

**Christopeit**  
**Sport**<sup>®</sup> Germany



## **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

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. 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 je väčšia ako **100 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 2 m. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HB (norma STN EN 957-4) na domáce použitie. 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.
- 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 návodu.
- Používajte len originálne diely **CHRISTOPEIT** (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Cvičiteľ by mal byť opatrný pri kĺbovom mieste medzi pedálovými rúrkami a pohyblivými rúrkami. Ak by tam uviazli prsty, mohlo by to spôsobiť zranenie.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte Vašu multifunkčnú hrazdu pred spustením cvičenia, aby ste sa ubezpečili, že všetky diely sú pripojené a matice, skrutky, pedále a ložiskové tyče sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Zahrejte sa 5 – 10 minút pred každým tréningom a uvoľnite sa 5 – 10 minút po tréningu. To Vám pomôže postupne zvyšovať a znižovať Vašu tepovú frekvenciu a pomáha to zabrániť preťaženiu svalov.
- Nikdy nezadržujte dych pri cvičení. Dýchanie by malo byť na bežnej úrovni spojené s úroveňou vykonávaného cvičenia.
- Zodpovednosť za svoje zdravie musíte mať aj pri presune zariadenia, aby nedošlo k poraneniu chrbtice. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky.
- Rozmery: 114 x 79 x 217 cm
- Hmotnosť: **38 kg**

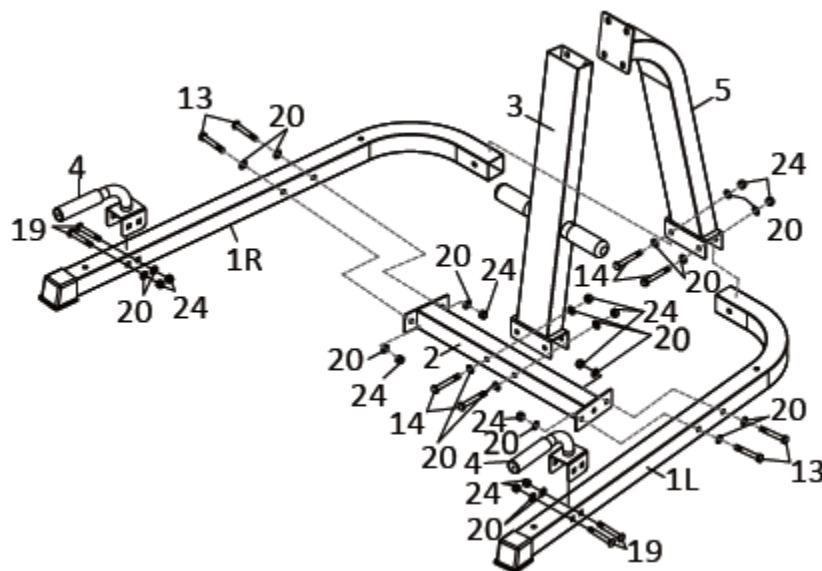
## Montážny návod

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

#### Montáž tyčí základne (1L+1R) a tyče podpery (3)

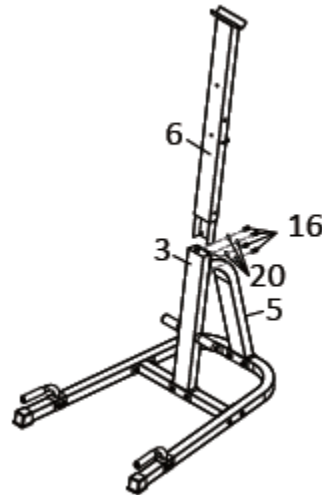
1. Položte obe tyče základne (1L, 1R) a spojovaciu tyč (2) na podlahu so zarovnanými otvormi tak, ako je uvedené na obrázku.
2. Na každú skrutku M10x70 (13) nasadíte jednu podložku 10//20 (20) a nasadíte skrutky (13) cez otvor z vonkajšej strany. Pripevníte spojovaciu tyč (2) na ľavú a pravú tyč základne (1L, 1R) pomocou skrutiek (13), podložiek (20) a nylonových matic M10 (24).
3. Nasadíte tyč podpery (3) na spojovaciu tyč (2) a zaistíte ju pomocou skrutiek M10x75 (14), podložiek 10//20 (20) a nylonových matic (24).
4. Zadnú tyč podpery (5) nasadíte na konce ľavej a pravej tyče základne (1L, 1R) a zaistíte skrutkami M10x75 (14), podložkami 10//20 (20) a nylonovými maticami (24).
5. Rukoväť (4) nasadíte na prednú časť ľavej a pravej tyče základne (1L, 1R) a zaistíte ich pomocou nosnej skrutky M10x70 (19), podložiek 10//20 (20) a nylonových matic (24).



## Krok 2

### Pripevnenie hlavného rámu (6) k tyči podpery (3)

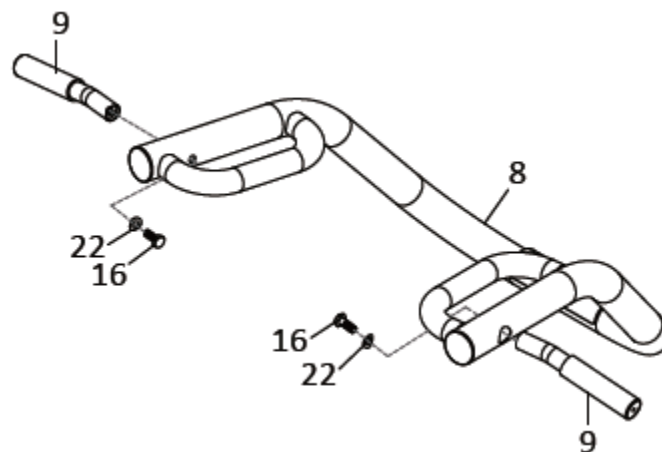
1. Nasad'ite hlavný rám (6) na tyč podpery (3) tak, aby otvory v tyči podpery (3), zadnej podpere (5) a závit v hlavnom ráme (6) boli zarovnané a zaistené skrutkami M10x25 (16) a podložkami 10//20 (20).



## Krok 3

### Pripevnenie prit'ahovacích rukovätí (9) k prit'ahovacej tyči (8)

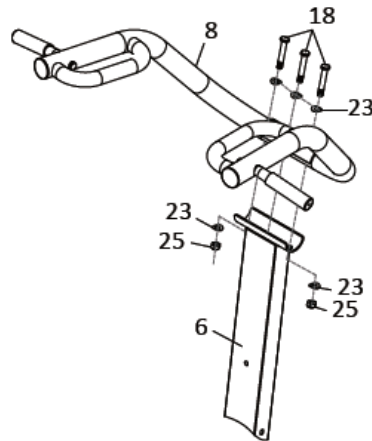
1. Nasad'ite prit'ahovacie rukoväte (9) z vonkajšej strany prit'ahovacej tyče (8) a zaistite ich skrutkami M10x25 (16) a oblúkovými podložkami 10//22 (22).



## Krok 4

### Pripevnenie priťahovacej tyče (8) k hlavnému rámu (6)

1. Na každú skrutku M12x75 (18) nasadíte jednu oblúkovú podložku 12//24 (23) a pripevníte skrutky (18) cez otvory z vrchnej strany v priťahovacej tyči (8). Vytiahnite tyč (8) s pomocou druhej osoby na hlavný rám (6) a pevne utiahnite tyč (8) na hlavnom ráme pomocou oblúkových podložiek (23) a nylonových matíc M12 (25).



## Krok 5

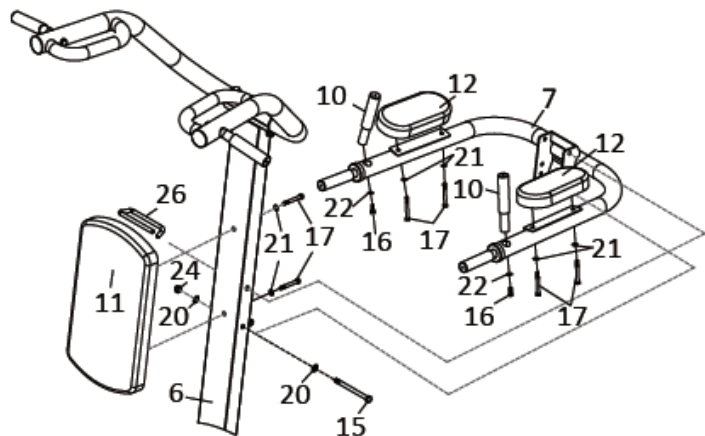
### Pripevnenie sklápajúcej tyče (7) a opierok (11+12)

1. Položte opierku chrbta (11) na hlavný rám (6) tak, aby otvory v hlavnom ráme (6) a závitové opierky chrbta (11) boli zarovnané a zaistíte pomocou skrutiek M8x70 (17) a podložiek 8//16 (21).

2. Položte opierku ramena (12) na sklápajúcu tyč (7) tak, aby otvory sklápajúcej tyče (7) a závitové opierky ramena (12) boli zarovnané a zaistíte pomocou skrutiek M8x70 (17) a podložiek 8//16 (21).

3. Položte opierky sklápajúcej tyče (10) na sklápajúcu tyč (7) a zaistíte ich skrutkami M10x25 (16) a oblúkovými podložkami 10//22 (22).

4. Sklápajúcu tyč (7) vedzte zo zadnej strany k hlavnému rámu (6) tak, aby boli otvory hlavného rámu (6) a sklápajúcej tyče (7) zarovnané a zaistíte ich pomocou nosnej skrutky M10x125 (15), podložiek 10//20 (20) a nylonových matíc (20). Vložte bezpečnostný hák (26) cez zarovnané otvory na hlavnom ráme (6) a sklápajúcej tyči (7).



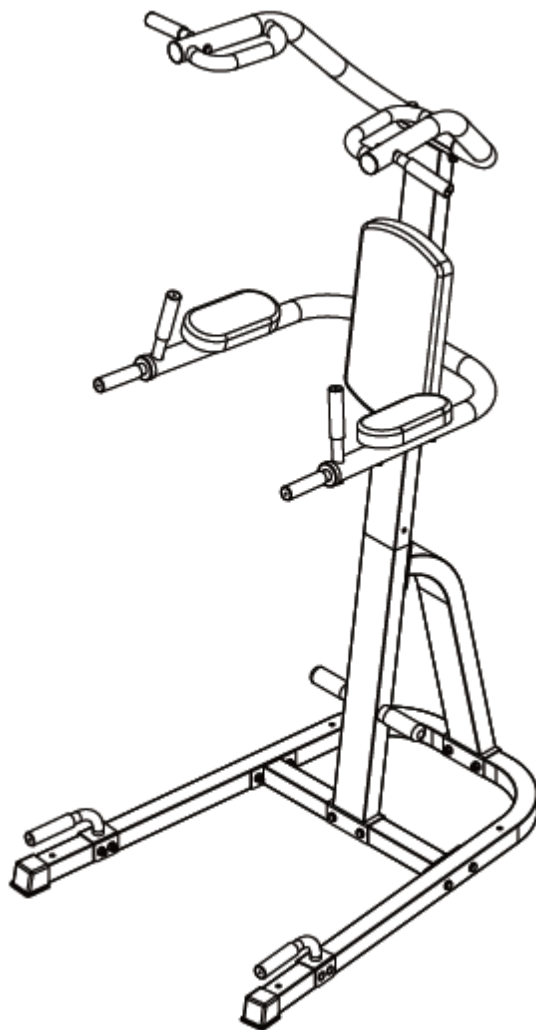
## Krok 6

### 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

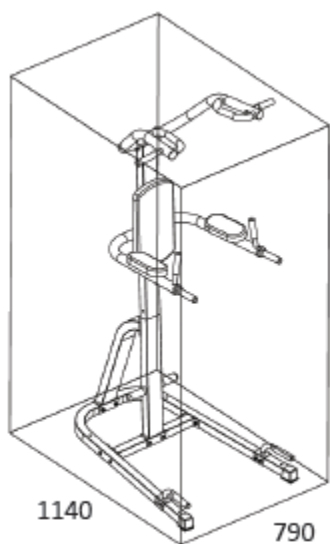
Na čistenie používajte len navlhčenú handričku. **NIKDY** nepoužívajte benzén, riedidlo alebo agresívne čistiace prostriedky na čistenie povrchov. Zariadenie je určené na domáce použitie v interiéri. Udržujte zariadenie čisté a zabráňte jeho navlhnutiu.

### Skladovanie

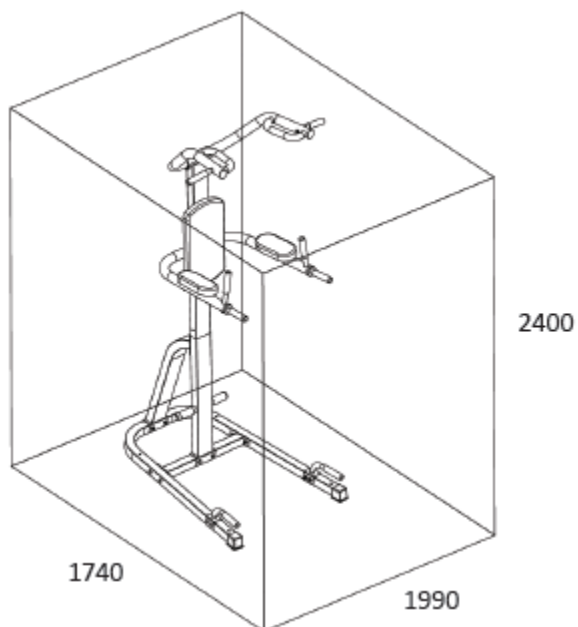
Zložte rám sedadla a zaistite uzamykacím kolíkom. Na skladovanie zvolte suché miesto v interiéri a na zloženom zariadení nastriekajte na závitoch skrutiek riadidiel olej. Zakryte zariadenie, aby ste ho ochránili pred vyblednutím z priameho slnečného žiarenia a prachových usadenín.

### Kontrola

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



Tréningová oblasť v mm  
(pre domáce použitie)



Voľný priestor v okolí zariadenia v mm

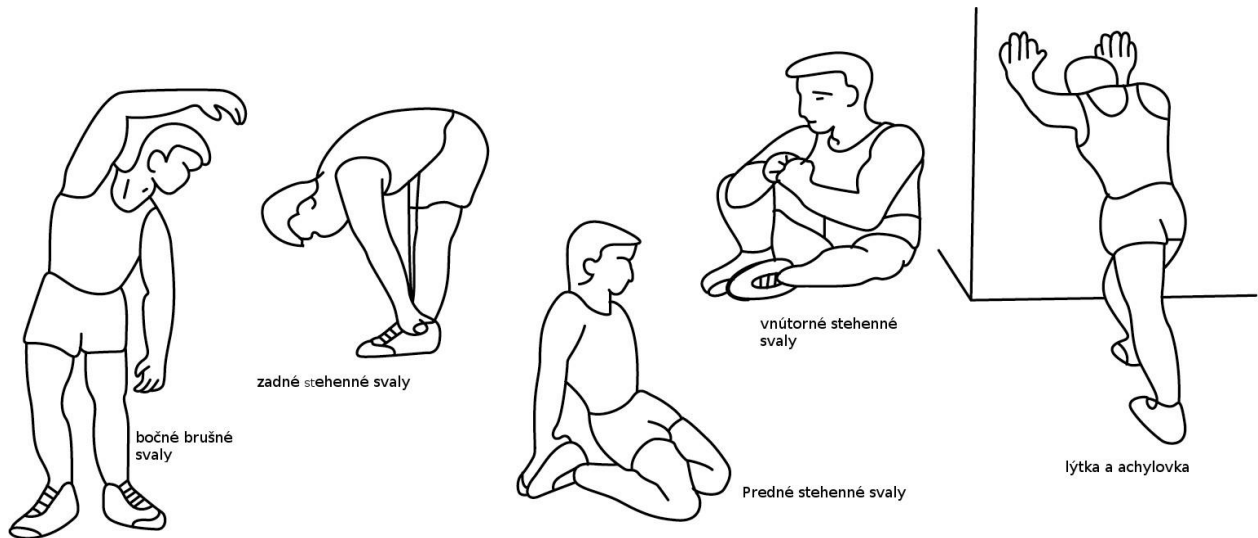


## Návod na cvičenie

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

### 1. Zahrievacie cvičenie

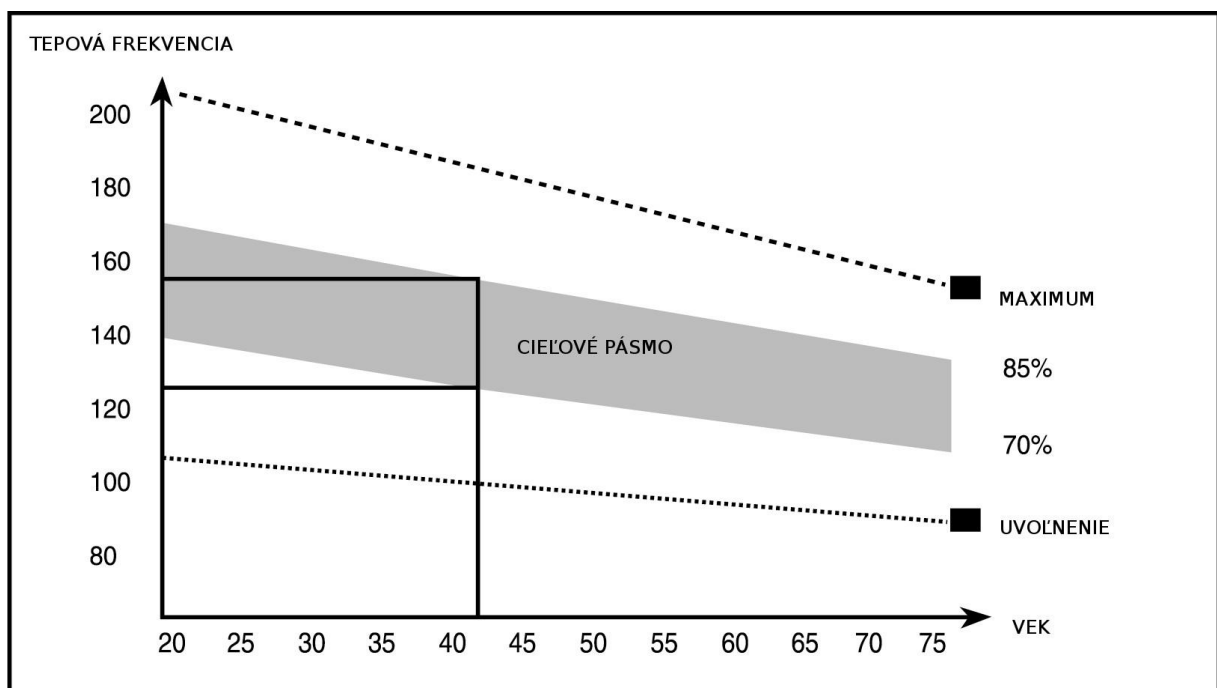
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 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.



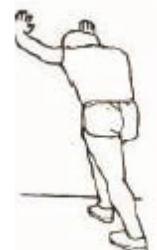
### Cvičenie pre kolená

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.



## Cviky

**Svaly ramien**



**Svaly chrbta**



**Hrudné svalstvo**



**Brušné svalstvo**



## Sklápanie/vyklápanie sklápateľnej tyče

Sklápacia tyč sa dá sklopiť, aby ste mali počas priťahovacích cvikov viac miesta. Vytiahnite bezpečnostný hák (26), sklopte sklápaciu tyč vertikálne nahor, až kým nebudú otvory na sklápateľnej tyči (7) a hlavnom ráme (6) zarovnané, aby ste zaistili polohu pomocou bezpečnostného háku (26). Pre vrátenie do pôvodnej polohy vyklopte tyč v opačnom smere. Vždy sa uistite, či je bezpečnostný hák (26) v každej polohe správne zasunutý.



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
<b>1L, 1R</b>	Tyč základne	2
<b>2</b>	Spojovacia tyč	1
<b>3</b>	Tyč podpery	1
<b>4</b>	Push-up rukoväť	2
<b>5</b>	Zadná tyč podpery	1
<b>6</b>	Hlavná podpera	1
<b>7</b>	Sklápací rám	1
<b>8</b>	Priťahovacia tyč	1
<b>9</b>	Priťahovacia rukoväť	2
<b>10</b>	Rukoväť sklápavej tyče	2
<b>11</b>	Opierka chrbta	1
<b>12</b>	Opierka ramena	2
<b>13</b>	Šesťhranná skrutka M10x70	4
<b>14</b>	Šesťhranná skrutka M10x75	4
<b>15</b>	Šesťhranná skrutka M10x125	1
<b>16</b>	Šesťhranná skrutka M10x25	8
<b>17</b>	Šesťhranná skrutka M8x70	6
<b>18</b>	Šesťhranná skrutka M12x75	3
<b>19</b>	Nosná skrutka M10x70	4
<b>20</b>	Podložka 10//20	26
<b>21</b>	Podložka 8//16	7
<b>22</b>	Oblúčková podložka 10//22	4
<b>23</b>	Oblúčková podložka 12//24	5
<b>24</b>	Nylonová matica M10	13
<b>25</b>	Nylonová matica M12	2
<b>26</b>	Bezpečnostný hák	1
<b>27</b>	Gumená rukoväť	8

<b>28</b>	Koncová krytka	2
<b>29</b>	Protišmyková pena	2
<b>30</b>	Krytka	2
<b>31</b>	Okrúhla zátka	2
<b>32</b>	Set multifunkčného náradia	1
<b>33</b>	Návod na montáž a cvičenie	1

# Schematický výkres

