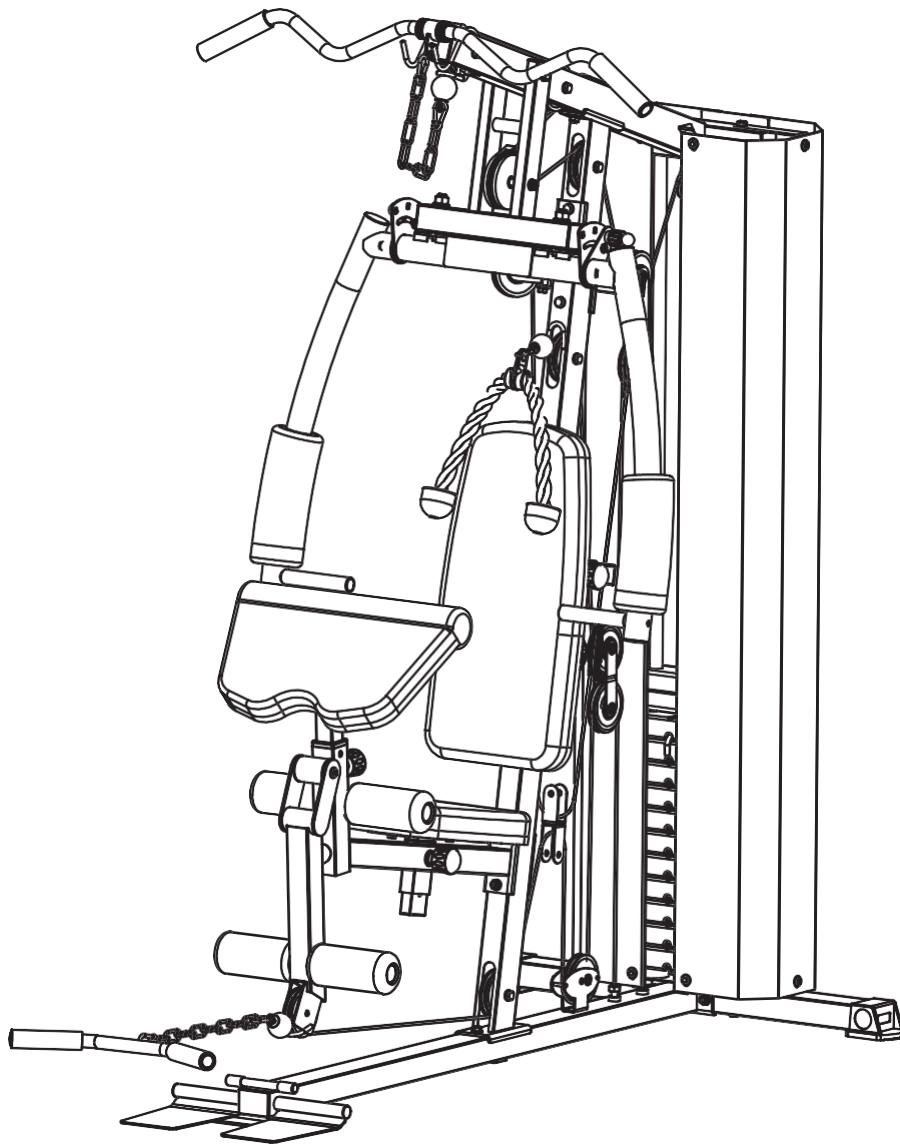


FASSI

POWER 350



Návod na použitie: Posilňovacia veža Fassi PW 350

kód: 8027 SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre posilňovaciu vežu **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 180 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzávy 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, výrobcu 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: 175,5 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 160 x 103 x 205 cm.

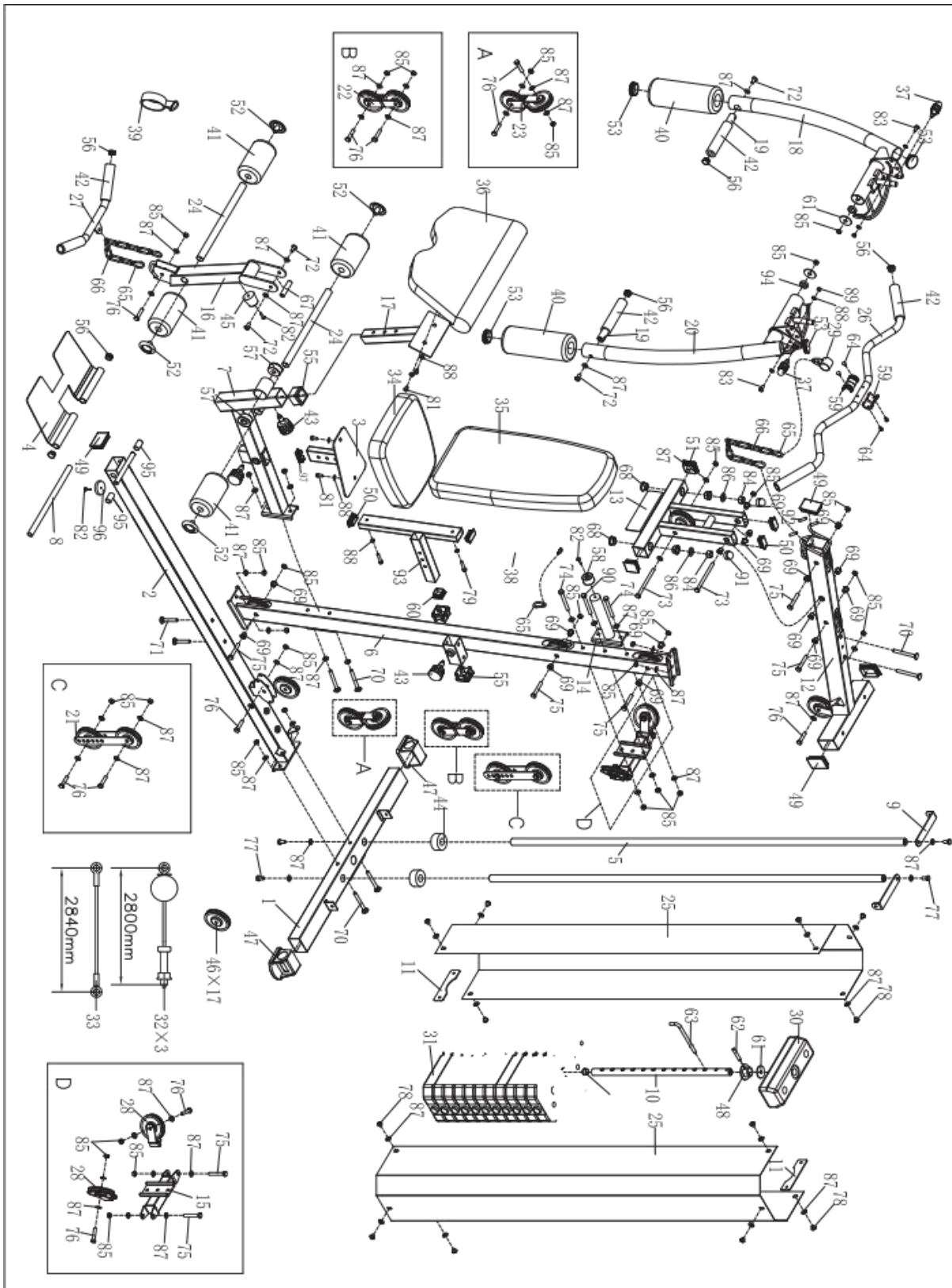
BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Uschovajte si tento návod na použitie pre budúcnosť.

Aj keď toto zariadenie počas procesu navrhovania a výroby v čo najväčšej miere zohľadňovalo bezpečnostné opatrenia, stále existujú určité bezpečnostné upozornenia, ktoré je potrebné počas prevádzky dodržiavať. Pred montážou a používaním tréningového zariadenia si pozorne prečítajte návod na obsluhu, najmä nasledujúce bezpečnostné upozornenia:

1. Udržujte deti, domáce zvieratá mimo dosahu tréningového zariadenia a nedovoľte deťom bez dozoru zostať sami v miestnosti, kde je umiestnené tréningové vybavenie.
2. Tréningové vybavenie môže naraz používať iba jedna osoba.
3. Ak používateľ pociťuje závraty, nevoľnosť, tlak na hrudníku alebo iné nepříjemné príznaky, okamžite prestaňte používať tréningové vybavenie a navštívte lekára.
4. Výcvikové vybavenie musí byť umiestnené na čistom a rovnom povrchu. Tréningové vybavenie sa nesmie používať v blízkosti vody alebo vonku.
5. Pri používaní tréningového zariadenia držte ruky mimo dosahu akýchkoľvek pohyblivých častí.
6. Pri cvičení musí byť odev vhodný na tréning. Nenoste voľné alebo iné oblečenie, ktoré sa môže počas tréningu zaseknúť. Počas tréningového procesu sa tiež odporúča nosiť športovú obuv alebo zdravotnícku obuv.
7. V procese používania tréningového zariadenia môžu používatelia konať len spôsobom popísaným v návode na obsluhu a je zakázané používať tréningové metódy, ktoré nie sú uvedené v návode.
8. Okolo tréningového zariadenia neumiestňujte žiadne predmety s ostrými časťami.
9. Žiadna osoba so zdravotným postihnutím nesmie používať tréningové zariadenie bez dozoru alebo ošetrovateľského personálu.
10. Pred tréningom je zvyčajne potrebné zahriať sa rôznymi strečingovými cvičeniami.
11. Ak má tréningové zariadenie abnormálne funkcie, je zakázané ho používať.
12. V procese tréningu je potrebné kedykoľvek urobiť záznamy o cvičení.
13. Tréningové vybavenie nie je vhodné na použitie ako zdravotnícke vybavenie.

ROZLOŽENÝ NÁKRES



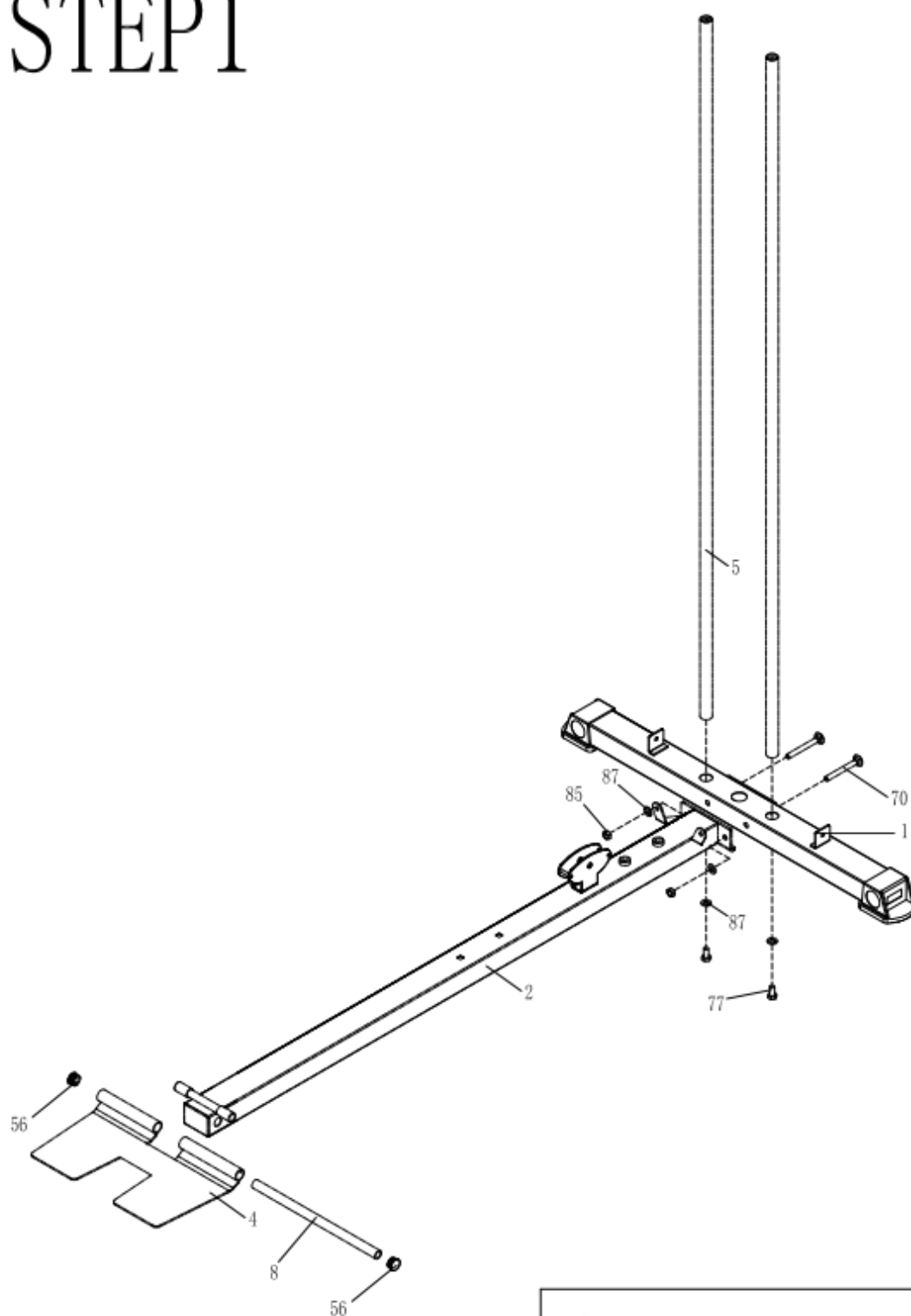
ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Zadná spodná tyč	1	49	50*70 vnútorná koncovka tyče	4
2	Spodná tyč	1	50	25*50 vnútorná koncovka tyče	4
3	Okrúhla gumová podložka	1	51	50 vnútorná koncovka tyče	2
4	Pedál	1	52	25 okrúhla koncovka	4
5	Vodiaca tyč protizávažia	2	53	50 vnútorná okrúhla koncovka	4
6	Predná šikmá tyč	1	54	Guľovitá vnútorná koncovka	1
7	Nosná tyč predného spodného rámu	1	55	Objímka medzi tyčami	3
8	Hraničná tyč	1	56	25 vnútorná okrúhla koncovka	8
9	Kryt na spojenie tyče1	2	57	Plastová objímka hriadeľa	2
10	Tyč pre nastavenie závaží	1	58	Podložka na zatlačenie	1
11			59	Kruhovú objímku hriadeľa	4
12	Nosná tyč	1	60	38 Vnútorná koncovka tyče	1
13	Montáž konzoly	1	61	Plochá podložka nastavovacej tyče	3
14	Montáž hraničnej tyče	1	62	Rovný kolík	1
15	Spojovacia tyč v tvare U	1	63	Kolík v tvare L	1
16	Zdvíhanie nôh	1	64	Samorezný nit	4
17	Gumová rukoväť na ruky	1	65	Západka	5
18	Pravé otočné rameno	1	66	Osemčlánková reťaz	2
19	Zostava predných rukovätí	2	67	Otočný hriadeľ	1
20	Ľavé otočné rameno	1	68	Upínacia objímka kladky (veľké)	4
21	Spojovacia doska kladky	2	69	Upínacia objímka kladky (malé)	16
22	Dvojitý zvarenec sedadla v tvare U	1	70	Skrutka so štvorhrannou hlavou (M10*90)	6
23	Otočné sedadlo v tvare U	1	71	Skrutka so štvorhrannou hlavou (M10*65)	2
24	Tyč na penové valčeky	2	72	Skrutka so šesťhrannou hlavou (M10*20)	4
25	Železný ochranný kryt	2	73	Šesťhranná skrutka (M10*135)	2
26	Vysoká tyč riadidiel	1	74	Šesťhranná skrutka (M10*90)	2
27	Riadidlá pre ťahanie	1	75	Šesťhranná skrutka (M10*65)	5
28	Zostava sedadla v tvare U s otočným ramenom	2	76	Šesťhranná skrutka (M10*45)	1
29	Zvarenec objímky pre vysoký ťah	1	77	Šesťhranná skrutka (M10*20)	4
30	Hlavica protizávažia	1	78	Skrutka so šesťhrannou hlavou (M10*12)	12
31	Záťažová doska	11	79	Šesťhranná skrutka M8*40	2
32	Zostava oceľového lana s vysokým ťahom (2800 mm)	3	80	Šesťhranná skrutka (M8*65)	2
33	Zostava oceľového lana s butterfly ramenom	1	81	Šesťhranná skrutka (M8*15)	2
34	Sedadlo	1	82	Skrutky s krížovou zapustenou hlavou (M6*20)	3
35	Opierka chrbta	1	83	Šesťhranná skrutka M8*25	2
36	Podložka na ruku	1	84	Zaisťovacia matica (M16)	2
37	Malá otočná skrutka s pružinovým čapom	2	85	Zaisťovacia matica (M10)	37
38	Tréningové lanko	1	86	Veľká plochá podložka (*16)	2
39	Okrúhle časti lepiacej pásky	1	87	Plochá podložka (*10)	70
40	Veľký penový valček	2	88	Plochá podložka (* 8)	10
41	Penový valček	4	89	Zaisťovacia matica M8	2
42	Penová rukoväť	6	90	Šesťhranná skrutka (M10*95)	1
43	Pružinová otočná skrutka	2	91	Kryt matice (M16)	2

44	Tlmiaca podložka	2	92	PVC objímka pre vysoký ťah	2
45	Opierka nôh (pri zdvíhaní)	1	93	Nastavovacia tyč sedadla	1
46	Kladka	17	94	Dištančná objímka	2
47	Vonkajší popruh na nohy	2	95	PVC gumový kryt	2
48	Objímka hlavice protizávažia	1			
	Náradie				
	Kľúč 13#, 14# a 17#	2		Šesťhranné kľúče 6#	2
	Špeciálny kľúč	1			

KROK 1

STEP 1

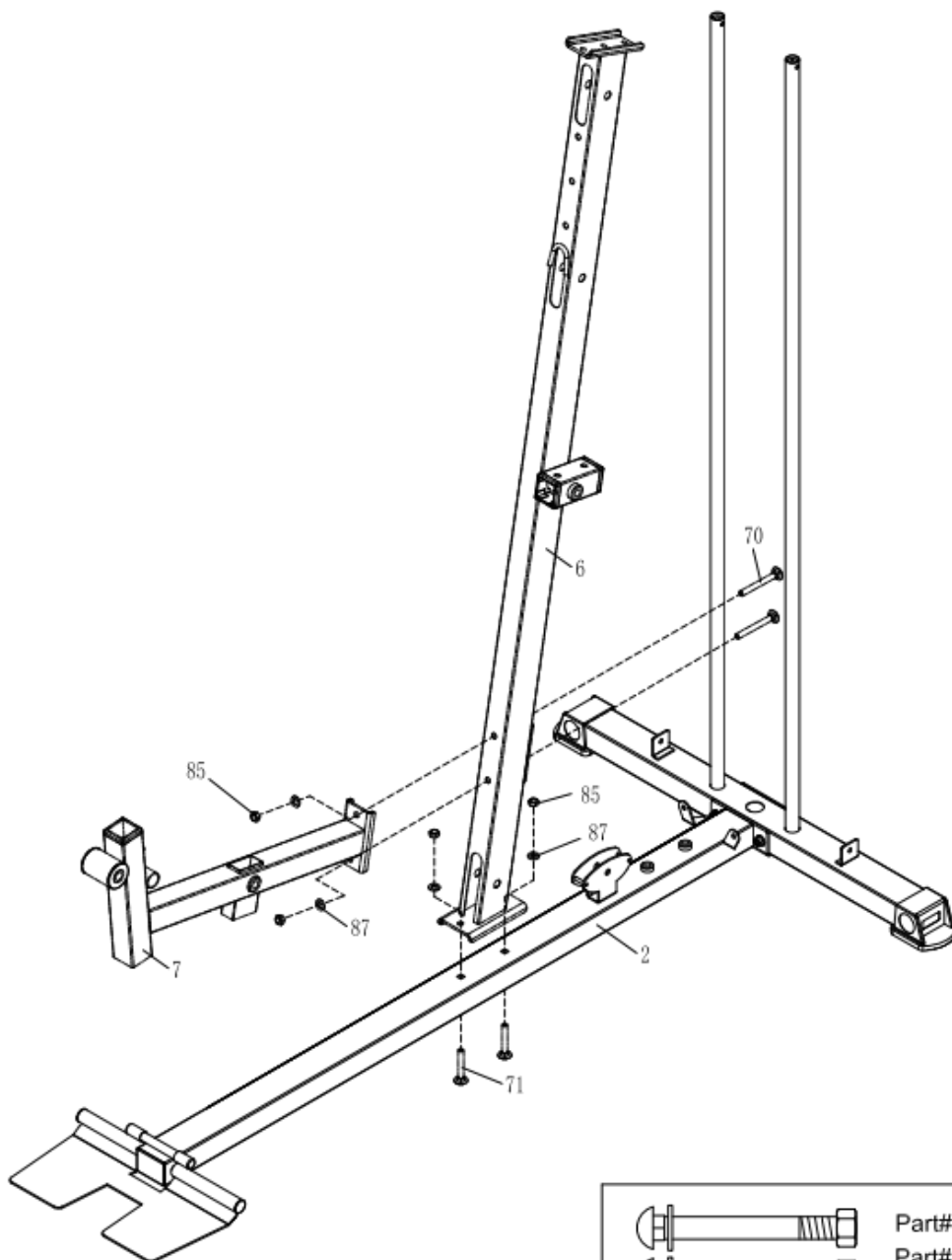


- Part# 85(M10; 2pcs)
- Part# 70(M10*90; 2pcs)
- Part# 87(Ø10; 2pcs)

Časť# 85(M10; 2ks)
Časť# 70(M10*90; 2ks)
Časť# 87(Ø10; 2 ks)

KROK 2

STEP 2

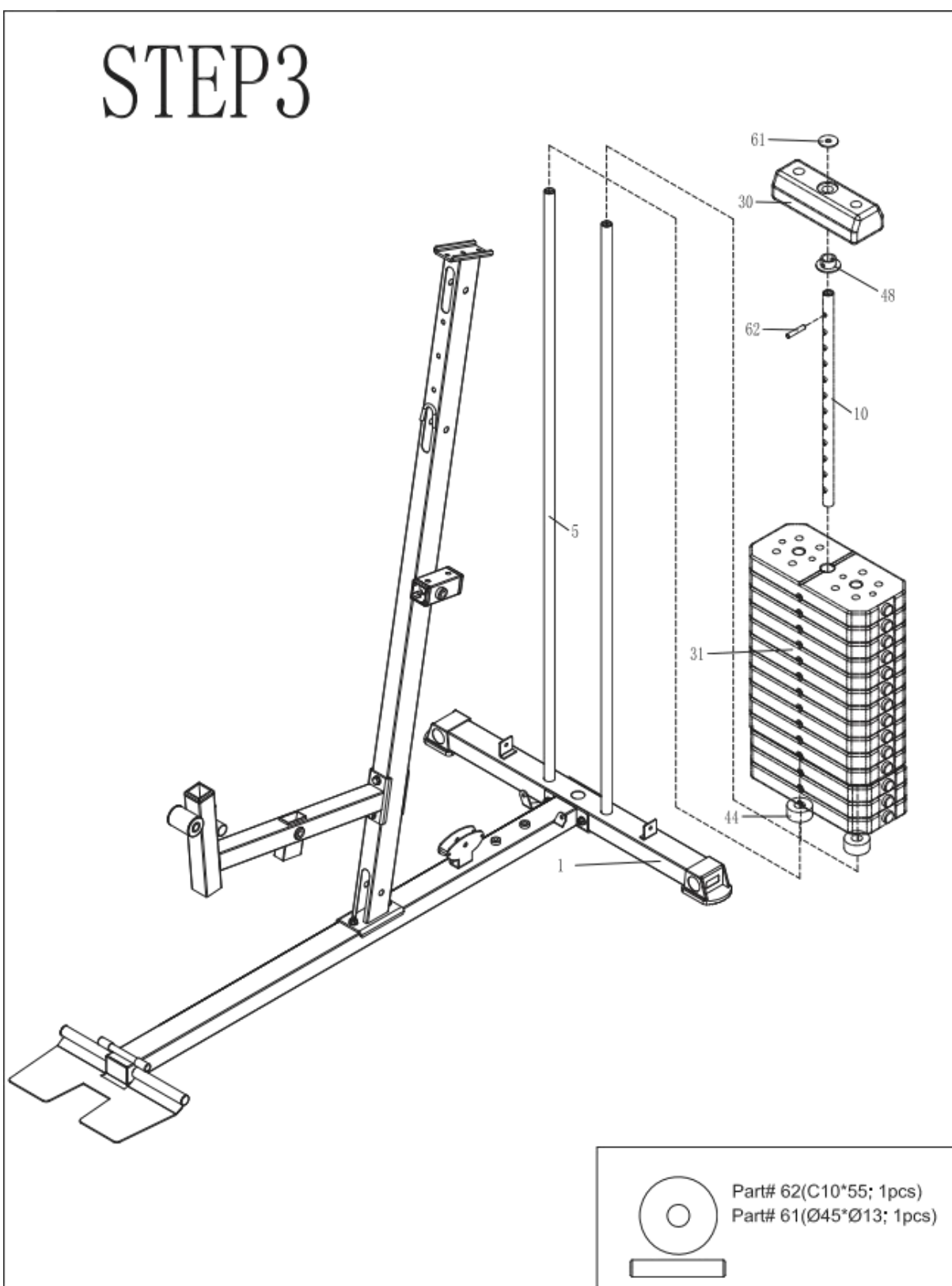


- | | |
|--|------------------------|
| | Part# 85(M10; 4pcs) |
| | Part# 71(M10*65; 2pcs) |
| | Part# 87(Ø10; 4pcs) |
| | Part# 70(M10*90; 2pcs) |

- Časť# 85(M10; 4ks)
- Časť# 71(M10*65; 2ks)
- Časť# 87(Ø10; 4ks)
- Časť# 70(M10*90; 2ks)

KROK 3

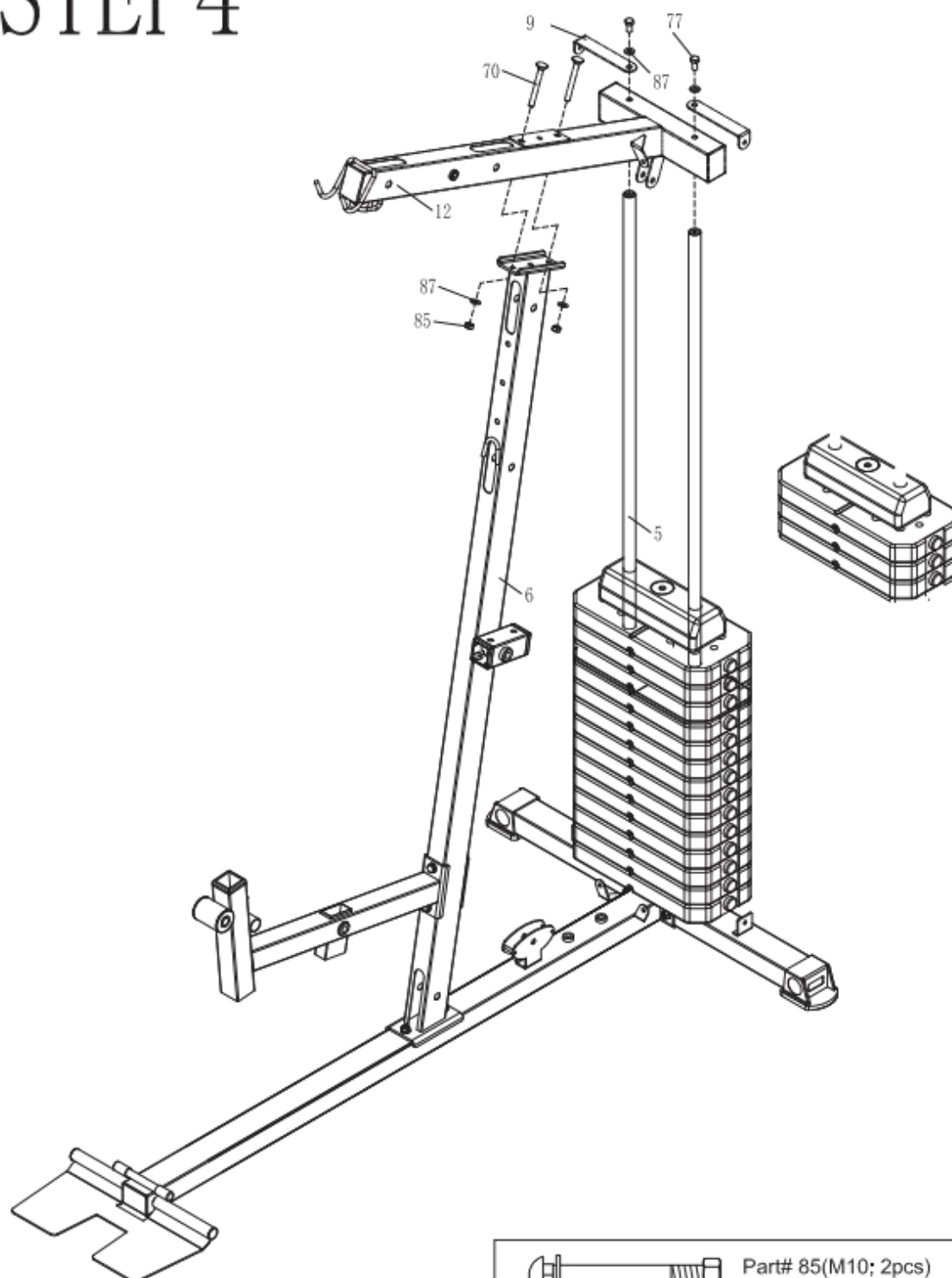
STEP 3



Časť# 62(C10*55; 1ks)
Časť# 61(Ø45*Ø13; 1ks)

KROK 4

STEP 4

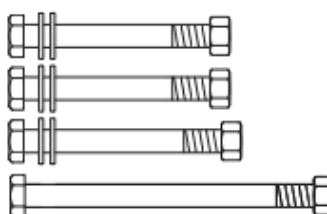
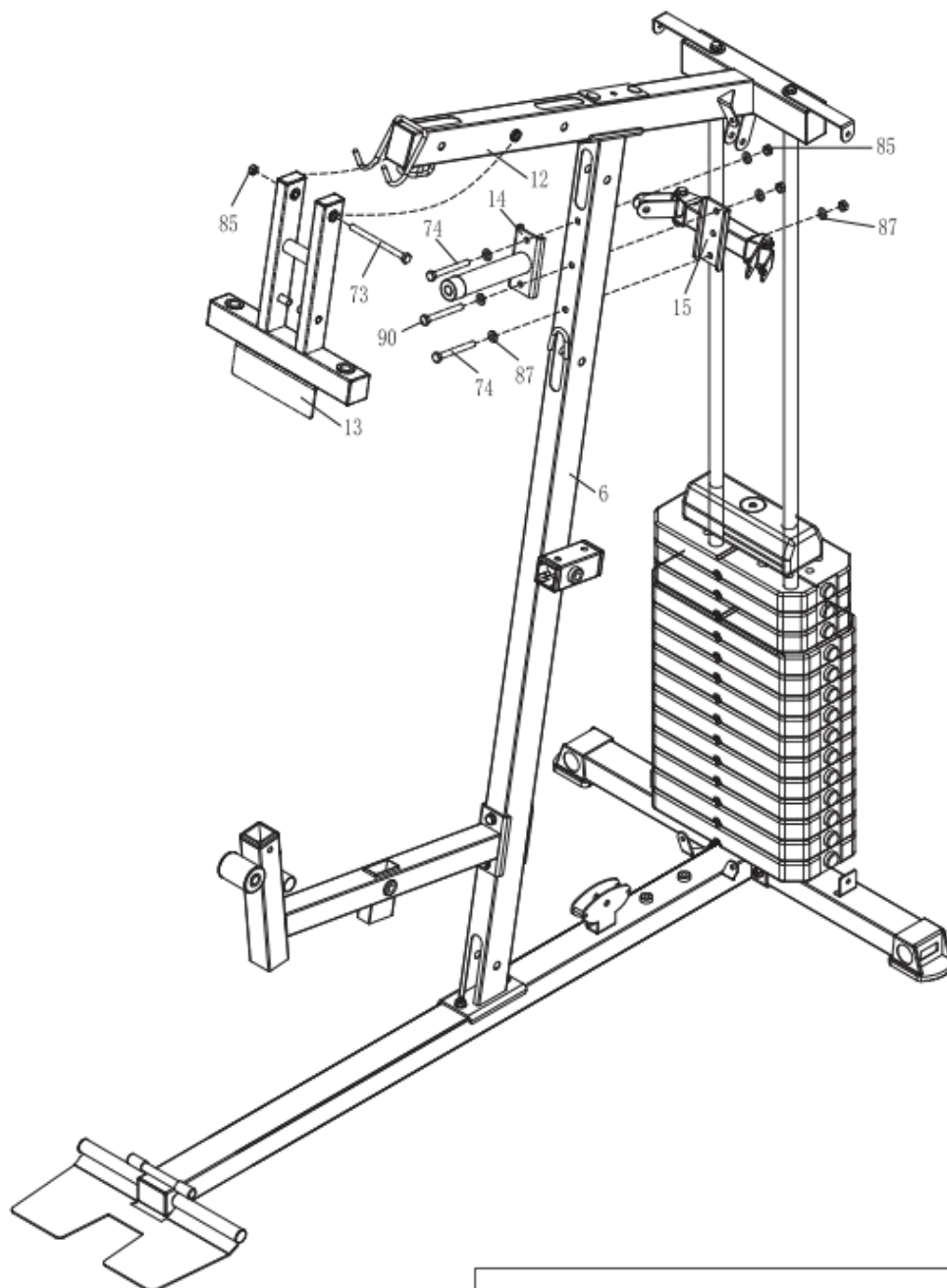


- Part# 85(M10; 2pcs)
- Part# 70(M10*90; 2pcs)
- Part# 87(Ø10; 2pcs)

Časť# 85(M10; 2ks)
Časť# 70(M10*90; 2ks)
Časť# 87(Ø10; 2ks)

KROK 5

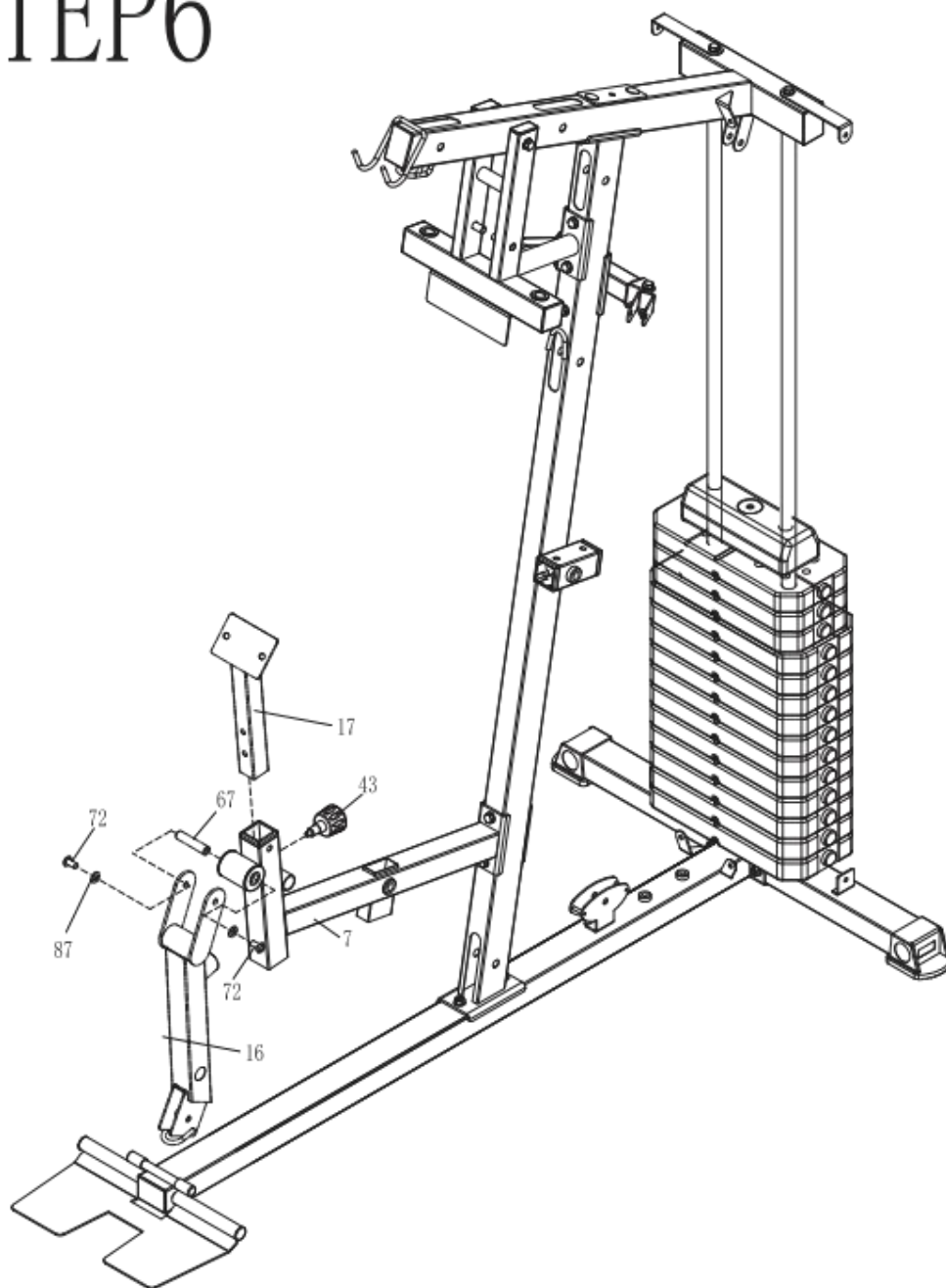
STEP 5



- Part# 85(M10; 4pcs)
- Part# 73(M10*135; 1pcs)
- Part# 87(Ø10; 6pcs)
- Part# 90(M10*95; 1pcs)
- Part# 74(M10*90; 2pcs)

- Časť# 85(M10; 4ks)
- Časť# 73(M10*135; 1ks)
- Časť# 87(Ø10; 6ks)
- Časť# 90(M10*95; 1ks)
- Časť# 74(M10*90; 2ks)

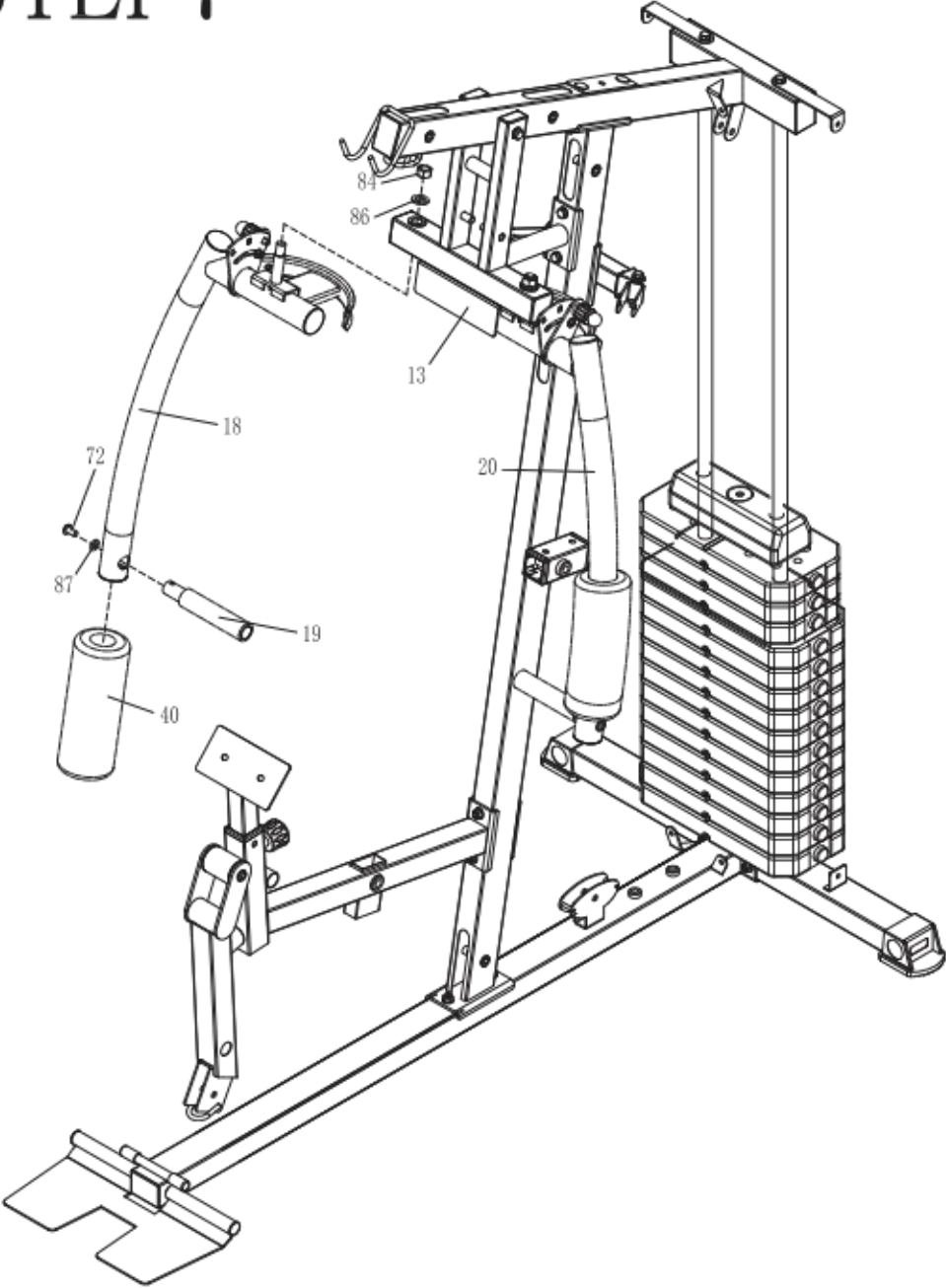
STEP 6



Part# 67($\text{\O}16 \times 71$; 1pcs)
Part# 87($\text{\O}10$; 2pcs)
Part# 72(M10*20; 2pcs)

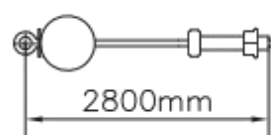
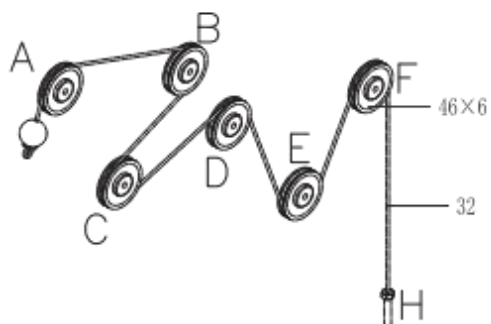
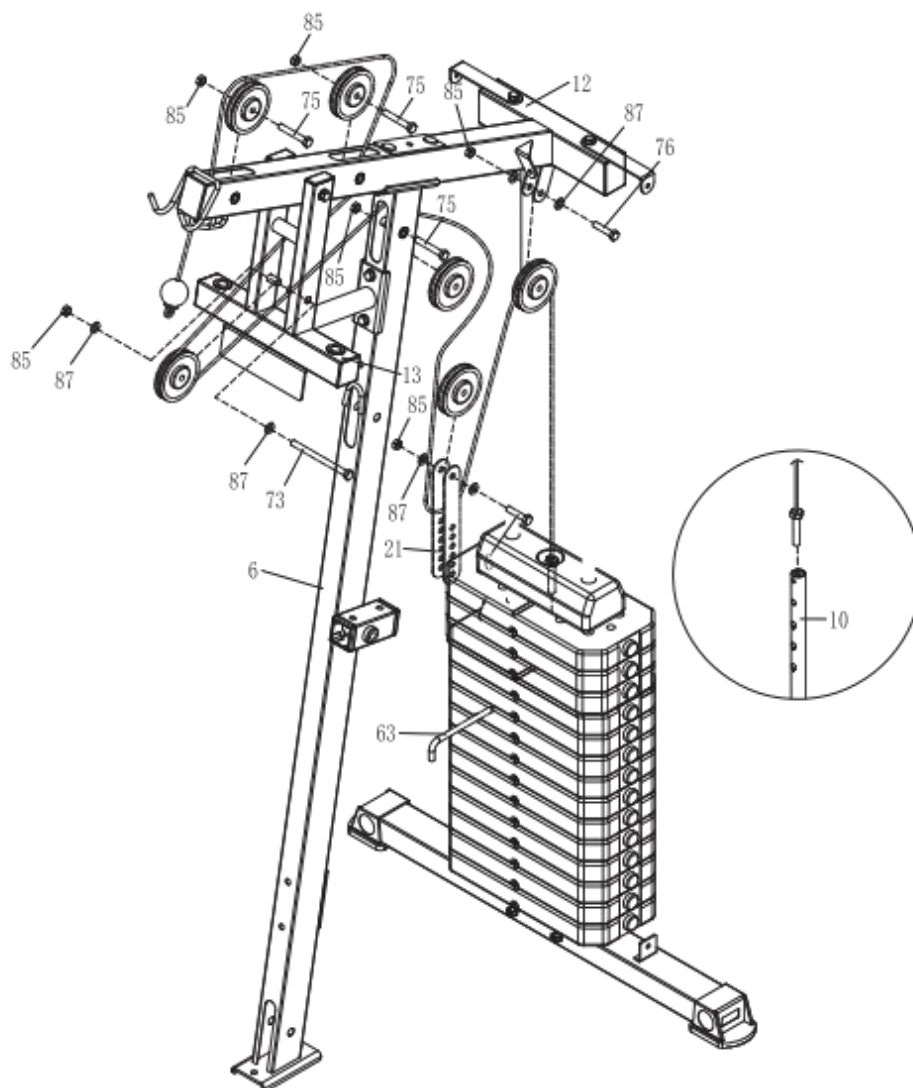
Časť# 67($\text{\O}16 \times 71$; 1ks)
Časť# 87($\text{\O}10$; 2ks)
Časť# 72(M10*20; 2ks)

STEP 7



KROK 8

STEP 8

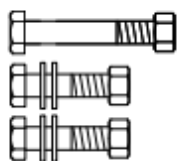
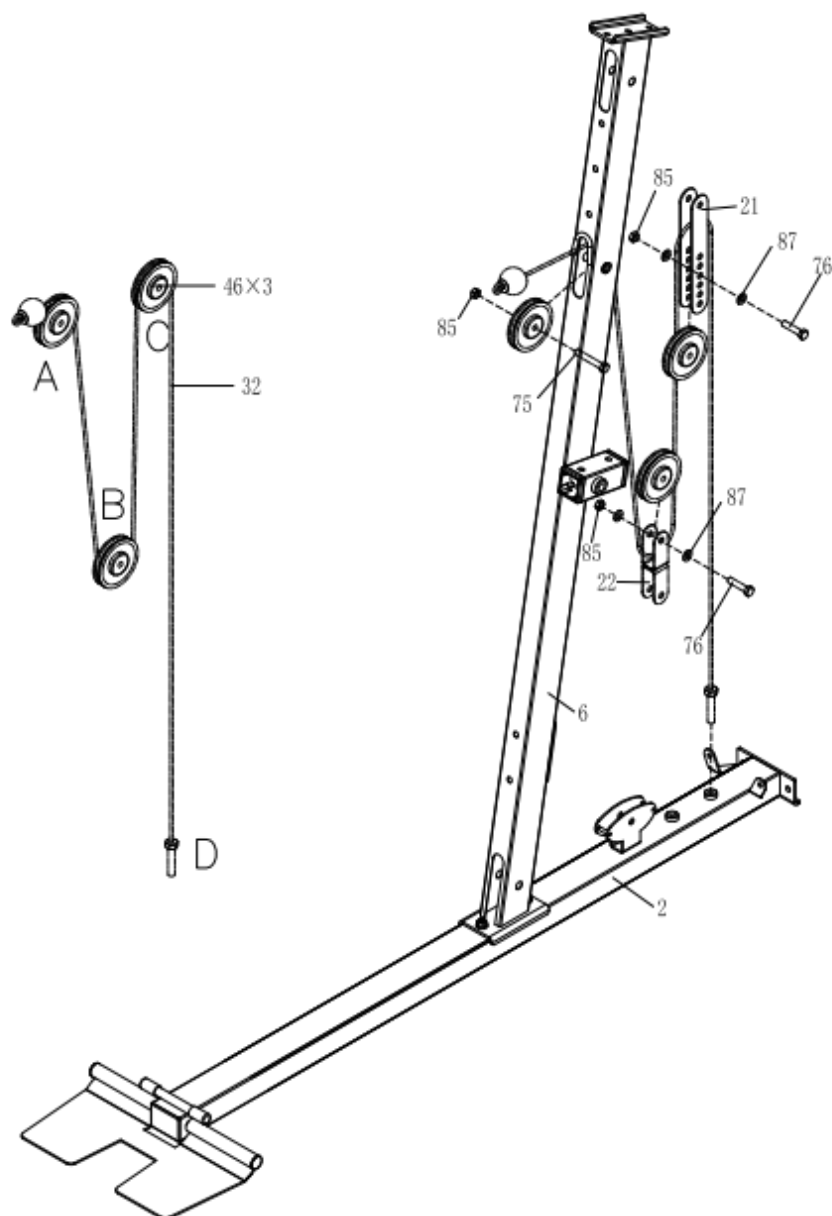


- | | |
|--|------------------------|
| | Part# 85(M10; 5pcs) |
| | Part# 87(Ø10; 4pcs) |
| | Part# 75(M10*65; 3pcs) |
| | Part# 76(M10*45; 2pcs) |

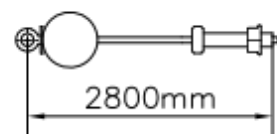
- Časť# 85(M10; 5ks)
 Časť# 87(Ø10; 4ks)
 Časť# 75(M10*65; 3ks)
 Časť# 76(M10*45; 2ks)

KROK 9

STEP 9

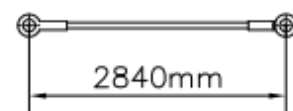
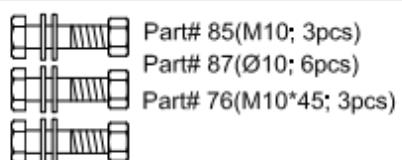
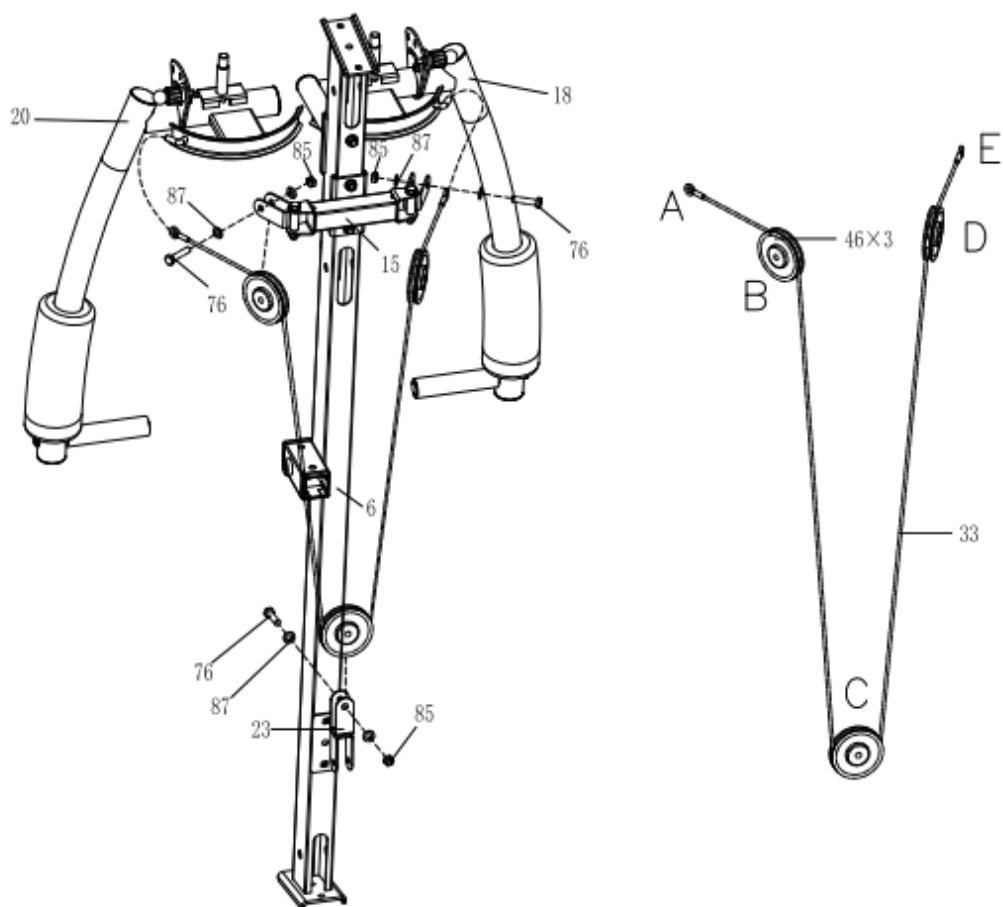


Part# 85(M10; 3pcs)
Part# 87(Ø10; 4pcs)
Part# 75(M10*65; 1pcs)
Part# 76(M10*45; 2pcs)



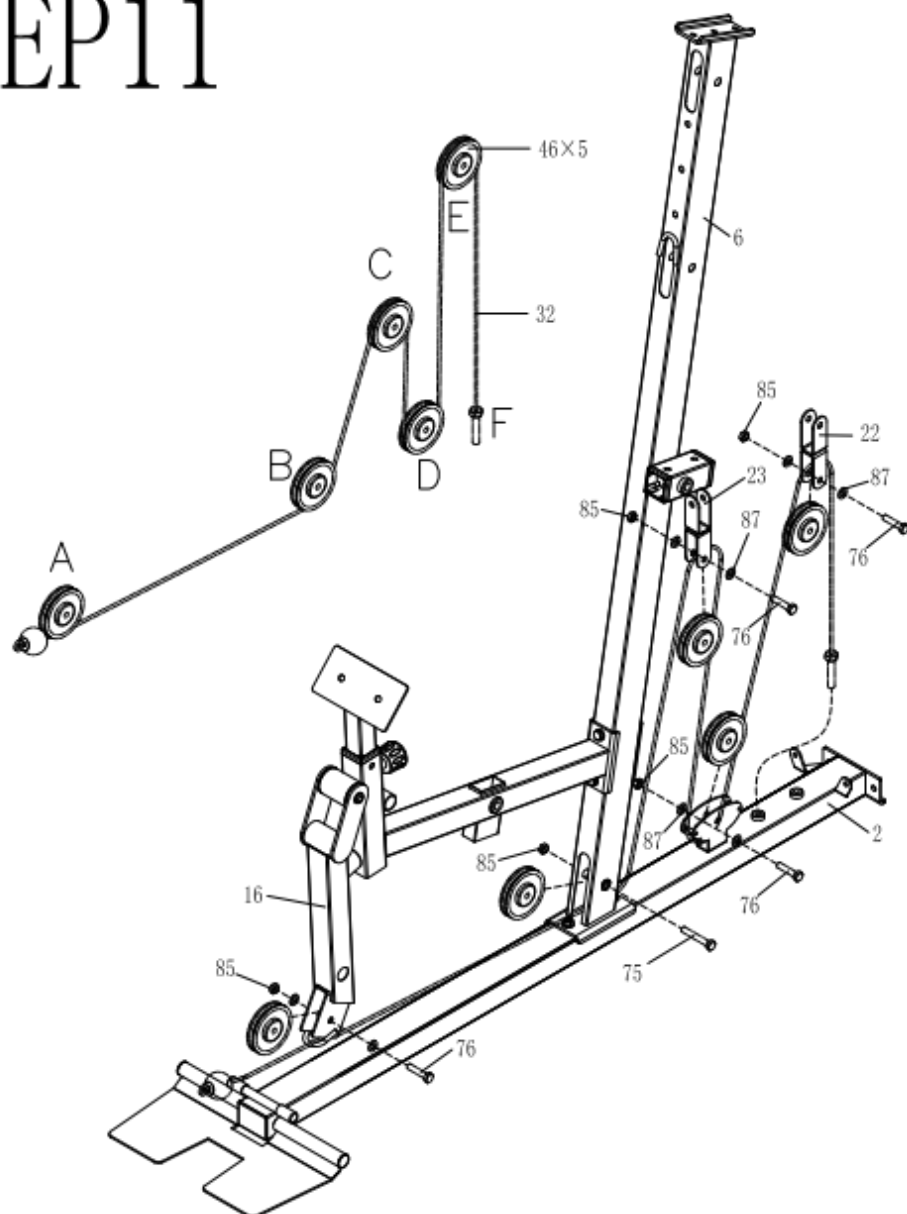
Časť# 85(M10; 3ks)
Časť# 87(Ø10; 4ks)
Časť# 75(M10*65; 1ks)
Časť# 76(M10*45; 2ks)

STEP 10

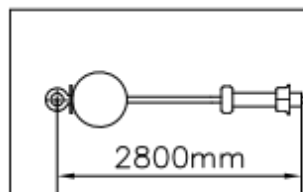


Časť# 85(M10; 3ks)
 Časť# 87(Ø10; 6ks)
 Časť# 76(M10*45; 3ks)

STEP 11

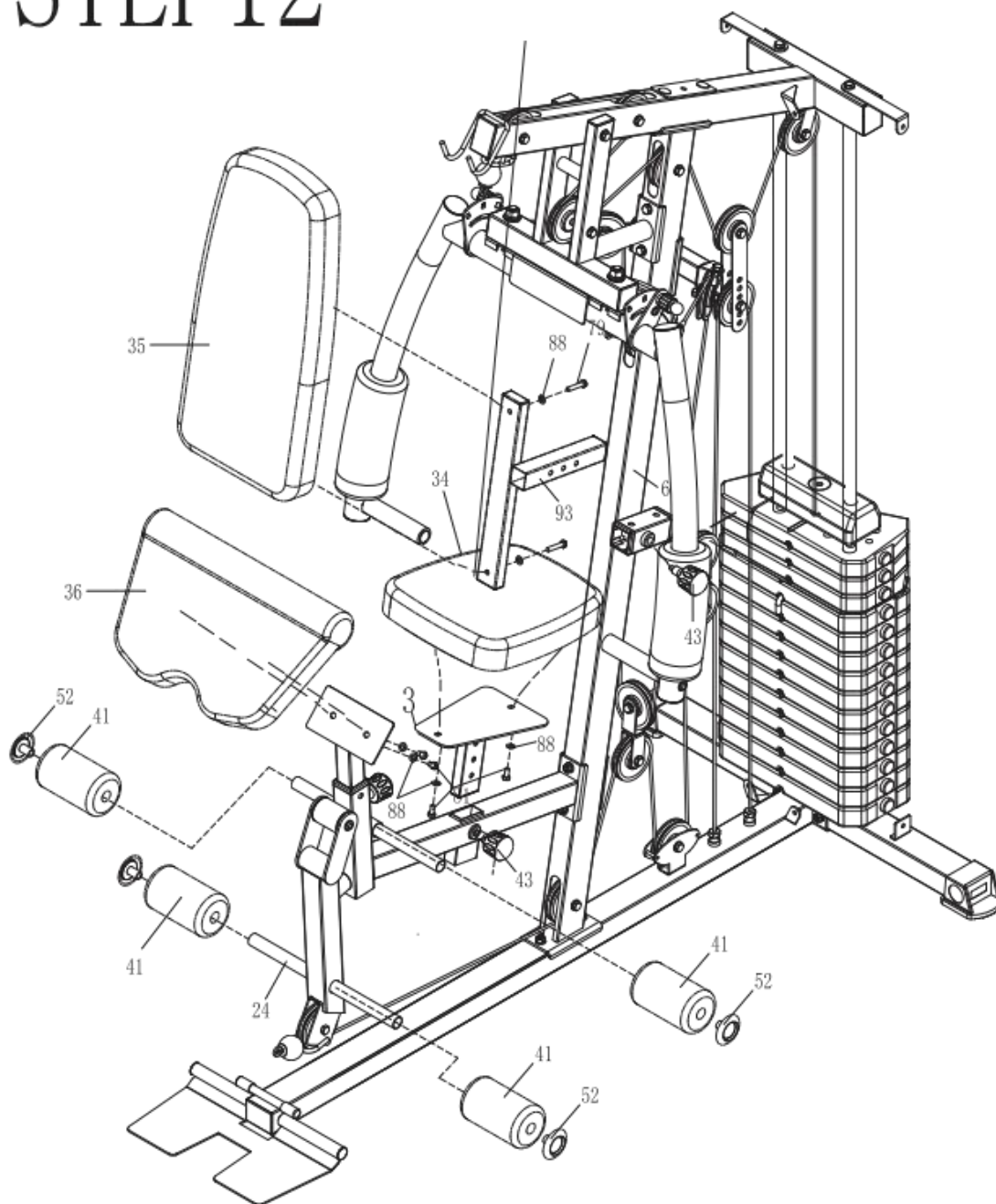


		Part# 85(M10; 5pcs)
		Part# 87(Ø10; 6pcs)
		Part# 75(M10*65; 1pcs)
		Part# 76(M10*45; 4pcs)



Časť# 85(M10; 5ks)
 Časť# 87(Ø10; 6ks)
 Časť# 75(M10*65; 1ks)
 Časť# 76(M10*45; 4ks)

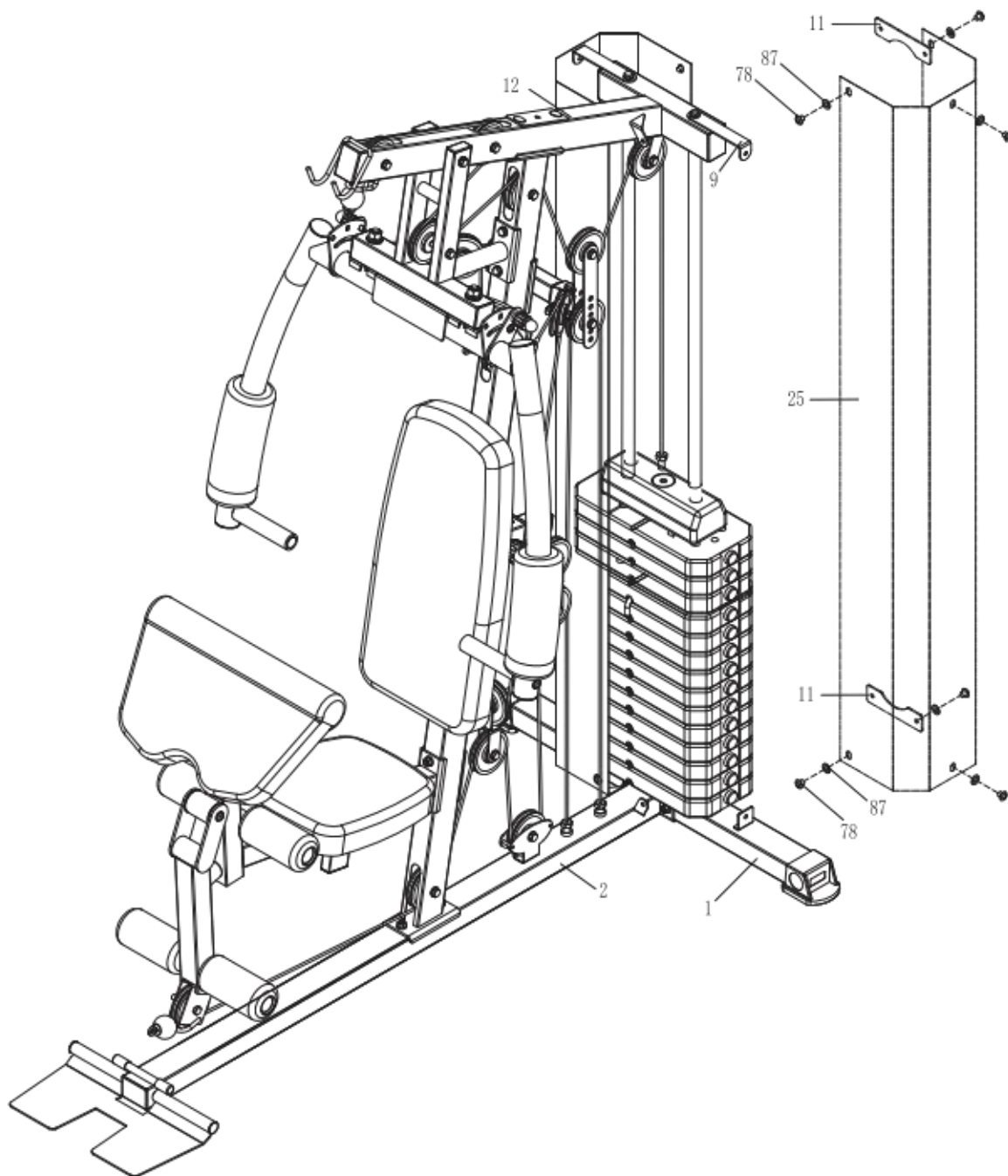
STEP 12




- | | | | |
|---|--|---|-----------------------|
|  |  |  | Part# 88(Ø8; 6pcs) |
|  |  |  | Part# 79(M8*40; 2pcs) |
|  |  |  | Part# 81(M8*15; 4pcs) |

Čast# 88(Ø8; 6ks)
Čast# 79(M8*40; 2ks)
Čast# 81(M8*15; 4ks)

STEP 13

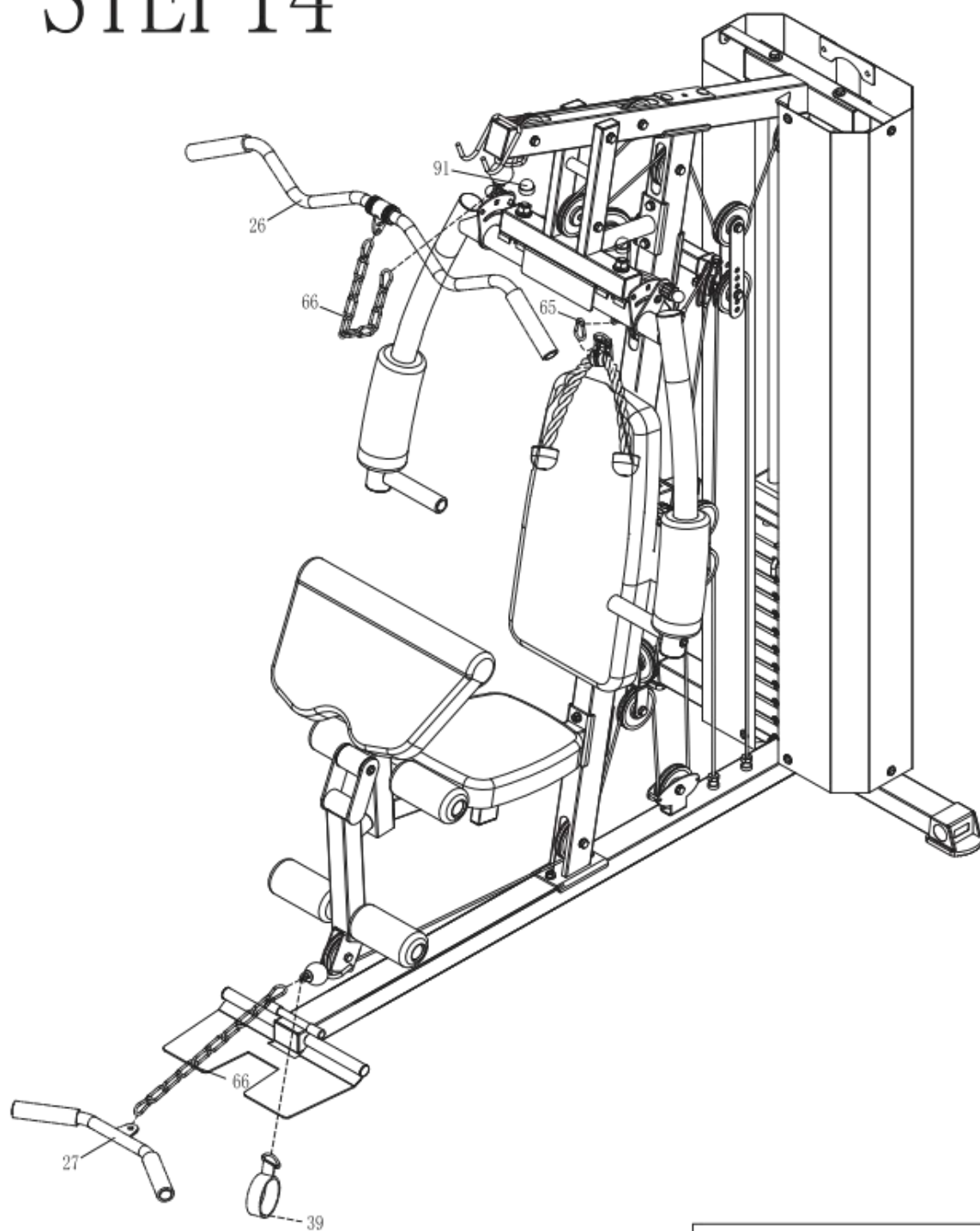


- | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|-------------------------|
|  |  |  |  |  |  | Part# 87(Ø10; 12pcs) |
|  |  |  |  |  |  | Part# 78(M10*12; 12pcs) |

Časť# 87(Ø10; 12ks)
Časť# 78(M10*12; 12ks)

KROK 14

STEP 14



Part# 91(2pcs)

Časť# 91(2ks)

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocítovali napnutie vo vašom krku. Pomaľu 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 kolena smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolena 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 kolena

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 vaším 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.

