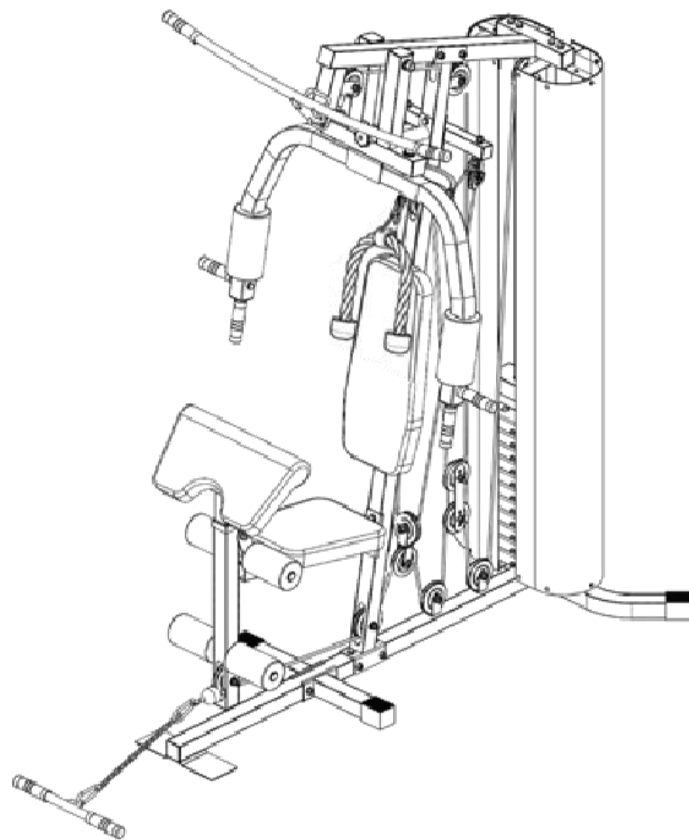


# FORCE 500



## Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro posilovací věž Diadora Force 500. Před montáží zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Posilovací věž používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze.

## 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 **Diadora** 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](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://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 nesmí používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 170 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. Neumísťujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Třída použití a účinnosti EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-2 s třídou H. Pro komerční použití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka, výrobce na 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 pocítíte 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 Diadora (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: 95,5 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (D x Š x V): 160 x 110 x 202 cm.

## BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před montáží nebo provozem tohoto výrobku celý návod. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením:

### Montáž

- Zkontrolujte všechny součásti a nástroje a mějte na paměti, že pro snadnou montáž jsou některé součásti předem smontované.
- Udržujte děti a zvířata mimo pracovní prostor, malé části by mohly způsobit udušení.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro rozložení dílů.
- Sestavte zařízení co nejblíže jeho konečnému umístění (ve stejné místnosti).
- Umístěte zařízení na čistý a rovný povrch.
- Veškeré obaly zlikvidujte opatrně a zodpovědně.

### Použití

- Je odpovědností vlastníka zajistit, aby všichni uživatelé tohoto produktu byli řádně informováni o tom, jak tento produkt bezpečně používat.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte jej v komerčním, pronajatém nebo institucionálním prostředí.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy provádějte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Pokud uživatel pociťuje závrať, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Zařízení by měla v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
- Udržujte ruce mimo dosah všech pohyblivých částí.
- Při cvičení vždy noste vhodné tréninkové oblečení. Nenoste volné nebo volné oblečení, protože by se mohlo zachytit do zařízení. Noste sportovní obuv, abyste si chránili nohy při cvičení.
- Kolem zařízení neumisťujte žádné ostré předměty.
- Zdravotně postižené osoby by neměly zařízení používat bez přítomnosti kvalifikované osoby nebo lékaře.
- Tento výrobek je vhodný pro uživatele s hmotností do: 170 kg.
- Tento produkt je v souladu s normami EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-2 a třídou H.
- Výrobek váží 95,5 kg.
- Tento produkt vyžaduje dostatečný prostor, vzdálenost cvičební oblasti uživatele by měla být nesmí být menší než 0,6 metru.
- Tento výrobek je určen k použití v čistých a suchých podmínkách, vyhněte se použití nebo skladování na chladných nebo vlhkých místech, protože to může vést ke korozi nebo jiným souvisejícím problémům.

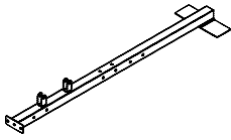
**!!! Upozornění: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními potížemi.**

**Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si MUSÍTE přečíst všechny pokyny.**

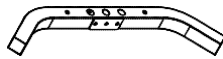
**SEZNAM DÍLŮ**

Ne.	Popis	Množství	Ne.	Popis	Množství
1	Základní rám	1	42	Čtvercová koncová krytka (50 mm)	4
2	Zadní základní rám	1	43	Čtvercová koncová krytka (50 mm)	12
3	Boční základní rám	2	44	Čtvercová koncová krytka (38 mm)	2
4	Otočný držák kladky	2	45	Šroubová matice	1
5	Horní nosník	1	46	Kulatý gumový nárazník	2
6	Svislá lišta	1	47	Ochranný štít	2
7	Nosný rám	1	48	Kulatá koncová krytka (25 mm)	4
8	Nosný rám sedadla	1	50	Kulatá koncová krytka (38 mm)	1
9	Extenze Butterfly	1	51	Pás na napínání zad	1
10	Vodící tyč	2	52	Čtvercová zásuvka	1
11	Středový rám	1	53	PVC rukojeť	8
12	Předkopávací rám	1	54	Plastová objímka	6
13	Nosný rám bicepsu	1	55	Gumový nárazník	1
15	Pěnová tyč	2	56	Malý pěnový váleček	4
16	Pravé butterfly rameno	1	57	Velký pěnový váleček	2
17	Levé butterfly rameno	1	58	Koncovka	1
18	Klika	2	59	Zadní kabel	1
19	Podpora štítu	4	61	Velká olejová objímka	8
20	Držák kladky	1	62	Dlouhý kolík	1
21	Spodní lišta	1	63	Velká podložka	2
22	Tažná tyč kladky	1	64	Šestihranný šroub M10X20mm	2
23	Nastavovací tyč	1	65	Šestihranný šroub M10X25mm	6
24	Zajišťovací šroub	1	66	Šestihranný šroub M10X35mm	2
25	Zajištění držáku kladky	2	67	Šestihranný šroub M10X45mm	11
26	Polštář opěradla	1	68	Šestihranný šroub M10X50mm	1
27	Podsedák	1	69	Šestihranný šroub M10X70mm	15
28	Podpora bicepsu	1	70	Šestihranný šroub M10X75mm	1
29	Hák	4	71	Šestihranný šroub M8X65mm	2
30	Šroub s dvojitou hlavou	1	72	Šestihranný šroub M8X25mm	8
31	Závaží horní desky	1	73	Podložka M16	4
32	Zátěžová deska	9	74	Podložka M10	70
33	Kolík	1	75	Podložka M8	12
34	Plastová objímka	1	76	Nylonová matice M16	4
35	Kladka A	13	77	M10 Hladká matice	2
36	Kladka B	1	78	Nylonová matice M10	32
37	Horní lanko	1	79	Šestihranný šroub M8X80mm	2
38	Spodní lanko	1	80	Šestihranný šroub M6X12mm	20
39	Butterfly lanko	1	81	M6 Spojovací matice	20

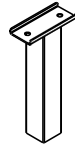
40	Zarážka s pojistným kolíkem	1	82	Podložka M6	20
41	Řetěz				



1. Základní rám



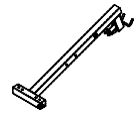
2. Zadní základní rám



3. Boční základní rám



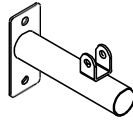
4. Otočný držák kladky



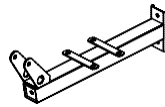
5. Horní nosník



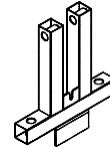
6. Svislá tyč



7. Nosný rám



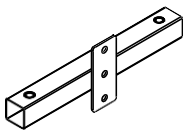
8. Nosný rám sedadla



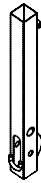
9. Extenze butterfly



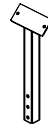
10. Vodicí tyč



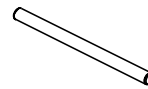
11. Středový rám



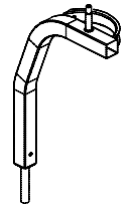
12. Předkopávací rám



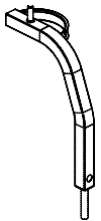
13. Nosný rám bicepsu



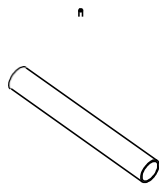
15. Pěnová tyč



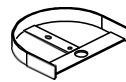
16. Pravé butterfly rameno



17. Levé butterfly rameno



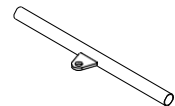
18. Klika



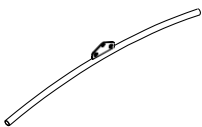
19. Podpora štítu



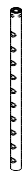
20. Držák kladky



21. Spodní lišta



22. Tažná tyč kladky



23. Nastavovací tyč



24. Zajišťovací šroub



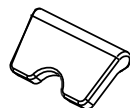
25. Zajištění držáku kladky



26. Polštář opěradla



27. Podsedák



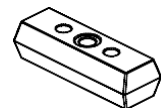
28. Podpora bicepsu



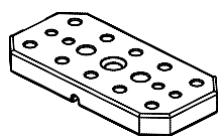
29. Hák



30. Šroub s dvojitou hlavou



31. Závaží horní desky



32. Zátěžová deska



33. Kolík



34. Plastová objímka



35. Kladka A



36. Kladka B



37. Horní lanko



38. Spodní lanko



39. Butterfly lanko



40. Zarážka s pojist. kolíkem



41. Řetěz



42. Čtvercová koncová krytka (50 mm)



43. Čtvercová koncová krytka (50 mm)



44. Čtvercová koncová krytka (38 mm)



45. Matice šroubu



46. Kulatý gumový nárazník



47. Ochranný štít



48. Kulatá koncová krytka (25 mm)



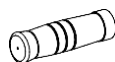
50. Kulatá koncová krytka (38 mm)



51. Pás na napínání zad



52. Čtvercová zásuvka



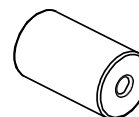
53. PVC rukojeť



54. Plastová objímka



55. Gumový nárazník



56. Malý pěnový váleček



57. Velký pěnový váleček



58. Koncovka

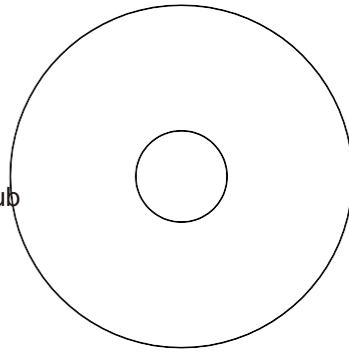


59. Zadní kabel

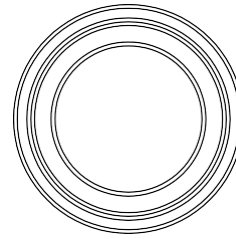




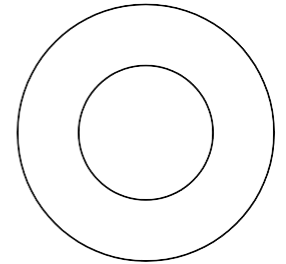
64. M10 \* 20mm šestihranný šroub



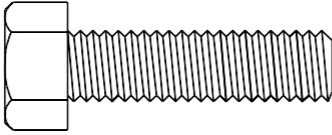
63. Velká podložka



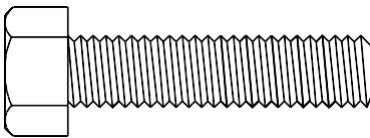
61. Velké olejová objímka



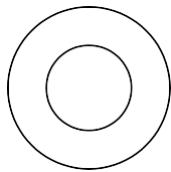
73. Podložka M16



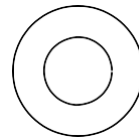
65. Šestihranný šroub M10 \* 25 mm



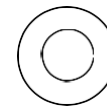
66. M10 \* 35 mm šestihranný šroub



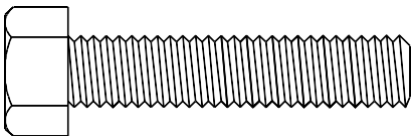
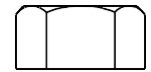
74. M10 Podložka



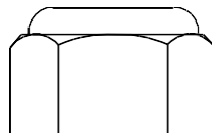
75. M8 Podložka



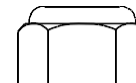
82. M6 Podložka 77. M10 Spojovací matice



67. Šestihranný šroub M10 \* 45 mm



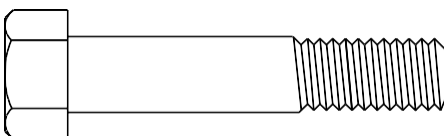
76. M16 Nylonová matice



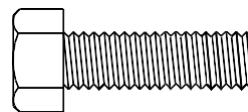
78. M10 Nylonová matice



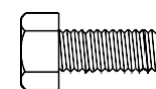
81. M6 Spojovací matice



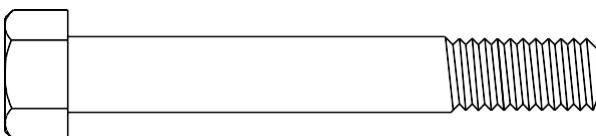
68. M10 \* 50 mm šestihranný šroub



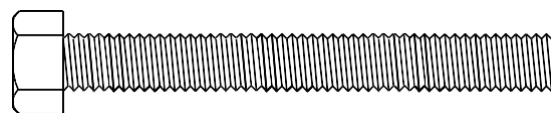
72. M8 \* 25 mm šestihranný šroub



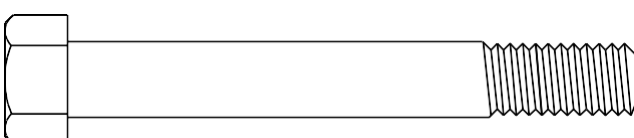
80. M6 \* 12 mm šestihranný šroub



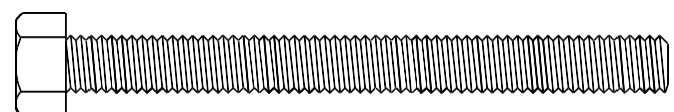
69. Šestihranný šroub M10 \* 70 mm



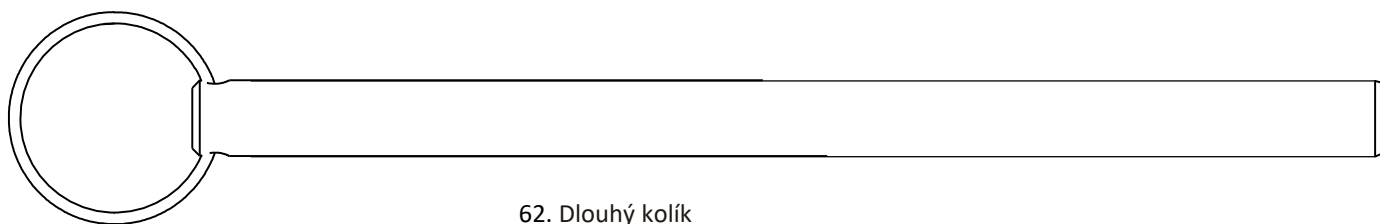
71. M8 \* 65 mm šestihranný šroub



70. Šestihranný šroub M10 \* 75 mm



79. M8 \* 80 mm šestihranný šroub



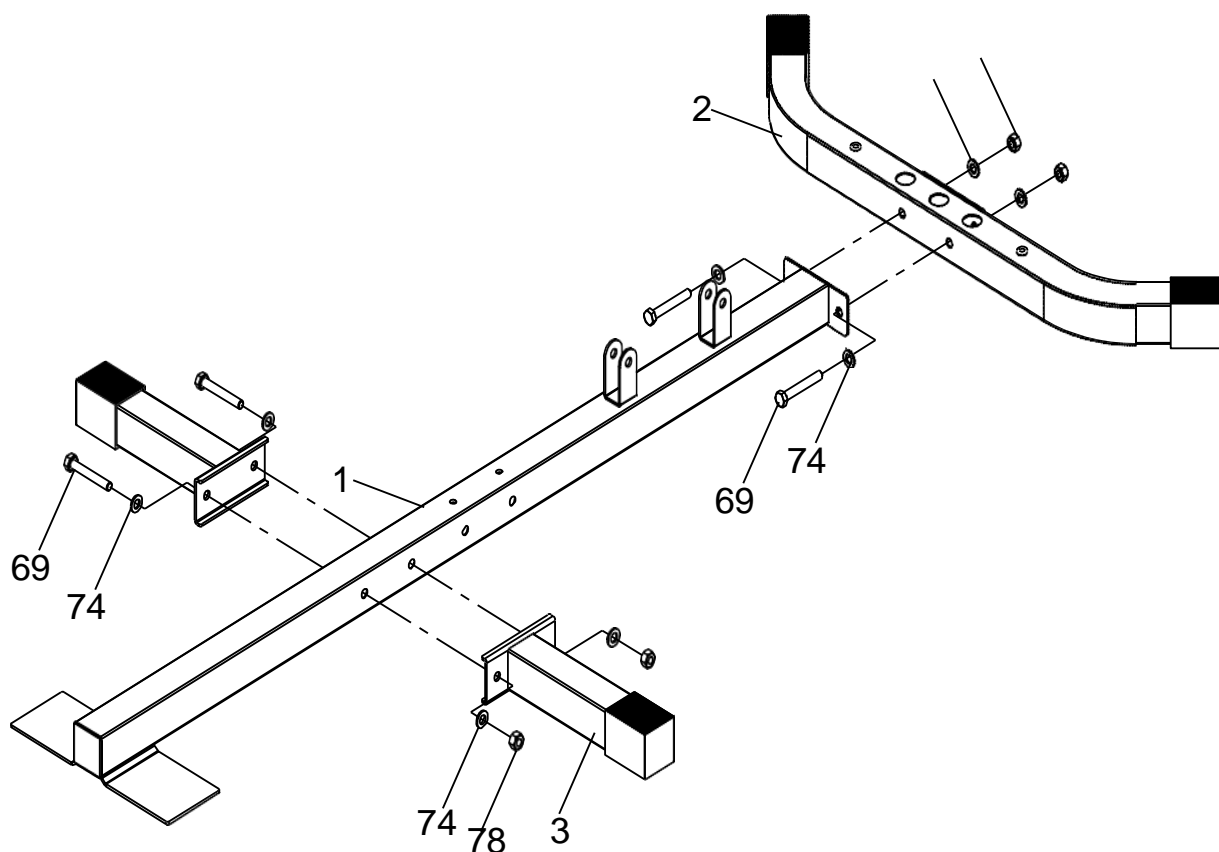
62. Dlouhý kolík

## MONTÁŽ

**Důležitý!** Nejprve sestavte výrobek se všemi uvolněnými maticemi a šrouby, utáhněte je až po dokončení všech montážních kroků.

Rozbalte krabici a položte všechny části na podlahu, opatrně odstraňte veškerý obalový materiál a každou část nejprve zkontrolujte podle návodu.

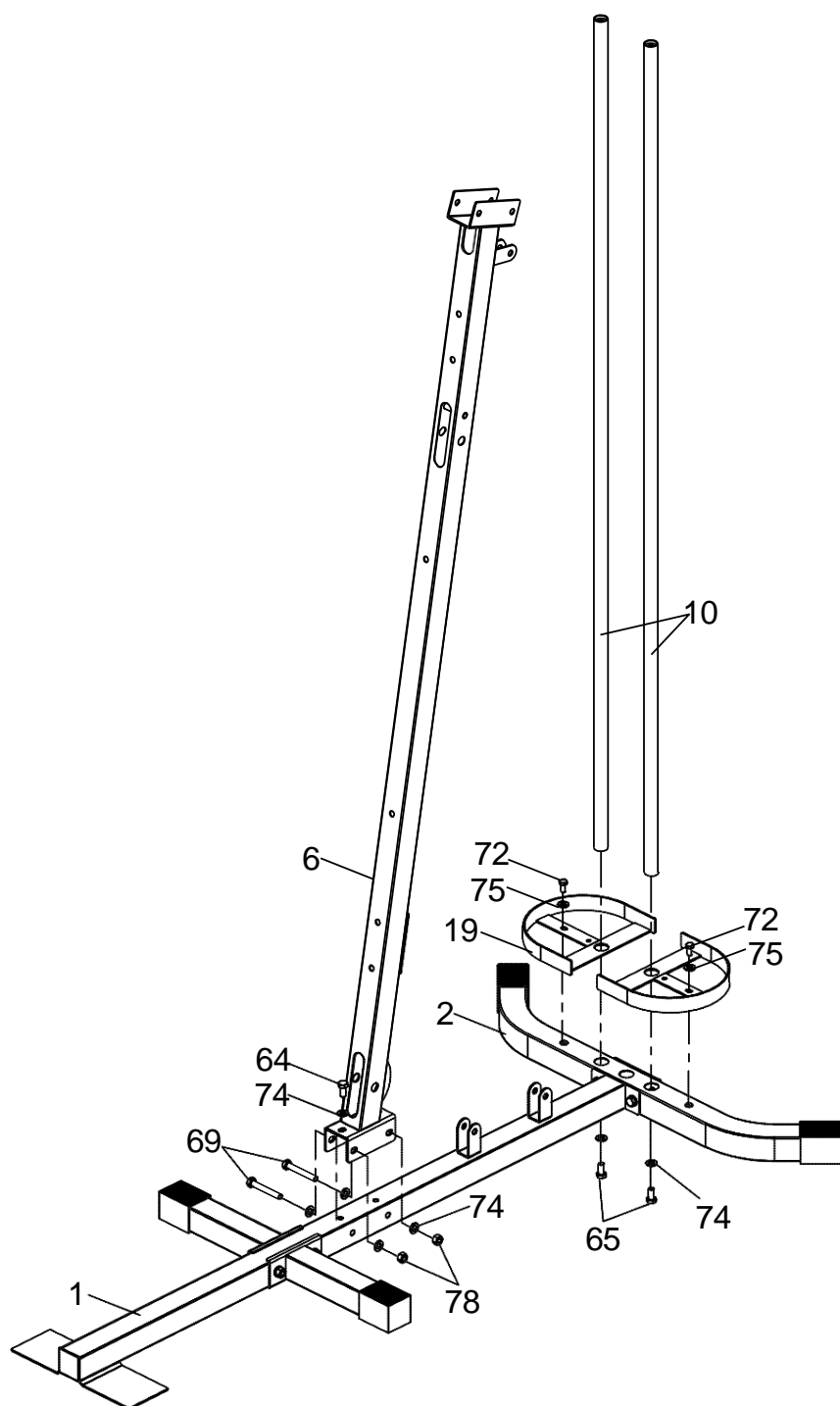
Nezapomeňte, že některé díly jsou předem sestaveny do větších součástí.



### 1. KROK:

Připevněte základní rám (1) k zadnímu základnímu rámu (2) pomocí 2ks šestihranných šroubů M10\*70 mm (69), 4ks podložek M10 (74) a 2 ks nylonových matic M10 (78).

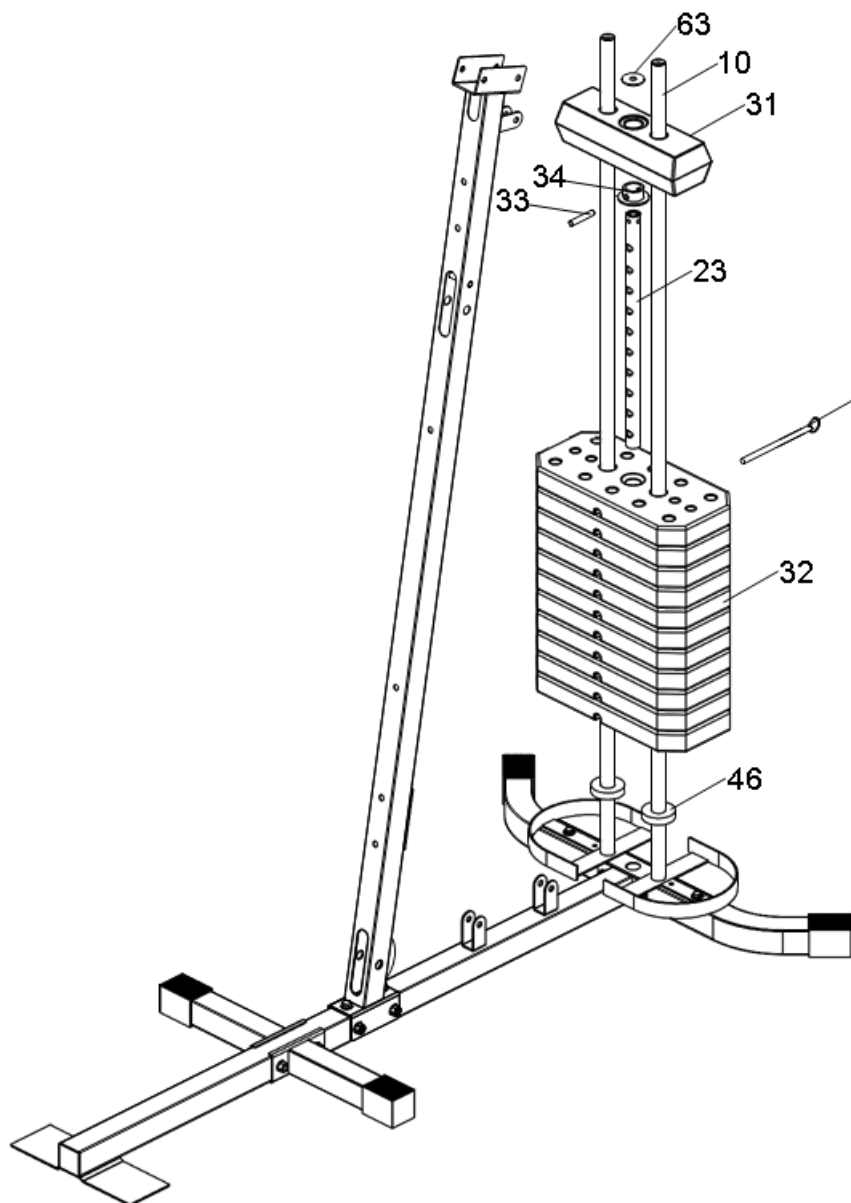
Připevněte boční základní rám (3) k základnímu rámu (1) pomocí 2 ks šestihranných šroubů M10\*70 mm (69), 4 ks podložek M10 (74) a 2 ks nylonových matic M10 (78).



## 2. KROK:

Připevněte obě vodící tyče (10) k zadnímu základnímu rámu (2) pomocí 2 ks šestihranných šroubů M10\*25 mm (65) a 2 ks podložek M10 (74). Posuňte obě podpěry štitu (19) dolů pomocí vodící tyče (10) zajištěné 2 ks šestihranných šroubů M8\*25 mm (72) a 2 ks podložek M8 (75).

Připevněte svislou tyč (6) k základnímu rámu (1) pomocí 2 ks šestihranných šroubů M10\*70 mm (69), 4 ks podložek M10 (74) a nylonových matic M10 (78), zajistěte 2ks šestihranných šroubů M10\*20 mm (64) a 2 ks podložek M10 (74), jak je znázorněno.

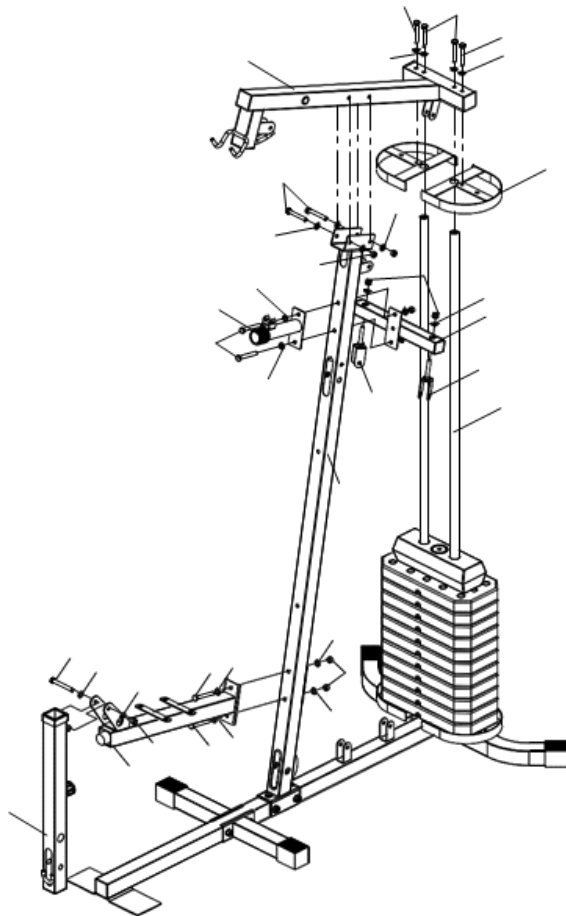


### 3. KROK:

Posuňte 2ks kulatých gum. nárazníky (46) dolů na vodící tyč (10).

Postupně přesouvajte 9 x zátěžových desek (32) jeden po druhém.

Nasadte plastovou objímku (34) pomocí kolíku (33) do horního otvoru nastavovací tyče (23). Vložte nastavení tyč (23) do zátěžových desek (32), Vložte dlouhý kolík (62) do požadovaného otvoru desky (32). Posuňte horní desku (31) dolů po vodící liště (10). Umístěte velkou podložku (63) na horní desku (31).



#### 4. KROK:

Připevněte obě podpěry štítu (19) k hornímu nosníku (5) pomocí 2 ks šestihranných šroubů M8\*80 mm (79) a 2 ks podložek M8 (75).

Umístěte horní nosník (5) na svislou lištu (6) a vodící lištu (10), připevněte horní nosník (5) k

vodící tyč (10) pomocí 2ks šestihranných šroubů M10\*25mm (65) a 2ks podložky M10 (74). Připevněte hlavní nosník (5) ke svislé liště (6) pomocí 2 ks šestihranných šroubů M10\*70 mm (69), 4 ks podložek M10 (74) a 2 ks nylonových matic M10 (78).

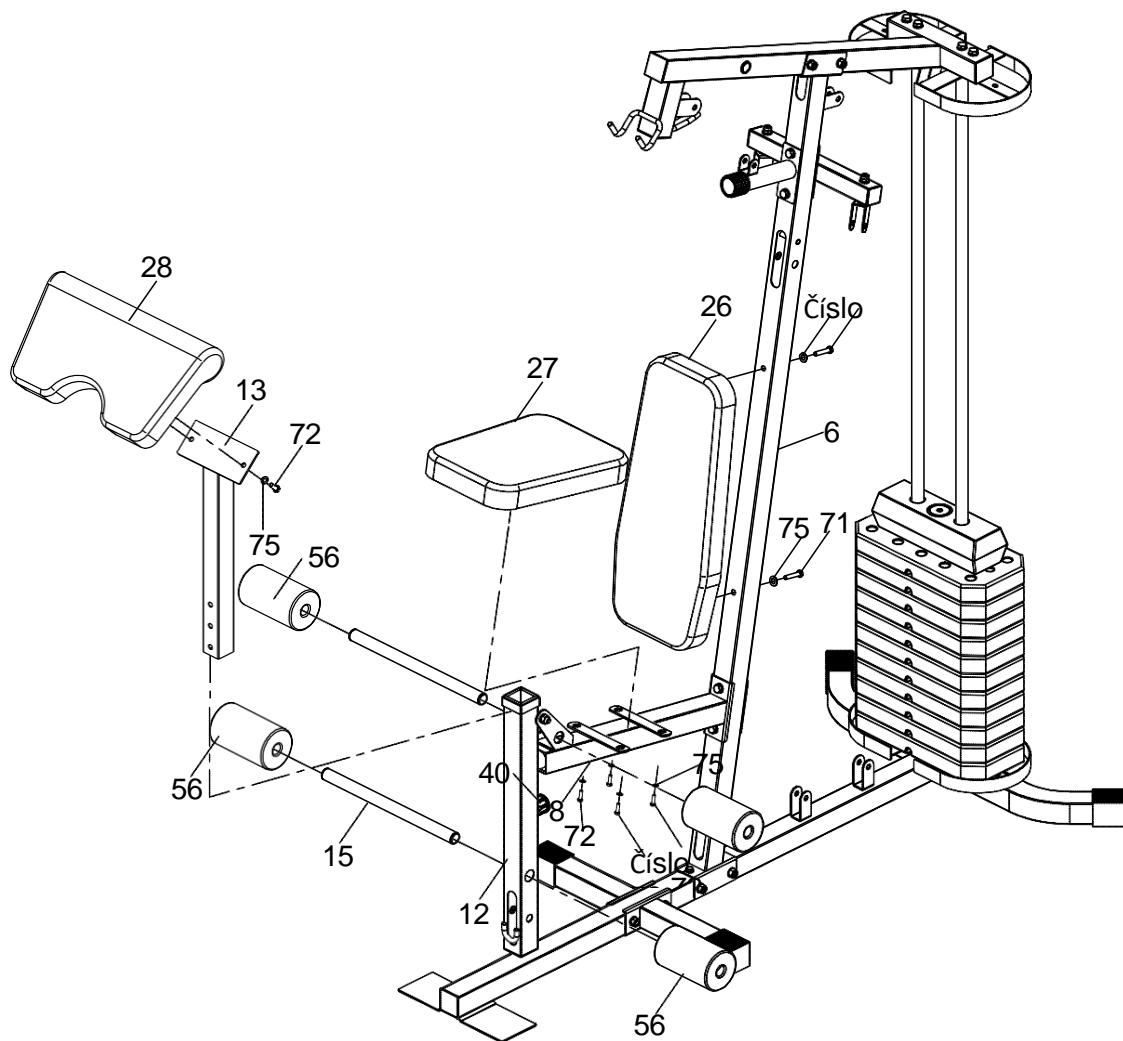
Připevněte oba otočné držáky kladky (4) ke středovému držáku (11) pomocí 2 ks podložek M10 (74) a 2 ks nylon. matice M10 (78).

Připevněte středový rám (11) a nosný rám (7) ke svislé liště (6) pomocí 2ks

Šestihrann. šroubů M10\*70mm (69), 4 ks podložek M10 (74) a 2 ks nylonových matic M10 (78).

Připevněte nosný rám sedadla (8) ke svislé tyči (6) pomocí 2ks šestihranných šroubů M10\*70 mm (69), 4ks podložek M10 (74) a 2 ks nylonových matic M10 (78).

Připevněte předkopávací rám (12) k nosnému rámu sedadla (8) pomocí 1ks šestihranného M10\*75mm šrouby (70), 2ks podložek M10 (74) a 1ks nylonová matice M10 (78).

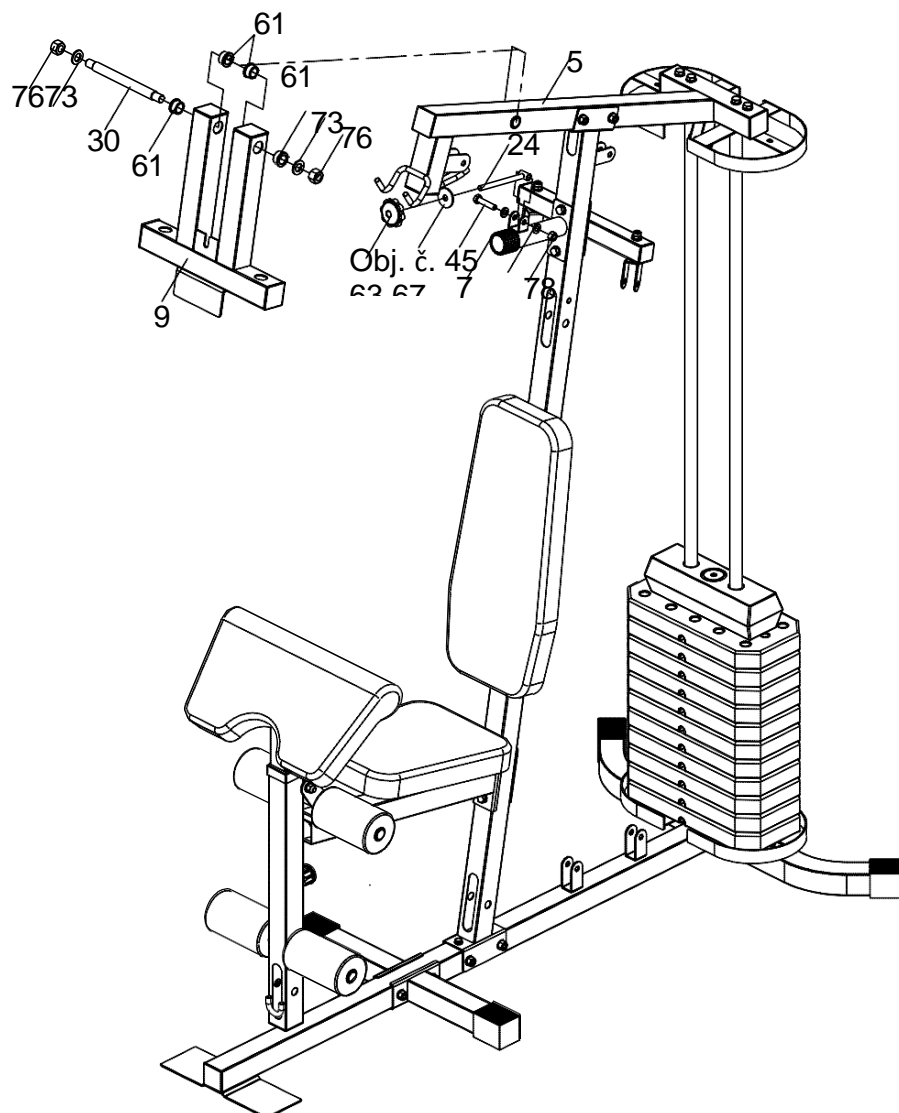


#### 5. KROK:

Vložte rám opěrky bicepsu (13) do předkopávacího rámu (12) pomocí zářky s zajišťovacím kolíkem (40).

Přípevněte polštář opěradla (26) ke svislé tyči (6) pomocí 2 ks šestihřanných šroubů M8\*65 mm (71) a 2 ks podložek M8 (75). Přípevněte sedák sedadla (27) k nosnému rámu sedadla (8) pomocí 4ks šestihřanných šroubů M8\*25 mm (72) a 4 ks podložek M8 (75). Přípevněte podpěru bicepsu (28) k nosnému rámu bicepsu (13) pomocí 2 ks šestihřanných šroubů M8 \* 25 mm (72) a 2 ks podložek M8 (75).

Vložte 2 ks pěnových tyčí (15) do otvorů nosného rámu sedadla (8) a předkopávacího rámu (12), přípevněte 4 ks malých pěnových válečků (56) k pěnovým tyčím (15).

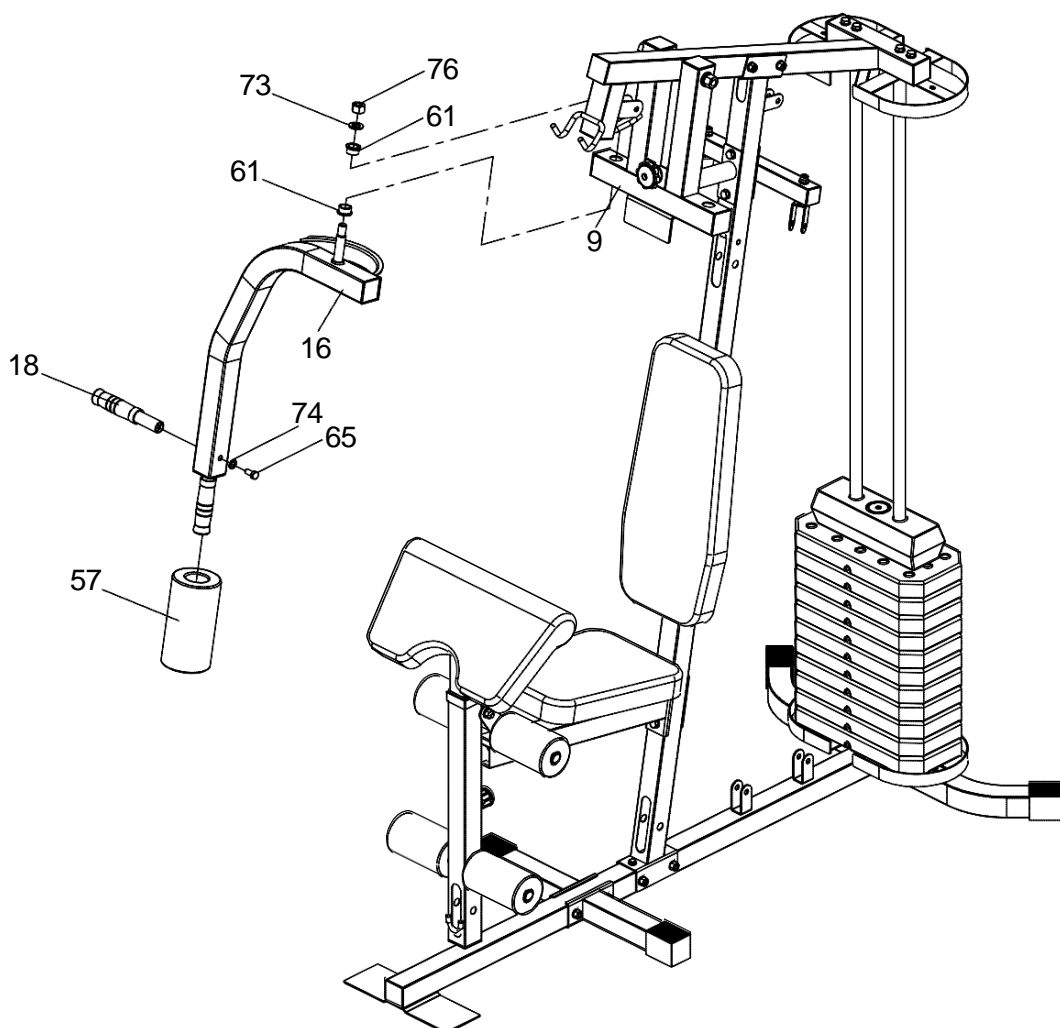


### 6. KROK:

Zasaňte 4 ks velkých olejových objímek (61) do horních otvorů extenze Butterfly (9), jak je znázorněno, připevněte extenze Butterfly (9) k hornímu nosníku (5) a zajistěte jedním šroubem s dvojitou hlavou (30), 2 ks podložky M16 (73) a 2 kusy nylonových matic M16 (76).

Připevněte zajišťovací šroub (24) k nosnému rámu (7) pomocí 1 ks šestihranných šroubů M10\*45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks nylonové matice M10 (78).

Extenze butterfly (9) můžete uzamknout maticí šroubu (45) a velkou podložkou (63).


**7.KROK:**

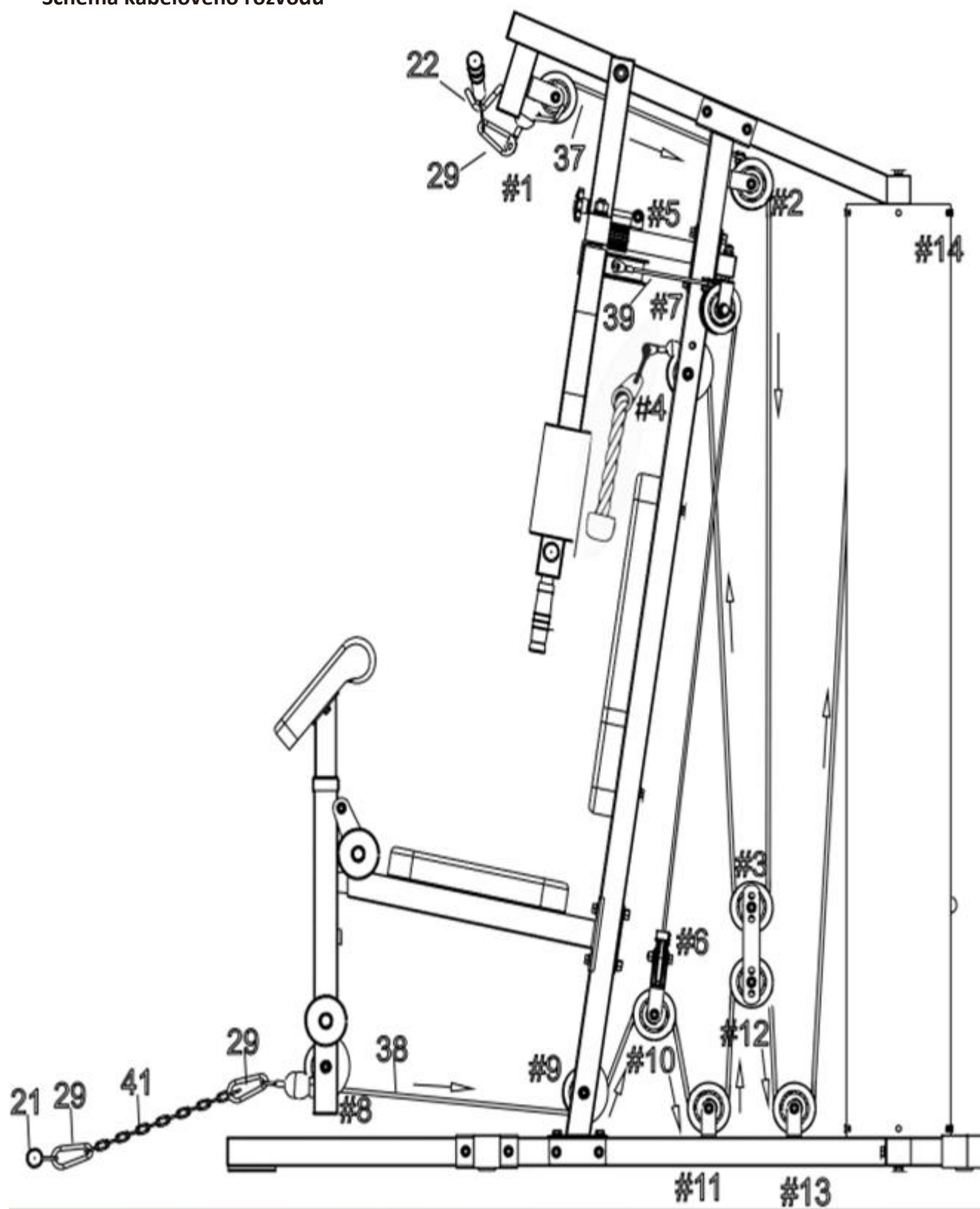
Připojte pravé rameno butterfly (16) a levé rameno butterfly (17) k extenzi butterfly (9) pomocí 4 ks velkého olej. objímky (61), 2ks podložek M16 (73) a 2ks pojistných matic M16 (76), jak je znázorněno.

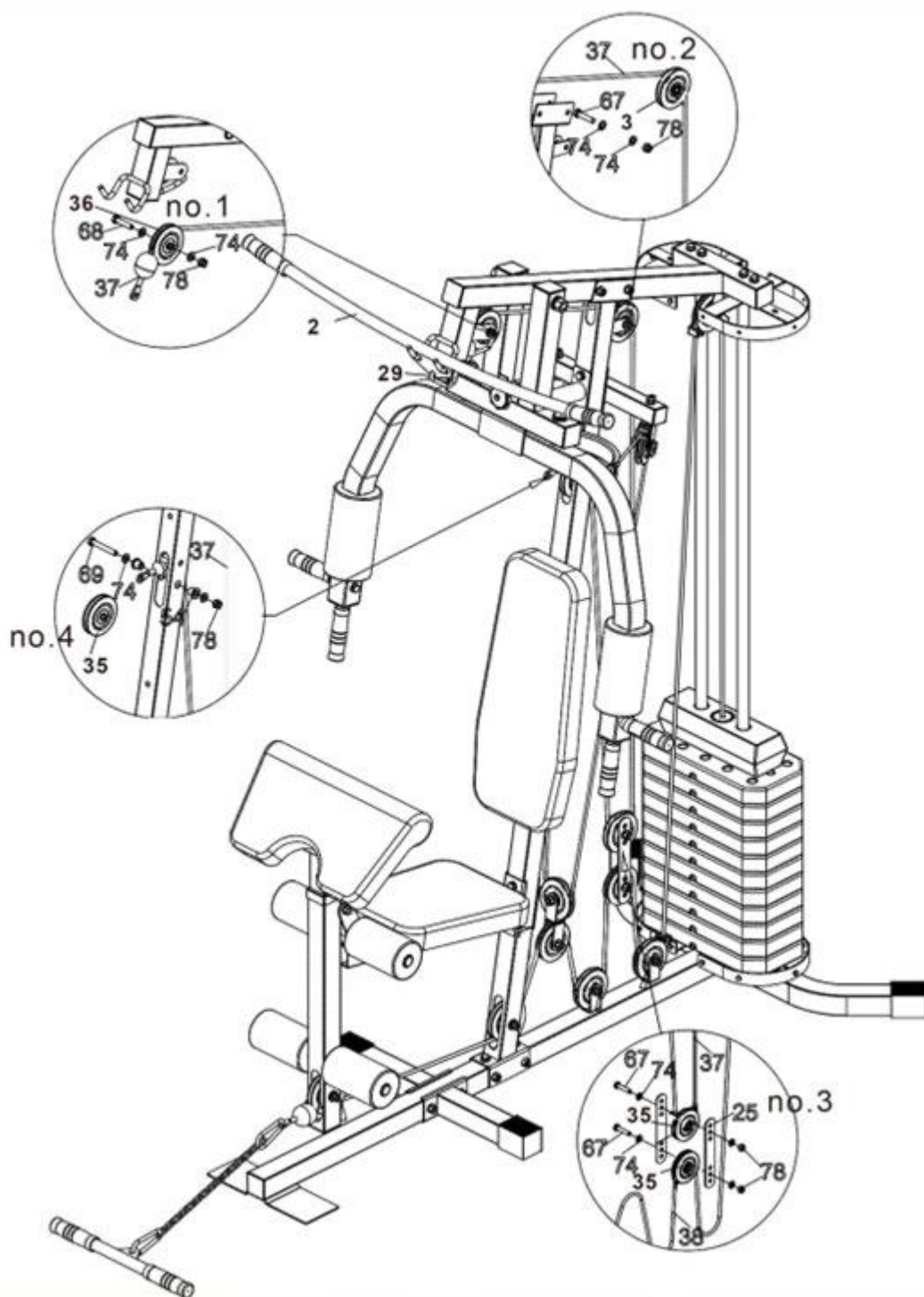
Nasuňte 2 ks velkých pěnových válečků (57) na pravé rameno butterfly (16) a levé rameno butterfly (17).

Přípevněte 2ks rukojetí (18) k pravému ramenu butterfly (16) a levému ramenu butterfly (17) pomocí 2ks šestihranných šroubů M10\*25 mm (65) a 2ks podložky M10 (74).



Schéma kabelového rozvodu



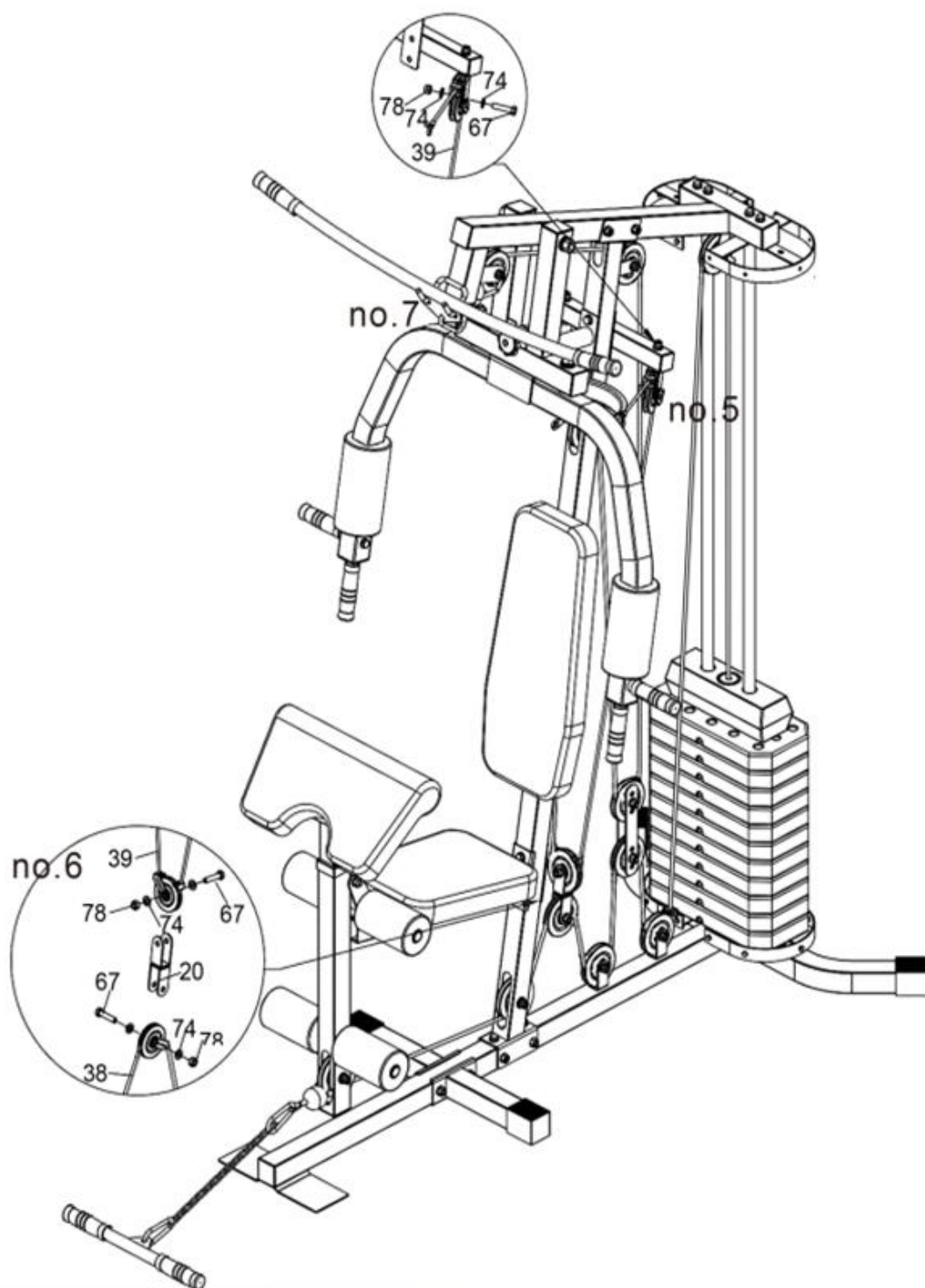


### 8. KROK:

Provlékněte horní lanko (37) kladky na držácích podle obrázku.

Přípevněte kladku B-1 (36) k držáku horního nosníku (5) pomocí 1ks šestihranného šroubu M10 \* 50 mm (68), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78), přípevněte kladku A-2 (35) ke svislému držáku tyče (6) pomocí 1 ks šestihranného šroubu M10 \* 45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78), přípevněte kladku A-3 (35) k horní části 2 ks držáků kladky

(25) pomocí 1ks šestihranného šroubu M10 \* 45 mm (67), 2ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78) upevněte kladku A-4 (35) do svislého otvoru pro tyč (6) pomocí 1ks šestihranného šroubu M10 \* 70 mm (69), 2 ks plastových objímek (54), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78).  
Konec horního lanka (37) připojte k táhlu kladky (22) pomocí 1ks držáku kladky (29).

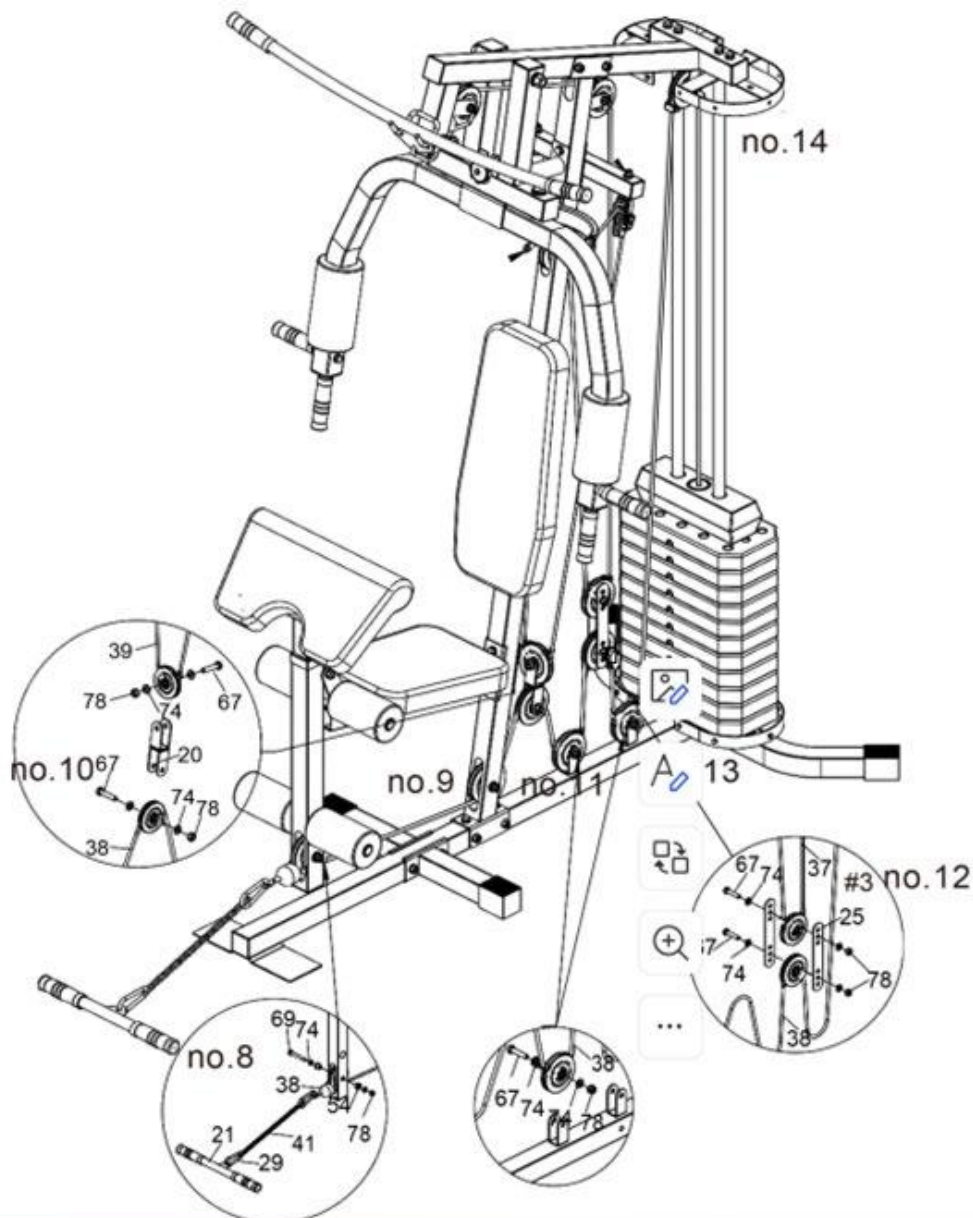


### 9.KROK:

Provlékněte butterfly lanka (39) kladkou na držácích podle obrázku.

Připojte oba konce butterfly lanka (39) k pravému ramenu butterfly (16) a levému ramenu butterfly (17) pomocí kabelu do drážky kladky, nainstalujte 2 ks kladek A-5-7 (35) na otočný držák kladky (4) pomocí 2 ks šestihranného šroubu M10 \* 45 mm (67), 4 ks podložek M10 (74) a 2 ks pojistných matic M10 (78).

Nainstalujte kladku A-6 (35) do horní části držáku kladky (20) pomocí 1 ks šestihranného šroubu M10\*45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78).



### 10.KROK:

Provlákněte spodní lanko (38) kladkou na držácích podle obrázku.

Přípevněte kladku A-8 (35) k otvoru předkopávacího rámu (12) pomocí 2ks plastových objímek (54), 1ks šestihranného šroubu M10\*70mm (69), 2ks podložek M10 (74) a 1ks pojistné matice M10 (78).

Přípevněte kladku A-9 (35) ke svislému otvoru pro tyč (6) pomocí 1ks šestihranného šroubu M10\*70 mm (69), 2ks plastových objímek (54), 2ks podložek M10 (74) a 1ks pojistné matice M10 (78).

Namontujte kladku A-10 (35) do spodní části držáku kladky (20) pomocí 1 ks šestihranného šroubu M10\*45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78).

Přípevněte kladku A-11 (35) k držáku základního rámu (1) pomocí 1 ks šestihranného šroubu M10\*45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78).

Přípevněte kladku A-12 (35) ke spodní části 2ks zajišťovacích kusů držáku kladky (25) pomocí 1ks šestihranného šroubu M10\*45mm (67), 2ks podložek M10 (74) a 1ks pojistné matice M10 (78).

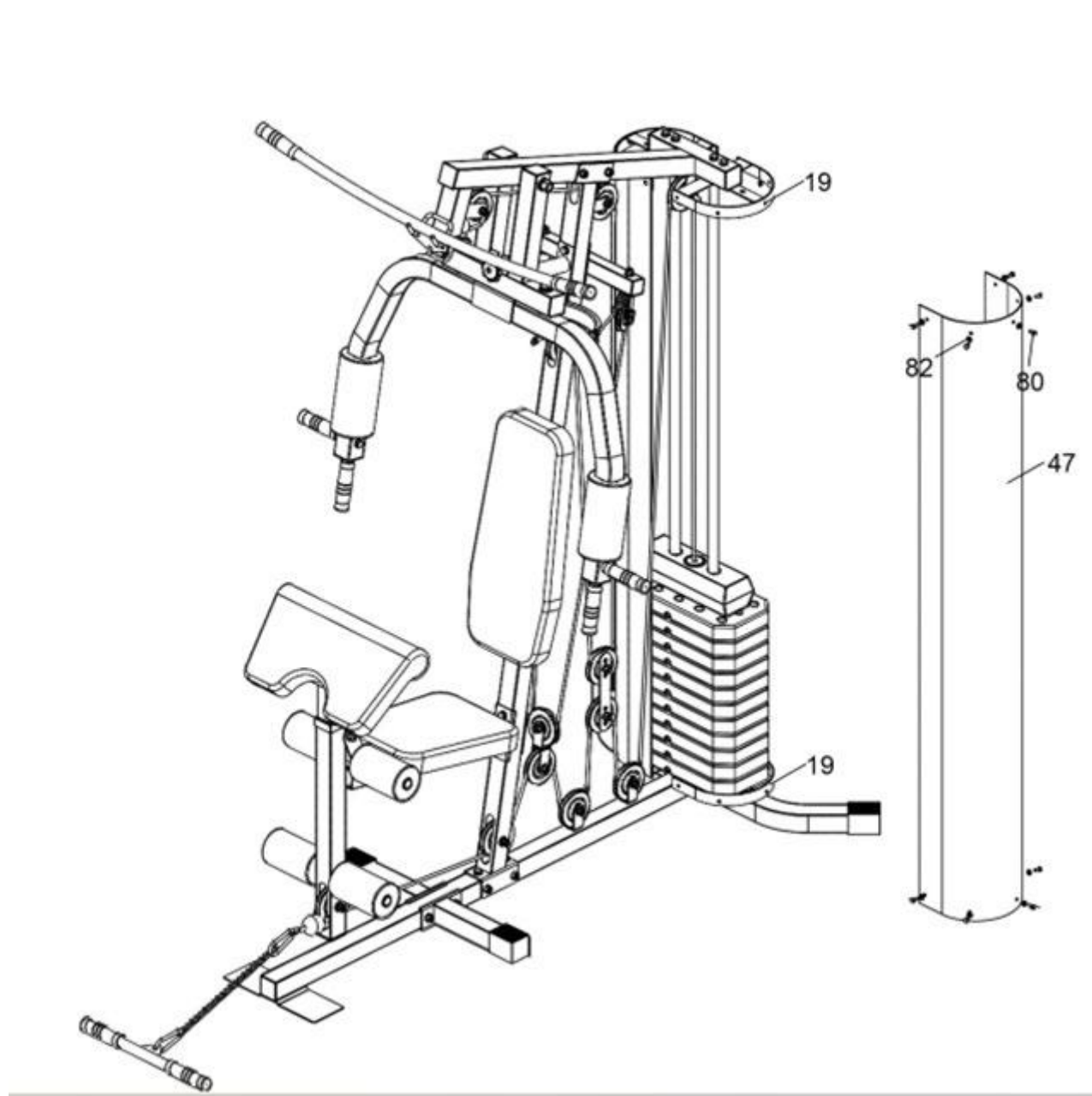
Přípevněte kladku A-13 (35) k držáku základního rámu (1) pomocí 1 ks šestihranného šroubu M10 \* 45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78).

Upevněte kladku A-14 (35) k držáku horního nosníku (5) pomocí 1 ks šestihranného šroubu M10 \* 45 mm (67), 2 ks podložek M10 (74) a 1 ks pojistné matice M10 (78),

Poté přípevněte šroubovací konec spodního lanka (38) k horní části nastavovací tyče (23).

Konec spodního lanka (38) přípevněte ke spodní liště (21) pomocí 2 ks háčků (29) a řetízku (41).




**11.KROK:**

Přípevněte pravý a levý ochranný štít (47) ke 4 ks podpěry ochranného štítu (19) pomocí 20 ks šestihranných šroubů M6\*12 mm (80), 20 ks podložek M6 (82) a 20 ks běžných matic M6 (81).

### Péče a údržba zařízení

1. Pravidelně kontrolujte zařízení, zda není poškozené nebo opotřebené.
2. Pohyblivé části pravidelně mažte olejem, abyste zabránili předčasnému opotřebení.
3. Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly, okamžitě vyměňte všechny vadné díly a zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude v bezvadném provozním stavu.

Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem.

**Nepoužívejte** rozpouštědla.

Nepokoušejte se toto zařízení opravit sami.

Pokud máte jakékoli potíže s montáží nebo provozem zařízení, kontaktujte zákaznický servis.

## 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 natáhnete směrem k sobě a zvednete pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu. Je to možné. 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 tlapy 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. bude možné. 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 záda 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.

