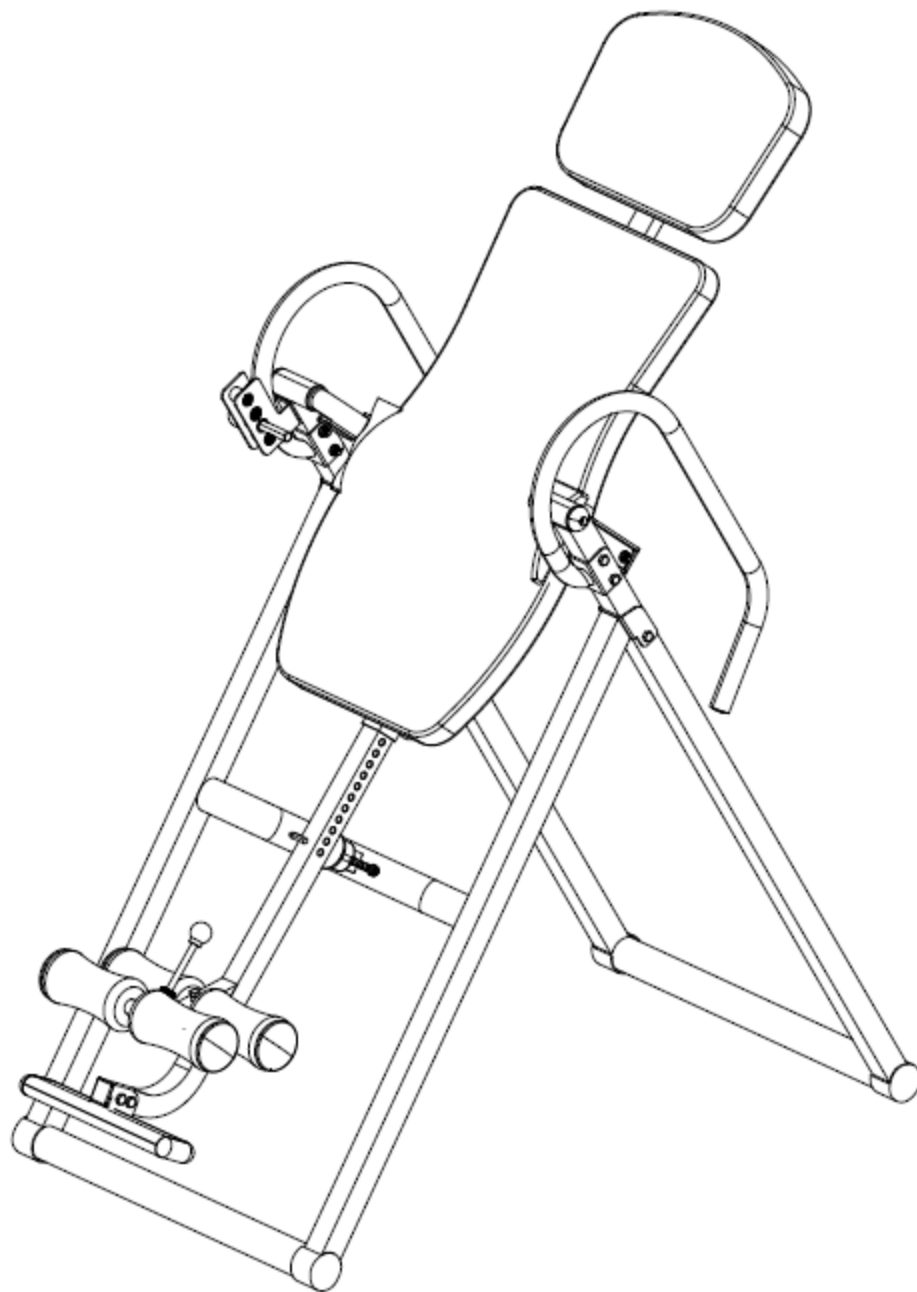




DIADORA



Használati utasítás: Fassi Power 50 gravitációs pad

kód: 6978

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 edzéseihez.

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 készüléket több mint 140 kg testsúlyú ember nem használhatja
- 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 otthoni használatra tervezték. Használati és pontossági osztály HB (STN EN 957-4 szabvány). 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 házi orvosával. 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 sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát. A sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki és fejezze be a gép használatát.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
- A készülék minden összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- 4 szinten állítható biztonsági csapszeg: 20, 40, 60, 80 fok.
- Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
- FIGYELMEZTETÉS: A test túlzott megterhelése súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést.
- Súly: 26 kg
- Teljes mérete (h x sz x m): 148 x 126 x 69 cm

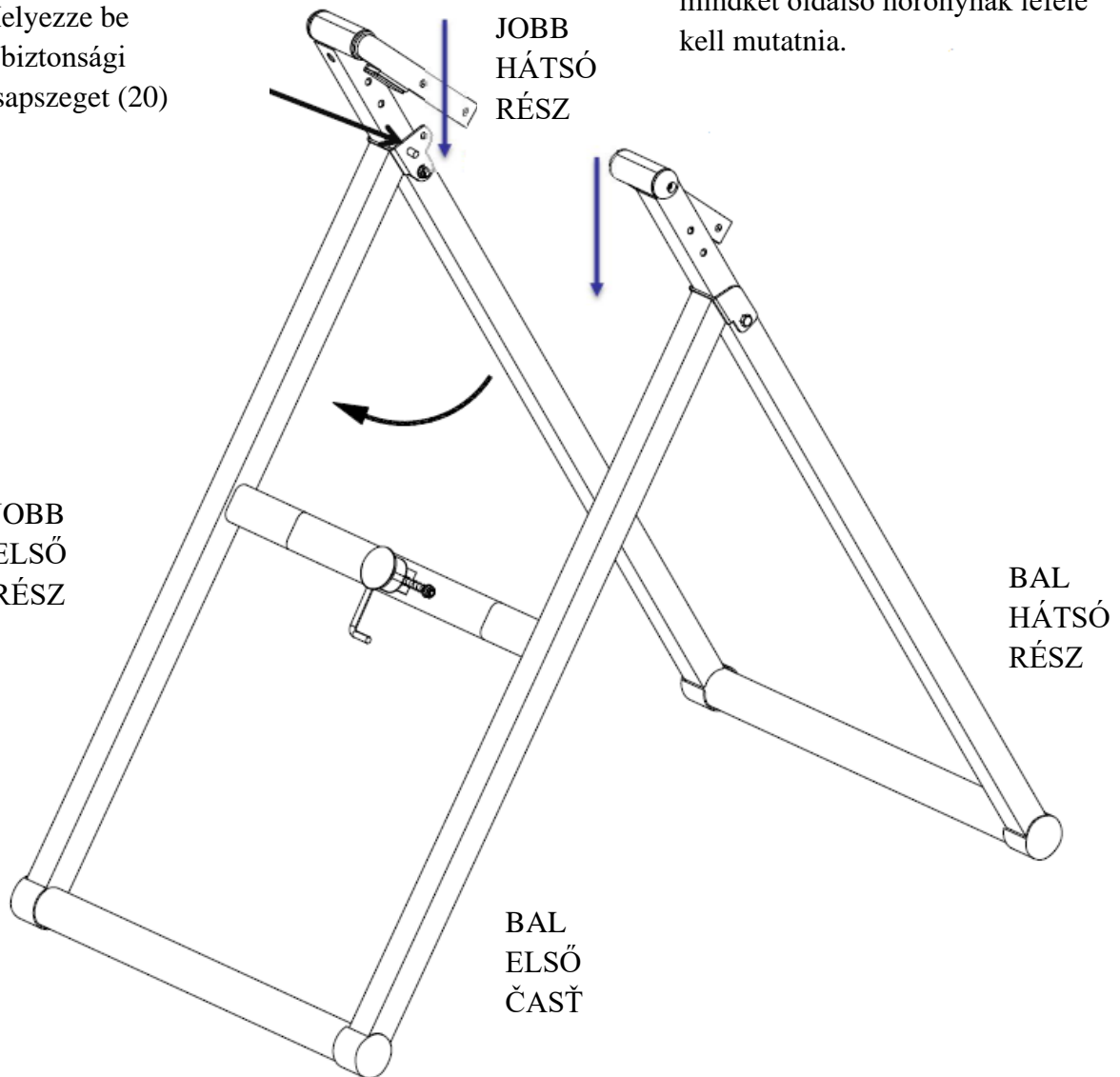
Szerelési útmutató

1. lépés

Óvatosan vegye ki a fővázat a dobozból és nyissa szét. Helyezze a biztonsági csapszeget (20) a váz **jobb** oldalára.

Helyezze be a biztonsági csapszeget (20)

JOBB
ELSŐ
RÉSZ



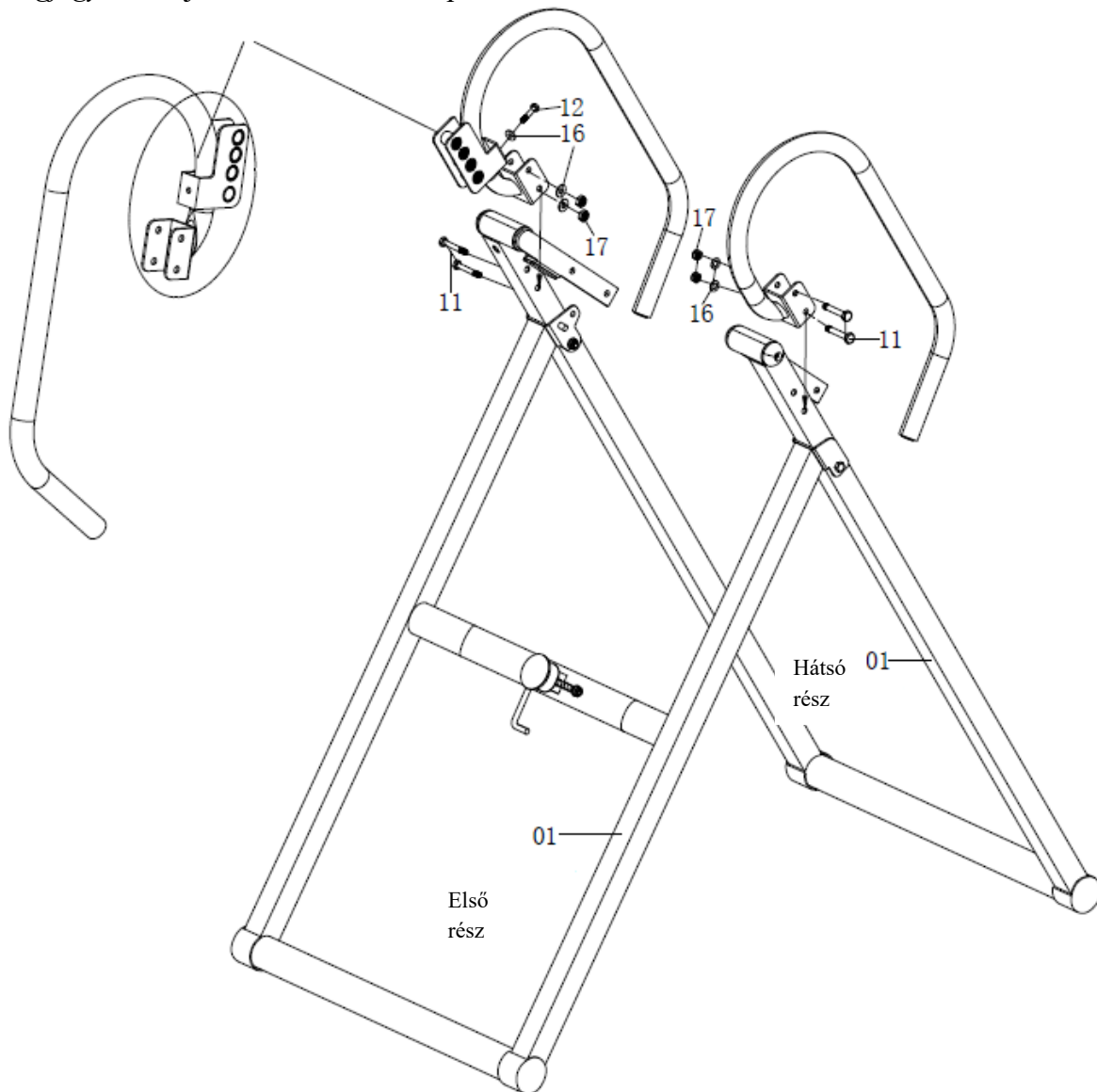
BAL
ELSŐ
RÉSZ

BAL
HÁTSÓ
RÉSZ

2. lépés

Rögzítse a jobb markolatot (02) a hátsó rész fővázához (01) 2 csavar (11), 2 alátét (16), és 2 anyacsavar (17) segítségével. Ismételje meg ugyanazt az eljárást a bal markolaton (03).
Helyezze a csavart (12) és az alátétet (16) a jobb oldali markolat nyílásába (02).

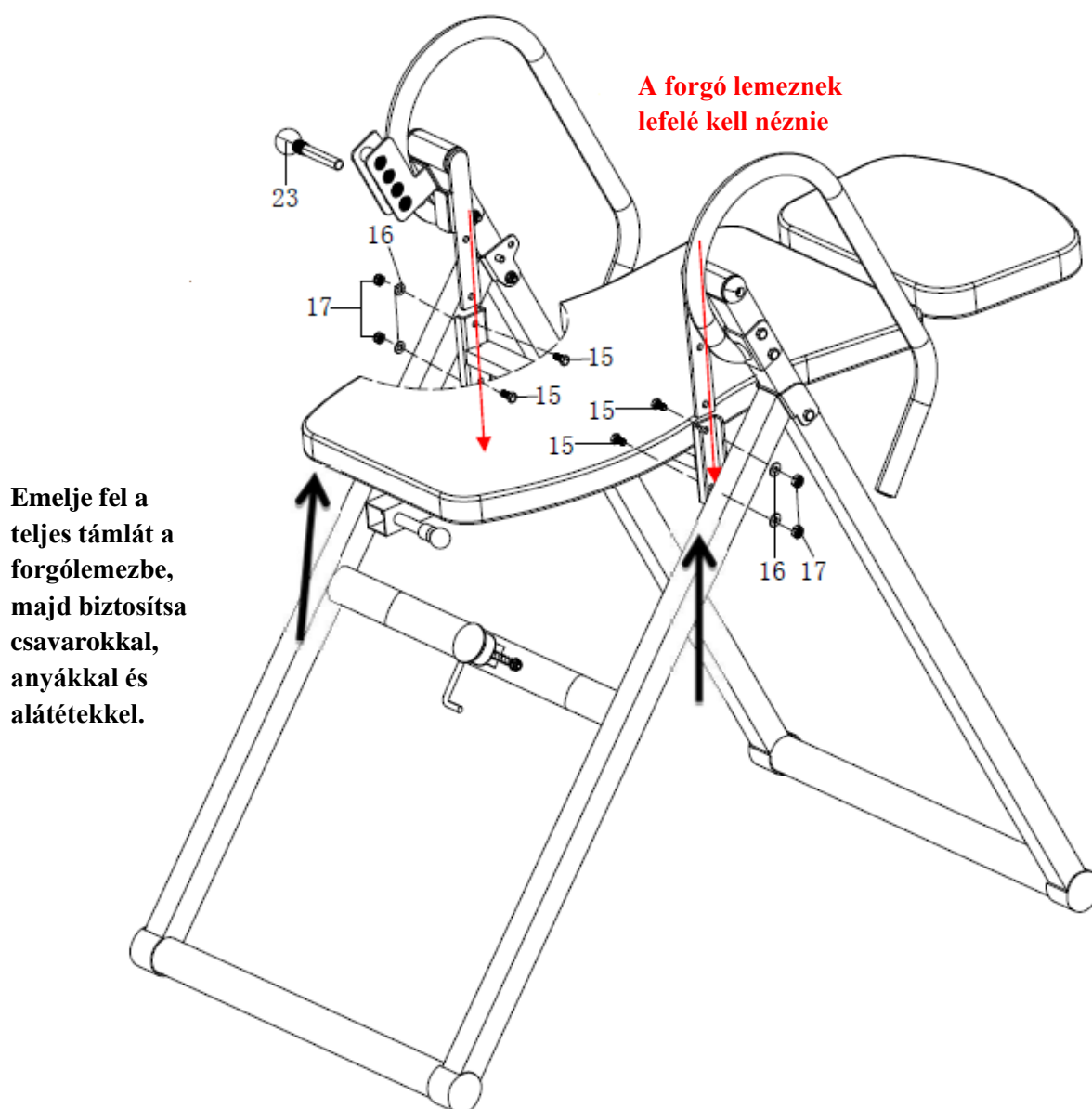
Megjegyzés: A jobb markolatban beépített lemez van



3. lépés

Rögzítse a teljes háttámlát a főváz hátsó részéhez csavarok (15), lapos alátétek (16) és záró anya (17) segítségével a kép alapján. Rögzítse a biztonsági csapszeget (23) a nyílásba 20°-os szögben a horony jobb oldalán.

Megjegyzés: Mindkét oldalsó forgólemeznek lefelé kell néznie, és a támlát a lemezekre kell helyezni, hogy a gravitációs pad megfelelően működjön.



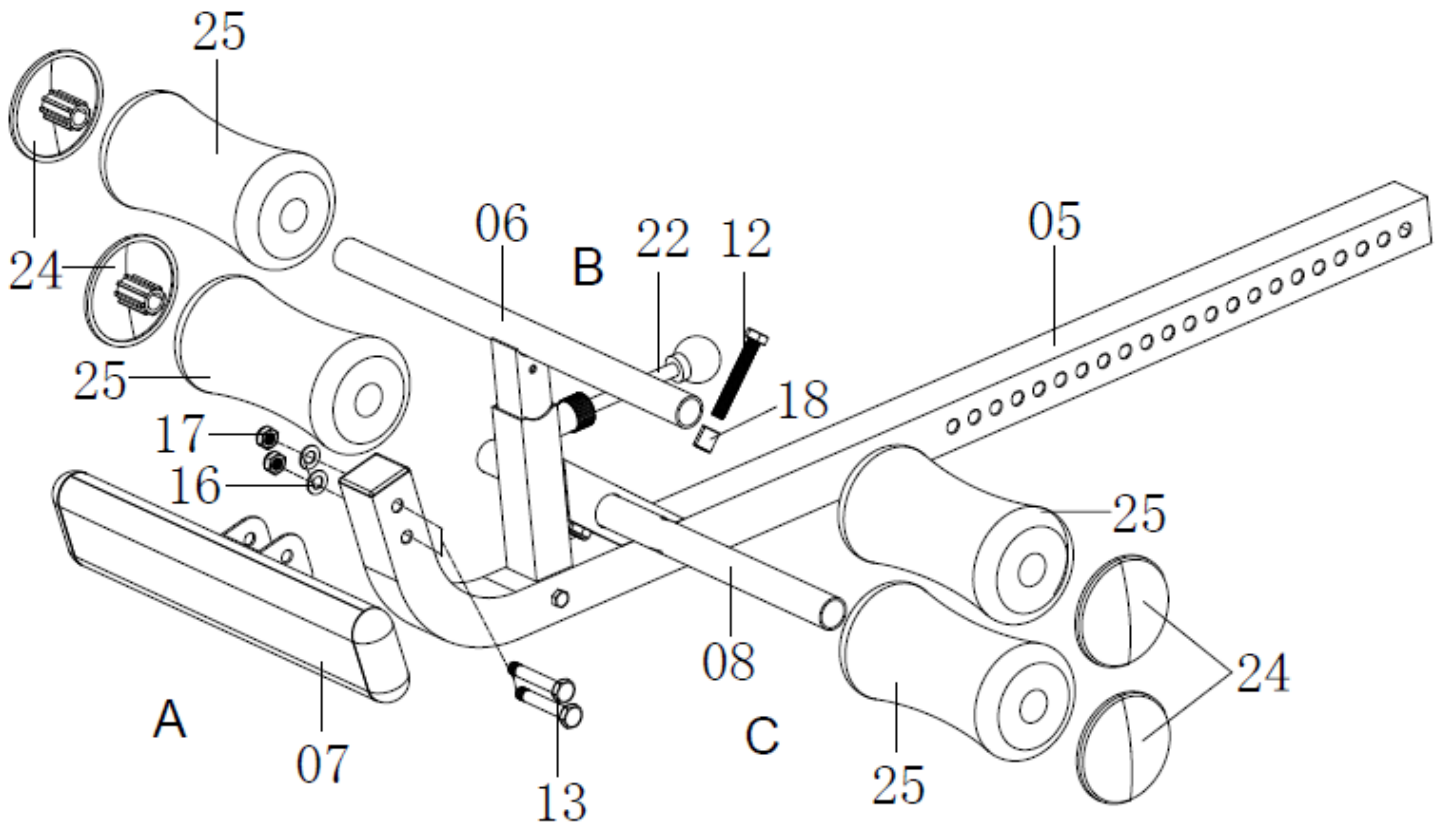
Emelje fel a teljes támlát a forgólemezekbe, majd biztosítsa csavarokkal, anyákkal és alátétekkel.

4. lépés

A: Rögzítse a lábtartót (07) a magasság beállító vázra (05) hatszög úcsavarok (13), laposlátétek (16) és záróanyák segítségével (17).

B: Emelje fel az első hengerrudat (06) az állítható magasságú rúdról (05) az ábrán látható helyzetbe. Rögzítse a hátsó szivacshenger csövet (25) a magasság beállító vázon keresztül (06) és helyezze a végére a műanyag végzáró sapkákat (24).

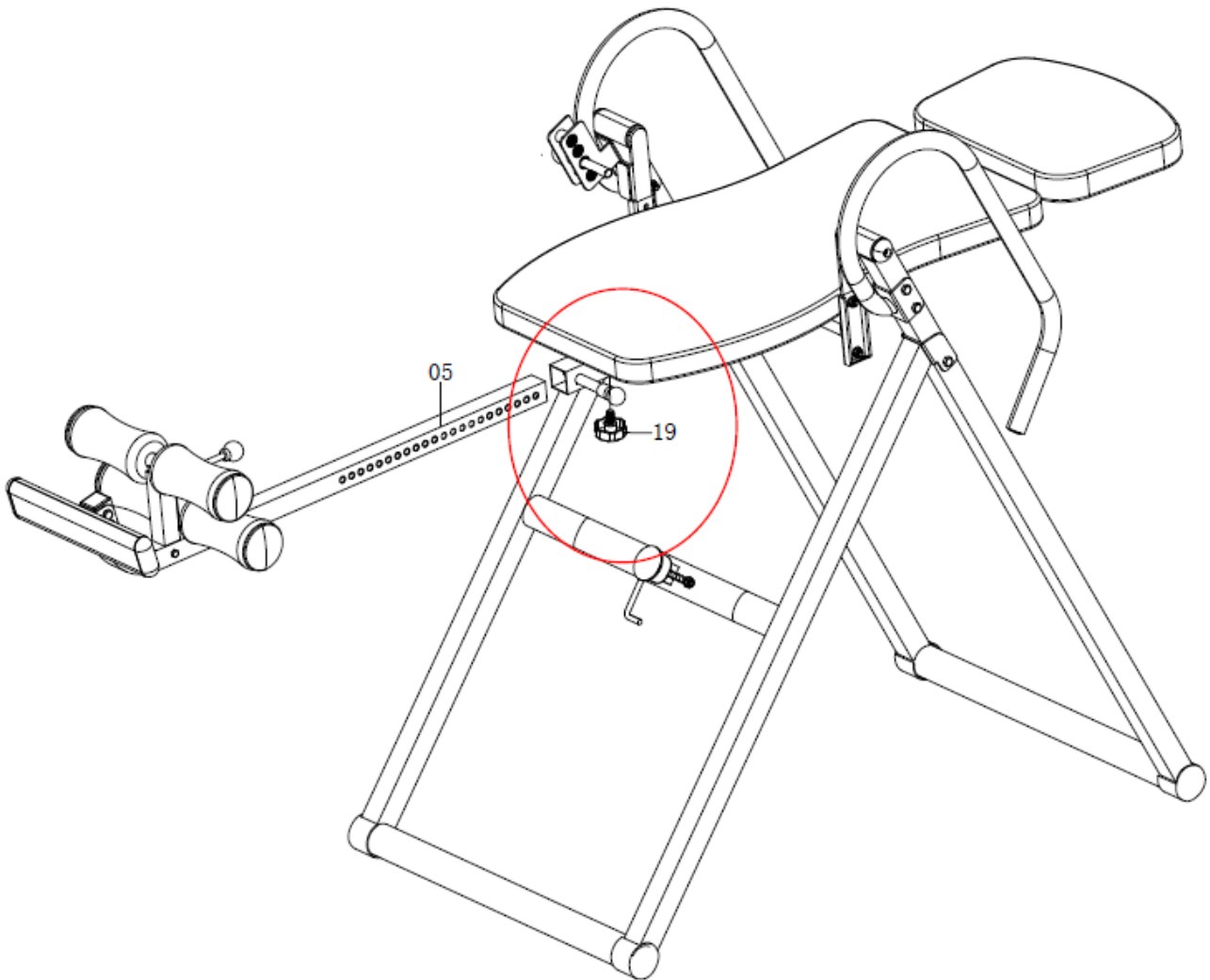
C: Helyezze fel a hátsó szivacshenger csövet (08) a magasság beállító vázon keresztül (05) és biztosítsa csavarral (12) és fém betéttel (18). Csúsztassa a szivacshengereket (25) az hátsó csövön keresztül (08) és helyezze a végére a műanyag végzáró sapkákat (24). Bizonyosodjon meg, hogy a beállító csavar (22) alaposan rögzítve van a magasság beállítócsőhöz (05) és tökéletesen működik.



5. lépés

Csúsztassa a teljes magasság beállító csövet és a lábtámaszt a háttámla tartó csőbe és a helyén rögzítse a beállító csavarral.

Használja a beállító csavart (19) a magasság beállító cső további rögzítéséhez a kívánt magasságbeállításkor.

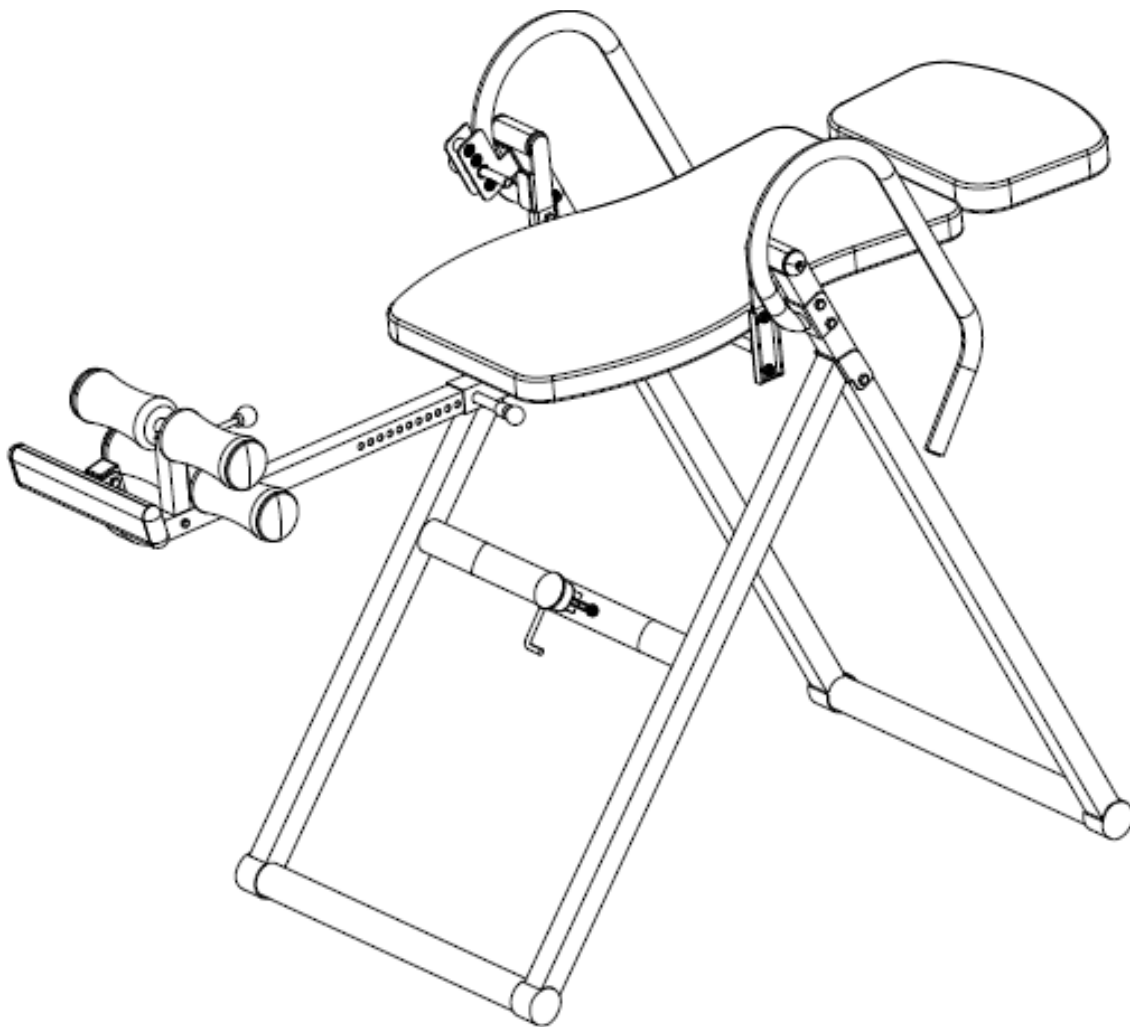


6. lépés

Rögzítse a melegítő/masszázs támlát (29) a háttámlához (26) tépőzár segítségével a kívánt magasságbeállításhoz. A távvezérlő (28) elhelyezhető a masszázstámla jobb zsebébe (28) a könnyebb hozzáférés érdekében.

Megjegyzés: A tápkábel nem sérül a gravitációs asztal forgatása közben. Használat után tartsa távol a kábelt a víztől, és válassza le az elektromos hálózatról.

Győződjön meg, hogy az összes csavar és anyacsavar megfelelően meg van húzva.



Használati utasítás

Inverziós csapszeg

Ismerkedjen meg az inverziós csapszeggel, amely az inverziós asztal jobb oldalán található. A csapszeghelyzete határozza meg az Ön által legkényelmesebb inverziós szöget.

Választható 3 inverziós szög:

- 20 – Enyhe inverziós szög
- 40 – Mérsékelt inverziós szög
- 60 – Fokozott inverziós szög



A kép eltérhet a tényleges terméktől

MEGJEGYZÉS: Ajánljuk, hogy az átborulás használata során valaki mindig legyen Önnel. Habár az inverziós asztal használata nagyon egyszerű, biztonságot ad egy másik személy jelenléte és segítsége az inverziós szög beállításakor. Kezdje egy 20°-os átborulással.

Testmagasság beállítása

Használat előtt bizonyosodjon meg, hogy az inverziós asztal megfelelően be van állítva az Ön magasságához. (A magasságbeállító rúdon inch-ben és cm-ben is fel van tüntetve a magasság.).

Mivel minden egyes testalkat más, meg kell találni az Ön egyéni testalkatához szükséges egyensúly beállítást, mindezt az állítható rúd felfelé/ lefelé történő beállításával a megfelelő egyensúly elérése érdekében.



A kép eltérhet a tényleges terméktől

Lábak és bokák rögzítése

FIGYELMEZTETÉS: Mindig viseljen sportcipőt szorosan meghúzott cipőfűzővel a láb biztonságos rögzítése érdekében és a láb biztonsága érdekében, az átborulás gyakorlatának végzése közben..

Mindig bizonyosodjon meg, hogy a boka rögzítő szorosan tartja a bokáját, valamint a hosszú gomb teljesen meg van húzva az átborulás használata előtt..

1. lépés

Feszítse ki az elülső görgőket a lábcső lenyomásával és engedje előre (40).



2. lépés

Csúsztassa a lábát a szivacshengerek alá.



3. lépés

Engedje fel a felső gombot (40) és lassan tolja a görgőket a lábakkal ellentétesen. Rögzítse a lábat és bokát a megfelelő helyen ügyelve, hogy a lábrögzítő a megfelelő helyen zár.



A kép eltérhet a tényleges terméktől

FIGYELMEZTETÉS: A láboknak és a bokáknak biztonságosan rögzítve kell lennie átborulás előtt.

Ne boruljon át az asztallal, ha a biztonsági rögzítő rendszer nem működik megfelelően!

A megfelelő magasság és súly beállítása

A fejet a háttámlára helyezve lassan emelje fel az egyik karját a plafon felé. Ha az asztal elkezd hátradőlni, a magasság beállításnak megfelelőnek kell lennie.

Ha az asztal nem kezd hátradőlni, állítsa be a magasság beállító kart egy pozícióba, amíg az asztal el nem kezd hátradőlni. Ne feledje, hogy lassú mozdulatokat kell végeznie a kezével..



Mindkét karja felemelésével a gravitációs padnak nagyobb szögben kell hátra dőlnie, feltéve, hogy kényelmes Önnök beállító gomb 20°-os vagy annál magasabbra szögre.

Megjegyzés: A kezdőknek azt javasoljuk, hogy kezdjenek enyhe 20°-os beállítással szöggel.



Megfelelő felügyelet mellett és feltéve, hogy Ön számára kényelmes hogy a beállító gomb a 40-esenvagy 60-ason van, a gravitációs asztal most nagyobb dőlésszöget fog megengedni.



A kép eltérhet a tényleges terméktől

FIGYELEM: A kezek lassú visszaengedésével a kezdő pozícióba, a gravitációs padnak is lassan vissza kell térnie a kiindulási helyzetbe. Ha nem reagál erre a gravitációs pad, használja az oldalsó beépített markolatokat, hogy visszahúzza magát és újra beállítsa a testsúlyához és alkatához megfelelően az asztalt.

Használati utasítás az edzéshez

1. Bemelegítő gyakorlatok

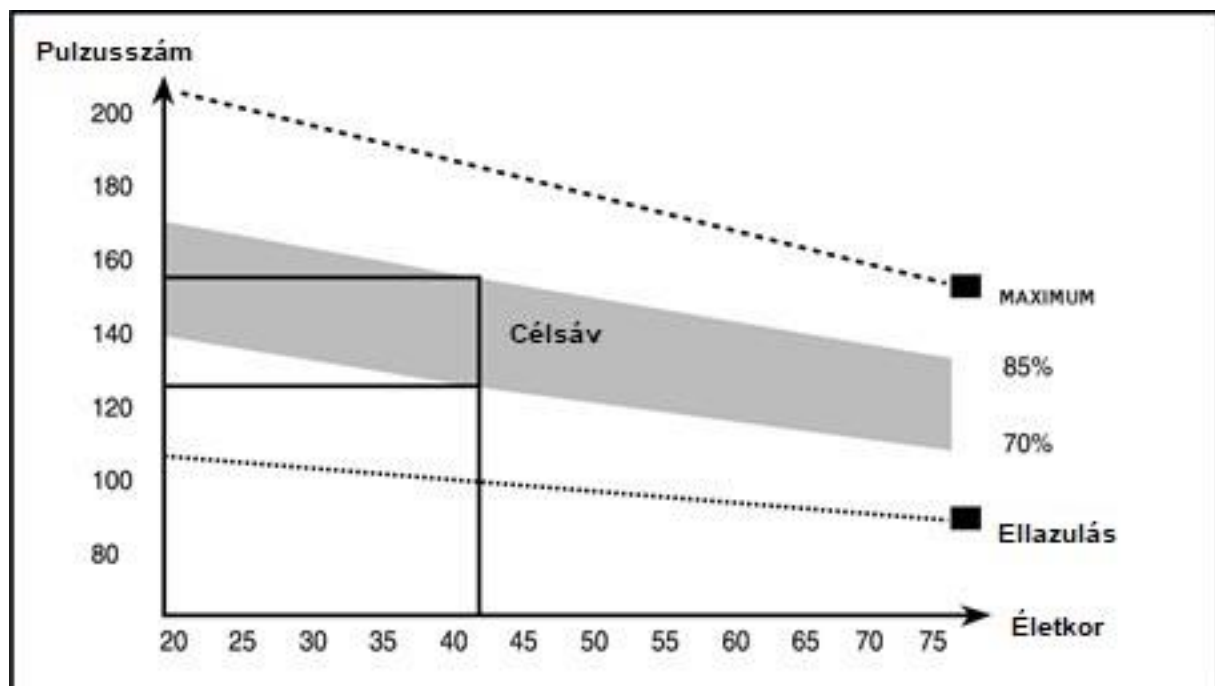
Ez a gyakorlat elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Célszerű edzés előtt elvégezni néhány nyújtási gyakorlatot az alábbiakban leírtak szerint.

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 percig. 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.



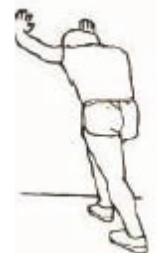
Térd gyakorlatok

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.



ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Szám	Név	Drb	Szám	Név	Drb
01	Alapkeret első/ hátsó	1Z/1P	17	Anyacsavar M8	11
02	Jobb markolat	1	18	Fém zárósapka a lábrúdhoz	1
03	Bal markolat	1	19	Műanyag távtartó	1
04	Háttámla tartócső	1	20	Csapszeg	1
05	Testmagasság beállító cső	1	21	Kézi szabályozó	1
06	Első hengerrúd	1	22	Állítható lábcsavar	1
07	Lábtartó	1	23	Beállítócsavar	1
08	Hátsó rúd szivacs hengerekkel	1	24	Műanyag végzáró sapka	4
09	Csatlakozó tartó – jobb	1	25	Láb szivacs henger	4
10	Csatlakozó tartó – bal	1	26	Háttámla	1
11	Csavar M8x55mm	4	27	Fejtámla	1
12	Csavar M8x50mm	2	28	Kézi szabályozó	1
13	Csavar M8x50mm	2	29	Melegítő és masszázs háttámla	1
14	Csavar M8x30mm	6	30	Hálózati adapter	1
15	Csavar M8x20mm	4	31	Alsó ágykeret persely	1
16	Lapos alátét 16x8.5x1.5	18			

Szerkezeti rajz

