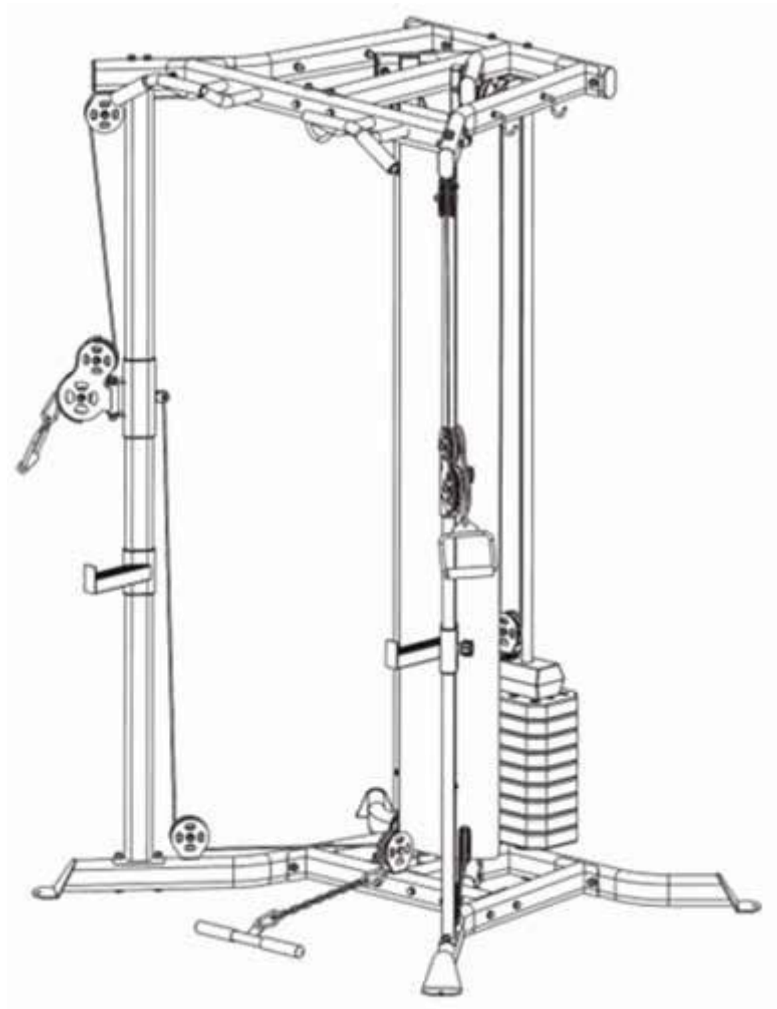


# FASSI

## POWER 390



**Návod na použitie:** Multifunkčná posilňovacia kladka Fassi PW390

**kód:** 8013 **SK**

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre posilňovaciu kladku **Fassi**. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Zariadenie používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

## **Záruka**

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. 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 s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie **FASSI** 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.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**



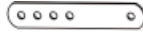






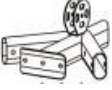







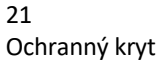
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## 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.

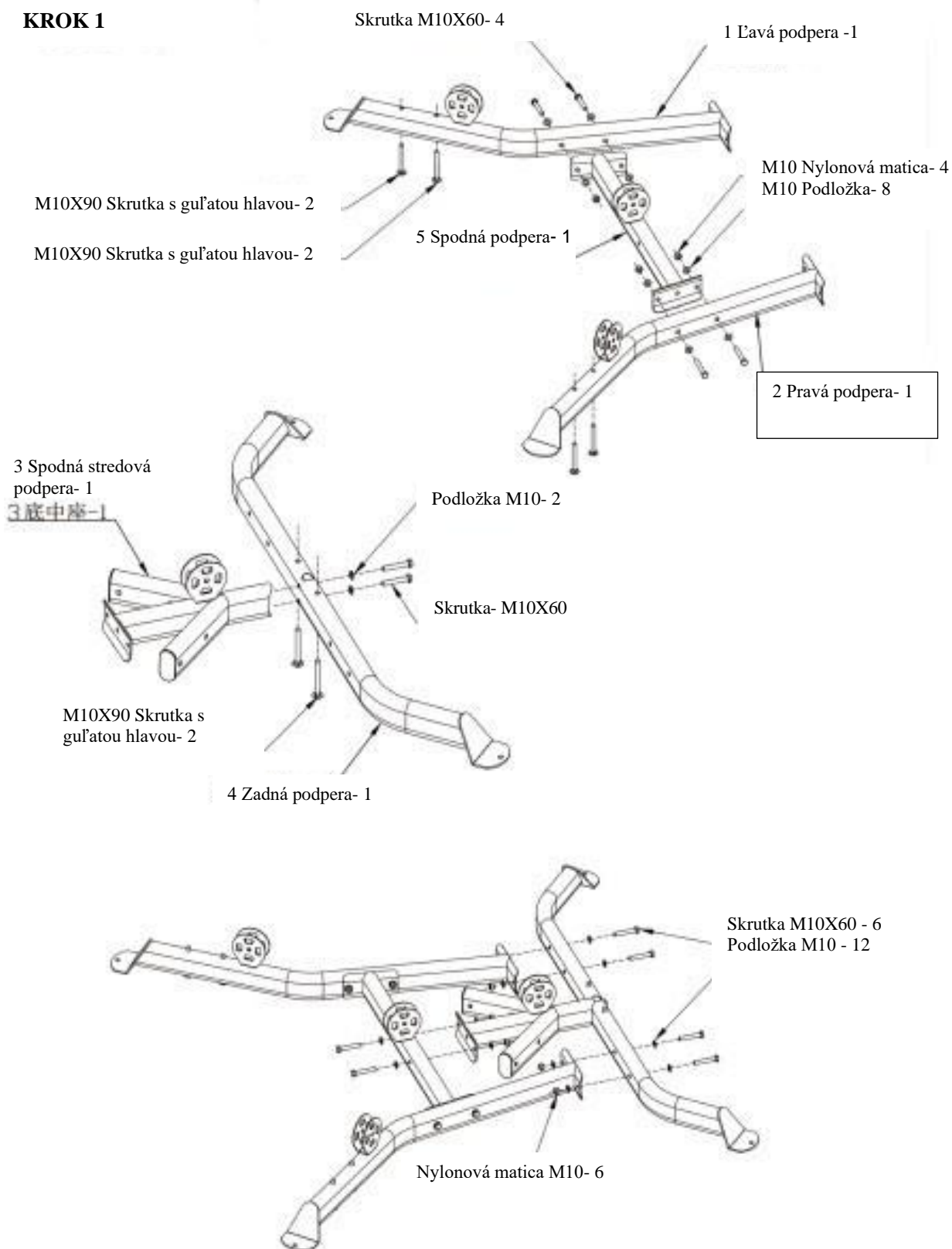
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 250 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma EN ISO 20957-1/EN ISO 20957-2). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje, výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely FASSI (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. 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.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 127,5 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 122,5 x 148 x 219,5 cm

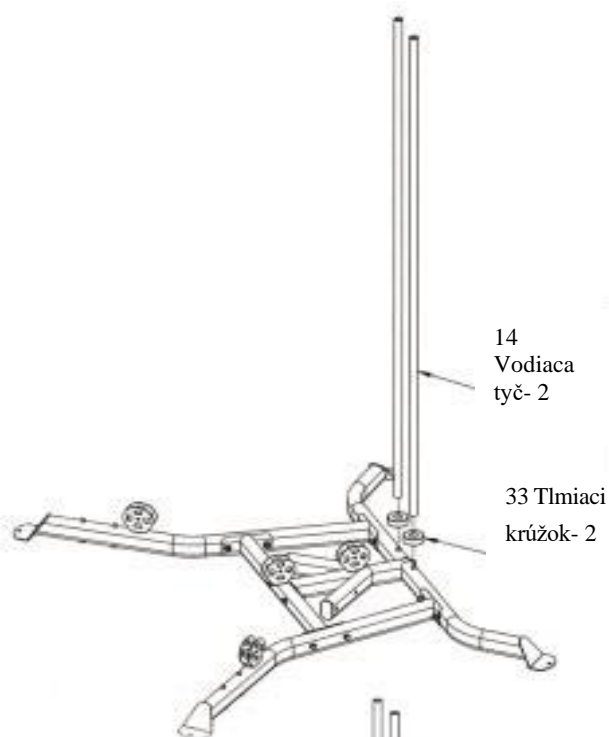
### Zoznam dielov

|                                     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
| 1 Ľavá podpera<br>1 左底脚             |    |      |  |
| 2 Pravá podpera<br>2 右底脚            | 34 Napínací kolík   | 25 Háčik  | 22 Zámok kladky   |
| 9 Zadná horná podpera<br>9 顶后梁      |    |      |  |
| 4 Zadná podpera<br>4 后底脚            | 31 Veľká kladka   | 32 Malá kladka  | 24 Závesný krúžok   |
| 5 Spodná podpera<br>5 底横梁           |    |      |  |
| 6 Horná podpera<br>6 顶横梁            | 23 Rukoväť  | 33 Tlmiaci krúžok   | 12 Krátka rukoväť   |
| 10 Horná stredová podpera<br>10 顶中梁 |    |      |  |
| 7 Ľavá horná koľajnica<br>7 左顶梁     | 3 Spodná stredová podpera   | 30 Záťažová doska   | 29 Horný blok   |
| 8 Pravá horná koľajnica<br>8 右顶梁    |  |   | 11 Zvislá podpera   |
| 19 Ľavá rukoväť                     | 15 Posuvný držiak kladky  |  | 14 Vodiaca tyč  |
| 18 Pravý nosný posuvný blok         | 27 Tyč pre nastavenie závaží  |    |   |
| 17 Ľavý nosný posuvný blok          | 20 Pravá rukoväť  |    |   |
| 16 Držiak kladky                    | 28 Otočný hriadeľ   |   | 21 Ochranný kryt  |
| 21 Ochranný kryt                    | 13 Ochranná podpera   |   |   |

### Sprievodca postupom montáže

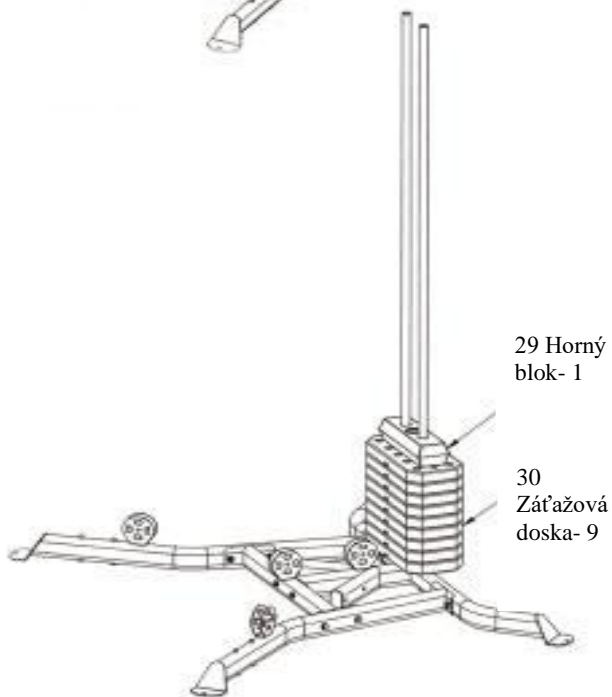
#### KROK 1





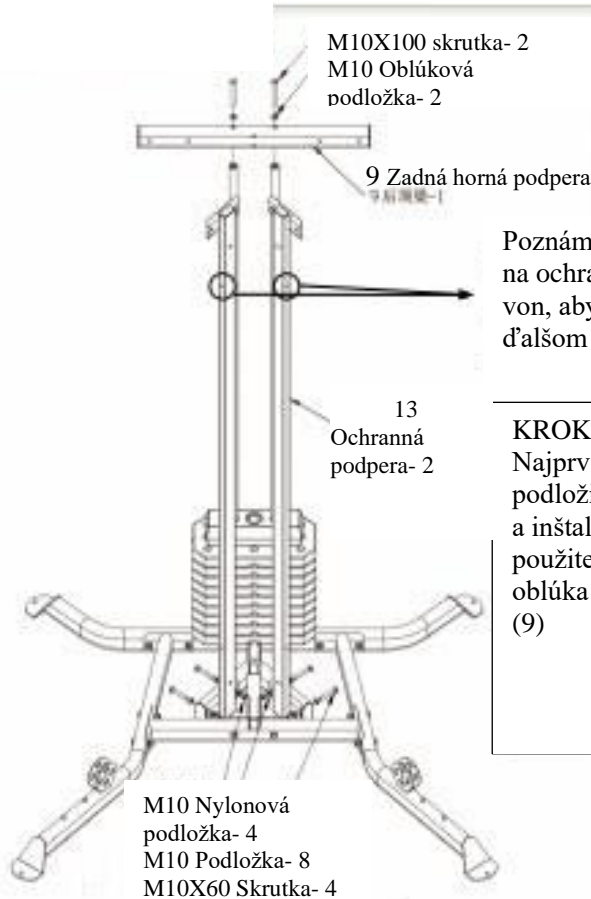
### KROK 2

Najprv umiestnite dva tlmiace krúžky (33), ako je znázornené na obrázku, potom vložte dve vodiace tyče (14) do príslušných tlmiacich krúžkov a utiahnite ich spodnými skrutkami.



### KROK 3

Najprv vložte závažové dosky (30) do vodiacej tyče, ako je znázornené na obrázku, a potom nasadíte horný blok (29).

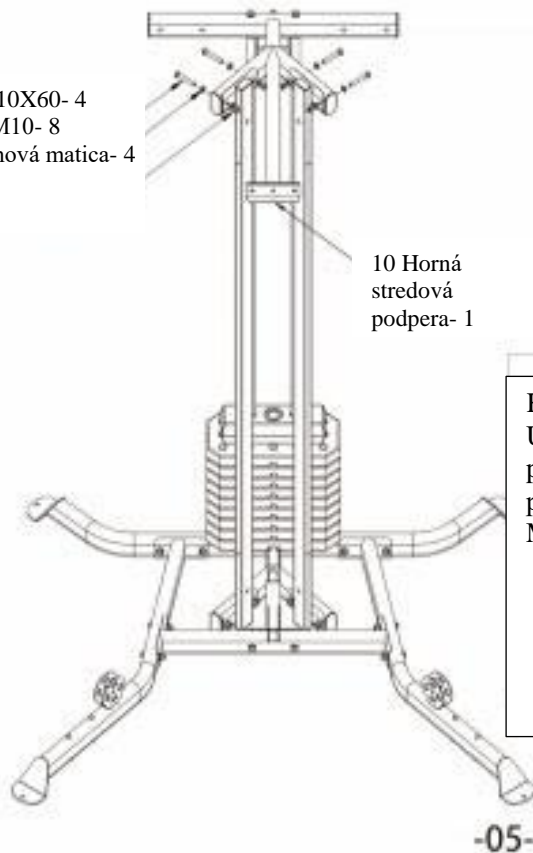


Poznámka: Počas inštalácie by otvory so závitom M8 na ochranné podpere (13) mali smerovať rovnomerne von, aby bolo možné podperu správne nainštalovať v ďalšom kroku. Podrobnosti nájdete na strane 15.

### KROK 4

Najprv použite 4 nylonové matice M10, 8 podložiek M10 a 4 skrutky M10x60 na upevnenie a inštaláciu ochranné podpery (13), potom použite skrutky M10\*100 a podložky v tvare oblúka M10 na upevnenie zadnej hornej podpery. (9)

Skrutka M10X60- 4  
Podložka M10- 8  
M10 Nylonová matica- 4

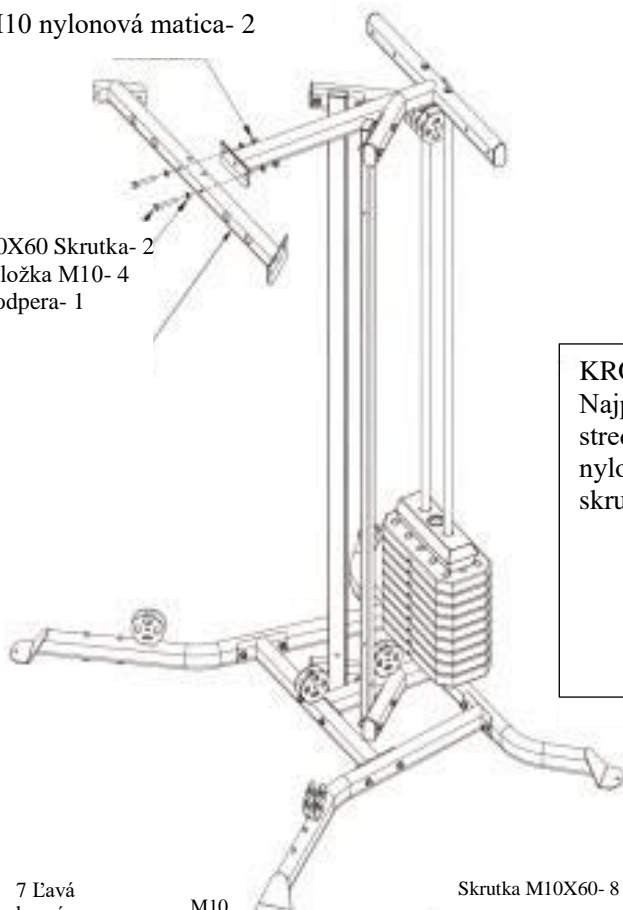


### KROK 5

Upevnite hornú stredovú podperu (10) pomocou 4 x skrutiek M10\*60, 8 x podložiek M10 a 4 x nylonových matíc M10.

M10 nylonová matica- 2

M10X60 Skrutka- 2  
Podložka M10- 4  
6 Podpera- 1



### KROK 6

Najprv pripojte hornú podperu (6) k hornému stredovému nosníku (10) pomocou 2 x nylonových matíc M10, 4 x podložiek M10 a 2 x skrutiek M10x60, potom ich zaistíte na mieste.

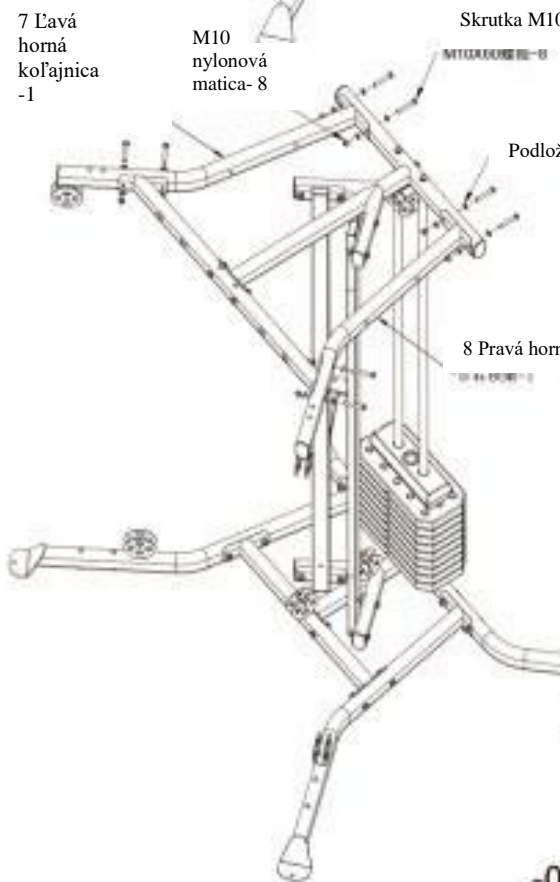
7 Ľavá horná koľajnica -1

M10 nylonová matica- 8

Skrutka M10X60- 8

Podložka M10- 16

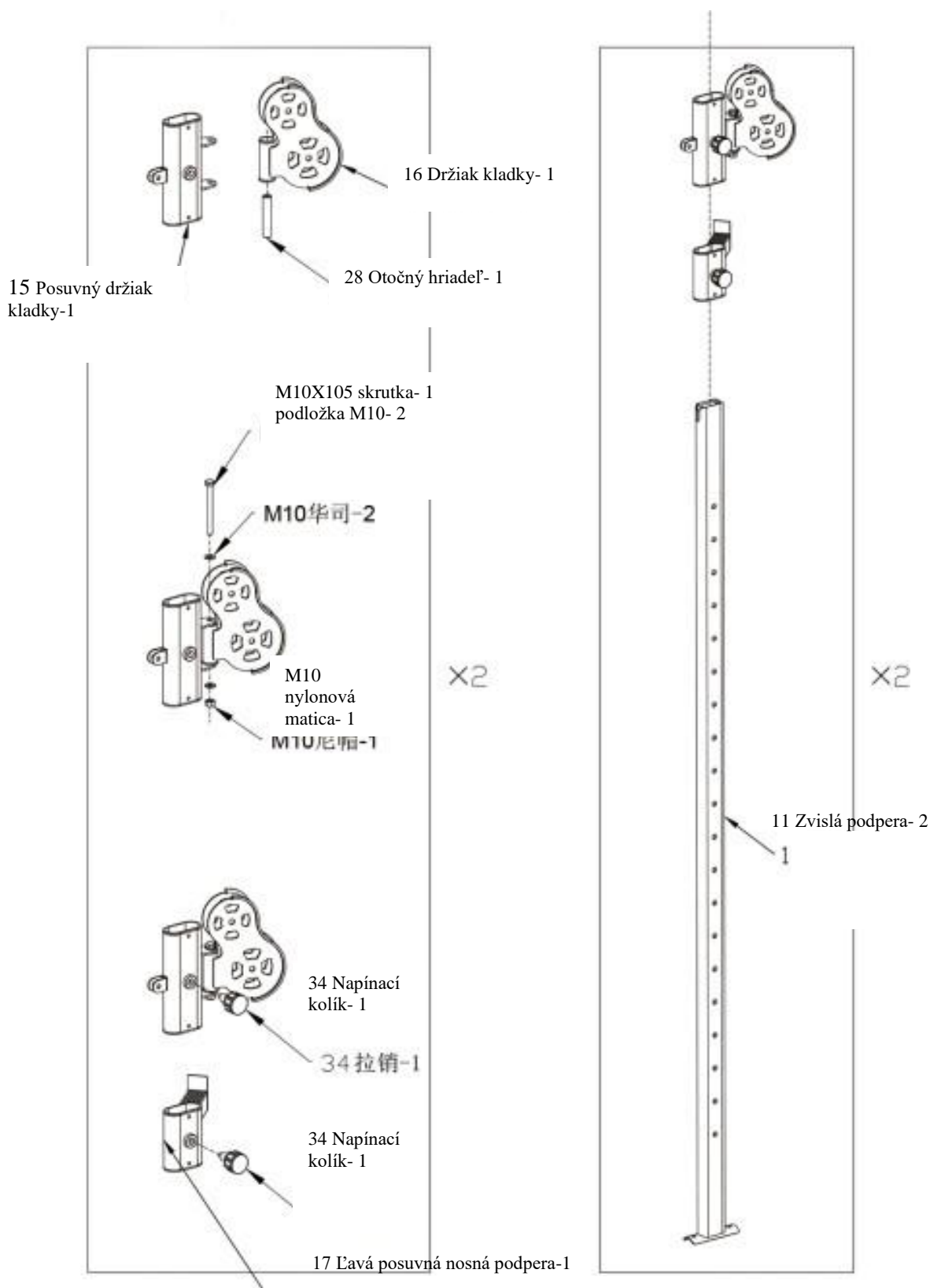
8 Pravá horná koľajnica- 1



### KROK 7

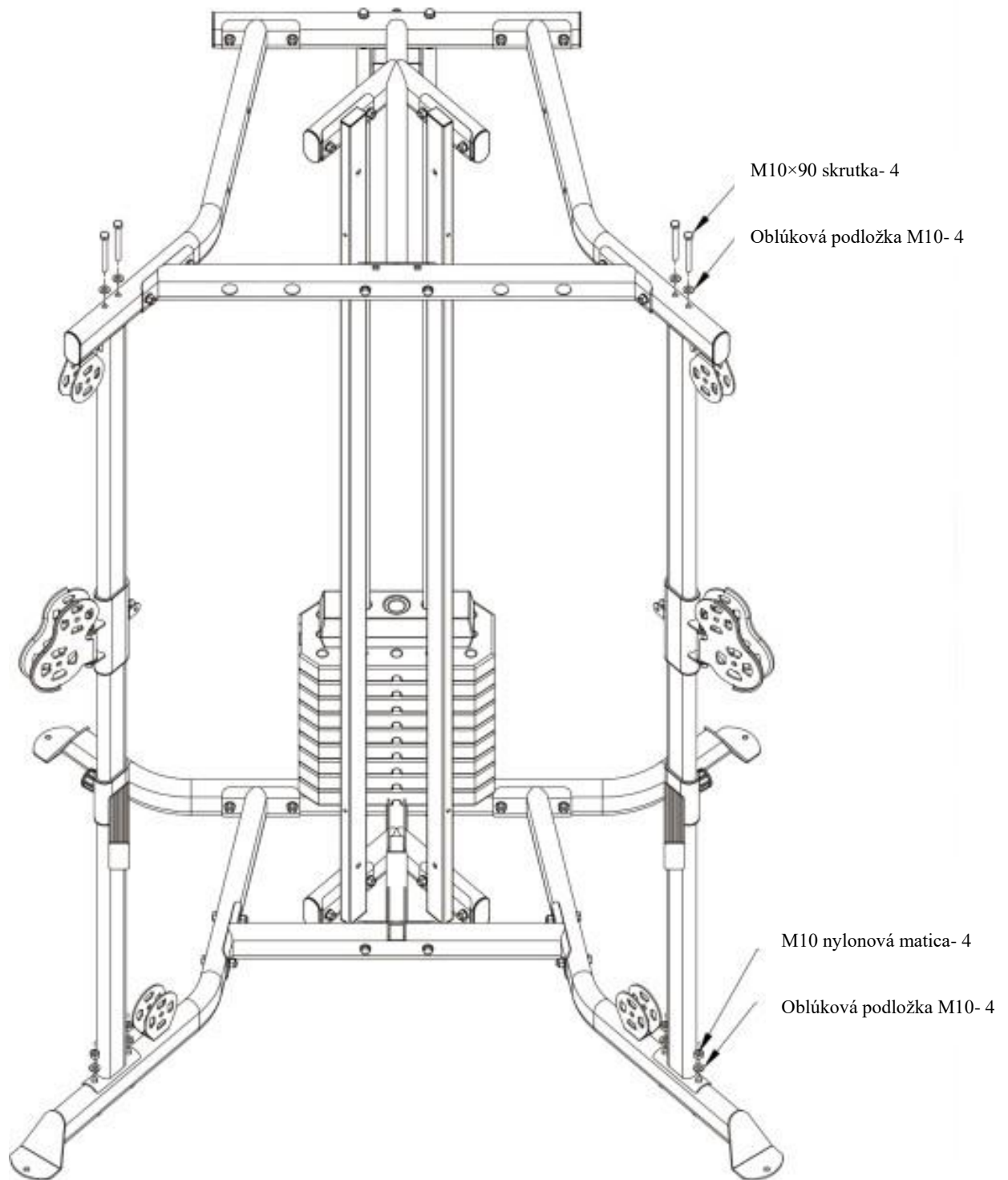
Upevnite ľavú hornú koľajnicu (7) a pravú hornú koľajnicu (8) pomocou 8 skrutiek M10\*60, 16 podložiek M10 a 8 matíc M10.





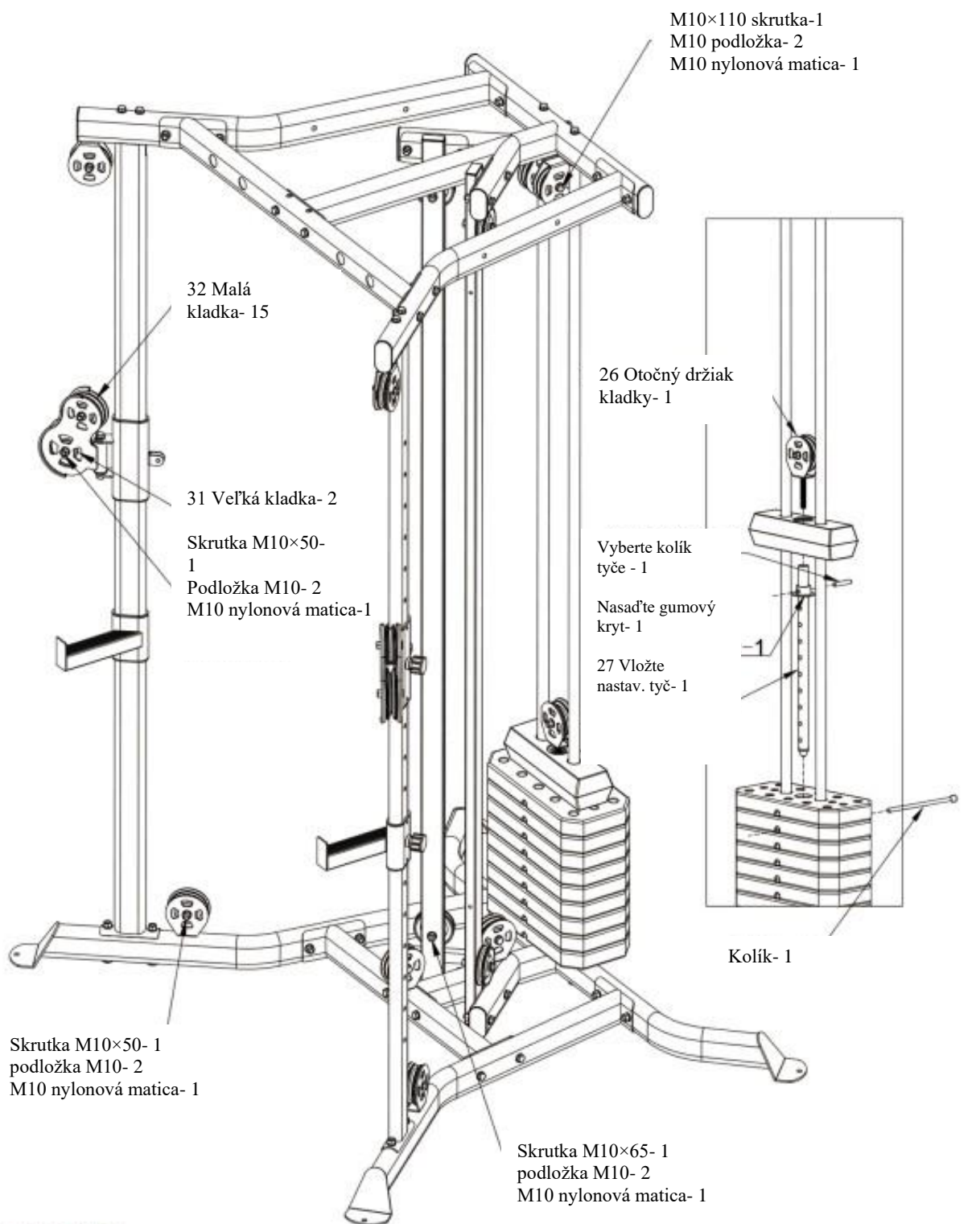
### Krok 8

Ako je znázornené na obrázku vľavo, spojte posuvný držiak kladky (15) a držiak kladky (16) s hriadeľom (28), potom ho pripevnite 1 x skrutkou M10\*105, 2 x podložkami M10 a 1 x nylonovou maticou M10 a potom nainštalujte napínací kolík (34) na ľavú nosnú posuvnú podperu (17) a držiak kladky (16). Nakoniec, ako je znázornené na obrázku vpravo, zasuňte ho na zvislú podperu (11)



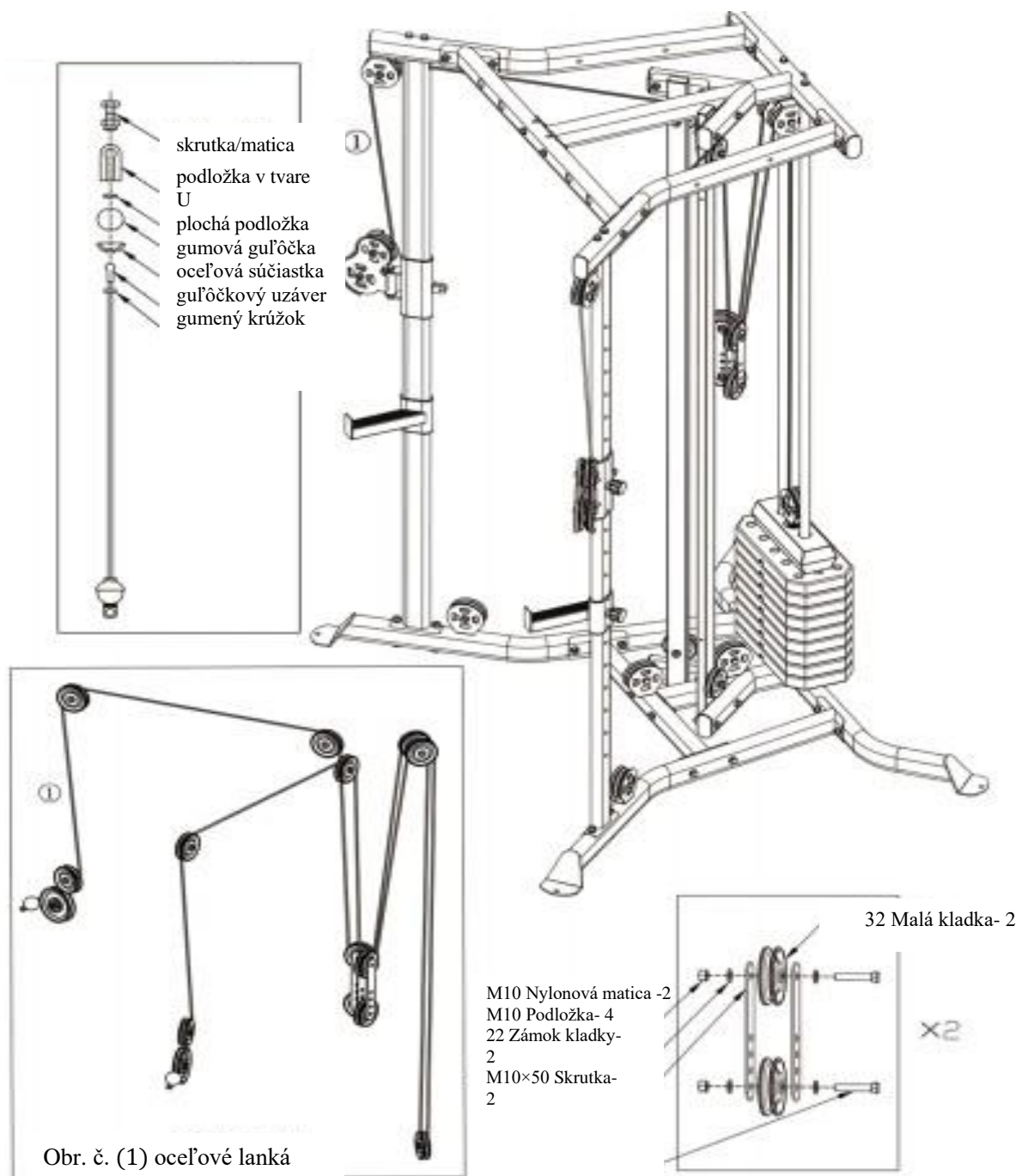
### Krok 9

Ako je znázornené na obrázku, spojte ľavú a pravú podperu (11) a ľavý a pravý horný nosník (7.8) 4 skrutkami M10\*90 a 4 podložkami v tvare oblúka a potom základňu pripevnite 4 nylonovými maticami M10 a 4 podložkami v tvare oblúka.



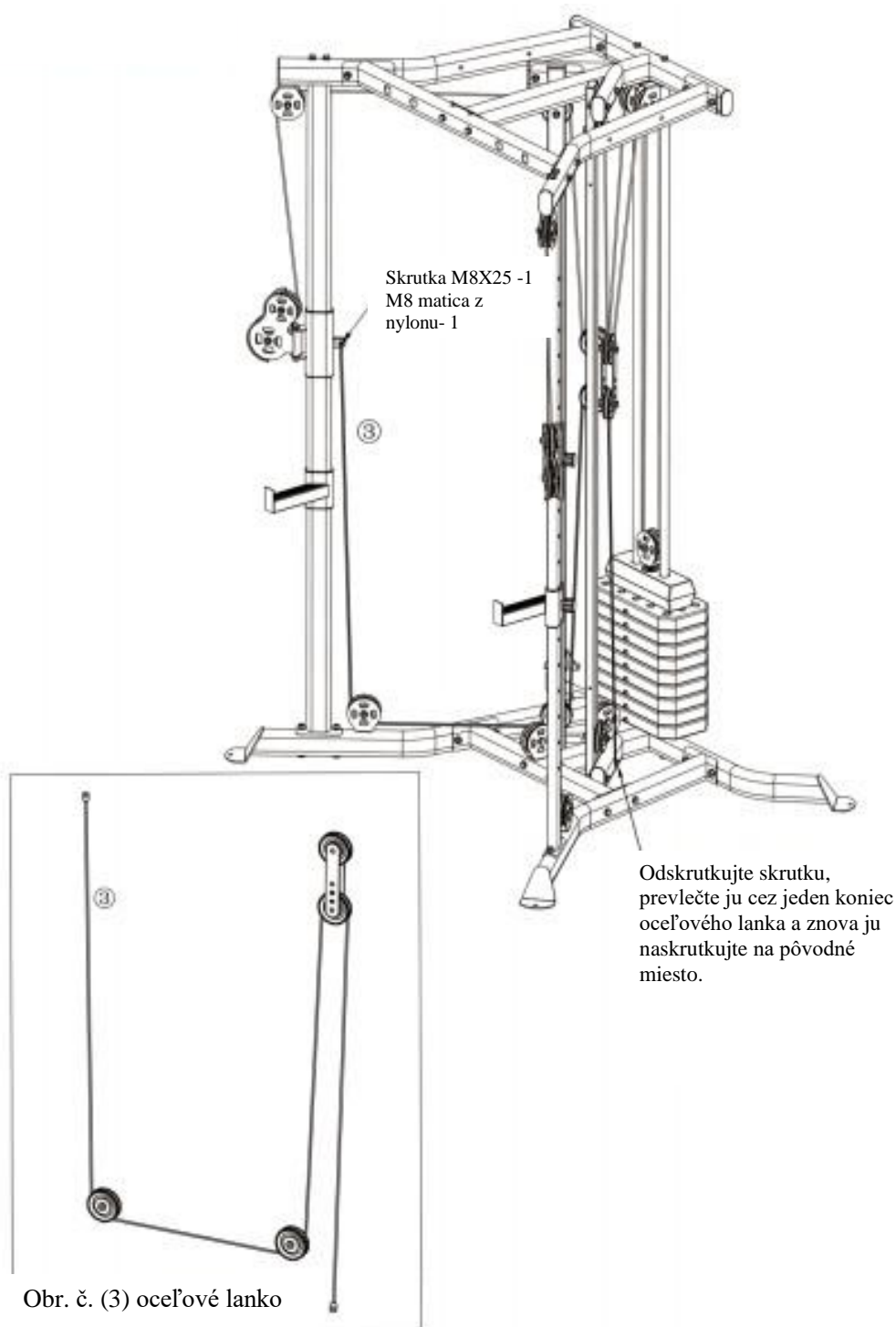
### KROK 10

Ako je znázornené na obrázku, nainštalujte 2 veľké kladky (31) a 15 malých kladiek (32); Nasuňte záťažovú dosku cez nastavovaciu tyč a potom prevlečte kolík cez prvý otvor záťažovej dosky a nastavovacej tyče (27); Vložte otočný držiak kladky (26) k nastavovacej tyči tyči (27); Nakoniec vložte kolík a upravte hmotnosť záťažových dosiek podľa svojej potreby.



### KROK 11

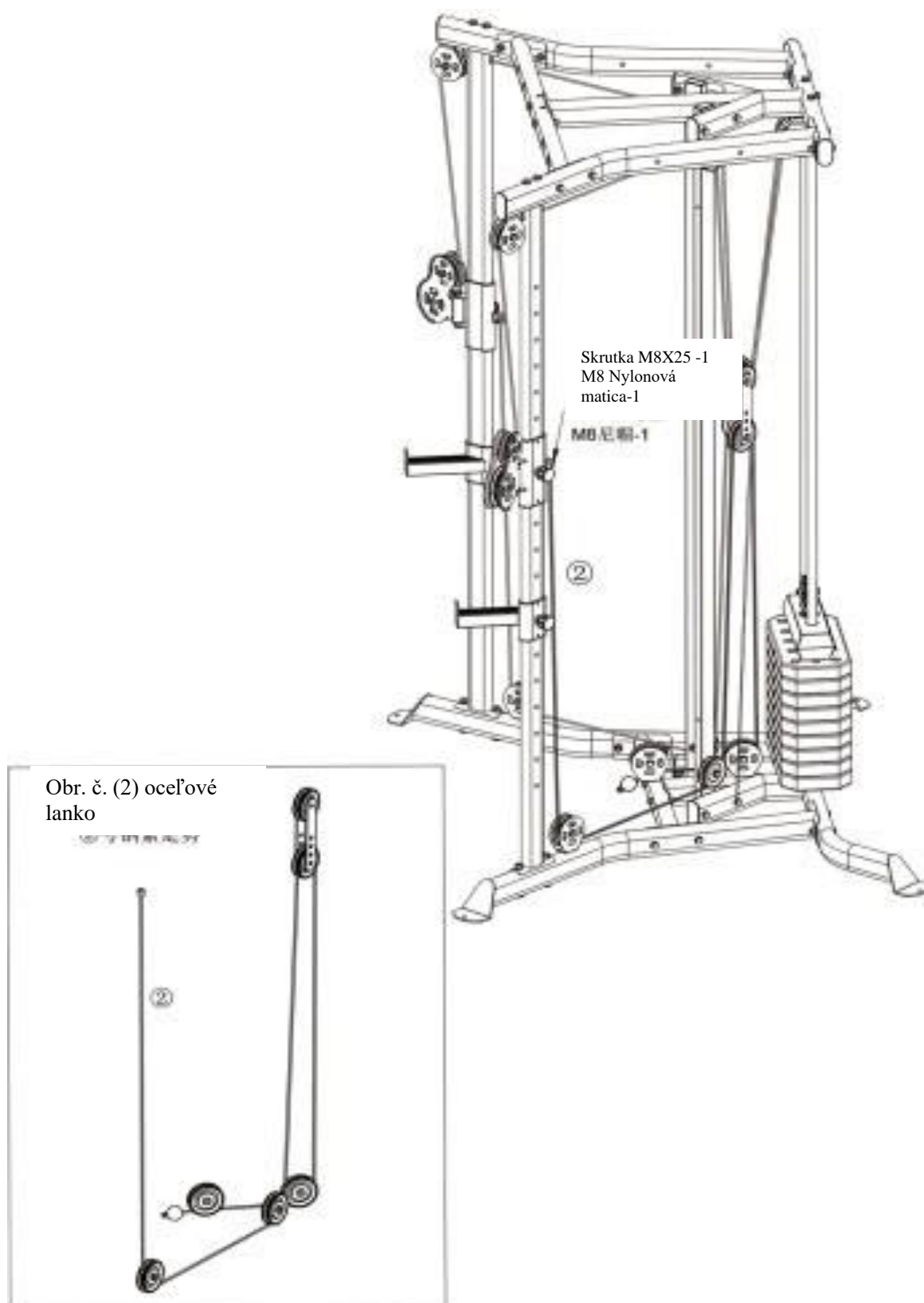
Nainštalujte 2 x nylonové matice M10, 4 x podložky M10, 2 x zámok kladky (22), 2 x malé kladky (32) a 2 x skrutky M10\*50, ako je znázornené na obrázku; Oceľové lanko navlečte tak, ako je znázornené na obr. č. 1 a po dokončení sa na jeden koniec oceľového lanka postupne navlečú oceľová súčiastka, gumová guľôčka, plochá podložka, podložka v tvare písmena U a nakoniec skrutka.



### KROK 12

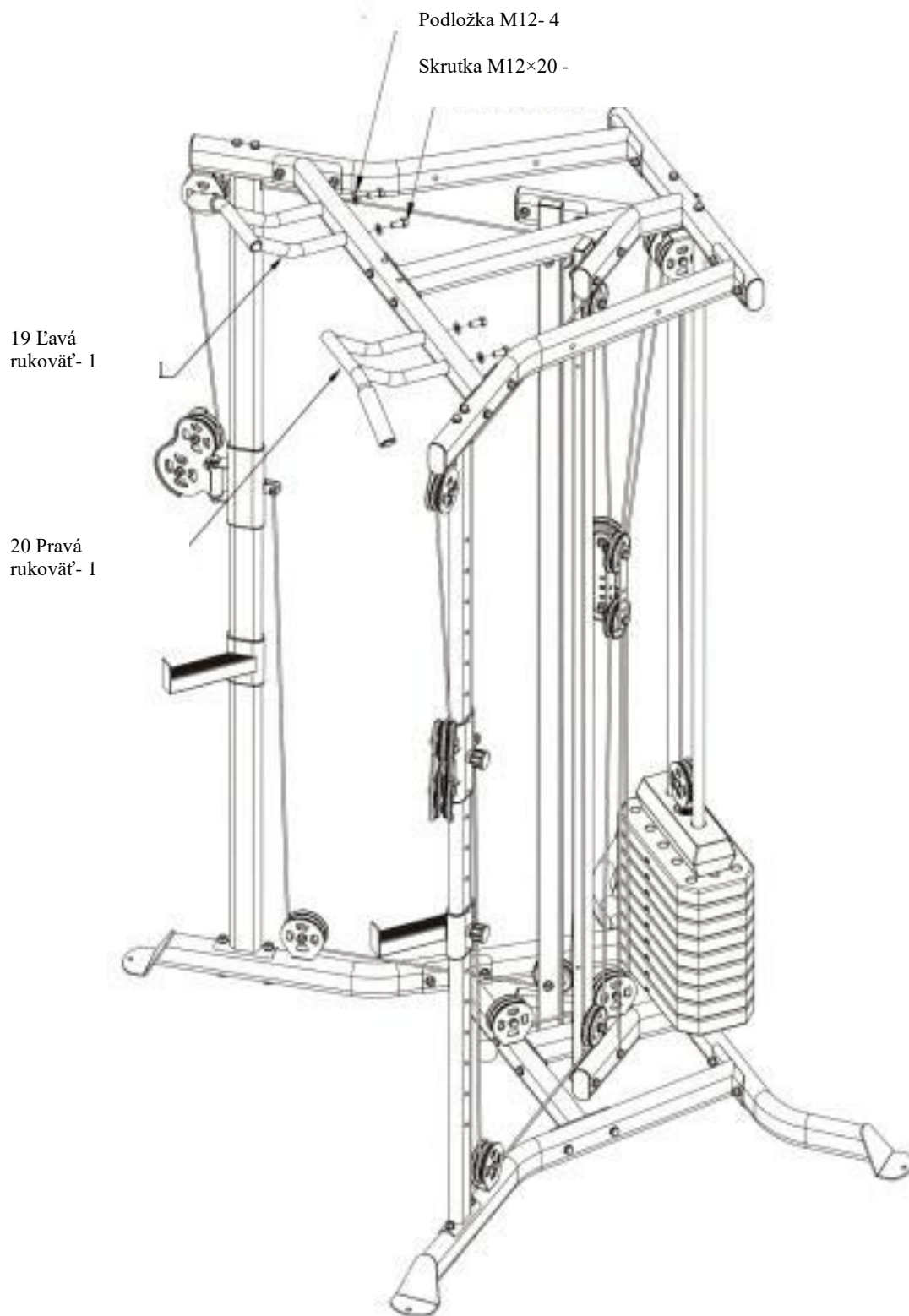
Podľa obr. č. 3 je jeden koniec oceľového lanka spojený s posuvným držiakom kladky (15) pomocou skrutky M8\*25 a nylonových matic M8;

Druhý koniec je spojený so spodnou stredovou podperou (3), ako je znázornené na obrázku.



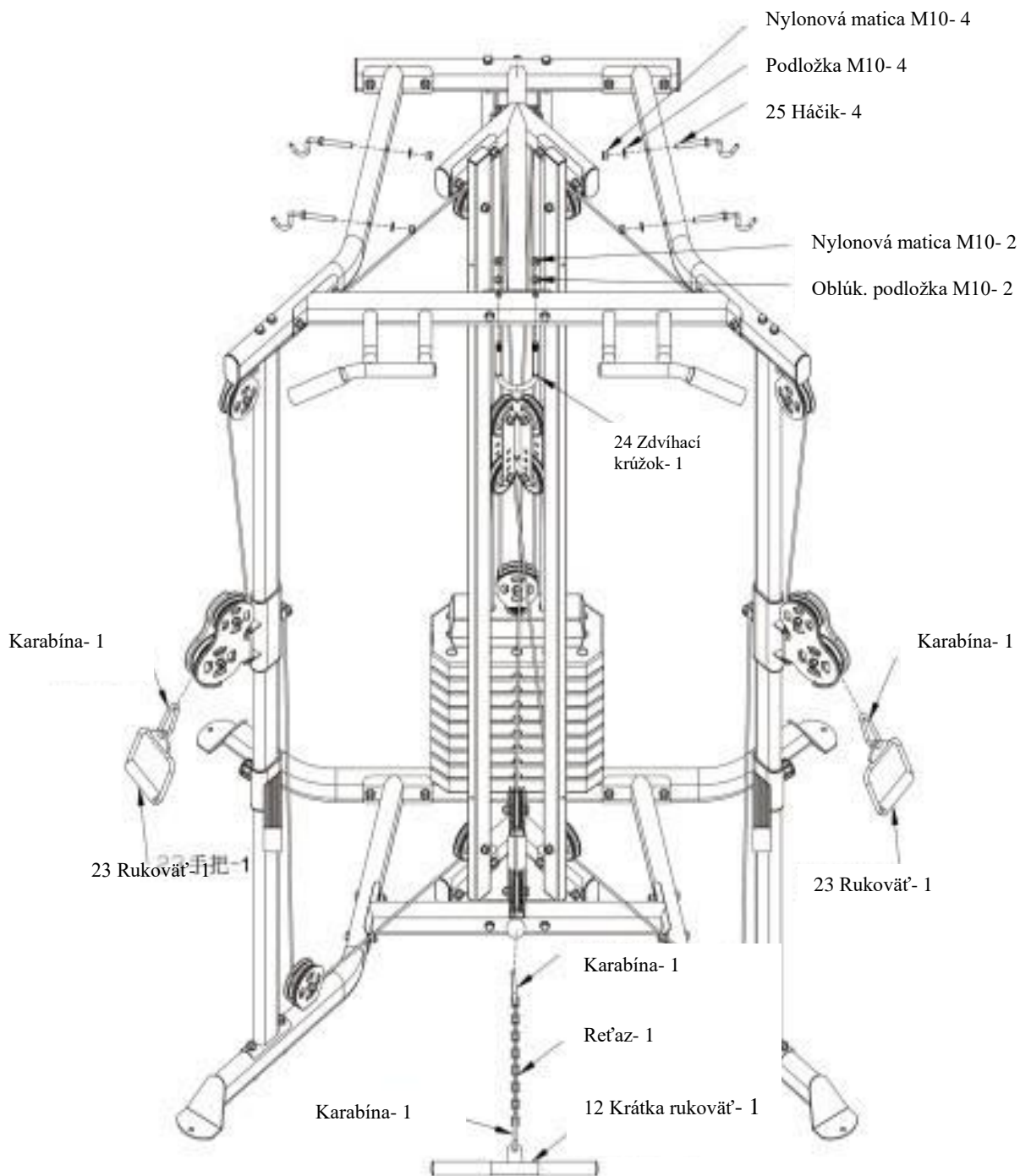
### KROK 13

Podľa obr. č. 2 pripojte jeden koniec ocelového lanka k posuvnému držiaku kladky (15) pomocou skrutky M8\*25 a nylonovej matice M8.



### KROK 14

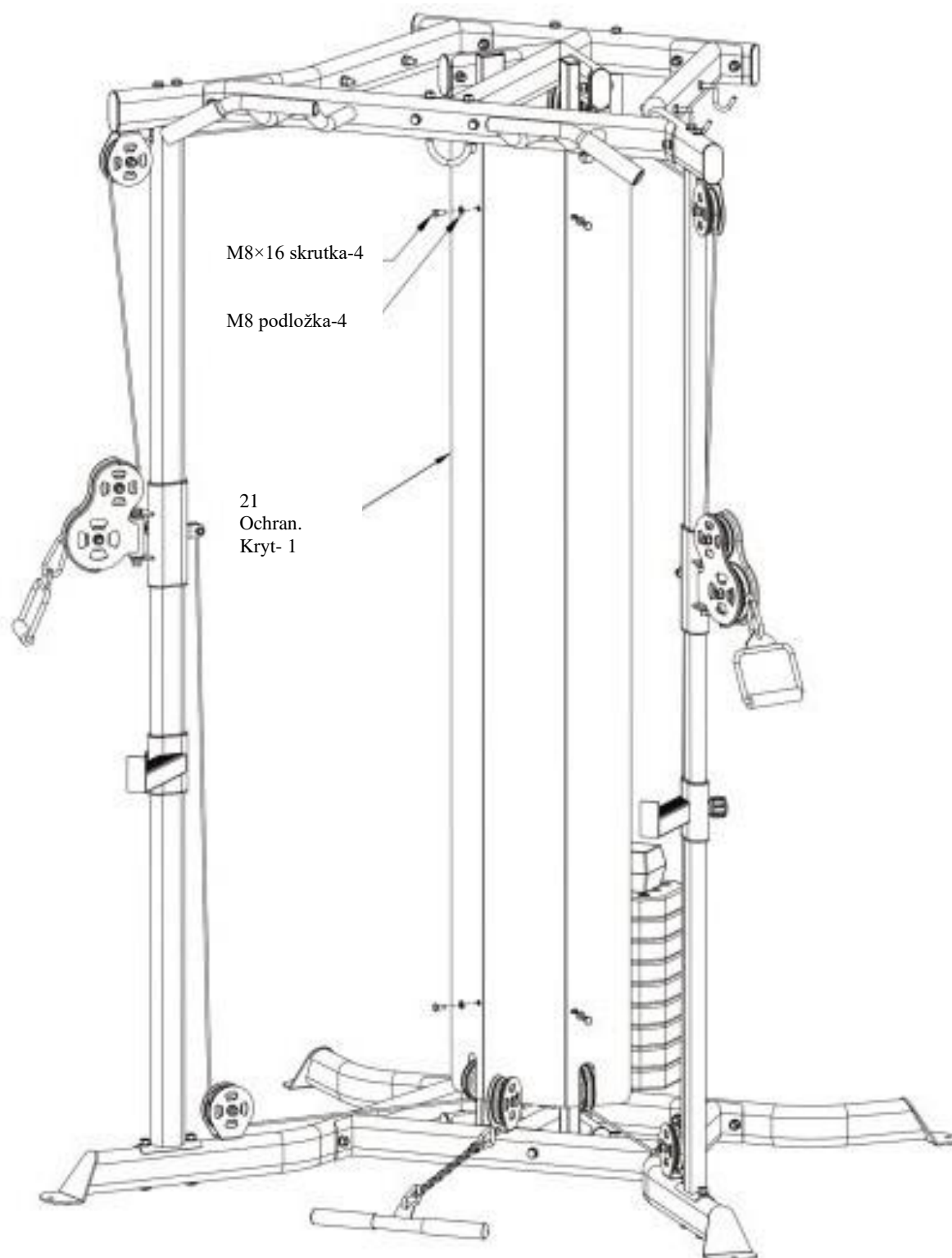
Pripojte ľavú hornú rukoväť (19) a pravú rukoväť (20) pomocou 4 podložiek M12 a 4 skrutiek M12 \* 20, ako je znázornené na obrázku.



### KROK 15

Pripojte rukoväť (23) k oboom koncom oceľového lanka 1 pomocou karabíny, ako je znázornené na obrázku, a pripojte krátku rukoväť (12) k jednému koncu lanka 2 pomocou reťazky a karabíny; Nakoniec namontujte zdvíhací krúžok (24) a háčik (25), ako je znázornené na obrázku.





### KROK 16

Nasadte ochranný kryt so 4 skrutkami M8\*16 a 4 podložkami M8 podľa schémy.

## 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 slabínám. 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 naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

