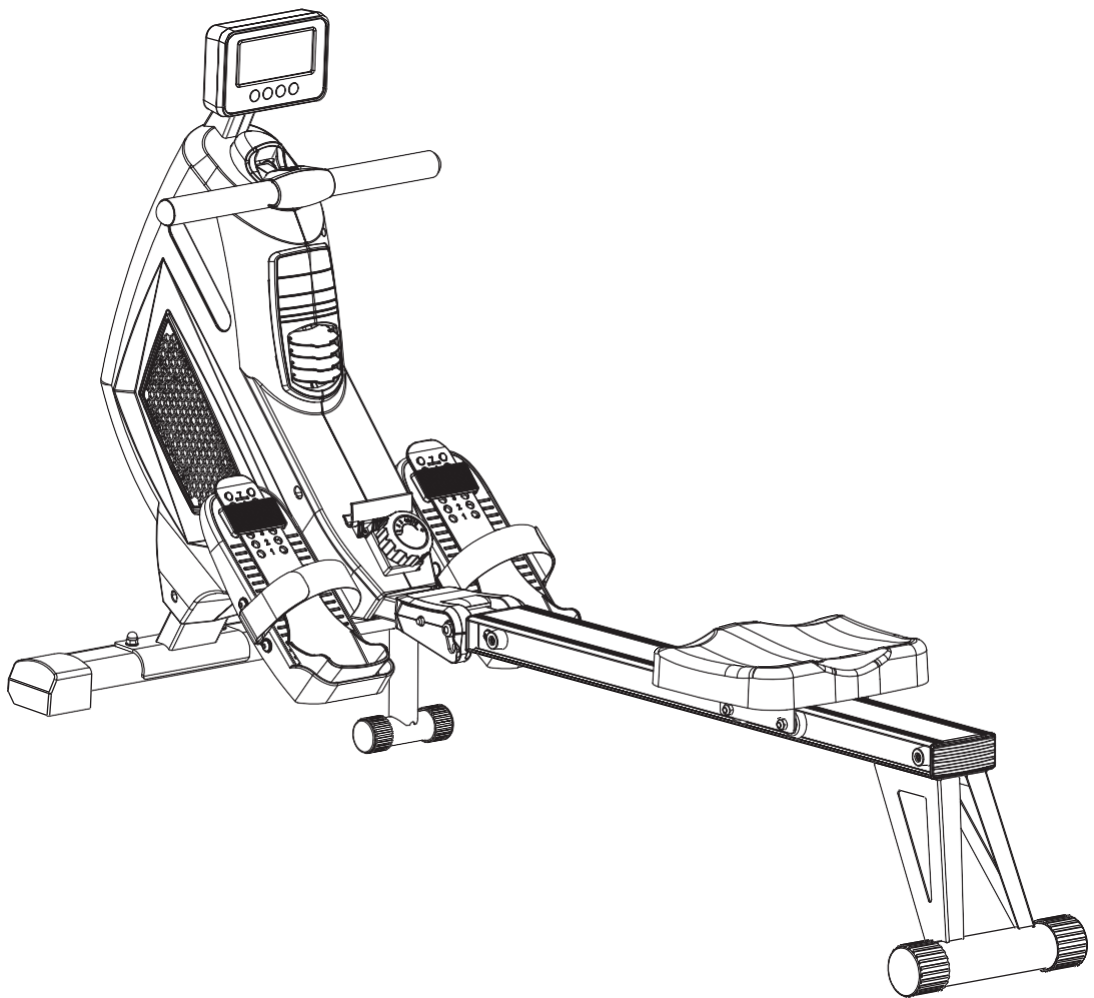


FASSI

VR 620



Návod k použití: Veslovací trenažér Fassi VR620

kód: 7972 **CZ**

Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro veslovací trenažér Fassi VR620. Před montáží zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Veslovací trenažér 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 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 140 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 (norma **EN 957-1/7 HB**). 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, 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 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: 22 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 192 x 52 x 58,5 cm.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1. Před instalací nebo provozem zařízení si pečlivě přečtěte celý návod.
2. Zařízení používejte pouze tak, jak je popsáno v pokynech.
3. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy.
4. Udržujte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
5. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Nikdy nenechávejte děti samotné se zařízením.
6. Před tréninkem zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně sestaveny.
7. Zařízení může v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
8. Nainstalujte a provozujte zařízení na pevném a rovném povrchu. Kolem zařízení vždy ponechte jeden metr volného místa.
9. Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody nebo venku.
10. Zajistěte, aby se do zařízení nikdy nedostala žádná kapalina.
11. Udržujte ostré předměty v dostatečné vzdálenosti od zařízení.
12. Nikdy nepoužívejte spotřebič, pokud nefunguje správně.
13. Nepokoušejte se opravit zařízení sami, aniž byste se nejprve poradili s naším servisním střediskem.
14. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití a nesmí být používáno v komerčním sektoru. Přístroj vyhovuje **normě EN 957-1/7 HB** a není vhodný pro terapeutické použití.
15. Zařízení není vhodné pro osoby vážící více než **140 kg**.

ZÁKAZNICKÝ SERVIS: V případě rozbití, poškození nebo chybějících dílů se prosím obraťte na naše servisní středisko a získejte originální náhradní díly. Mezitím se zařízení nesmí používat.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO TRÉNINK

POZOR Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro uživatele se stávajícími zdravotními potížemi.

1. Při tréninku vždy noste vhodné oblečení, které se nemůže zachytit do vybavení. Nepoužívejte zařízení naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozvázané boty, boty s visíci tkaničkami nebo boty s koženou podrážkou.
2. Uchovávejte všechny zavěšené kusy oblečení a ručníky v dostatečné vzdálenosti od zařízení. Pokud se nějaký předmět zasekne, okamžitě zařízení vypněte.
3. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, bolest nebo jiné neobvyklé fyzické příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poradte se s lékařem.
4. Osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze v přítomnosti kvalifikovaného personálu nebo svého lékaře.
5. Děti by měly zařízení používat pouze v přítomnosti dospělé osoby.
6. Pokud se necítíte dobře, máte nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poradte se s lékařem.

POKYNY K LIKVIDACI



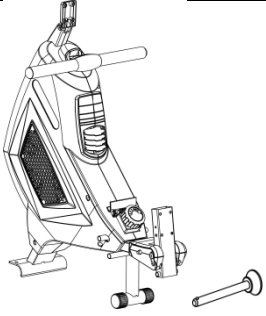
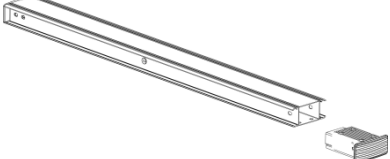
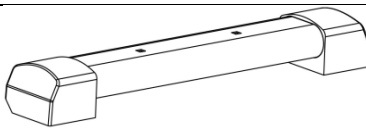
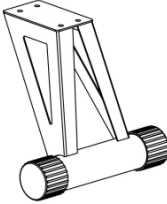
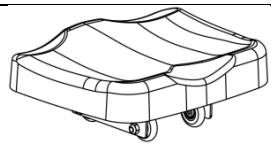
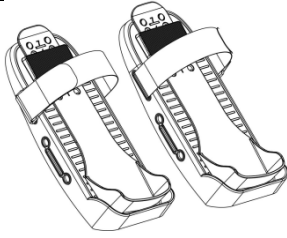
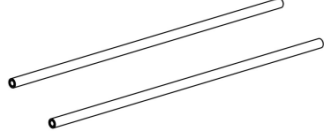
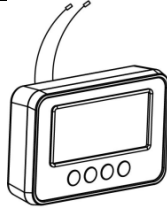
Obalové materiály jsou recyklovatelné. Obal zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí.













Nevyhazujte elektrické spotřebiče do domovního odpadu. V souladu s evropskou směrnicí 2011/65/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních a její transpozici do vnitrostátního práva

použité elektrospotřebiče musí být shromažďovány odděleně a recyklovány způsobem šetrným k životnímu prostředí. Pokud produkty obsahují baterie nebo dobíjecí baterie, které nejsou trvale nainstalovány, musí být před likvidací vyjmuty a zlikvidovány odděleně jako baterie

OBSAH BALENÍ, JEDNOTLIVÉ DÍLY A NÁSTROJE

Č. dílu	Popis	Množství	Kreslení
15 / 40 / 16 / 10 / 11 / 17	Hlavní rám / Řídítka / Spojovací disk / Kryty / Kolík	1 sada	
3 / 5	Slitinová kolejnice / konec kolejnice	1 sada	
9	Přední stabilizátor	1 sada	
8	Tyč zadního stabilizátoru	1 sada	
6	Sada sedla	1 sada	
13 / 14	Pedály	1 sada	
18	Osa pedálu	2 kusy	
41	Konzola	1 sada	

Č. dílu	Popis	Množství	Kreslení
33	Nárazník	4	
49	Šroub M8x55	2	
54	Převlečná matice M8	2	
55	Šroub M5x12	4	
56	Šroub M6x25	4	
57	Šroub M8x12	4	
58	Šroub M8x20	10	
68	Podložka $\Phi 8,5 * \Phi 16,0 * T1,5$	16	
Nářadí	Nástroje #13-#17	1	
Nářadí	S5 Nástroje	2	

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Před zahájením montáže zařízení zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny uvedené součásti. Některé montážní kroky vyžadují zvedání těžkých břemen. Doporučuje se, aby vám při montáži tohoto produktu pomohla jiná osoba.

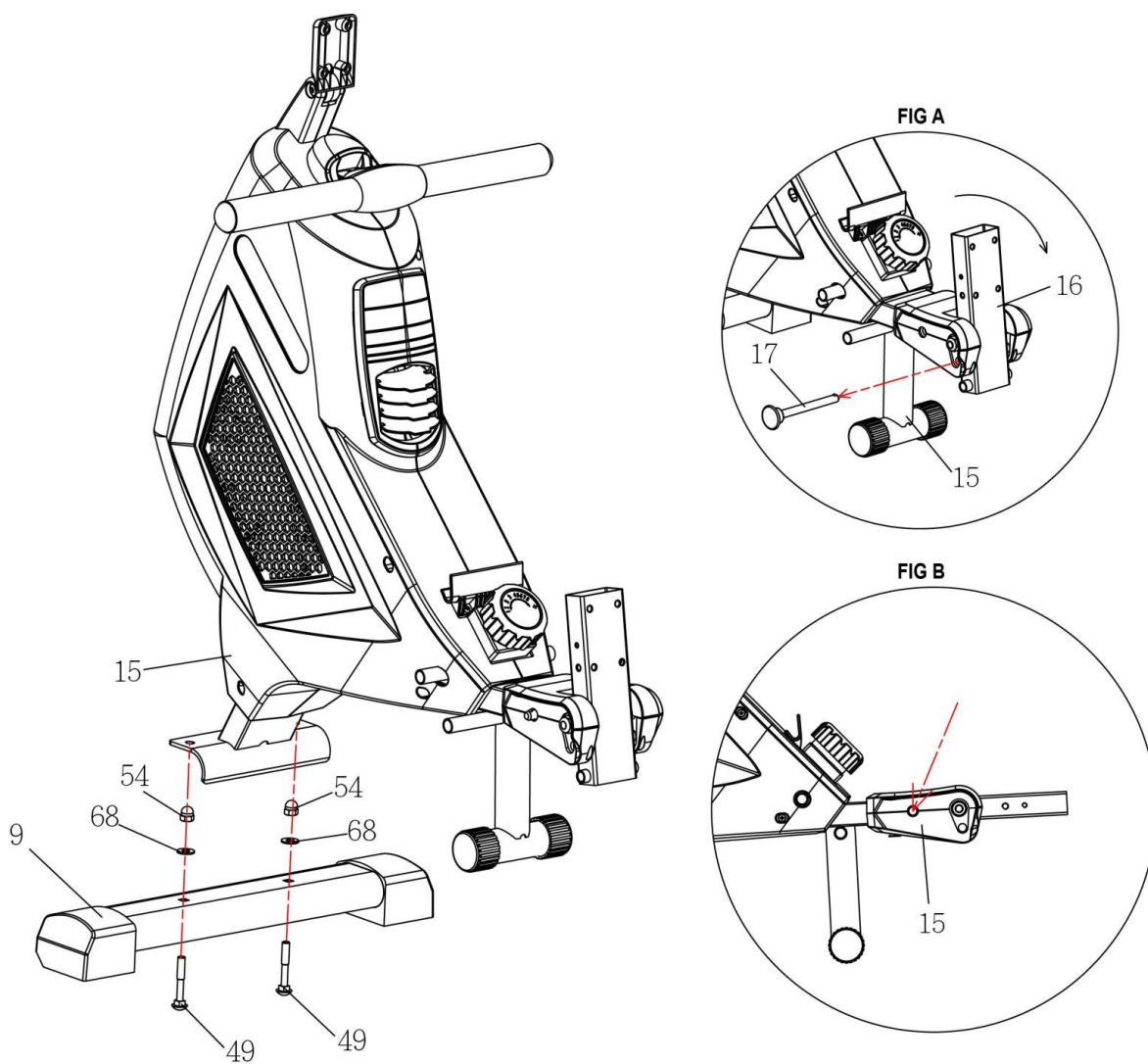
KROK 1

Přípevněte přední stabilizátor (9) k hlavnímu rámu (15) pomocí 2 šroubů se čtyřhrannou hlavou (49), 2 podložek (68) a 2 převlečných matic (54). Vytáhněte kolík (17) z hlavního rámu (15), jak je znázorněno na obr.

A.

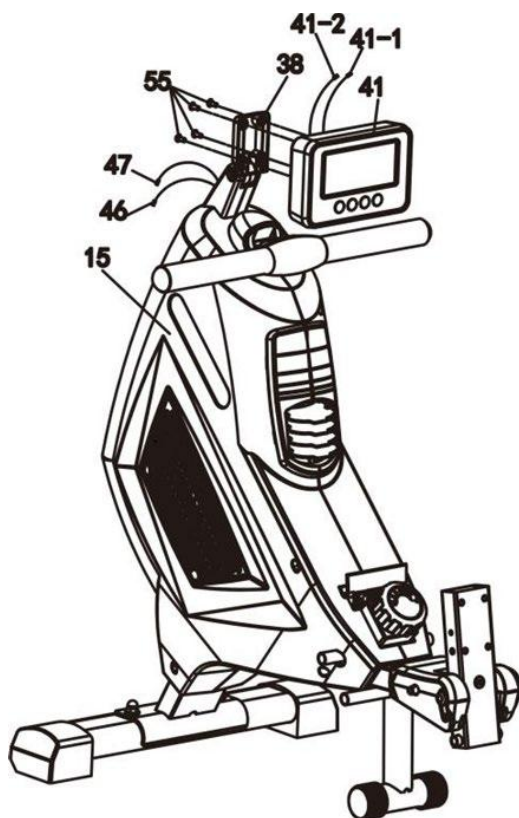
Otočte spojovací disk (16) na hlavním rámu (15) do polohy znázorněné na obr.

B. Vložte kolík (17) do držáku na hlavním rámu (15).



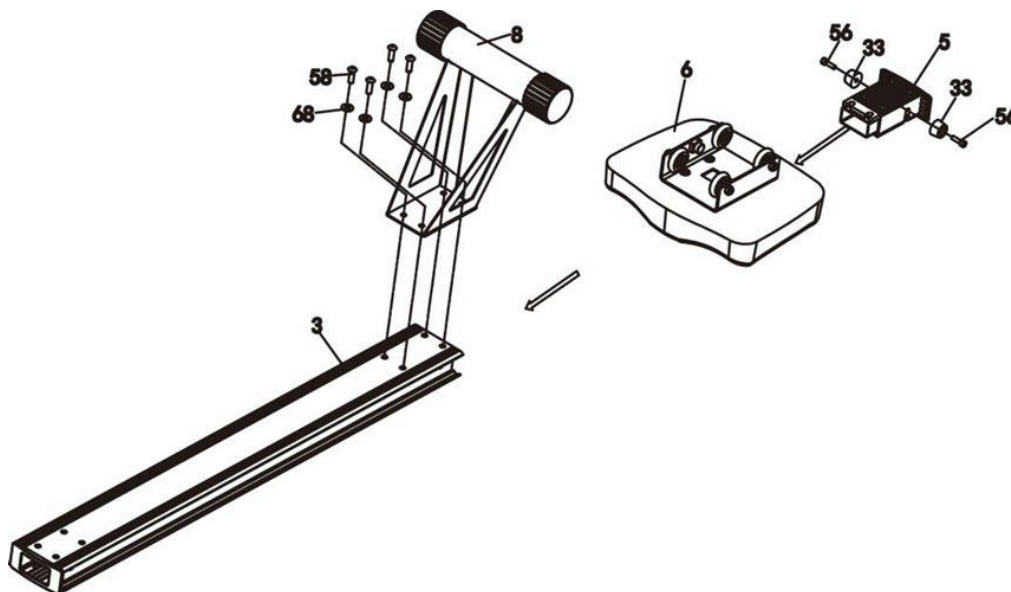
KROK 2

Protáhněte kabely držáku (41-1&2) otvorem v rámu držáku (38) a připevněte držák (41) k rámu (38) pomocí 4 šroubů (55). Připojte kabely držáku (41-1&2) k zástrčkám senzoru (46&47).



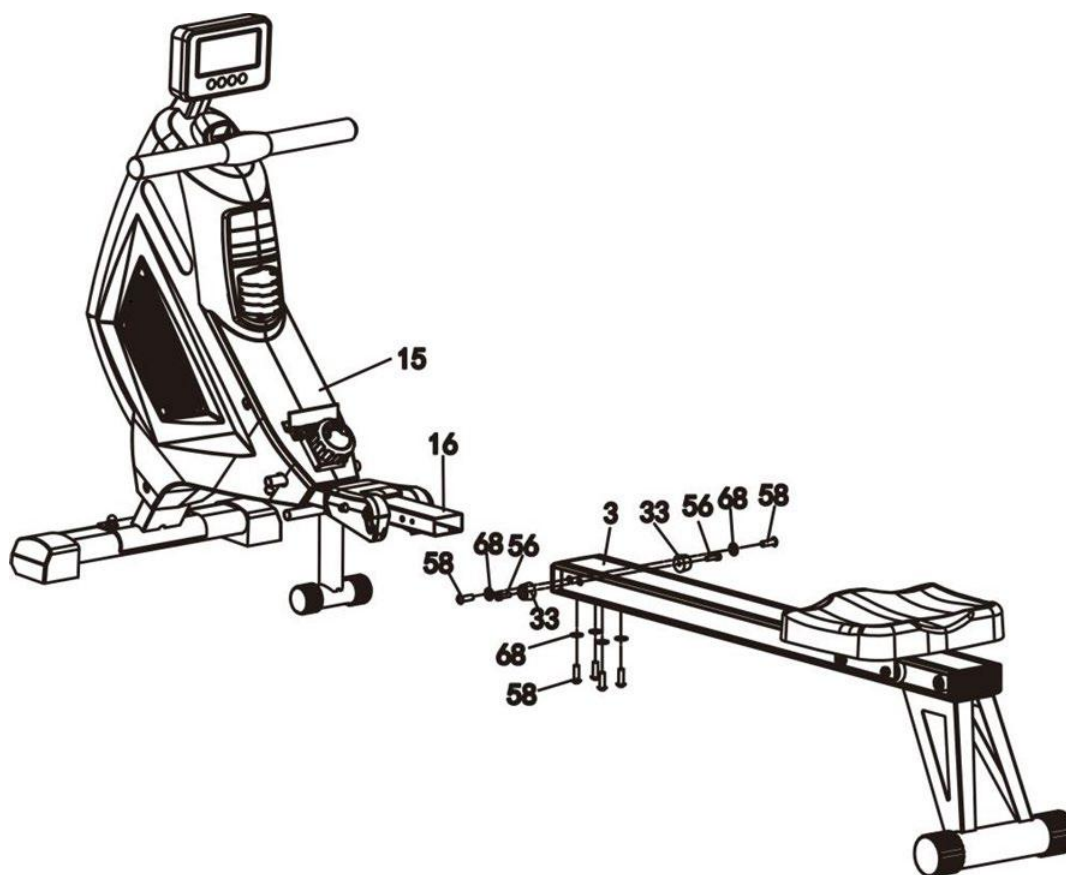
KROK 3

Nasuňte sedlovou sadu (6) z konce na kolejnici (3) a nasad'te koncovku (5) na konec kolejnice (3). Připevněte zadní stabilizátor (8) ku kolejnici (3) pomocí 4 podložek (68) a 4 šroubů (58). Upevněte 2 nárazníky (33) k liště (3) pomocí 2 šroubů (56).



KROK 4

Nasadte lištu (3) na spojovací disk (16) a upevněte ji pomocí 6 podložek (68) a 6 šroubů (58). Namontujte 2 nárazníky (33) na kolejnici (3) pomocí 2 šroubů (56).



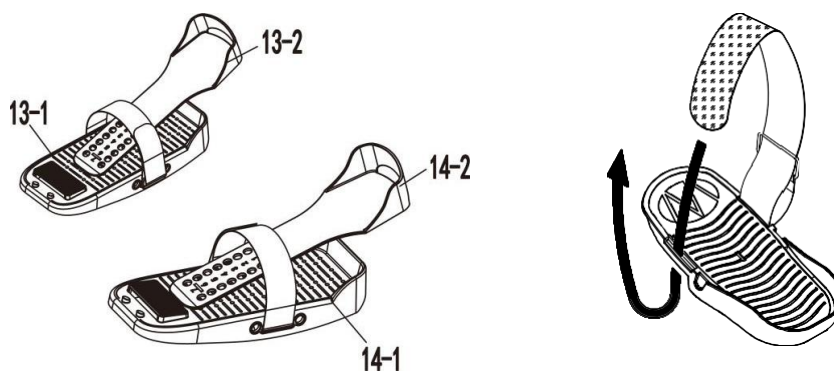
KROK 5

Umístěte nastavitelné pedály na sady pedálů (13 a 14).

Popruh na pedál je nastavitelný a lze jej individuálně přizpůsobit velikosti chodidla uživatele.

Chcete-li upravit popruh pedálu, odstraňte konec pásku na suchý zip na straně síťoviny zatažením nahoru a poté doleva. Po vyjmutí můžete zvětšit otvor pedálového pásu zatažením za konec sítě nahoru a doprava.

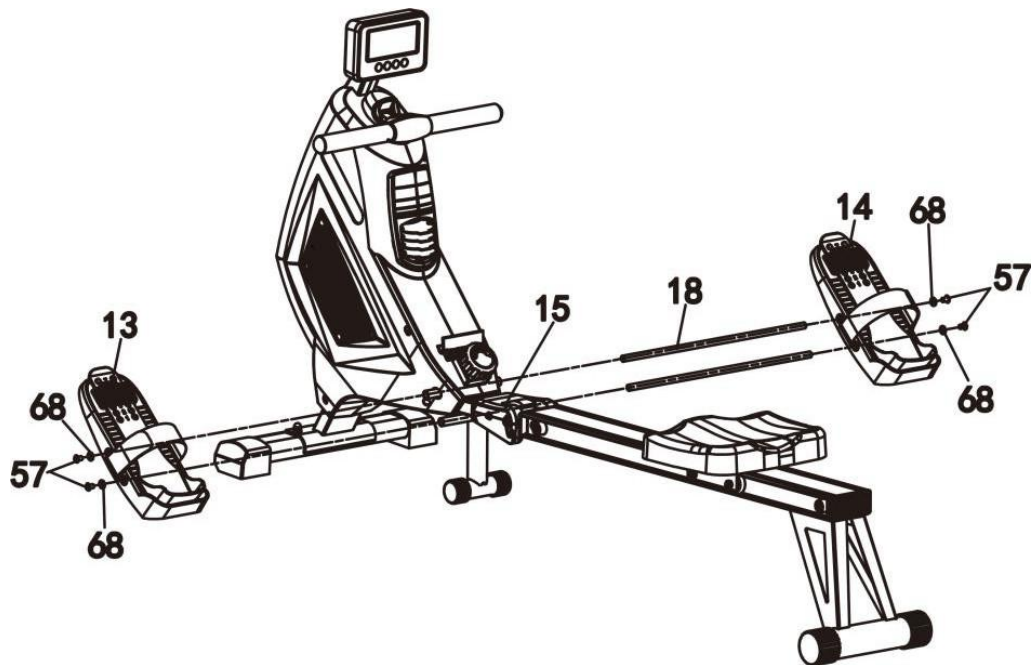
Chcete-li utáhnout, zatáhněte za konec popruhu pedálu na suchý zip směrem nahoru, poté doprava a dolů, abyste jej zajistili na síťované straně popruhu.



KROK 6

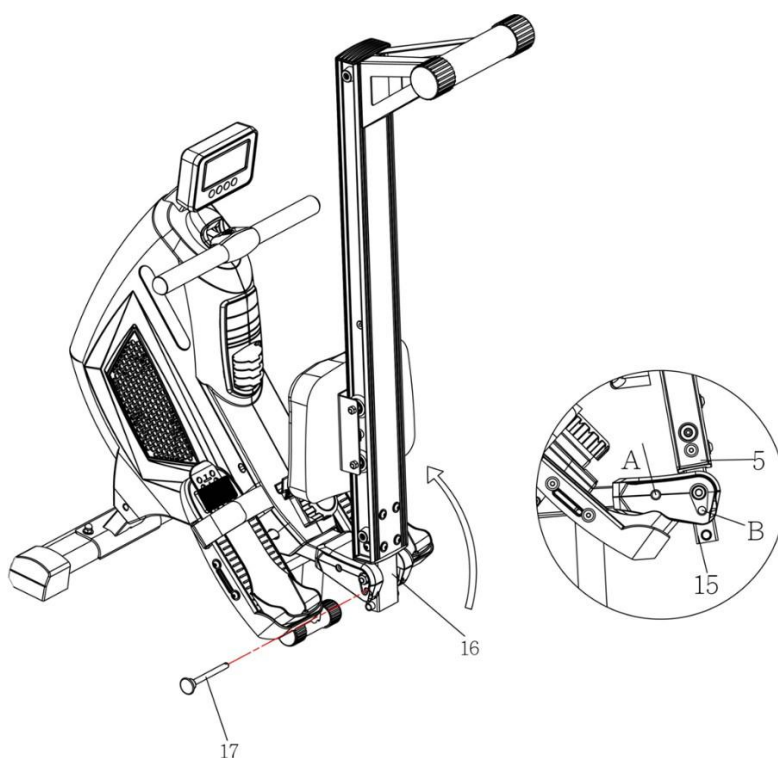
Vložte 2 osy pedálů (18) přes hlavní rám.

Nainstalujte sadu pedálů (13 a 14) na opačné strany os (18) pomocí 4 podložek a 4 šroubů (57).



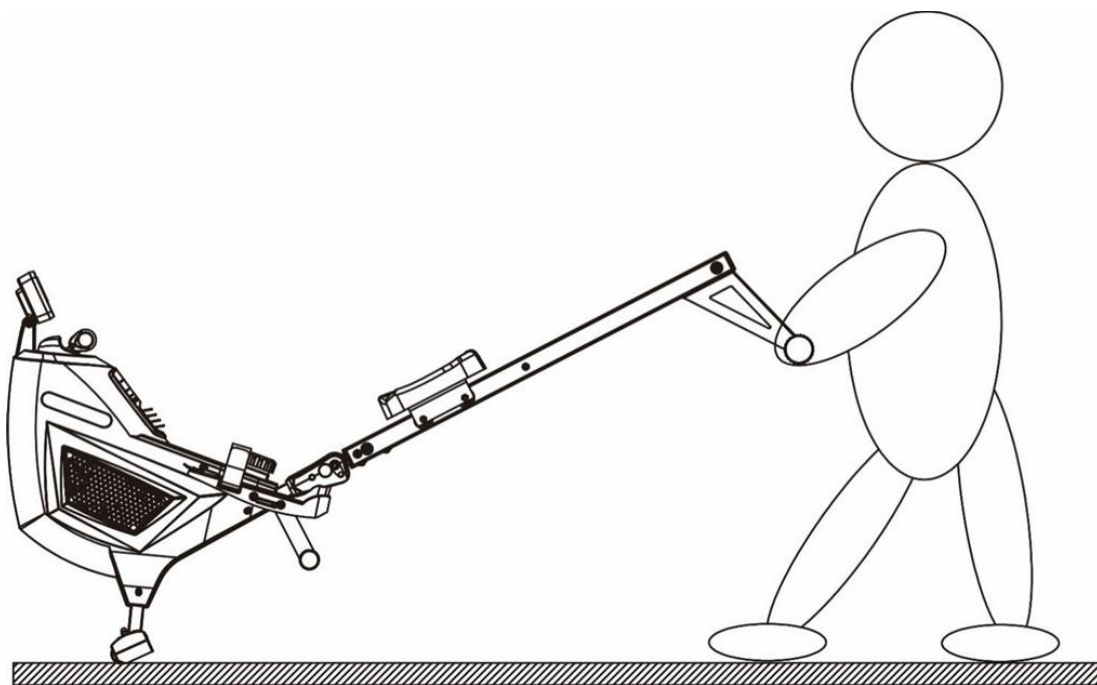
Složení:

Vytáhněte kolík (17) z hlavního rámu (15) a zvedněte kolejnici (3). Zasuňte kolík (17) do otvorů ve spojovacím disku (16) a sestavte stroj.



Pohyb veslovacího trenažéru:

Chcete-li stroj přemístit, zvedněte zadní stabilizátor, dokud se transportní kola na předním stabilizátoru nedotknou země. Jakmile jsou kola na zemi, můžete trenažér snadno přepravit na požadované místo.

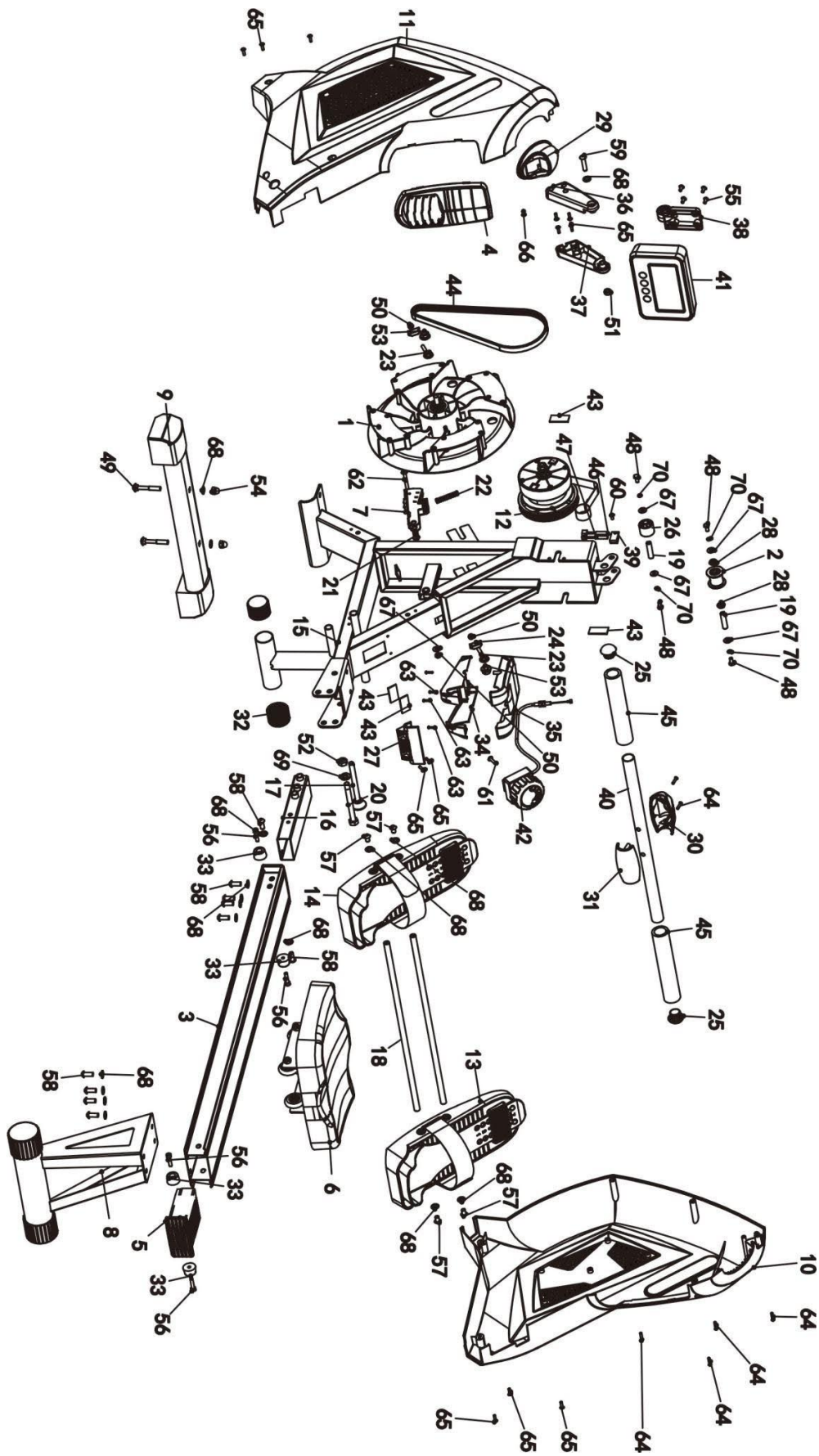


VAROVÁNÍ!

VAROVÁNÍ!

Pohyblivé části, jako je sedadlo, mohou způsobit zranění. Během používání držte ruce mimo posuvnou lištu!

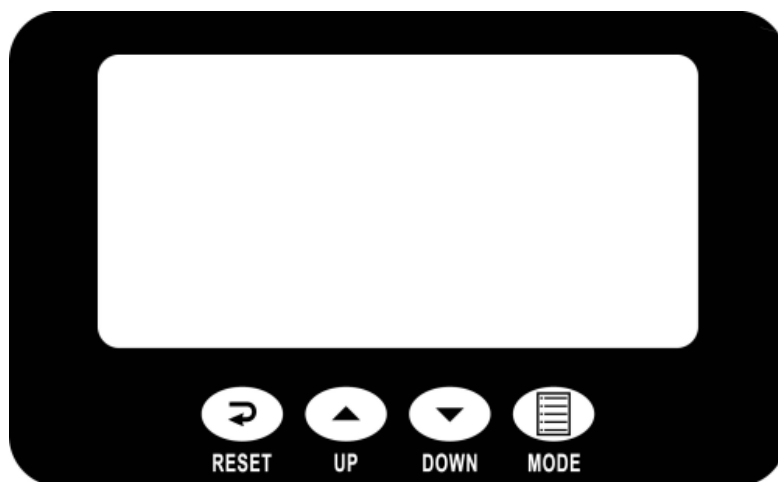
ROZLOŽENÝ NÁHLED



SEZNAM DÍLŮ

Ne.	Označit	Kus	Ne.	Označit	Kus
1	Sada ventilátoru (magnetická)	1	37	Stojan konzoly - pravý	1
2	Transportní kolečka	1	38	Rám držáku	1
3	Hliníková kolejnice	1	39	Sada senzorů	1
4	Kryt ventilátoru	1	40	Klika	1
5	Koncovka pro hliníkovou lištu	1	41	Konzola	1
6	Sada sedla	1	42	Tlačítko napětí	1
7	Magnetická brzda	1	43	EVA pěna	4
8	Tyč zadního stabilizátoru	1	44	Řemen	1
9	Přední stabilizátor	1	45	Pěnové rukojeti	2
10	Hlavní kryt - pravý	1	46	Zástrčka senzoru	1
11	Hlavní kryt - levý	1	47	Zástrčka senzoru	1
12	Sada řemenů a napínacího popruhu	1	48	Šroub M6x12	4
13	Pedál - pravý	1	49	Šroub se čtyřhrannou hlavou M8x55	2
14	Pedál - levý	1	50	Matice M6	3
15	Hlavní rám	1	51	Matice M8	1
16	Spojovací kotouč	1	52	Matice M10	1
17	Kolík $\Phi 10 * 105$	1	53	Matice M10x1.0	2
18	Osa pedálu	2	54	Převlečná matice M8	2
19	Osa vodicího kola	2	55	Šroub M5x12	4
20	Připojení osy pohonu	1	56	Šroub M6x25	4
21	Osa magnetického držáku	1	57	Šroub M8x12	4
22	Podložka	1	58	Šroub M8x20	10
23	Zajišťovací šroub	2	59	Šroub M8x35	1
24	U-držák	2	60	Šroub M5x10	1
25	Uzávěr	2	61	Šroub M5x20	1
26	Vodicí kolo	1	62	Šroub M6x45	1
27	Držák podložky	1	63	Šroub ST2,9x15	4
28	T-disk	2	64	Šroub ST4,2x20	6
29	Kryt	1	65	Šroub ST4,2x15	12
30	Kryt přední rukojeti	1	66	Šroub/podložka ST4.2x9.5	1
31	Kryt zadní rukojeti	1	67	Podložka $\Phi 6,5 * \Phi 16,0 * T1$	5
32	Koncová krytka	2	68	Podložka $\Phi 8,5 * \Phi 16,0 * T1,5$	17
33	Nárazník	4	69	Podložka $\Phi 10,5 * \Phi 20,0 * T3$	1
34	Spodní kryt	1	70	Pružná podložka $\Phi 6,1 * \Phi 9,3 * T1,6$	4
35	Horní kryt	1	71	Nástroje #13-#17	1
36	Stojan konzoly - levý	1	72	S5 Nástroje	2

PROVOZ POČÍTAČE



FUNKCE TLAČÍTEK

1. **REŽIM** – Stisknutím tlačítka vyberte funkce. Pokud stisknete a podržíte tlačítko MODE, můžete resetovat COUNT, RPM, TIME, DIST a CALORIES.
2. **UP-** Ve stavu nastavení stisknutím tohoto tlačítka zvýšíte hodnotu nastavení v odpovídajícím blikajícím okně pro TIME, COUNT, CAL a DIST.
3. **DOLŮ** – Ve stavu nastavení stisknutím tohoto tlačítka změníte hodnotu nastavení v odpovídajícím blikajícím okně pro TIME, CONT, CAL, DIST
4. **RESET** – Stisknutím tlačítka vynulujete počítadlo, čas, vzdálenost a kalorie.

FUNKCE

1. COUNT (počítaní): Počítá údery během tréninku.
Stiskněte tlačítko "MODE", dokud se nezobrazí "Count", poté stisknutím tlačítka "UP/DOWN" nastavte počítadlo tréninku. Když je SET nastaveno na nulu, počítáč se zastaví přibližně 1 sekundu po začátku času.
2. RPM: Zobrazení záběrů za minutu během tréninku.
3. TIME (čas): Zobrazuje celkový čas od začátku do konce tréninku.
Stiskněte tlačítko "MODE", dokud se nezobrazí "TIME", a stisknutím tlačítka "NAHORU/DOLŮ" nastavte dobu tréninku. Pokud je "SET" nastaveno na nulu, počítáč se zastaví 1 sekundu po začátku času.
4. DIST (vzdálenost): (1) Zobrazuje vzdálenost od začátku do konce cvičení.
Stiskněte tlačítko "MODE", dokud se nezobrazí "DIST", a stisknutím tlačítka "UP/DOWN" nastavte tréninkovou vzdálenost. Pokud je "SET" nastaveno na nulu, počítáč se zastaví přibližně 1 sekundu po spuštění času.
5. CALORIES (kalorie): Počítá celkové kalorie od začátku do konce tréninku.
Stiskněte tlačítko "MODE", dokud se nezobrazí "CAL", a stisknutím tlačítka "NAHORU/DOLŮ" nastavte tréninkové kalorie. Pokud je hodnota SET nula, počítáč se zastaví přibližně 1 sekundu po začátku času.
6. Zobrazení WATT: Zobrazuje hodnotu WATT v závislosti na programu.

INSTRUKCE

POZNÁMKY

1. Pokud je displej špatně viditelný nebo nezobrazuje žádná čísla, vyměňte baterie.
2. Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách neobdržíte žádný signál.
3. Monitor se automaticky zapne, když stisknete signální tlačítko.
4. Glukometr automaticky spustí výpočet, když zahájíte trénink, a zastaví výpočet, když trénink přerušíte na 4 sekundy.
5. Monitor zobrazuje aktuální teplotu v místnosti, když je v režimu spánku.

SPECIFIKACE:

	POČÍTÁNÍ	0-999
	RPM	0-999
	ČAS	00:00'~99:59'
	VZDÁL.	0.00~99.9(ML) KM
	KALORIE	0,0 ~ 999 kCAL
	WATT	0-999
TYP BATERIE		2ks VELIKOST -AAA nebo UM -4
PROVOZNÍ TEPLOTA		0°C~+40°C
SKLADOVACÍ TEPLOTA		-10 °C ~ +60 °C

INTERAKTIVNÍ ŠKOLENÍ (VOLITELNÉ)

Fitness zařízení vybavená technologií Bluetooth lze připojit ke kompatibilním fitness aplikacím. Program "Kinomap" je v současné době k dispozici pro iOS a Android.



1. Stáhněte si požadovanou aplikaci do svého mobilního zařízení
2. Zaregistrujte se dle specifikace přihlášky
3. Aktivujte Bluetooth v nastavení svého mobilního zařízení
4. Zapnutí fitness zařízení
5. Otevřete aplikaci
6. Vyberte typ zařízení
7. Vyberte si značku svého fitness vybavení
8. Vyberte model svého fitness zařízení
9. Připojte zařízení k mobilnímu zařízení přes ap

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 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.

