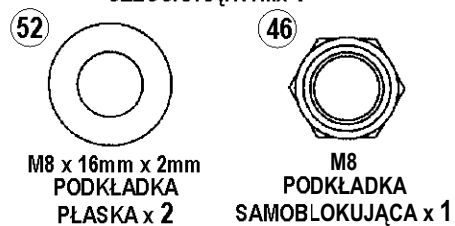
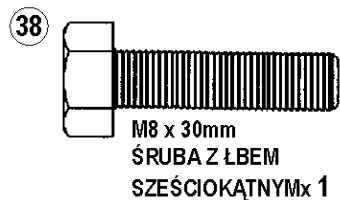
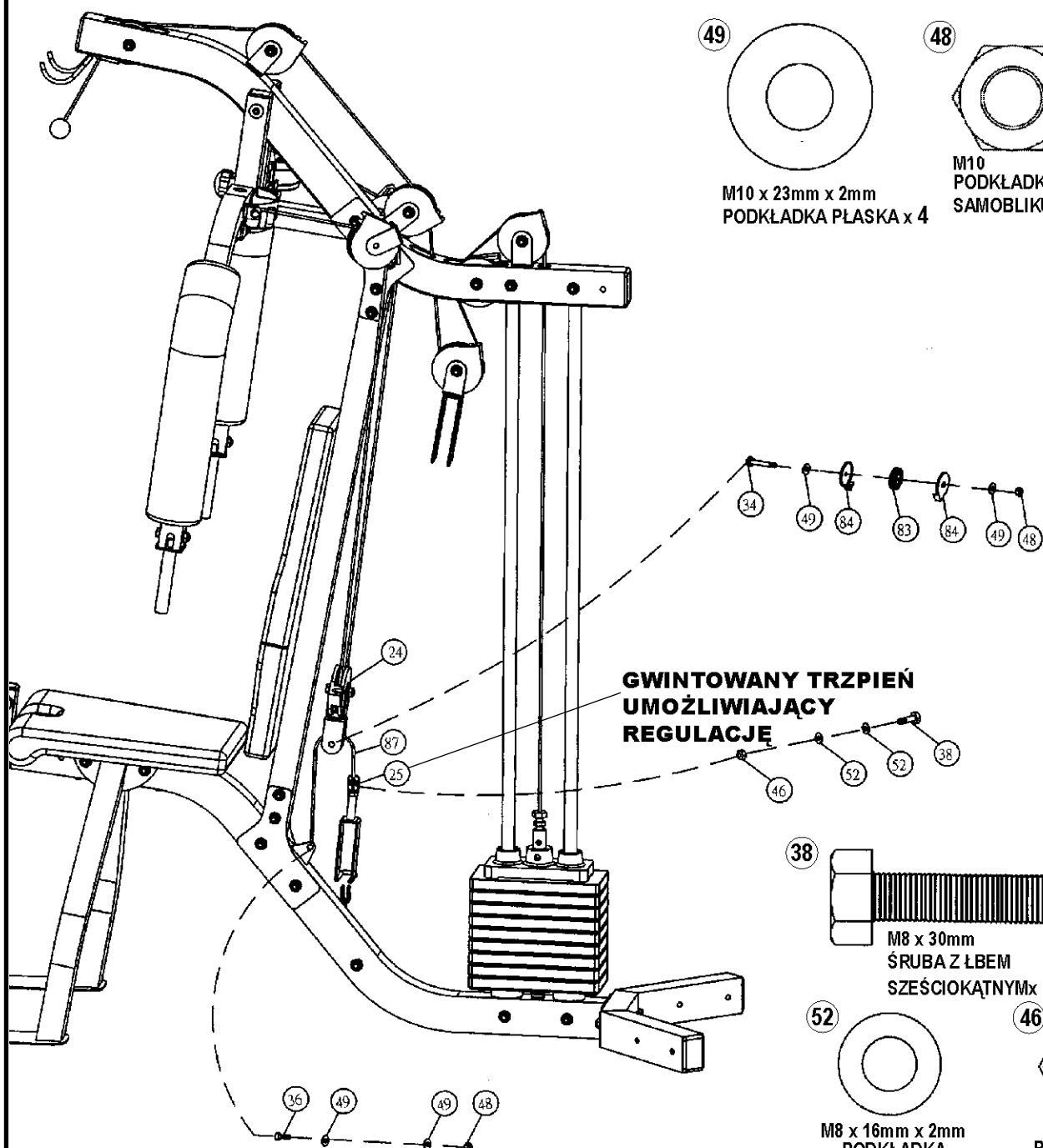


ETAP 13

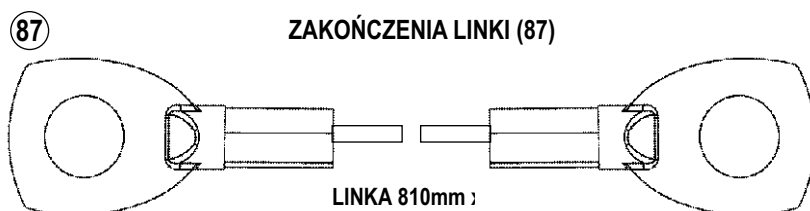
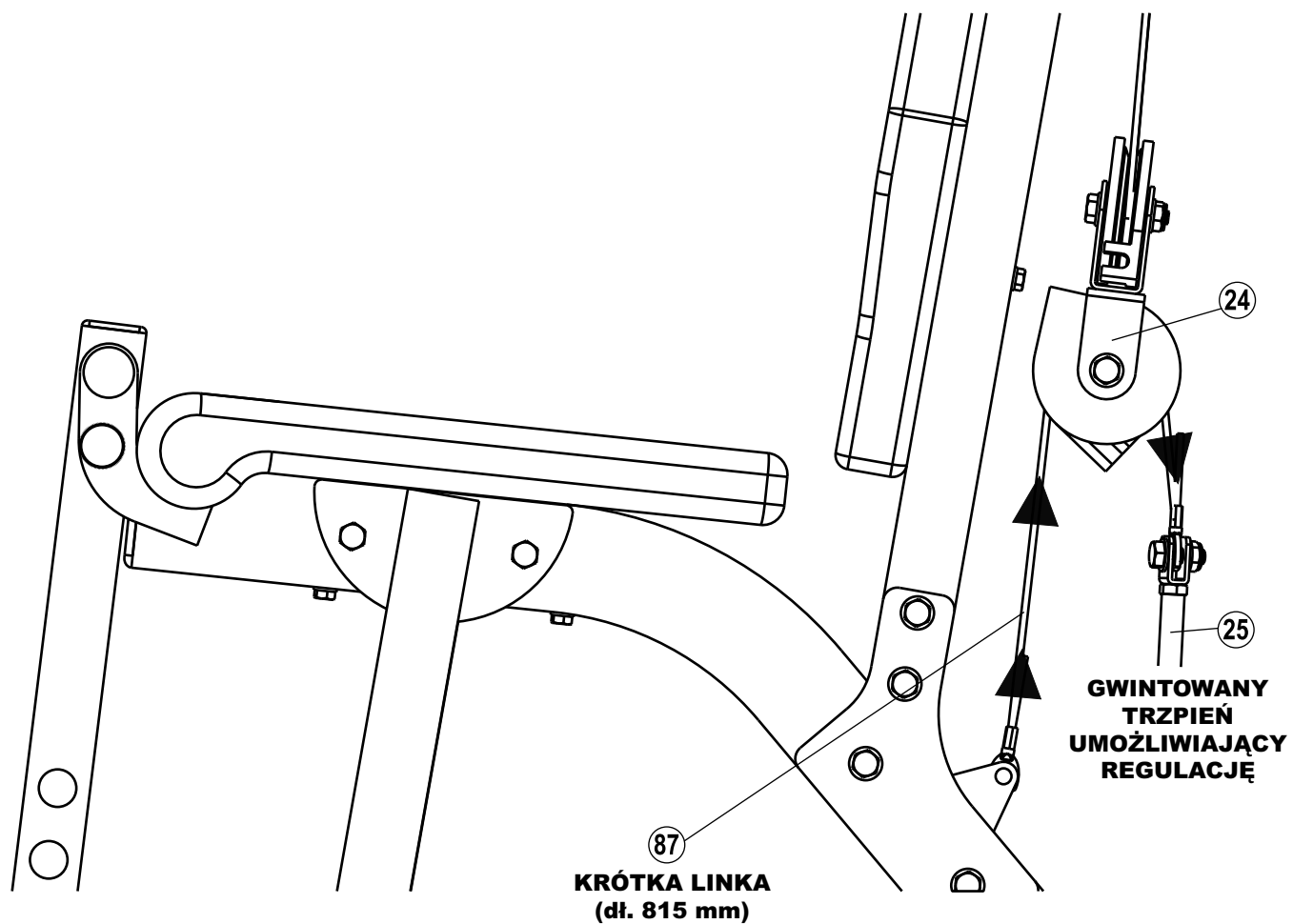
- Zamocuj krótką linkę (87) zgodnie z ryciną.
- Następnie zamontuj bloczek pamiętając o prawidłowym ustawieniu jego osłon (84).



**GWINTOWANY TRZPIEŃ
UMOŻLIWIJĄCY
REGULACJE**

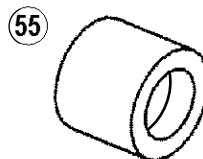


MOCOWANIE KRÓTKIEJ LINKI ORAZ BLOCZKA

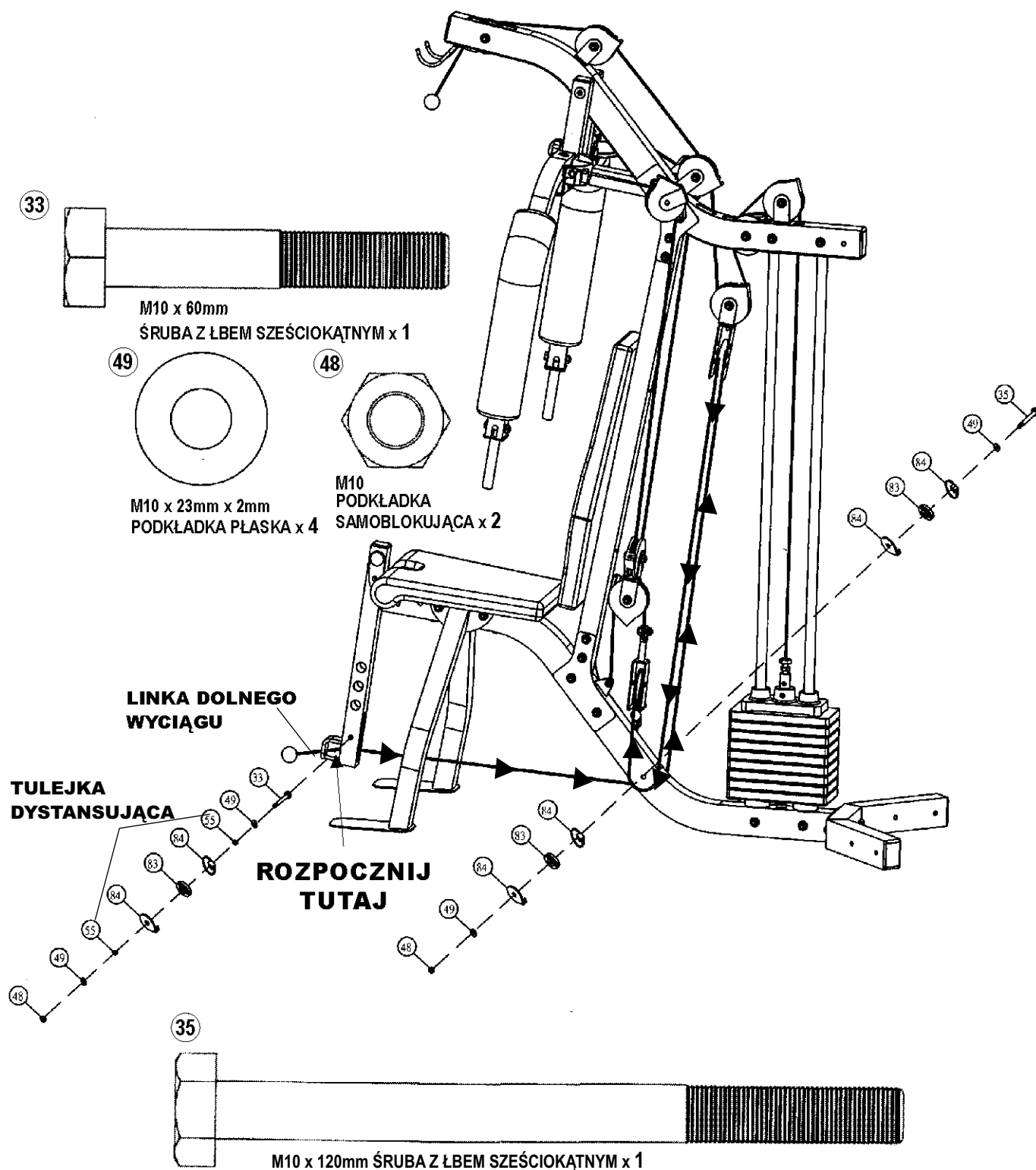


ETAP 14

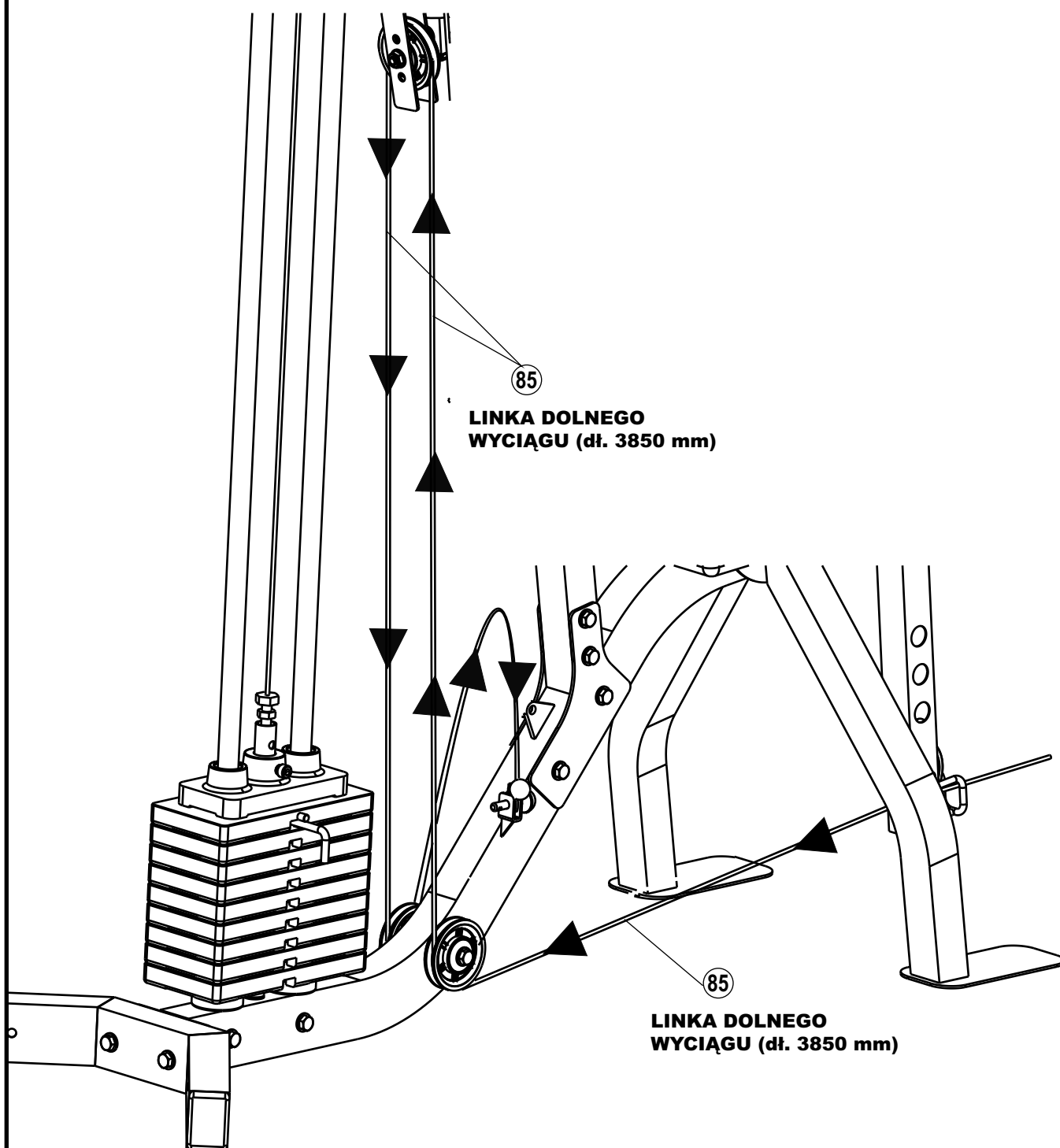
- Zamocuj **linkę dolnego wyciągu (85)** rozpoczynając od miejsca wskazanego na rycinie.
- Zamontuj 3 bloczki pamiętając o prawidłowym ustawieniu ich osłon.
- Linka powinna przebiegać w wyżłobieniach znajdujących się w **osłonach bloczków (84)**!



8.5mm TULEJKA DYSTANSUJĄCA x 2

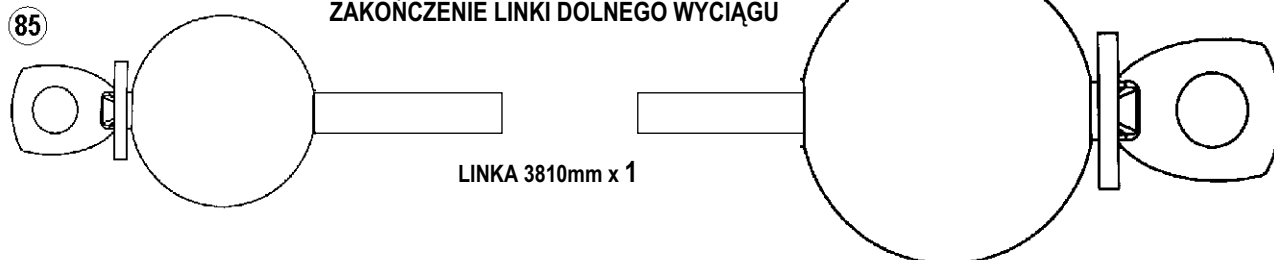


LINKA DOLNEGO WYCIĄGU & USTAWIENIE BLOCZKÓW



85

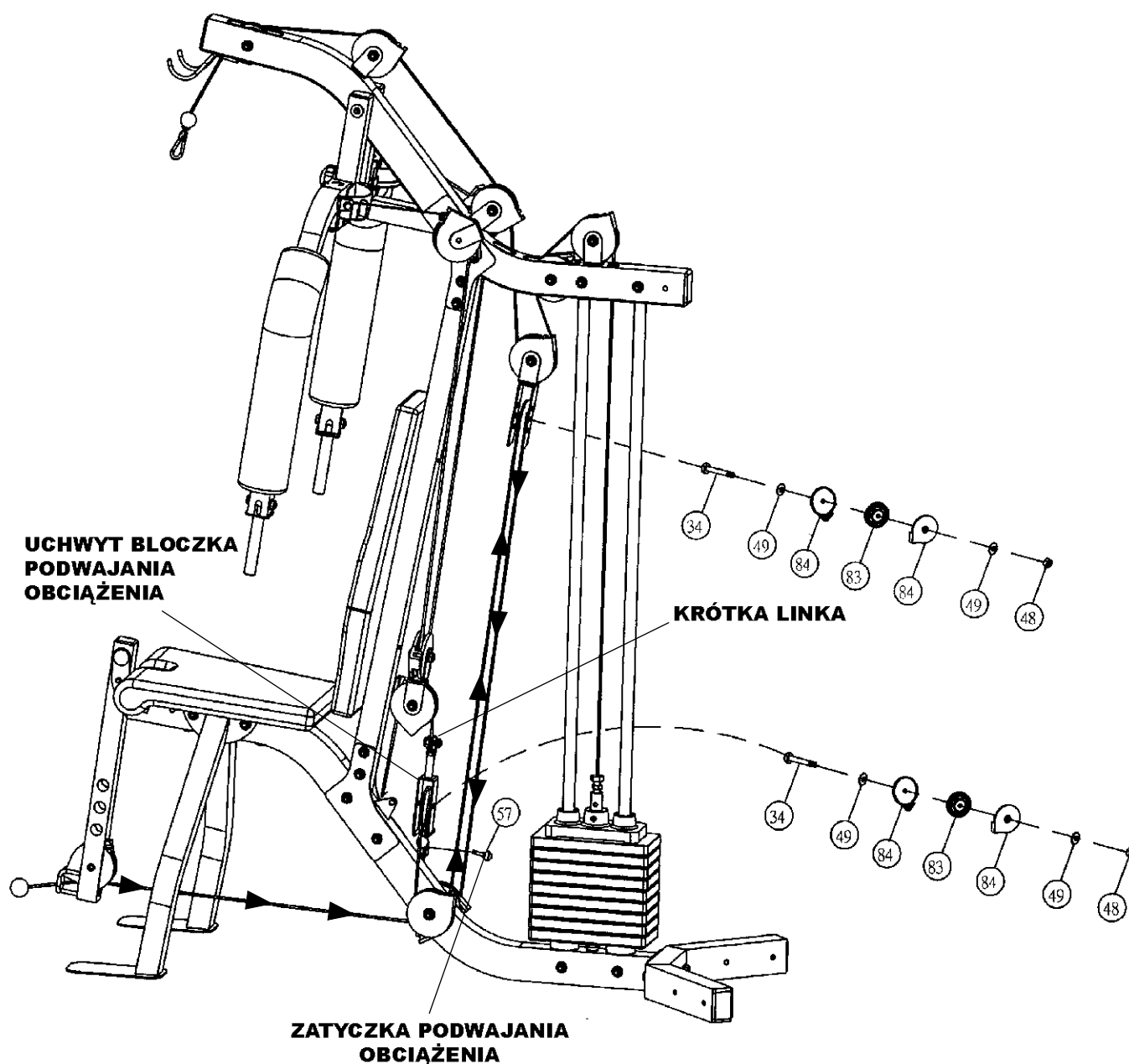
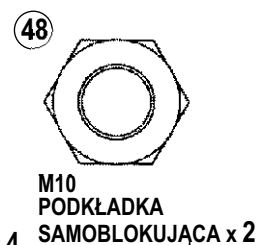
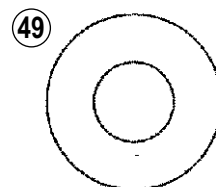
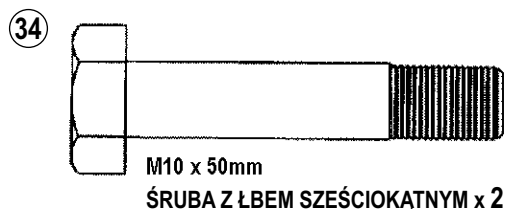
ZAKOŃCZENIE LINKI DOLNEGO WYCIĄGU



ETAP 15

- Zamontuj 2 bloczki z osłonami, łącznie z bloczkiem w **uchwycie (23)**.
- Wykorzystaj dolne otwory **uchwytu (23)** mocując bloczek, zainstalowanie bloczka w górnych otworach przyda się po pewnym czasie eksploatacji atlasu do zwiększenia naprężenia linki.
- Wkręć gwintowany trzpień **krótkiej linki (87)** do połowy jego długości w **uchwyt bloczka podwajania obciążenia (26)**.

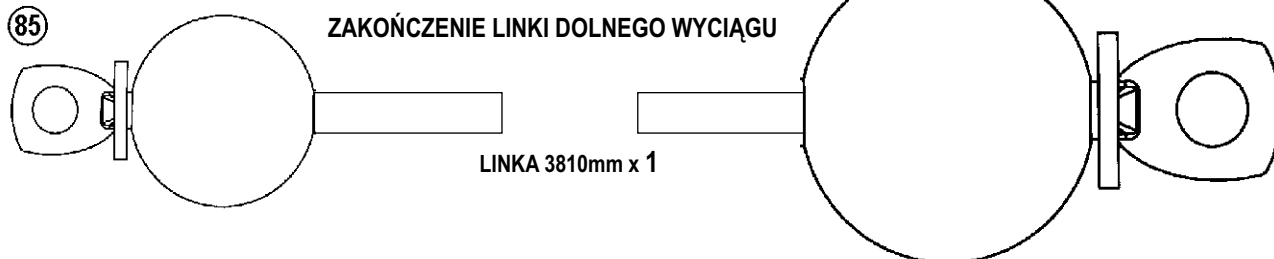
UWAGA: Wkręcanie sworznia w uchwyt pozwala na regulację stopnia naprężenia linki.
Zamontuj **bloczek z osłonami w uchwycie (26)**.



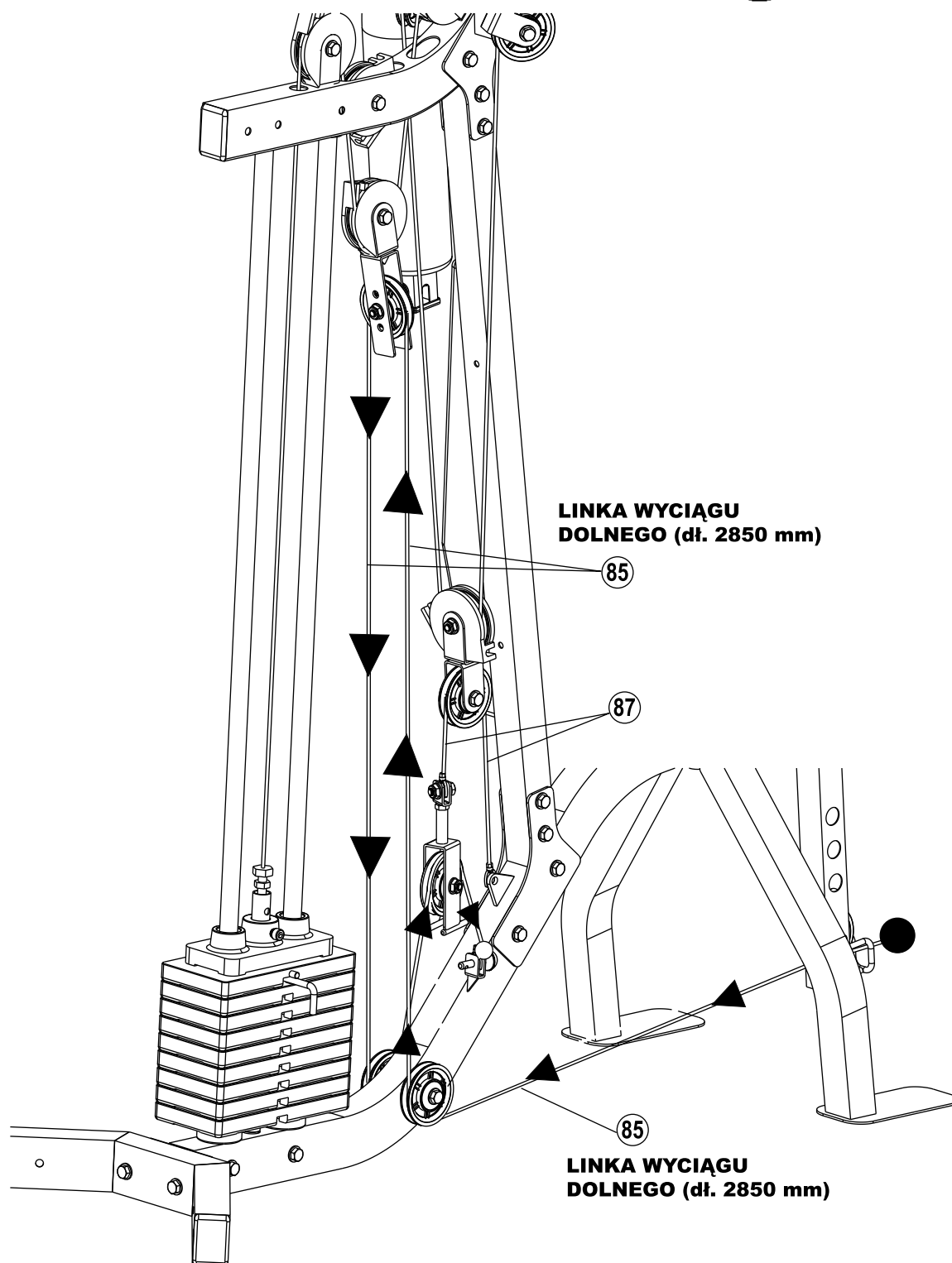
USTAWIENIE ZESPÓŁU BLOCZKÓW

85

ZAKOŃCZENIE LINKI DOLNEGO WYCIĄGU



LINKA 3810mm x 1



LINKA WYCIĄGU
DOLNEGO (dł. 2850 mm)

85

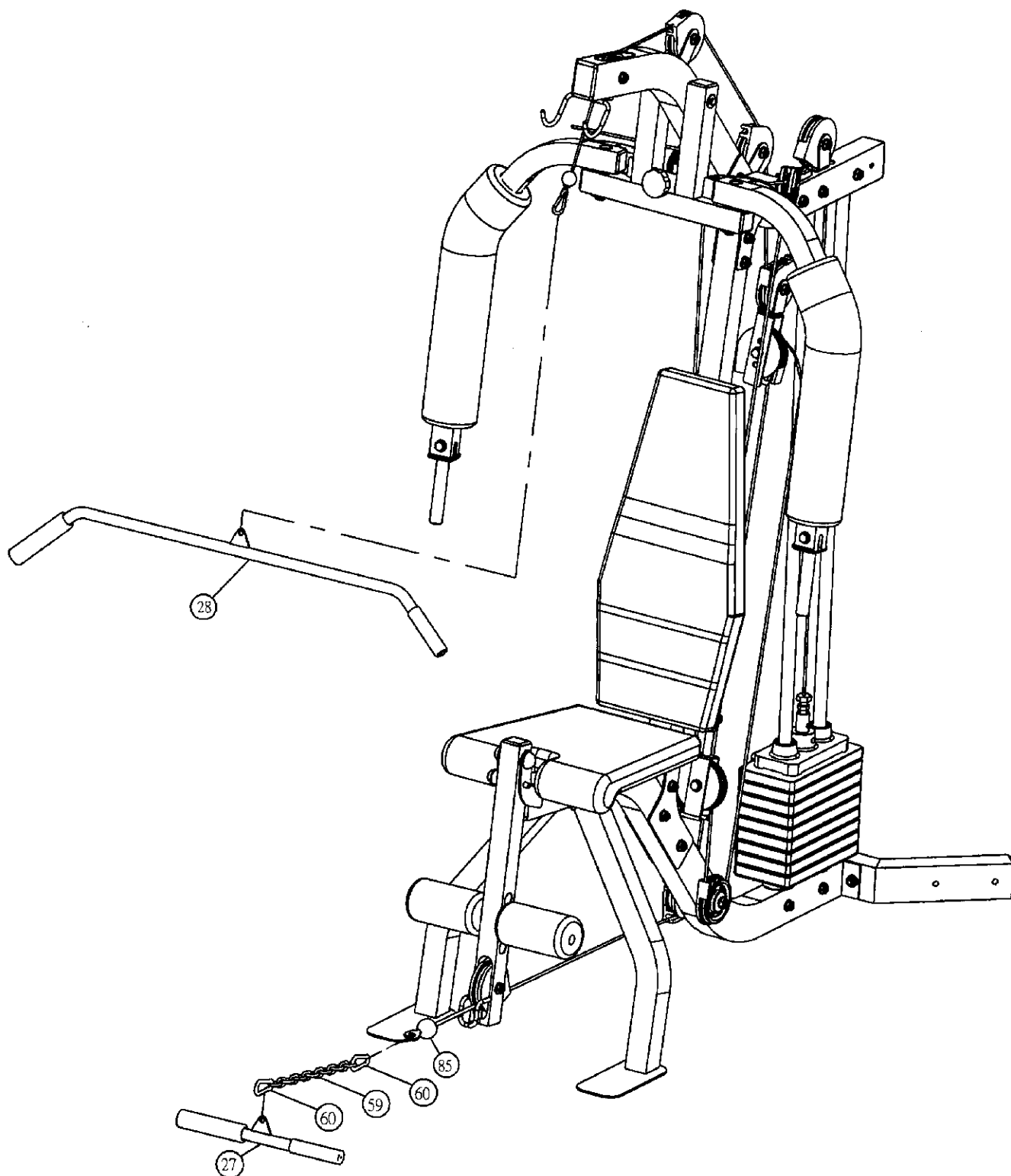
87

85

LINKA WYCIĄGU
DOLNEGO (dł. 2850 mm)

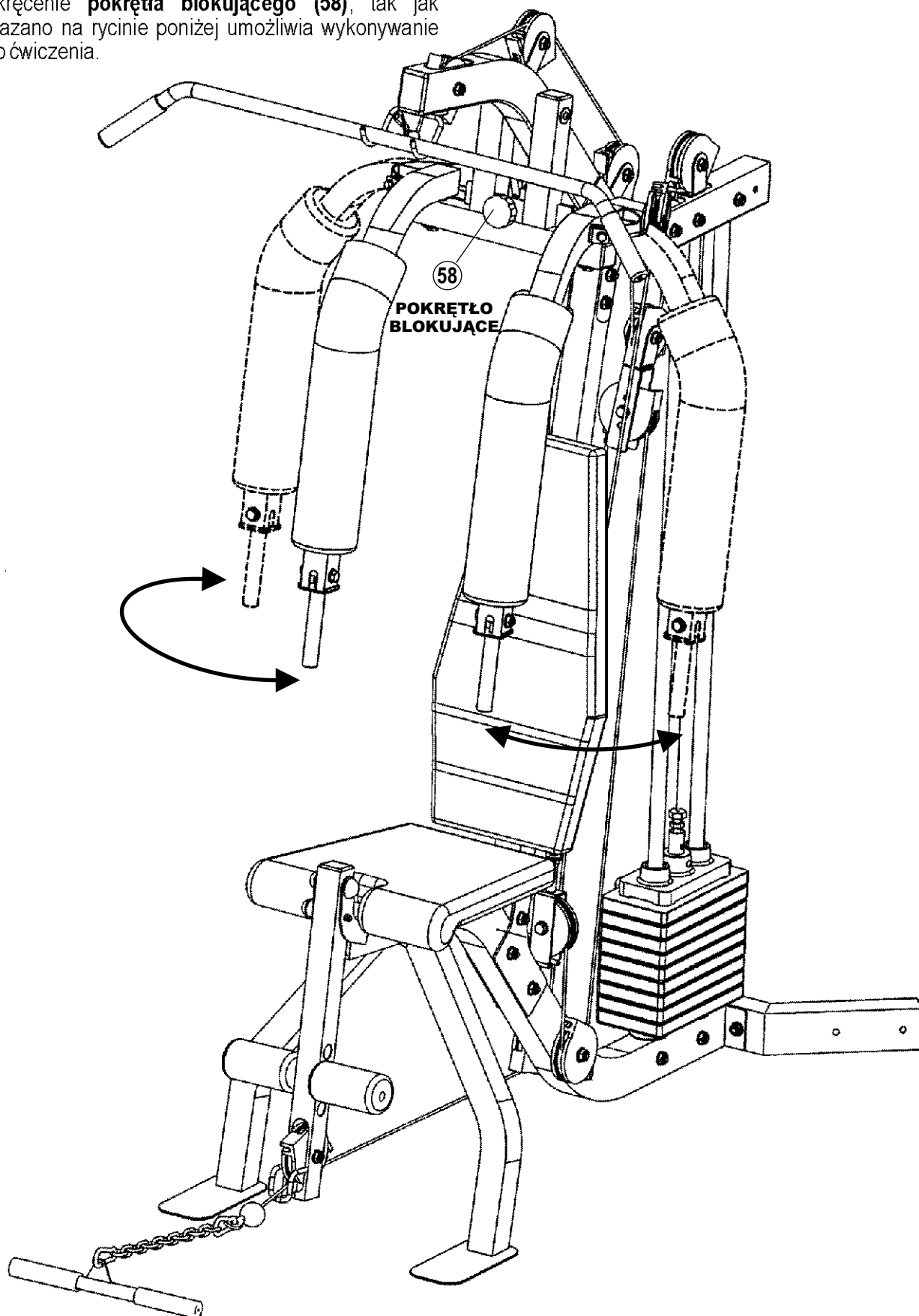
ETAP 16

- Zamocuj dwa **karabińczyki (60)** do końców **łańcucha (59)**, a następnie połącz jeden karabińczyk z końcówką **linki dolnego wyciągu (85)**, a drugim karabińczykiem przyłącz **drażek (27)**.
- Przyczep **drażek górnego wyciągu (28)** do karabińczyka górnej linki.



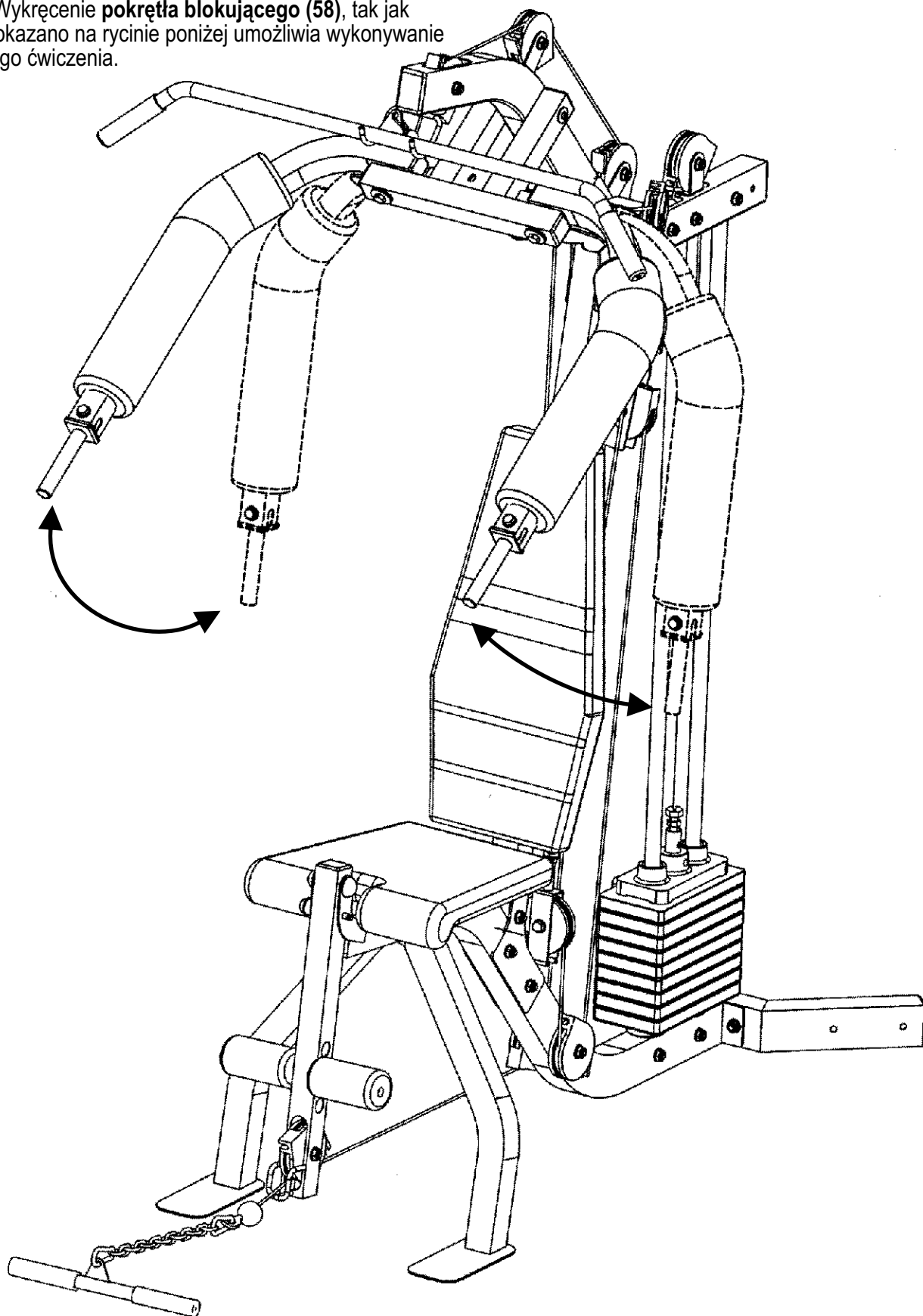
ĆWICZENIE „ROZPIĘTKI”

- Wkręcenie **pokrętła blokującego (58)**, tak jak pokazano na rycinie poniżej umożliwia wykonywanie tego ćwiczenia.



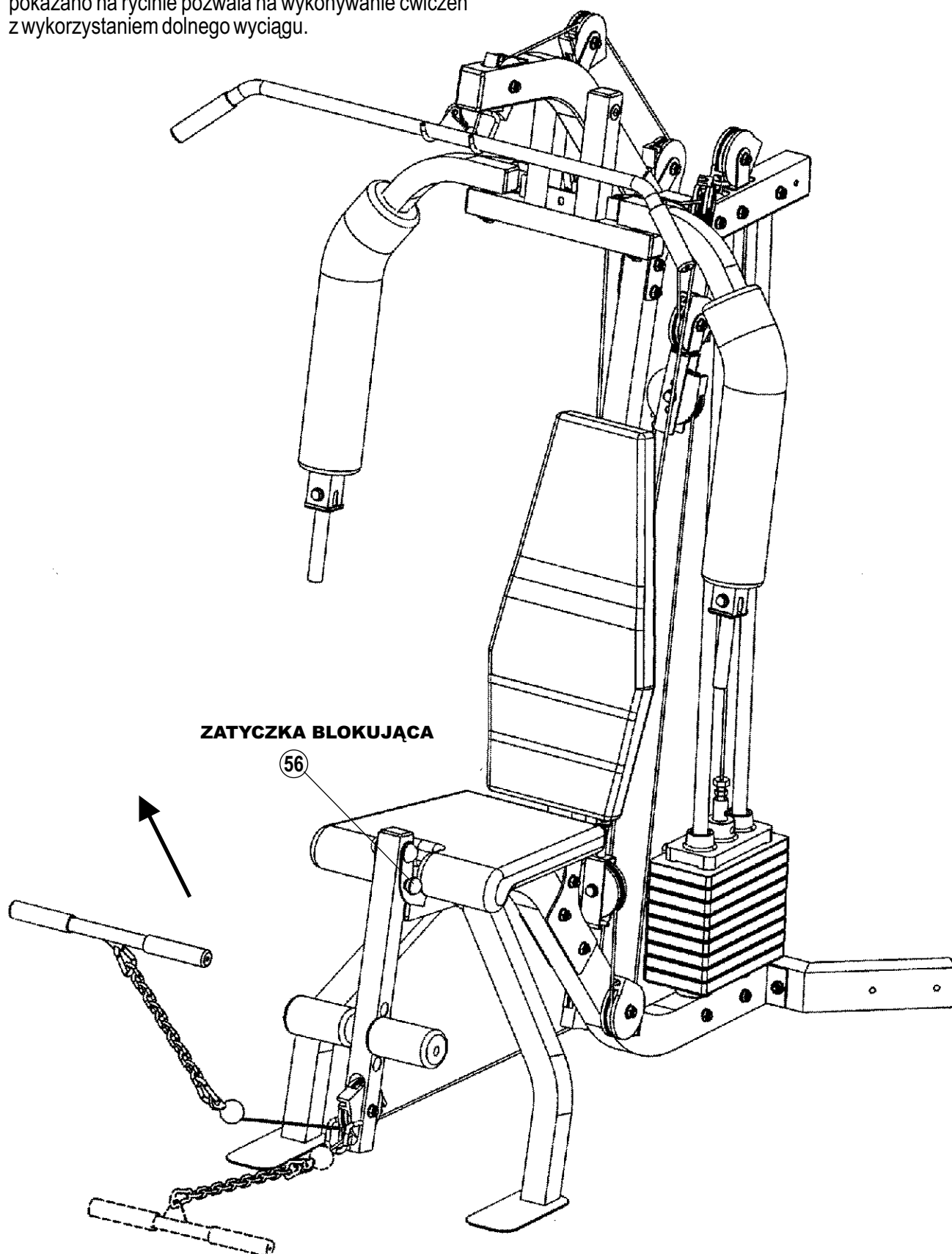
ĆWICZENIE „WYCISKANIE”

- Wykręcenie **pokrętła blokującego (58)**, tak jak pokazano na rycinie poniżej umożliwia wykonywanie tego ćwiczenia.



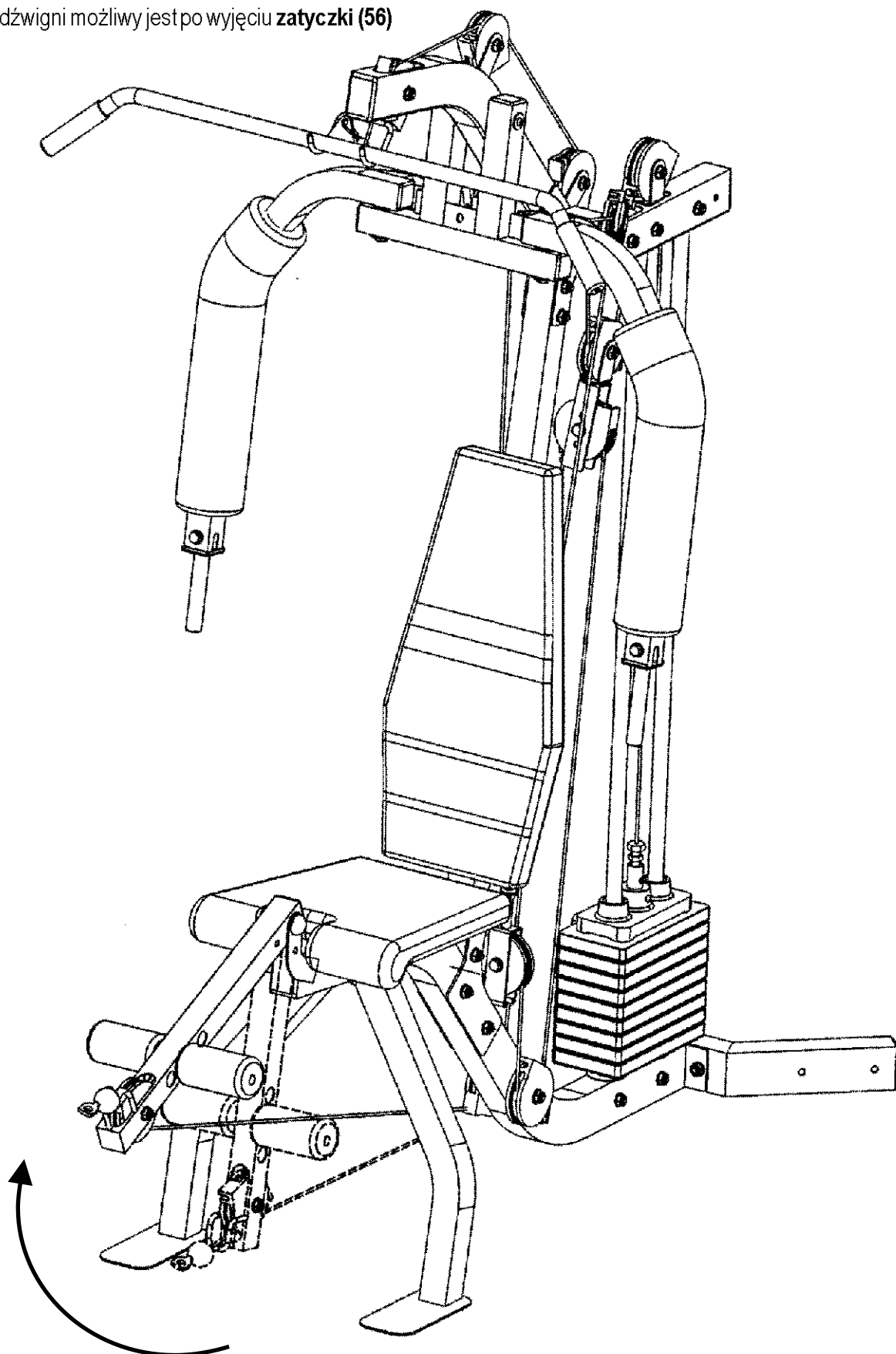
ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM DOLNEGO WYCIĄGU

- Umieszczenie **zatyczki blokującej (56)** tak jak pokazano na rycinie pozwala na wykonywanie ćwiczeń z wykorzystaniem dolnego wyciągu.



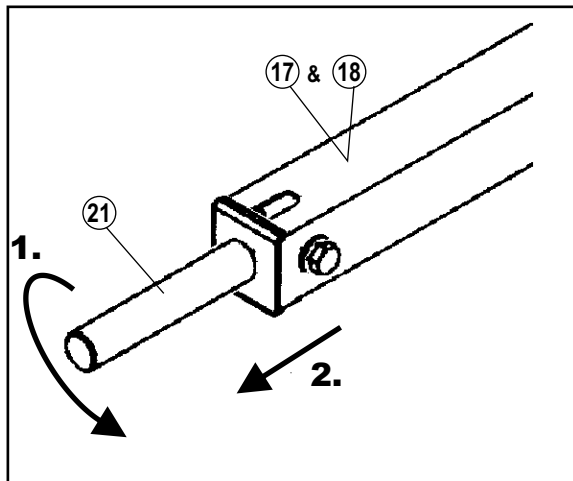
WYPROST KOLAN/ĆWICZENIA ZGINANIA

- Ruch dźwigni możliwy jest po wyjęciu **zatycki (56)**

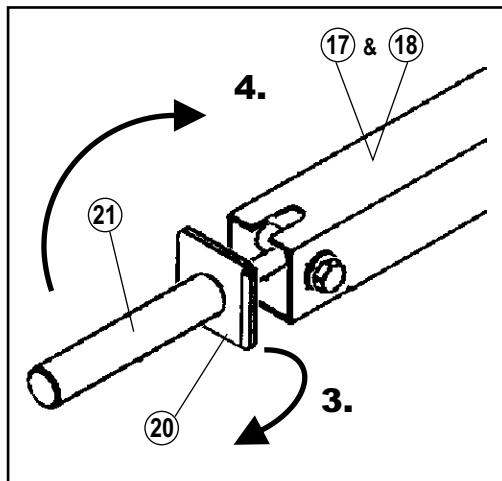


REGULACJA USTAWIENIA UCHWYTÓW: WĄSKIE / SZEROKIE

• Zmiana ustawienia **uchwytów (21)** możliwa jest po wstępnym ich odkręceniu (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).



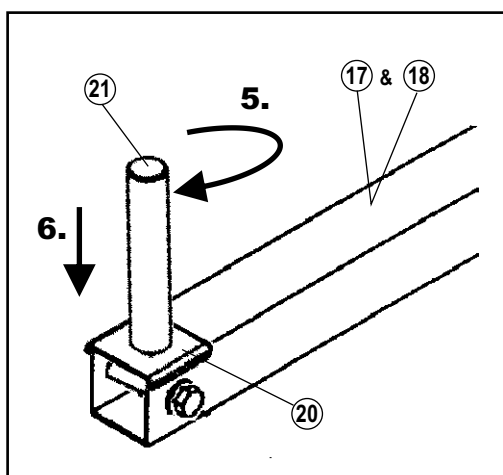
• Odsuń od **dźwigni (17/18)** blokadę **uchwytu (20)** oraz obróć ją.



• Przesuń uchwyty oraz ich blokady na doczne części **dźwigni (17,18)**.

• Po właściwym ustawieniu **blokad (20)** przekręć mocno **uchwyty (21)** zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

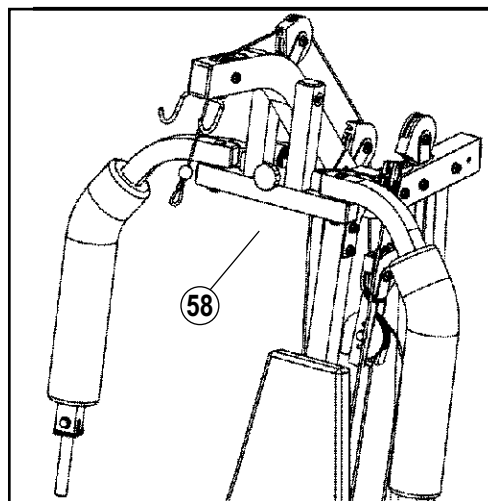
• W celu przeciwnej zmiany ustawienia uchwytów wykonaj czynności w odwrotnej kolejności.



POZYCJA POKRĘTŁA BLOKUJĄCEGO (58)

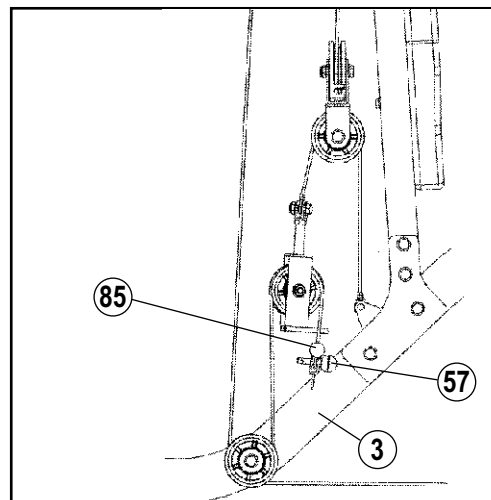
• Przed rozpoczęciem ćwiczeń klatki piersiowej typu "rozpiętki" pamiętaj o wkręceniu **pokrętła blokującego (58)**.

• Przed rozpoczęciem ćwiczeń klatki piersiowej typu "wyciskanie" pamiętaj o wyjęciu pokrętła blokującego.



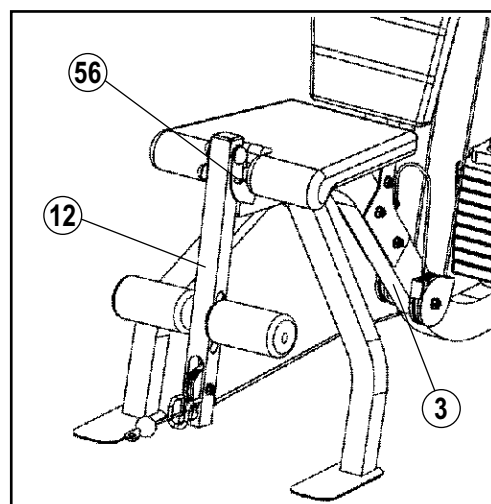
USTAWIENIE PODWOJENIA OBCIĄŻENIA PRZY ĆWICZENIACH KLATKI PIERSIOWEJ

- Podczas wykonywania ćwiczeń klatki można podwoić max obciążenie z 50 kg do 100 kg. Max. obciążenie 100 kg (propozycja 2:1 => wybranie obciążnika 5 kg odpowiada obciążeniu 10 kg).
- Włożenie **zatyczki (57)** powoduje zablokowanie końca **linki (85)** do dolnego **wspornika ramy (3)**.
- Wyjęcie **zatyczki (57)** to proporcja obciążenia 1:1 => wybranie obciążnika 5 kg odpowiada obciążeniu 5 kg.



ZATYCZKA (56) BLOKUJĄCA DOLNĄ DŹWIGNIĘ

- Wyjęcie umożliwia ćwiczenie nóg.
- Włożenie zatyczki pozwala ćwiczyć wykorzystując dolny wyciąg.



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