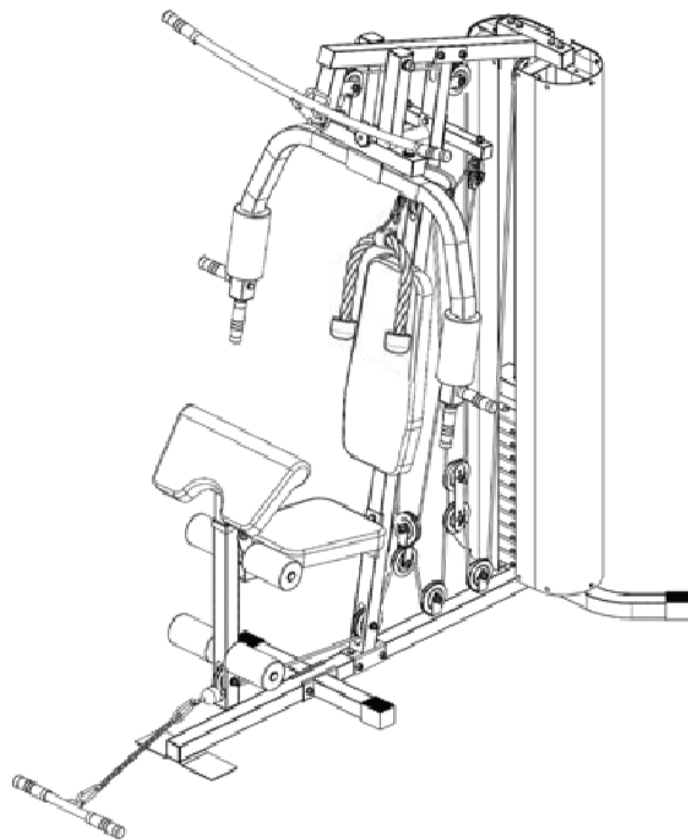


FORCE 500



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre posilňovaciu vežu Diadora Force 500. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Posilňovaciu vežu 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 **Diadora** 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. Uchovajte 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 170 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 EN ISO 20957-1/EN ISO 20957-2 s triedou H. 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 Diadora (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: 95,5 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 160 x 110 x 202 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Aby ste znížili riziko vážneho zranenia, pred montážou alebo prevádzkou tohto produktu si prečítajte celý návod. Dbajte najmä na nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Montáž

- Skontrolujte všetky komponenty a nástroje, pričom majte na pamäti, že pre jednoduchú montáž sú niektoré komponenty vopred zmontované.
- Udržujte deti a zvieratá mimo pracovného priestoru, malé časti by mohli spôsobiť udusenie.
- Pred začatím sa uistite, že máte dostatok miesta na rozloženie dielov.
- Zostavte zariadenie čo najbližšie k jej konečnému umiestneniu (v tej istej miestnosti).
- Umiestnite zariadenie na čistý a rovný povrch.
- Všetky obaly zlikvidujte opatrne a zodpovedne.

Použitie

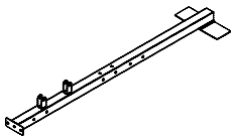
- Je zodpovednosťou vlastníka zabezpečiť, aby všetci používatelia tohto produktu boli riadne informovaní o tom, ako tento produkt bezpečne používať.
- Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie. Nepoužívajte ho v komerčnom, prenájmovom ani inštitucionálnom prostredí.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy urobte strečingové cvičenia, aby ste sa správne zahriali.
- Ak používateľ pociťuje závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné abnormálne príznaky, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Zariadenie by mala používať iba jedna osoba naraz.
- Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste voľné alebo vrecovité oblečenie, pretože by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Noste športovú obuv, aby ste si pri cvičení chránili nohy.
- Okolo zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- Zdravotne postihnuté osoby by nemali používať zariadenie bez prítomnosti kvalifikovanej osoby alebo lekára.
- Tento produkt je vhodný pre hmotnosť používateľa do: 170 kg.
- Tento produkt je v súlade s normou EN ISO 20957-1/EN ISO 20957-2 a triedou H.
- Výrobok váži 95,5 kg.
- Tento výrobok vyžaduje dostatočný priestor, vzdialenosť cvičebného priestoru používateľa by mala nesmie byť menšia ako 0,6 metra.
- Tento výrobok je určený na použitie v čistých a suchých podmienkach, vyhnite sa používaniu alebo skladovaniu na chladných alebo vlhkých miestach, pretože to môže viesť ku korózii alebo iným súvisiacim problémom.

!!! Upozornenie: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.

Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si **MUSÍTE** prečítať všetky pokyny.

ZOZNAM DIELOV

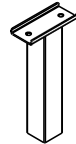
Č.	Popis	Množstvo	Č.	Popis	Množstvo
1	Základný rám	1	42	Štvorcový koncový uzáver (50 mm)	4
2	Zadný základný rám	1	43	Štvorcová koncovka (50 mm)	12
3	Bočný základný rám	2	44	Štvorcová koncovka (38 mm)	2
4	Otočný držiak kladky	2	45	Matica skrutky	1
5	Horný nosník	1	46	Okrúhly gumený nárazník	2
6	Vertikálna tyč	1	47	Ochranný štít	2
7	Nosný rám	1	48	Okrúhla koncovka (25 mm)	4
8	Nosný rám sedadla	1	50	Okrúhla koncovka (38 mm)	1
9	Extenzia Butterfly	1	51	Napínací pás na chrbát	1
10	Vodiaca tyč	2	52	Štvorcová objímka	1
11	Stredový rám	1	53	PVC rukoväť	8
12	Rám na predkopávanie	1	54	Plastová objímka	6
13	Rám opierky na biceps	1	55	Gumený nárazník	1
15	Penová tyč	2	56	Malý penový valček	4
16	Pravé Butterfly rameno	1	57	Veľký penový valček	2
17	Ľavé Butterfly rameno	1	58	Koncovka so zúž. koncom	1
18	Rukoväť	2	59	Zadné lanko	1
19	Podpera štítu	4	61	Veľká olejová objímka	8
20	Držiak kladky	1	62	Dlhý kolík	1
21	Dolná lišta	1	63	Veľká podložka	2
22	Tyč na sťahovanie kladky	1	64	Šesťhranná skrutka M10X20mm	2
23	Nastavovacia tyč	1	65	Šesťhranná skrutka M10X25mm	6
24	Poistná skrutka	1	66	Šesťhranná skrutka M10X35mm	2
25	Zaistenie držiaka kladky	2	67	Šesťhranná skrutka M10X45mm	11
26	Vankúš operadla	1	68	Šesťhranná skrutka M10X50mm	1
27	Vankúš na sedenie	1	69	Šesťhranná skrutka M10X70mm	15
28	Opierka na biceps	1	70	Šesťhranná skrutka M10X75mm	1
29	Háčik	4	71	Šesťhranná skrutka M8X65mm	2
30	Skrutka s dvojitou hlavou	1	72	Šesťhranná skrutka M8X25mm	8
31	Horná doska závažia	1	73	Podložka M16	4
32	Závažová doska	9	74	Podložka M10	70
33	Kolík	1	75	Podložka M8	12
34	Plastová objímka	1	76	Nylonová matica M16	4
35	Kladka A	13	77	M10 Obyčajná matica	2
36	Kladka B	1	78	Nylonová matica M10	32
37	Horné lanko	1	79	Šesťhranná skrutka M8X80mm	2
38	Spodné lanko	1	80	M6X12mm šesťhranná skrutka	20
39	Butterfly lanko	1	81	Spájacia matica M6	20
40	Zarážka s poistným kolíkom	1	82	Podložka M6	20
41	Reťaz				



1. Základný rám



2. Zadný základný rám



3. Bočný základný rám



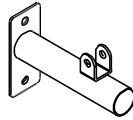
4. Otočný držiak kladky



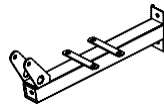
5. Horný nosník



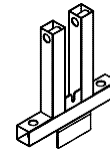
6. Vertikálna tyč



7. Nosný rám



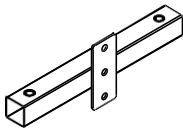
8. Nosný rám sedadla



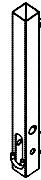
9. Extenzia Butterfly



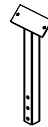
10. Vodiaca tyč



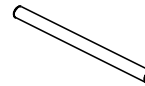
11. Stredový rám



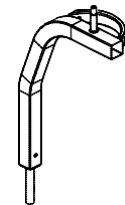
12. Rám na predkopávanie



13. Rám opierky na biceps



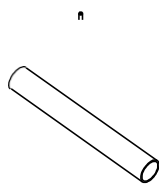
15. Penová tyč



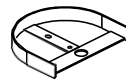
16. Pravé Butterfly rameno



17. Ľavé Butterfly rameno



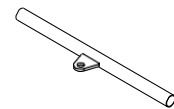
18. Rukoväť



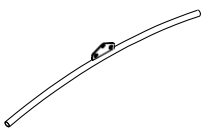
19. Podpera štítu



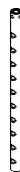
20. Držiak kladky



21. Dolná lišta



22. Tyč na sťahov. kladky



23. Nastavovacia tyč



24. Poistná skrutka



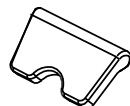
25. Zaistenie držiaka kladky



26. Vankúš operadla



27. Vankúš na sedenie



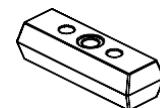
28. Opierka na biceps



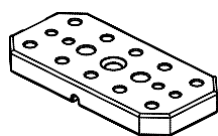
29. Hák



30. Skrutka s dvojitou hlavou



31. Horná doska závažia



32. Záťažová doska



33. Kolík



34. Plastová objímka



35. Kladka A



36. Kladka B



37. Horné lanko



38. Spodné lanko



39. Butterfly lanko



40. Zarážka s poist. kolíkom



41. Reťaz



42. Štvorcový koncový uzáver (50 mm)



43. Štvorcová koncovka (50 mm)



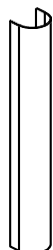
44. Štvorcová koncovka (38 mm)



45. Matica skrutky



46. Okrúhly gumený nárazník



47. Ochranný štít



48. Okrúhla koncovka (25 mm)



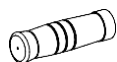
49. Okrúhla koncovka (38 mm)



51. Napínací pás na chrbát



52. Štvorcová objímka



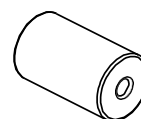
53. PVC rukoväť



54. Plastová objímka



55. Gumený nárazník



56. Malý penový valček



57. Veľký penový valček



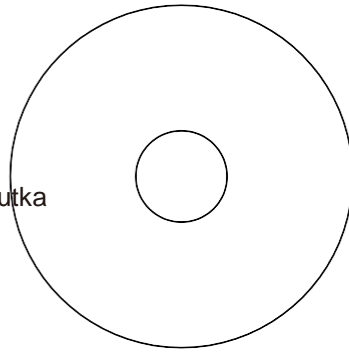
58. Koncovka so zúž. koncom



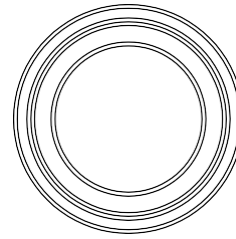
59. Zadné lanko



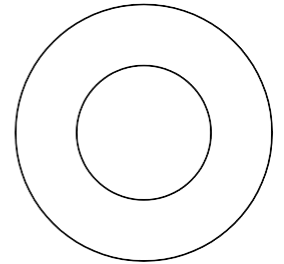
64. M10 * 20 mm šesťhranná skrutka



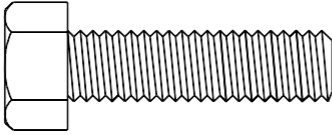
63. Veľká podložka



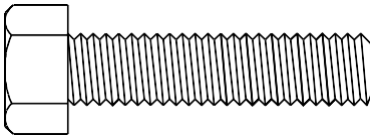
61. Veľká olejová objímka



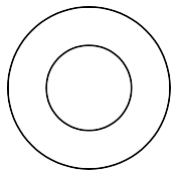
73. Podložka M16



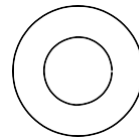
65. Šesťhranná skrutka M10 * 25 mm



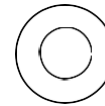
66. Šesťhranná skrutka M10 * 35 mm



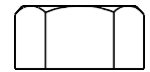
74. M10 Podložka



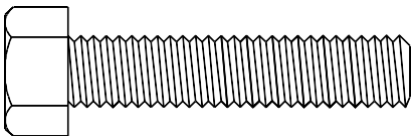
75. M8 Podložka



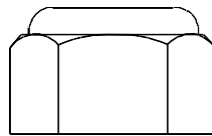
82. M6 Podložka



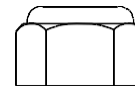
77. M10 Spájacia matica



67. Šesťhranná skrutka M10 * 45 mm



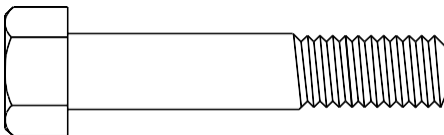
76. M16 Nylonová matica



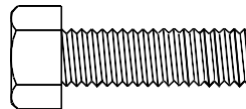
78. M10 Nylonová matica



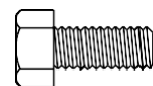
81. Spájacia matica M6



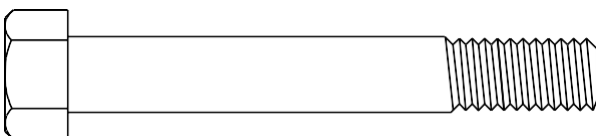
68. M10 * 50 mm šesťhranná skrutka



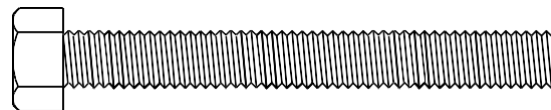
72. M8 * 25 mm šesťhranná skrutka



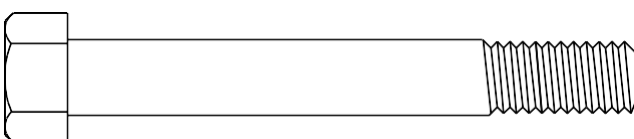
80. Šesťhranná skrutka M6 * 12 mm



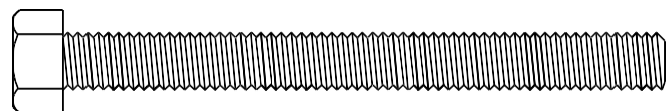
69. Šesťhranná skrutka M10 * 70 mm



71. Šesťhranná skrutka M8 * 65 mm



70. Šesťhranná skrutka M10 * 75 mm



79. Šesťhranná skrutka M8 * 80 mm



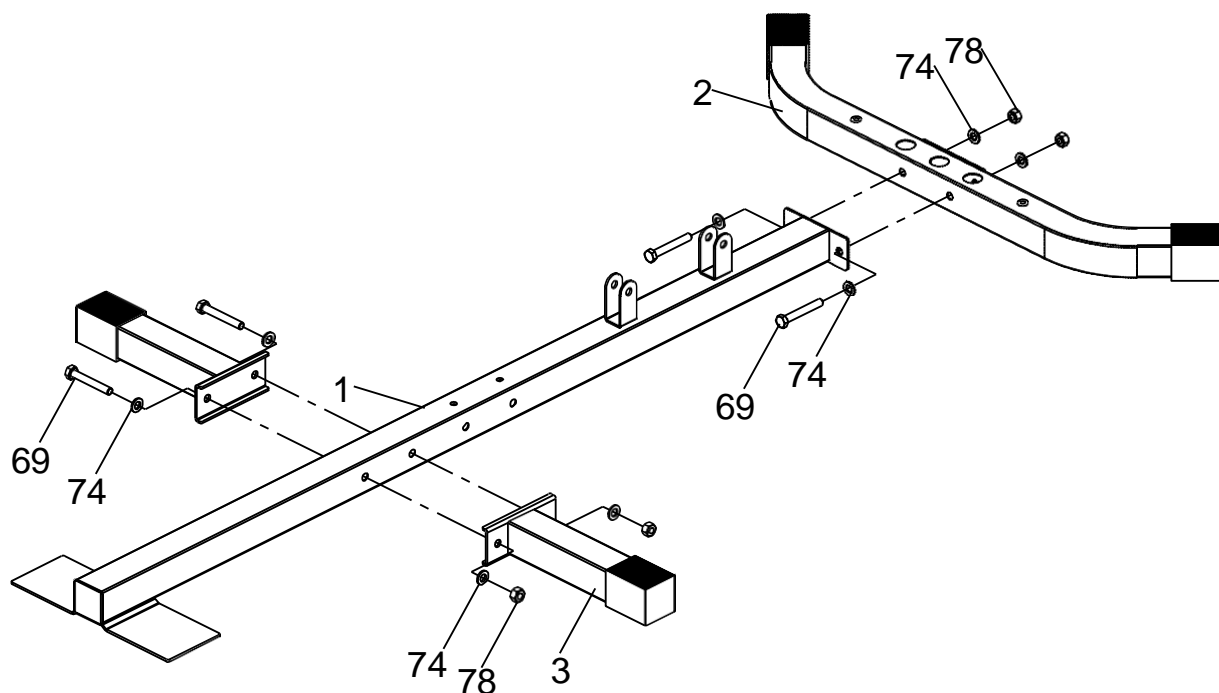
62. Dlhý kolík

MONTÁŽ

Dôležité! Zostavte produkt najskôr so všetkými uvoľnenými maticami a skrutkami, dotiahnite ich až po dokončení všetkých montážnych krokov.

Vybalte škatuľu a položte všetky diely na podlahu, opatrne odstráňte všetok obalový materiál a každú časť najskôr skontrolujte podľa návodu.

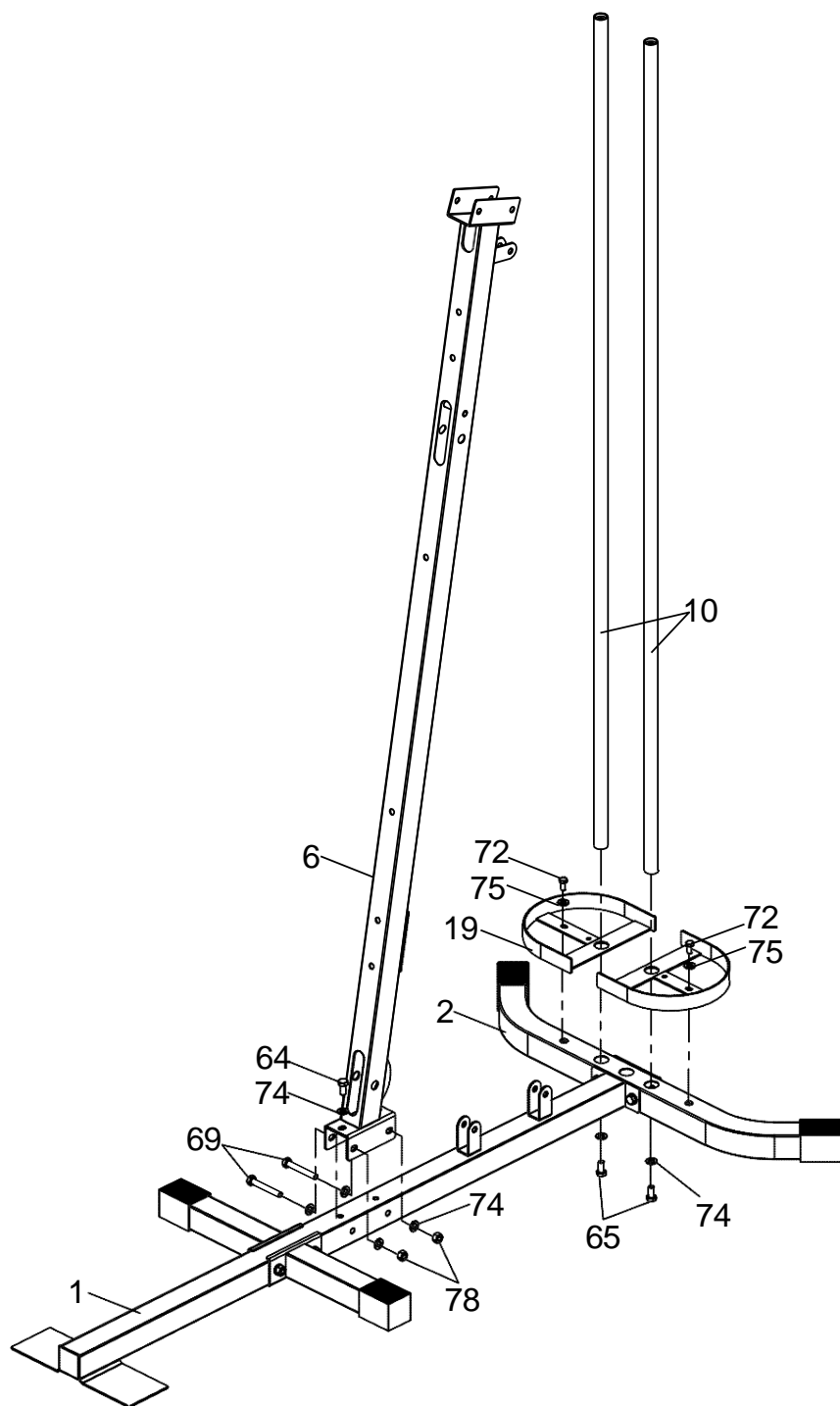
Pamätajte, že niektoré diely sú vopred zmontované na väčšie komponenty.



Krok 1:

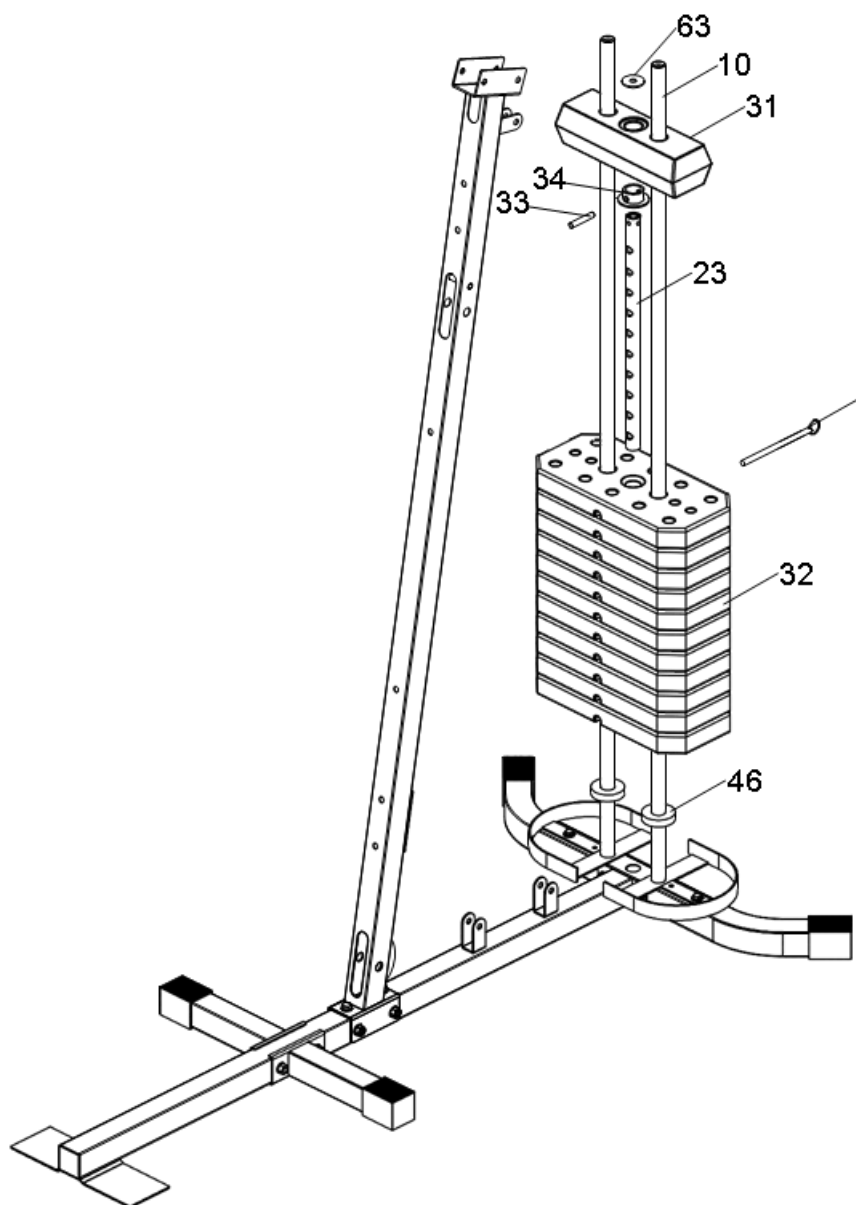
Pripevnite základný rám (1) k zadnému základnému rámu (2) pomocou 2ks šesťhranných skrutiek M10*70 mm (69), 4ks podložiek M10 (74) a 2ks nylonových matic M10 (78).

Pripevnite bočný základný rám (3) k základnému rámu (1) pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M10 * 70 mm (69), 4ks podložiek M10 (74) a 2ks nylonových matic M10 (78).


Krok 2:

Pripevnite obe vodiace tyče (10) k zadnému základnému rámu (2) pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M10*25 mm (65) a 2 ks podložiek M10 (74). Posuňte obe podpery štítu (19) nadol vodiacou tyčou (10) zaistite pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M8 * 25 mm (72) a 2 ks podložiek M8 (75).

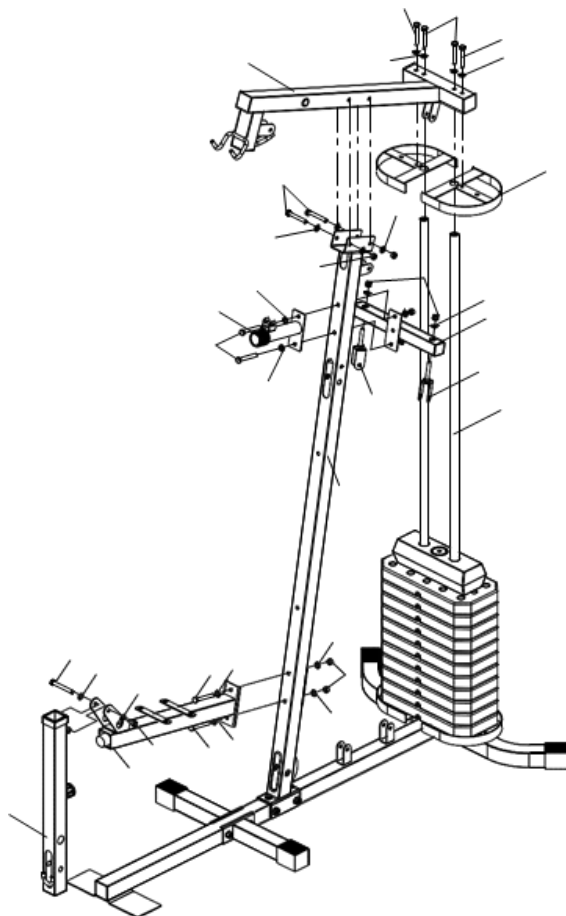
Pripevnite vertikálnu tyč (6) k základnému rámu (1) pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M10 * 70 mm (69), 4 ks podložiek M10 (74) a nylonových matíc M10 (78), zaistite pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M10 * 20 mm (64) a 2 ks podložiek M10 (74), ako je znázornené.


Krok 3:

Posuňte 2ks okrúhlych gumen. nárazníkov (46) dole na vodiacu tyč (10).

Postupne posúvajte 9 ks záťažových dosiek (32) jednu po druhej.

Nasadzte plastovú objímku (34) do horného otvoru nastavovacej tyče (23) pomocou kolíka (33). Vložte nastav. tyč (23) do záťažových dosiek (32), Vložte dlhý kolík (62) do požadovaného otvoru dosky (32). Posuňte hornú dosku (31) nadol po vodiacej tyči (10). Vložte veľkú podložku (63) na hornú dosku (31).


Krok 4:

Pripevnite obe podpery štítu (19) k hornému nosníku (5) pomocou 2 ks šesťhrannej skrutky M8 * 80 mm (79) a 2 ks podložiek M8 (75).

Umiestnite horný nosník (5) na vertikálnu tyč (6) a vodiacu tyč (10), pripevnite horný nosník (5) k

vodiacej tyči (10) pomocou 2ks šesťhranných skrutiek M10*25 mm (65) a 2ks podložky M10 (74). Pripevnite hlavný nosník (5) k vertikálnej tyči (6) pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M10 * 70 mm (69), 4 ks podložiek M10 (74) a 2 ks nylonových matíc M10 (78).

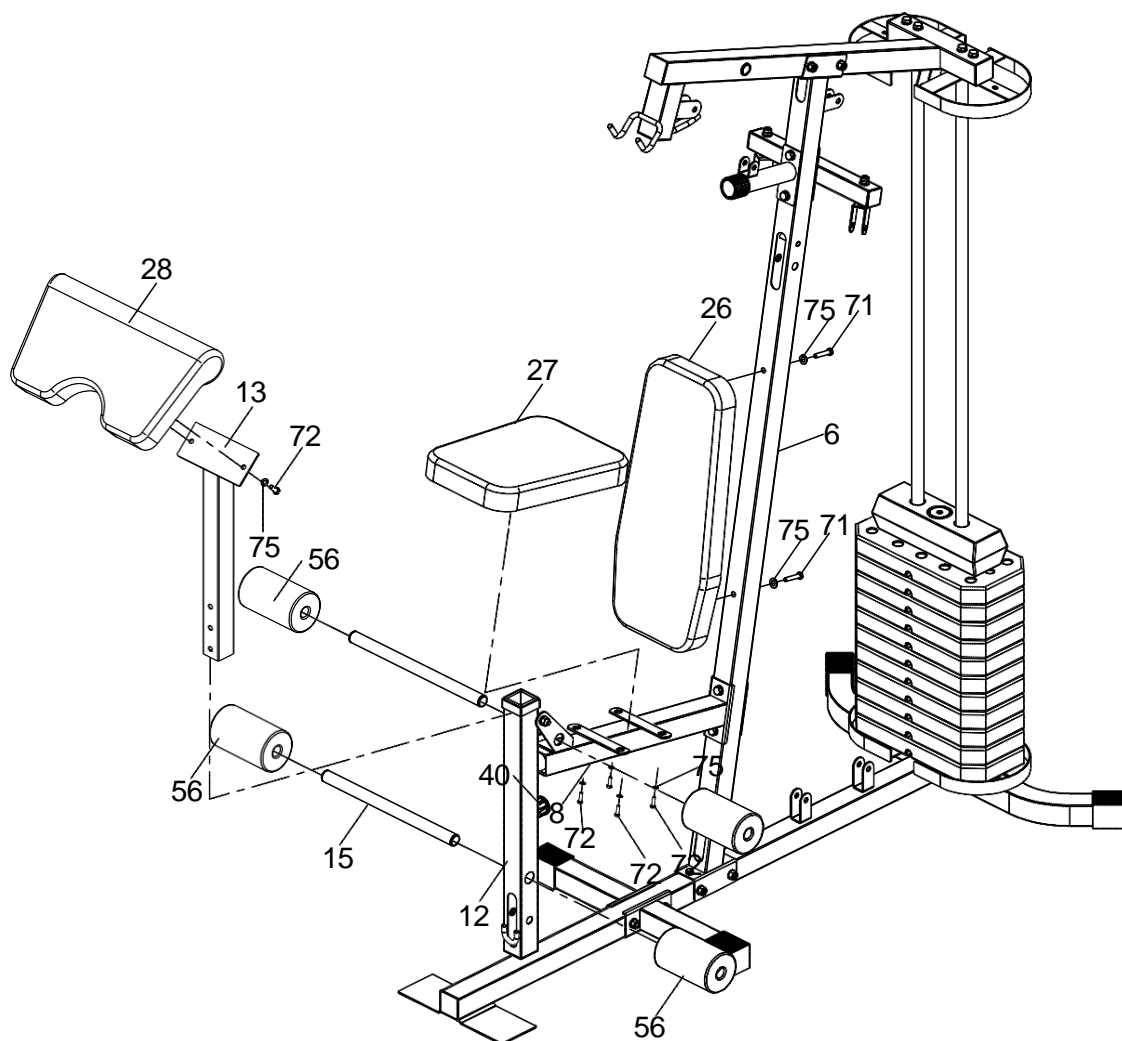
Pripevnite oba otočné držiaky kladky (4) k stredovému rámu (11) pomocou 2 ks podložiek M10 (74) a 2 ks nylon. matíc M10 (78).

Pripevnite stredový rám (11) a nosný rám (7) k vertikálnej tyči (6) pomocou 2ks

šesťhranných skrutiek M10*70 mm (69), 4 ks podložiek M10 (74) a 2 ks nylonových matíc M10 (78).

Pripevnite nosný rám sedadla (8) k vertikálnej tyči (6) pomocou 2ks šesťhranných skrutiek M10*70 mm (69), 4ks podložiek M10 (74) a 2ks nylonových matíc M10 (78).

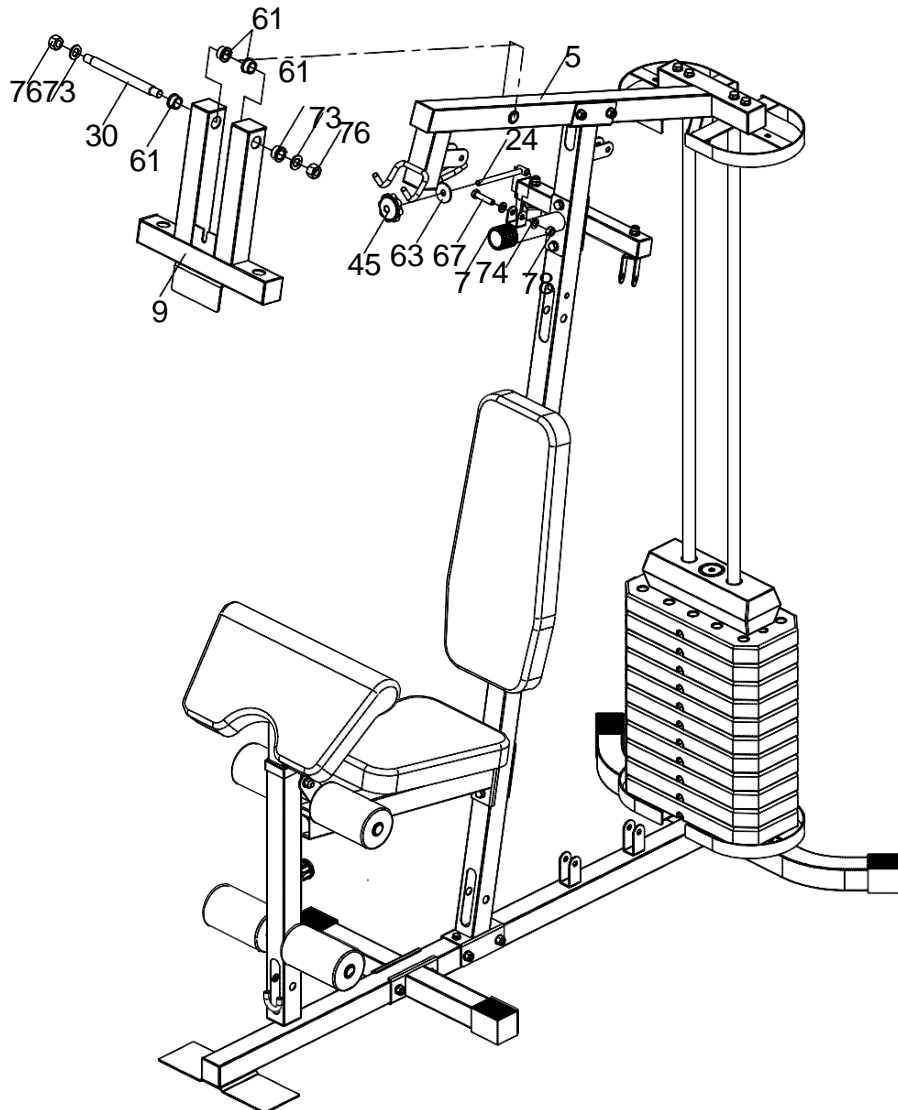
Pripevnite rám na predkopávanie nôh (12) k nosnému rámu sedadla (8) pomocou 1ks M10*75mm šesťhrannej skrutky (70), 2ks podložiek M10 (74) a 1ks nylonovej matice M10 (78).


Krok 5:

Vložte rám opierky na biceps (13) do rámu na predkopávanie nôh (12) pomocou zarážky s poistným kolíkom (40).

Pripevnite vankúš operadla (26) k vertikálnej tyči (6) pomocou 2 ks šesťhranných skrutiek M8*65 mm (71) a 2 ks podložiek M8 (75). Pripevnite vankúš sedadla (27) k nosnému rámu sedadla (8) pomocou 4ks šesťhranných skrutiek M8*25 mm (72) a 4ks podložiek M8 (75). Pripevnite opierku na biceps (28) k podpornému rámu na biceps (13) 2ks šesťhranných skrutiek M8*25 mm (72) a 2ks podložiek M8 (75).

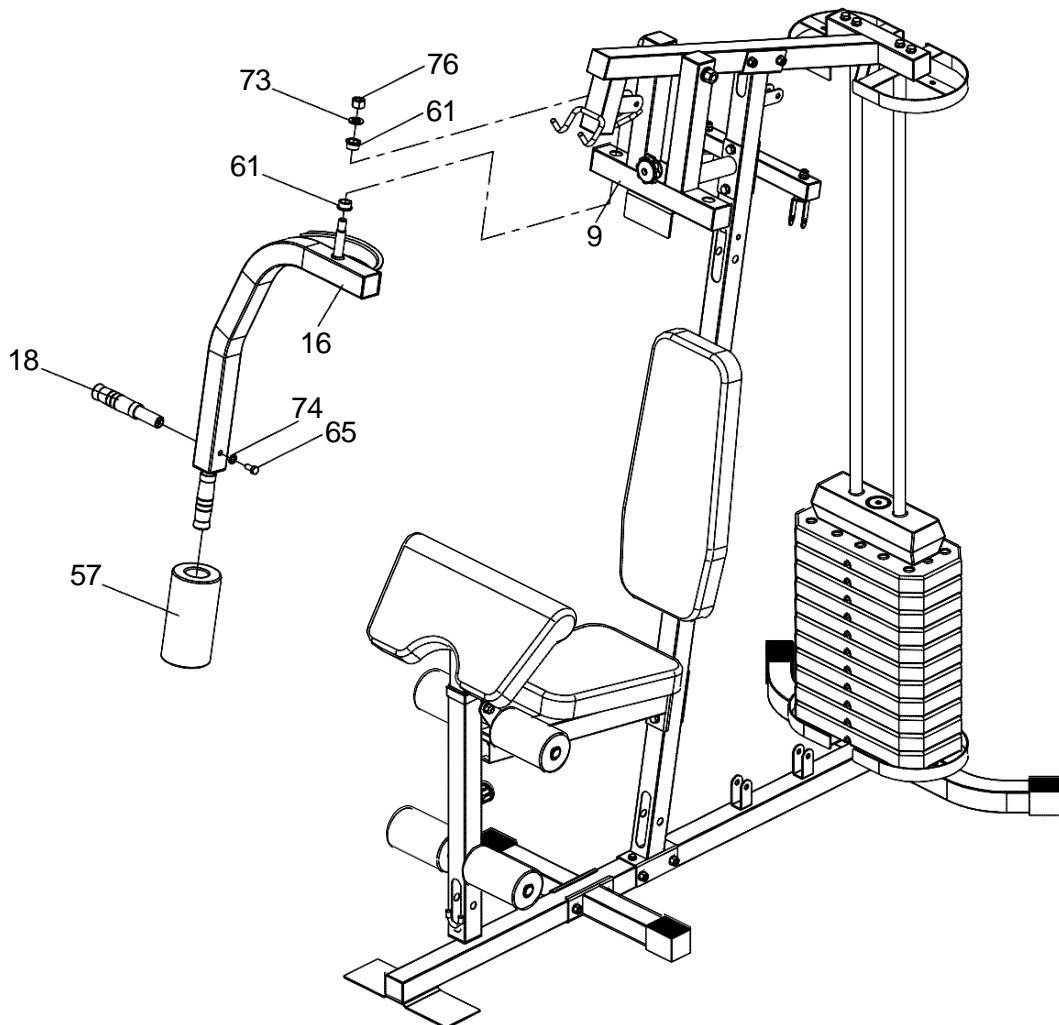
Vložte 2ks penových tyčí (15) do otvorov nosného rámu sedadla (8) a rámu na predkopávanie nôh (12), pripevnite 4ks malých penových valčekov (56) na penové tyče (15).


Krok 6:

Zapojte 4ks veľkých olejových objímok (61) do horných otvorov extenzie Butterfly (9), ako je znázornené, Pripevnite extenziu Butterfly (9) k hornému nosníku (5) zaistite pomocou jednej skrutky s dvojitou hlavou (30), 2ks podložky M16 (73) a 2ks nylonových matíc M16 (76).

Pripevnite poistnú skrutku (24) k nosnému rámu (7) pomocou 1 ks šesťhranných skrutiek M10 * 45 mm (67), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks nylonovej matice M10 (78).

Môžete uzamknúť extenziu Butterfly (9) pomocou matice skrutky (45) a veľkej podložky (63).

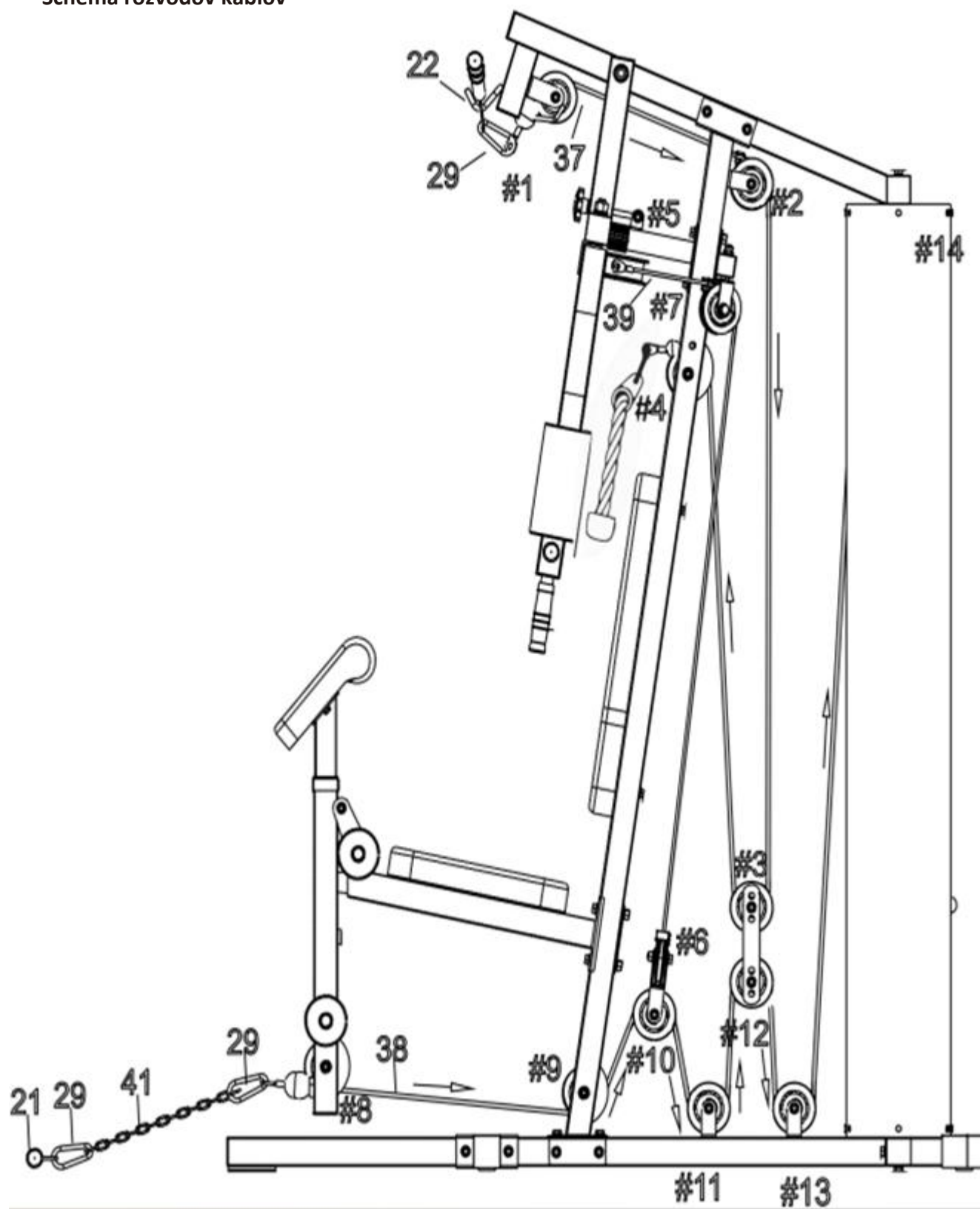

Krok 7:

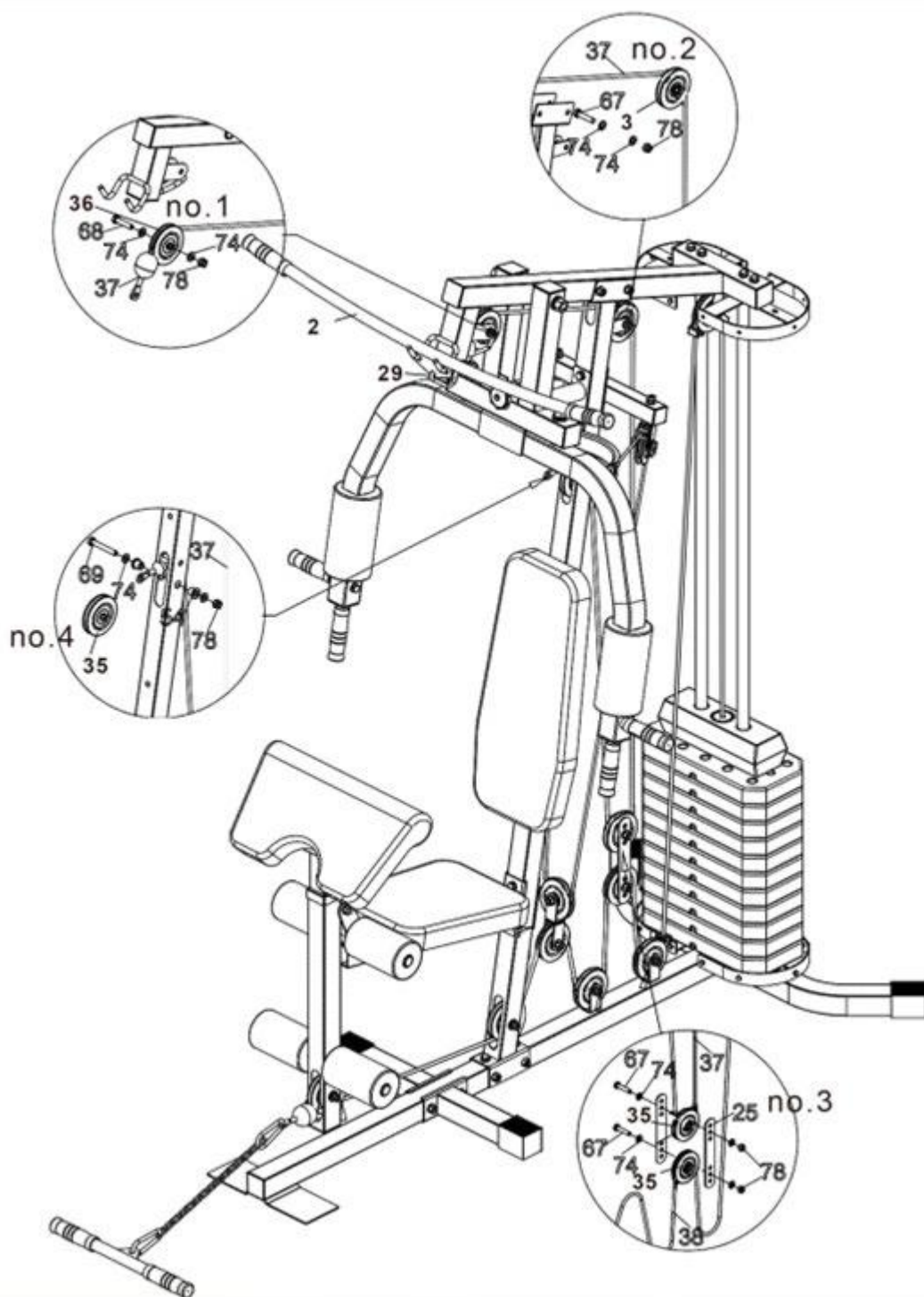
Pripojte pravé rameno butterfly (16) a ľavé rameno butterfly (17) k extenzii Butterfly (9), pomocou 4ks veľkej olej. objímky (61), 2ks podložiek M16 (73) a 2ks poistných matíc M16 (76) ako je znázornené.

Nasuňte 2ks veľkých penových valčekov (57) na pravé rameno butterfly (16) a ľavé rameno butterfly (17).

Pripevnite 2ks rukovätí (18) k pravému ramenu butterfly (16) a ľavému ramenu butterfly (17) pomocou 2ks šesťhranných skrutiek M10*25 mm (65) a 2ks podložky M10 (74).

Schéma rozvodov káblov



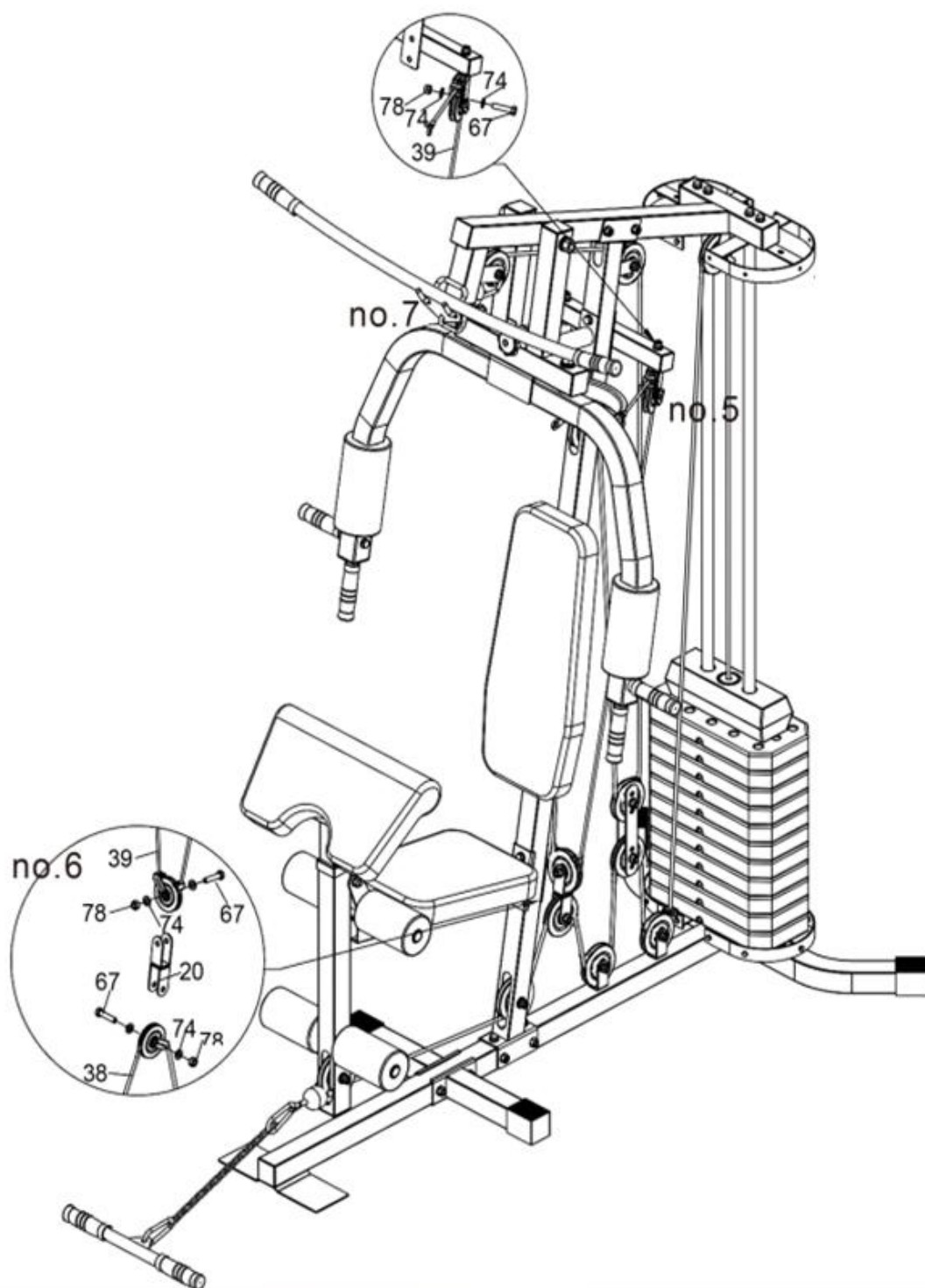

Krok 8:

Prevlečte horné lanko (37) cez kladku na držiakoch, ako je znázornené.

Pripevnite kladku B-1 (36) k držiaku horného nosníka (5) pomocou 1ks šesťhrannej skrutky M10*50 mm (68), 2ks podložiek M10 (74) a 1ks poistnej matice M10 (78), pripevnite kladku A-2 (35) k držiaku vertikálnej tyče (6) pomocou 1ks šesťhrannej skrutky M10 * 45 mm (67), 2ks podložiek M10 (74) a 1ks poistná matica M10 (78), pripevnite kladku A-3 (35) na vrch 2ks kusov držiakov kladky

(25) pomocou 1ks šesťhrannej skrutky M10*45 mm (67), 2ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78), pripevnite kladku A-4 (35) do otvoru vertikálnej tyče (6) pomocou 1ks šesťhrannej skrutky M10*70 mm (69), 2ks plastových objímok (54), 2ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

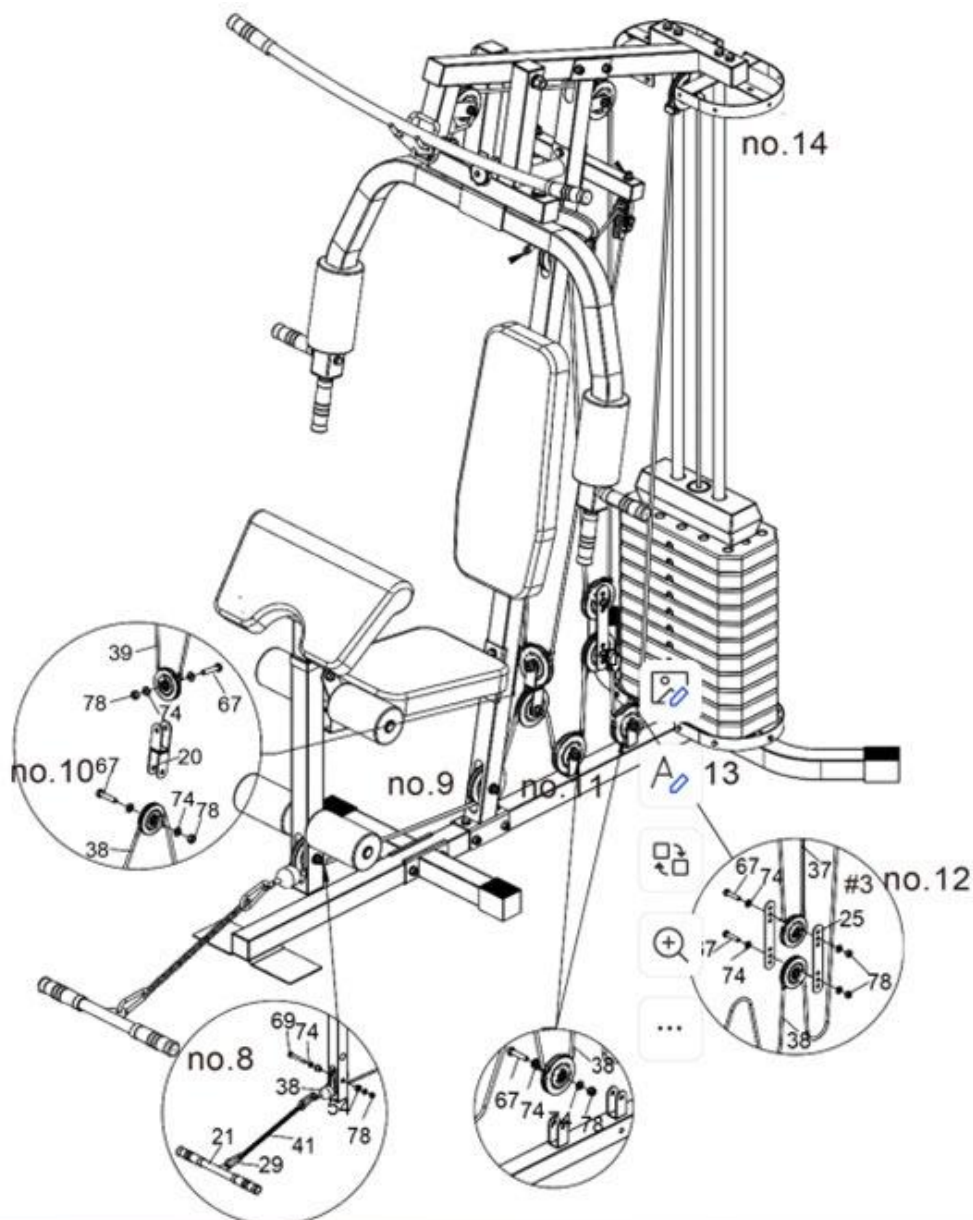
Pripojte koniec horného lanka (37) k tyči na sťahovanie kladky (22) pomocou 1ks zaistenia držiaka kladky (29).


Krok 9:

Prevlečte butterfly lanka (39) cez kladku na držiakoch, ako je znázornené.

Pripojte oba konce butterfly lanka (39) k pravému ramenu butterfly (16) a ľavému ramenu butterfly (17), pomocou kábla do drážky kladiek, nainštalujte 2ks kladiek A-5-7 (35) na otočný držiak kladky (4) pomocou 2ks šesťhrannej skrutky M10*45 mm (67), 4ks podložiek M10 (74) a 2ks poistných matic M10 (78).

Nainštalujte kladku A-6 (35) do hornej časti držiaka kladky (20) pomocou 1 ks šesťhrannej skrutky M10 * 45 mm (67), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).


Krok 10:

Prevlečte spodné lanko (38) cez kladku na držiakoch, ako je znázornené.

Pripevnite kladku A-8 (35) do otvoru rámu na predkopávanie nôh (12) pomocou 2ks plastových objímok (54), 1ks M10*70mm šesťhrannej skrutky (69), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

Pripevnite kladku A-9 (35) k otvoru vertikálnej tyče (6) pomocou 1ks šesťhrannej skrutky M10*70 mm (69), 2ks plastových objímok (54), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

Nainštalujte kladku A-10 (35) do spodnej časti držiaka kladky (20) pomocou 1 ks šesťhrannej skrutky M10 * 45 mm (67), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

Pripevnite kladku A-11 (35) k držiaku základného rámu (1) pomocou 1 ks šesťhrannej skrutky M10 * 45 mm (67), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

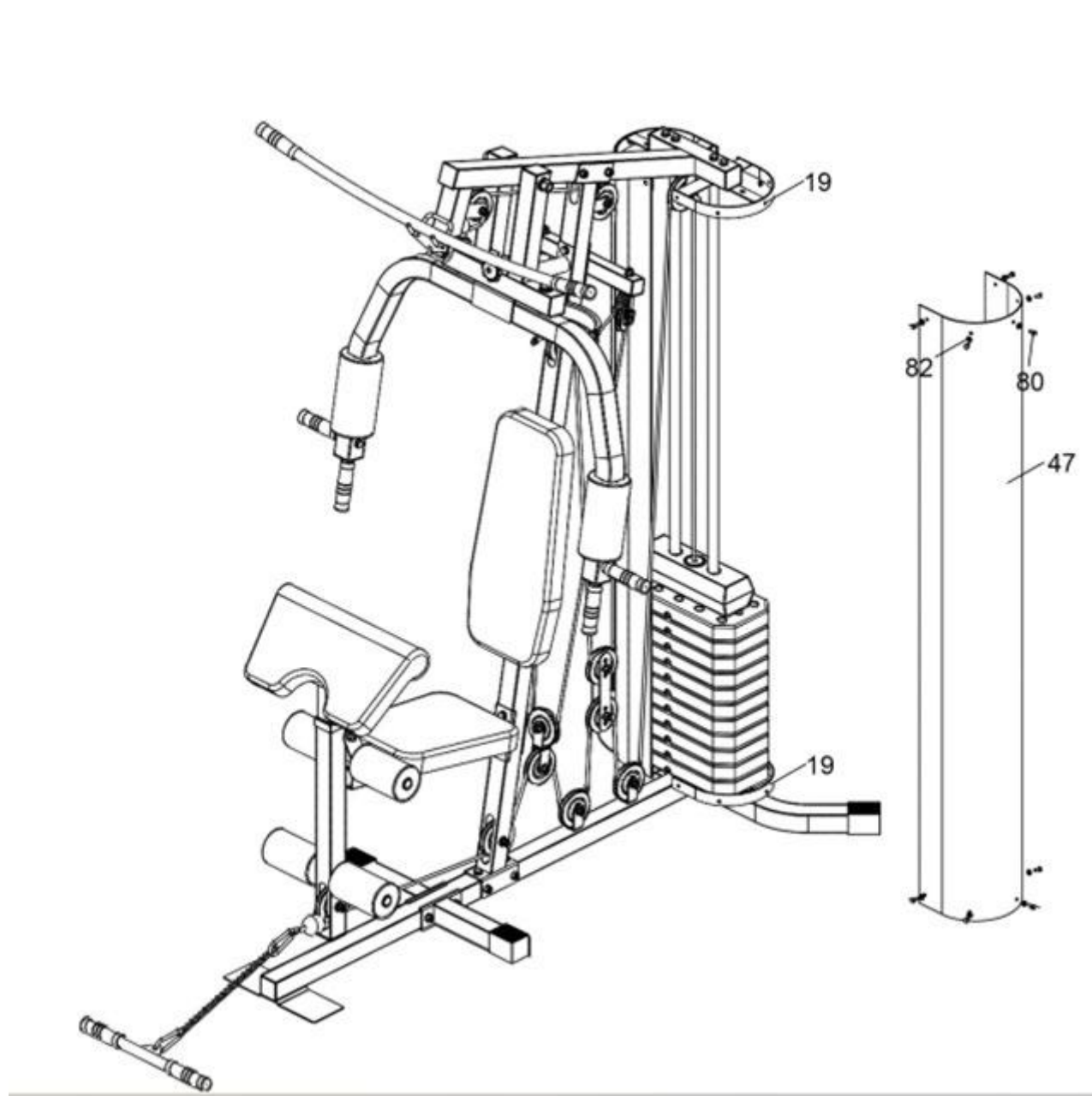
Pripevnite kladku A-12 (35) k spodnej časti 2ks kusov zaistenia držiaka kladky (25) pomocou 1ks šesťhrannej skrutky M10*45 mm (67), 2ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

Pripevnite kladku A-13 (35) k držiaku základného rámu (1) pomocou 1 ks šesťhrannej skrutky M10 * 45 mm (67), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78).

Pripevnite kladku A-14 (35) k držiaku horného nosníka (5) pomocou 1 ks šesťhrannej skrutky M10 * 45 mm (67), 2 ks podložiek M10 (74) a 1 ks poistnej matice M10 (78),

Potom pripevnite koniec skrutky spodného lanka (38) k hornej časti nastavovacej tyče (23).

Pripevnite koniec spodného lanka (38) k spodnej tyči (21) pomocou 2ks háčikov (29) a reťaze (41).



Krok 11:

Pripevnite pravý a ľavý ochranný štít (47) k 4 ks podpore ochranného štítu (19) pomocou 20 ks šesťhranných skrutiek M6 * 12 mm (80), 20 ks podložiek M6 (82) a 20 ks bežných matíc M6 (81).

Starostlivosť a údržba zariadenia

1. Pravidelne kontrolujte zariadenie, aby ste zistili akékoľvek poškodenie alebo opotrebovanie.
2. Pohyblivé časti pravidelne namažte olejom, aby ste zabránili predčasnému opotrebovaniu.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte a dotiahnite všetky diely, všetky chybné diely ihneď vymeňte a nepoužívajte zariadenie znova, kým nebude v perfektnom prevádzkovom stave.

Zariadenie je možné čistiť pomocou vlhkej handričky a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom.
Nepoužívajte rozpúšťadlá.

Nepokúšajte sa opraviť toto zariadenie sami.

Ak máte akékoľvek ťažkosti s montážou alebo prevádzkou zariadenia, obráťte sa na zákaznícky servis.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocítovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocítovať 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 pocítovať 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 pocítovať 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.

