

diamond  
olympic  
penkki  
käyttäjän ohjekirja

[www.york.fi](http://www.york.fi)

**YORK<sup>®</sup>**  
**FITNESS**



Onnittelumme  
penkkipunnerrus-  
laitteen hankkimisesta  
York Fitnessiltä.

Olet valinnut "harjoittelukumppaniksesi" korkealaatuisen, turvallisen ja pitkälle kehitetyn kuntolaitteen, ja olemme varmoja, että se ylläpitää motivaatiosi pyrkiessäsi saavuttamaan henkilökohtaiset kuntotavoitteesi.

Lue tämä käyttäjän ohjekirja huolellisesti, sillä se auttaa sinua saamaan suurimman hyödyn uudesta penkkipunnerruslaitteestasi.

## sisältö

turvatietao	04
kokoamisohjeet	06
ohjeet käyttäjälle	14
- kallistus, pääpuoli alaspäin	
- kallistus, jalkapuoli alaspäin	
- taittaminen säilytykseen	
harjoittelu penkkipunnerruslaitteella	16
räjäytyskuva ja osaluettelo	17
takuu	20



# turvatietao

## LUE TÄMÄ OHJEKÄSIKIRJA, ENNEN KUIN ALAT KOOTA LAITETTA. OHJEET ON LAADITTU HUOLELLA, JA NIIDEN NOUDATTAMINEN AUTTAA SINUA KOKOAMAAN LAITTEEN NOPEAMMIN JA MINIMOI VAMMOJEN RISKIN.

OLET VASTUUSSA OMASTA TURVALLISUUDESTASI –  
TÄMÄ LUETTELO EI OLE TYHJENTÄVÄ.

- Kokoa laite ja käytä sitä aina tasaisella alustalla.
- Tarvitset ainakin yhden henkilön avuksesi kootessasi tämän laitteen.
- Käytä laitetta aina tasaisella alustalla ja varmista ennen käyttöä, että tuote seisoo tukevasti.
- Varmista aina, että laitteen kummallakin puolella ja edessä on riittävästi tilaa (takaosa voi olla lähellä seinää).
- Vaihda vialliset osat välittömästi ja/tai ole käyttämättä laitetta, kunnes se on korjattu.
- Käytä vain ohjeissa annettuja säätöarvoja. Käytä aina oikeaa säätötappia/kiinnitintä.
- Tarkista aina, että tapit / kiinnittimet ovat tiukasti paikoillaan ja pettämättömät ennen käyttöä ja / tai säädön jälkeen.
- Älä koskaan jätä mitään säätövälineitä töröttämään laitteesta.
- Neuvottele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista.
- Käytä aina sopivaa vaatekappausta ja jalkineita, esim. verryttelypukua / shortseja / voimistelutossuja.
- Poista kaikki henkilökohtaiset korut ennen harjoittelua.
- Lämmittele kunnolla ennen laitteen käyttöä lihasrevähdyksen välttämiseksi.
- Älä harjoittele 1–2 tuntiin ruokailun jälkeen lihasrevähdyksen välttämiseksi.
- Väärä tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttä.
- Laitetta ei saa ylikuormittaa – käyttäjän enimmäispaino alla ja tuotekilvessä.
- Suosittelemme, ettet nosta painoja yksin. Jonkun on hyvä olla apunasi.
- Älä koskaan käytä laitetta muilla kuin näissä ohjeissa ja/tai laitteen mukana tulevassa seinäkartassa esitetyillä tavoilla.
- Vanhempien ja muiden lapsista huolehtivien tulee tiedostaa vastuunsa, sillä lasten luontainen leikkimis- ja kokeilunhalu voi johtaa tilanteisiin ja käyttäytymiseen, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu.
- Jos lasten annetaan käyttää laitetta, heidän henkinen ja fyysinen kehityksensä ja ennen kaikkea temperamenttinsa tulee ottaa huomioon. Heitä tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeaan käyttöön.
- Laite ei sovellu missään tapauksessa lasten leikkikaluksi.
- Lasten ei tule antaa oleskella laitteella tai sen ympärillä – varsinkaan silloin, kun sitä ei käytetä.

## Turvallisuusstandardit

Tämä juoksumatto täyttää EU:n turvallisuusstandardin EN957 osat 1 ja 4.  
Siksi tuote on varustettu seuraavalla merkinnällä:



## Enimmäispainorajat

Vaakatasossa / kallistettuna  
150 kg käyttäjä + 150 kg painot

## Työvälineet ja tarvikkeet

Osa 48 - 1 x avain (13 & 17 mm)  
Osa 49 - 2 x avain (17 & 19 mm)  
Osa 50 - 2 x kuusiokoloavain (6 mm) & ruuvitaltta

Laite ei sovellu terapiatarkoituksiin.



**Nämä ohjeet on syytä säilyttää tulevaa käyttöä varten.**

## Huolto ja puhdistus

- Sijoita laite aina kuivaan paikkaan.
- Puhdista laite lämpimään veteen kostutetulla rievulla.
- Laite pysyy turvallisena vain, jos se tutkitaan säännöllisesti rikkoutumien ja kulumien varalta, ainakin kerran viikossa on suositeltavaa. Tarkastus käsittää mutterit, pultit, liikkuvat osat, holkit ym.
- Varmista ennen käyttöä, että kaikki liitokset ovat kireällä.
- Vaihda rikkoutuneiden / kuluneiden osien tilalle aina valmistajan alkuperäisosat.

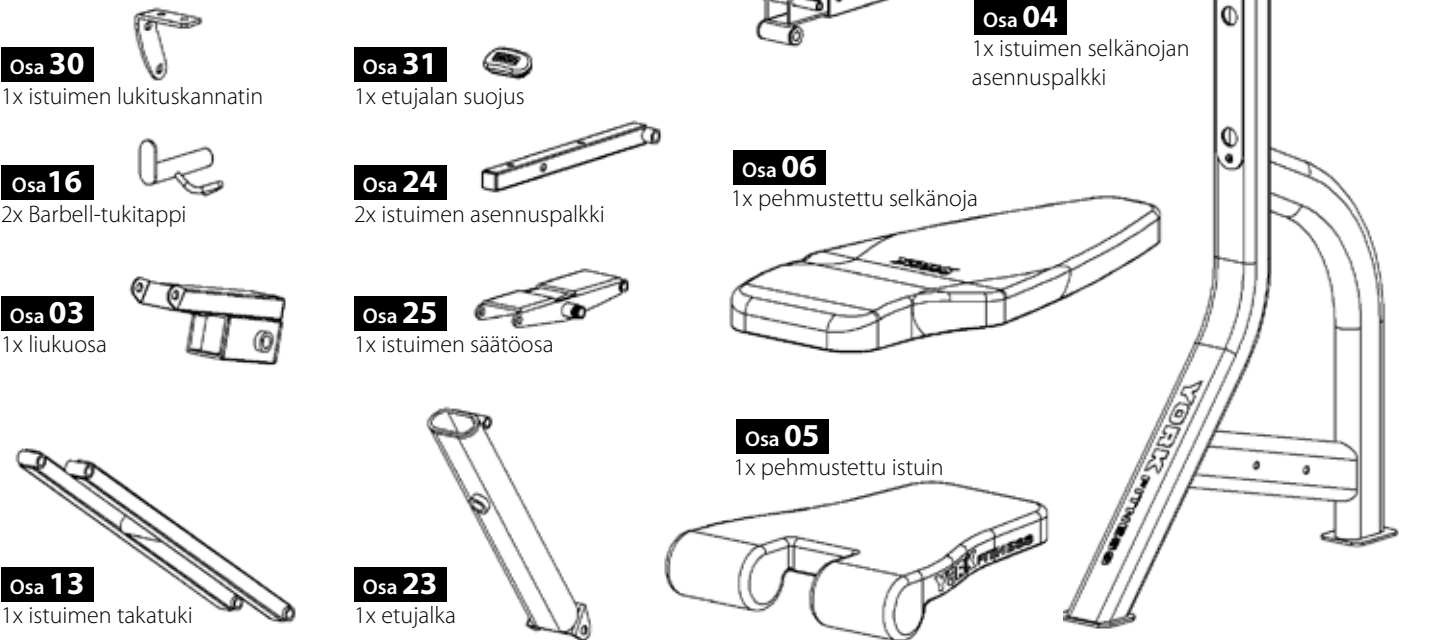
Suojele luontoa siten, ettet hävitä tätä laitetta kotitalousjätteen mukana (2002/96/EC).

Paikallisilta viranomaisilta saat neuvoja kierrätyksestä ja tietoa keräyspisteistä (koskee vain Eurooppaa).

# kokoamisohjeet

## 1. Ennen aloitusta

- Harjoittelutila** - on tärkeää, että kokoat laitteen puhtaassa ja sitä varten tyhjennetyssä paikassa.
- Kokoa laite ystäväsi kanssa** - suosittelemme, että pyydät jonkun avukseksi kootessasi laitetta, sillä jotkin osat ovat melko raskaita.
- Avaa pakkaus** - lue pakkauksen päällä olevat varoitukset ja varmista, että oikea puoli on ylöspäin.
- Pura pakkaus**
  - Ota kaikki osat pakkauksesta ja aseta ne lattialle
  - Varmista, että sinulla on seuraavat osat:



## Kiinnittimet



**!** Tämä penkkipunnerruslaite vie 1452 x 1250 mm lattiatilaa ja painaa 56,5 kg

**!** Jos epäilet joidenkin osien puuttuvan, ota yhteyttä meihin, ennen kuin menet jälleenmyyjällesi. Yhteystiedot löydät sivulta 5 osasta Asiakastuki.

2.

## KIINNITTIMET:

### Osa 35

4x aluslevy M10



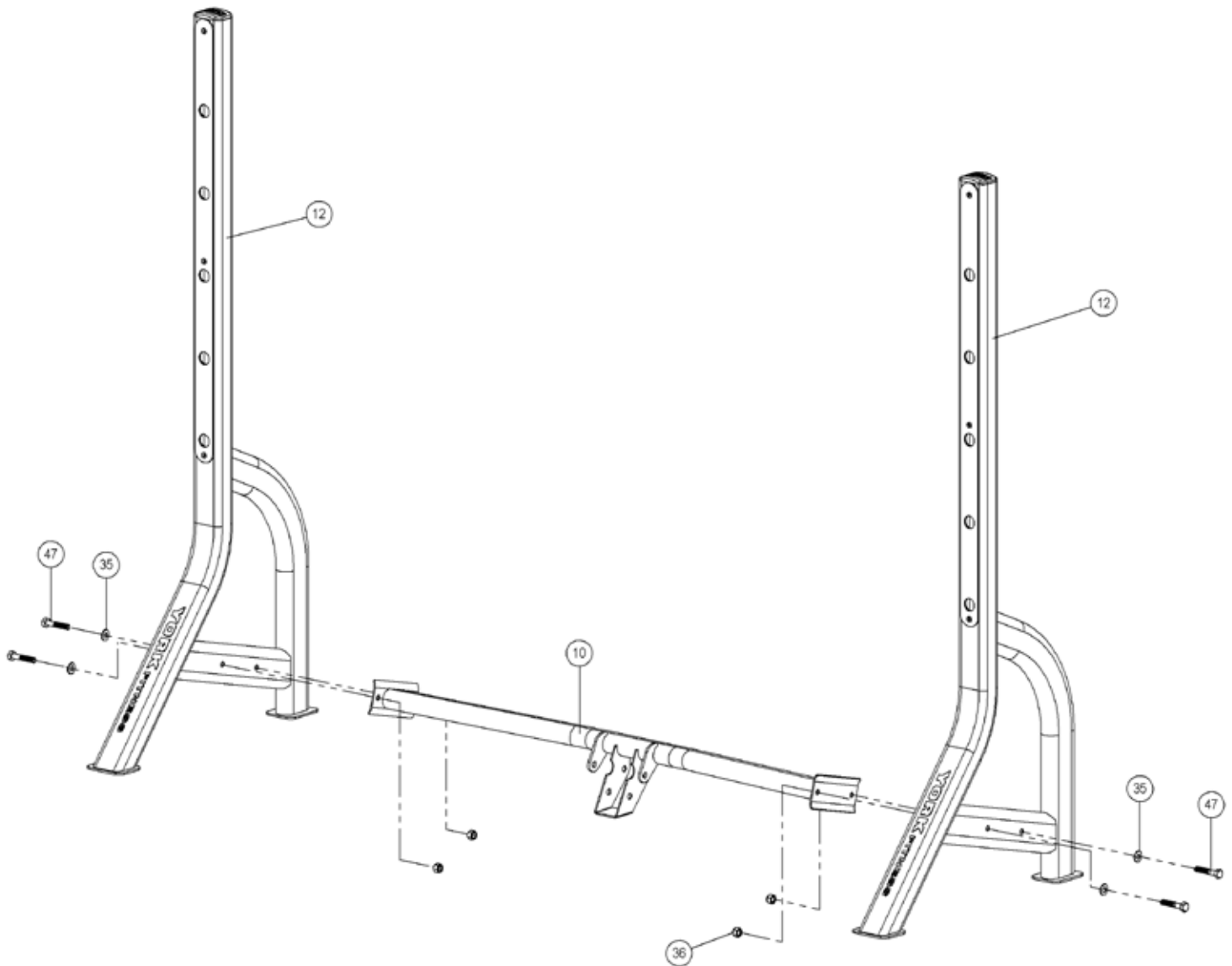
### Osa 36

4x Nyloc-lukkomutteri M10



### Osa 47

4x kuusiopultti M10 x 55mm



3.

### KIINNITTIMET:

**Osa 09**

1x veto-kiertomäntä



**Osa 32**

2x aluslevy M8



**Osa 11**

1x akselitappi Ø 12 x 136mm



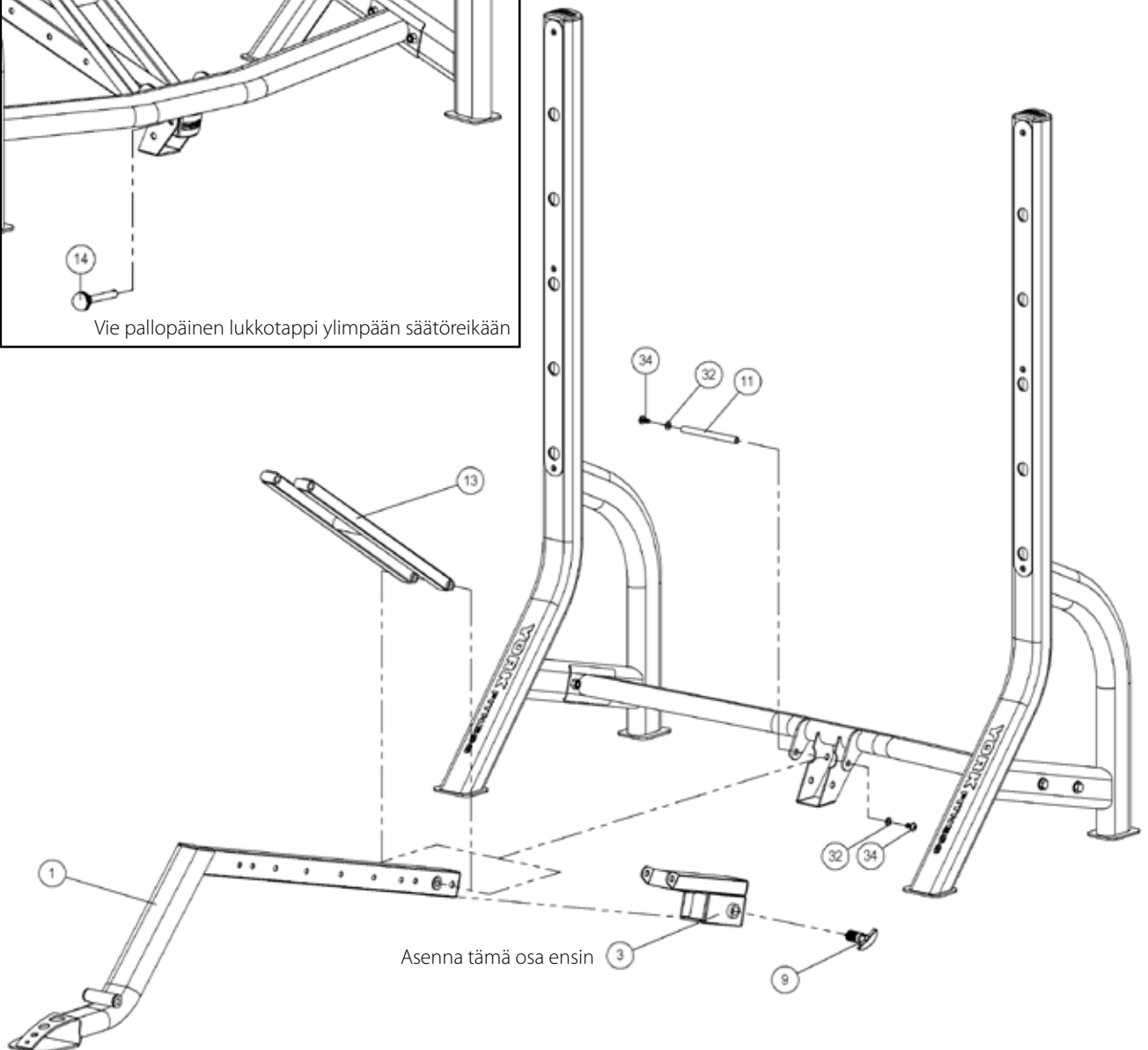
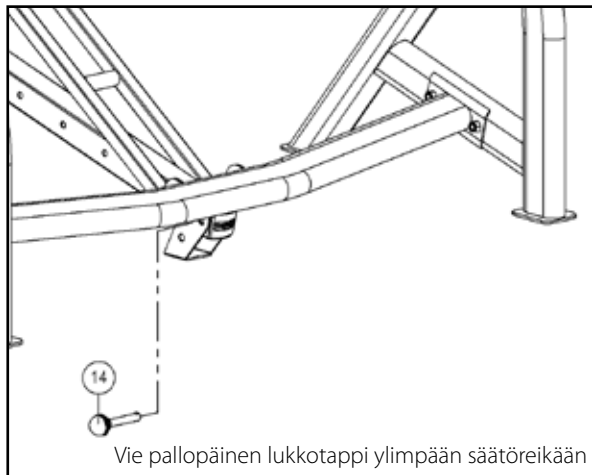
**Osa 34**

2x kuusiokoloruuvi M8 x 20mm



**Osa 14**

1x pallopäinen lukkotappi,  
pituus 67mm



4.

## KIINNITTIMET:

### Osa 32

4x aluslevy M8



### Osa 40

1x Nyloc-lukkomutteri M12 2x kuusiopultti M8 x 65mm



### Osa 34

2x kuusiokoloruuvi M8 x 20mm



### Osa 42

1x kuusiopultti M12 x 85mm



### Osa 38

2x aluslevy M12

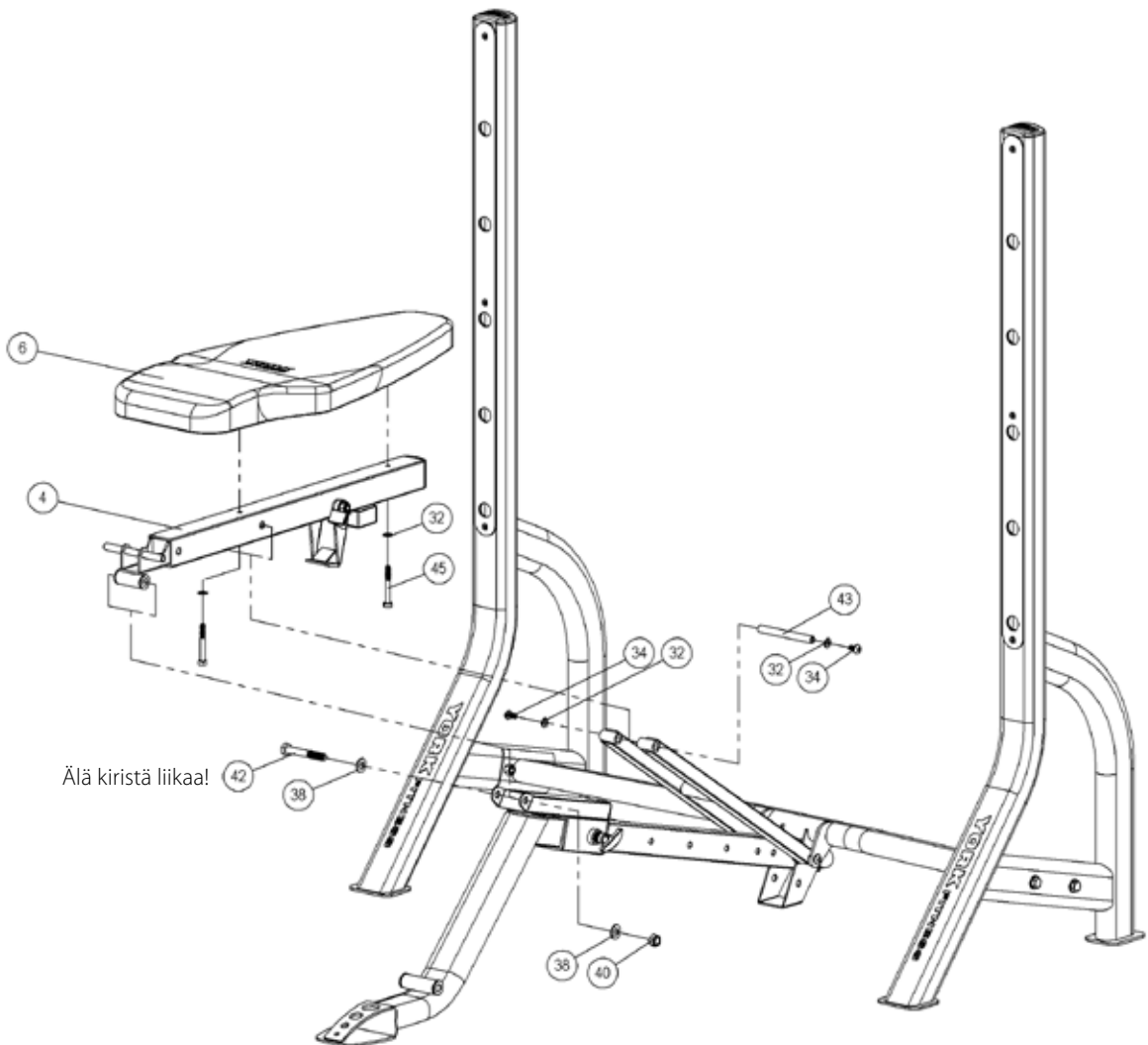


### Osa 43

1x akselitappi Ø 12 x 118mm



Asenna tämä osa ensin



Älä kiristä liikaa!

5.

### KIINNITTIMET:

**Osa 09**

1x veto-kiertomäntä



**Osa 37**

1x kuusiopultti M10 x 85mm



**Osa 40**

1x Nyloc-lukkomutteri M12



**Osa 35**

2x aluslevy M10



**Osa 38**

2x aluslevy M12



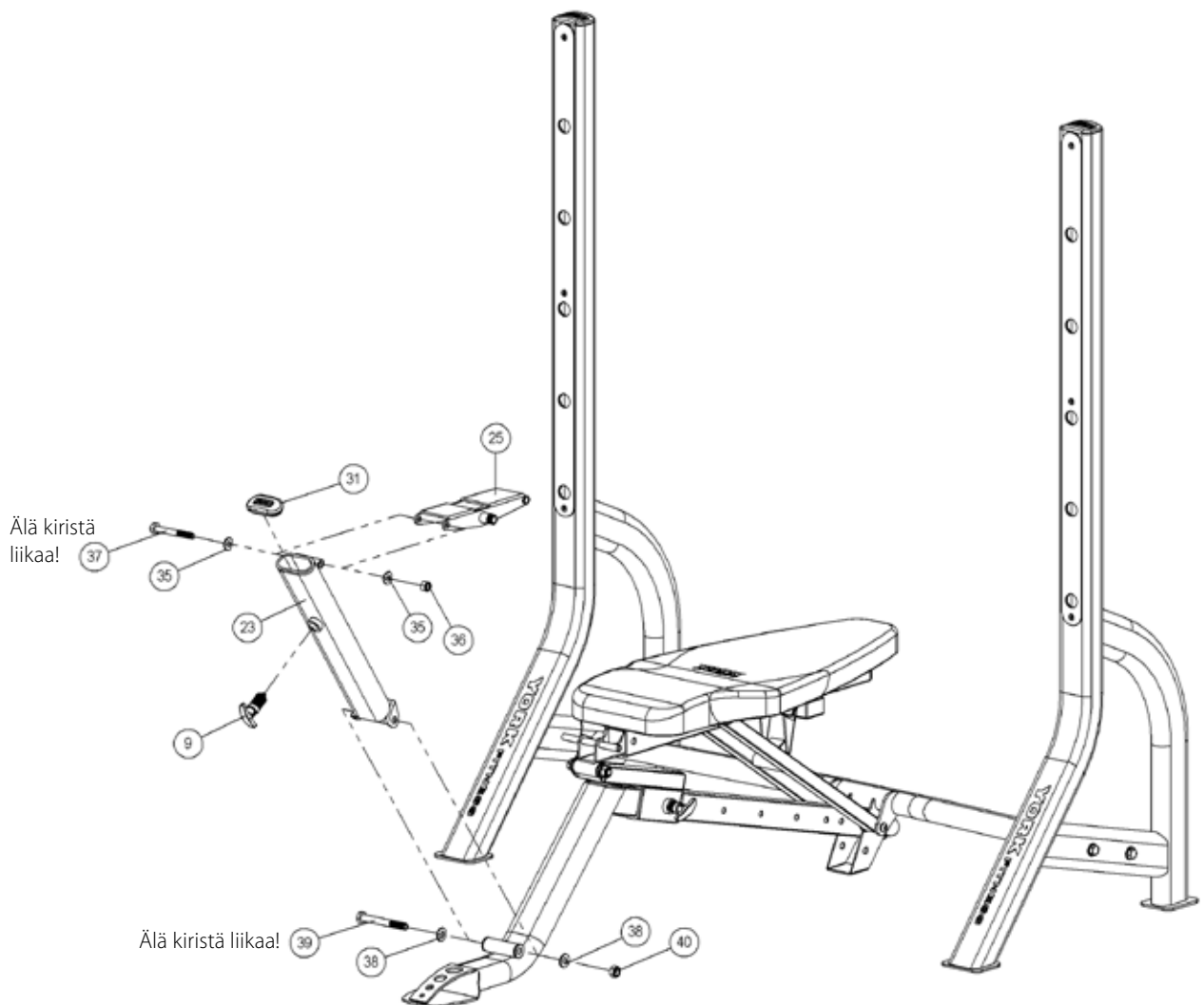
**Osa 36**

1x Nyloc-lukkomutteri M10



**Osa 39**

1x kuusiopultti M12 x 102mm



6.

## KIINNITTIMET:

### Osa 26

1x jousitettu vetotappi, pituus 125mm

### Osa 32

2x aluslevy M8

### Osa 34

2x kuusiokoloruuvi M8 x 20mm

### Osa 35

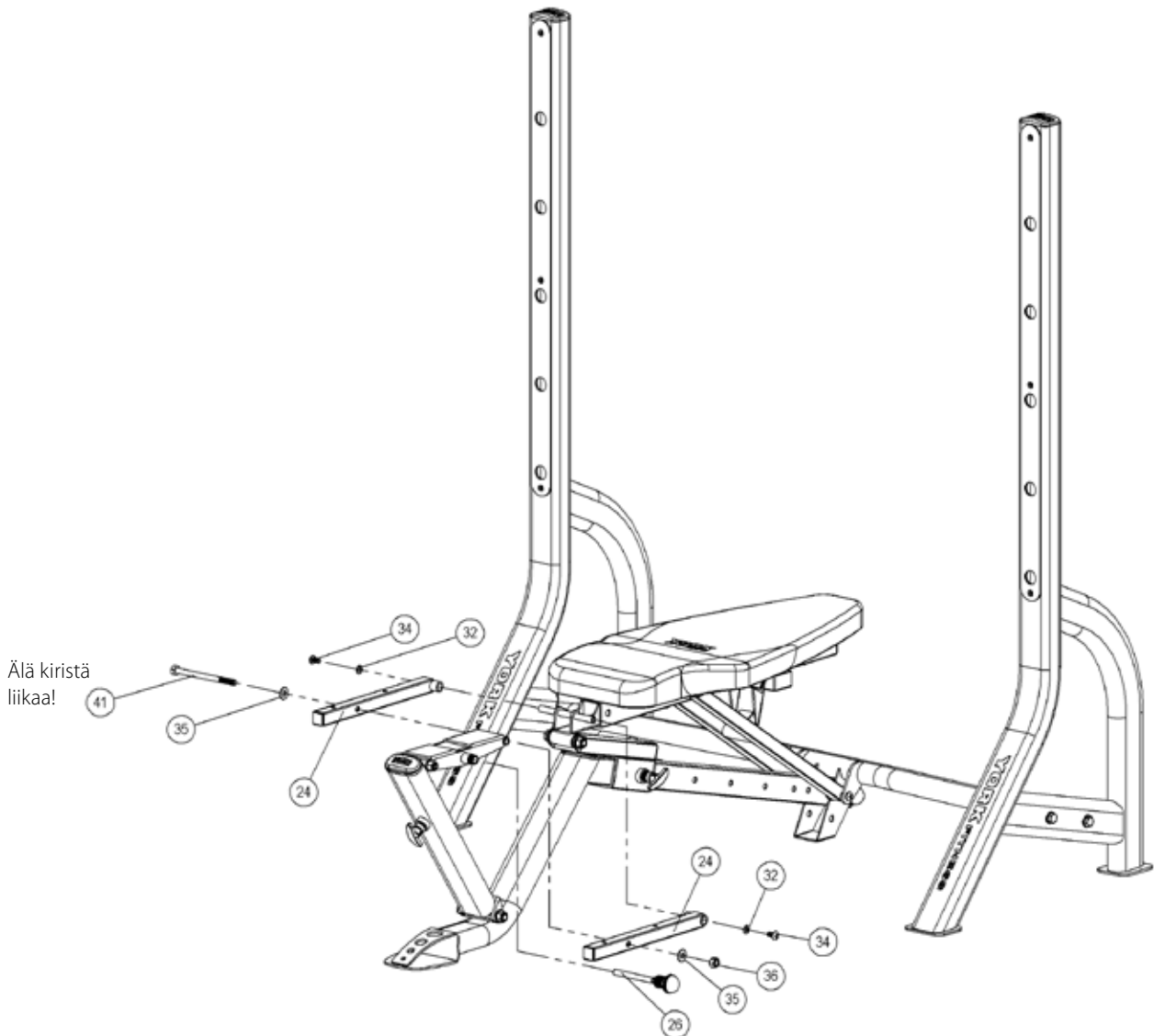
2x aluslevy M10

### Osa 36

1x Nyloc-lukkomutteri M10

### Osa 41

1x kuusiopultti M10 x 140mm



7.

### KIINNITTIMET:

**Osa 32**

6x aluslevy M8



**Osa 33**

4x kuusiopultti M8 x 42mm

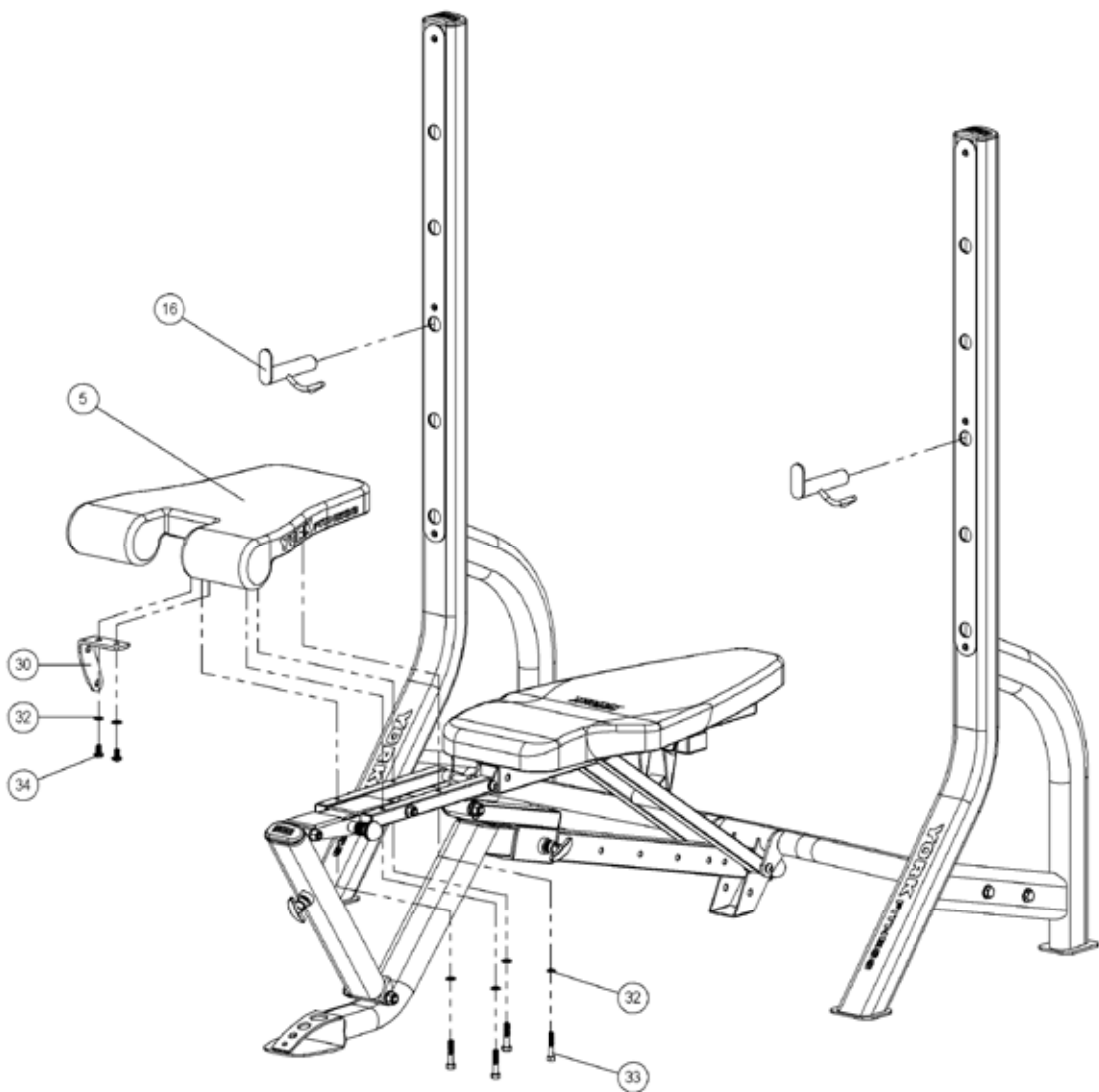


**Osa 34**

2x kuusiokoloruuvi M8 x 20mm



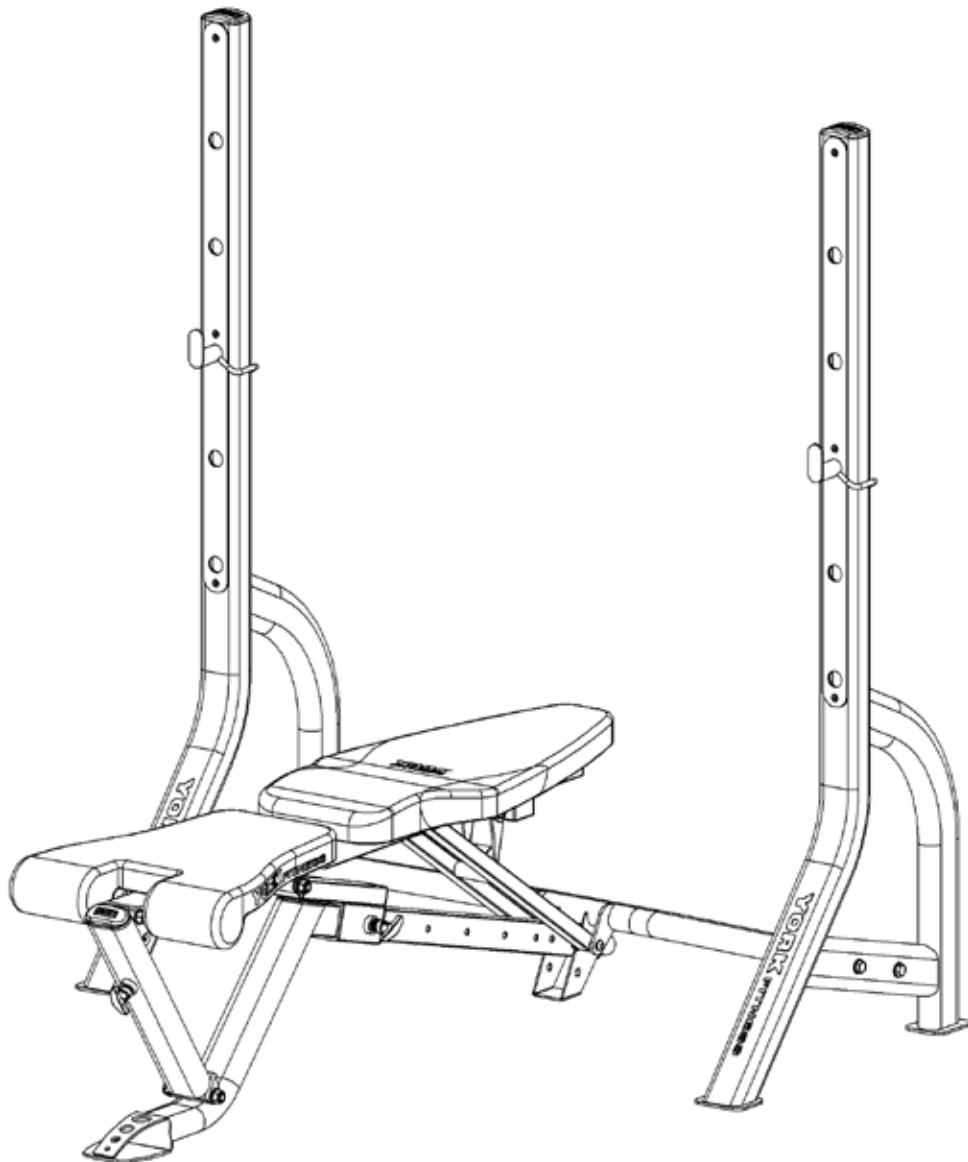
Asenna tämä osa ensin



## 8. Lopputarkistukset

Olet nyt koonnut penkkipunnerruslaitteesi. Ennen kuin alat käyttää sitä, suorita lopuksi seuraavat tarkistukset:

- Varmista, että kaikki ruuvit / pultit ovat kunnolla kiinni
- Varmista, että olet asettanut laitteen tasaiselle, vaakasuoralle pinnalle.



# käyttöohjeet

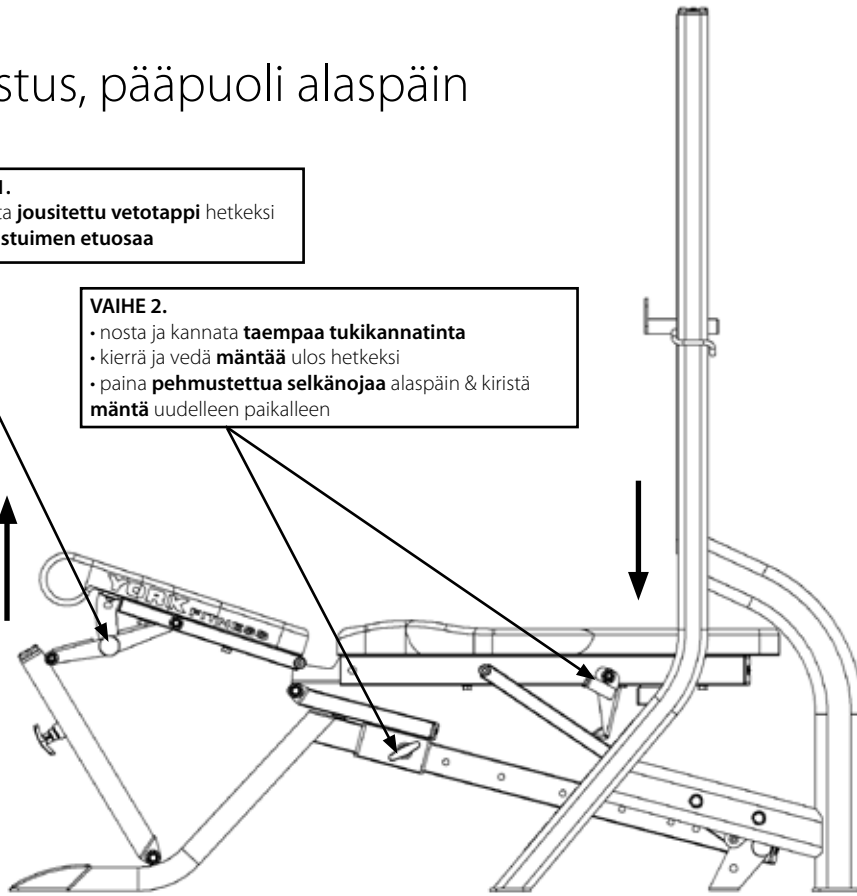
## kallistus, pääpuoli alaspäin

### VAIHE 1.

- vapauta **jousitettu vetotappi** hetkeksi
- nosta **istuimen etuosaa**

### VAIHE 2.

- nosta ja kannata **taempaa tukikannatinta**
- kierrä ja vedä **mäntää** ulos hetkeksi
- paina **pehmustettua selkänojaa** alaspäin & kiristä **mäntä** uudelleen paikalleen



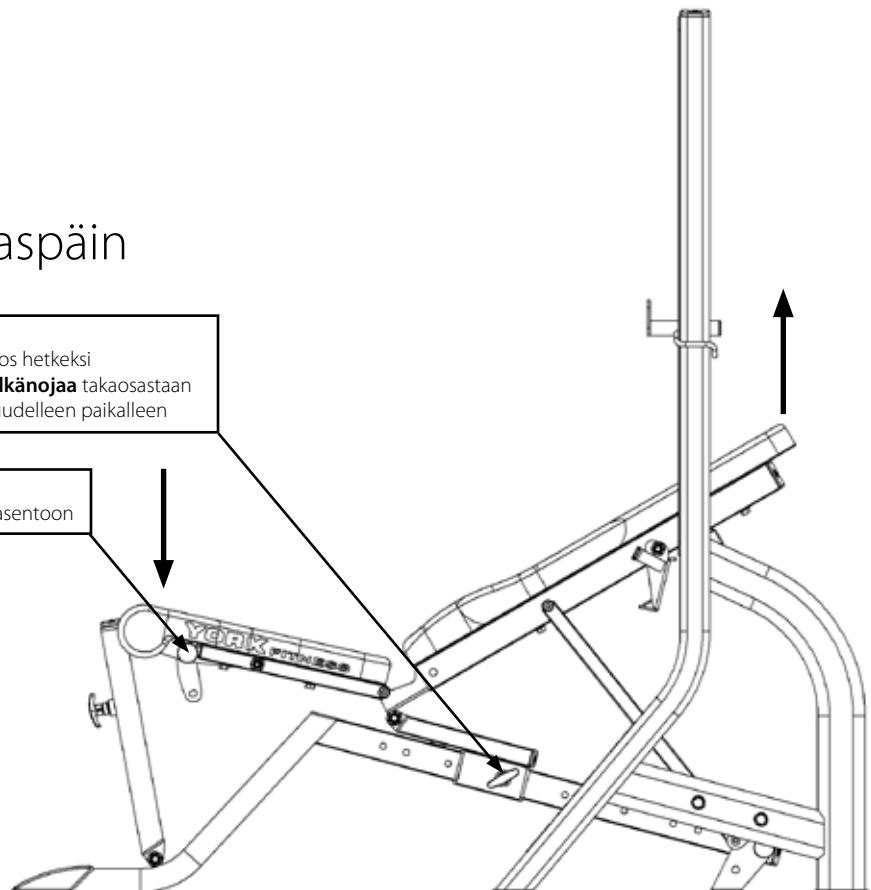
## kallistus, jalkapuoli alaspäin

### VAIHE 2.

- kierrä ja vedä **mäntää** ulos hetkeksi
- nosta **pehmustettua selkänojaa** takaosastaan ylöspäin & kiristä **mäntä** uudelleen paikalleen

### VAIHE 1.

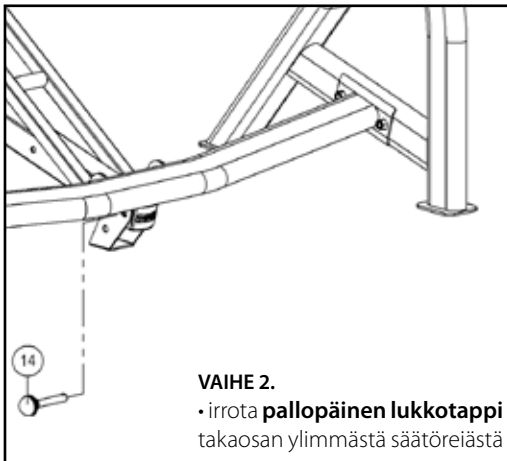
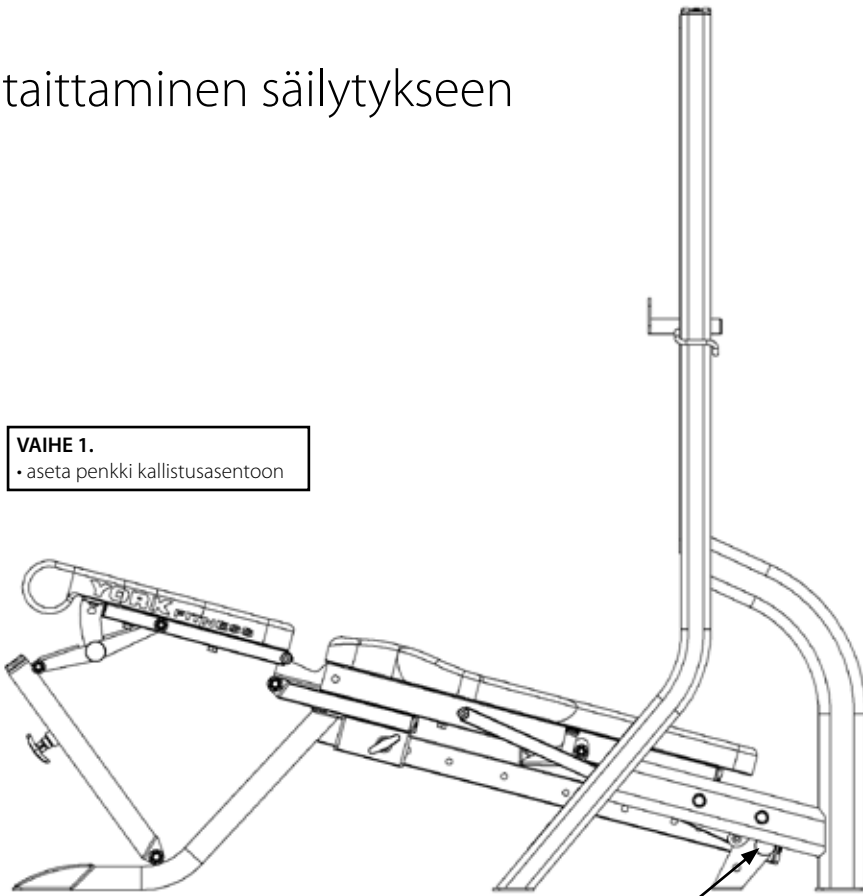
- lukitse **istuin jousitetulla vetotapilla** ala-asentoon



## taittaminen säilytykseen

### VAIHE 1.

- aseta penkki kallistusasetoon

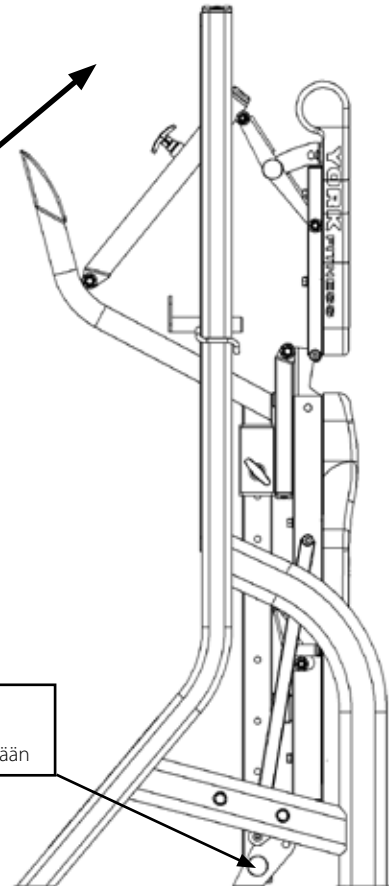


### VAIHE 2.

- irrota **pallopäinen lukkotappi** takaosan ylimmästä säätöreistä

### VAIHE 3.

- nosta penkki edestä pystyyn
- paina **vetotappi** alimpaan säätöreikään



# penkkipunnerruslaitteella harjoittelu



Neuvottele aina lääkärin kanssa ennen uuden harjoitusohjelman aloittamista

Jos tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epätavallisia oireita harjoittelun aikana, lopeta välittömästi ja kysy neuvoa lääkäriltä

## Harjoittelun aloittaminen

Aloita jokainen harjoittelurupeama lämmittelyjaksolla, jonka tarkoituksena on kohottaa hiukan sydämesi sykenopeutta ja verryttää suuria niveliä venähdysten, suonenvedon ja krampien välttämiseksi.

- Suorita kevyitä venytyksiä
- Tee kevyitä harjoitteita 5–10 minuutin ajan sydämen ja verenkierron toiminnan vilkastuttamiseksi
- "Kuivaharjoita" kutakin ruumiinosaa yhdellä harjoitteella ilman painoja varmistaaksesi lihasten ja nivelten lämpenemisen

## Harjoittelun lopettaminen

Lopeta jokainen harjoittelurupeama jäähdyttelyjaksolla, jonka tarkoituksena on alentaa hiukan sydämesi sykenopeutta ja estää venähdykset, suonenvedot ja krampit.

- Tee kevyitä harjoitteita 3–5 minuutin ajan alentaaksesi vähitellen sykenopeutta ja kehosi lämpötilaa lepotasoa kohti
- Harjoittelun tulee olla rytmistä ja intensiteetiltään vähitellen heikkenevää
- Venyttelä kaikkia suuria lihasryhmiä, mikä auttaa palautumaan ja palauttaa lihakset normaaliin pituuteensa

## Oikea tapa harjoitella

- Tartu painoihin rennolla otteella (älä purista tankoa liian lujasti)
- Seiso, istu tai makaa selälläsi alla kuvatulla tavalla kiinnittäen erityistä huomiota vatsalihaksiin, jotka auttavat tukemaan selkääsi:
  - Seisten – Useimmiten seisten suoritettavissa harjoitteissa seisotaan jalat erillään toinen jalka edempänä kiertämättä lantiota, seiso suorana ja vedä vatsalihakset sisään
  - Istuen – Jalat yhdensuuntaisina, lantion leveyden verran erillään, istu selkä suorana ja vedä vatsalihakset sisään
  - Makuulla – Pidä selkä aina tiukasti kiinni penkissä ja vatsalihakset sisäänvedettyinä
- Varmista, että nivelet pysyvät rentoina eivätkä lukkiudu; liikkeiden tulee olla pehmeitä ja yhtenäisiä. (Liikkeen toistaminen saa kestää ajan, joka kuluu neljään hitaasti laskien)
- Vältä hetkellistä voimankäyttöä ja keskity sen sijaan harjoittamiisi lihaksiin – painojen tempaaminen huonolla tekniikalla lisää vahingoittumisen riskiä ja vähentää harjoittelun hyötyjä
- Toista liikkeet täysin liikeradoin
- Älä pidätä hengitystäsi harjoitellessasi vaan hengitä ulos harjoitteen rankimmassa ja sisään kevyimmässä vaiheessa, esim. harjoittaessasi hauislihaksia (Bicep Curl) – hengitä ulos punnertaessasi käsipainoa hartiaa kohti ja hengitä sisään palauttaessasi painoa alkuasentoon

## Painojen valinta

Aloita painolla, jolla voit suorittaa 12 toistoa ylittämättä rajaa "haasteellisesta" "yliyritykseen". Ellet pysty säilyttämään oikeaa tekniikkaa, paino on liian raskas!

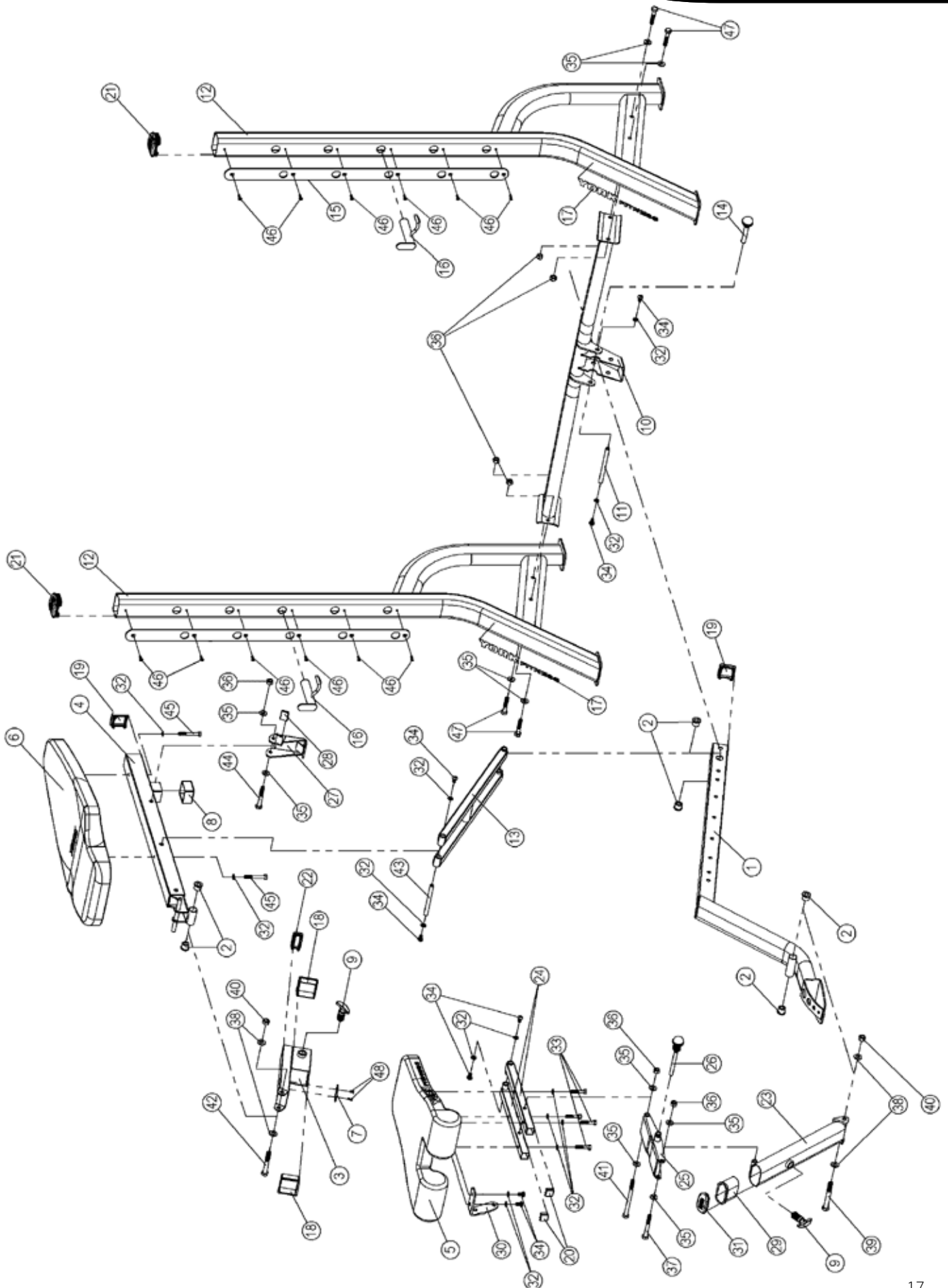
Lisää painoja vähitellen voimiesi karttuessa ja tekniikkasi harjaantuessa.

## Lihasten koon kasvattaminen

- Pidä harjoitejaksosi 8–12 toiston mittaisina
- Toista kutakin jaksoa 2 tai 3 kertaa lisäten hiukan painoja ja vähentäen toistoja, t.s. ensimmäisessä jaksossa 12 toistoa, toisessa 10 ja kolmannessa 8
- Lepää minuutin verran jaksosten välillä

## Kunnon kohottaminen / kohdennettu harjoittelu

- Jaksojen tulisi olla 12–15 toiston mittaisia
- Toista kukin yksittäinen harjoite 1 tai 2 kertaa 12–15 toiston jaksoina
- Lepää minuutin verran jaksosten välillä



# osaluettelo

Viitenro	Määrä	Osa nro	Kuvaus
1	1	YKA00245g5	Rungon alaosa
2	6	YKF10007b15	Jalustan holkki (OD25 x ID12 x 18 mm)
3	1	YKA00246g10	Liukuosa
4	1	YKA00247g10	Selkänöjan asennuspalkki
5	1	YKF30059q30	Pehmustettu istuin
6	1	YKF30060q30	Pehmustettu selkänöja
7	1	YKF20414b3	Muovinen välike
8	1	YKF20032b3	Litteä ulkopuolinen 45 mm suojusteliö
9	2	YKF50011o1	Vetokierto mäntä
10	1	YKA00256g10	Pystytukien yhdyspalkki
11	1	YKP00223z1	Akselitappi (Ø12 x 136 mm)
12	2	YKA00249g10	Takapystypalkki
13	1	YKA00250g10	Selkänöjan tuki
14	1	YKF10461o1	Pallopäinen lukkotappi (M10 x 67 mm)
15	2	YKP00224z1	Suojalevy
16	2	YKA00251z1	Barbell-tukitappi
17	2	YKF50180q30	Siirtokuva "York Fitness" (290 X 23 mm)
18	2	YKF20415b3	Muovinen supistusyhdyneliö (60 > 50 mm)
19	2	YKF20427b3	Litteä sisäpuolinen 50 mm päätyneliö (3 mm putki)
20	2	YKF20417b3	Litteä sisäpuolinen 25 mm päätyneliö
21	2	YKF20418b3	Sisäpuolinen päätysuorakaide R12 (70 x 50 mm / 2 mm putki)
22	1	YKF20419b3	Sisäpuolinen päätysuorakaide (30 x 60 mm / 2 mm putki)
23	1	YKA00252g10	Etujalka
24	2	YKA00253g10	Istuimen asennuspalkki
25	1	YKA00254g10	Istuimen säätöosa
26	1	YKF50181o2	Jousitettu vetotappi (Ø 10 x 125 mm)
27	1	YKA00255g10	Takatukikorvake
28	1	YKF20420o2	Kumiholkki
29	1	YKF20421b3	Muovinen supistusyhdyneliö (80 x 40 > 70 x 30 mm)
30	1	YKP00225g10	Istuimen lukituskannatin
31	1	YKF20422b3	Etujalan pääty suojustus
32	14	YKF10398z1	Litteä aluslevy (M8)
33	4	YKF10462z1	Kuusiopultti (M8 x 42 mm)
34	8	YKF10046z1	Kuusiokoloruuvi (M8 x 20 mm)
35	10	YKF10013z1	Litteä aluslevy (M10)
36	7	YKF10012z1	Nyloc-lukkomutteri (M10)
37	1	YKF10031z1	Kuusiopultti (M10 x 85 mm)
38	4	YKF10016z1	Litteä aluslevy (M12)
39	1	YKF10463z1	Kuusiopultti (M12 x 102 mm)
40	2	YKF10011z1	Nyloc-lukkomutteri (M12)
41	1	YKF10464z1	Kuusiopultti (M10 x 140 mm)
42	1	YKF10472z1	Kuusiopultti (M12 x 85 mm)
43	1	YKP00226z1	Akselitappi (Ø 12 x 118 mm)

44	1	YKF10033z1	Kuusiopultti (M10 x 75 mm)
45	2	YKF10042z1	Kuusiopultti (M8 x 65 mm)
46	14	YKF10466z1	Uppokantainen ristipääruuvi (M5 x 15 mm)
47	4	YKF10038z1	Kuusiopultti (M10 x 55 mm)
Tools			
48	1	YKF70026	Avain (13 x 17 mm)
49	2	YKF70027	Avain (17 x 19 mm)
50	2	YKF70028	Kuusiokoloavain (6 mm) & ruuvitaltta

# takuu

Varaosia voit tilata valtuutetun YORK-jälleenmyyjän kautta.

SGN SPORTIA OY antaa kahden (2) vuoden takuun normaaliin yksityiskäyttöön. Takuu kattaa valmistus- ja materiaalivirheet ja koskee vain lkuperäistä ostajaa.

Tämä takuu ei kata virheellistä kokoamista tai käyttöä, kuljetusvaurioita ja/tai muutoksia tai korjauksia, jotka on tehnyt joku muu kuin SGN SPORTIA OY tai sen suosittelema huolto.

Tämä takuu ei ole voimassa, jos tuotetta vuokrataan tai käytetään kaupallisessa tai laitospolisessa toiminnassa, tai tuote myydään takuuajana kolmannelle osapuolelle.

Alkuperäistä kuittia on hyvä säilyttää käyttöohjeen yhteydessä. Kuitti toimii samalla takuutodistuksena. Jos laitteessa havaitaan takuuajana vika tai jos on palautettava, ota yhteys laitteen myyneeseen liikkeeseen.

## Maahantuojaja



SGN SPORTIA OY  
Juurakkokuja 4  
01510 Vantaa

[www.york.fi](http://www.york.fi)

[www.sportia.fi](http://www.sportia.fi)  
**Sportia**★