



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky CHRISTOPEIT. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš DUVLAN tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie značky CHRISTOPEIT je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Prosíme Vás o podrobné prečítanie návodu na používanie zariadenia pred montážou a pred prvým použitím. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť, vrátane použitých závaží je väčšia ako **200 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Na stroji môže cvičiť len jedna osoba.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. Nepoužívajte stroj v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma STN EN ISO 20957-1 a STN EN ISO 20957-4). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Zdravotne postihnuté osoby by nemali používať stroj bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa montážneho návodu.
- Používajte len originálne súčiastky (pozrite zoznam).
- Pevne utiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Počas tréningu noste vhodné oblečenie. Nepoužívajte zariadenie na boso.
- Používajte stroj len k určenému účelu. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- Nepokladajte žiadne ostré predmety v blízkosti stroja.
- Pravidelne každý 1 mesiac až 2 mesiace skontrolujte celé zariadenie, najmä skrutky, matice.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Vždy vykonajte strečing pred cvičením.
- Hmotnosť: 18 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 128 x 102 x 92-112 cm

Starostlivosť a údržba:

S cieľom zabrániť poškodeniu poľahu z potu, používajte uterák alebo po každom cvičení utrite poľah handričkou.

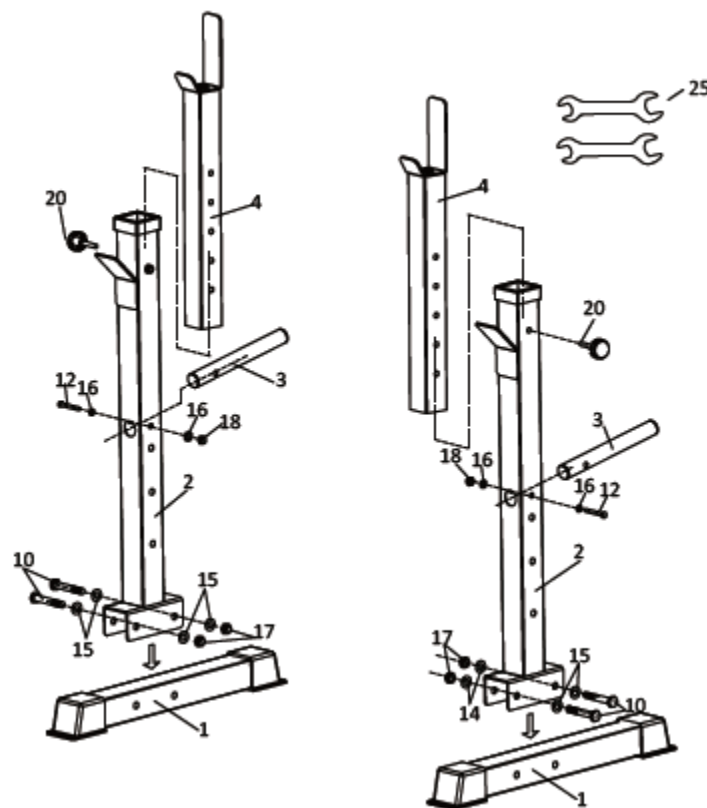
Montážny návod

Vyberte všetky samostatné časti z obalu a položte ich na podlahu a skontrolujte, či sa tam nachádzajú všetky časti podľa jednotlivých krokov montážneho návodu. Upozorňujeme, že niekoľko súčiastok je vopred namontovaných na hlavný rám. Toto Vám uľahčí a urýchli montáž zariadenia. Čas montáže: 45 min.

Krok 1

Pripevnenie stabilizátora (1) k podperám (2L+2R)

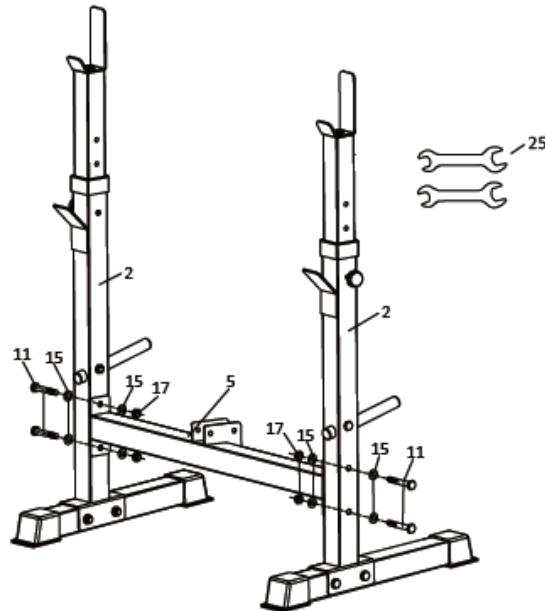
1. Položte obidva stabilizátory (1) v zobrazenom smere nadol na podlahu a nasadzte spojovacie body na podpery (2L + 2R) tak, aby boli otvory zarovnané. Dajte pozor na smer nasadenia podper (2) na zadnom stabilizátore (1). Zvarené matice by mali byť na vnútornej strane podpery.
2. Na skrutky M10x70 (10) nasadzte jednu podložku 10//20 (15) a pevne priskrutkujte podpery (2) k stabilizátoru (1) pomocou podložky (15) a nylonových matíc M10 (17).
3. Stojan na činky (3) zatlačte zozadu cez otvory v podperách (2) a utiahnite ich pomocou skrutky M8x60 (12), podložky 8//16 (16) a nylonových matíc M8 (18).
4. Vložte držiak dlhej tyče (4) do požadovanej polohy do podpery (2) tak, aby boli otvory zarovnané a zaistite ich polohu pomocou skrutiek rukoväte (20).



Krok 2

Prípevnenie spojovacej tyče (5) k podperám (2L+2R)

1. Spojovaciu tyč (5) ved'zte medzi podperami (2), ako je uvedené na obrázku a pevne ju utiahnite pomocou skrutiek M10x65 (11), podložiek 10//20 (15) a nylonových matic (17).



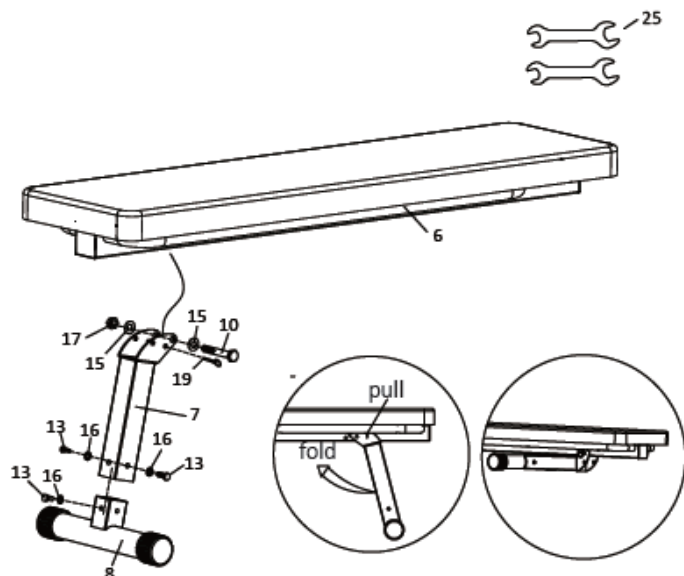
Krok 3

Prípevnenie prednej tyče chodidiel (8) k rámu opierky (6)

1. Nasad'zte prednú tyč podpery (7) na prednú oblasť spojovacieho bodu rámu opierky (6), ako je to znázornené na obrázku a zaistíte prednú tyč podpery (7) pomocou skrutky M10x70 (10), podložky 10//20 (15) a nylonovej matice M10 (17). **Pozor:** Na pripojenie použite stredný otvor rámu opierky (6) a horný otvor prednej tyče podpery (7). Miesto spoja príliš neuťahujte, aby mala sklopná konštrukcia plynulú funkciu.

Poznámka: Zaistíte sklopenú a vyklopenú polohu vždy poistným kolíkom (19) v zarovnaných otvoroch.

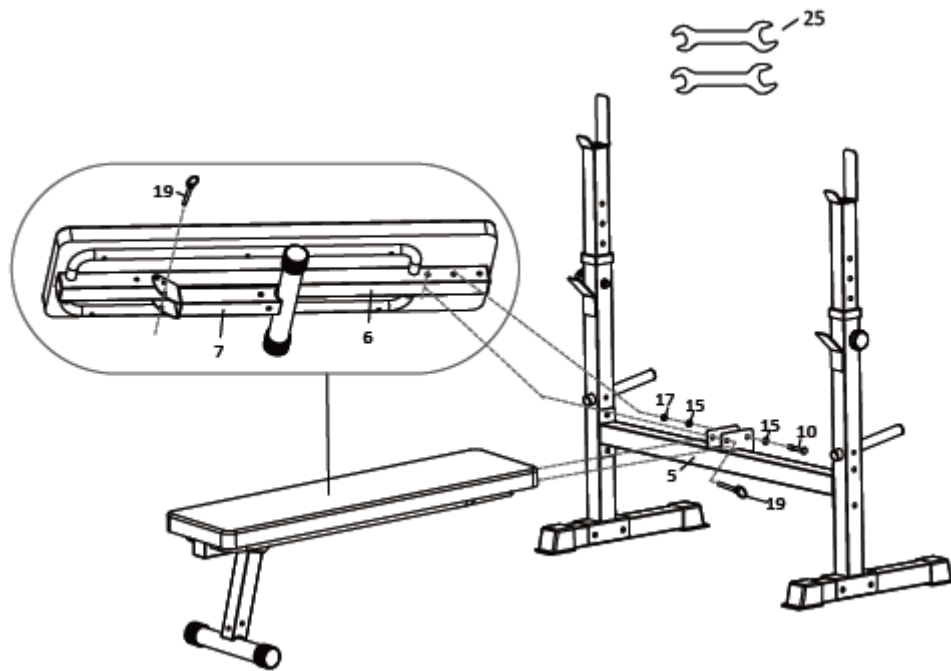
2. Vložte prednú tyč chodidiel (8) do prednej tyče podpery (7) tak, aby boli otvory zarovnané. Na každú skrutku M8x15 (13) nasad'zte jednu podložku 8//16 (16) a pevne utiahnite prednú tyč chodidiel (8) k prednej tyči podpery (7).



Krok 4

Prípevnenie rámu opierky (6) k spojovacej tyči (5)

1. Vložte rám opierky (6) do držiaka spojovacej tyče (5) tak, aby stredný otvor rámu opierky (6) a zadný otvor spojovacej tyče (5) boli zarovnané. Nasadte na skrutku M10x70 (10) jednu podložku 10//20 (15) a vložte cez zarovnané otvory. Na konce závitov nasadte jednu podložku (15) a jednu nylonovú maticu (17) a príliš ich neutiahnite, aby nedošlo k zablokovaniu sklopnej konštrukcie.
2. Vyklopenú polohu zaistite poistným kolíkom (19).

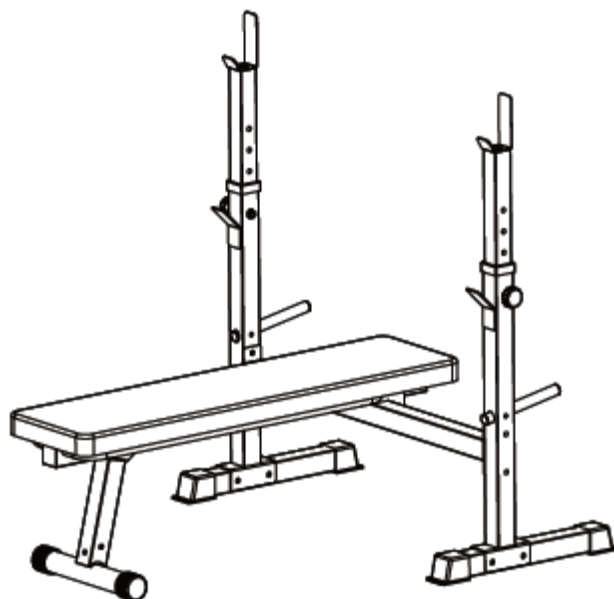


Krok 5

Kontrola

1. Skontrolujte správnu montáž a funkčnosť všetkých skrutkových a zásuvných pripojení. Montáž je týmto dokončená.
2. Keď je všetko v poriadku, oboznámte sa so strojom a vykonajte individuálne úpravy.

Poznámka: Uschovajte si náradie a pokyny na bezpečnom mieste, keďže sa môžu neskôr vyžadovať pri opravách alebo nevyhnutných objednávkach náhradných dielov.



Čistenie, kontrola a skladovanie

Čistenie

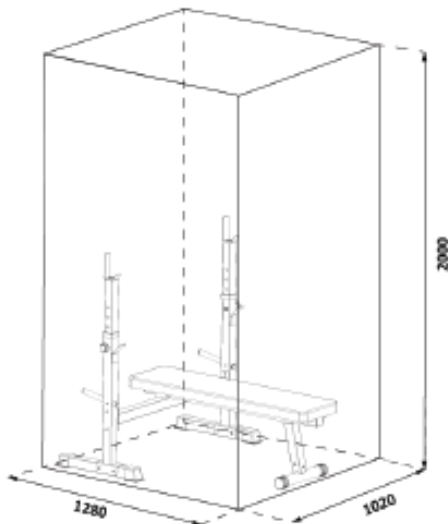
Na čistenie používajte len navlhčenú handričku. **NIKDY** nepoužívajte benzén, riedidlo alebo agresívne čistiace prostriedky na čistenie povrchov. Zariadenie je určené na domáce použitie v interiéri. Udržujte zariadenie čisté a zabráňte jeho navlhnutiu.

Skladovanie

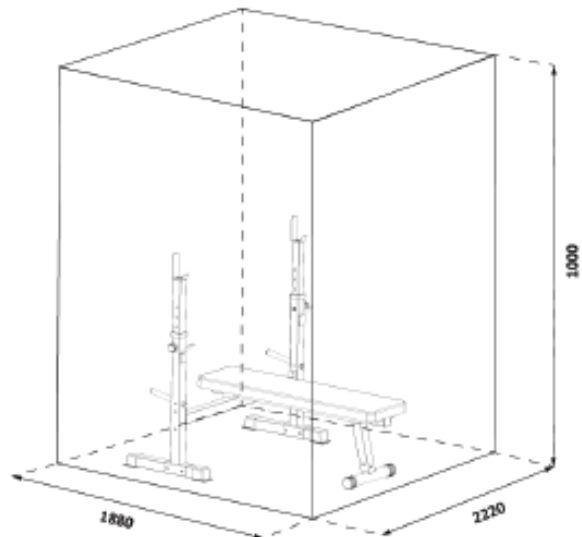
Zložte rám sedadla a zaistite uzamykacím kolíkom. Na skladovanie zvolte suché miesto v interiéri a na zloženom zariadení nastriekajte na závity skrutiek riadidiel olej. Zakryte zariadenie, aby ste ho ochránili pred vyblednutím z priameho slnečného žiarenia a prachových usadenín.

Kontrola

Odporúčame každých 50 hodín používania zariadenia skontrolovať pevnosť skrutkových spojov. Každých 100 hodín používania zariadenia by ste mali na závity skrutiek riadidiel nastriekať olej.



Tréningová oblasť v mm
(pre domáce použitie)



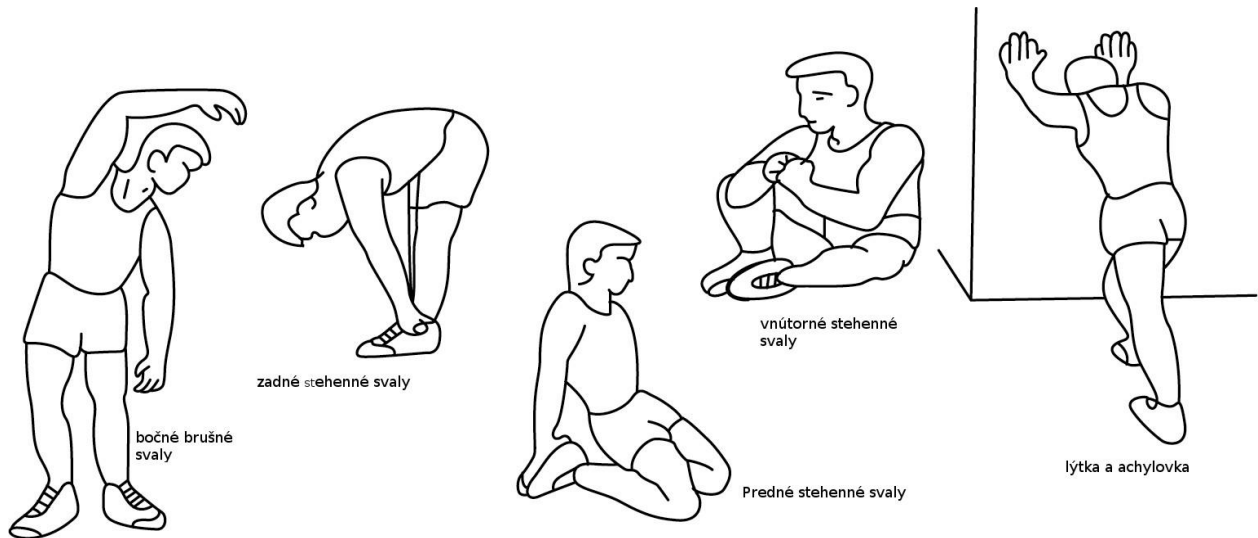
Voľný priestor v okolí zariadenia v mm

Návod na cvičenie

Používaním Vašej bench lavice sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

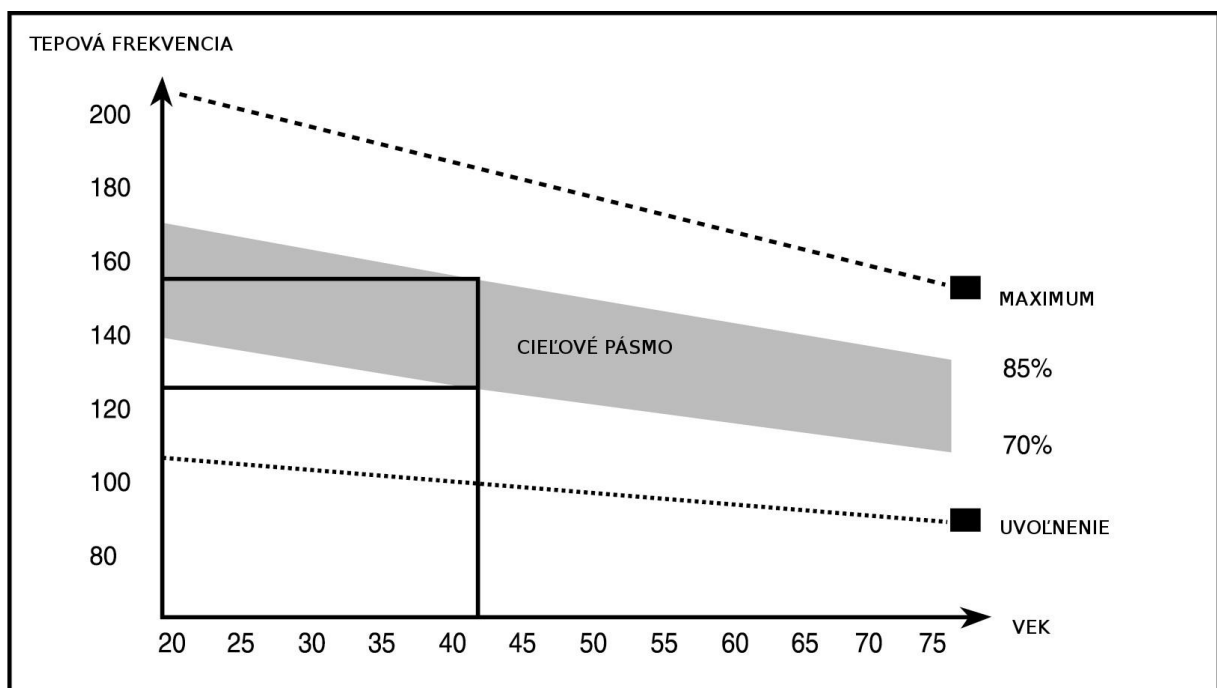
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



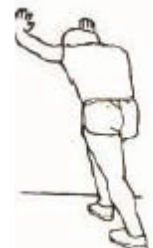
Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Nastavenie držiaka dlhej tyče



Nastavte výšku držiakov dlhej tyče (4) tak, že vyklopíte skrutky rukoväte (20) a potom držiak dlhej tyče (4) zasuniete do požadovanej polohy na podperách (2). Dbajte na to, aby držiak dlhej tyče mal vždy rovnaké nastavenie výšky a nedávajte na jednu stranu tyče viac číniok, aby sa nemohla nakloniť a spadnúť z dlhého držiaka tyče.

Bench pressing



Ľahnite si na chrbát na lavicu s pokrčenými kolenami. Chyťte dlhú činku s rukami na šírku ramien a tlačte ju smerom nahor od hrudníka, kým vaše ruky nebudú vystreté. Potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy a cvik opakujte. Týmto cvikom sa precvičujú všetky prsné svaly, rovnako ako ramená a triceps.

Zloženie zariadenia



Z dôvodu úspory miesta môžete prednú tyč chodidiel a rám opierky sklopiť do zvislej polohy. Vytiahnite poistný kolík (19) z bodu pripojenia rámov opierky a rám opierky zdvihnite do zvislej polohy. Potom zasunúte poistný kolík (19) do zarovnaných otvorov, aby nedošlo k spadnutiu rámu opierky (6). Rovnakým spôsobom sklopte prednú tyč chodidiel (7). Po každom sklopení a vyklopení skontrolujte, či sú poistné kolíky v správnej polohe.

Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Zadný stabilizátor	2
2L, 2R	Tyč podpery	2
3	Stojan na činky	2
4	Držiak dlhej tyče	2
5	Spojovacia tyč	1
6	Rám opierky	1
7	Predná tyč podpery	1
8	Predný stabilizátor	7
9	Opierka	6
10	Šesťhranná skrutka M10x70	6
11	Šesťhranná skrutka M10x65	4
12	Šesťhranná skrutka M8x60	2
13	Šesťhranná skrutka M8x15	3
14	Skrutka s vnútorným šesťhranom M6x35	6
15	Podložka 10//20	20
16	Podložka 8//16	7
17	Nylonová matica M10	10
18	Nylonová matica M8	2
19	Poistný kolík 10x80	2
20	Skrutka rukoväte M10	2
21	Okrúhla zátk	4
22	Plastová posuvná časť	2
23	Koncová krytka zadnej tyče	4
24	Koncová krytka prednej tyče	2
25	Set náradia	1
26	Štvorcová krytka	2
27	Návod na montáž a cvičenie	1

Schematický výkres

