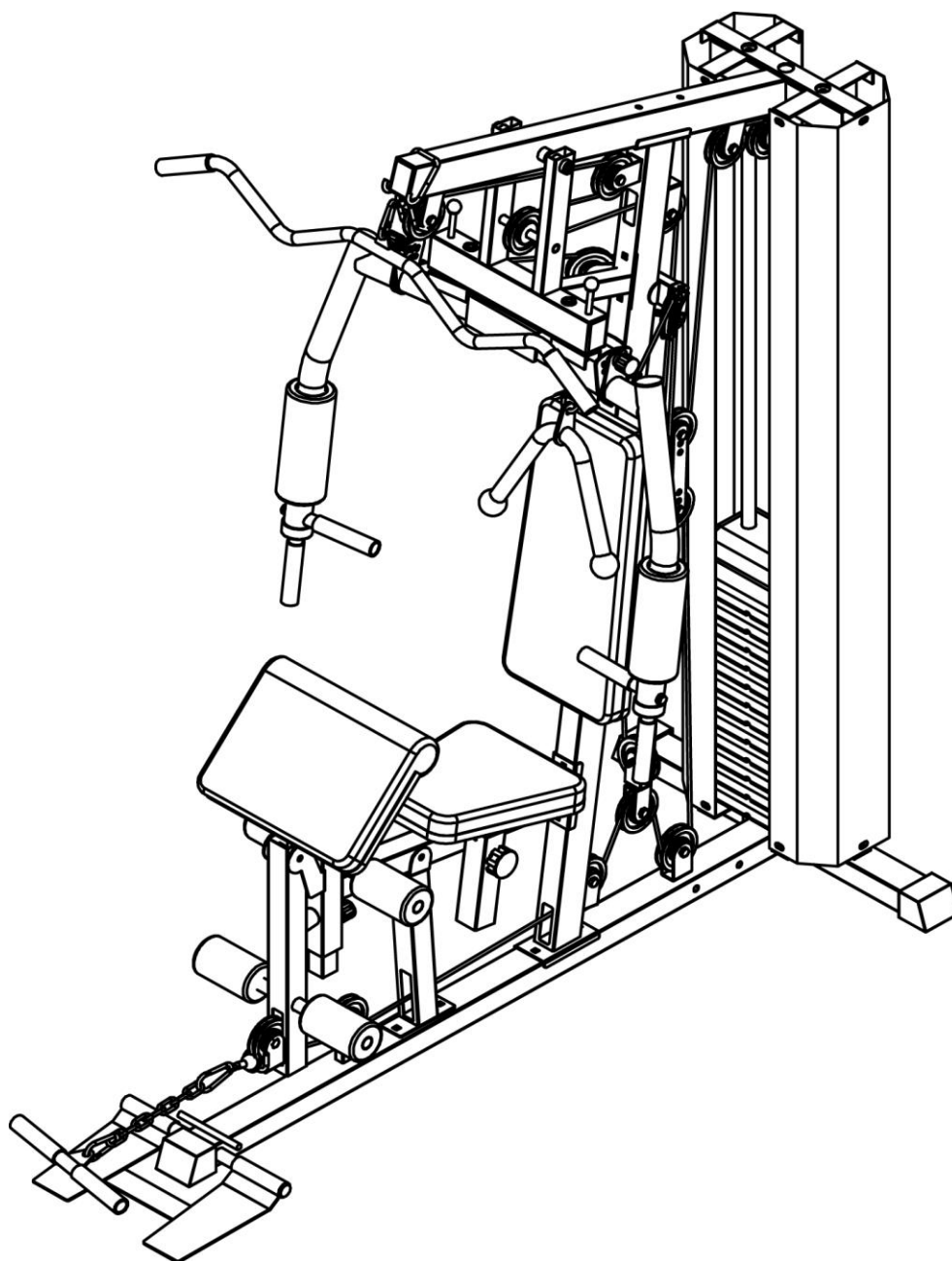




DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky DIADORA. 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 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

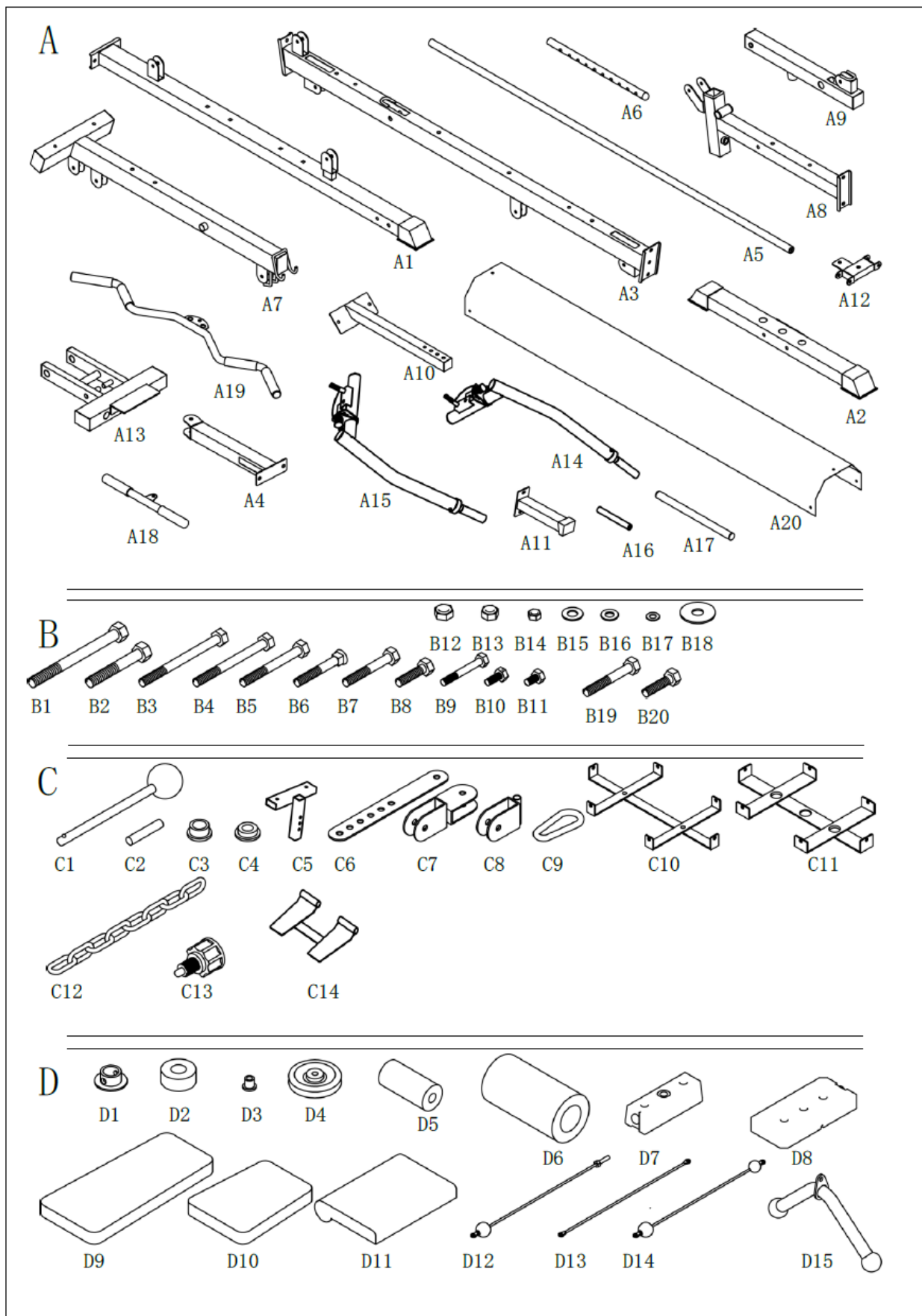
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

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. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- 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. 0,6m. 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 **DIADORA** (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 posilňovaciu vežu 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.
- Max. nosnosť: **180 kg**
- Hmotnosť závaží: **90 kg**
- Rozmery: **180 x 106 x 208 cm**
- Hmotnosť: **150 kg**

Zoznam dielov



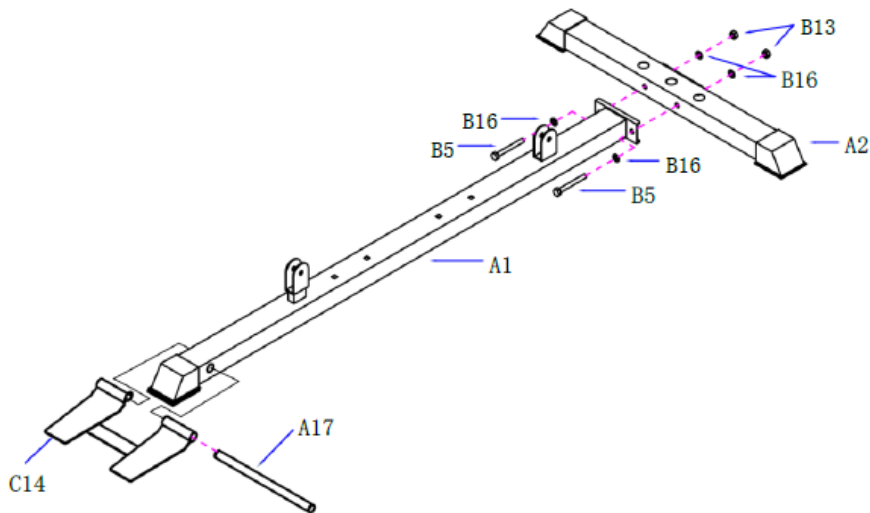
P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
A1	Rovná spodná tyč	1	A2	Zadná základná trubica	1
A3	Hlavná podpera	1	A4	Predná podperná rúrka	1
A5	Vodiaca tyč	2	A6	Tyč pre výber hmotnosti	1
A7	Vrchná podperná rúrka	1	A8	Tyč sedadla	1
A9	Vykopávací rúrka	1	A10	Podperná tyč opierky lakt'a	1
A11	Malá tyč podpery	1	A12	Veľké rameno kladky	1
A13	Rám Butterfly ramena	1	A14	Ľavé rameno Butterfly	1
A15	Pravé rameno Butterfly	1	A16	Rukoväť	2
A17	Kolódiová železná rúrka	2	A18	Spodná spojovacia tyč	1
A19	Horná priečna spojovacia tyč	1	A20	Kryt ochrannej siete	1
B1	Skrutka M12x155mm	1	B2	Skrutka M12x80mm	1
B3	Skrutka M10x145mm	1	B4	Skrutka M10x110mm	1
B5	Skrutka M10x90mm	7	B6	Nosná skrutka M10x70mm	4
B7	Skrutka M10x70mm	4	B8	Skrutka M10x40mm	16
B9	Skrutka M8x85mm	2	B10	Skrutka M8x20mm	8
B11	Skrutka M8x15mm	14	B12	Matica M12	4
B13	Matica M10	36	B14	Matica M18	2
B15	Podložka Ø12	6	B16	Podložka Ø10	34
B17	Podložka Ø8	26	B18	Veľká podložka Ø12	1
B19	Skrutka M10x25mm	2	B20	Skrutka M8x40mm	2
C1	Nastaviteľný kolík	3	C2	Hmoždinka	1
C3	Kovové puzdro (veľké)	4	C4	Kovové puzdro (malé)	6
C5	Skrutka v tvare „T“	2	C6	Rameno kladky	2
C7	Dvojité rameno kladky	1	C8	Jednoduché rameno kladky	2
C9	Hák	4	C10	Vrchný držiak krytu ochrannej siete	1
C11	Spodný držiak krytu ochrannej siete	1	C12	Reťaz	2
C13	Nastaviteľná skrutka	3	C14	Železný pedál	2
D1	Polohovacie puzdro	1	D2	Gumený krúžok	2
D3	Priechodka	2	D4	Kladka	17
D5	Malá gumená rúrka	4	D6	Veľká gumená rúrka	2
D7	Doska s protizávažím	9	D8	Blok závažia	9
D9	Opierka chrbta	1	D10	Sedadlo	11
D11	Lakt'ová podložka	1	D12	Horné lanko	1
D13	Lanko Butterfly ramena	1	D14	Spodné lanko	1
D15	Ťažné lanko	1			

Montážny návod

Krok 1

Pripevnite spodnú rovnú tyč (A1) k zadnej základnej tyči (A2) pomocou skrutky (B5), podložky (B16) a matice (B13).

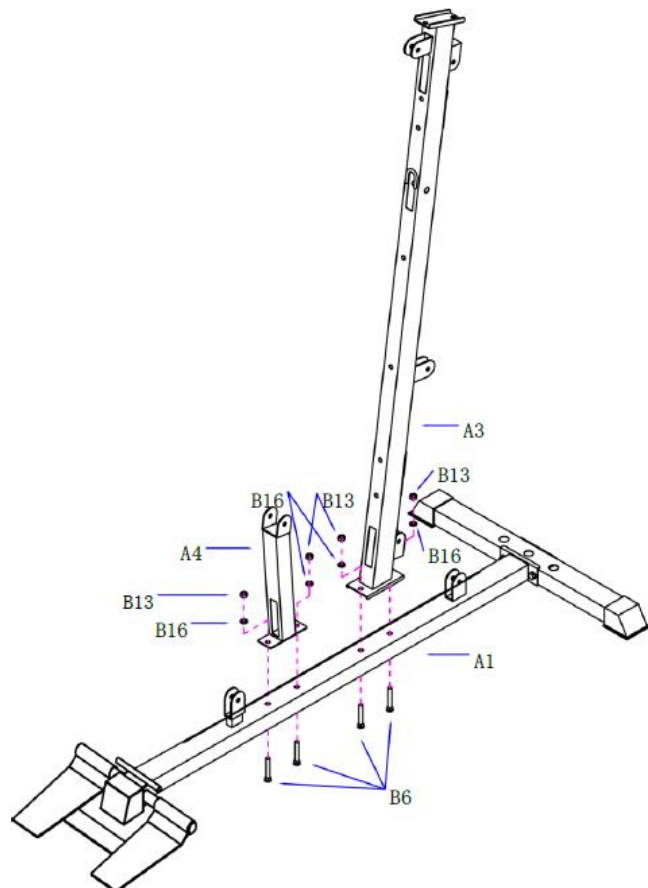
Pripevnite železný pedál (C14) k spodnej rovnjej tyči (A1) pomocou skrutky (B5) a kolódiovej železnej rúrky (A17).



Krok 2

Pripevnite hlavnú podperu (A3) k rovnjej spodnej tyči (A1) pomocou nosnej skrutky (B6), podložky (B16) a matice (B13).

Pripevnite prednú podpernú rúrku (A4) k rovnjej spodnej tyči (A1) pomocou nosnej skrutky (B6), podložky (B16) a matice (B13).

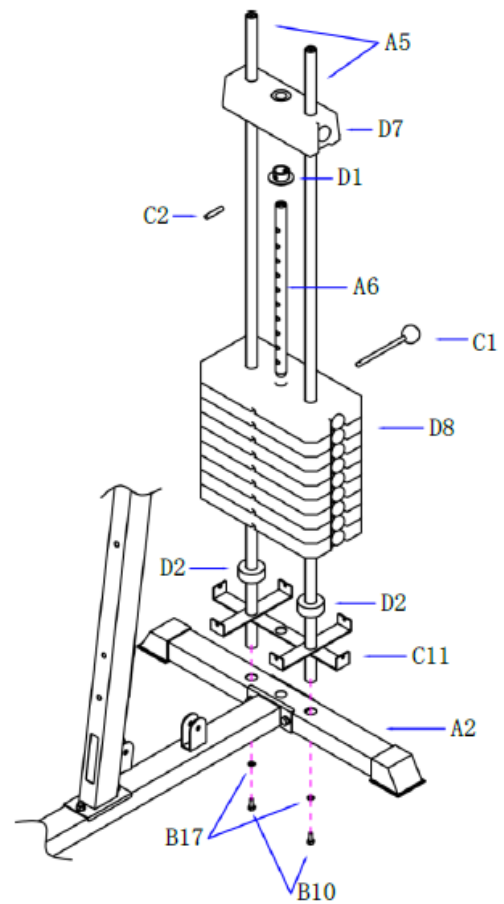


Krok 3

Pripevnite gumený krúžok (D2) a spodný držiak ochrannej siete (C11) k vodiacej tyči (A5), vložte vodiacu tyč do zadnej základnej trubice (A2) a zaistite pomocou skrutky (B10) a podložky (B17).

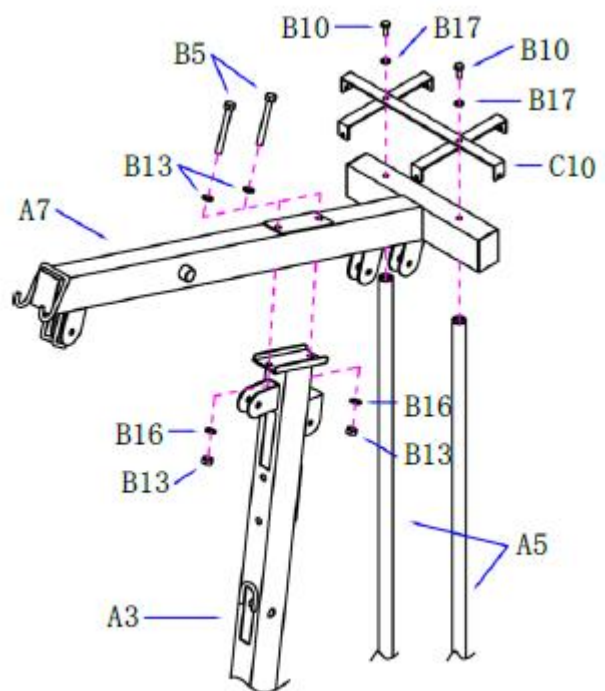
Nasaďte blok závažia (D8) na vodiacu tyč (A5), pripevnite tyč pre výber hmotnosti (A6) spoločne s doskou s protizávažím (D7) a upevnite polohovacie puzdro (D1) s hmoždinkou (C2).

Vložte nastaviteľný kolík (C1) cez blok závažia (D8) do tyče pre výber hmotnosti (A6).



Krok 4

Pripevnite vrchnú podpernú rúrku (A7) a vrchný držiak krytu ochrannej siete (C10) k vodiacej tyči (A5) a hlavnej podpere (A3) pomocou skrutky (B5), podložky (B16) a matice (B13) a skrutky (B10) s maticou (B17).

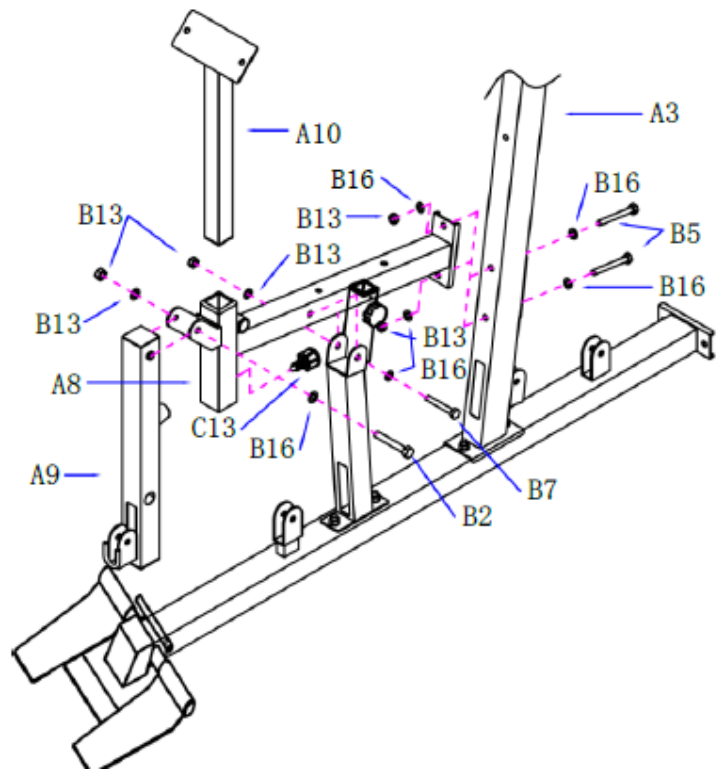


Krok 5

Pripevnite tyč sedadla (A8) k hlavnej podpere (A3) a prednej podpernej rúrke (A4) pomocou skrutky (B5), podložky (B16) a matice (B13) a skrutky (B7), podložky (B16) a matice (B13).

Vložte podpernú tyč opierky lakt'a (A10) do tyče sedadla (A8) a zaistite pomocou nastaviteľnej skrutky (C13).

Pripevnite prednú vykopávaciu tyč (A9) do stredu tyče sedadla (A8) pomocou skrutky (B2), podložky (B15) a matice (B12).

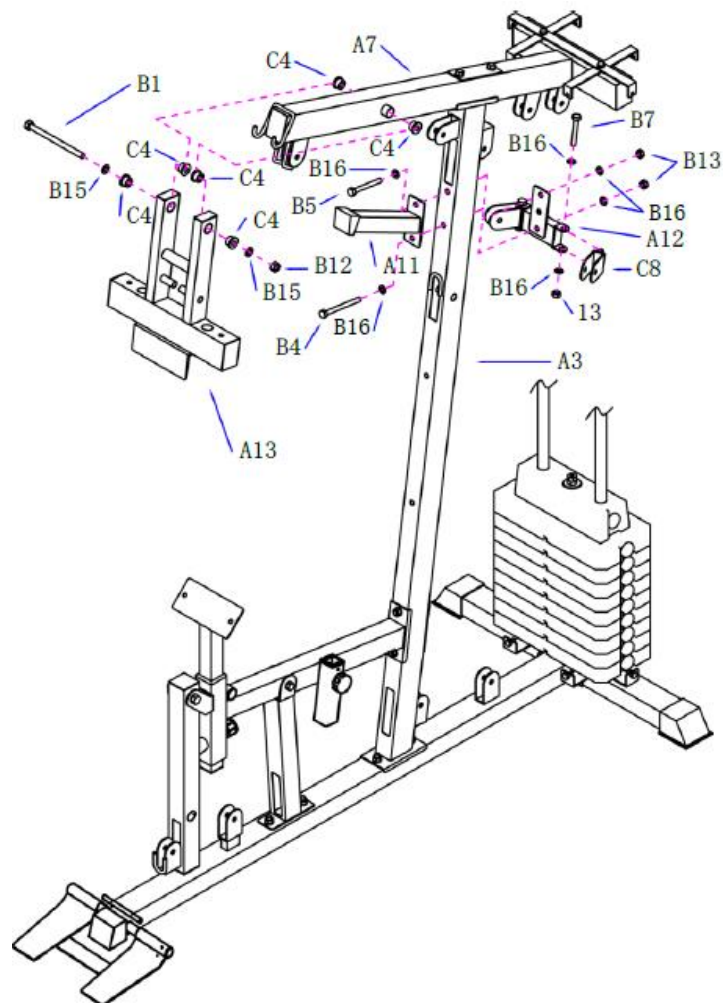


Krok 6

K hlavnej podpere (A3) pripevnite malú tyč podpory (A11) a veľké rameno kladky (A12) a zaistite pomocou skrutiek (B4 a B5), podložiek (B16) a matíc (B13).

Dve jednoduché ramená kladky (C8) pripevnite k hlavnej podpere (A3) a zaistite pomocou skrutky (B7), podložky (B16) a matice (B13).

Vložte kovové puzdro (C4) do otvorov na oboch stranách vrchnej podpernej rúrky (A7) a rámu Butterfly ramena (A13), potom pripevnite rám Butterfly ramena (A13) pomocou skrutky (B1), podložky (B15) a matice (B12).

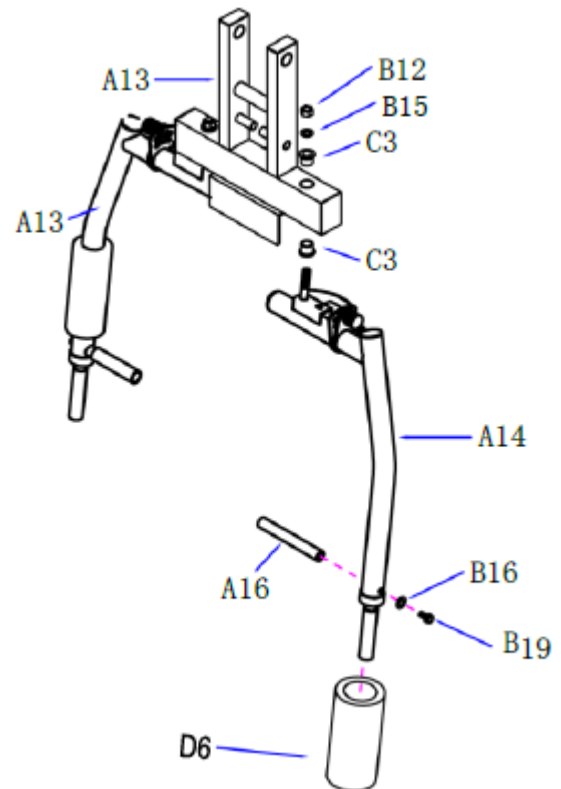


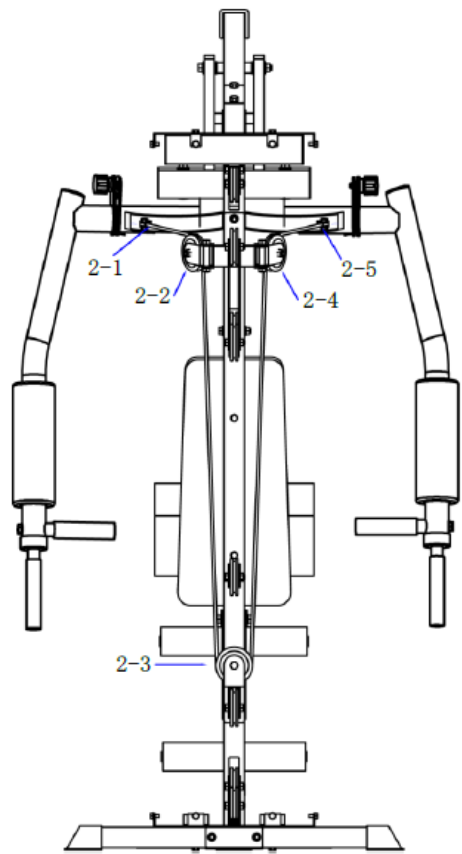
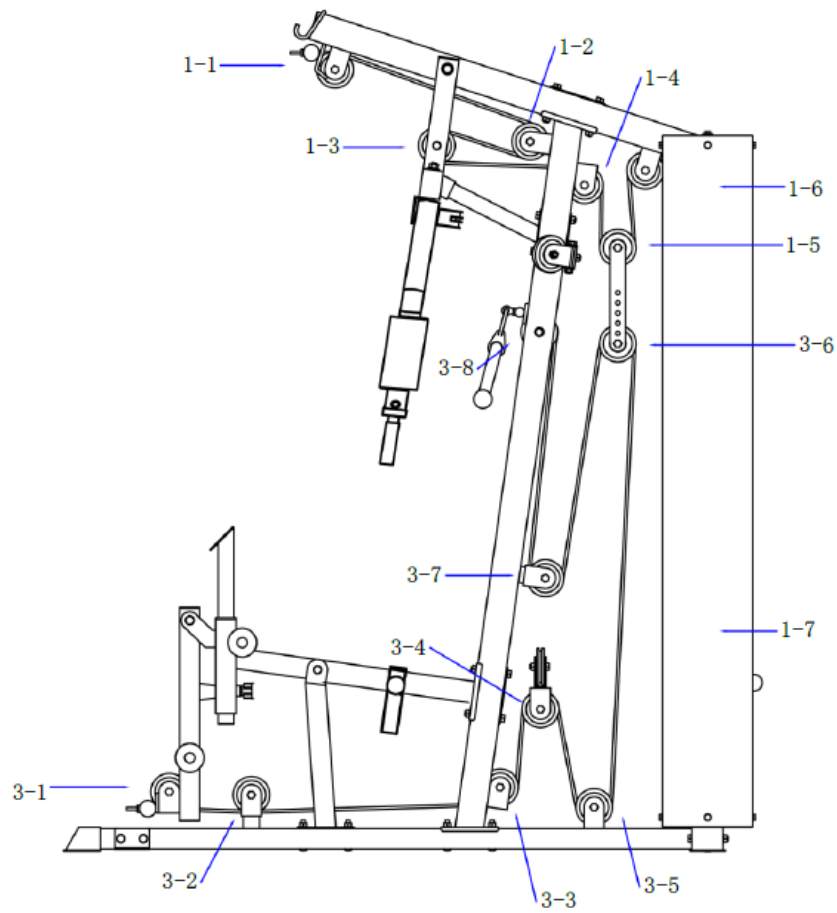
Krok 7

Vložte kovové puzdro (C3) do ľavého ramena Butterfly (A14), následne pripevnite ľavé rameno Butterfly (A14) k rámu Butterfly ramena (A13) a zaistite pomocou podložky (B15) a matice (B12).

Veľkú gumenú rúrku (D6) vložte do ľavého ramena Butterfly (A14) a následne k ramenu pripevnite rukoväť (A16) a zaistite pomocou skrutiek (B19) a podložiek (B16).

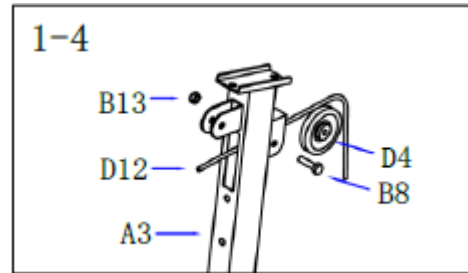
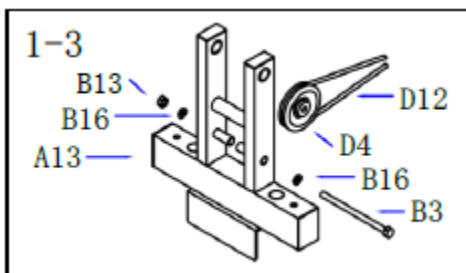
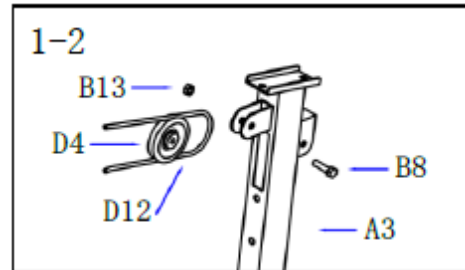
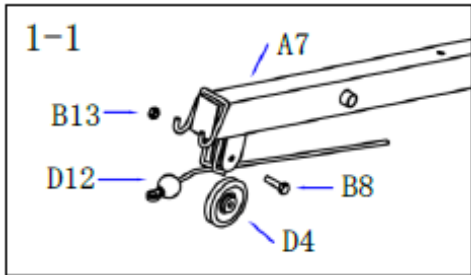
Postupujte rovnako pri montáži pravého ramena Butterfly (A15).



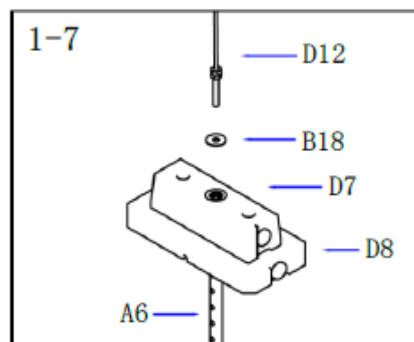
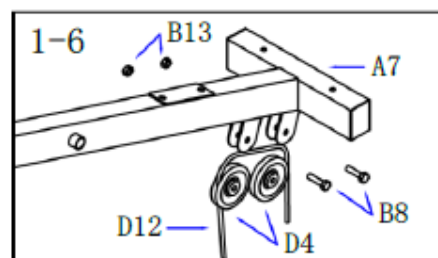
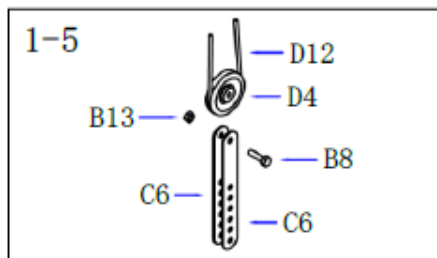


Krok 8

- 1-1 Horné lanko (D12) vložte do predného rámu kladky na vrchnej podpernej rúrke (A7) a kladku (D4) upevnite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 1-2 Horné lanko (D12) vložte do rámu kladky na hlavnej podpere (A3) cez kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 1-3 Do strednej časti rámu Butterfly ramena (A13) vložte horné lanko (D12), nasad'te kladku (D4) a zaistite pomocou skrutky (B3), podložky (B16) a matice (B13).
- 1-4 Vložte horné lanko (D12) do rámu kladky na zadnej časti hlavnej podpery (A3), nasad'te kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).

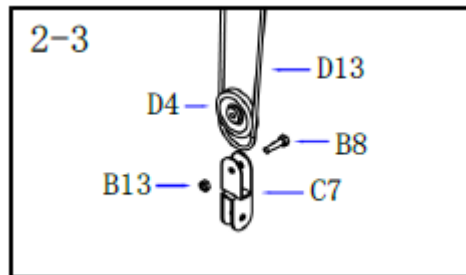
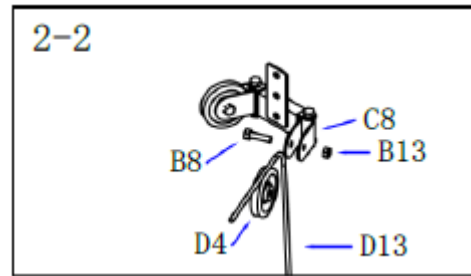
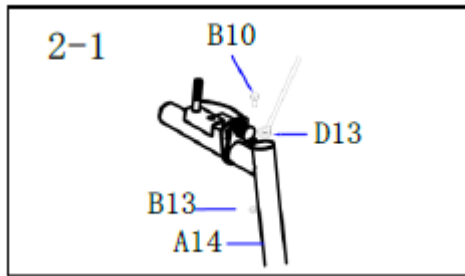


- 1-5 Vložte horné lanko (D12) do ramena kladky (C6), potom spodnou časťou kladky (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 1-6 Vložte horné lanko (D12) cez dva zadné rámy kladky na vrchnej podpernej rúrke (A7). Zaistite kladku (D4) pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 1-7 Nasad'te veľkú podložku (B18) na horné lanko (D12) a pripevnite ho k tyči pre výber hmotnosti (A6).



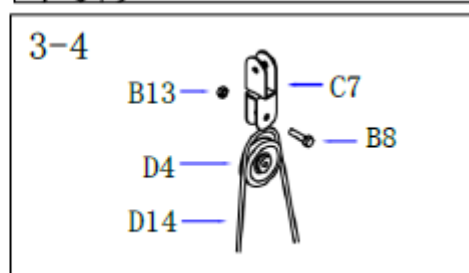
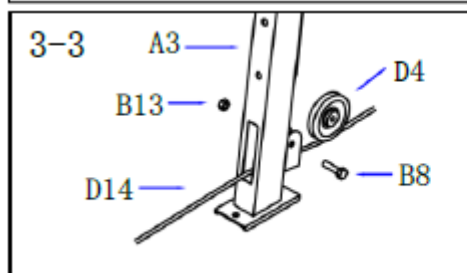
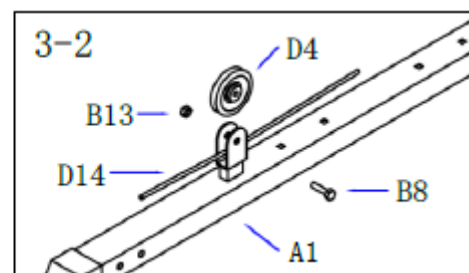
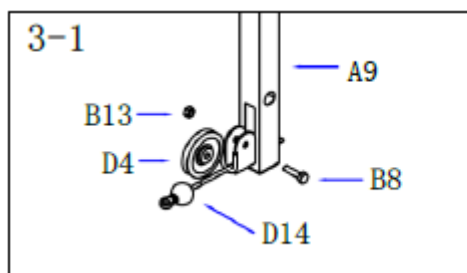
Krok 9

- 2-1 Vložte lanko Butterfly ramena (D13) do ľavého Butterfly ramena (A14) a zaistite pomocou skrutiek (B10) a matic (B13).
- 2-2 Vložte lanko Butterfly ramena (D13) do ramena kladky (C8) na hlavnej podpere (A3), následne ho potiahnite cez kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 2-3 Vložte lanko Butterfly ramena (D13) cez dvojité rameno kladky (C7), následne ho potiahnite cez kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).

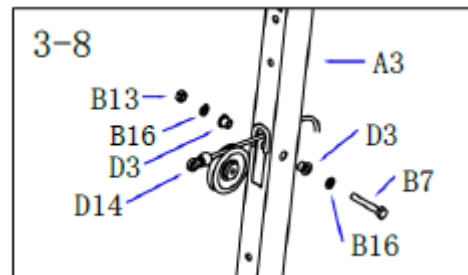
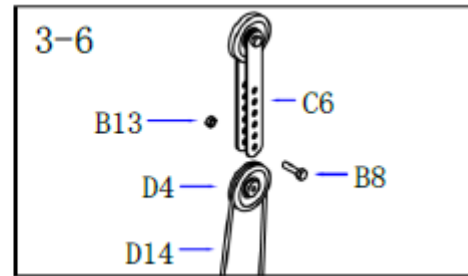
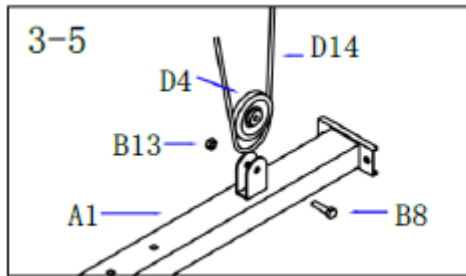


Krok 10

- 3-1 Vložte spodné lanko (D14) cez vykopávaciu rúrku (A9), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 3-2 Vložte spodné lanko (D14) cez prvý rám kladky na rovnej spodnej tyči (A1), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 3-3 Vložte spodné lanko (D14) cez rám kladky na hlavnej podpere (A3), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).
- 3-4 Vložte spodné lanko (D14) cez dvojitý rám kladky (C7), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matic (B13).

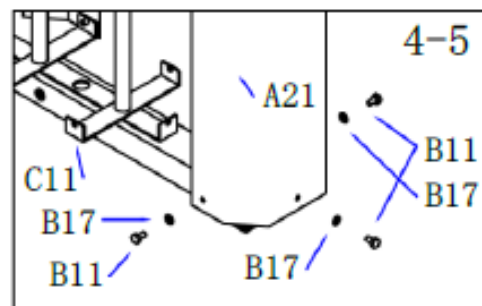
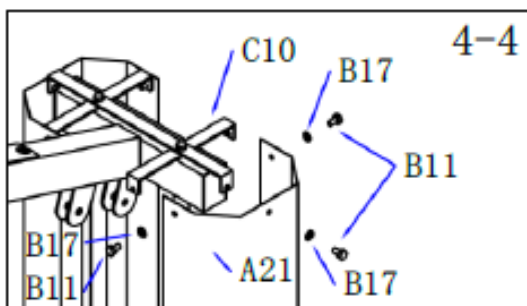
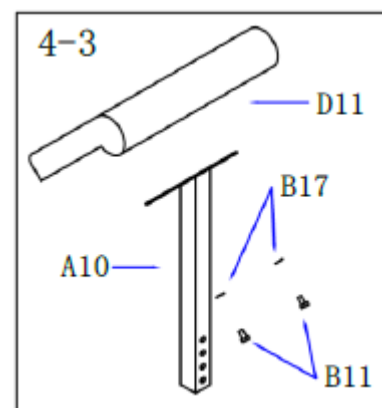
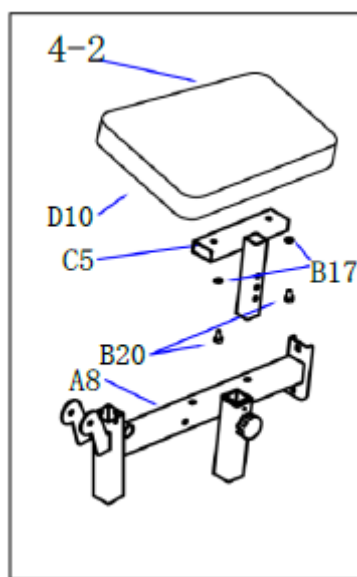
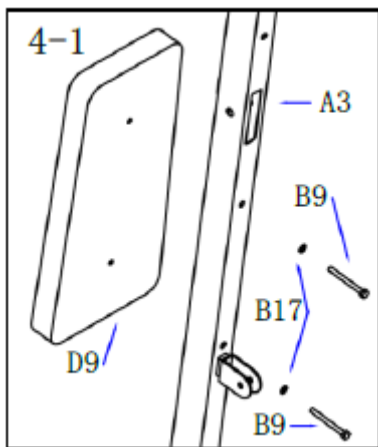


- 3-5 Vložte spodné lanko (D14) do druhého rámu kladky na rovnej spodnej tyči (A1), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matíc (B13).
- 3-6 Vložte spodné lanko (D14) do ramena kladky (C6), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matíc (B13).
- 3-7 Vložte spodné lanko (D14) do rámu kladky v strednej časti hlavnej podpery (A3), pripevnite kladku (D4) a zaistite pomocou skrutiek (B8) a matíc (B13).
- 3-8 Vložte spodné lanko (D14) cez vrchnú podpernú rúrku (A7), priechodku (D3) vložte do obojstranných otvorov na vrchnej časti podpernej rúrky (A7) a pripevnite kladku (D4). Zaistite pomocou skrutky (B7), podložky (B16) a matice (B13).



Krok 11

- 4-1 Pripevnite opierku chrbta (D9) k hlavnej podpere (A3) pomocou skrutiek (B9) a podložiek (B17).
 - 4-2 Pripevnite skrutku v tvare „T“ (C5) k sedadlu (D10) a zaistite pomocou skrutky (B20) a podložky (B17), následne pripevnite sedadlo (D10) k tyči sedadla (A8).
 - 4-3 Pripojte lakt'ovú podložku (D11) k podpernej tyči lakt'ovej opierky (A10) a zaistite pomocou skrutiek (B11) a podložiek (B17).
 - 4-4 Pripevnite ľavý ochranný kryt siete (A21) k vrchnému držiaku krytu ochrannej siete (C10) a zaistite pomocou skrutiek (B11) a podložiek (B17).
 - 4-5 Pripevnite ľavý ochranný kryt siete (A21) k spodnému držiaku krytu ochrannej siete (C11) a zaistite pomocou skrutiek (B11) a podložiek (B17).
- Postupujte rovnako pri montáži pravého ochranného krytu siete.

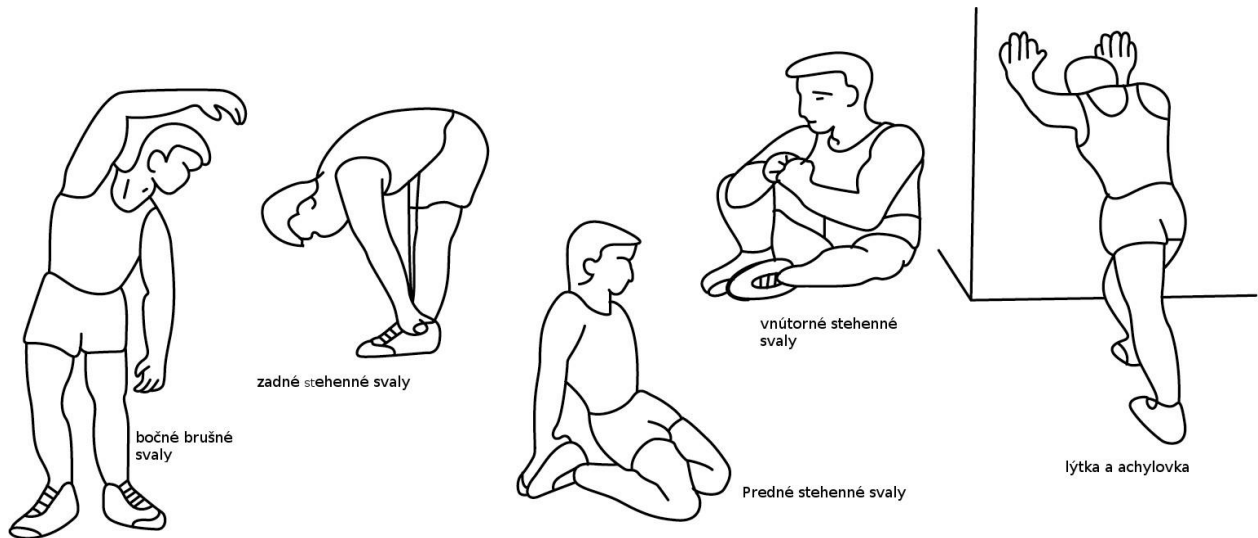


Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

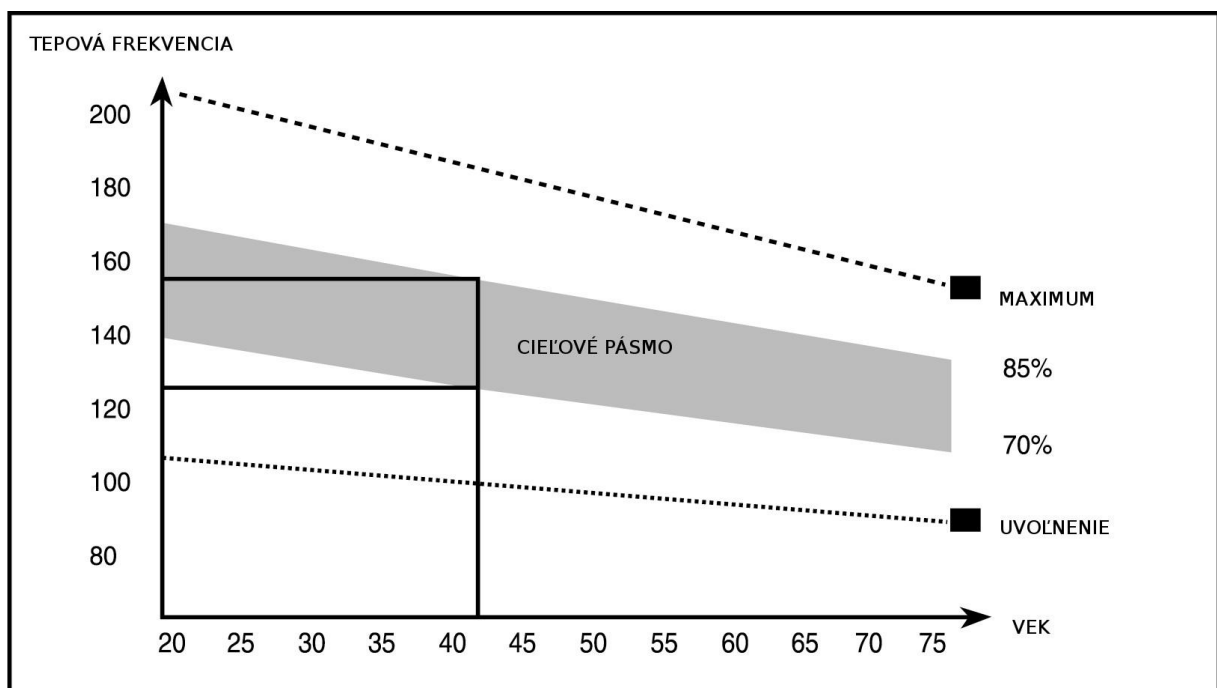
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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.

