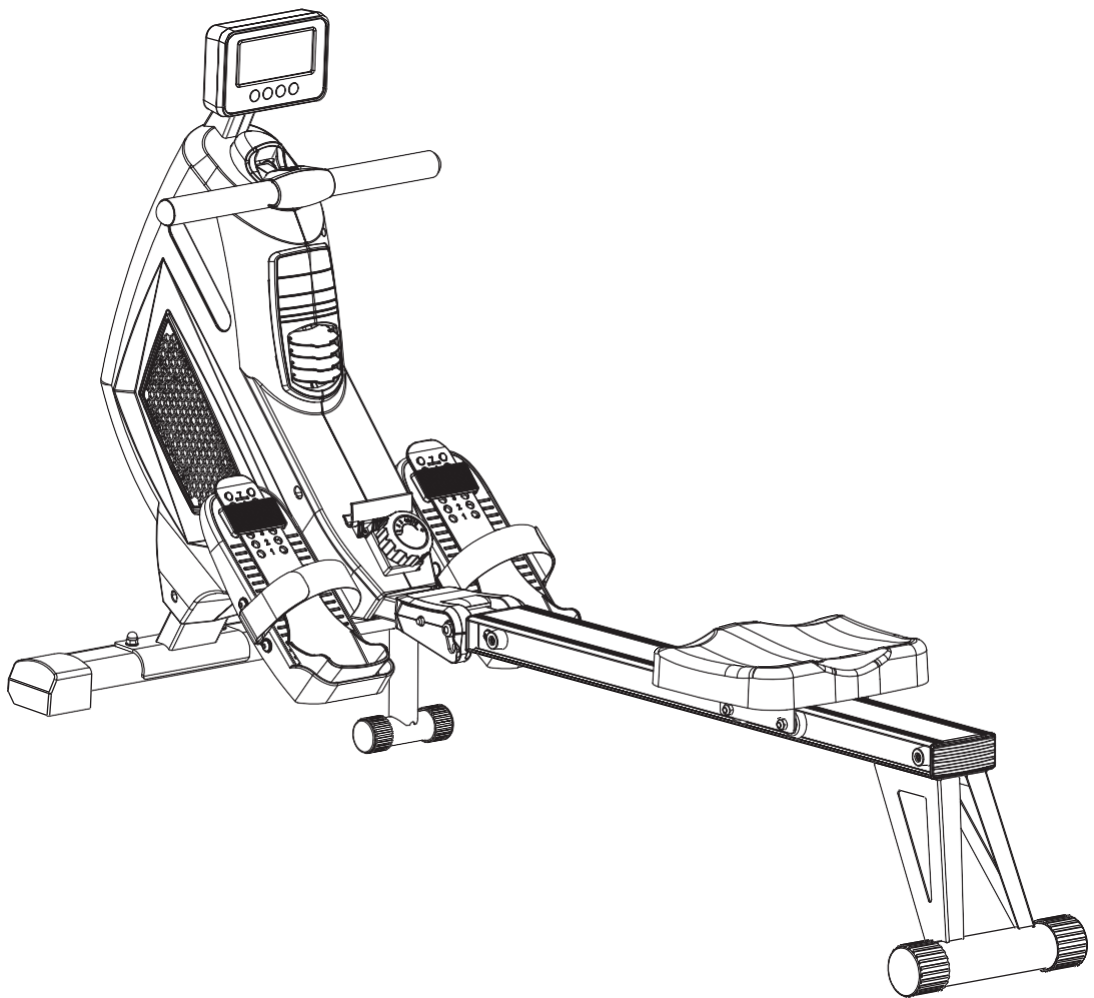


FASSI

VR 620



Návod na použitie: Veslovací trénažér Fassi VR620

kód: 7972 **SK**

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre veslovací тренаžér Fassi VR620. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Veslovací тренаžér 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 140 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý 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 (norma **EN 957-1/7 HB**). 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: 22 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 192 x 52 x 58,5 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred inštaláciou alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod.
2. Zariadenie používajte iba tak, ako je popísané v pokynoch.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky správne utiahnuté.
4. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nikdy nenechávajte deti so zariadením samé.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zostavené.
7. Zariadenie môže naraz používať iba jedna osoba.
8. Zariadenie inštalujte a prevádzkujte na pevnom a rovnom povrchu. Okolo zariadenia vždy nechajte jeden meter voľného miesta.
9. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dbajte na to, aby **sa do zariadenia** nikdy nedostala žiadna tekutina.
11. Ostré predmety držte mimo dosahu zariadenia.
12. Zariadenie nikdy nepoužívajte, ak nefunguje správne.
13. Nepokúšajte sa opraviť zariadenie sami bez predchádzajúcej konzultácie s naším servisným strediskom.
14. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Zariadenie je v súlade s normou **EN 957-1/7 HB** a nie je vhodné na terapeutické použitie.
15. Zariadenie nie je vhodné pre osoby s hmotnosťou vyššou ako **140 kg**.

ZÁKAZNÍCKY SERVIS: V prípade rozbitia, poškodenia alebo chýbajúcich dielov kontaktujte naše servisné stredisko a získajte originálne náhradné diely. Medzitým sa spotrebič nesmie používať.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

UPOZORNENIE Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. To je dôležité najmä pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pri tréningu vždy noste vhodné oblečenie, ktoré sa nemôže zachytiť do vybavenia. Nepoužívajte zariadenie naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozviazané topánky, topánky s visiacimi šnúrkami alebo topánky s koženou podrážkou.
2. Všetky zavesené časti oblečenia a uteráky držte mimo zariadenia. Ak sa nejaký predmet zasekne, zariadenie okamžite vypnite.
3. Ak pociťujete nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné fyzické príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.
4. Zdravotne postihnuté osoby môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo svojho lekára.
5. Deti by mali zariadenie používať iba v prítomnosti dospelšej osoby.
6. Ak sa necítite dobre, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné abnormálne príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

POKYNY NA LIKVIDÁCIU

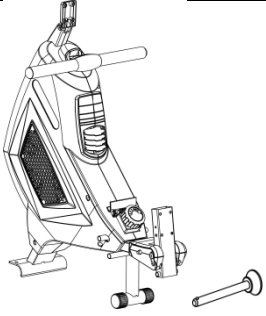
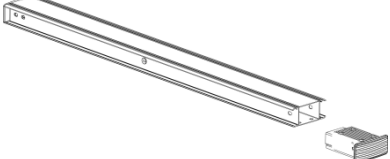
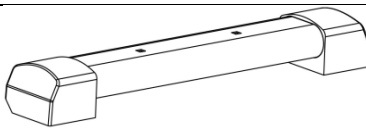
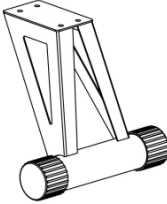
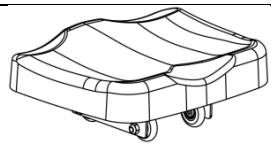
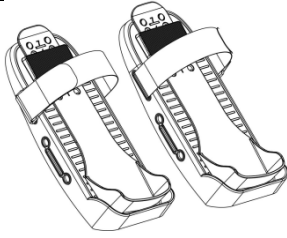
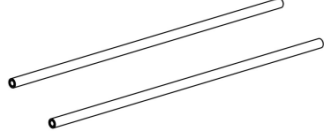
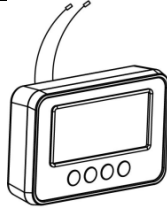












Obalové materiály sú recyklovateľné. Obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.



Nevyhadzujte elektrické spotrebiče do domového odpadu. V súlade s európskou smernicou 2011/65/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej transpozíciou do vnútroštátneho práva musíte použité elektrické spotrebiče zbierať oddelene a recyklovať spôsobom šetrným k životnému prostrediu. Ak výrobky obsahujú batérie alebo nabíjateľné batérie, ktoré nie sú trvalo nainštalované, musia sa pred likvidáciou odstrániť a zlikvidovať samostatne ako batérie.

OBSAH BALENIA, JEDNOTLIVÉ DIELY A NÁRADIE

Časť č.	Popis	Množstvo	Nákrres
15 / 40 / 16 / 10 / 11 / 17	Hlavný rám / riadidlá / Spojovací disk / kryty / kolík	1 sada	
3 / 5	Zliatinová koľajnica / koncovka koľajnice	1 sada	
9	Predný stabilizátor	1 sada	
8	Zadná stabilizačná tyč	1 sada	
6	Sedlová súprava	1 sada	
13 / 14	Pedále	1 sada	
18	Náprava pedálov	2 kusy	
41	Konzola	1 sada	

Časť č.	Popis	Množstvo	Nákres
33	Nárazník	4	
49	Skrutka M8x55	2	
54	Prevečná matica M8	2	
55	Skrutka M5x12	4	
56	Skrutka M6x25	4	
57	Skrutka M8x12	4	
58	Skrutka M8x20	10	
68	Podložka $\Phi 8,5 * \Phi 16,0 * T1,5$	16	
Náradie	Náradie #13-#17	1	
Náradie	Náradie S5	2	

NÁVOD NA MONTÁŽ

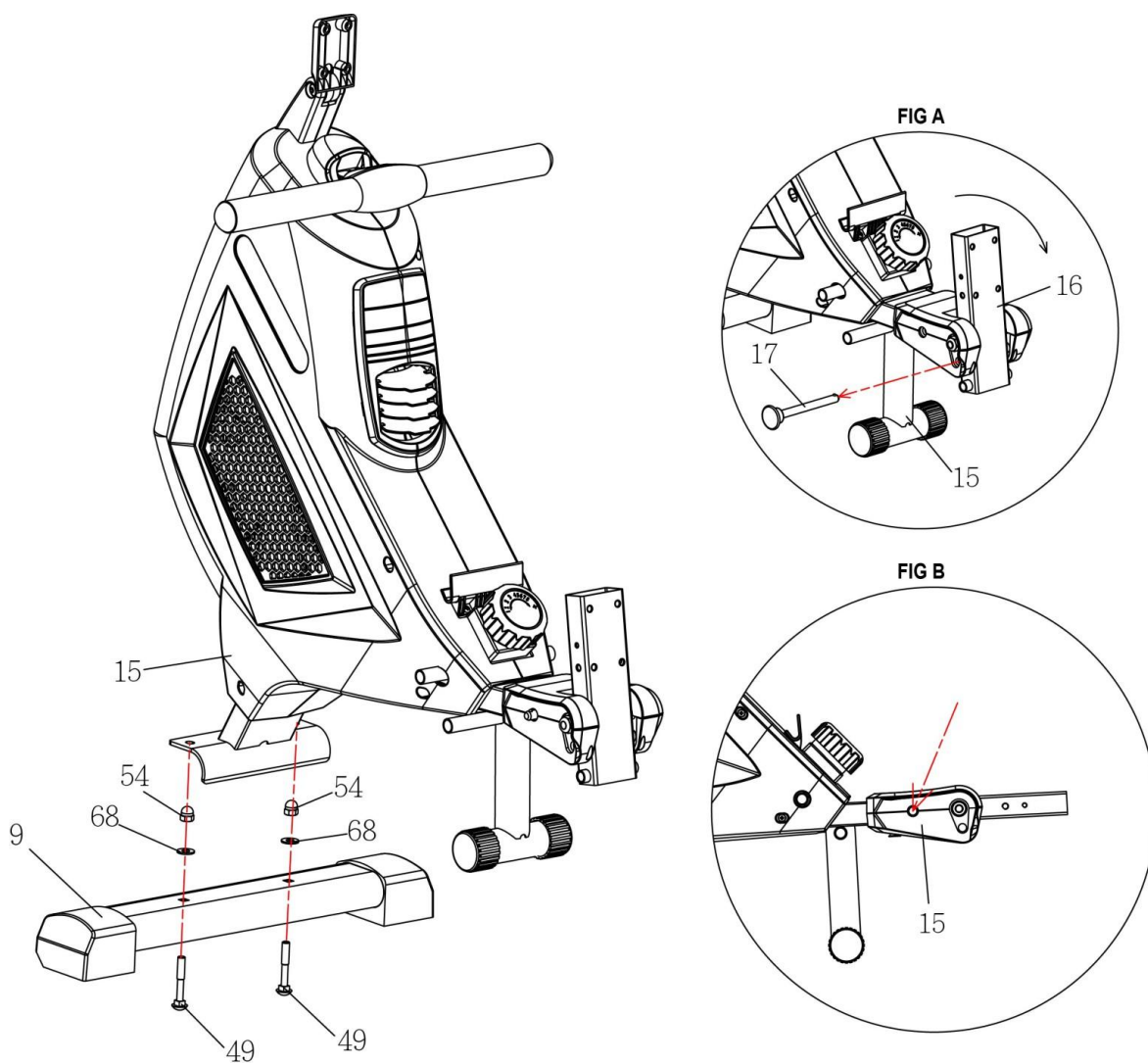
Pred začatím montáže zariadenia skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré montážne kroky vyžadujú ťažké zdvíhanie. Pri montáži tohto produktu sa odporúča, aby vám pomohla iná osoba.

KROK 1

Pripevnite predný stabilizátor (9) k hlavnému rámu (15) pomocou 2 skrutiek so štvorcovou hlavou (49), 2 podložiek (68) a 2 prevlečných matíc (54). Vytiahnite kolík (17) z hlavného rámu (15), ako je znázornené na obr. A.

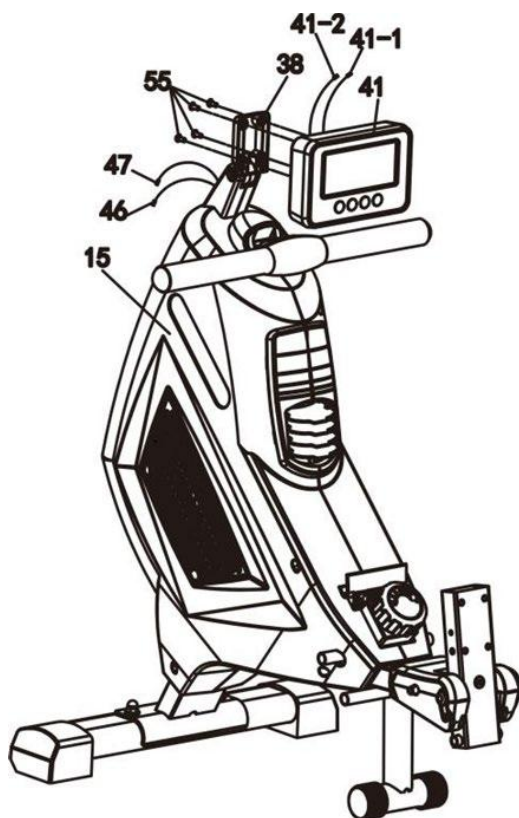
Otočte spojovací disk (16) na hlavnom ráme (15) do polohy znázornenej na obr.

B. Vložte kolík (17) do držiaka na hlavnom ráme (15).



KROK 2

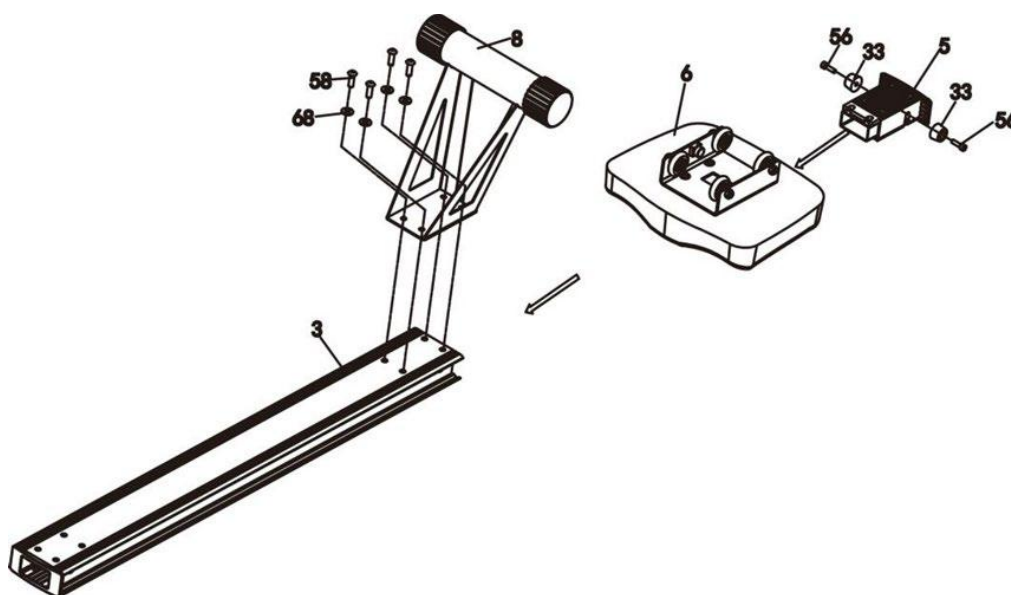
Prevlečte káble konzoly (41-1&2) cez otvor v ráme konzoly (38) a pripevnite konzolu (41) k rámu (38) pomocou 4 skrutiek (55). Pripojte káble konzoly (41-1&2) k zástrčkám snímača (46&47).



KROK 3

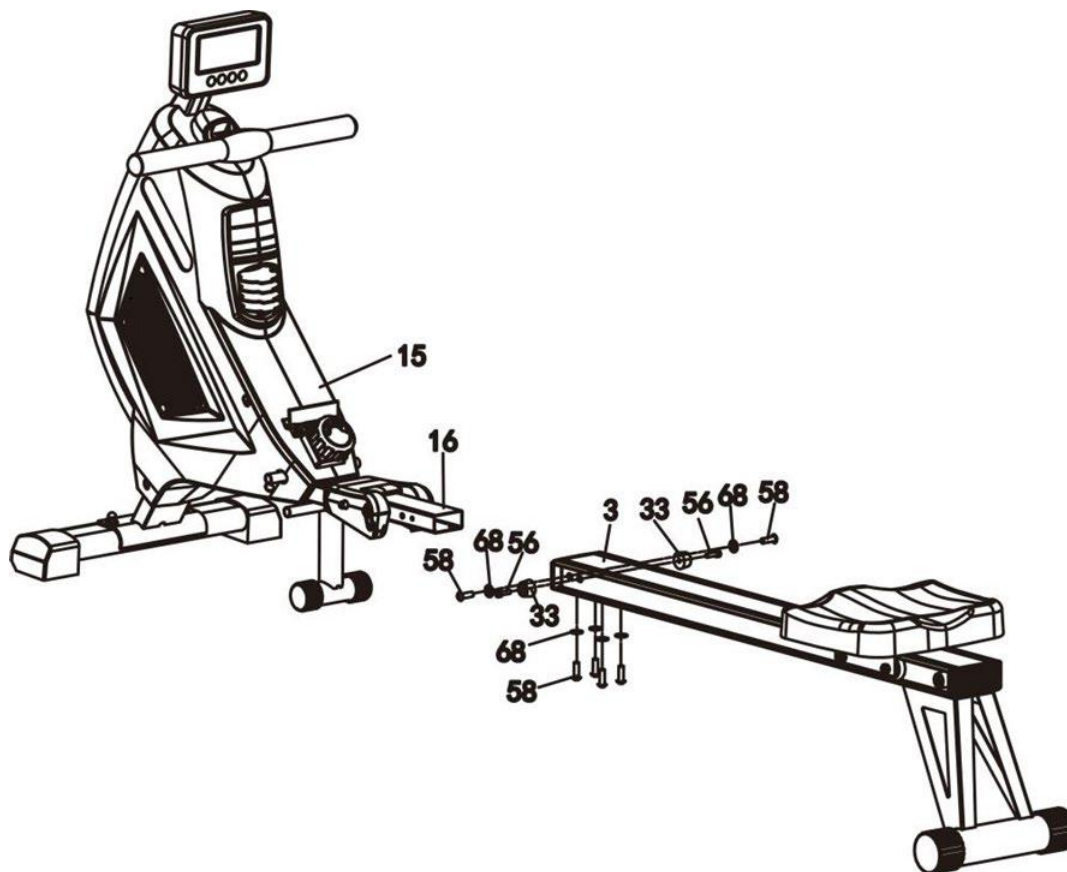
Nasuňte sedlovú súpravu (6) z konca na koľajnicu (3) a nasad'te koncový kryt (5) na koniec koľajnice (3). Zadný stabilizátor (8) pripevnite k koľajnici (3) pomocou 4 podložiek (68) a 4 skrutiek (58).

Upevnite 2 nárazníky (33) na koľajnicu (3) pomocou 2 skrutiek (56).



KROK 4:

Nasajte koľajnicu (3) na spojovací kotúč (16) a upevnite ju pomocou 6 podložiek (68) a 6 skrutiek (58). Namontujte 2 nárazníky (33) na koľajnicu (3) pomocou 2 skrutiek (56).



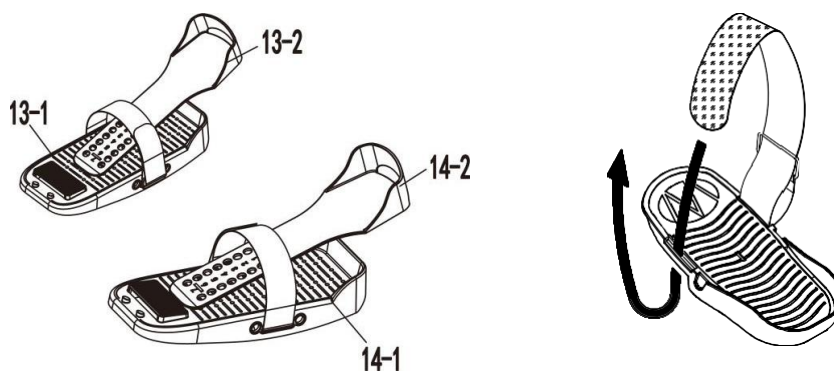
KROK 5:

Umiestnite nastaviteľné pedále na súpravy pedálov (13 a 14).

Popruh pedálu je nastaviteľný a možno ho individuálne prispôbiť veľkosti chodidla používateľa.

Ak chcete nastaviť popruh pedálu, odstráňte koniec popruhu na suchý zips na strane sieťoviny potiahnutím nahor a potom doľava. Po vybratí môžete otvor pedálového pásu zväčšiť potiahnutím konca siete nahor a doprava.

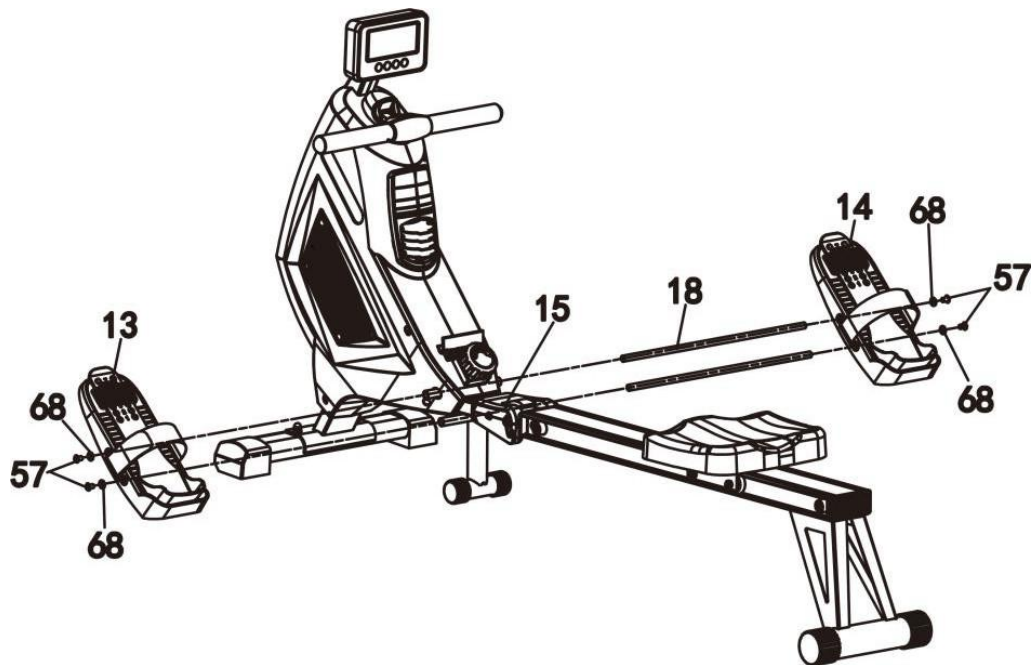
Ak chcete utiahnuť, potiahnite koniec popruhu pedálu na suchý zips smerom nahor, potom doprava a nadol, aby ste ho pripevnili k sieťovanej strane popruhu.



KROK 6:

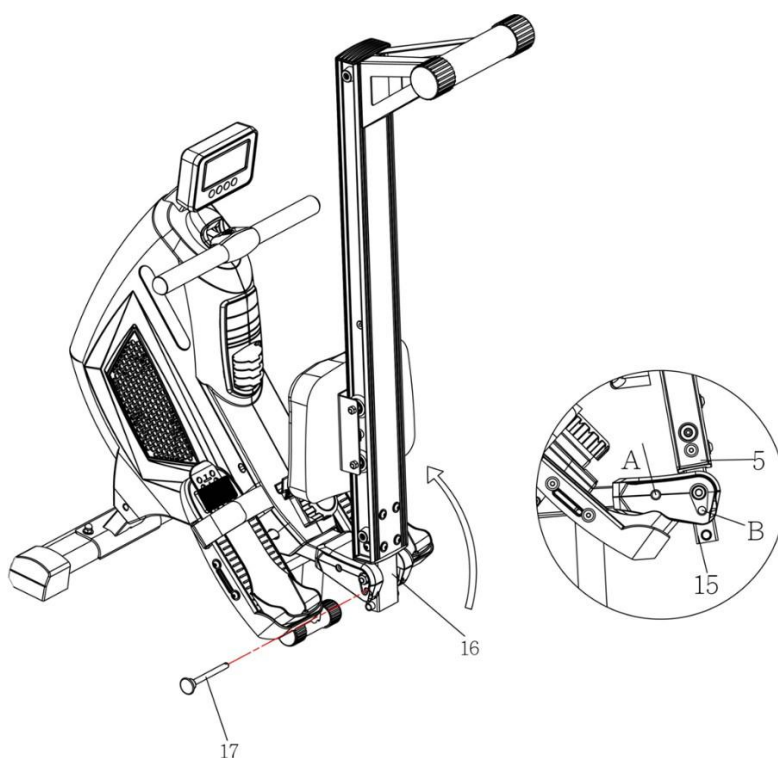
Vložte 2 pedálové osy (18) cez hlavný rám.

Namontujte súpravu pedálov (13&14) na opačné strany náprav (18) pomocou 4 podložiek a 4 skrutiek (57).



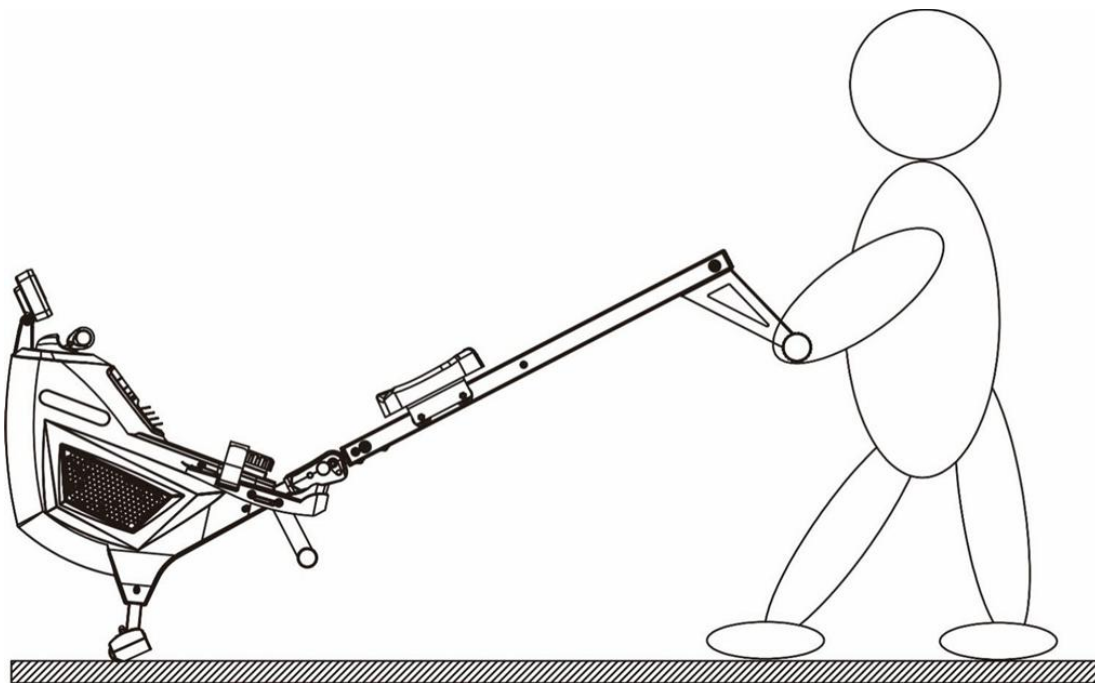
Zloženie:

Vytiahnite kolík (17) z hlavného rámu (15) a zdvihnite koľajnicu (3). Vložte kolík (17) do otvorov v spojovacom disku (16), aby ste stroj zložili.



Premiestnenie veslovacieho trénažera:

Ak chcete stroj premiestniť, zdvihnite zadný stabilizátor, kým sa prepravné kolesá na prednom stabilizátore nedotknú zeme. Keď sú kolesá na zemi, môžete trénažér ľahko prepraviť na požadované miesto.

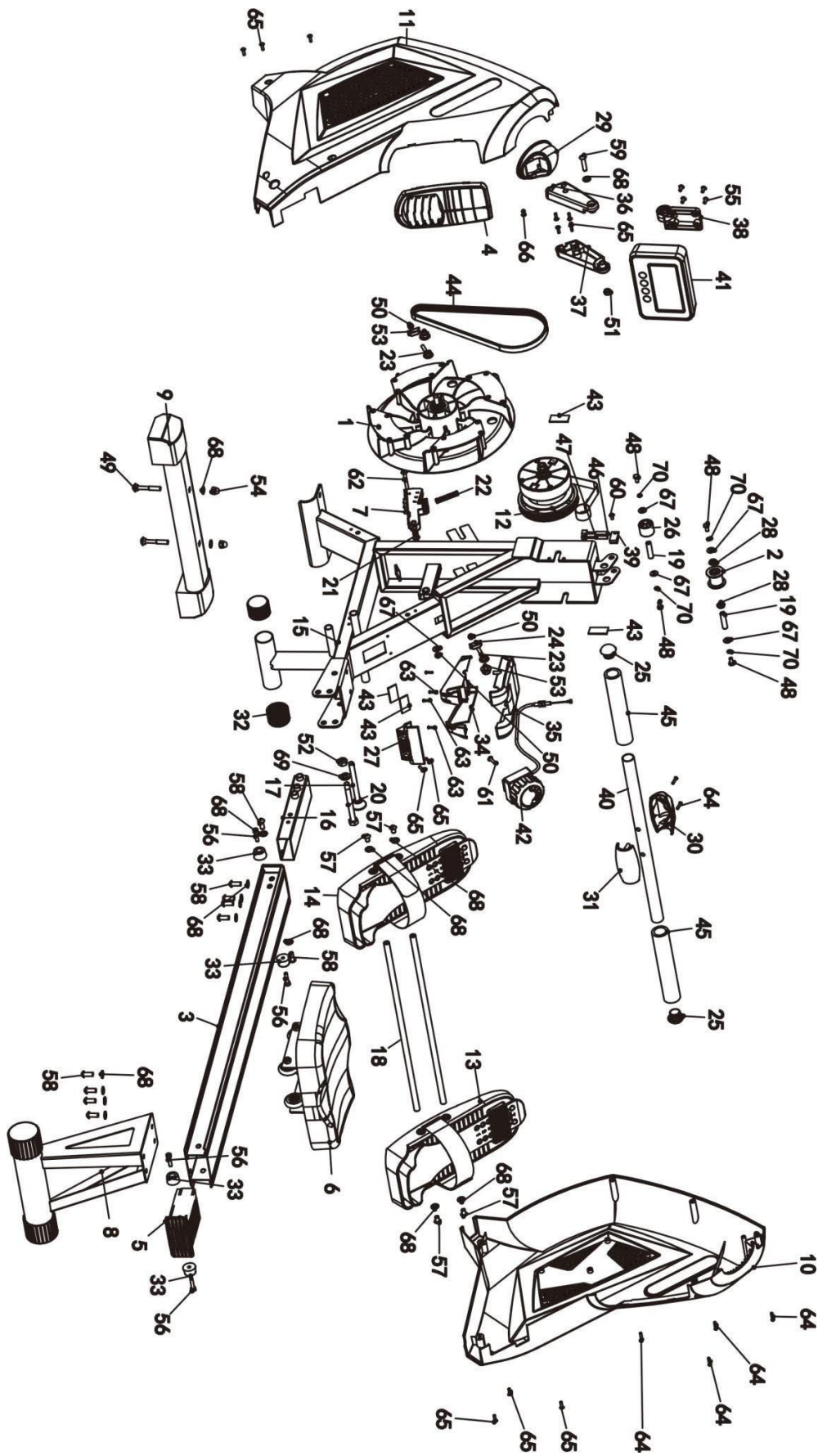


UPOZORNENIE!

UPOZORNENIE!

Pohyblivé časti, ako napríklad sedadlo, môžu spôsobiť zranenie. Počas používania držte ruky ďalej od posuvnej koľajnice!

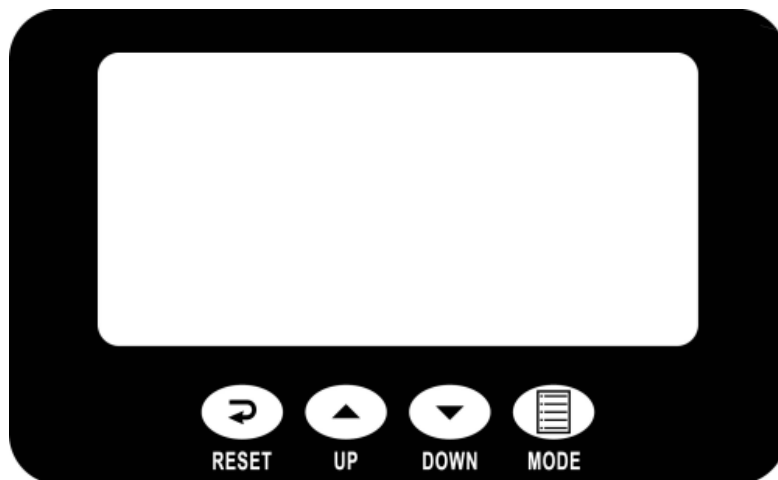
ROZLOŽENÝ NÁHĽAD



ZOZNAM DIELOV

Č.	Označenie	Kus	Č.	Označenie	Kus
1	Súprava ventilátorov (magnetická)	1	37	Stojan konzoly- pravý	1
2	Transportné kolesá	1	38	Rám konzoly	1
3	Hliníková koľajnica	1	39	Súprava snímačov	1
4	Kryt ventilátora	1	40	Držadlo	1
5	Koncovka pre hliníkovú koľajnicu	1	41	Konzola	1
6	Sedlová súprava	1	42	Tlačidlo pre napätie	1
7	Magnetická brzda	1	43	EVA pena	4
8	Zadná stabilizačná tyč	1	44	Remeň	1
9	Predný stabilizátor	1	45	Penové rukoväte	2
10	Hlavný kryt - pravý	1	46	Zástrčka snímača	1
11	Hlavný kryt - ľavý	1	47	Zástrčka snímača	1
12	Remeň a napínacia súprava	1	48	Skrutka M6x12	4
13	Pedál- pravý	1	49	Skrutka so štvorcovou hlavou M8x55	2
14	Pedál- ľavý	1	50	Matica M6	3
15	Hlavný rám	1	51	Matica M8	1
16	Spojovací disk	1	52	Matica M10	1
17	Kolík $\Phi 10 \times 105$	1	53	Matica M10x1.0	2
18	Náprava pedálov	2	54	Prevečná matica M8	2
19	Náprava vodiaceho kolesa	2	55	Skrutka M5x12	4
20	Pripojenie osi disku	1	56	Skrutka M6x25	4
21	Magnetická osa držiaka	1	57	Skrutka M8x12	4
22	Podložka	1	58	Skrutka M8x20	10
23	Zaisťovacia skrutka	2	59	Skrutka M8x35	1
24	U-držiak	2	60	Skrutka M5x10	1
25	Uzáver	2	61	Skrutka M5x20	1
26	Vodiace koleso	1	62	Skrutka M6x45	1
27	Držiak podložky	1	63	Skrutka ST2,9x15	4
28	T-disk	2	64	Skrutka ST4,2x20	6
29	Kryt	1	65	Skrutka ST4,2x15	12
30	Kryt prednej rukoväte	1	66	Skrutka/podložka ST4,2x9,5	1
31	Kryt zadnej rukoväte	1	67	Podložka $\Phi 6,5 * \Phi 16,0 * T1$	5
32	Koncový uzáver	2	68	Podložka $\Phi 8,5 * \Phi 16,0 * T1,5$	17
33	Nárazník	4	69	Podložka $\Phi 10,5 * \Phi 20,0 * T3$	1
34	Spodný kryt	1	70	Pružinová podložka $\Phi 6,1 * \Phi 9,3 * T1,6$	4
35	Horný kryt	1	71	Náradie #13-#17	1
36	Stojan konzoly- ľavý	1	72	Náradie S5	2

PREVÁDZKA POČÍTAČA



FUNKCIE TLAČIDIEL

1. **MODE** - Stlačením tlačidla vyberte funkcie. Ak stlačíte a podržíte tlačidlo MODE, môžete resetovať COUNT, RPM, TIME, DIST a CALORIES.
2. **UP**- V stave nastavenia stlačením tohto tlačidla zvýšite hodnotu nastavenia v príslušnom blikajúcom okne pre TIME, COUNT, CAL a DIST.
3. **DOWN** - V stave nastavenia stlačením tohto tlačidla zmeníte hodnotu nastavenia v príslušnom blikajúcom okne pre TIME, CONT, CAL, DIST
4. **RESET** - Stlačením tlačidla vynulujete počítadlo, čas, vzdialenosť a kalórie.

FUNKCIE

1. **COUNT** (počítanie): Počíta zábery počas tréningu.
Stláčajte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "Count", a potom stlačením tlačidla "UP/DOWN" nastavte počítadlo tréningu. Keď je SET nastavený na nulu, počítač sa zastaví približne 1 sekundu po spustení času.
2. **RPM**: Zobrazenie úderov za minútu počas tréningu.
3. **TIME** (čas): Zobrazuje celkový čas od začiatku do konca cvičenia.
Stláčajte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "TIME", a stlačením tlačidla "UP/DOWN" nastavte čas tréningu. Ak je "SET" nastavené na nulu, počítač sa zastaví 1 sekundu po spustení času.
4. **DIST** (vzdialenosť): (1) Zobrazuje vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
Stláčajte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "DIST", a stlačením tlačidla "UP/DOWN" nastavte tréningovú vzdialenosť. Ak je "SET" nastavené na nulu, počítač sa zastaví približne 1 sekundu po spustení času.
5. **CALORIES** (kalórie): Počíta celkové kalórie od začiatku do konca tréningu.
Stláčajte tlačidlo "MODE", kým sa nezobrazí "CAL", a stlačením tlačidla "UP/DOWN" nastavte tréningové kalórie. Ak je hodnota SET nula, počítač sa zastaví približne 1 sekundu po spustení času.
6. **Zobrazenie WATT**: Zobrazuje hodnotu WATT v závislosti od programu.

INŠTRUKCIE

POZNÁMKY

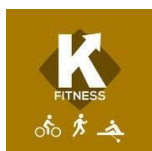
1. Ak je displej slabo viditeľný alebo nezobrazuje žiadne čísla, vymeňte batérie.
2. Monitor sa automaticky vypne, ak po 4 minútach neprijmete žiadny signál.
3. Monitor sa automaticky zapne, keď stlačíte tlačidlo so signálom.
4. Merací prístroj automaticky spustí výpočet pri začatí tréningu a zastaví výpočet, keď tréning na 4 sekundy prerušíte.
5. Monitor zobrazuje aktuálnu teplotu v miestnosti, keď je v režime spánku.

ŠPECIFIKÁCIE:

	POČÍTANIE	0-999
	RPM	0-999
	ČAS	00:00'~99:59'
	VZDIAL.	0,00 ~ 99,9 (ML) KM
	KALÓRIE	0,0 ~ 999 kCAL
	WATT	0-999
TYP BATÉRIE		2ks VEĽKOSŤ -AAA alebo UM -4
PREVÁDZKOVÁ TEPLOTA		0 ° C ~ + 40 ° C
SKLADOVACIA TEPLOTA		-10 ° C ~ +60 ° C

INTERAKTÍVNY TRÉNING (VOLITEĽNÉ)

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth je možné pripojiť ku kompatibilným fitness aplikáciám. Program "Kinomap" je momentálne dostupný pre iOS a Android.



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa špecifikácie príslušnej aplikácie
3. Aktivujte Bluetooth v nastaveniach svojho mobilného zariadenia
4. Zapnutie fitness zariadenia
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte si značku svojho fitness zariadenia
8. Vyberte model svojho fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k mobilnému zariadeniu cez ap

Rozvička

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.



Vnútorňá 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.

