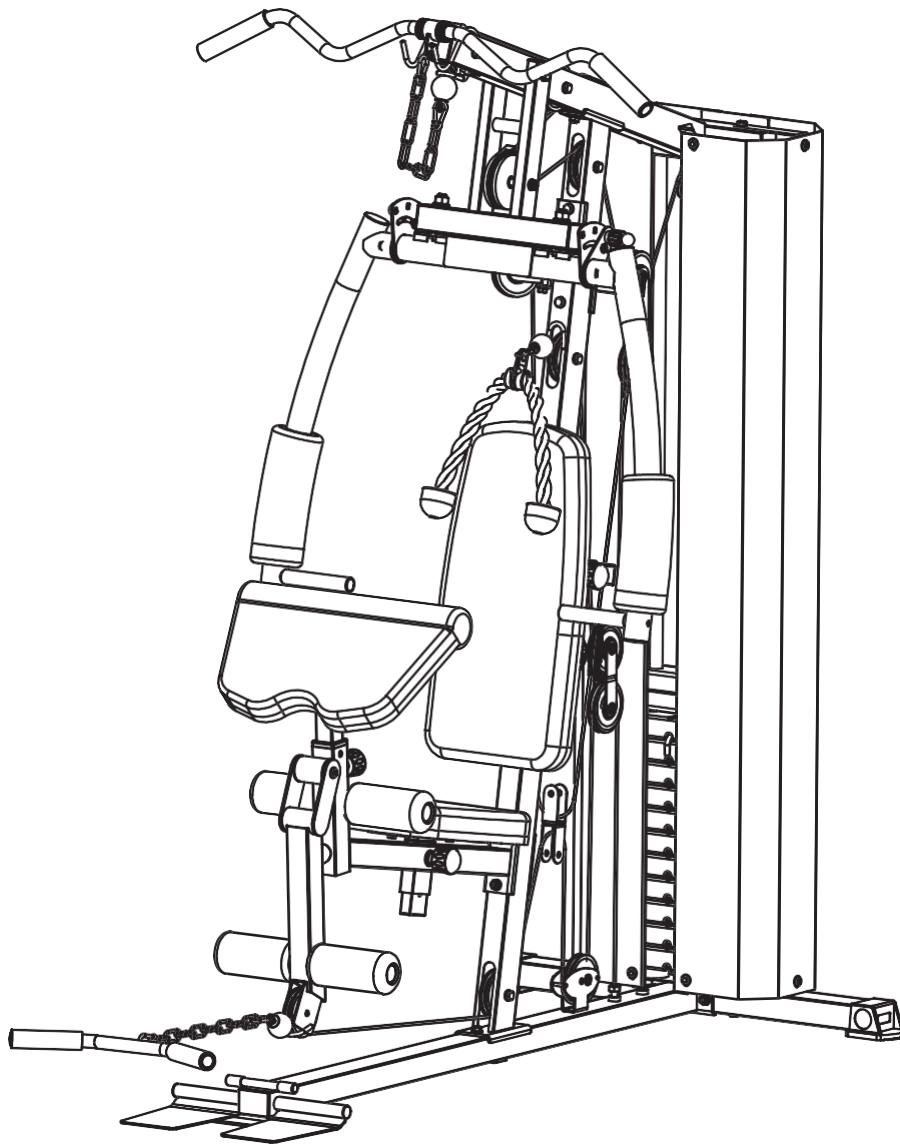


FASSI

POWER 350



Návod k použití: Posilovací věž Fassi PW 350

Kód: 8027 CZ

Vážení zákazníci,

Těší nás, že jste se rozhodli pro posilovací věž **Fassi**. Před montáží zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Spotřebič 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 nesmí používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 180 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 H (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, které školení je pro vás to pravé.
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 zahájte 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: 175,5 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 160 x 103 x 205 cm.

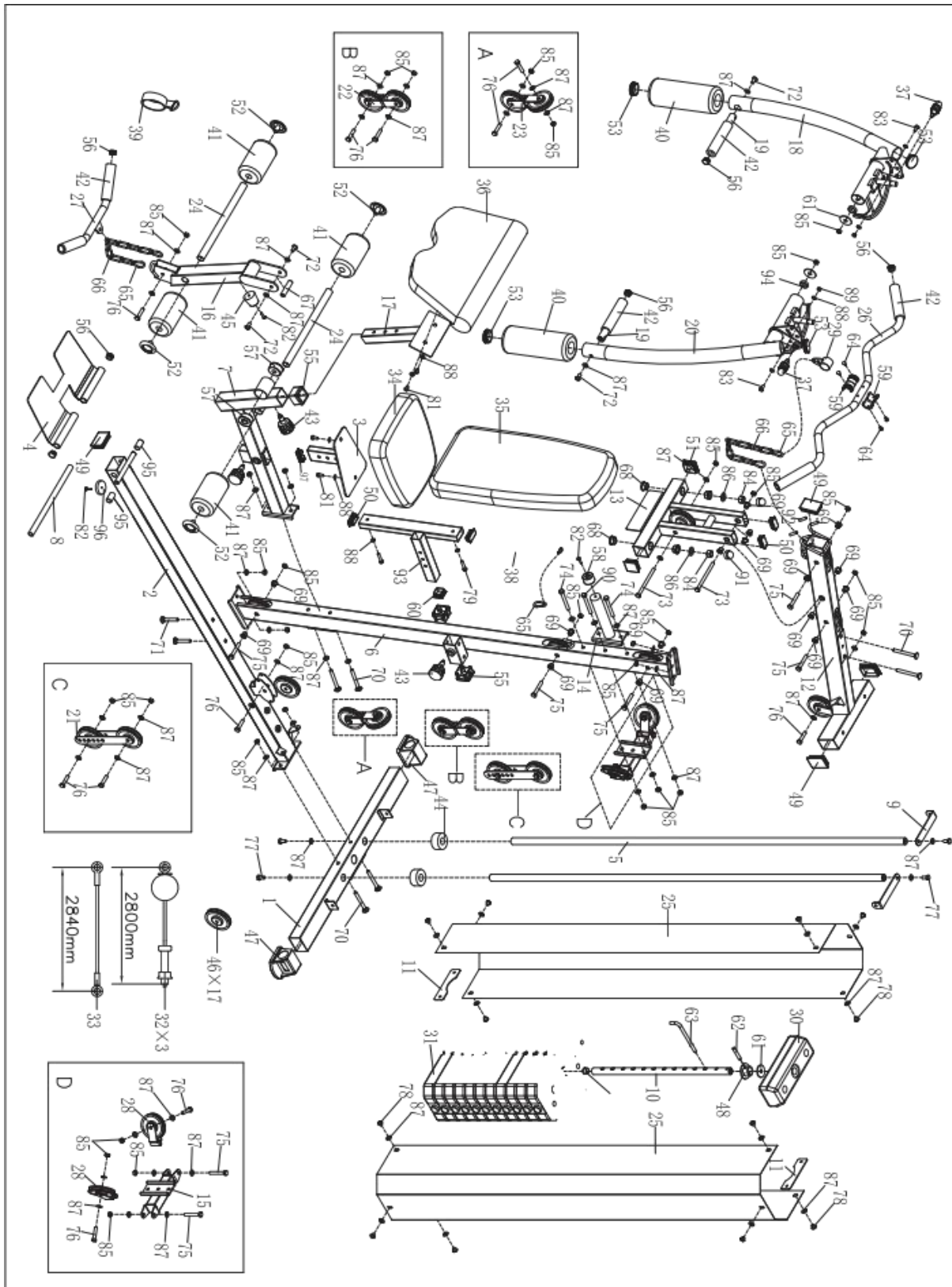
OPATŘENÍ

Uschovejte tento návod k použití pro budoucí použití.

I když toto zařízení během procesu návrhu a výroby co nejvíce zohlednilo bezpečnostní opatření, stále existují některá bezpečnostní varování, která je třeba během provozu dodržovat. Před sestavením a použitím tréninkového zařízení si prosím pečlivě přečtěte návod k obsluze, zejména následující bezpečnostní pokyny:

1. Udržujte děti, domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od tréninkových zařízení a nedovolte, aby děti bez dozoru zůstaly samotné v místnosti, kde je umístěno tréninkové vybavení.
2. Tréninkové vybavení může v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
3. Pokud uživatel pociťuje závratě, nevolnost, tlak na hrudi nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte používat tréninkové vybavení a navštivte lékaře.
4. Tréninkové vybavení musí být umístěno na čistém a rovném povrchu. Tréninkové vybavení se nesmí používat v blízkosti vody nebo venku.
5. Při používání tréninkového vybavení udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
6. Při cvičení musí být oblečení vhodné pro trénink. Nenoste volné nebo jiné oblečení, které by se mohlo během tréninku zaseknout. Během tréninku se také doporučuje nosit sportovní obuv nebo lékařskou obuv.
7. V procesu používání tréninkového zařízení mohou uživatelé jednat pouze způsobem popsáním v návodu k použití a je zakázáno používat tréninkové metody, které nejsou v návodu uvedeny.
8. Kolem tréninkového počítače nepokládejte žádné předměty s ostrými částmi.
9. Žádná osoba se zdravotním postižením nesmí používat školicí zařízení bez dozoru nebo ošetřujícího personálu.
10. Před tréninkem je obvykle potřeba se zahřát různými protahovacími cviky.
11. Pokud má tréninkový počítač abnormální funkce, je zakázáno jej používat.
12. V tréninkovém procesu je nutné kdykoliv provádět záznamy o cvičení.
13. Tréninkové vybavení není vhodné pro použití jako lékařské vybavení.

ROZLOŽENÝ NÁHLED



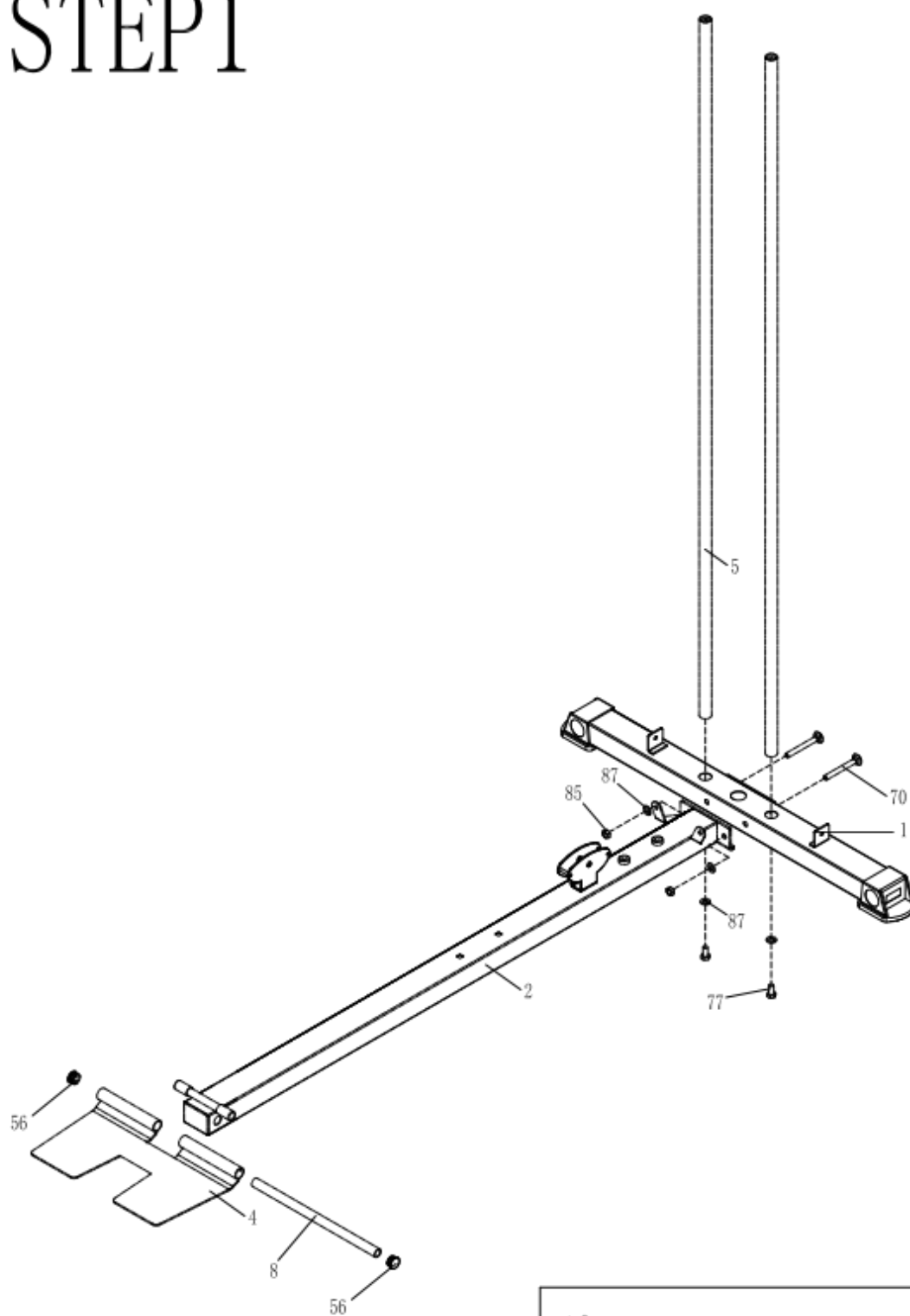
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Zadní spodní lišta	1	49	50*70 Vnitřní koncovka tyče	4
2	Spodní lišta	1	50	25*50 Vnitřní konec tyče	4
3	Kulatá gumová podložka	1	51	50 Vnitřní koncovka tyče	2
4	Pedál	1	52	25 kulatá koncová krytka	4
5	Vodící tyč protizávaží	2	53	50 Vnitřní kulatá koncová krytka	4
6	Přední šikmá tyč	1	54	Kulová vnitřní koncovka	1
7	Přední spodní nosná tyč rámu	1	55	Objímka mezi tyčemi	3
8	Hraniční tyč	1	56	25 Vnitřní kulatá koncová krytka	8
9	Kryt připojení tyče1	2	57	Plastové pouzdro hřídele	2
10	Tyč pro nastavení závaží	1	58	Podložka na zatlačení	1
11			59	Kruhová objímka hřídele	4
12	Podpurná tyč	1	60	38 Vnitřní koncovka tyče	1
13	Montáž držáku	1	61	Podložka ploché nastavovací tyče	3
14	Montáž hraniční tyče	1	62	Rovný kolík	1
15	Spojovací tyč ve tvaru U	1	63	Kolík ve tvaru L	1
16	Zvedání nohou	1	64	Samořezný závit	4
17	Gumová rukojeť	1	65	Šroub	5
18	Pravé otočné rameno	1	66	Osmičlankový řetěz	2
19	Sestava přední rukojeti	2	67	Otočná hřídel	1
20	Levé otočné rameno	1	68	Upínací objímka kladky (velká)	4
21	Spojovací deska řemenice	2	69	Upínací objímka kladky (malé)	16
22	Dvojitý svařenec sedadla ve tvaru U	1	70	Šroub se čtyřhrannou hlavou (M10 * 90)	6
23	Otočné sedadlo ve tvaru U	1	71	Šroub se čtyřhrannou hlavou (M10 * 65)	2
24	Pěnová válečková tyč	2	72	Šroub se šestihřannou hlavou (M10 * 20)	4
25	Ochranný kryt proti žehlení	2	73	Šestihřanný šroub (M10 * 135)	2
26	Vysoká řídítka	1	74	Šestihřanný šroub (M10 * 90)	2
27	Řídítka pro tažení	1	75	Šestihřanný šroub (M10 * 65)	5
28	Sestava sedadla ve tvaru písmene U s otočným ramenem	2	76	Šestihřanný šroub (M10 * 45)	1
29	Svařenec objímky pro vysoký tah	1	77	Šestihřanný šroub (M10 * 20)	4
30	Hlavice protizávaží	1	78	Šroub se šestihřannou hlavou (M10 * 12)	12
31	Činkový kotouč	11	79	Šestihřanný šroub M8 * 40	2
32	Sestava vysokonapěťového ocelového lana (2800 mm)	3	80	Šestihřanný šroub (M8 * 65)	2
33	Sestava ocelového lana Butterfly ramena	1	81	Šestihřanný šroub (M8 * 15)	2
34	Sedadlo	1	82	Šrouby se zápustnou hlavou Phillips (M6*20)	3
35	Opěradlo	1	83	Šestihřanný šroub M8 * 25	2
36	Podložka na paži	1	84	Pojistná matice (M16)	2
37	Malý otočný šroub s pružinovým kolíkem	2	85	Pojistná matice (M10)	37
38	Tréninkové lano	1	86	Velká plochá podložka (*16)	2
39	Kulaté díly lepicí pásky	1	87	Plochá podložka (*10)	70
40	Velký pěnový válec	2	88	Plochá podložka (*8)	10
41	Pěnový válec	4	89	Pojistná matice M8	2
42	Pěnová rukojeť	6	90	Šestihřanný šroub (M10 * 95)	1
43	Pružinový otočný šroub	2	91	Kryt matice (M16)	2
44	Tlumič podložka	2	92	PVC objímka pro vysoké napětí	2

45	Opěrka nohou (při zvedání)	1	93	Tyč nastavení sedadla	1
46	Kladka	17	94	Distanční objímka	2
47	Vnější popruh na nohu	2	95	PVC gumový kryt	2
48	Návlek na hlavu s protizávažím	1			
	Nářadí				
	Klávesa 13#, 14# a 17#	2		Šestihranné klíče 6#	2
	Speciální klíč	1			

KROK 1

STEP 1

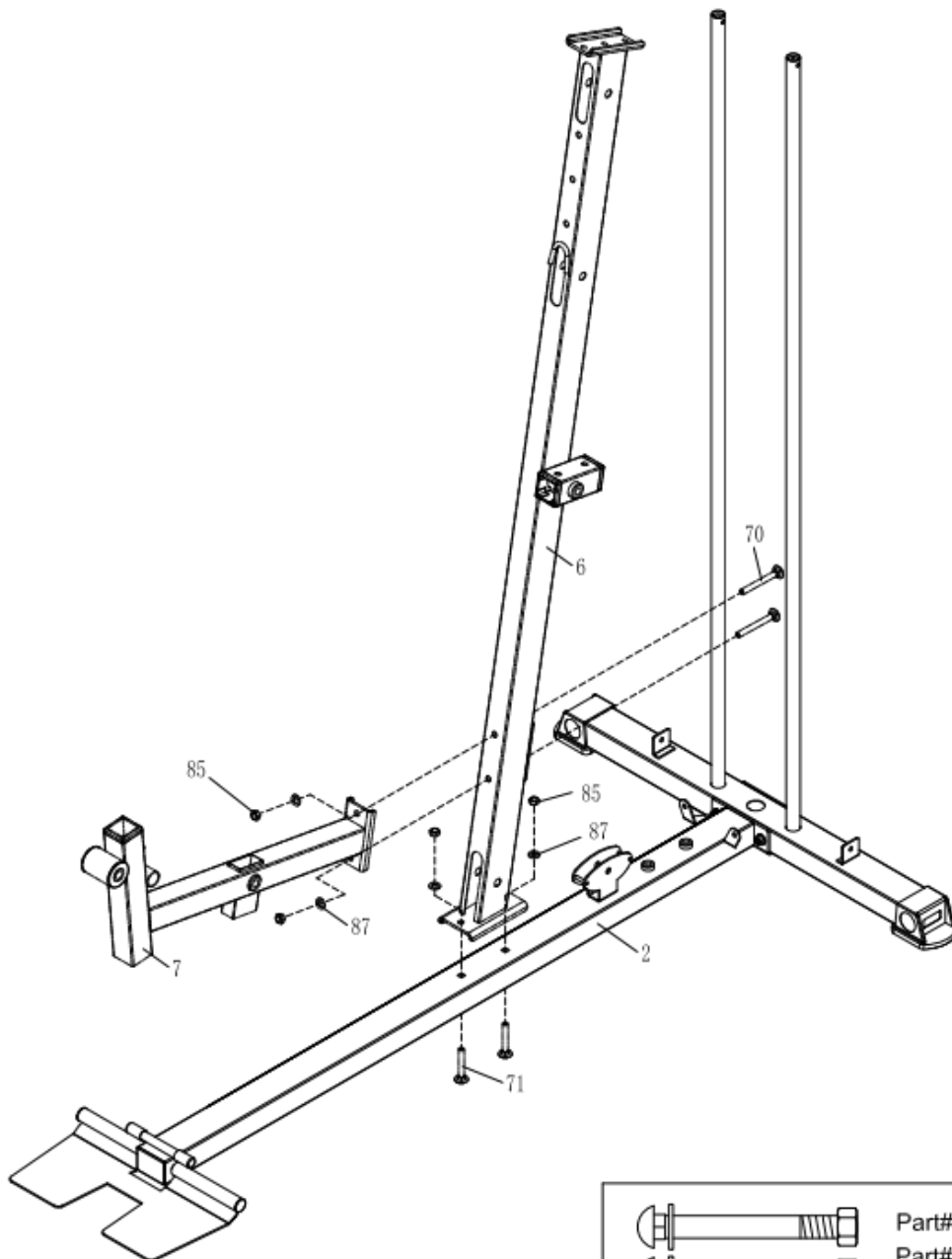


-  Part# 85(M10; 2pcs)
-  Part# 70(M10*90; 2pcs)
-  Part# 87(Ø10; 2pcs)

Část# 85(M10; 2ks)
Část# 70(M10*90; 2ks)
Část# 87(Ø10; 2 ks)

KROK 2

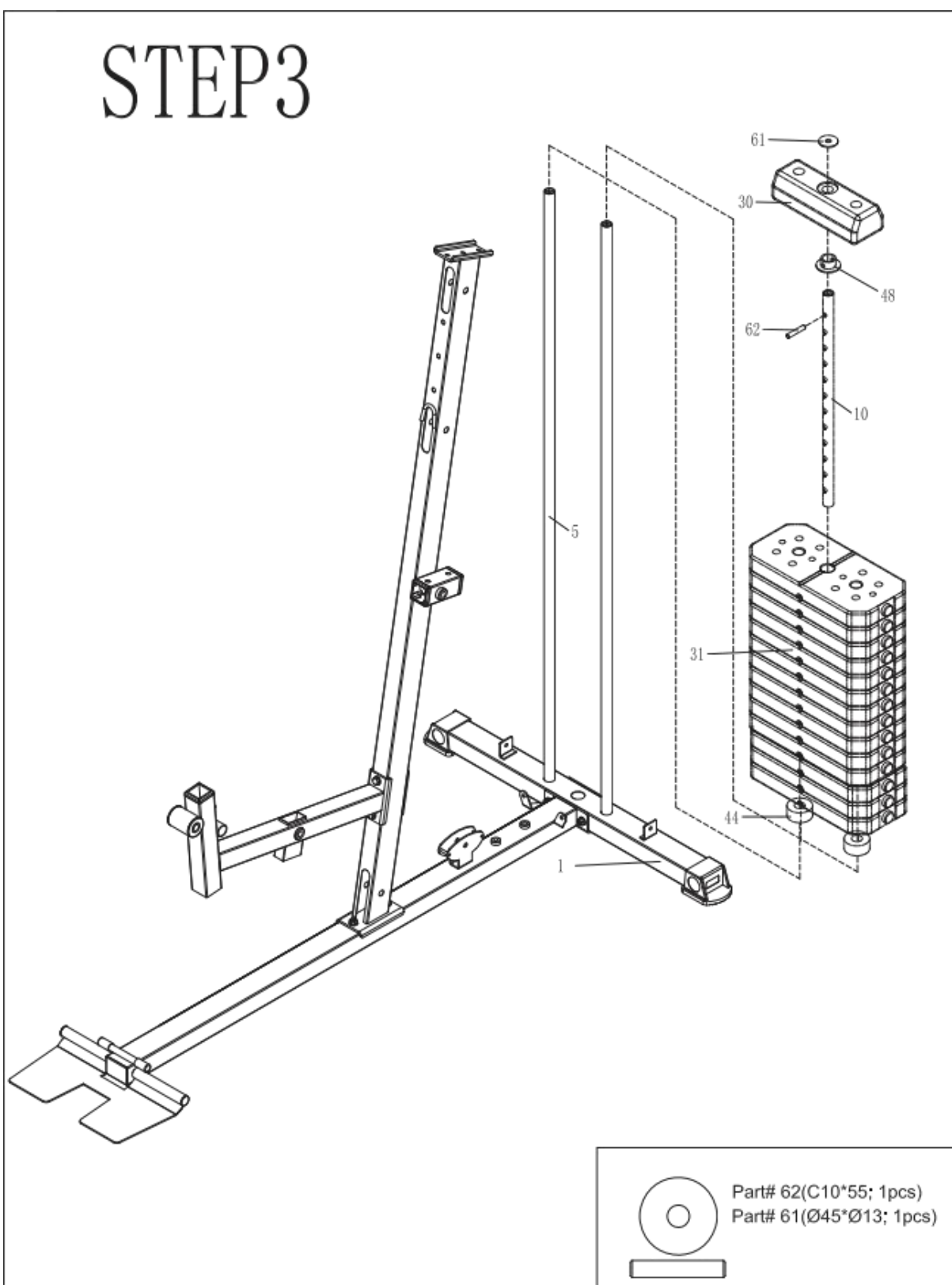
STEP 2



Část# 85(M10; 4ks)
Část# 71(M10*65; 2ks)
Část# 87(Ø10; 4ks)
Část# 70(M10*90; 2ks)

KROK 3

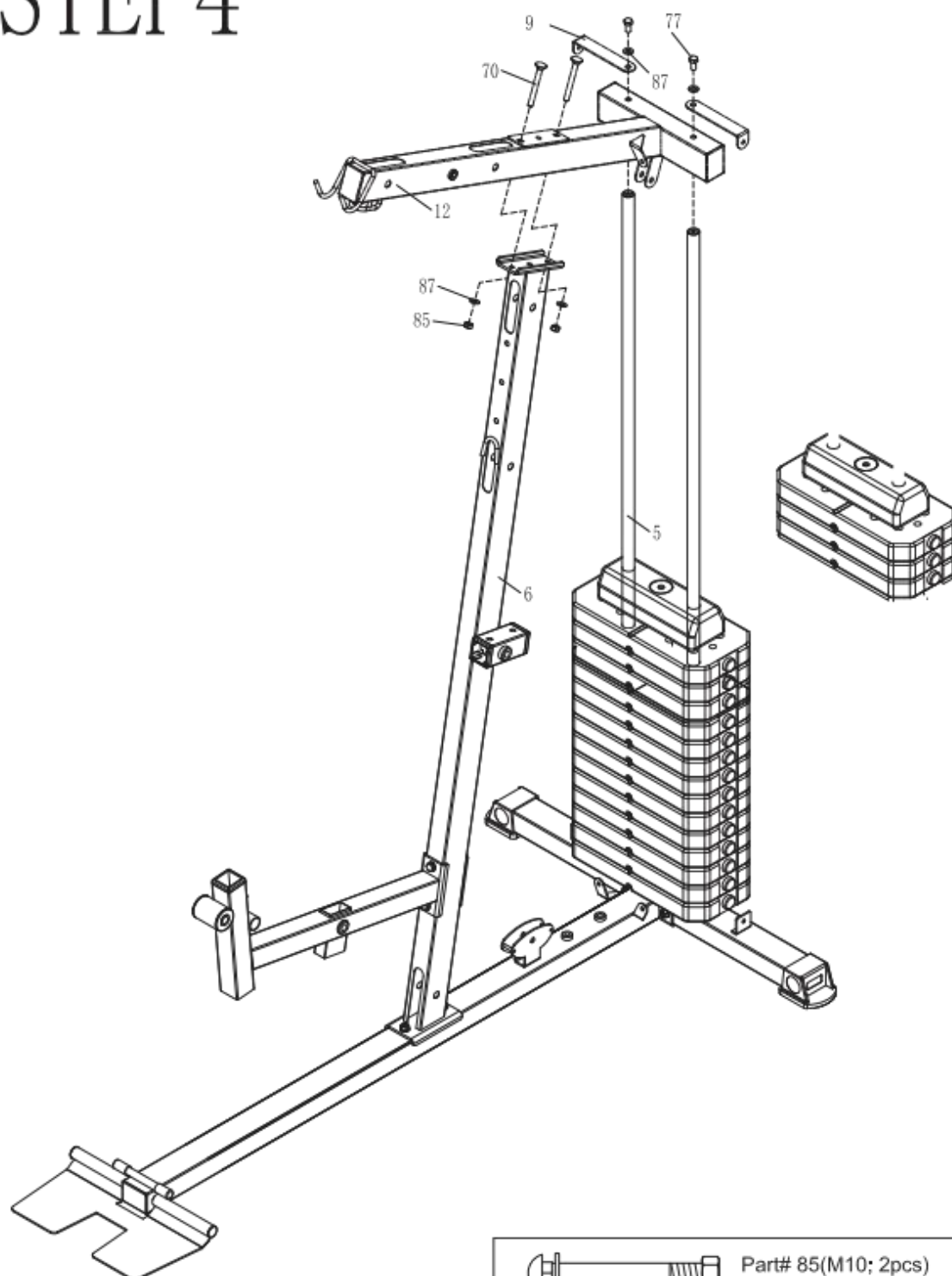
STEP 3



Část# 62(C10*55; 1ks)
Část# 61(Ø45*Ø13; 1ks)

KROK 4

STEP 4

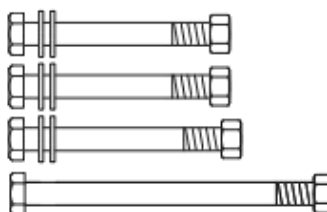
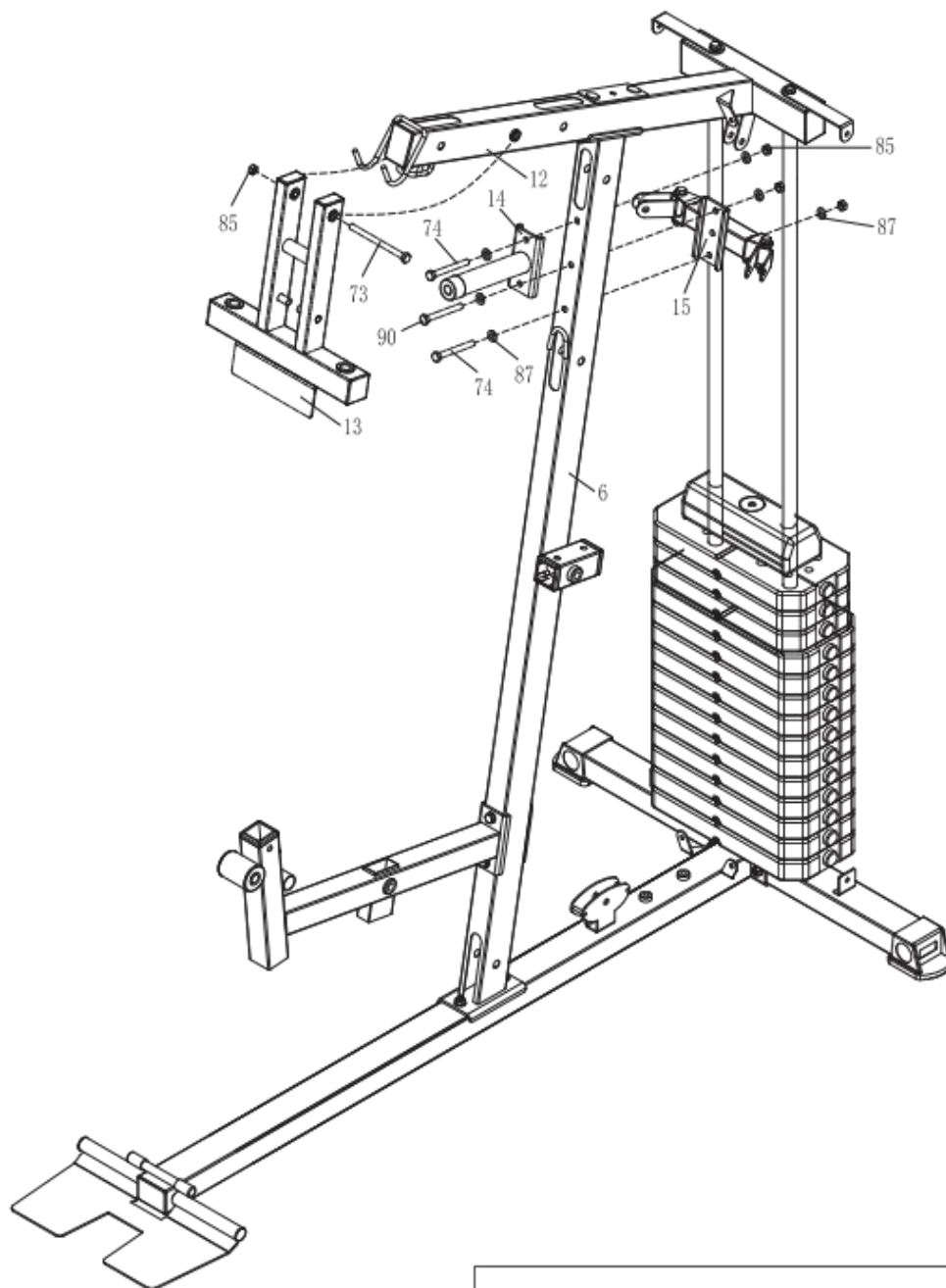


- | | |
|---|------------------------|
|  | Part# 85(M10; 2pcs) |
|  | Part# 70(M10*90; 2pcs) |
|  | Part# 87(Ø10; 2pcs) |

Část# 85(M10; 2ks)
Část# 70(M10*90; 2ks)
Část# 87(Ø10; 2ks)

KROK 5

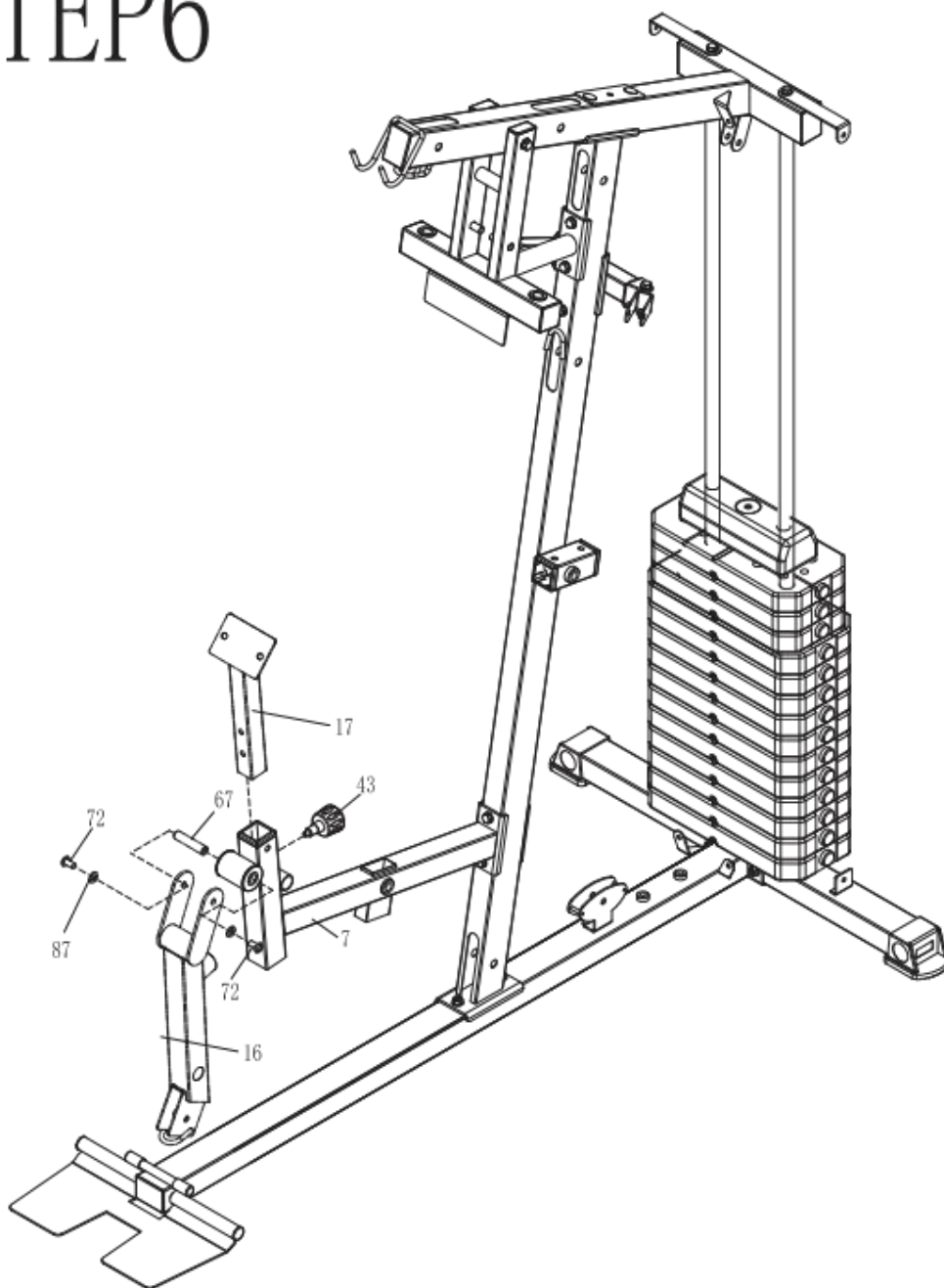
STEP 5



- Part# 85(M10; 4pcs)
- Part# 73(M10*135; 1pcs)
- Part# 87(Ø10; 6pcs)
- Part# 90(M10*95; 1pcs)
- Part# 74(M10*90; 2pcs)

- Část# 85(M10; 4ks)
- Část# 73(M10*135; 1ks)
- Část# 87(Ø10; 6ks)
- Část# 90(M10*95; 1ks)
- Část# 74 (M10 * 90; 2ks)

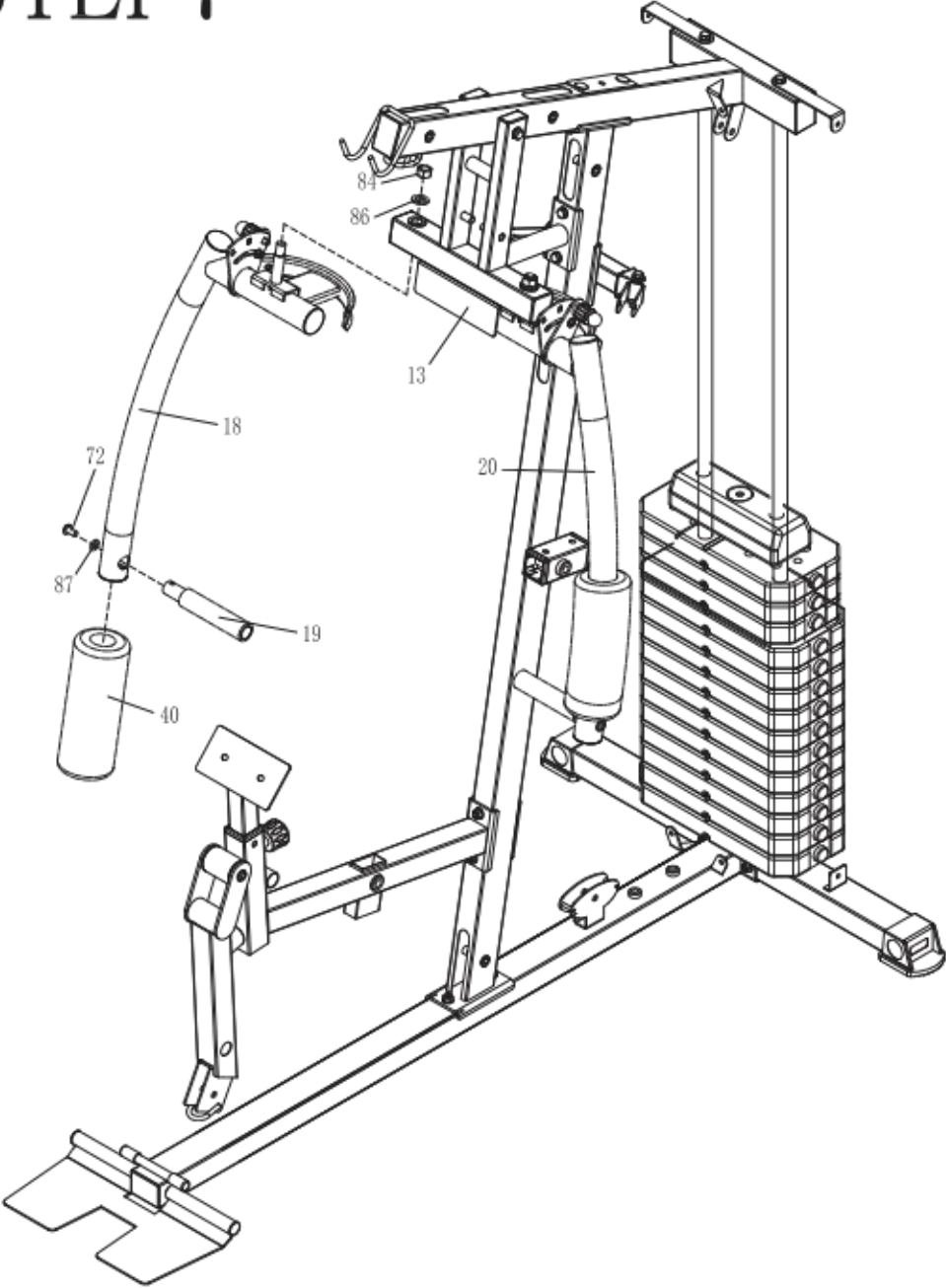
STEP 6



Part# 67(Ø16*71; 1pcs)
Part# 87(Ø10; 2pcs)
Part# 72(M10*20; 2pcs)

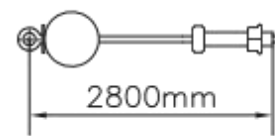
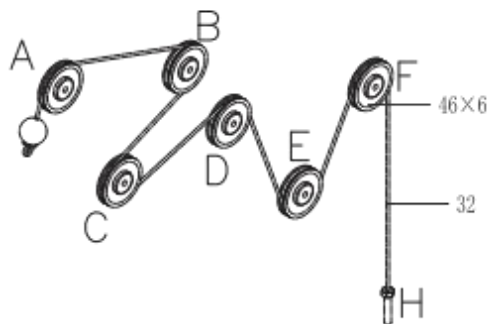
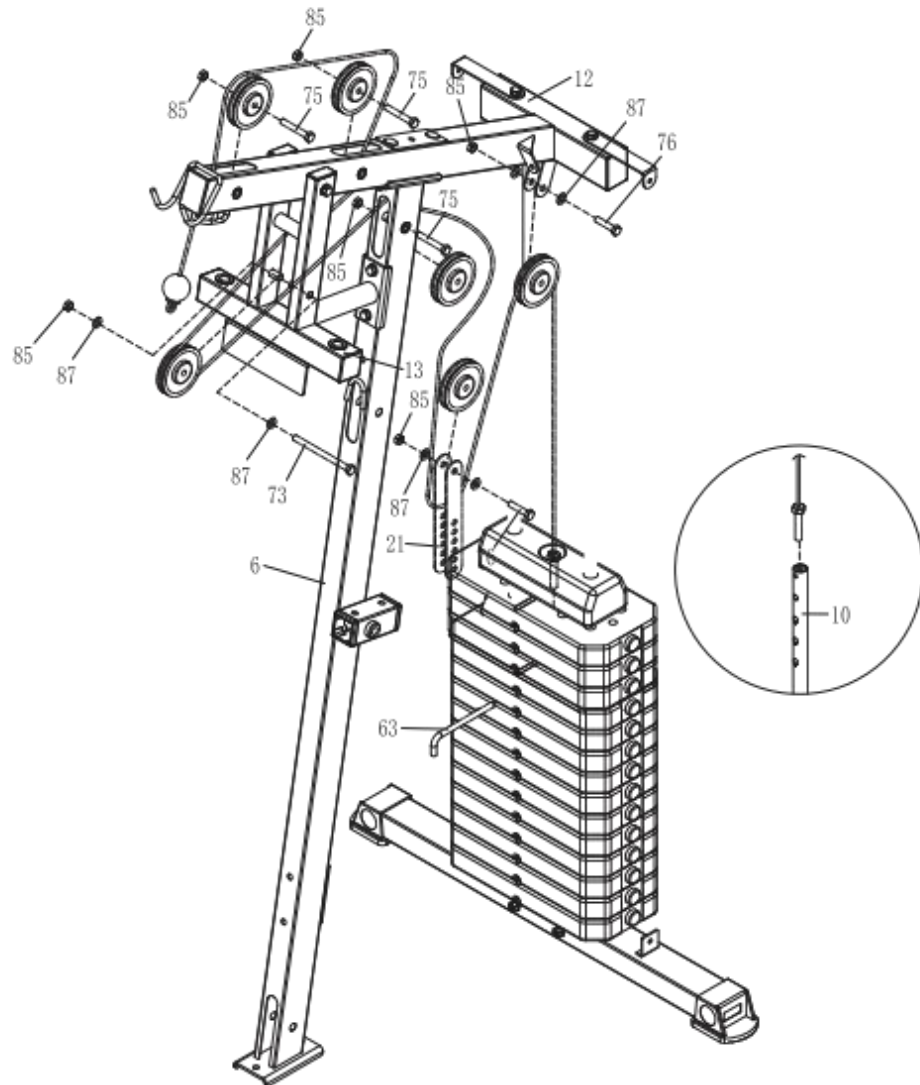
Část# 67(Ø16*71; 1ks)
Část# 87(Ø10; 2ks)
Část# 72(M10*20; 2ks)

STEP 7



KROK 8

STEP 8

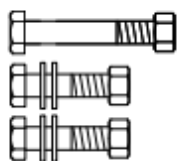
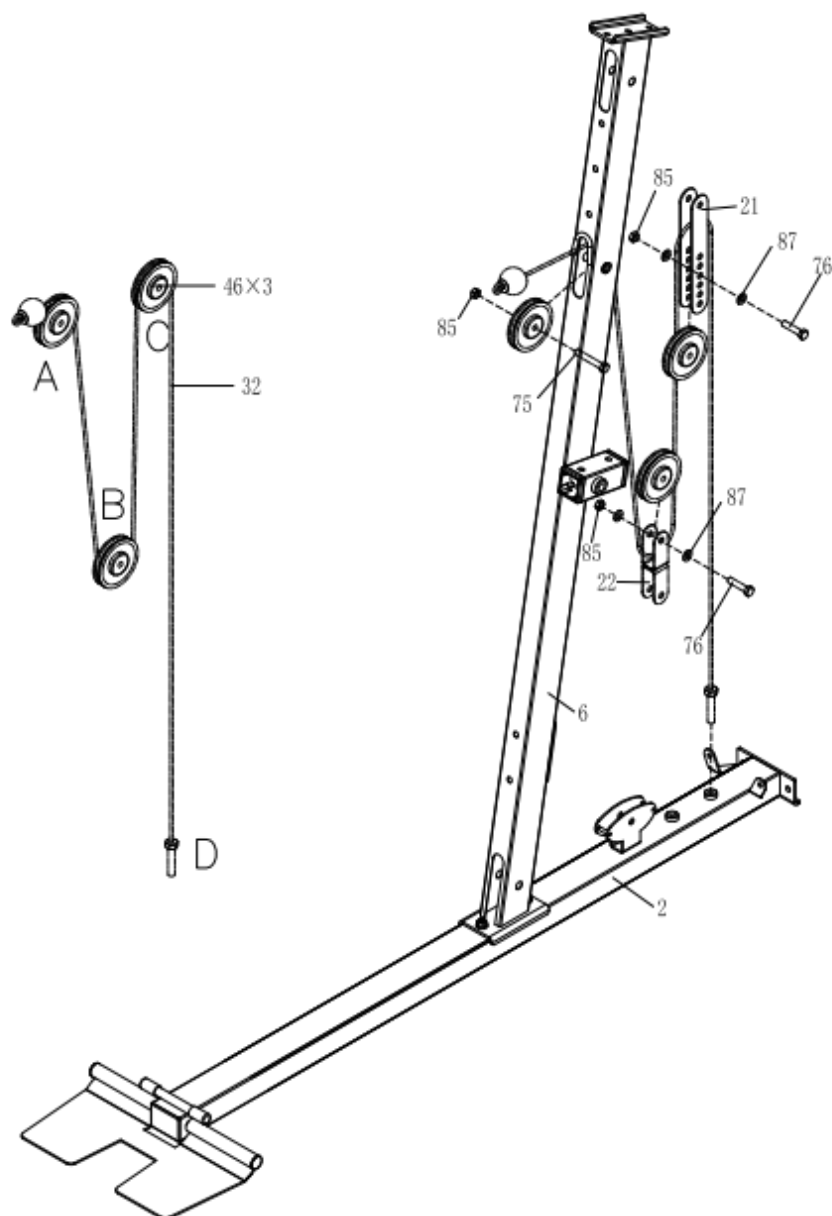


- | | |
|--|------------------------|
| | Part# 85(M10; 5pcs) |
| | Part# 87(Ø10; 4pcs) |
| | Part# 75(M10*65; 3pcs) |
| | Part# 76(M10*45; 2pcs) |

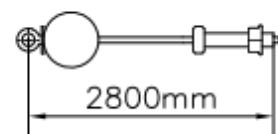
- Část# 85(M10; 5ks)
 Část# 87(Ø10; 4ks)
 Část# 75(M10*65; 3ks)
 Část# 76 (M10 * 45; 2ks)

KROK 9

STEP 9

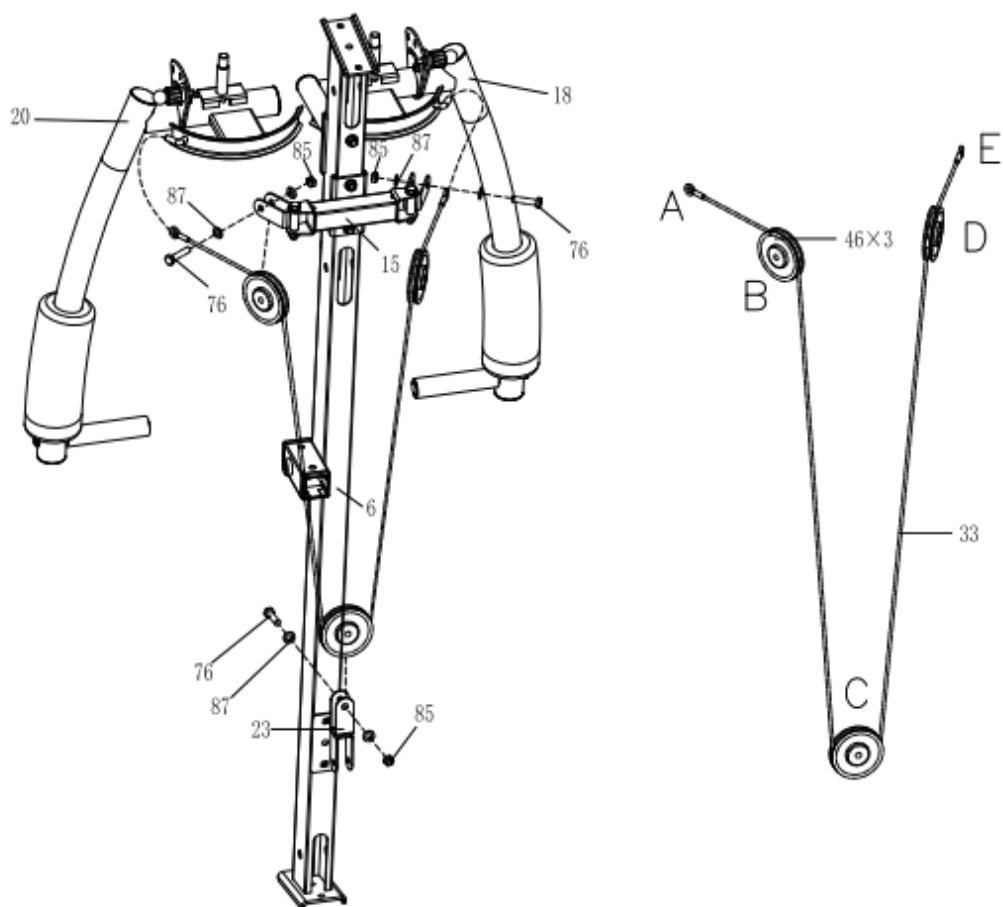





Part# 85(M10; 3pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 75(M10*65; 1pcs)
Part# 76(M10*45; 2pcs)

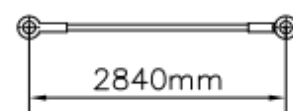


Část# 85(M10; 3ks)
Část# 87(Ø10; 4ks)
Část# 75(M10*65; 1ks)
Část# 76(M10*45; 2ks)

STEP 10

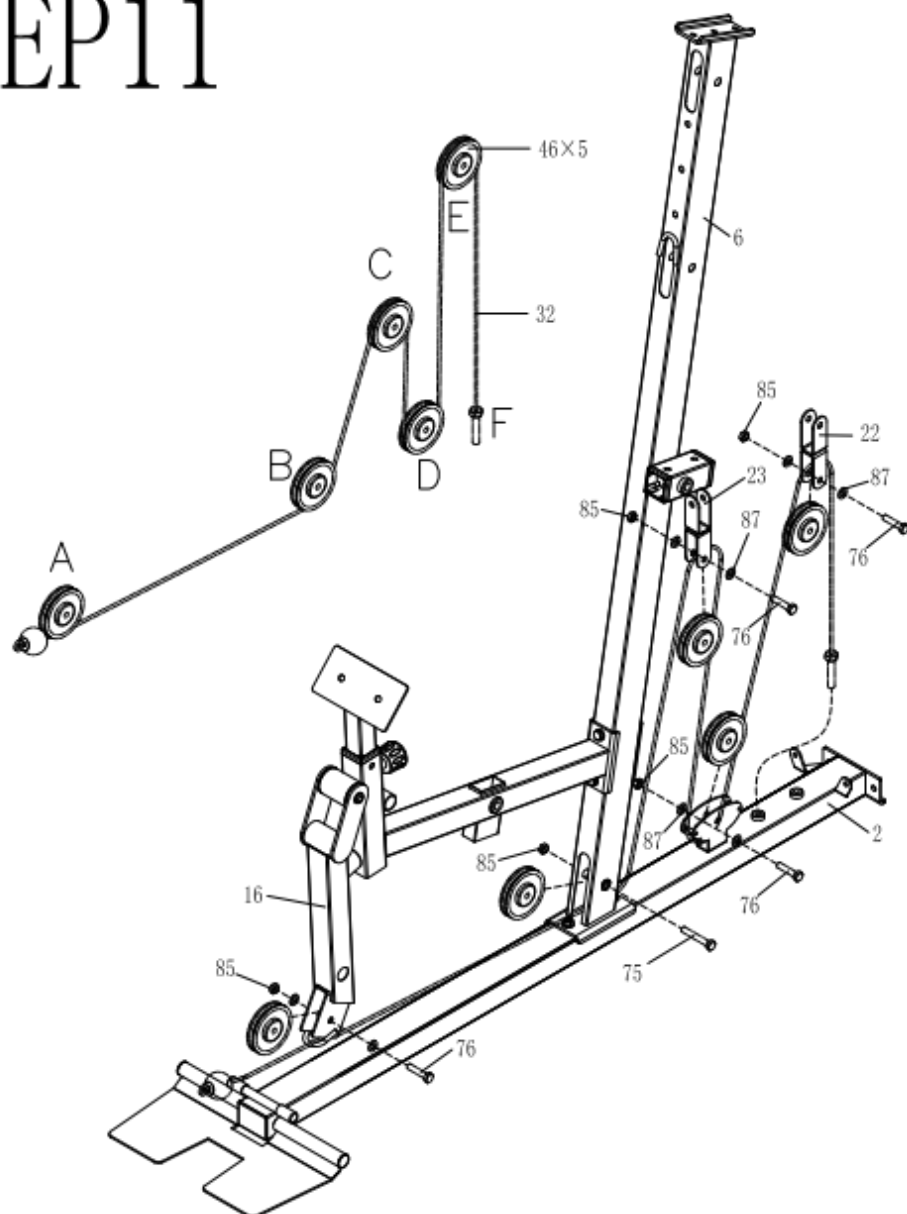


-  Part# 85(M10; 3pcs)
-  Part# 87(Ø10; 6pcs)
-  Part# 76(M10*45; 3pcs)

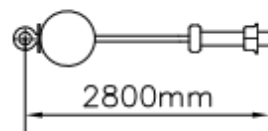


- Část# 85(M10; 3ks)
- Část# 87(Ø10; 6ks)
- Část# 76(M10*45; 3ks)

STEP 11

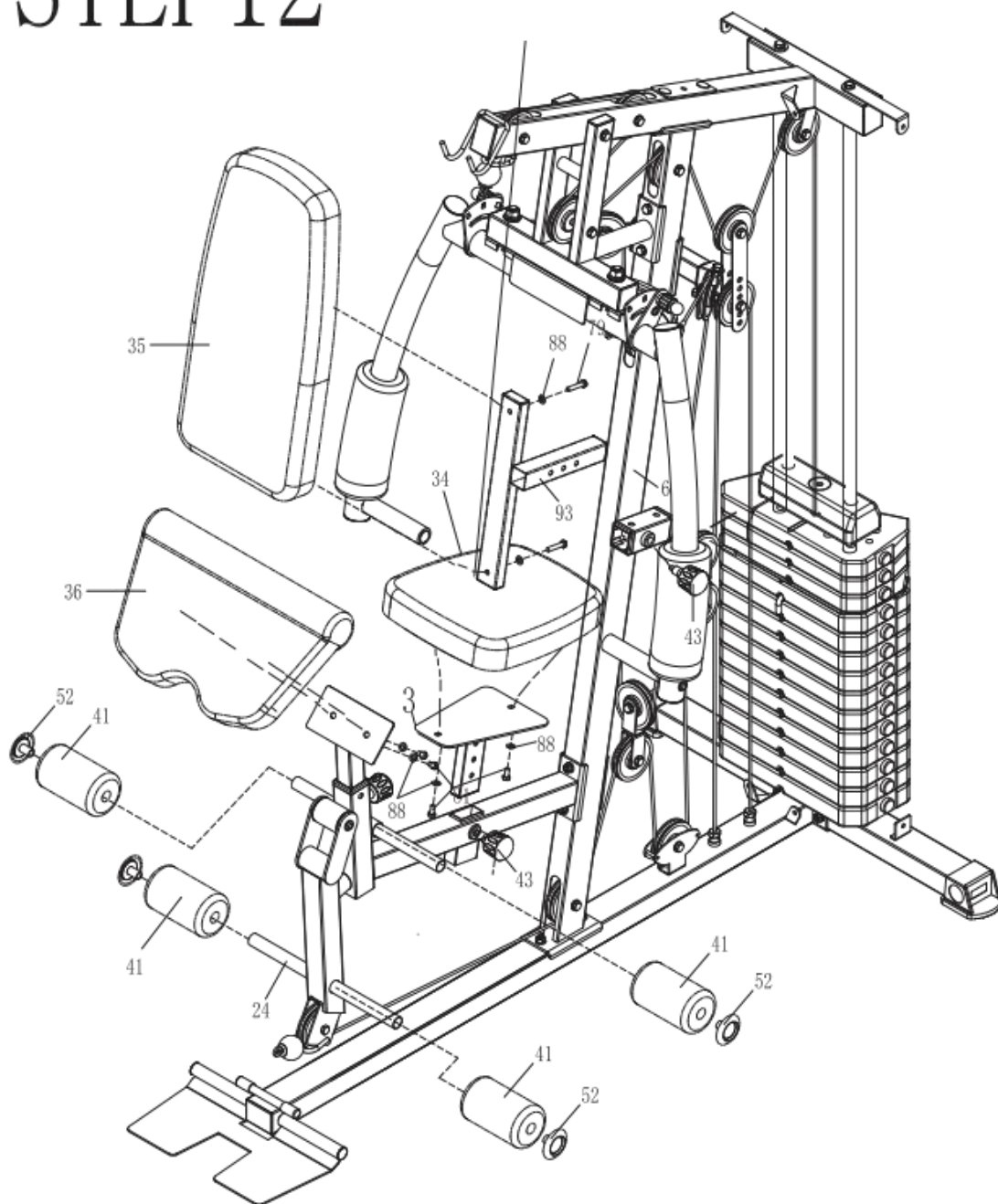


		Part# 85(M10; 5pcs)
		Part# 87(Ø10; 6pcs)
		Part# 75(M10*65; 1pcs)
		Part# 76(M10*45; 4pcs)



Část# 85(M10; 5ks)
 Část# 87(Ø10; 6ks)
 Část# 75(M10*65; 1ks)
 Část# 76(M10*45; 4ks)

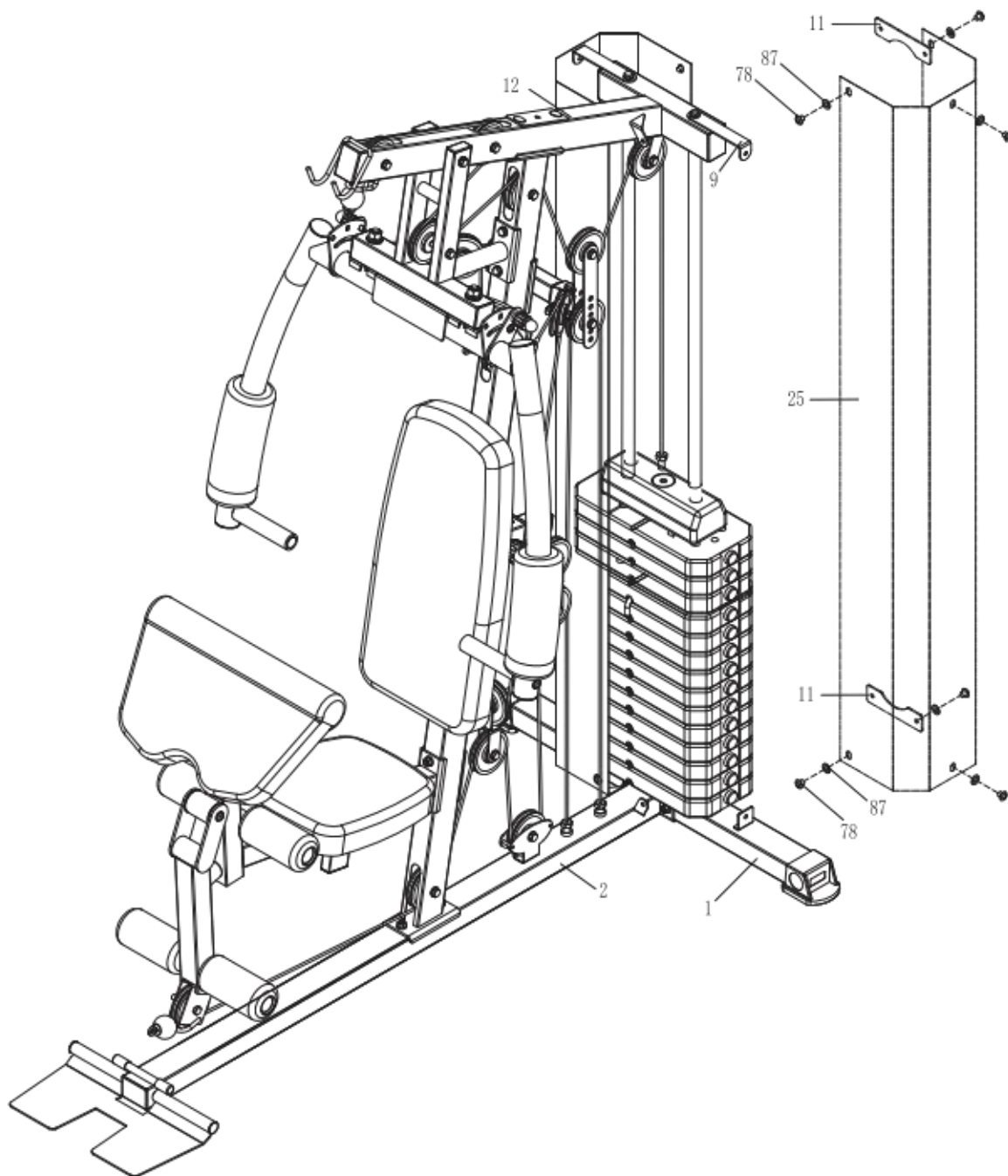
STEP12



- | | | | |
|---|--|---|-----------------------|
|  |  |  | Part# 88(Ø8; 6pcs) |
|  |  |  | Part# 79(M8*40; 2pcs) |
|  |  |  | Part# 81(M8*15; 4pcs) |

Část# 88(Ø8; 6ks)
Část# 79(M8*40; 2ks)
Část# 81(M8*15; 4ks)

STEP 13

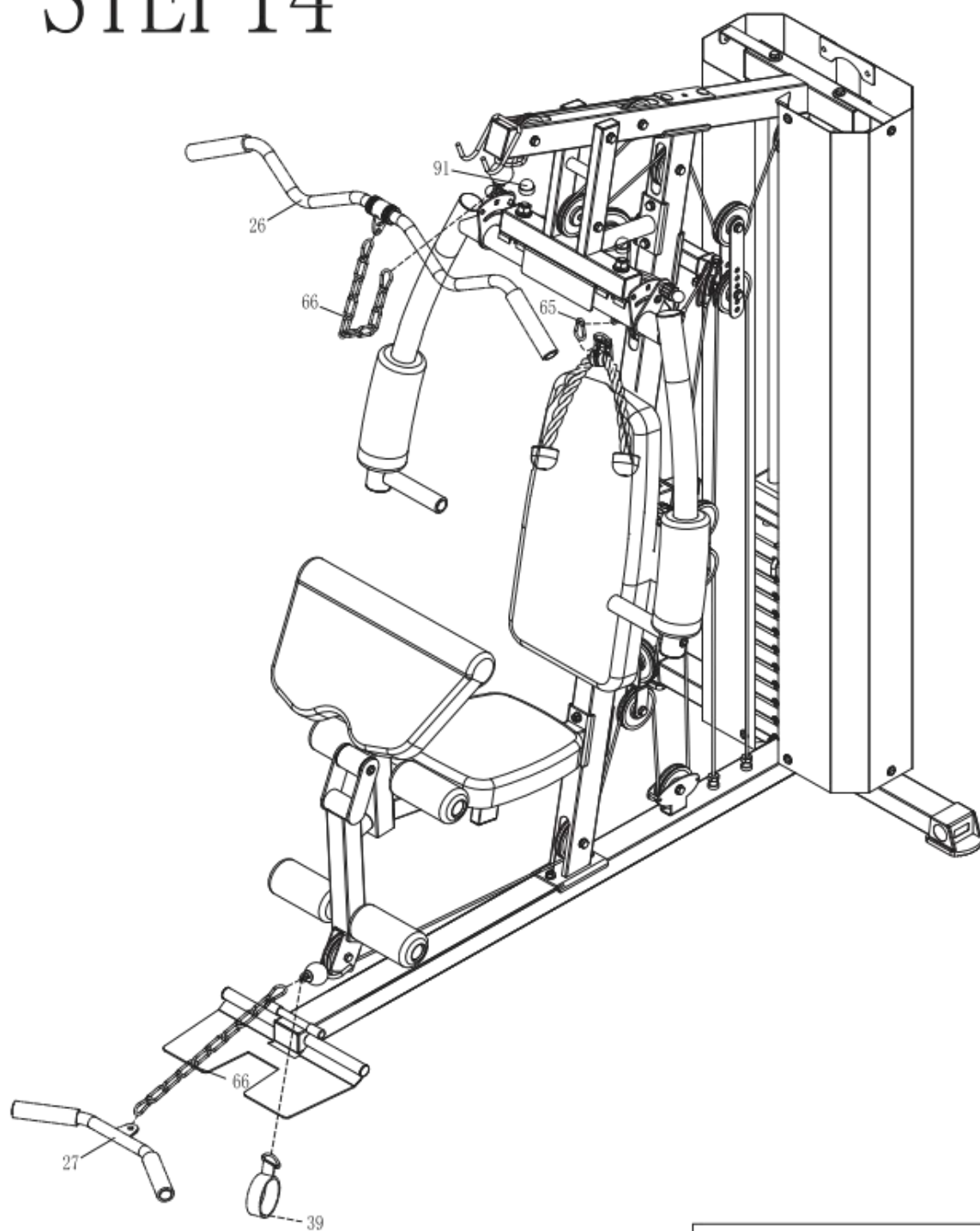


- | | |
|--|-------------------------|
|  | Part# 87(Ø10; 12pcs) |
|  | Part# 78(M10*12; 12pcs) |

Část# 87(Ø10; 12ks)
Část# 78(M10*12; 12ks)

KROK 14

STEP 14



Part# 91(2pcs)

Část# 91(2ks)

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

Podpřete se tím, že se rukou opřete o zeď a pak se natáhněte směrem k sobě a zvedněte 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 tlapky co nejblíže 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.

