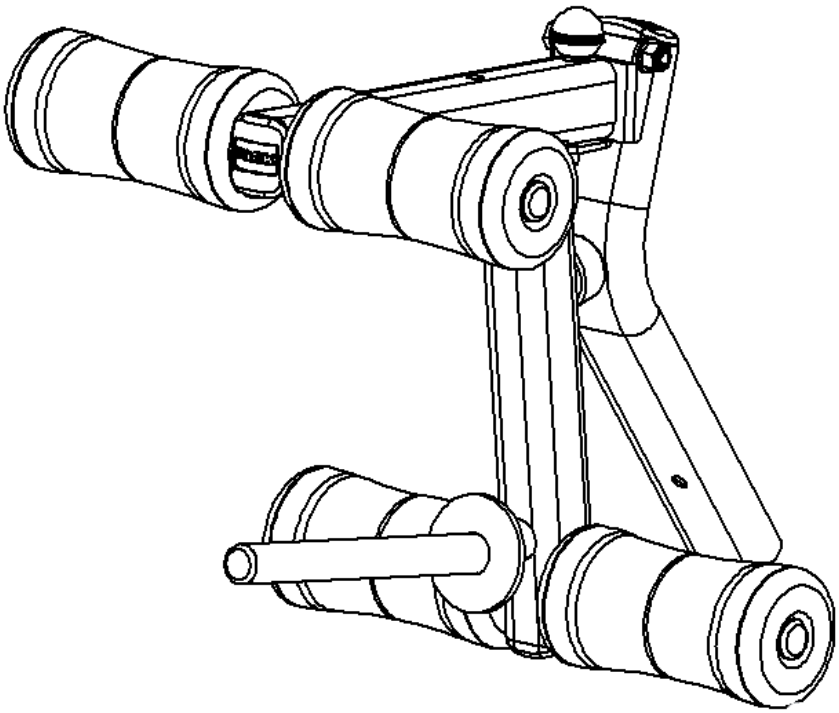
YORK FITNESS



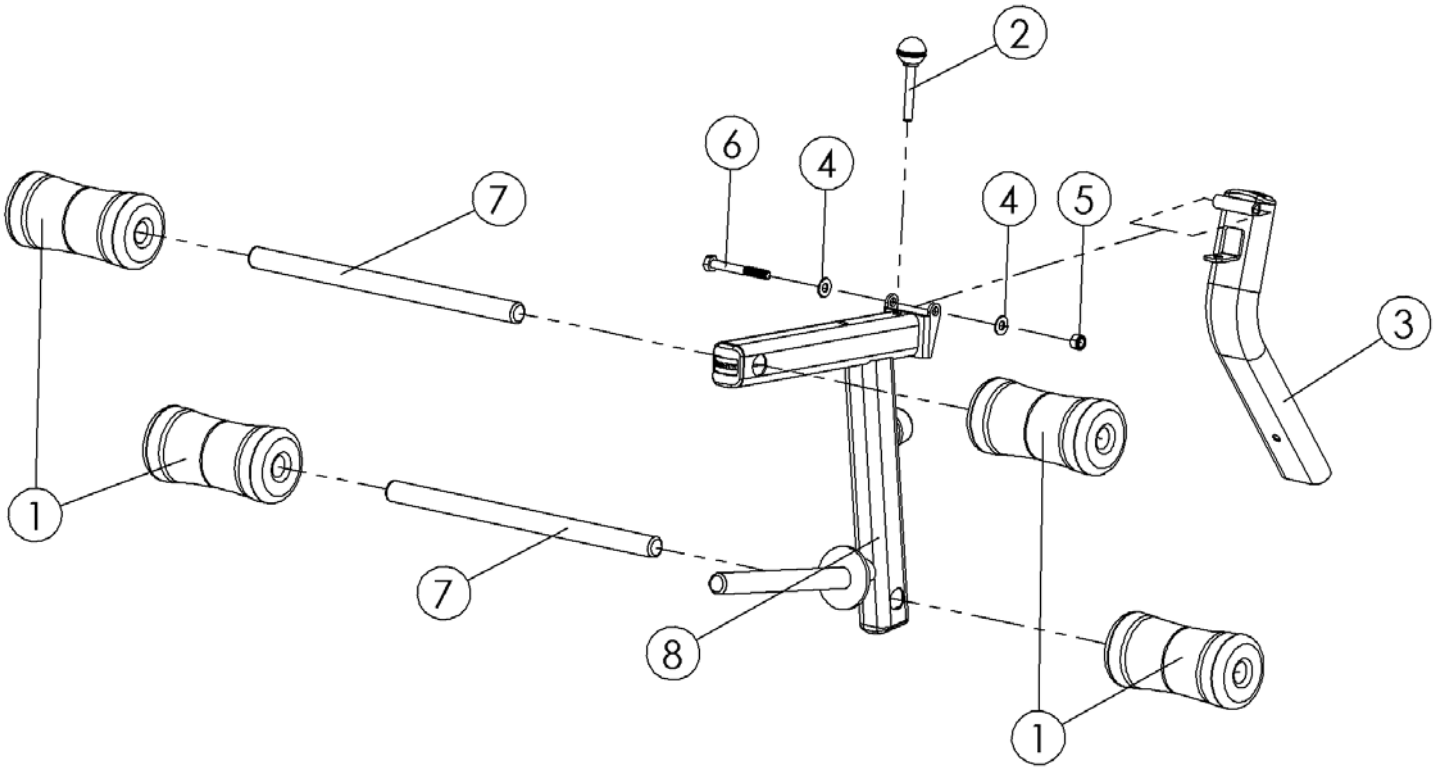
diamond

przystawka do nóg

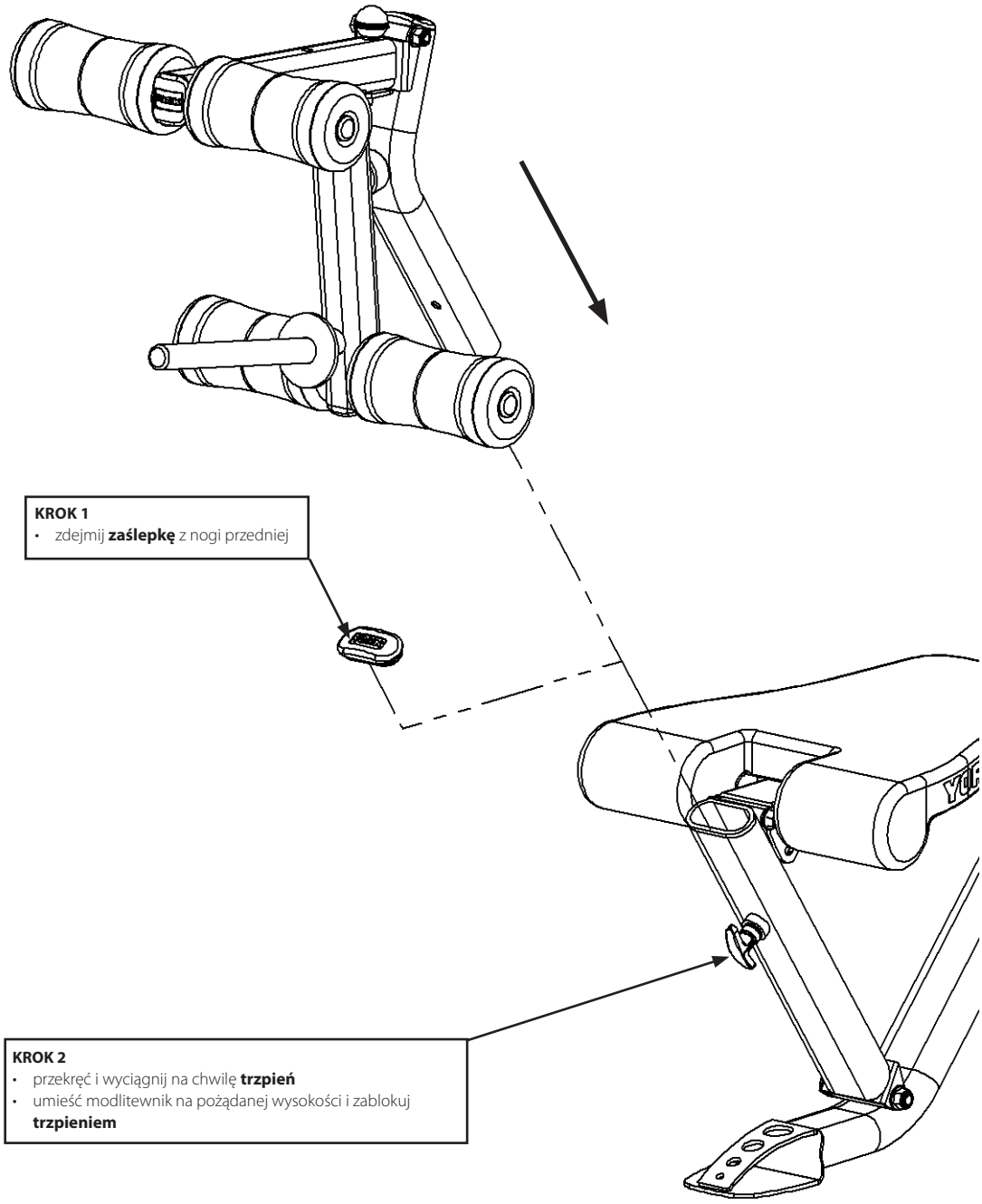
podręcznik użytkownika

www.yorkfitness.pl

instrukcje montażu

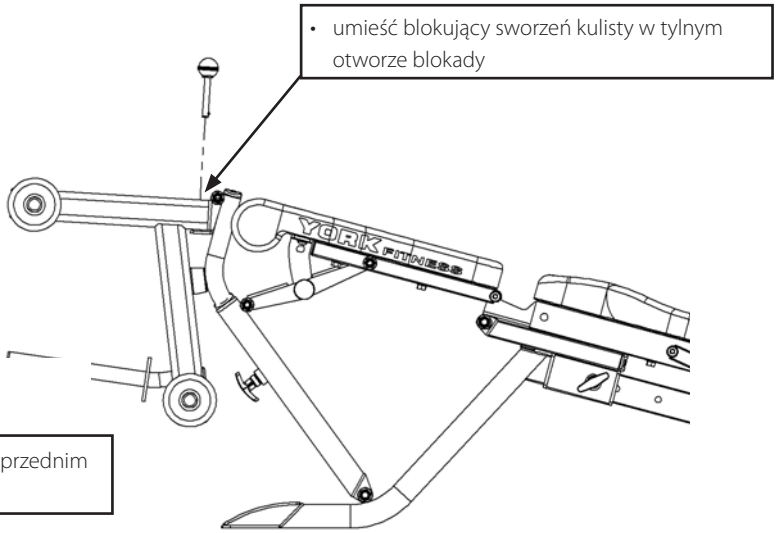


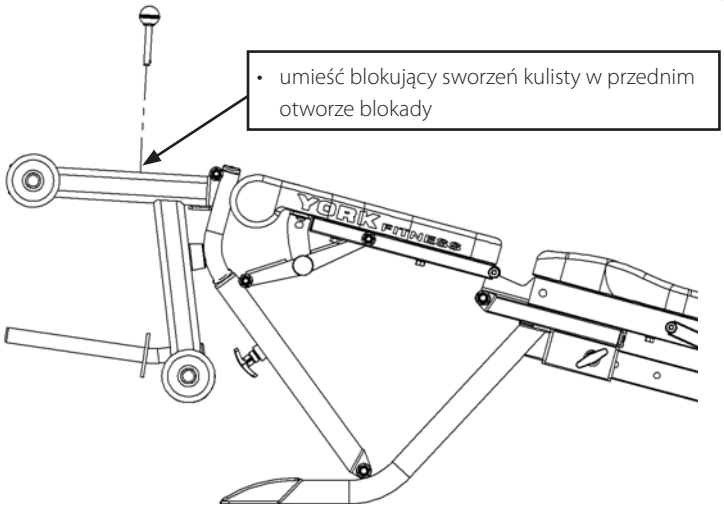
Pozycja	Ilość	Nr katalogowy	Opis części
1	4	YKF30062b1	Wałki z gąbki (profilowane)
2	1	YKF10469o1	Blokujący sworzeń kulisty (M10 x 68 mm)
3	1	YKA00266g10	Noga
4	2	YKF1003z1	Podkładka płaska (M10)
5	1	YKF10012z1	Nakrętka samoblokująca (M10)
6	1	YKF10031z1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 85 mm)
7	2	YKP00229g10	Podpora wałka
8	1	YKA00267g10	Trzpień nogi


KROK 1
• zdejmij **zaślepkę** z nogi przedniej
KROK 2
• przekręć i wyciągnij na chwilę **trzpień**
• umieść modlitewnik na pożądanej wysokości i zablokuj **trzpieniem**

ustawianie blokady nóg

kiedy ławka jest ustawiona w pozycji nachylonej w dół można zablokować przyrząd do ćwiczenia nóg; podparte nogi pozwalają zapobiec zsuwaniu się użytkownika z ławki w trakcie treningu.



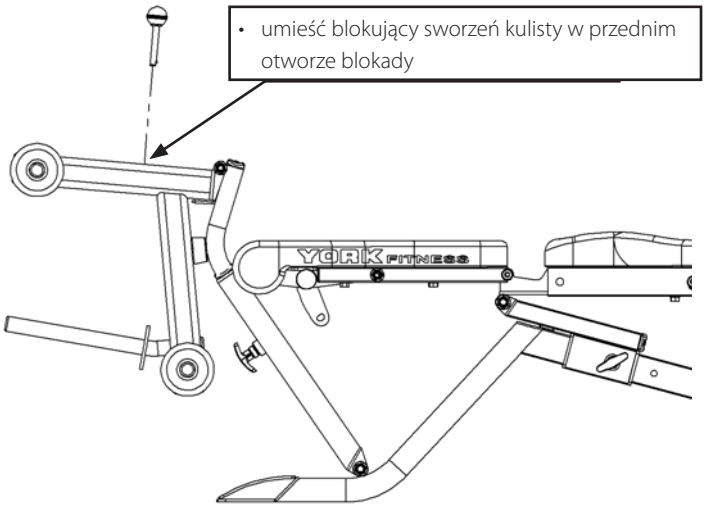


ćwiczenie wyprostów nóg

przed użyciem przyrządu do ćwiczenia nóg sprawdź czy ławka znajduje się w pozycji pochylonej w dół a kulisty sworzeń blokujący znajduje się w otworze blokującym

ćwiczenie zginania nóg

przed użyciem przyrządu do ćwiczenia nóg sprawdź, czy ławka znajduje się w pozycji pochylonej w dół a kulisty sworzeń blokujący znajduje się w otworze blokującym



Maksymalne dopuszczalne obciążenie

Obciążenie 50 kg

! **Przed złożeniem ławki sprawdź, czy zdjęto obciążenie z przyrządu do ćwiczenia nóg**

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
www.yorkfitness.pl