

diamond  
Ławka olimpijska  
z wąskim stojakiem B300 OLW

podręcznik użytkownika



Gratulujemy zakupu produktu firmy York Fitness.

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie [www.yorkfitness.pl](http://www.yorkfitness.pl)



**Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego**

## spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa	04
wsparcie posprzedażowe	05
instrukcja montażu	06
instrukcje dla użytkownika	14
– regulacja nachylenia w górę	
– regulacja nachylenia w dół	
– składanie	
trening	16
rysunki szczegółowe	17
wykaz części	18



# informacje dotyczące bezpieczeństwa

## PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM UŻYTKOWNIKA. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ZAWARTYCH W NIM POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO - PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOŻLIWYCH ZAGROZEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia po bokach i z przodu (tył urządzenia może znajdować się blisko ściany).
- Jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. • Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia - maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Obciążenie należy podnosić z pomocą drugiej osoby. Poproś o pomoc.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Rodzice i inne osoby opiekujące się dziećmi powinny sobie zdawać sprawę z ich wrodzonej chęci do zabawy i eksperymentowania, co może prowadzić do sytuacji nieodpowiedniego wykorzystania urządzenia.
- W przypadku korzystania z urządzenia przez dzieci należy wziąć pod uwagę ich predyspozycje umysłowe i fizyczne oraz cechy osobowości. Należy przeszkolić je pod kątem właściwego korzystania z urządzenia.
- Niniejsze urządzenie nie może być traktowane jako zabawka.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.

## Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania norm bezpieczeństwa Wielkiej Brytanii i Unii Europejskiej EN957 część 1 i 4. Dlatego na produkcie znajduje się następujące oznaczenie:



## Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 55,5 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 1452 x 720 mm

## Narzędzia i materiały eksploatacyjne

Pozycja 49 – 2 x klucz (13 i 17 mm)

Pozycja 50 – 2 x klucz (17 i 19 mm)

Pozycja 51 – 2 x Klucz do śrub ampulowych (6 mm) i śrubokręt

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

## Maksymalne dopuszczalne obciążenie

Ustawienie płaskie/skośne w górę: Użytkownik: 150 kg  
+ obciążenie 150 kg



**Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.**

## Konserwacja

- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze (dotyczy tylko Europy).

## Wsparcie posprzedażowe

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia, przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

Twój numer seryjny:

Produkt jest zgodny z normą europejską EN957-1+4

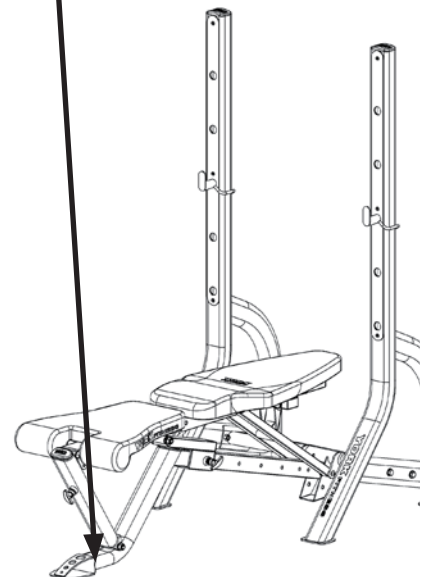
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.

### Wylączny dystrybutor w Polsce:

Towarzystwo Handlowe „Matmarco” Sp. z o.o.  
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168  
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60  
Ławka olimpijska z wąskim stojakiem B300 OLW  
EN957-1+4  
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).  
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg  
# ....., rok produkcji: .....  
Wyprodukowano w Chinach.



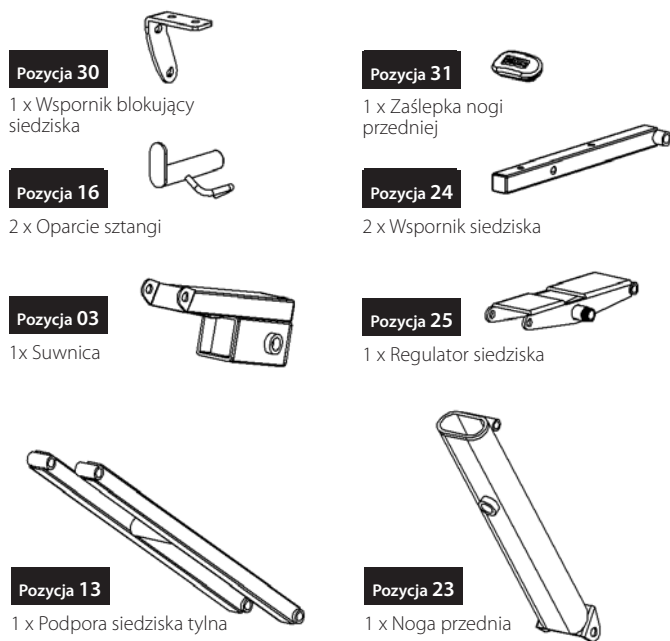
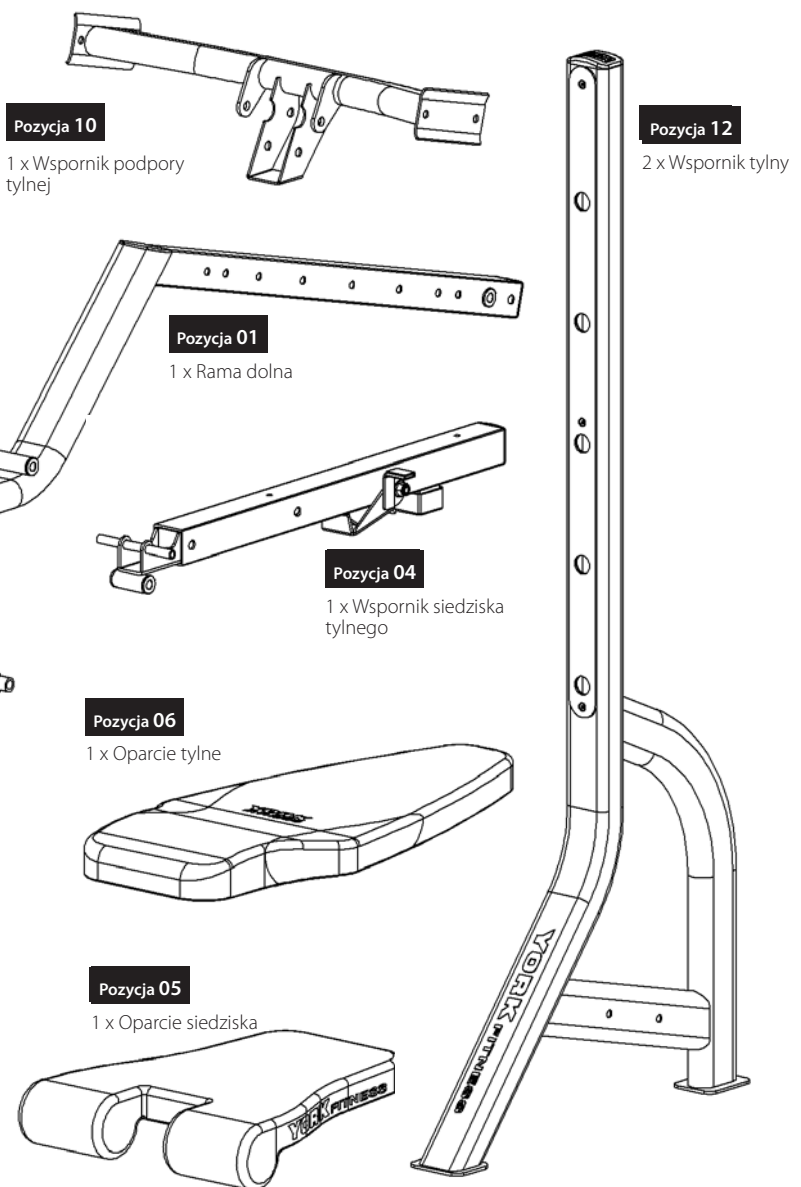
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.



# instrukcje montażu

## 1. Przed montażem

- Przygotuj odpowiednie miejsce pracy**  
– Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.
- Poproś o pomoc** – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
- Otwórz opakowanie** – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
- Rozpakuj karton**
  - Wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze
  - Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



## Elementy łączące



**!** Ławka zajmuje powierzchnię 1452 mm x 720 mm i waży 55,5kg.

**!** W przypadku braku jakiegokolwiek części skontaktuj się ze sprzedawcą.

2.

### ELEMENTY ŁĄCZĄCE

#### Pozycja 35

4 x Podkładka M10



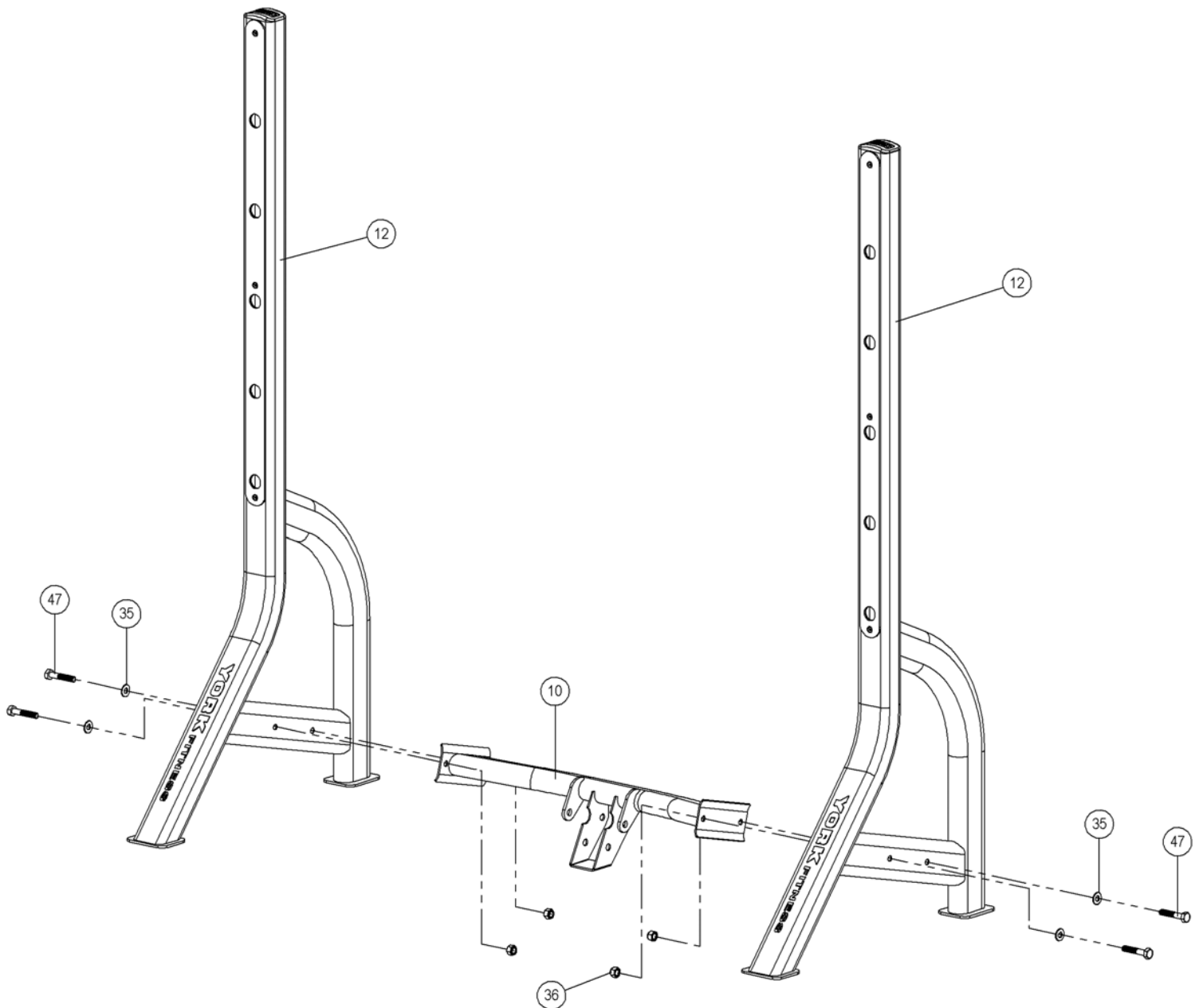
#### Pozycja 36

4 x Nakrętka samoblokująca M10



#### Pozycja 47

4 x Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 55 mm



3.

**ELEMENTY ŁĄCZĄCE**

**Pozycja 09**

1 x Sworzeń sprężynujący



**Pozycja 32**

2 x Podkładka M8



**Pozycja 11**

1 x Trzpień obrotowy, dł. 136 mm



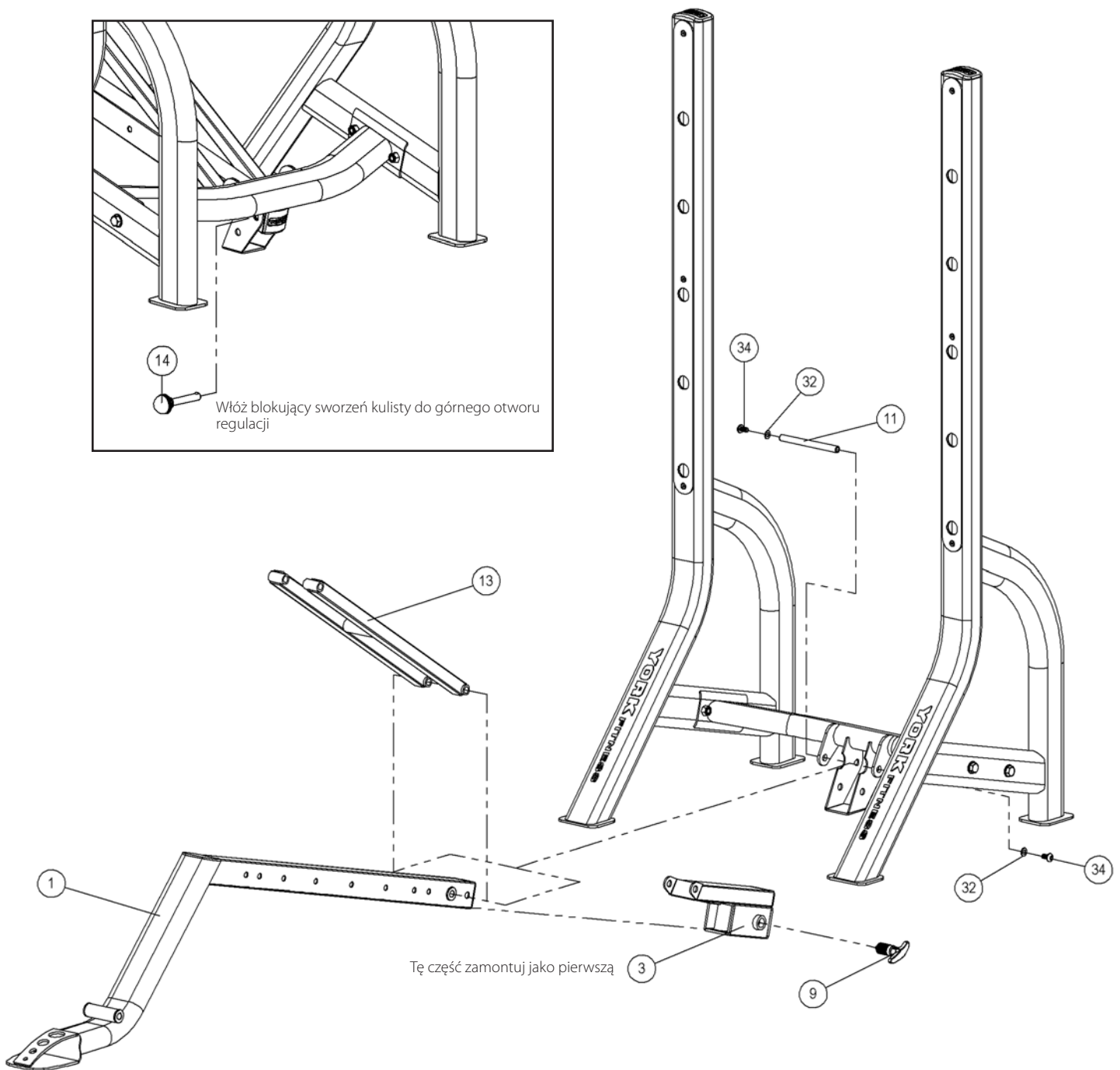
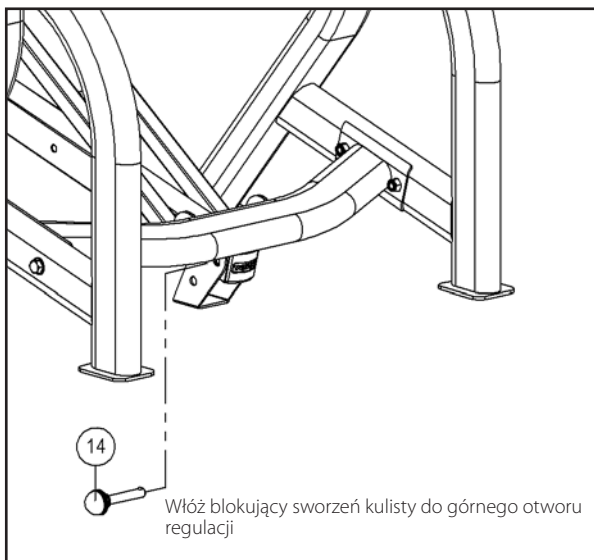
**Pozycja 34**

2 x Śruba pod klucz  
ampulowy M8 x 20 mm



**Pozycja 14**

1 x Blokujący sworzeń kulisty dł. 67 mm



4.

## ELEMENTY ŁĄCZĄCE

**Pozycja 32**

4 x Podkładka M8



**Pozycja 40**

1 x Nakrętka samoblokująca M12



**Pozycja 45**

2 x Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 75 mm



**Pozycja 34**

2 x Śruba pod klucz ampulowy M8 x 20 mm



**Pozycja 42**

1 x Śruba z łbem sześciokątnym M12 x 82 mm



**Pozycja 38**

2 x Podkładka M12

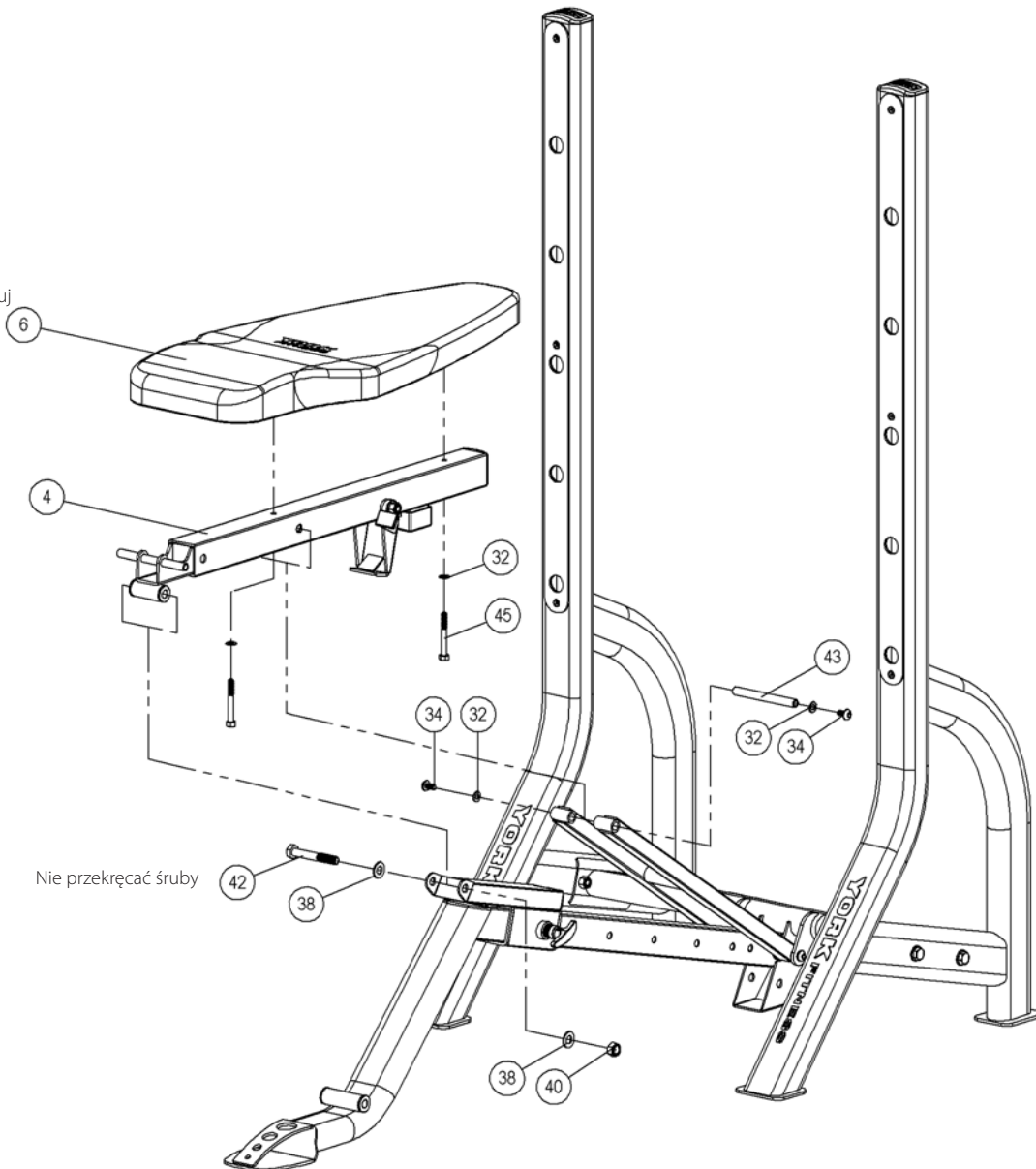


**Pozycja 43**



1 x Trzpień obrotowy, dł. 118 mm

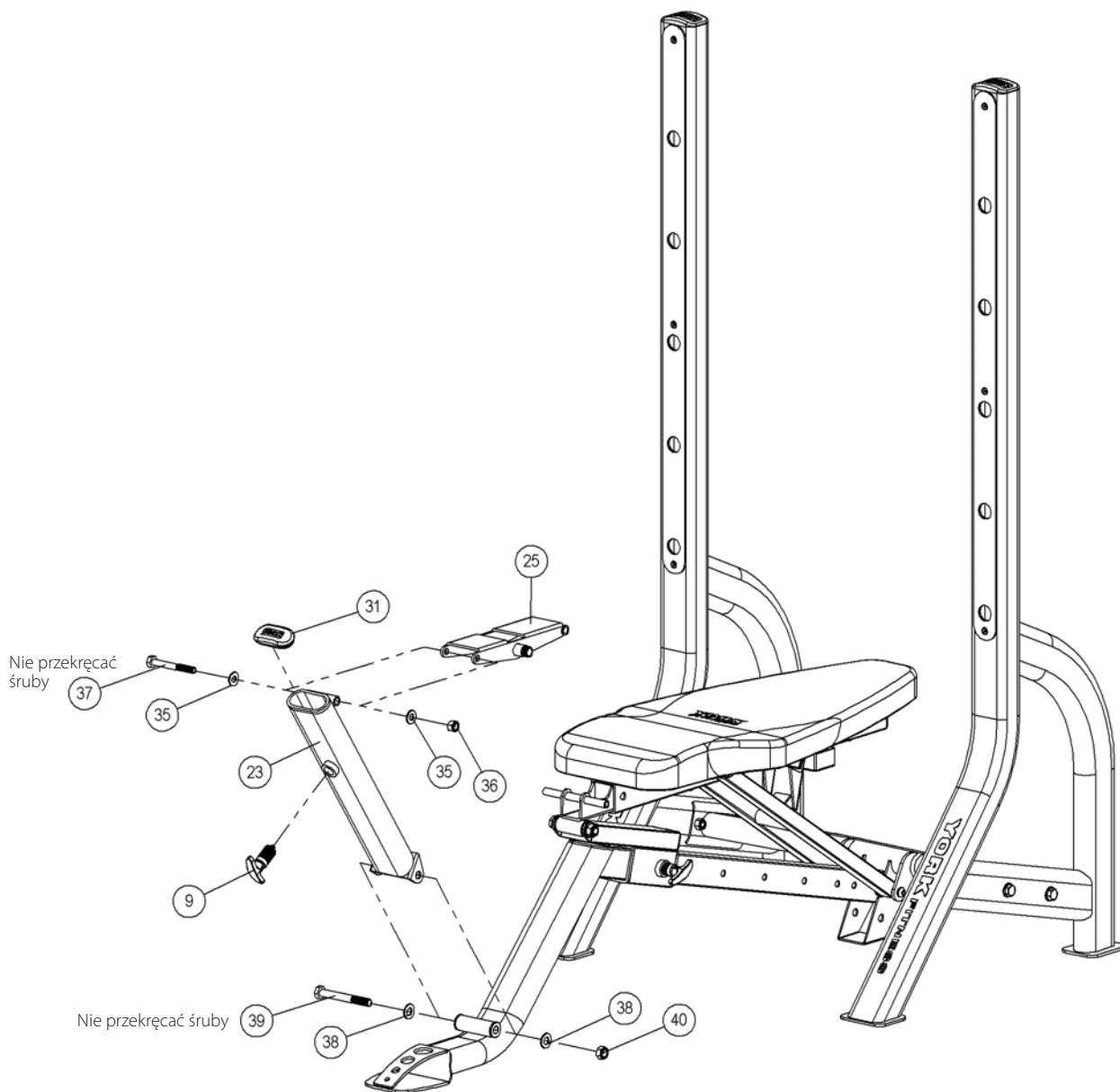


Tę część zamontuj jako pierwszą



5.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE		
<p><b>Pozycja 09</b></p>  <p>1 x Sworzeń sprężynujący</p>	<p><b>Pozycja 37</b></p>  <p>1 x Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 85 mm</p>	<p><b>Pozycja 40</b></p>  <p>1 x Nakrętka samoblokująca M12</p>
<p><b>Pozycja 35</b></p>  <p>2 x Podkładka M10</p>	<p><b>Pozycja 38</b></p>  <p>2 x Podkładka M12</p>	
<p><b>Pozycja 36</b></p>  <p>1 x Nakrętka samoblokująca M10</p>	<p><b>Pozycja 39</b></p>  <p>1 x Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 100 mm</p>	



6.

## ELEMENTY ŁĄCZĄCE

**Pozycja 26**

1 x Trzpień sprężynujący, dł. 120 mm

**Pozycja 35**

2 x Podkładka M10

**Pozycja 32**

2 x Podkładka M8

**Pozycja 36**

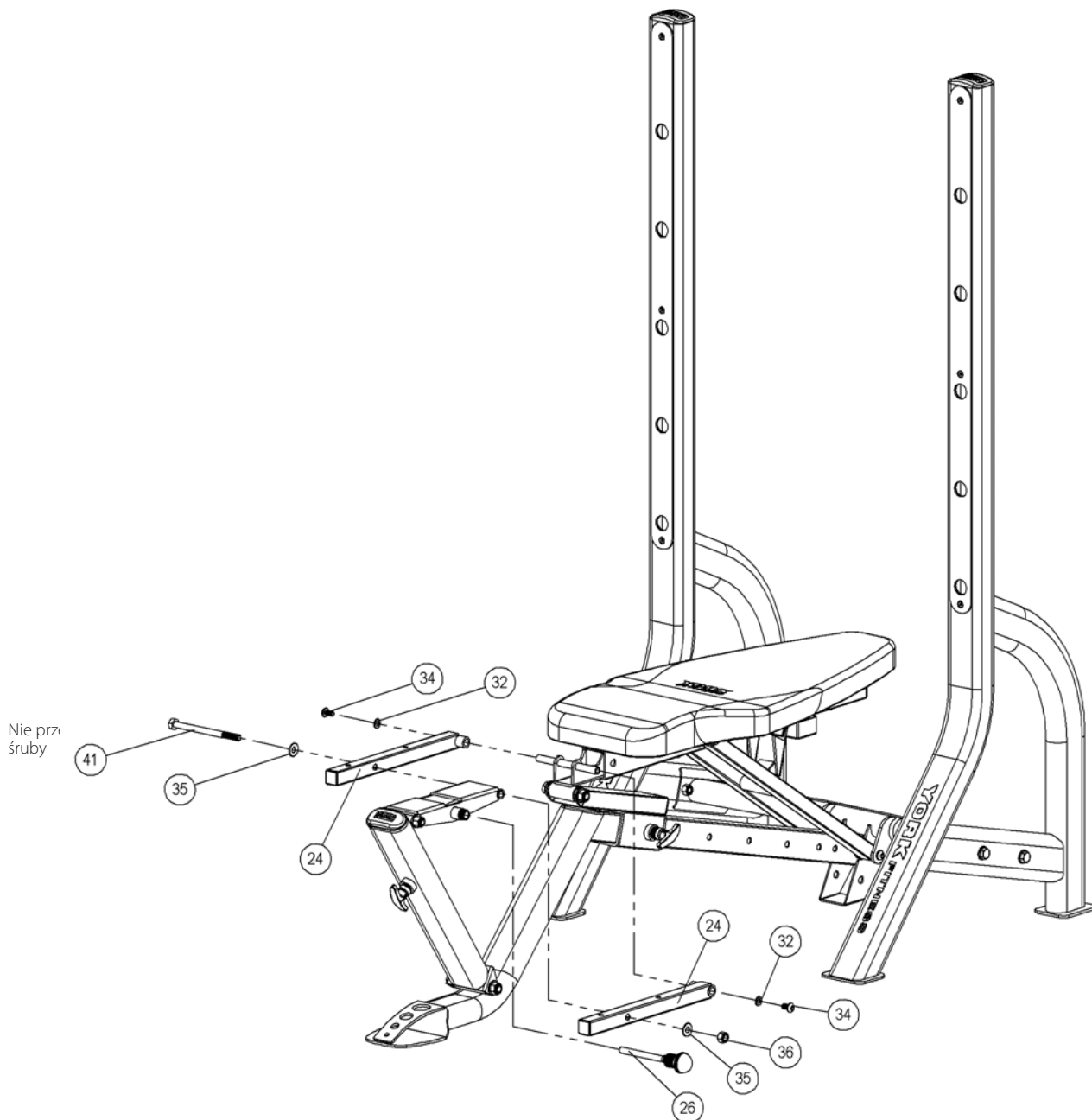
1 x Nakrętka samoblokująca M10

**Pozycja 34**

2 x Śruba pod klucz  
ampułowy M8 x 20 mm

**Pozycja 41**

1 x Śruba z łbem sześciokątnym  
M10 x 140 mm



Nie przy  
śruby

7.

## ELEMENTY ŁĄCZĄCE

## Pozycja 32

6 x Podkładka M8



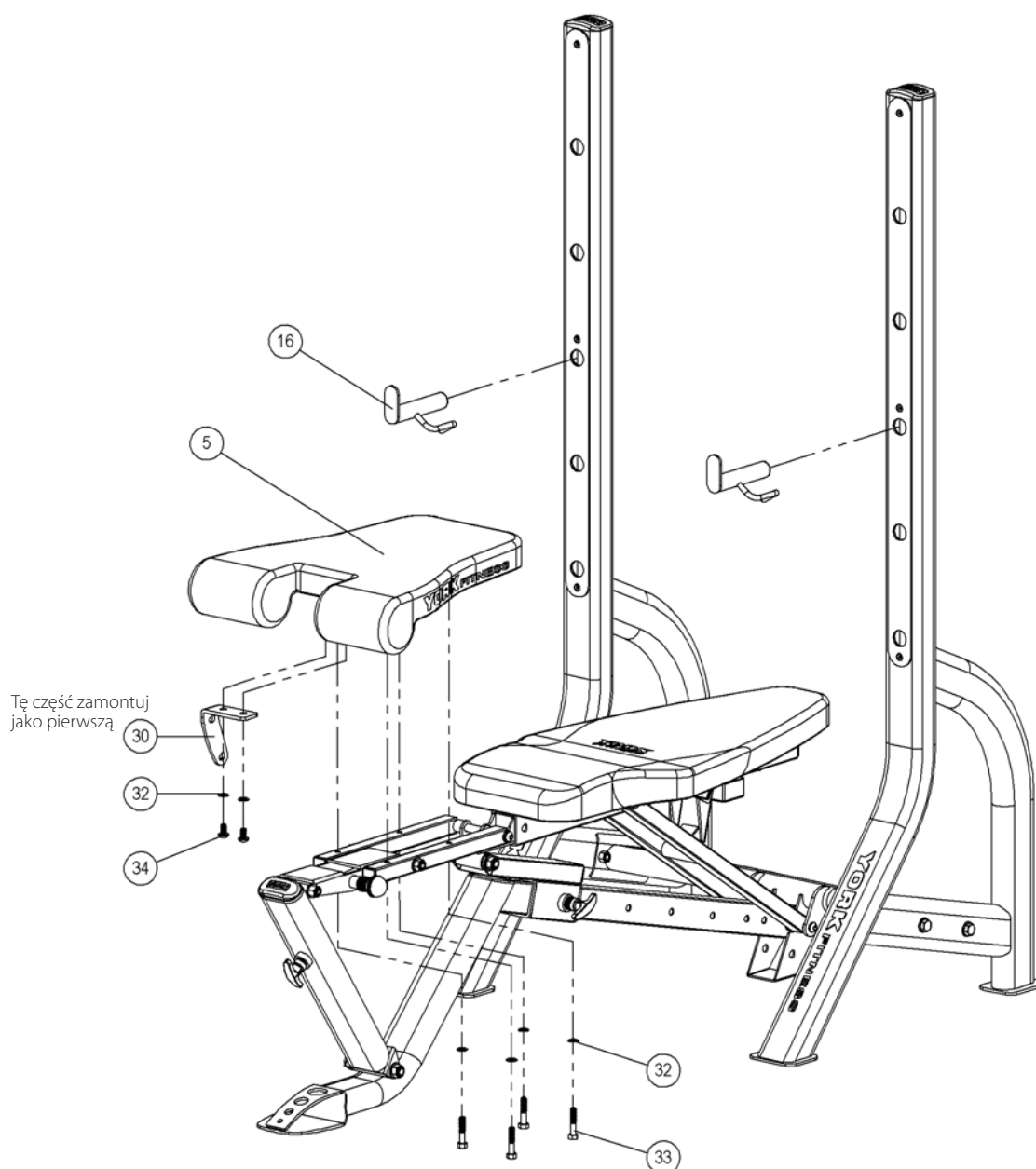
## Pozycja 33

4 x Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 42 mm



## Pozycja 34

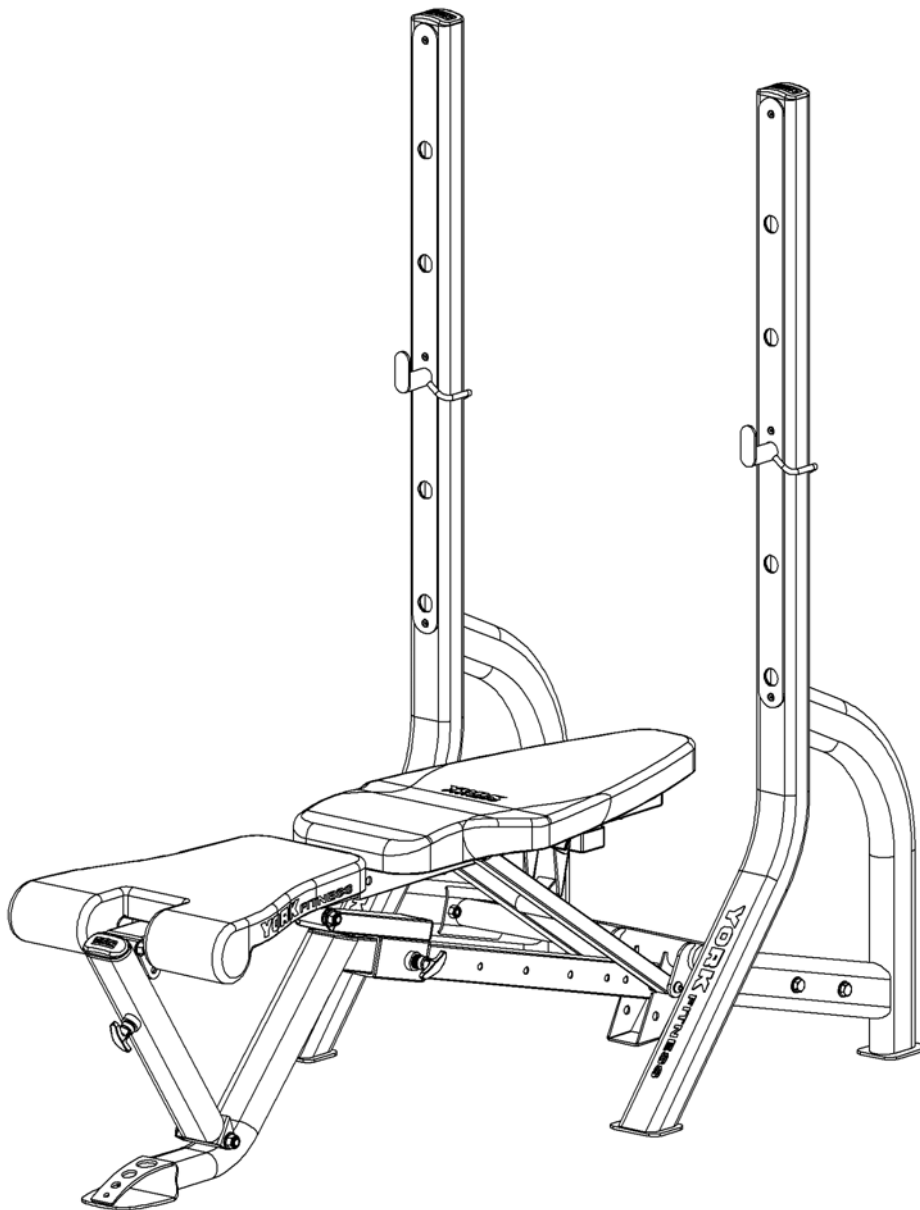
2 x Śruba pod klucz ampulowy M8 x 20 mm



## 8. Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie urządzenia. Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej, poziomej powierzchni.



# instrukcje dla użytkownika

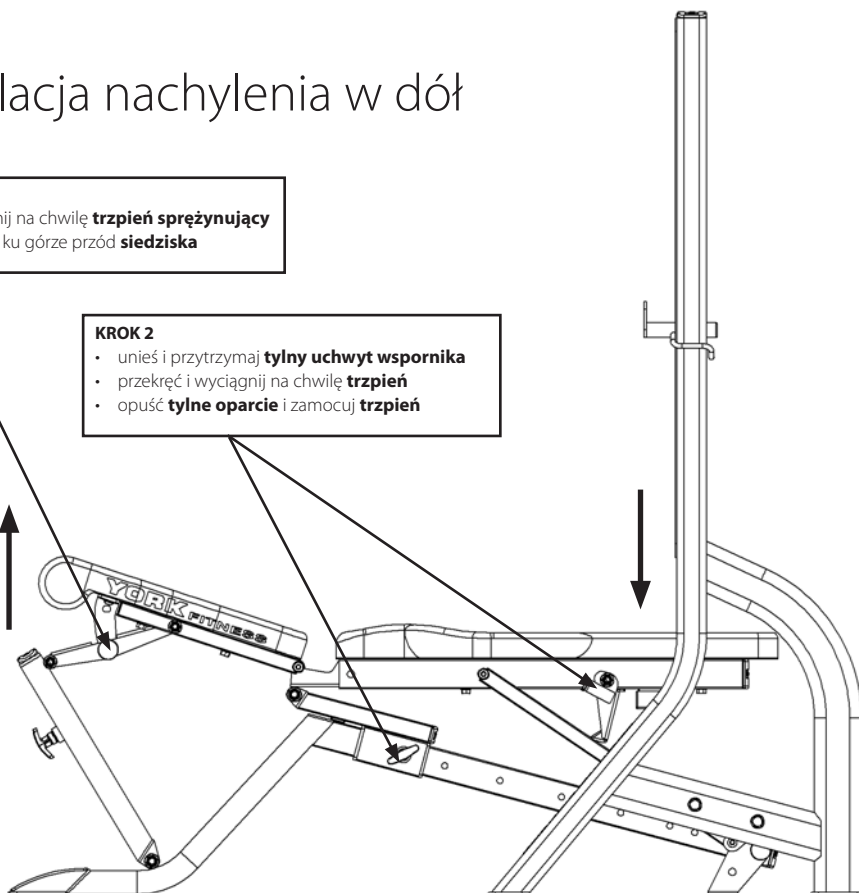
## regulacja nachylenia w dół

### KROK 1

- zwolnij na chwilę **trzcienie sprężynujące**
- unieś ku górze przód **siedziska**

### KROK 2

- unieś i przytrzymaj **tylny uchwyt wspornika**
- przekręć i wyciągnij na chwilę **trzcienie**
- opuść **tylne oparcie** i zamocuj **trzcienie**



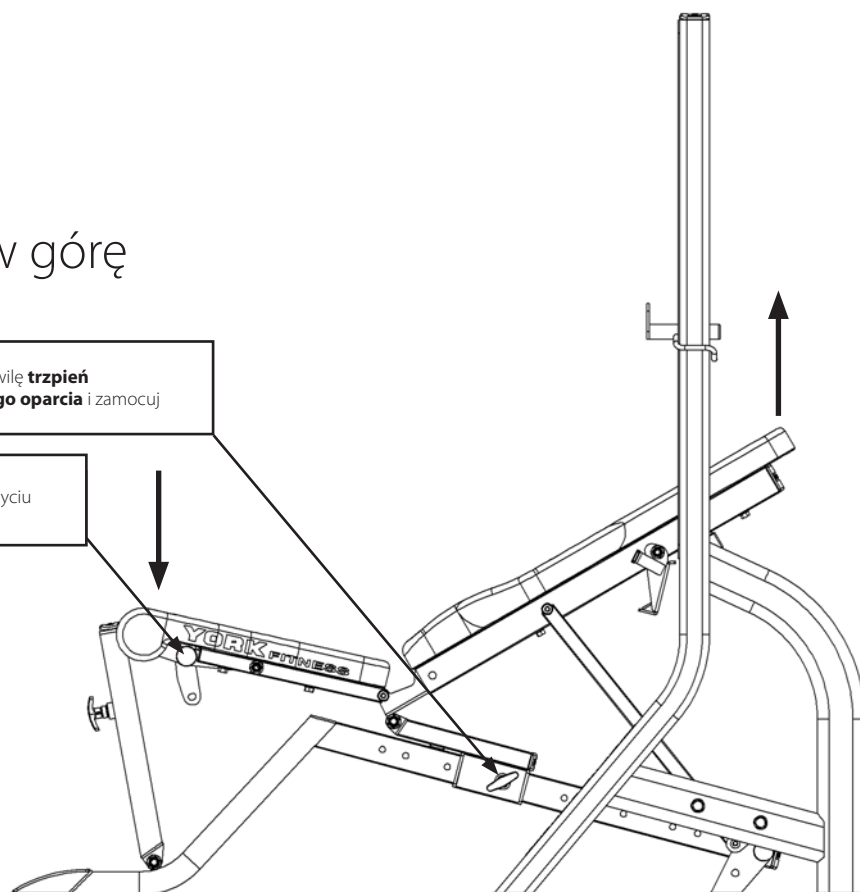
## regulacja nachylenia w górę

### KROK 2

- przekręć i wyciągnij na chwilę **trzcienie**
- podnieś tylną część **tylnego oparcia** i zamocuj z powrotem **trzcienie**

### KROK 1

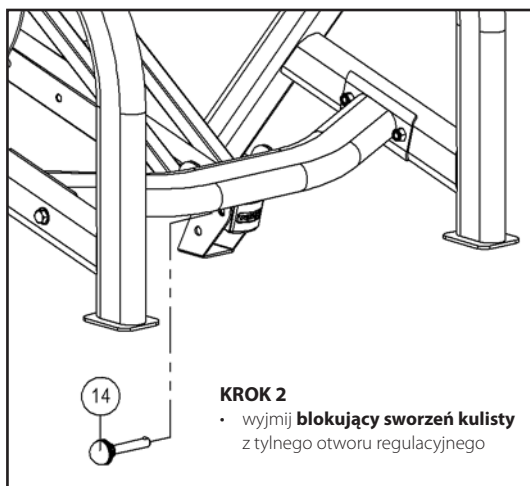
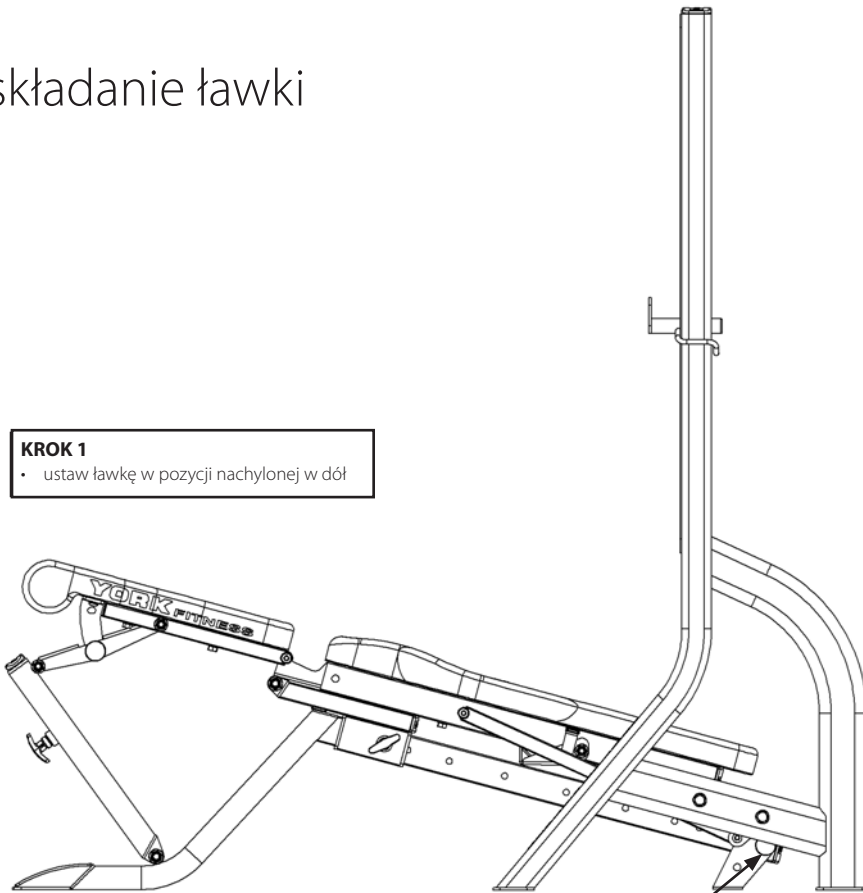
- zablokuj **siedzisko** w najniższej pozycji przy użyciu **trzcienia sprężynującego**



## składanie ławki

### KROK 1

- ustaw ławkę w pozycji nachylonej w dół

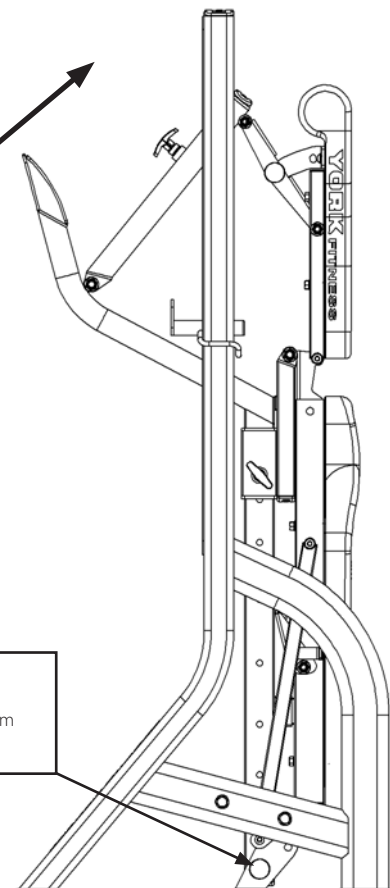


### KROK 2

- wyjmij **blokujący sworzeń kulisty** z tylnego otworu regulacyjnego

### KROK 3

- unieś do góry przód ławki
- zainstaluj z powrotem **trzcień** w dolnym otworze regulacji





Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

## Rozpoczynanie treningu

Każdy trening rozpocznij od rozgrzewki. Pozwoli to na stopniowe podnoszenie poziomu tętna i angażowanie głównych stawów i zapobiegnie naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni

- Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.
- Przeprowadź krótki, 5 - 10 minutowy trening kondycyjny.
- Wykonaj próbnie jedno ćwiczenie na każdą część ciała bez używania obciążenia. W ten sposób zapewnisz poprawne rozgrzanie mięśni i stawów.

## Kończenie treningu

Każdy trening zakończ sesją rozluźniającą. Pozwoli to na stopniowe obniżenie poziomu tętna i zapobiegnie naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni

- Przeprowadź krótki, 3 - 5 minutowy trening kondycyjny celem stopniowego obniżenia tętna i przywrócenia temperatury ciała do poziomu sprzed treningu.
- Ćwiczenia należy przeprowadzić rytmicznie, stopniowo zmniejszając ich intensywność.
- Rozciągnij wszystkie główne grupy mięśni. Przyczynia się to do powrotu mięśni do ich zwykłej długości.

## Prawidłowa postawa treningowa

- Trzymaj przyrząd wygodnie (unikaj zbyt mocnego chwytania).
- Zawsze przyjmuj taką pozycję stojącą, siedzącą lub leżącą, jak opisano, zwracając szczególną uwagę na mięśnie brzucha podtrzymujące plecy.
- Pozycja stojąca – Podczas większości ćwiczeń stojących przyjmij pozycję w rozkroku (jedna noga wysunięta do przodu, biodra skierowane do przodu) wyprostuj się i napnij mięśnie brzucha.
- Pozycja siedząca – Stopy ułożone równolegle na szerokość bioder, pozycja siedząca wyprostowana i wciągnięte mięśnie brzucha.
- Pozycja leżąca – Plecy powinny przylegać do ławki. Mięśnie brzucha napięte.
- Dbaj o to, żeby stawy pracowały płynnie (bez blokowania się) a ruchy były gładkie i ciągłe. (Czas trwania każdego powtórzenia powinien równać się czasowi wolnego zliczania do 4).
- Unikaj stosowania „siły rozpędu” i skoncentruj się na trenowanych mięśniach. Niewłaściwa technika ćwiczeń z obciążeniem zwiększa ryzyko kontuzji i zmniejsza korzyści czerpane z treningu.
- Za każdym razem wykonuj ruch w pełnym zakresie.
- Podczas treningu nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech w najcięższej fazie ćwiczenia a wdech w najlżejszej fazie. Na przykład, w trakcie ćwiczenia mięśnia dwugłowego rób wydech, kiedy odchylasz się do tyłu a wdech, kiedy obciążenie powraca do pozycji startowej.

## Dobór obciążenia

Rozpoczynaj ćwiczenie przy obciążeniu, które pozwala ci na wykonanie 12 powtórzeń bez przekraczania granicy, kiedy „wysiłek” staje się „walką”. Jeśli nie możesz zachować poprawnej techniki ćwiczenia oznacza to, że obciążenie jest zbyt duże!

Obciążenie zwiększaj stopniowo wraz z nabieraniem tężyzny fizycznej i doświadczenia.

## Trenowanie masy mięśni

- Twoje serie powinny składać się z 8 - 12 powtórzeń.
- Każde ćwiczenie powtórz 2 do 3 razy stopniowo zwiększając ciężar i zmniejszając liczbę powtórzeń, tzn. 1 zestaw – 12 powtórzeń, 2 zestaw – 10 powtórzeń, 3 zestaw – 8 powtórzeń
- Odpoczywaj 1 minutę pomiędzy zestawami.

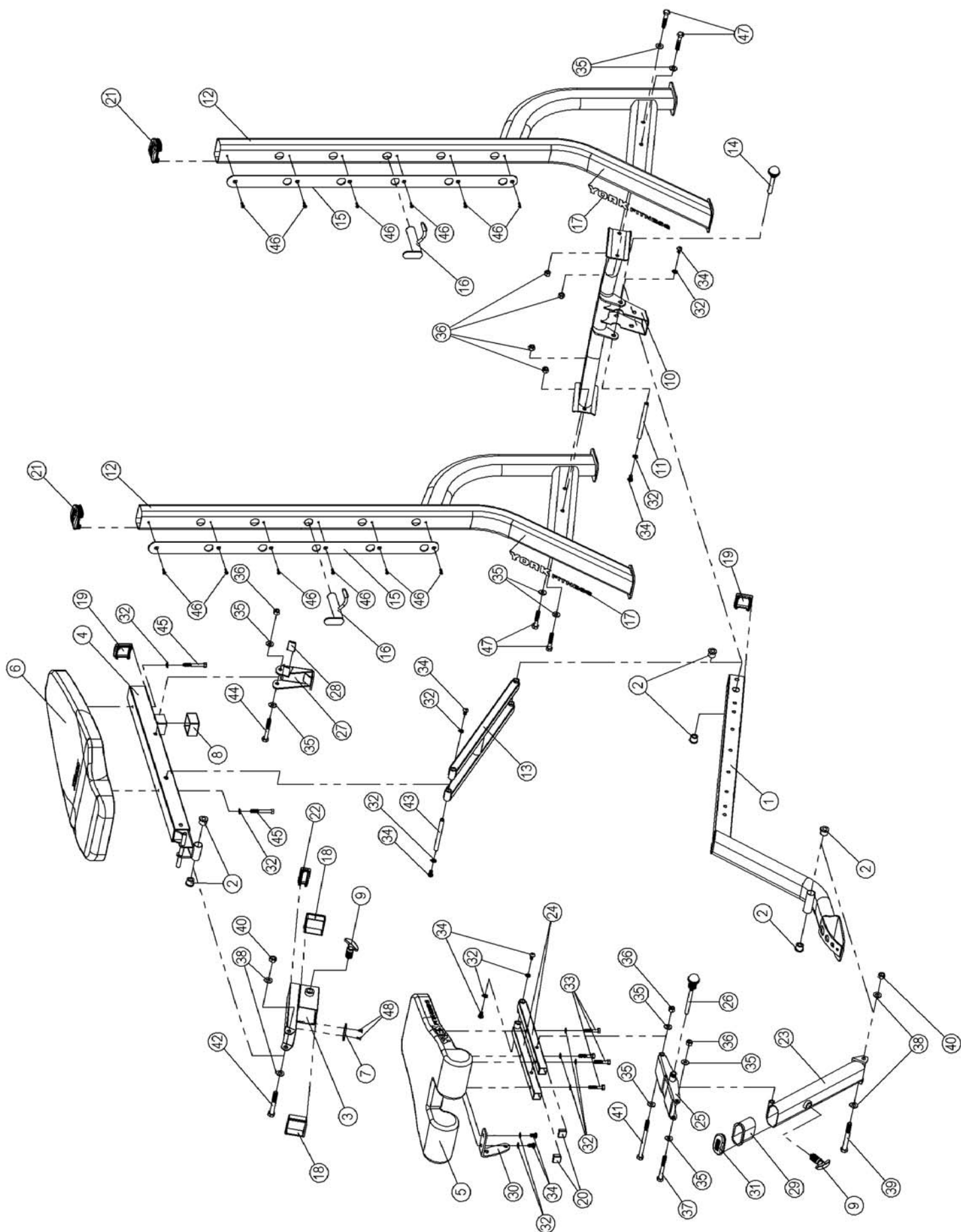
## Trening rzeźbiący (kształt/definicja)

- Zestawy powinny składać się z 12-15 powtórzeń.
- Powtórz każde ćwiczenie 1 lub 2 razy. Zestawy powinny składać się z 12-15 powtórzeń.
- Odpoczywaj 1 minutę pomiędzy zestawami.



Więcej informacji na temat treningu znajduje się w dołączonej tablicy ściennej.

# rysunek szczegółowy



Pozycja	Ilość	Nr katalogowy	Opis części
1	1	YKA00245g5	Rama dolna
2	6	YKF10007b15	Górna tuleja plastikowa (Ø zew. 25 x Ø wew. 12 x 18 mm)
3	1	YKA00246g10	Suwница
4	1	YKA00247g10	Wspornik siedziska tylnego
5	1	YKF30059q30	Oparcie siedziska
6	1	YKF30060q30	Oparcie tylne
7	1	YKF20414b3	Plastikowa tuleja dystansująca
8	1	YKF20032b3	Prostokątna, płaska zaślepka zewnętrzna (pow. 45 mm)
9	2	YKF50011o1	Sworzeń sprężynujący
10	1	YKA00248g10	Uchwyt wspornika tylnego
11	1	YKP00223z1	Trzpień obrotowy (M12 x dł. 136 mm)
12	2	YKA00249g10	Wspornik tylny
13	1	YKA00250g10	Podpora siedziska, tylna
14	1	YKF10467o1	Blokujący sworzeń kulisty (M10 x 67 mm)
15	2	YKP00224z1	Ośłona
16	2	YKA00251z1	Oparcie sztangi
17	2	YKF50180q30	Naklejka „York Fitness” (290 x 23 mm)
18	2	YKF20415b3	Prostokątna złączka plastikowa (60 > 50 mm)
19	2	YKF20416b3	Prostokątna zaślepka wewnętrzna (pow. 50 mm / 2 mm)
20	2	YKF20417b3	Prostokątna, płaska zaślepka wewnętrzna (pow. 25 mm)
21	2	YKF20418b3	Prostokątna, zaślepka wewnętrzna (70 mm x 50 mm / 2 mm)
22	1	YKF20419b3	Prostokątna, zaślepka wewnętrzna (30 x 60 mm / 2 mm)
23	1	YKA00252g10	Noga przednia
24	2	YKA00253g10	Wspornik siedziska
25	1	YKA00254g10	Regulator siedziska
26	1	YKF50181o2	Trzpień sprężynujący, (M10 x dł. 120 mm)
27	1	YKA00255g10	Tylny uchwyt wspornika
28	1	YKF20420o2	Tuleja gumowa
29	1	YKF20421b3	Płaska, owalna złączka plastikowa (40 x 80 > 70 x 30 mm)
30	1	YKP00225g10	Wspornik blokujący siedziska
31	1	YKF20422b3	Zaślepka nogi przedniej
32	14	YKF10398z1	Podkładka płaska (M8)
33	4	YKF10462Z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 42 mm)
34	8	YKF10062z1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 20 mm)
35	10	YKF10013z1	Podkładka płaska (M10)
36	7	YKF10012z1	Nakrętka samoblokująca (M10)
37	1	YKF10031Z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 85 mm)
38	4	YKF10016z1	Podkładka płaska (M12)
39	1	YKF10463z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 100 mm)
40	2	YKF1001z1	Nakrętka samoblokująca (M12)
41	1	YKF10464z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 140 mm)
42	1	YKF10465z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M12 x 82 mm)
43	1	YKP00226z1	Trzpień obrotowy (M12 x dł. 118 mm)
44	1	YKF10033z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 75 mm)
45	2	YKF10042z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 x 75 mm)
46	12	YKF10466z1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M5 x 15 mm)
47	4	YKF10038z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 55 mm)
48	2	YKF10050z1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 10 mm)
Narzędzia			
49	2	YKF70026	Klucz (13 i 17 mm)
50	2	YKF70027	Klucz (17 i 19 mm)
51	2	YKF70028	Klucz do śrub ampulowych (6 mm) i śrubokręt



**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](mailto:biuro@matmarco.pl)**

**[www.matmarco.pl](http://www.matmarco.pl)**

**[www.yorkfitness.pl](http://www.yorkfitness.pl)**