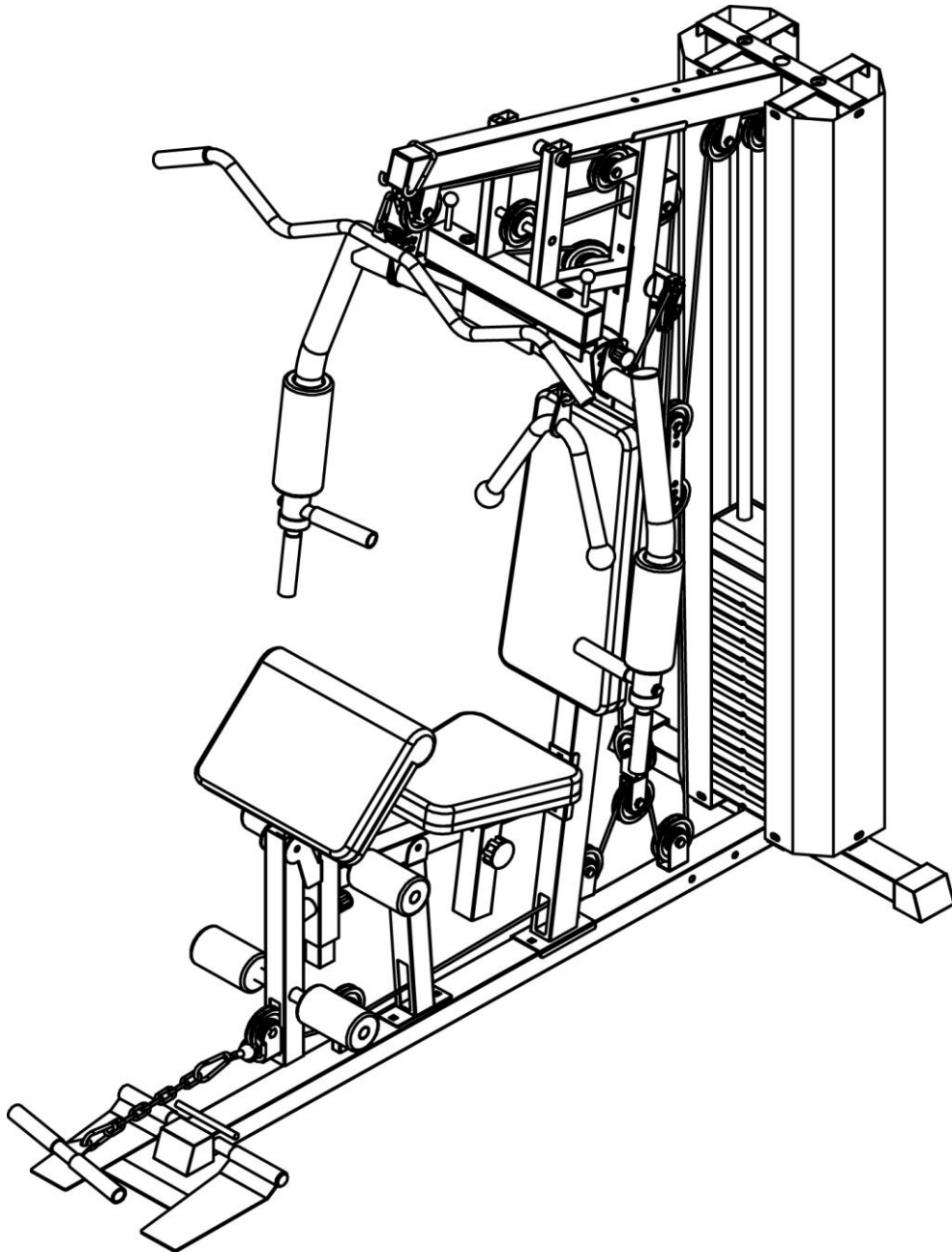




# DIADORA



**Használati utasítás:** Fassi Power 250 edzőtorony

kód: 7666

**HU**

## **Tisztelt vásárló,**

Örülünk, hogy a DIADORA márka készülékét választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzésekhez tervezték és tesztelték. Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket kizárólag a használati utasításban feltüntetett leírások alapján használja. Javasoljuk, hogy elolvasás után ezt az útmutatót őrizze meg és tanulmányozza szükség szerint.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéseikhez.

A DUVLAN csapata

## **Használati garancia**

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre.

A használati garancia alapfeltétele, a gép helyes beállítása a használati útmutatás szerint. Helytelen használatával és / vagy nem megfelelő szállítással ez a garancia érvénytelenné válhat. Reklamáció esetén keresse fel ügyfélszolgálatunkat.

A garanciás idő a készülék megvásárlása napjától kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlási bizonylatot).

## **Ügyfélszolgálat**

A készülék bármilyen meghibásodása vagy reklamációja esetén, a gyorsabb és hatékonyabb segítség érdekében, tüntesse fel a készülék pontos nevét és a megrendelése azonosítószámát. Ezeket az információkat meg találja a vásárlási bizonylaton.

## **A készülék megsemmisítésére vonatkozó utasítások**

A DIADORA márkájú készülékek újrahasznosíthatóak. Az elhasználdott készüléket vigye el a helyi megfelelő hulladékgyűjtő helyre (vagy más, ennek megfelelő gyűjtőhelyre).

## **Kapcsolat**

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Utasítás**

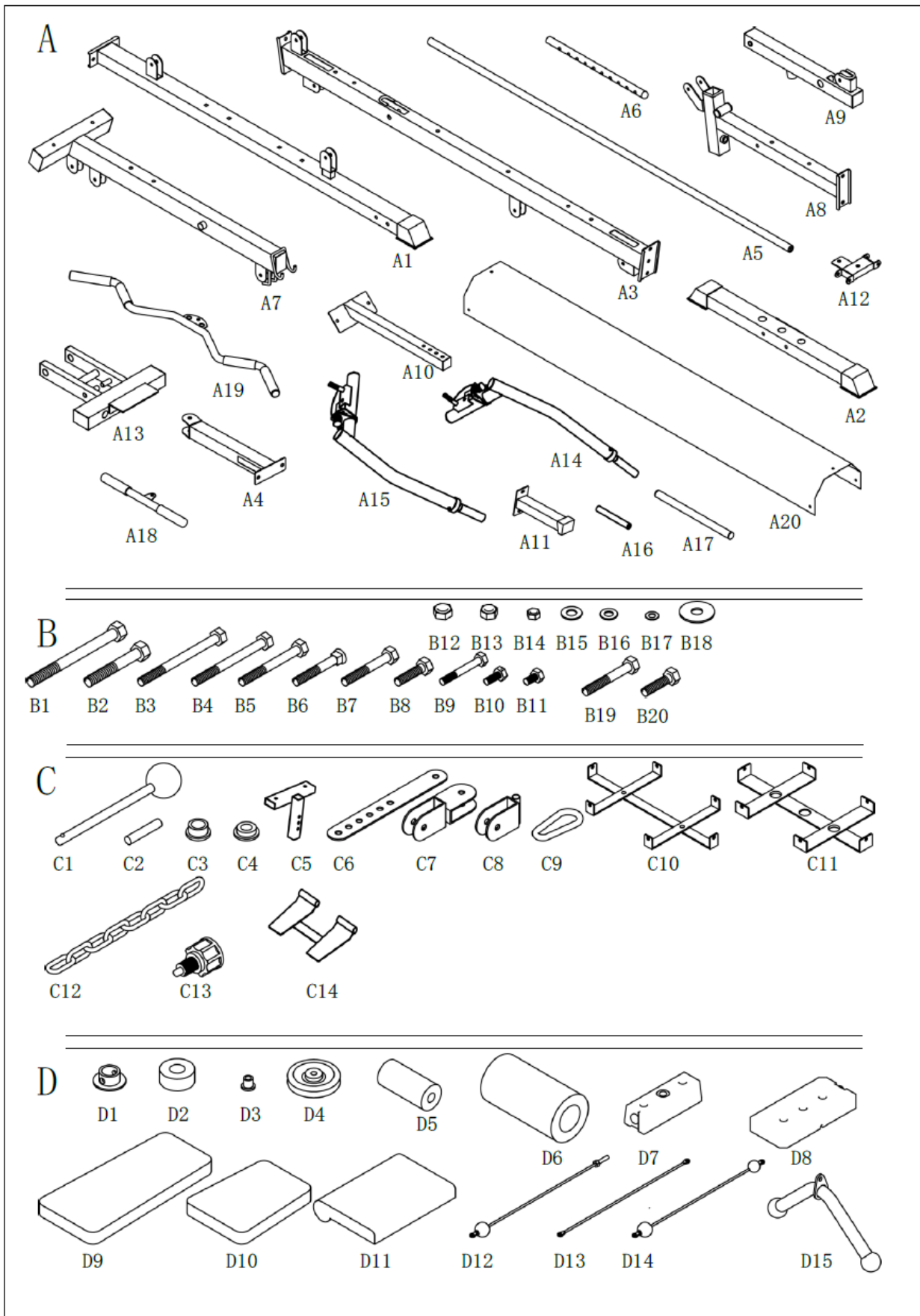
Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért.

## Fontos biztonsági utasítások

Saját biztonsága valamint a balesetek elkerülése végett, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót még a készülék használata előtt. Fontos információkat fog megtudni a készülék megfelelő, biztonságos használatáról és a karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a jövőbeli javítás, karbantartás vagy alkatrészek meghibásodása érdekében.

- A készülék felnőttek számára lett tervezve. Gyerekeket, házi kedvenceket ne engedjen a gravitációs pad közelébe.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. Biztonsági okokból tartson a gép körül legalább 0,6 m szabad teret. Állítsa a berendezést egyenes, csúszásmentes felületre. Szükség esetén helyezzen a gép alá védő szőnyeget (nem része a csomagolásnak), hogy megakadályozza a padló sérülését.
- A készüléket kizárólag beltérben használja, óvja meg a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a berendezést fedett tornácra vagy víz közelébe.
- A készüléket a használati és pontossági osztály HB (STN EN 957-4 szabvány) szerint tesztelték és hitelesítették, otthoni használatra. A készülék kereskedelmi célú felhasználása esetén az eszközre nem vonatkozik a garancia és a gyártó nem vállal felelősséget az eszközért.
- Ha egészségi problémákkal küzd, konzultáljon edzési tervéről háziorvosával. Segítségével ki tudja választani az Önnek megfelelő edzéstervet.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy nehézlégzést tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Csak akkor kezdje el az edzést, ha meggyőződött arról, hogy a készülék megfelelően van összerakva és beállítva
- A készülék összeszerelésénél pontosan kövesse a szerelési útmutatót.
- Kizárólag a DIADORA gyártó által javasolt alkatrészeket használjon. (lásd a listát)
- Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
- Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipőben. Kerülje a laza öltözéket, mely edzés közben beakadhat a berendezés mozgó részeibe. Edzés előtt tegye el az ékszereit, a haját fogja össze, hogy ne zavarja edzés közben.
- A felhasználónak óvatosnak kell lennie a pedálcövek és a mozgó csövek csatlakozásánál. Ha oda csipődnek ujjai, sérülést okozhat.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát. A sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki és fejezze be a gép használatát.
- Edzés előtt rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát, az alkatrészek helyes csatlakozását.
- A készülék minden összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- Melegítsen be 5-10 perccel minden edzés előtt és lazítson 5-10 perccel az edzés után. Ez segít fokozatosan növelni és csökkenteni a pulzusát, emellett segít megelőzni az izmok túlterhelését.
- Edzés közben soha ne tartsa vissza a lélegzetét. A légzést össze kell kapcsolni az alapszinten végzett testmozgás szintjével.
- A készülék mozgásakor felelősnek kell lennie az egészségéért is, hogy elkerülje a gerinc sérülését. Mindig a megfelelő emelési technikákat alkalmazza.
- Maximális terhelhetőség: **180 kg**
- Súlyok súlya: **90 kg**
- Teljes mérete: **180 x 106 x 208 cm**
- Súly: **150 kg**

# Alkatrészek listája



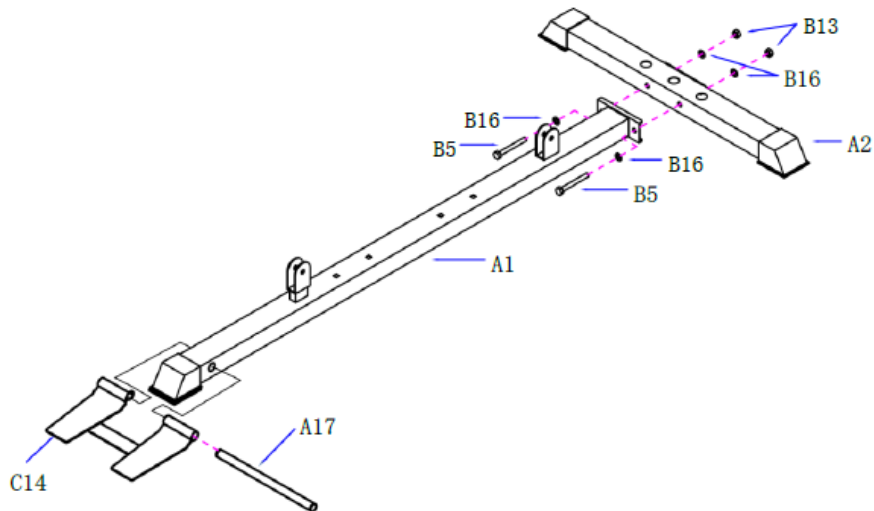
Szám	Név	Drb	Szám	Név	Drb
A1	Egyenes alsó rúd	1	A2	Hátsó alapcső	1
A3	Fő támasz	1	A4	Elülső tartócső	1
A5	Vezetősáv	2	A6	Súlyválasztó sáv	1
A7	Felső tartócső	1	A8	Ülésrúd	1
A9	Ásócső	1	A10	Könyöktartó rúd	1
A11	Kis támasztórúd	1	A12	Nagy tárcsa kar	1
A13	Pillangó vállkeret	1	A14	Pillangó bal váll	1
A15	Pillangó jobb váll	1	A16	Fogantyú	2
A17	Collodion vascső	2	A18	Alsó hajtórúd	1
A19	Felső kereszt hajtórúd	1	A20	Védőháló fedél	1
B1	Csavar M12x155mm	1	B2	Csavar M12x80mm	1
B3	Csavar M10x145mm	1	B4	Csavar M10x110mm	1
B5	Csavar M10x90mm	7	B6	Támasztó csavar M10x70mm	4
B7	Csavar M10x70mm	4	B8	Csavar M10x40mm	16
B9	Csavar M8x85mm	2	B10	Csavar M8x20mm	8
B11	Csavar M8x15mm	14	B12	Anyá M12	4
B13	Anyá M10	36	B14	Anyá M18	2
B15	Alátét Ø12	6	B16	Alátét Ø10	34
B17	Alátét Ø8	26	B18	Nagy alátét Ø12	1
B19	Csavar M10x25mm	2	B20	Csavar M8x40mm	2
C1	Állítható csap	3	C2	Tipli	1
C3	Fém tok (nagy)	4	C4	Fém tok (kicsi)	6
C5	"T" alakú csavar	2	C6	Csiga kar	2
C7	Dupla tárcsás kar	1	C8	Egyszerű csiga kar	2
C9	Horog	4	C10	Felső biztonsági háló borítótartó	1
C11	A biztonsági háló fedelének alsó védőburkolata	1	C12	Lánc	2
C13	Állítható csavar	3	C14	Vaspedál	2
D1	Pozicionáló hüvely	1	D2	Gumigyűrű	2
D3	Persely	2	D4	Csiga	17
D5	Kis gumicső	4	D6	Nagy gumicső	2
D7	Ellensúly lemez	9	D8	Súlytömb	9
D9	Háttámla	1	D10	Ülés	11
D11	Kartámasz	1	D12	Felső kábel	1
D13	Kötél a pillangó vállhoz	1	D14	Alsó kábel	1
D15	Vontatókötél	1			

## Szerelési útmutató

### 1. Lépés

Csatlakoztassa az alsó egyenes rudat (A1) a hátsó alaprúdhhoz (A2) a csavarral (B5), az alátéttel (B16) és az anyával (B13).

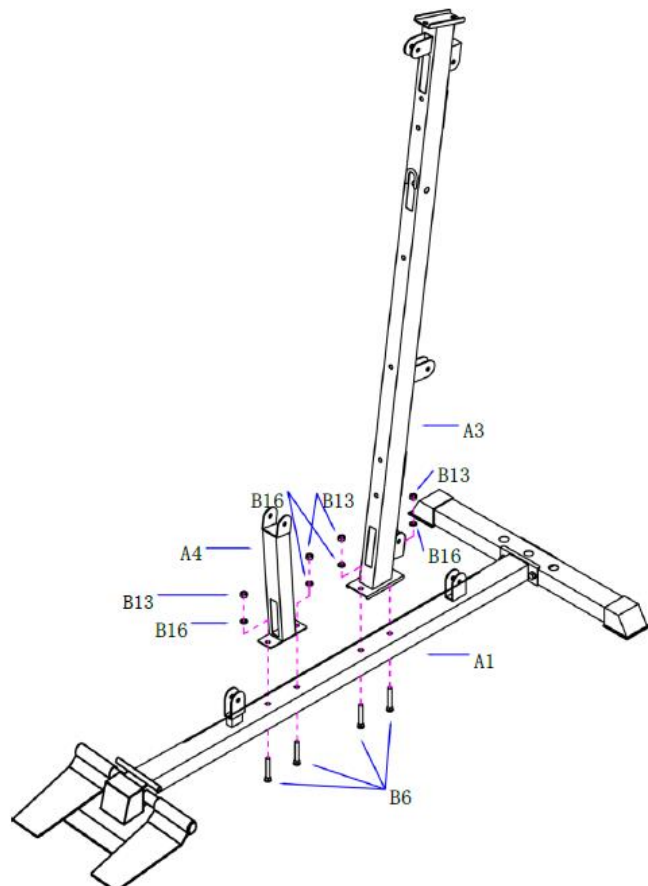
Rögzítse a vaspedált (C14) az alsó egyenes rúdhhoz (A1) a csavar (B5) és a kollodíumos vascső (A17) segítségével.



### 2. Lépés

Rögzítse a fő támaszt (A3) az egyenes alsó rúdhhoz (A1) a tartócsavar (B6), alátét (B16) és anya (B13) segítségével.

Csatlakoztassa az elülső tartócsövet (A4) az egyenes alsó rúdhhoz (A1) a támasztócsavar (B6), alátét (B16) és anya (B13) segítségével.

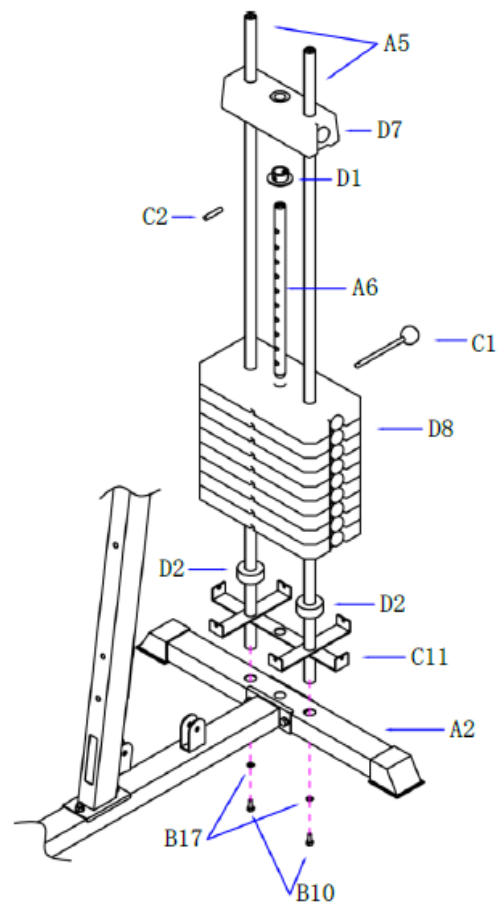


### 3. Lépés

Rögzítse a gumigyűrűt (D2) és az alsó biztonsági hálótartót (C11) a vezetőrúdhoz (A5), helyezze a vezetőrudat a hátsó alapsőbe (A2), majd rögzítse a csavarral (B10) és az alátéttel (B17).

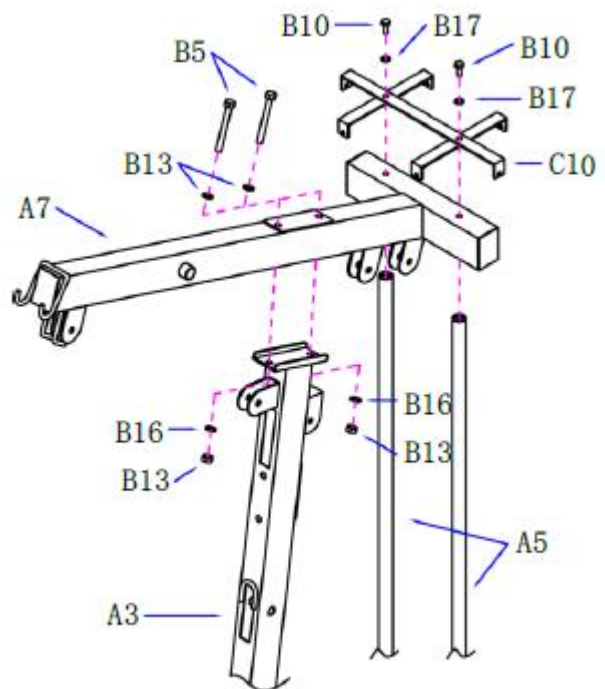
Helyezze a súlyblokkot (D8) a vezetőrúdra (A5), rögzítse a súlyválasztó rudat (A6) az ellensúlylemezrel (D7) együtt és rögzítse a pozícionáló hüvelyt (D1) a tiplivel (C2).

Helyezze az állítható csapot (C1) a súlyblokkon (D8) keresztül a súlyválasztó sávba (A6).



### 4. Lépés

Rögzítse a felső támasztócsövet (A7) és a felső védőburkolat-tartót (C10) a vezetőrúdhoz (A5) és a fő támasztékhoz, (A3) a csavar (B5), alátét (B16), anya (B13), a csavar segítségével (B10) és az anyával (B17).

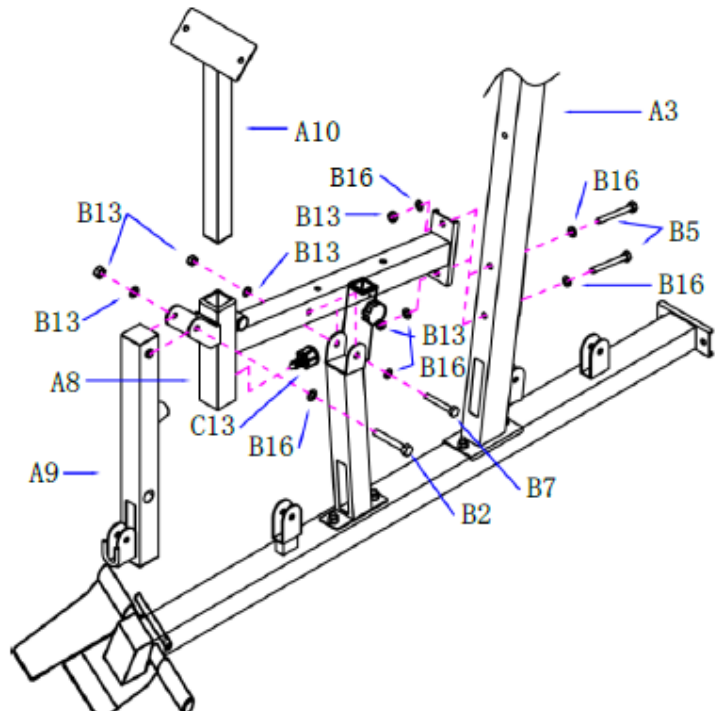


## 5. Lépés

Csatlakoztassa az ülésoszlopot (A8) a fő tartóra (A3) és az elülső tartócsőre (A4) a csavar (B5), alátét (B16) és anya (B13), valamint a csavar (B7), alátét (B16) és anya (B13) segítségével.

Helyezze a kartámasztartót (A10) az ülésoszlopba (A8) és rögzítse az állítható csavarral (C13).

Csatlakoztassa az elülső ásási rudat (A9) az ülésrúd (A8) középeéhez a csavar (B2), alátét (B15) és anya (B12) segítségével.

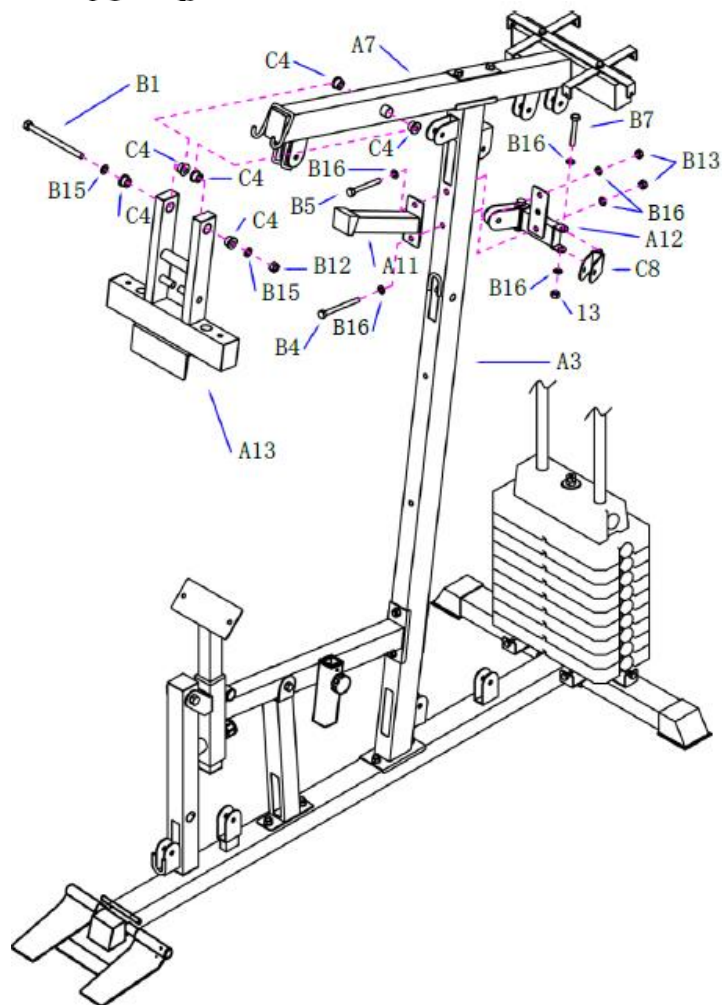


## 6. Lépés

Csatlakoztassa a kis támasztórudat (A11) és a nagy tárcskart (A12) a fő tartóhoz (A3), rögzítse csavarokkal (B4 és B5), alátétekkel (B16) és anyákkal (B13).

Csatlakoztassa a két egyszerű tárcsa kart (C8) a fő tartóhoz (A3), majd rögzítse a csavarral (B7), alátétlappal (B16) és anyával (B13).

Helyezze be a fém perselyt (C4) a felső támasztócső (A7) és a pillangókar keretének (A13) mindkét oldalán lévő lyukakba, majd rögzítse a pillangókar keretét (A13) a csavarral (B1), alátéttel (B15) és anyával (B12).



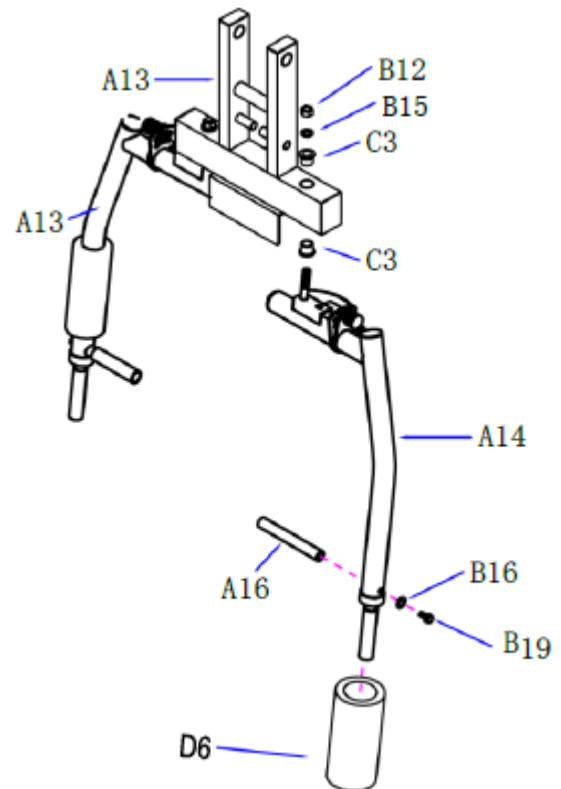


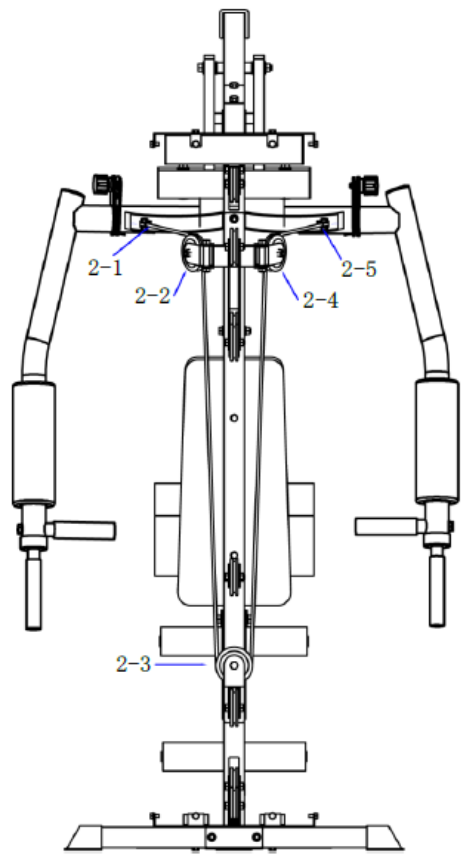
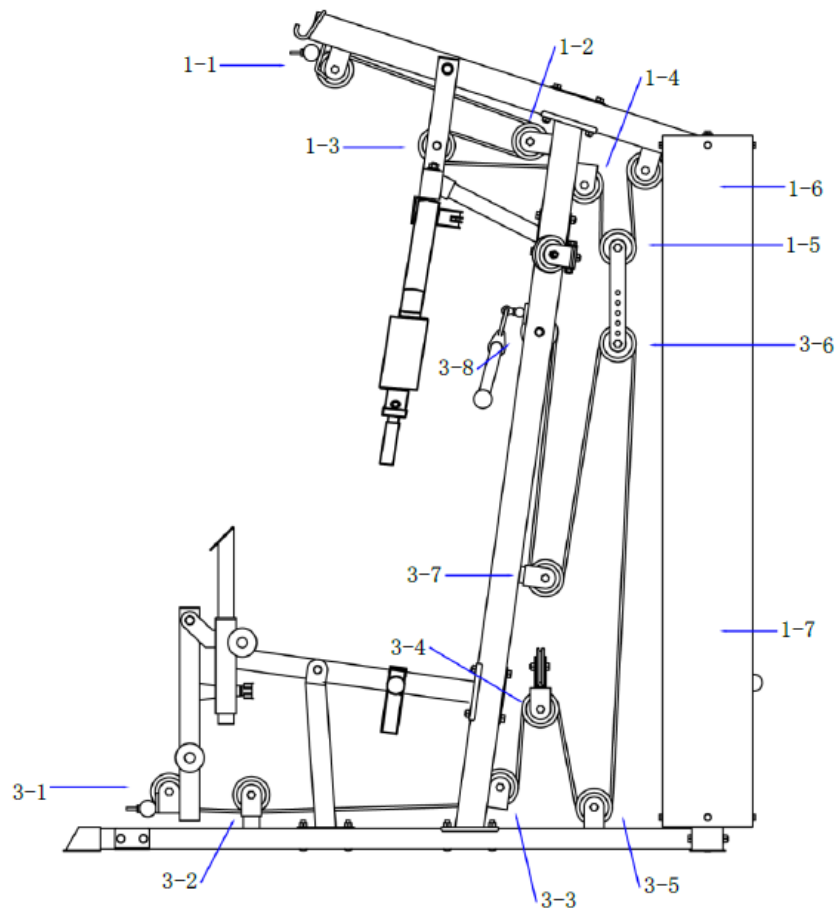
## 7. Lépés

Helyezze be a fém tokot (C3) a bal pillangókarba (A14), majd rögzítse a bal pillangókart (A14) a pillangókar keretéhez (A13), majd rögzítse alátéttel (B15) és anyával (B12).

Helyezze be a nagy gumicsövet (D6) a bal pillangókarba (A14), majd rögzítse a fogantyút (A16) a karhoz, rögzítse csavarokkal (B19) és alátétekkel (B16).

Ugyanígy járjon el a jobb pillangókar (A15) felszerelésénél.





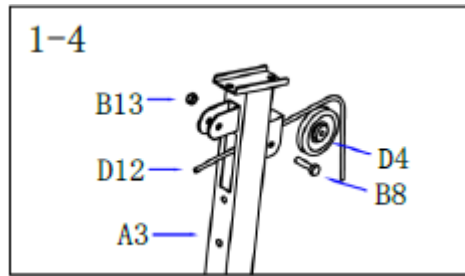
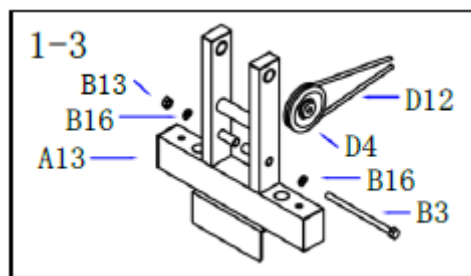
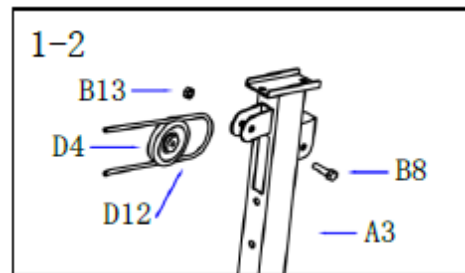
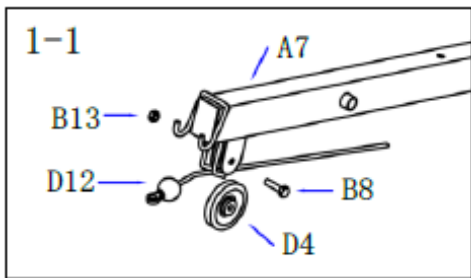
## 8. Lépés

1-1 Helyezze a felső kábelt (D12) a felső támasztócső (A7) tárcsa elülső keretébe, és rögzítse a tárcsát (D4) csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

1-2 Helyezze a felső kábelt (D12) a tárcsa keretébe a fő tartón (A3) és a tárcsán (D4) keresztül, majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

1-3 Helyezze be a felső kábelt (D12) a pillangókar keret közepébe (A13), helyezze be a tárcsát (D4), majd rögzítse a csavarral (B3), alátéttel (B16) és anyával (B13).

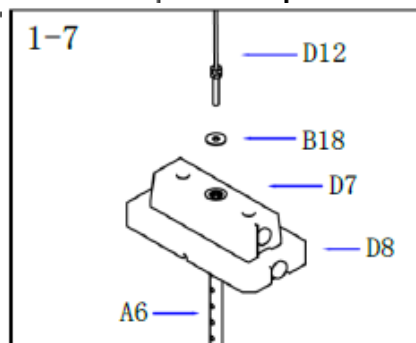
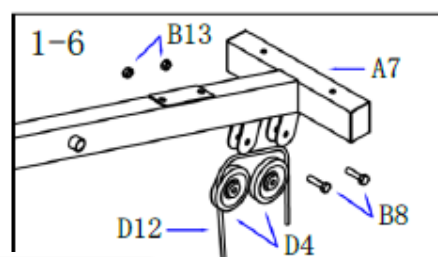
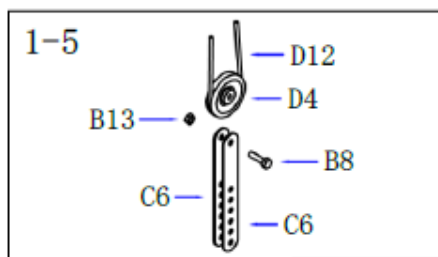
1-4 Helyezze a felső kábelt (D12) a tárcsa keretébe a fő tartó (A3) hátoldalán, rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).



1-5 Helyezze a felső kábelt (D12) a szíjtárcsa karjába (C6), majd a tárcsa alsó részét (D4) és rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

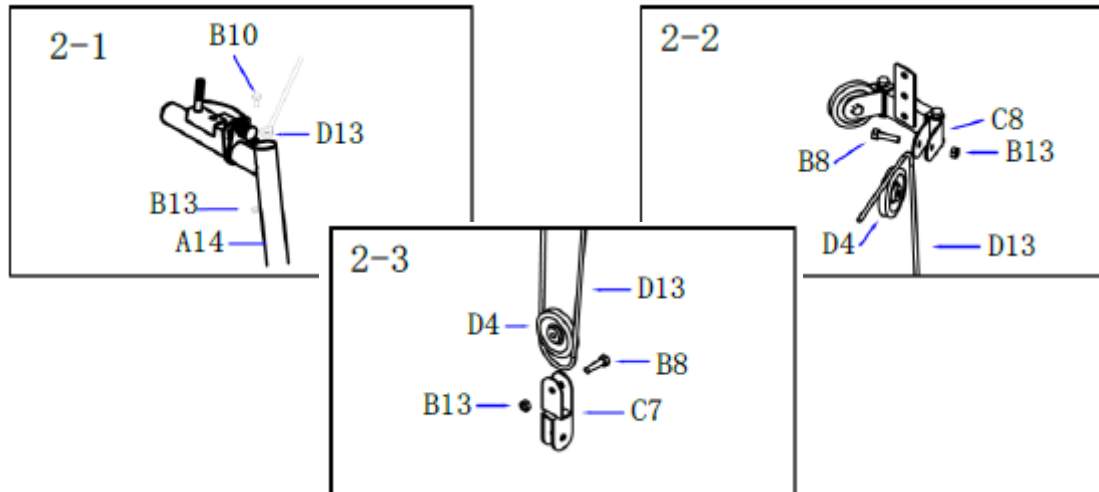
1-6 Illessze a felső kábelt (D12) két hátsó tárcsa keretén keresztül a felső támasztócsőbe (A7). Rögzítse a tárcsát (D4) csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

1-7 Helyezze a nagy alátétet (B18) a felső kábelre (D12) és rögzítse a súlyválasztó rúdra (A6).



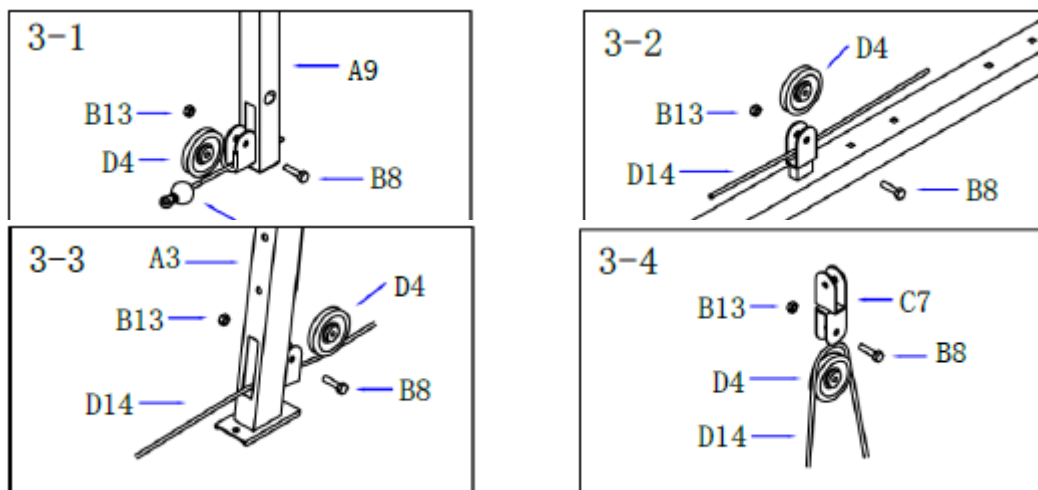
## 9. Lépés

- 2-1 Helyezze be a pillangókar kábelét (D13) a bal pillangókarba (A14), és rögzítse csavarokkal (B10) és anyákkal (B13).
- 2-2 Helyezze a pillangókar kábelét (D13) a fő támaszték (A3) tárcsakarjába (C8), majd húzza át a tárcsán (D4) és rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).
- 2-3 Helyezze a pillangókar kábelét (D13) a kettős tárcsa karjára (C7), majd húzza át a tárcsán (D4) és rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).



## 10. Lépés

- 3-1 Helyezze az alsó kábelt (D14) az ásócsőbe (A9), rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).
- 3-2 Helyezze az alsó kábelt (D14) az első tárcsa keretén keresztül az alsó egyenes rúdon (A1), rögzítse a tárcsát, majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).
- 3-3 Helyezze be az alsó kábelt (D14) a fő támaszték (A3) tárcsa keretén keresztül, rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).
- 3-4 Helyezze be az alsó kábelt (D14) a kettős tárcsa keretén (C7), rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

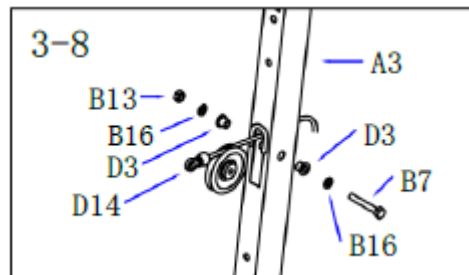
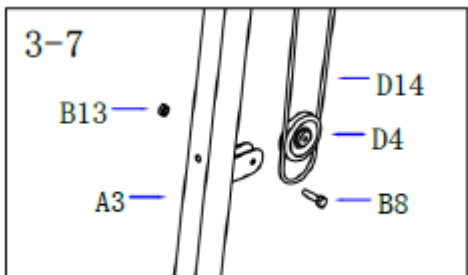
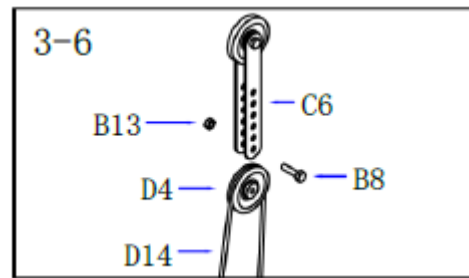
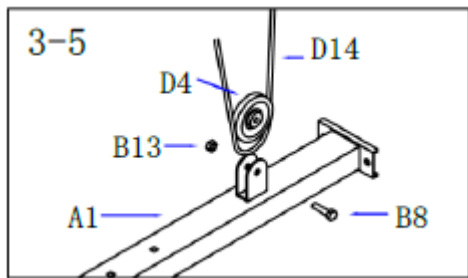


3-5 Helyezze az alsó kábelt (D14) második tárcsa keretébe az alsó egyenes rúdon (A1), rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

3-6 Helyezze be az alsó kábelt (D14) a szíjtárcsa karjába (C6), rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

3-7 Helyezze az alsó kábelt (D14) a fő tartó közepén lévő szíjtárcsa keretébe (A3), rögzítse a tárcsát (D4), majd rögzítse csavarokkal (B8) és anyákkal (B13).

3-8 Helyezze az alsó kábelt (D14) a felső tartócsőbe (A7), helyezze be a perselyt (D3) a tartócső felső részén lévő dupla furatokba (A7), és rögzítse a tárcsát (D4). Rögzítse csavarral (B7), alátéttel (B16) és anyával (B13).



## 11. Lépés

4-1 Csatlakoztassa a háttámlát (D9) a fő tartóhoz (A3) a csavarokkal (B9) és az alátétekkel (B17).

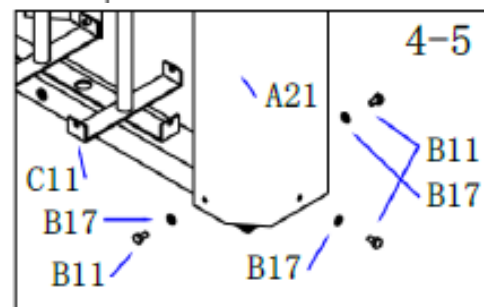
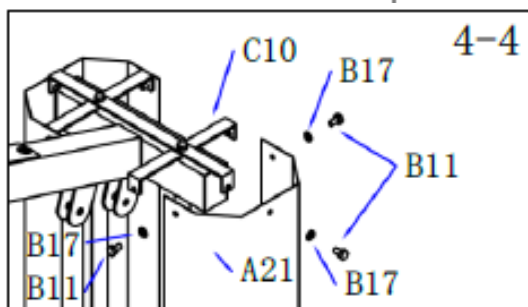
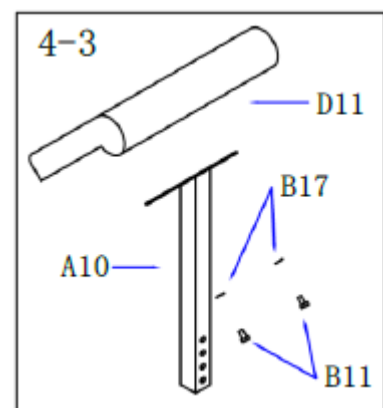
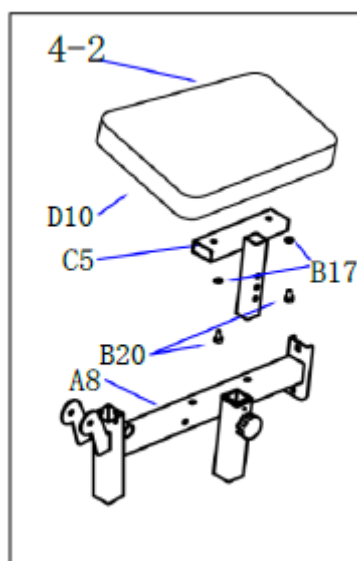
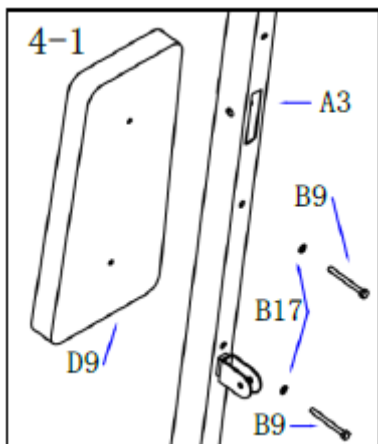
4-2 Csatlakoztassa a "T" csavart (C5) az üléshez (D10), rögzítse a csavarral (B20) és az alátétlappal (B17), majd rögzítse az ülést (D10) az ülésrúdra (A8).

4-3 Rögzítse a kartámaszt (D11) a kartámasz rúdja (A10), majd rögzítse csavarokkal (B11) és alátétekkel (B17).

4-4 Rögzítse a bal oldali hálófedelet (A21) a háló felső burkolatának konzoljára (C10), majd rögzítse csavarokkal (B11) és alátétekkel (B17).

4-5 Csatlakoztassa a bal oldali védő hálófedelet (A21) az alsó hálófedél tartóhoz (C11), majd rögzítse csavarokkal (B11) és alátétekkel (B17).

Ugyan így járjon el a jobb oldali védő hálófedél felszereléséskor.





## Használati utasítás az edzéshez

### 1. Bemelegítő gyakorlatok

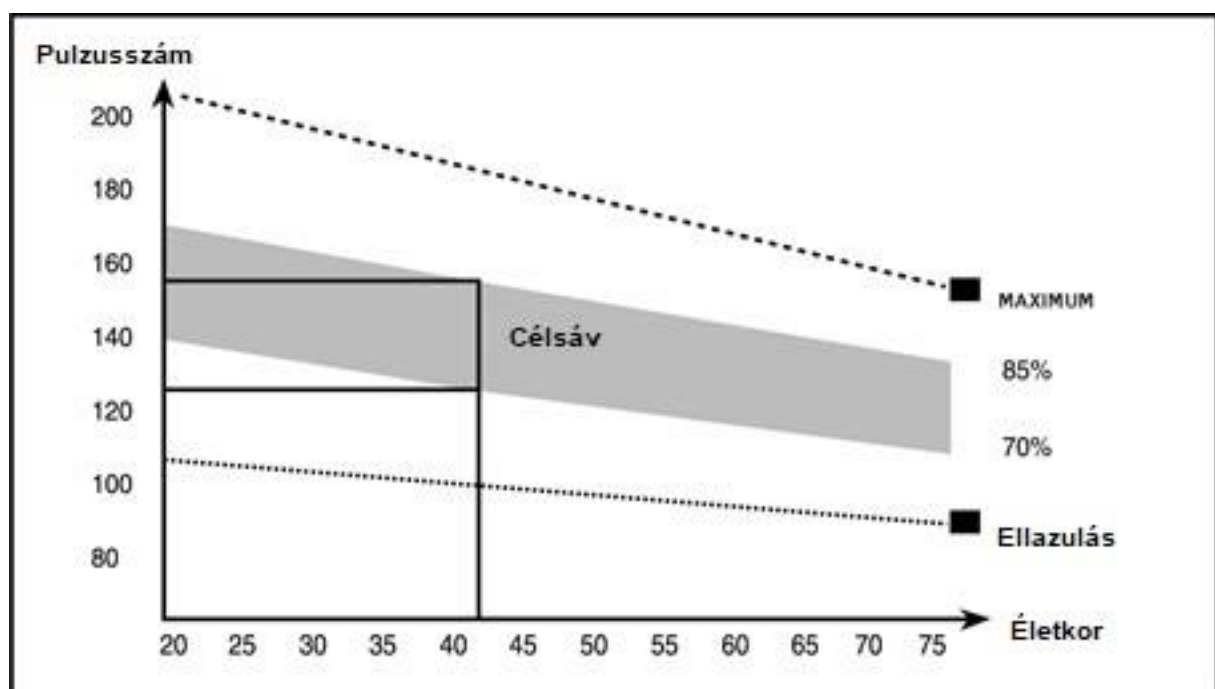
Ez a gyakorlat elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Célszerű edzés előtt elvégezni néhány nyújtási gyakorlatot az alábbiakban leírtak szerint.

Az egyes gyakorlatokat 30 másodpercig kell tartani. Nem erősen és nem izomrángatással - ha fáj, hagyja abba.



### 2. Gyakorlási szakasz

Testmozgás, amely erőfeszítésekkel jár. Rendszeres testmozgás esetén lábai sokkal rugalmasabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. A testmozgás akkor lesz hatékony, ha a pulzusát a képen látható szintre emeli. Ennek a gyakorlatnak legalább 12 percig kell tartania, de legjobb 15-20 perccel kezdeni.





### **3. Lazító gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer megnyugvását.

Ez alapvetően a bemelegítő gyakorlatok ismétlése - azaz csökkenti a terhelést és a tempót, folytassa további 5 percre. Továbbá ismétlje meg a nyújtási gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan és fájdalommentesen kell elvégezni. Idővel növelheti ütemét és terhelését. Javasoljuk, hogy heti 3 alkalommal tornázzon..

#### **Izomformálás**

Az izom felépítéséhez meg kell növelni a terhelést. Bemelegítő és lazító gyakorlatokat kell végeznie, valamint a gyakorlat végén növelje a terhelést és rázza meg a lábát a szokásosnál gyorsabban. Korlátozza a sebességét, hogy a pulzusát az adott intervallumon belül tartsa.

#### **Súlycsökkentés**

Az alapvető tényező az erőfeszítés. Minél tovább és keményebben edz, annál több kalóriát éget el. Ugyanúgy, mint amikor javítani akar a kondícióján.

## Bemelegítés

### Nyak gyakorlatok

Döntse jobbra a fejét és nyújtsa meg a nyak izmokat. Félkörben lassan döntse a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kényelmes feszülést fog érezni a torkában. Ezt a gyakorlatot többször is ismételheti felváltva.



### Váll gyakorlatok

Emelje fel a bal majd a jobb vállát aztán mindkettőt. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



### Kar gyakorlatok

Nyújtsa felváltva a bal és jobb karját a mennyezet felé. Érezni fog enyhe feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



### Felsőtest gyakorlatok

Támassza meg magát úgy, hogy a kezét a falnak támasztja, nyúljon maga mögé, majd a jobb vagy bal lábát emelje hátra felé, amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszülést fog érezni a combjaiban. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, ha teheti, ismételje meg ezt a gyakorlatot 2-szer mindkét lábán.



### Belső combizmok

Üljön le a földre, húzza fel a lábait úgy, hogy a térde kifelé mutasson. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most nyomja le a térdeit. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



### Lábujjak megérintése

Hajoljon előre és próbálja megérinteni a lábujjait. Maradjon így 20 -30 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot.



### Térd gyakorlatok

Üljön a földre, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát és tegye a jobb combjára. Most pedig próbálja elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



### Hát és achilles-ín gyakorlatok

Helyezze mindkét kezét a falra, a teste megtámasztásának eléréséhez. Nyújtsa a bal lábát hátra és próbálja meg rögzíteni, váltakozva a jobb lábával. Ez a nyújtási gyakorlat megnyújtja nem csak a hátát, de a lábát is. Maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig, ha lehetséges.

