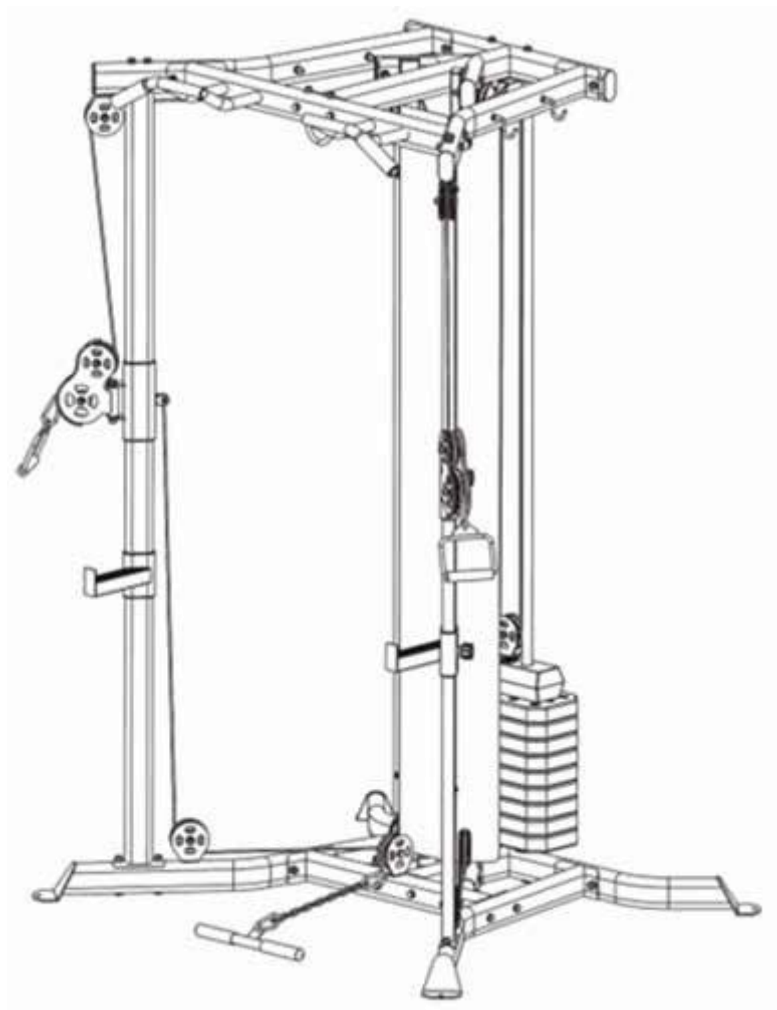


FASSI

POWER 390



Návod k použití: Multifunkční posilovací kladka Fassi PW390

kód: 8013 CZ

Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro posilovací kladku **Fassi**. Před montáží zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Zařízení používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.

Váš tým **DUVLAN**

Záruka

Prodejce poskytuje na tento produkt záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, nevyhnutelnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávnou manipulací nebo nesprávným umístěním. V případě reklamace nás prosím kontaktujte. Záruční doba začíná běžet dnem prodeje (uschovejte si proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s vaším zařízením, poznamenejte si prosím přesný název produktu.

Pokyny pro manipulaci se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **FASSI** je recyklovatelné. Prosíme vás, abyste po skončení jeho životnosti odevzdali své zařízení na sběrné místo odpadu (nebo na určené místo).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
E-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Instrukce

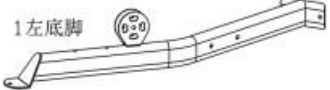


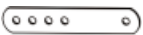
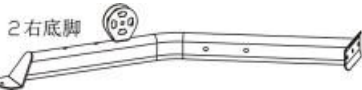











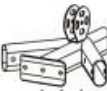

















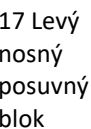


Tento návod k použití je určen pouze pro informaci zákazníků. **Společnost DUVLAN** nepřebírá žádnou odpovědnost za chyby způsobené překladem nebo technickými změnami produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Tento návod k obsluze uschovejte pro pozdější opravu, údržbu nebo objednání náhradních dílů.

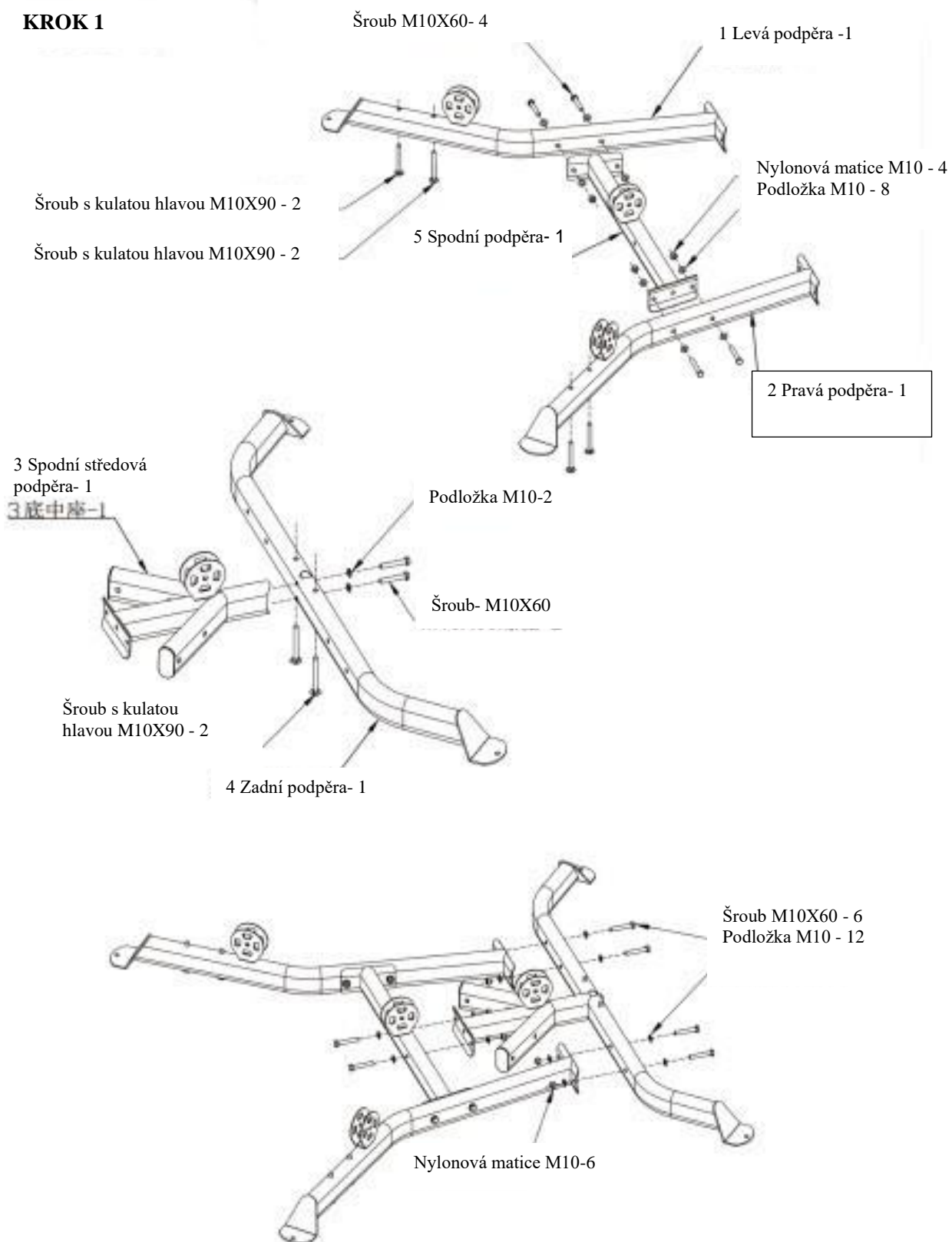
1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 250 kg.
2. Zařízení je určeno pro trénink dospělých. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Umístěte zařízení na neklouzavý povrch. Pokud chcete chránit podlahu, umístěte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha o délce alespoň 0,6 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumíst'ujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Třída použití a účinnosti H (norma EN ISO 20957-1/EN ISO 20957-2). Pro komerční použití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka, výrobce za zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. V případě zdravotních komplikací a omezení konzultujte svůj trénink se svým lékařem. Řekne vám, který trénink je pro vás vhodný.
9. Nesprávný trénink a přeceňování vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pociťujete nevolnost, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, okamžitě ukončete trénink a navštivte lékaře.
11. S tréninkem zahajujte až poté, co jste si jisti, že je zařízení správně složené a nastavené.
12. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle pokynů.
13. Používejte pouze originální díly FASSI (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte přístroj naboso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku si odložte všechny šperky. Upravte si vlasy správně, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené části mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, abyste se ujistili, že jsou utažené.
18. Jakákoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena opatrně.
19. Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
20. Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte velmi opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zvedací techniky nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost zařízení: 127,5 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 122,5 x 148 x 219,5 cm

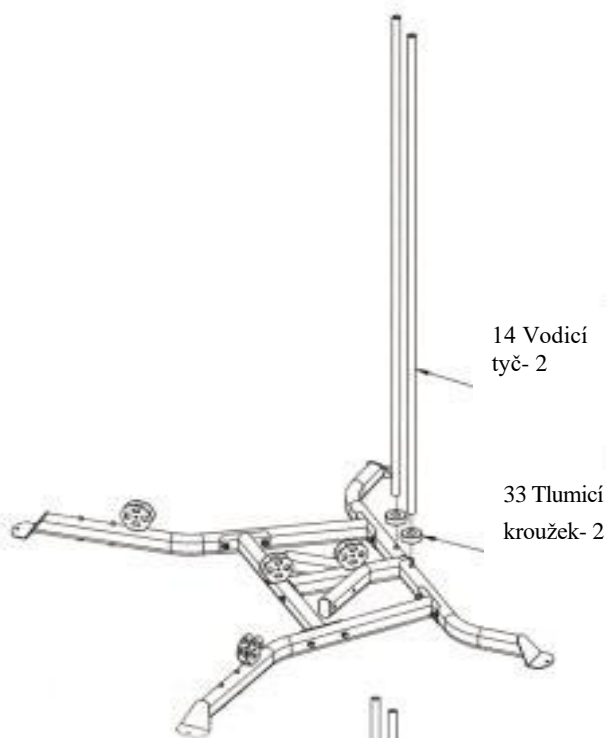
Seznam dílů

| | | | |
|--|---|---|---|
| 1 Levá podpěra  |  |  |  |
| 2 Pravá podpěra  |  |  |  |
| 9 Zadní horní podpěra  |  |  |  |
| 4 Zadní podpěra  |  |  | |
| 5 Spodní podpěra  |  |  | |
| 6 Horní podpěra  |  |  |  |
| 10 Horní středová podpěra  |  |  | |
| 7 Levá horní kolejnice  | | | |
| 8 Pravá horní kolejnice  |  |  | |
| 19 Levá rukojeť  |  |  |  |
| 18 Pravý nosný posuvný blok  |  |  |  |

Průvodce montážním postupem

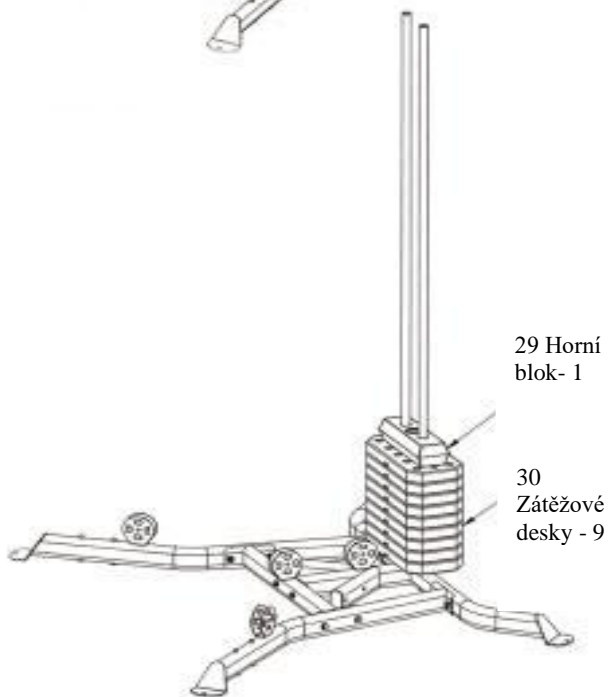
KROK 1





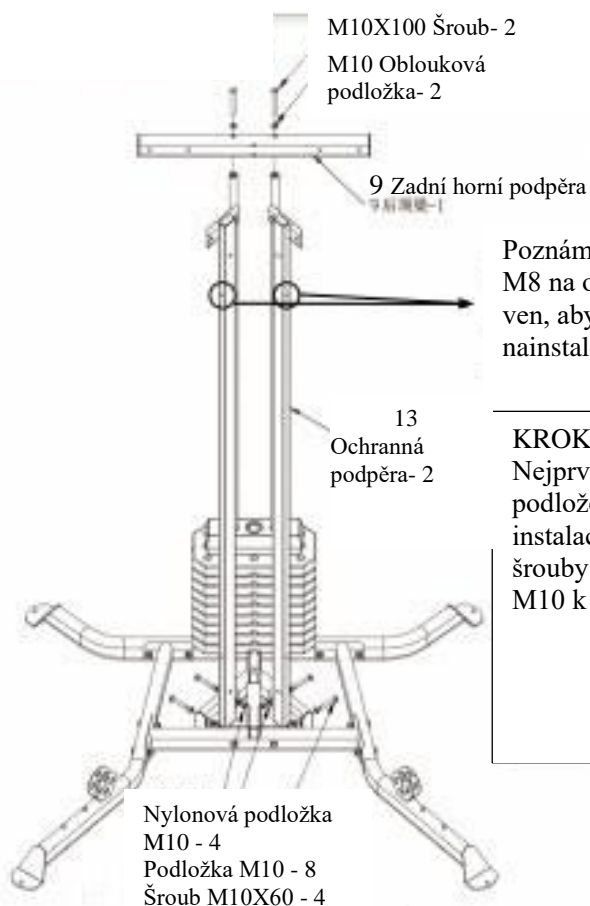
KROK 2

Nejprve umístěte dva kroužky (33), jak je znázorněno na obrázku, poté vložte dvě vodicí tyče (14) do příslušných kroužků a utáhněte je spodními šrouby.



KROK 3

Nejprve vložte zátěžové desky (30) do vodicí tyče, jak je znázorněno na obrázku, a poté nasad'te horní blok (29).

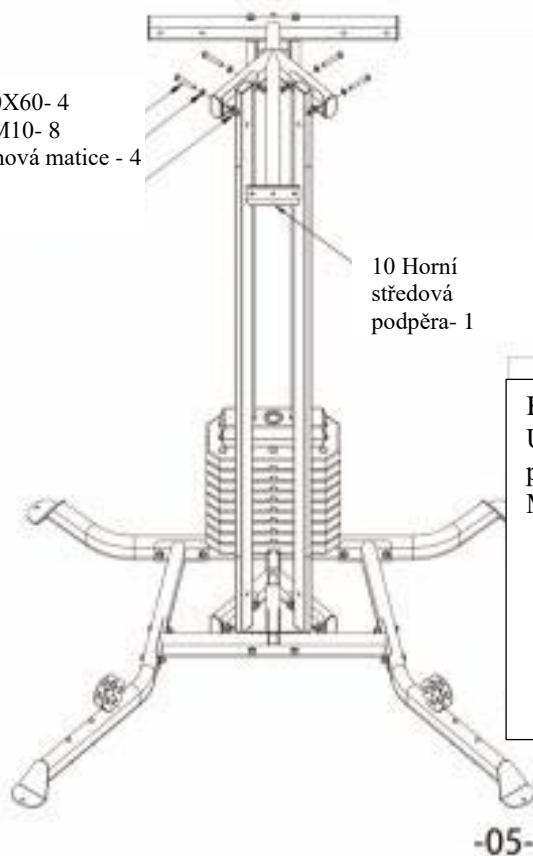


Poznámka: Během instalace by měly závitové otvory M8 na ochranné podpěře (13) směřovat rovnoměrně ven, aby bylo možné podpěru v dalším kroku správně nainstalovat. Podrobnosti viz strana 15.

KROK 4

Nejprve použijte 4 nylonové matice M10, 8 podložek M10 a 4 šrouby M10x60 k upevnění a instalaci ochranné podpěry (13), poté použijte šrouby M10*100 a podložky ve tvaru oblouku M10 k upevnění zadní horní podpěry. (9)

Šroub M10X60- 4
Podložka M10- 8
M10 Nylonová matice - 4

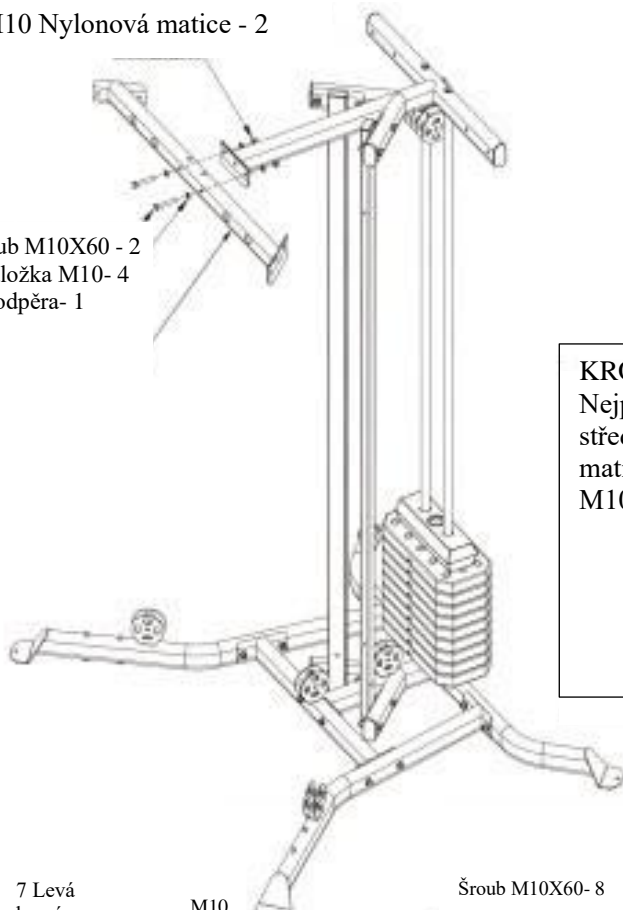


KROK 5

Upevněte horní středovou podpěru (10) pomocí 4 x šroubů M10*60, 8 x podložek M10 a 4 x nylonových matic M10.

M10 Nylonová matice - 2

Šroub M10X60 - 2
Podložka M10- 4
6 Podpěra- 1



KROK 6

Nejprve připevněte horní podpěru (6) k hornímu středovému nosníku (10) pomocí 2 x nylonových matic M10, 4 x podložek M10 a 2 x šroubů M10x60 a poté je zajistěte na místě.

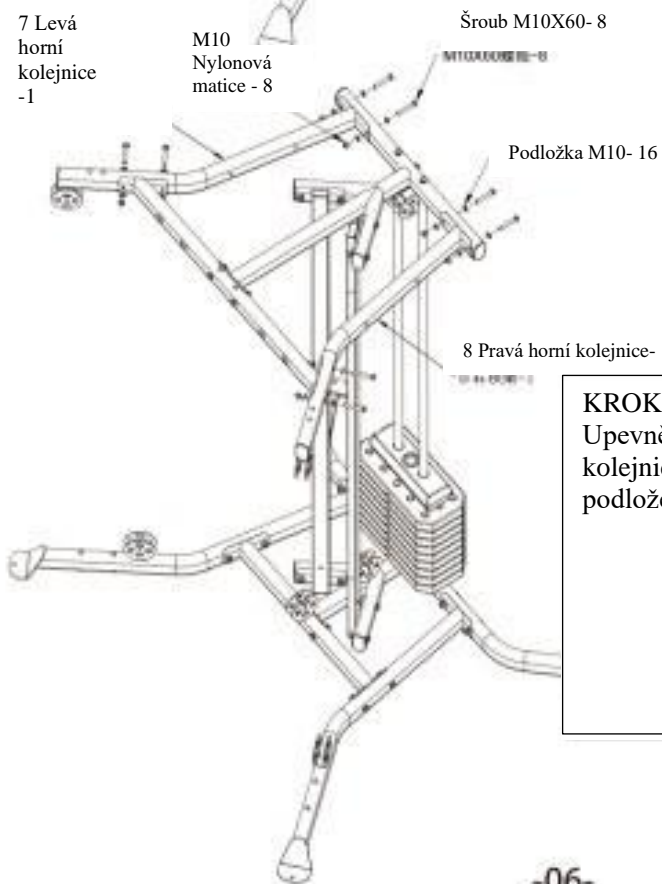
7 Levá
horní
kolejnice
-1

M10
Nylonová
matice - 8

Šroub M10X60- 8

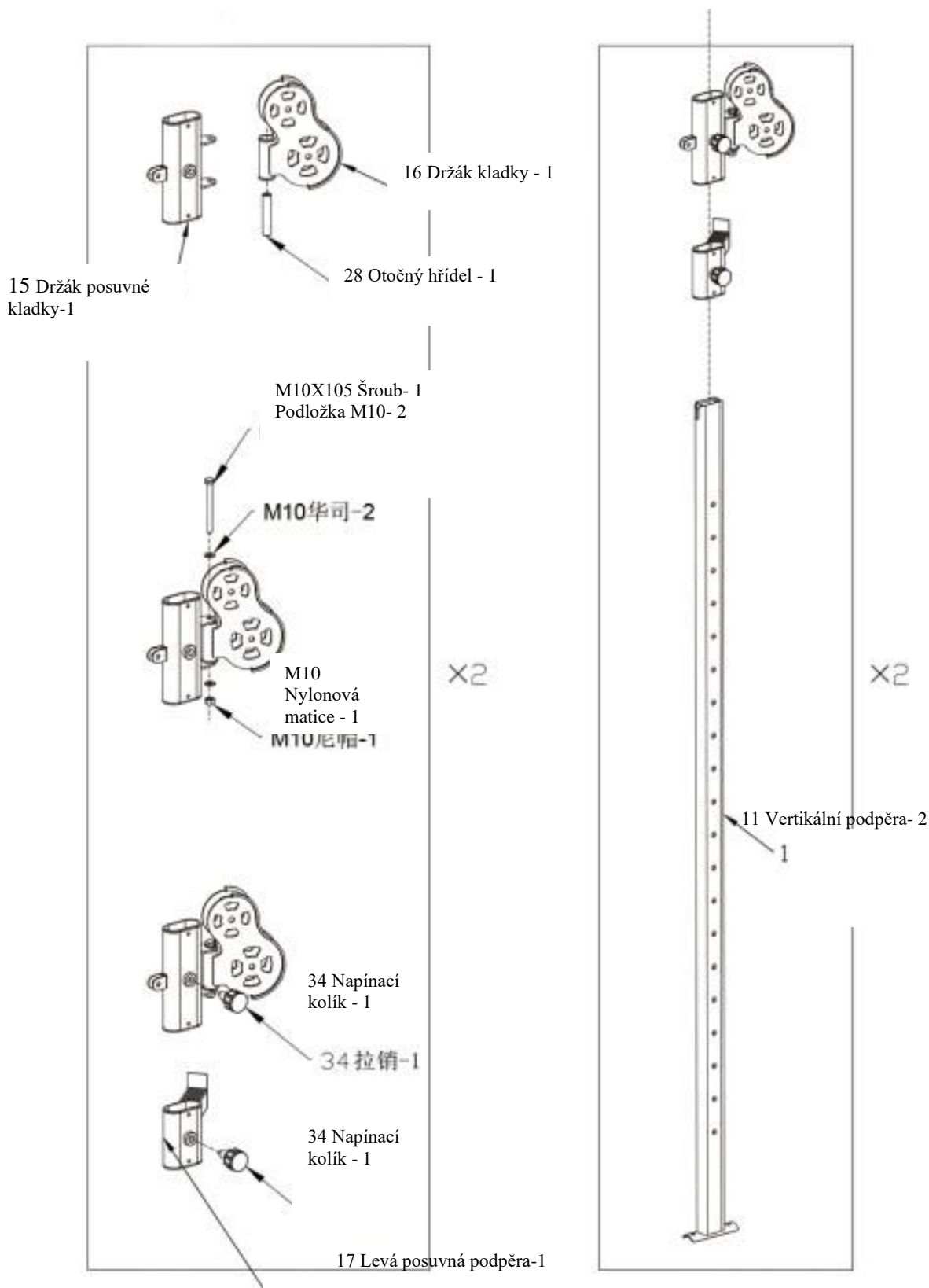
Podložka M10- 16

8 Pravá horní kolejnice- 1



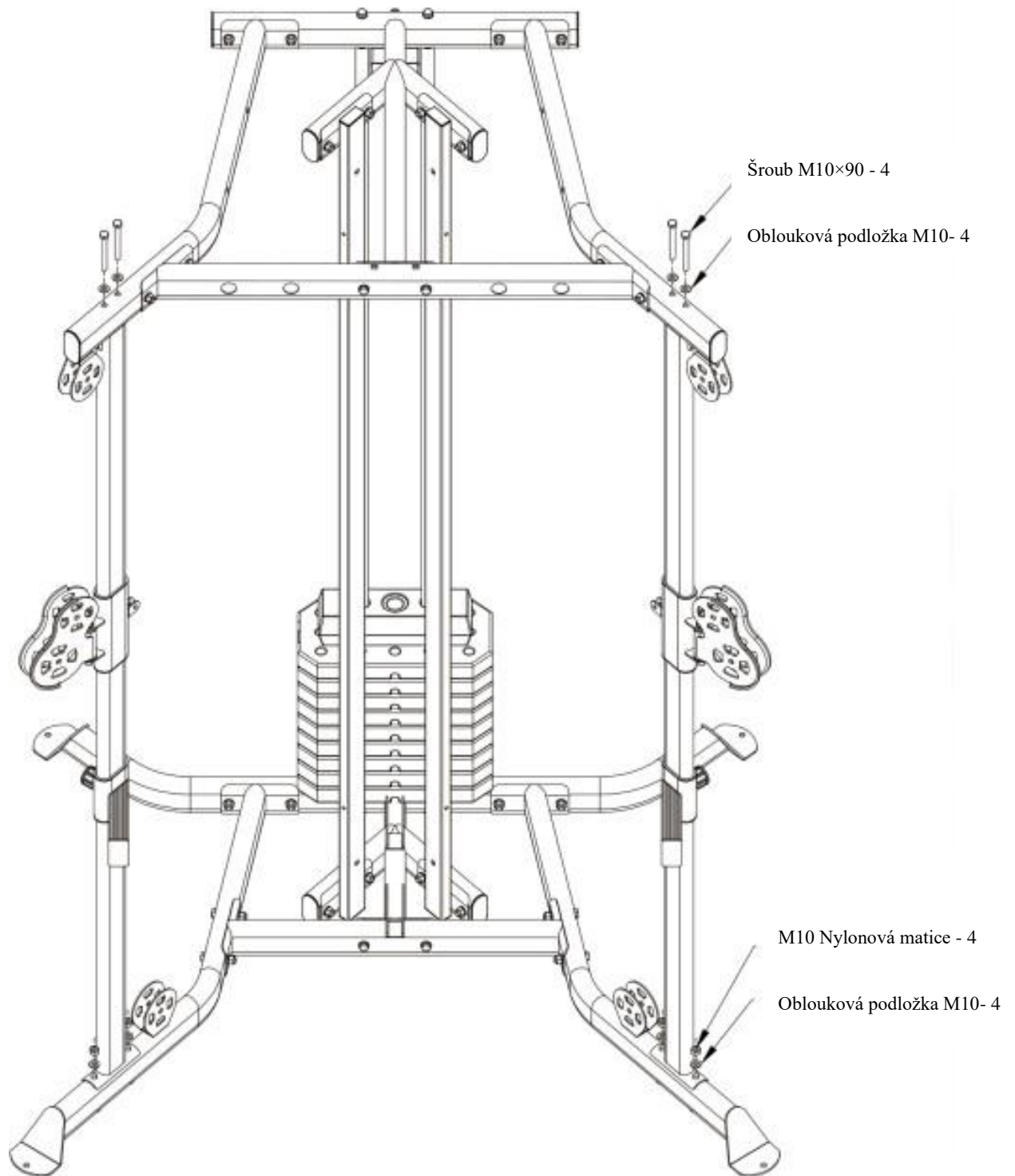
KROK 7

Upevněte levou horní kolejnici (7) a pravou horní kolejnici (8) pomocí 8 šroubů M10*60, 16 podložek M10 a 8 matic M10.



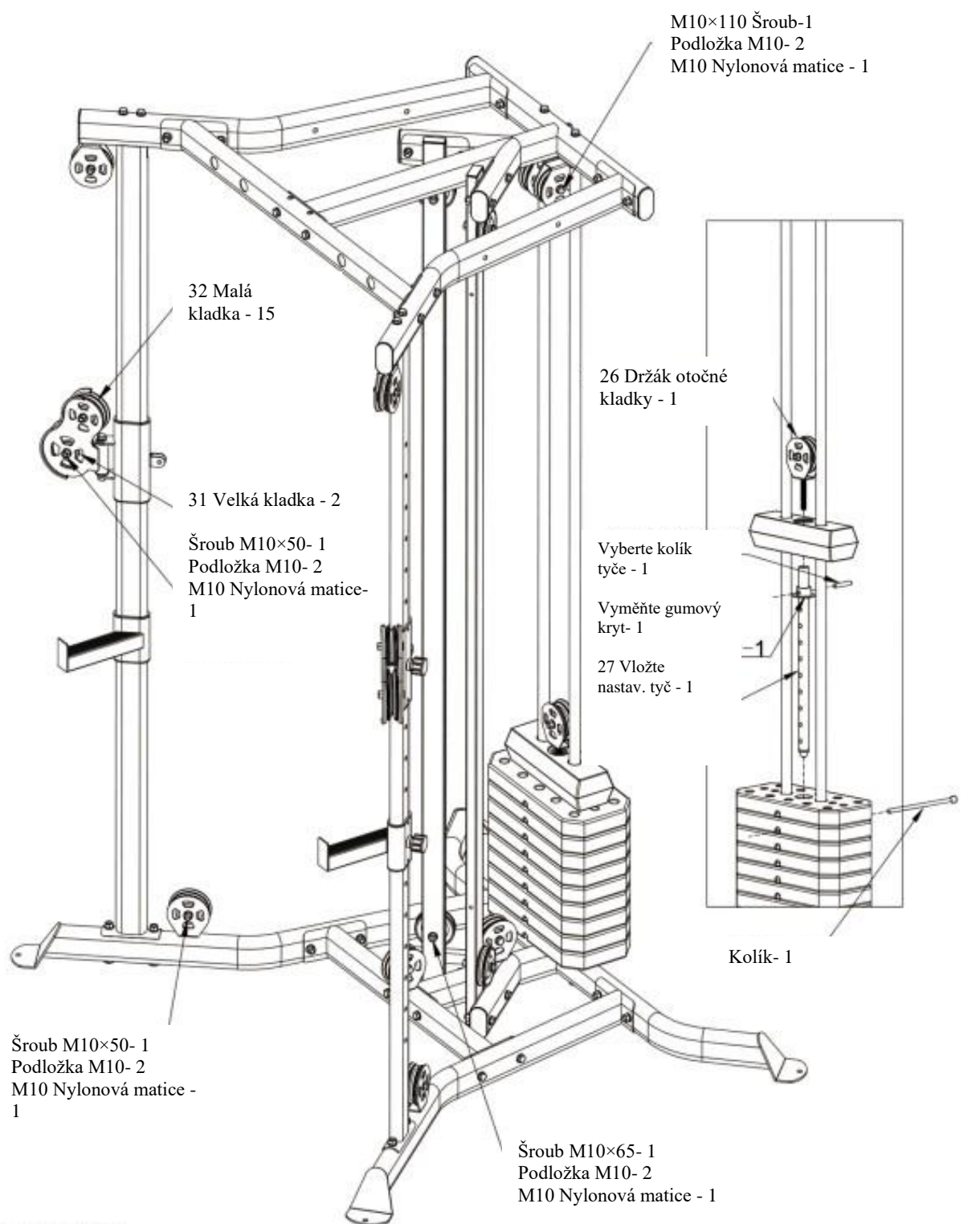
Krok 8

Jak je znázorněno na obrázku vlevo, připojte držák posuvné kladky (15) a držák kladky (16) k hřídeli (28), poté jej upevněte pomocí 1 x šroubu M10*105, 2 x podložek M10 a 1 x nylonové matice M10 a poté nainstalujte napínací kolík (34) na levou podpěrnou posuvnou podpěru (17) a držák kladky (16). Nakonec, jak je znázorněno na obrázku vpravo, jej nasuňte na svislou podpěru (11)



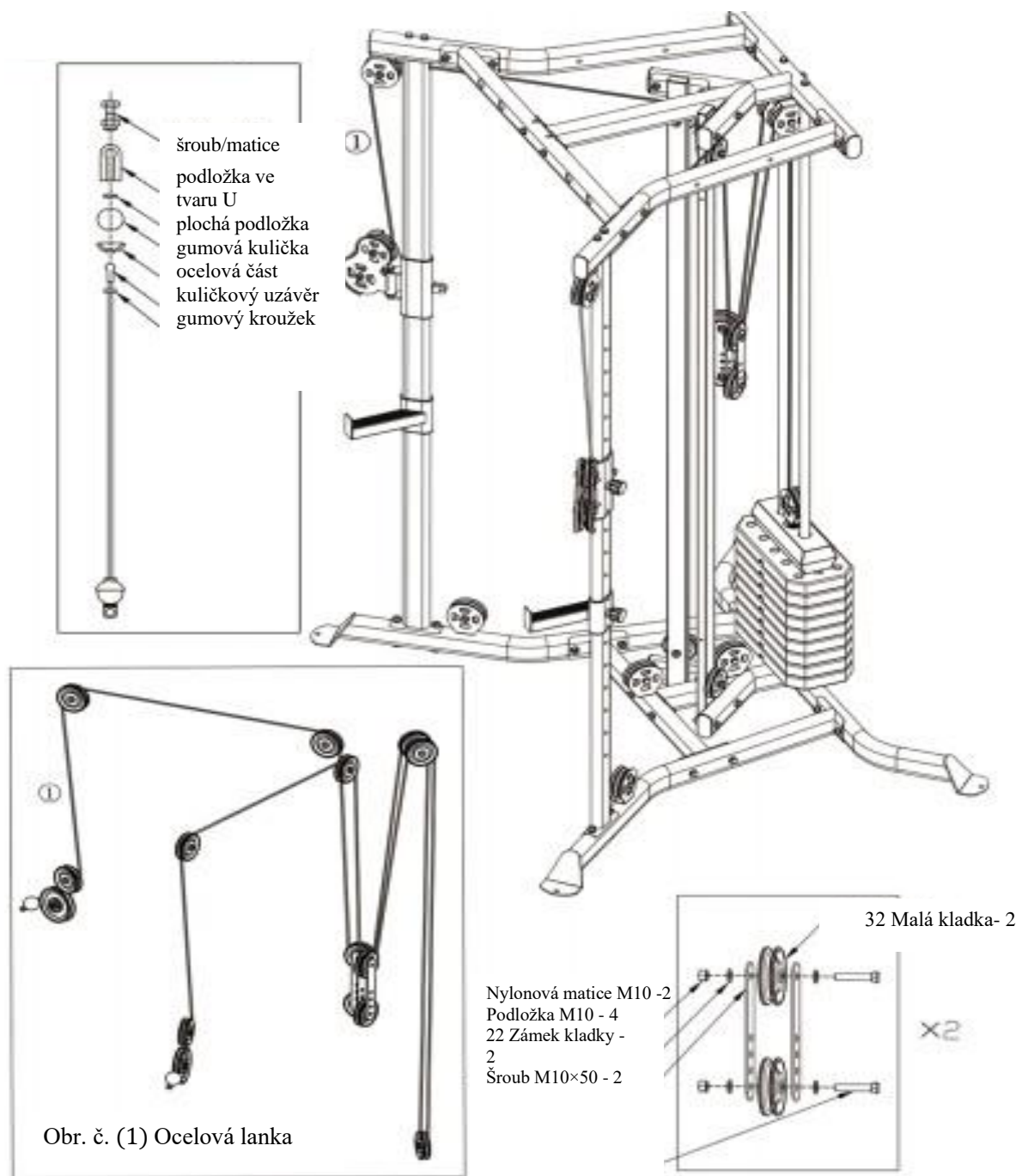
Krok 9

Jak je znázorněno na obrázku, spojte levou a pravou podpěru (11) a levý a pravý horní nosník (7.8) pomocí 4 šroubů M10*90 a 4 podložek ve tvaru oblouku a poté upevněte základnu 4 nylonovými maticemi M10 a 4 podložkami ve tvaru oblouku.



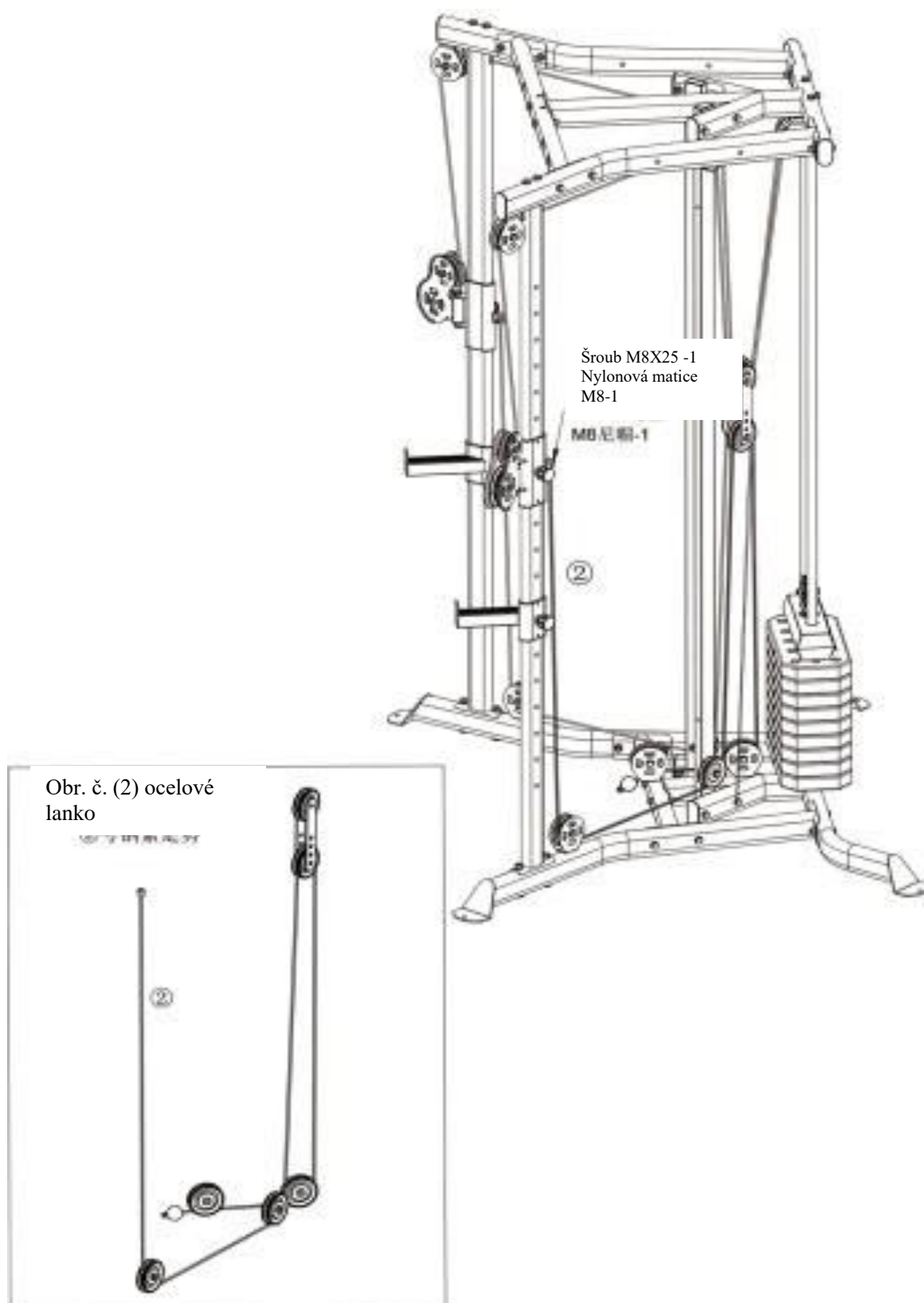
KROK 10

Jak je znázorněno na obrázku, nainstalujte 2 velké kladky (31) a 15 malých kladek (32); Nasuňte zátěžový kotouč přes nastavovací tyč a poté provlékněte kolík prvním otvorem závaží a nastavovací tyčí (27); Vložte držák otočné kladky (26) do tyče nastavení tyče (27); Nakonec zasuňte kolík a upravte hmotnost zátěžových desek podle svých potřeb.



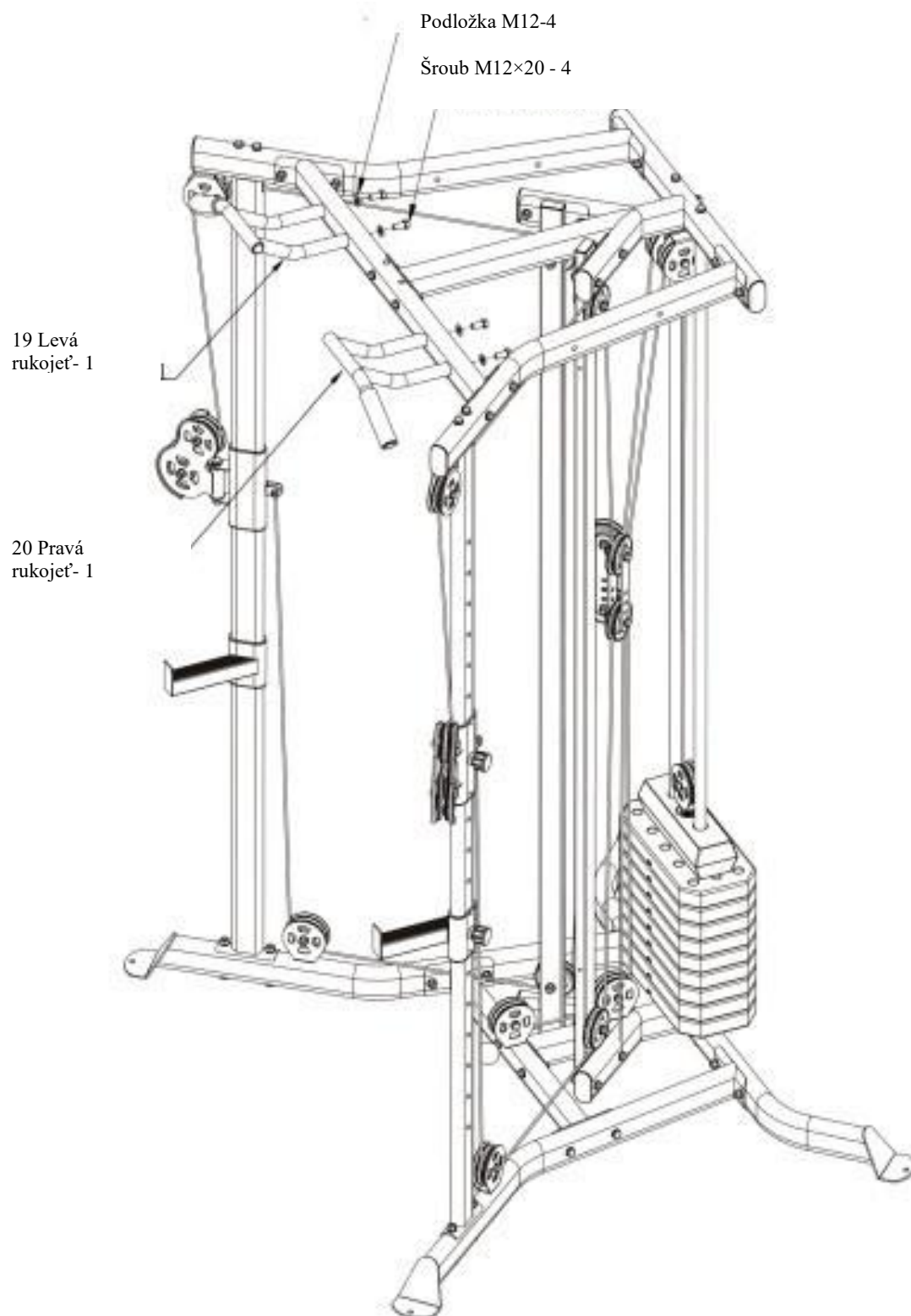
KROK 11

Nainstalujte 2 x nylonové matice M10, 4 x podložky M10, 2 x zámek kladky (22), 2 x malé kladky (32) a 2 x šrouby M10*50, jak je znázorněno na obrázku; Navlékněte ocelové lano, jak je znázorněno na obr. 1, a po dokončení se ocelová část, gumová kulička, plochá podložka, podložka ve tvaru U a nakonec šroub postupně navléknou na jeden konec ocelového lanka.



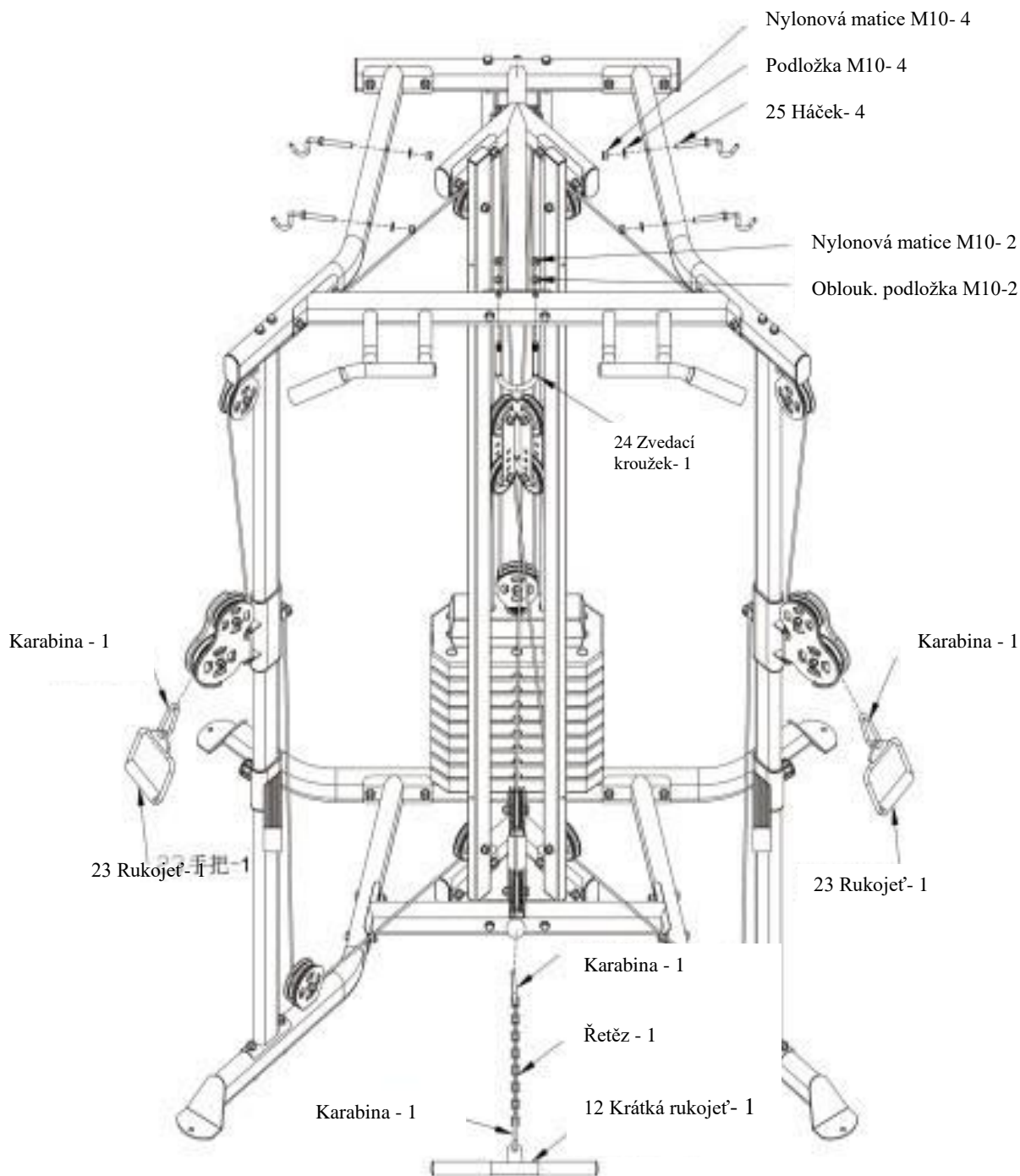
KROK 13

Podle obr. 2 připojte jeden konec ocelového lanka k držáku posuvné kladky (15) pomocí šroubu M8*25 a nylonové matice M8.



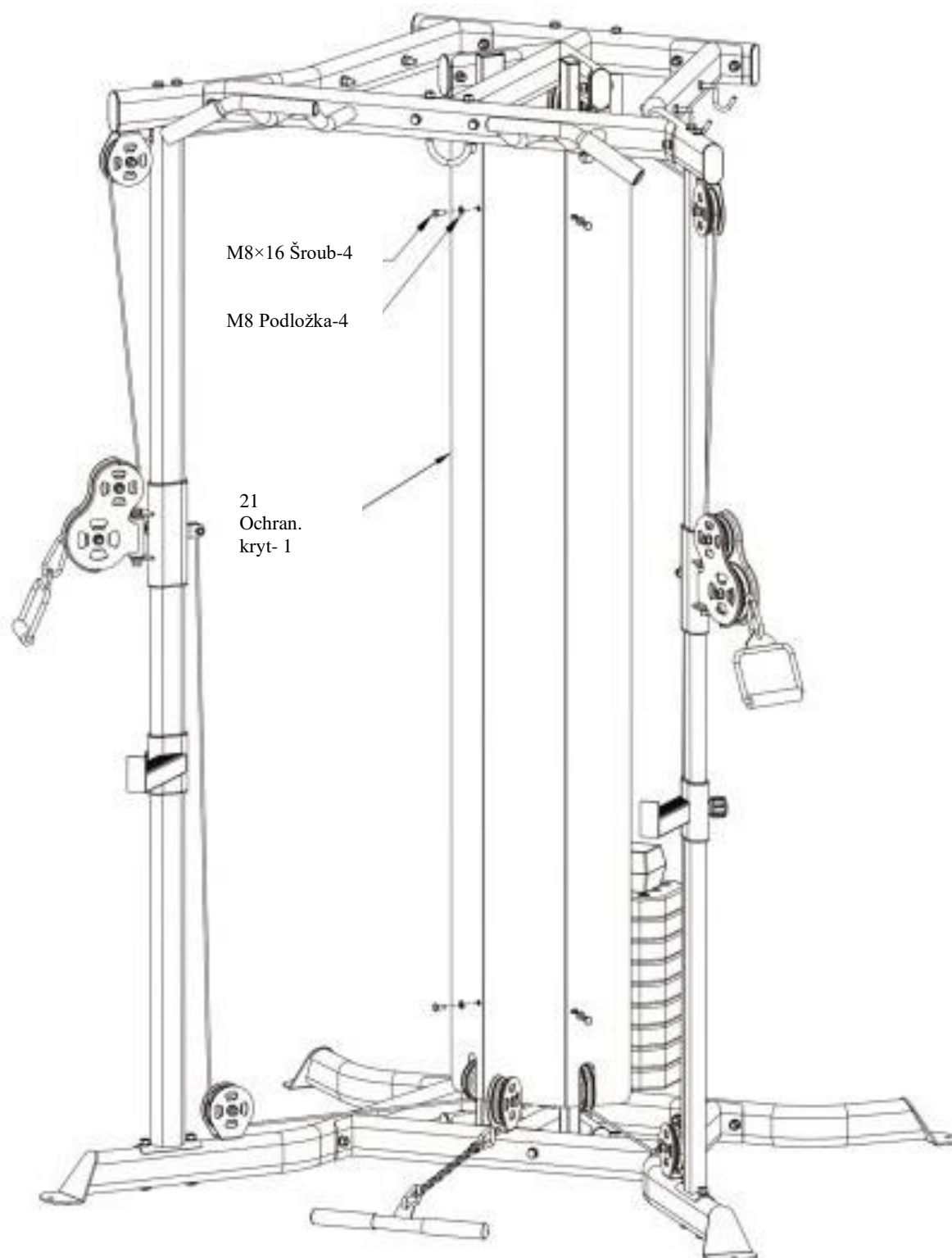
KROK 14

Připojte levou horní rukojeť (19) a pravou rukojeť (20) pomocí 4 podložek M12 a 4 šroubů M12 *20, jak je znázorněno na obrázku.



KROK 15

Přípevněte rukojeť (23) k oběma koncům ocelového lanka 1 pomocí karabiny, jak je znázorněno na obrázku, a přípevněte krátkou rukojeť (12) k jednomu konci lanka 2 pomocí řetězu a karabiny; Nakonec nainstalujte zvedací kroužek (24) a hák (25), jak je znázorněno na obrázku.



KROK 16

Namontujte ochranný kryt pomocí 4 šroubů M8*16 a 4 podložek M8 podle schématu.

Rozcvička

Cviky na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu, abyste cítili napětí v krku. Pomalu nakloňte hlavu k hrudníku v půlkruhu a poté hlavu otočte vlevo. Pocítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení můžete to střídavě opakovat několikrát.



Cviky na oblast ramen

Zvedněte střídavě levou a pravou paži nebo oběma pažemi současně.



Cviky na paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pocítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení opakujte několikrát.



Cviky na horní část

Podepřete se tím, že se rukou opřete o zeď a pak se natáhněte směrem k sobě a zvedněte pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu.

V přední části stehna ucítíte příjemné napětí.

Zůstaňte v této poloze po dobu 30 sekund a pokud je to možné, opakujte toto cvičení 2 krát pro každou nohu.



Vnitřní strana stehna

Posaďte se na podlahu s nohama směřujícími ven. Potlačte své tlapky co nejbližší k rozkroku. Nyní zatlačte kolena směrem k dolů. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 30-40 sekund.



Dotyk prstem

Nakloňte trup dolů a snažte se dotknout palci, dokud to nedokážete. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



Cviky na kolena

Posaďte se na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Posuňte svou levou nohu a položte nohu na pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout svého skutečného chodidla s pravým ramenem. Zůstaňte v této poloze po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cviky na záda/Achillovu šlachu

Položte obě ruce na zeď, abyste získali oporu pro své tělo. Pohněte levou nohou dozadu a zkuste si ji dát na záda, střídavě ji s pravou nohou.

Tento protahovací cvik protahuje záda i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné, po dobu 30-40 sekund.

