

Tisztelt vásárló

Örülünk, hogy a **FASSI** 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

A **Fassi** márkájú termékeket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték. 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 **FASSI** márkájú készülékek újrahasznosíthatóak. Az elhasználódott 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.

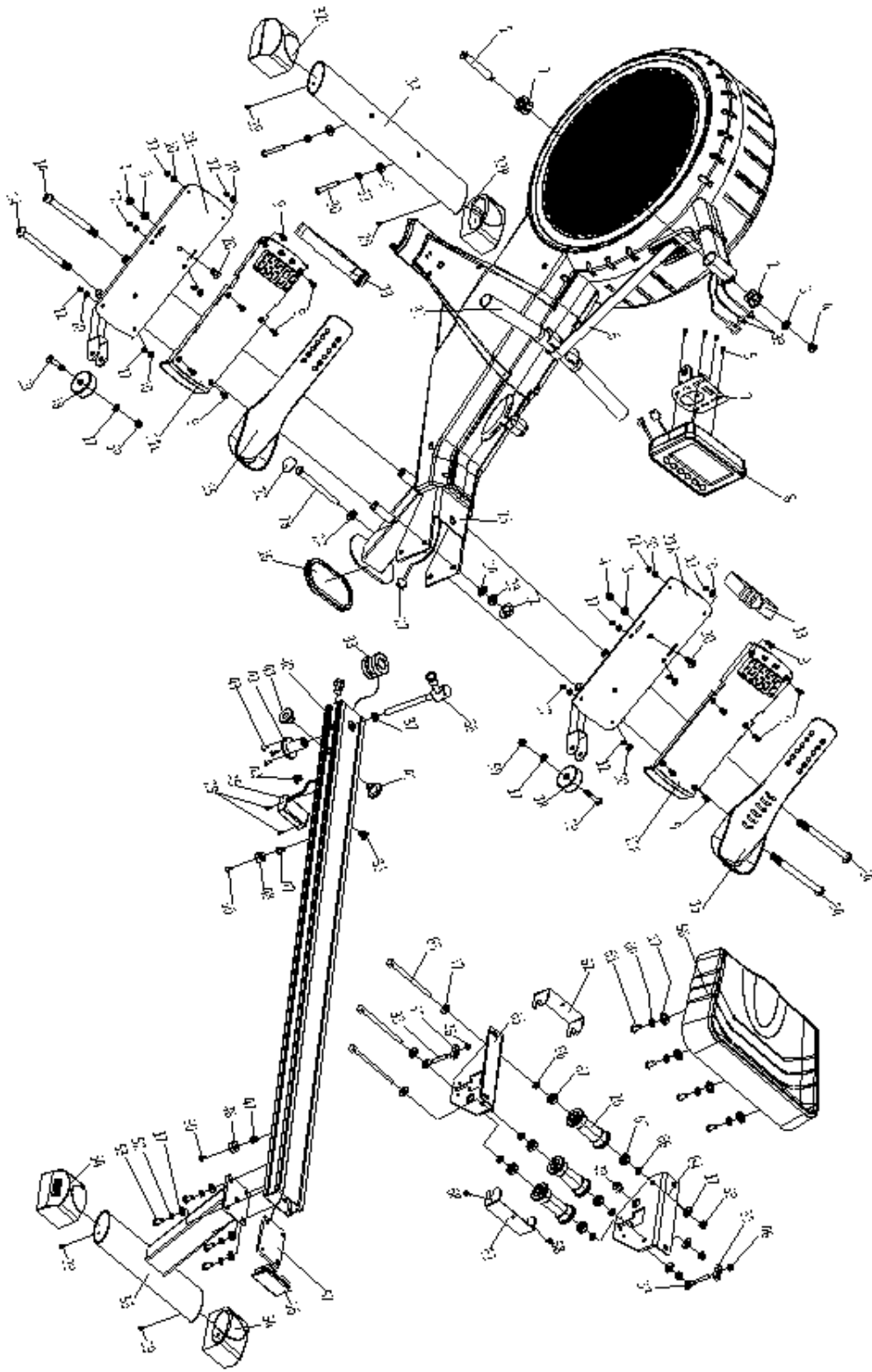
- A készüléket több mint 130 kg testsúlyú ember nem használhatja
- A készülék felnőttek számára lett tervezve. Gyerekeket, házi kedvenceket ne engedjen a multifunkciós guggoló állvány közelébe.
- Állítsa a berendezést egyenes, csúszásmentes felületre. Szükség esetén helyezzen a gép alá védő szőnyeget (nem része a csomagolásnak), hogy megakadályozza a padló sérülését.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. Biztonsági okokból tartson a gép körül legalább 0,6 m szabad teret.
- 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 957-10 szabvány). A készülék kereskedelmi célú felhasználása esetén az eszközre nem vonatkozik a garancia és a gyártó nem vállal felelősséget az eszközért.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás használatra.
- 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 Fassi 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.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
- A készülék minden összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
- A készülék megemelésekor vagy mozgásakor elővigyázatosnak és óvatosnak kell lenni, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat, szükség esetén, kérje egy másik ember segítségét.
- Berendezés súlya: 40 kg.
- Berendezés teljes mérete (h x sz x m): 230 x 54 x 107 cm.

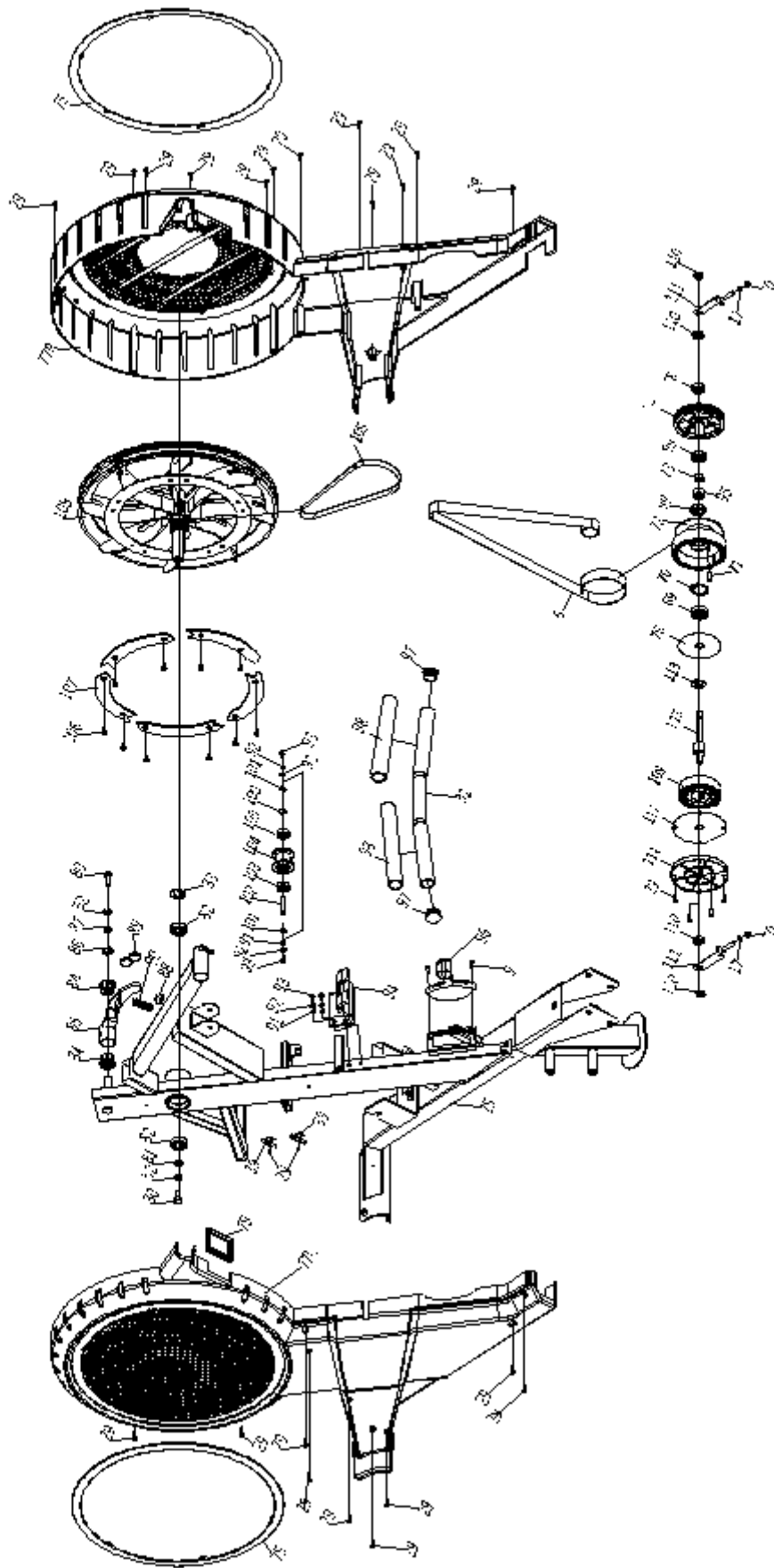
Alkatrész lista

Szám	Név	Drb	Szám	Név	Drb
1	Csavar	1	46	Nejlon anya M6	2
2	Tengelyhüvely	2	47	Anya	2
3	Alátét	3	48	Betét	2
4	Nejlon anya	3	49	Kerek mágnes	1
5	Keresztfejű csavar	4	50	Csavar	2
6	Öv	1	51	U alakú tartó	2
7	Kijelző tartó konzol	1	52	Rugalmas alátét	8
8	Kijelző	1	53	Csavar	4
9	Keresztfejű csavar	14	54	Állítható zárókupak	2
10	Alátét	12	55	Hátsó stabilizátor	1
11	Rögzített lábtartó box	2	56	Alumínium sínzár	1
12	Nejlon anya M5	12	57	Anyalemez	1
13	Rögzítő öv	2	58	Ülés	1
14	Hatszögletű csavar	4	59	Nejlon anya M8	5
15	Lábtartótámasz	2	60	Rugalmas alátét	4
16	Gumis alátét	1	61	Hatszögletű csavar	4
17	Alátét	20	62	U alakú tömb	2
18	Kerék	2	63	Hatszögletű csavar	3
19	Csavar	2	64	Üléstámasz szerkezet	1
20	Csavar M8x20	2	65	Üléstámasz	1
21	Lábtámasz (J/B)	1pár	66	Keréktok	6
22	Kerek zárósapka	2	67	Csapágy 608Z	6
23	Nejlon anya	1	68	Keresztfejű csavar	4
24	Alátét	2	69	Csapágy 6300-2RS	1
25	Főkeret	1	70	Rögzítő gyűrű	1
26	Kerék	3	71	Kerékrögzítő tengely	1
27	Hosszabbító	1	72	Súrlódó öv kerék	1
28	Hatszögletű csavar	1	73	Egyoldalas csapágy	1
29	Keresztfejű önmetsző csavar	33	74	Kerék öv	1
30	Csavar	2	75	Csat YK-AR1801	2
31	Fogantyúk	1	76	PC kártya	1
32	Első stabilizátor zárósapka (J/B)	1pár	77	Láncfedél (J/B)	1pár
33	Láncbeállító csavar	2	78	Csapágy 6000-2RS	1
34	Első stabilizátor	1	79	Tömítő gumigyűrű	1
35	Kábeltartó	1	80	Hatszögletű csavar	2
36	Csavar	1	81	Alátét	1
37	Alátét	1	82	Csapágy 6004-2RS	2
38	Erősítő blokk	1	83	Karimás alátét	1
39	Érzékelő kábel	2	84	Tengelyhüvely	2
40	Alumínium vezetősín	1	85	Mágneslemez	1
41	Vezetősínhüvely	2	86	Karimás alátét	1
42	Határ blokk	1	87	Alátét	1
43	Keresztfejű csavar	3	88	Rugós hüvely	1
44	Kábeltartó	1	89	Kerek mágnes	2
45	Impulzus doboz	1	90	Nyomórugó	1

Szám	Név	Drb	Szám	Név	Drb
91	Alátét	4	104	Szíjtárcsa	1
92	Rugalmas alátét	4	105	Szíj	10
93	Csavar	4	106	Keresztféjú önmetsző csavar	5
94	Rögzítő lemez fogantyúkhöz	1	107	Alumínium lemez	1
95	Csapágygyűrű	1	108	Mágneses légkerék	1
96	Ellenállásszabályozó	1	109	Hullámosított rugó	1
97	Kerek zárósapka	2	110	Hatszögletű vékony anya	4
98	Hab	1	111	Láncbeállító csavar	1
99	Csapágy 16003-2RS	2	112	Kijelző borító	1
100	Karimás alátét	1	113	Karimás alátét	1
101	Tengelyhüvely	2	114	Külső öv kerékszár	1
102	Övkerék tengely	1	115	Övkerék tengely	1
103	Csapágy 6000-ZZ	1			

Műszaki rajz

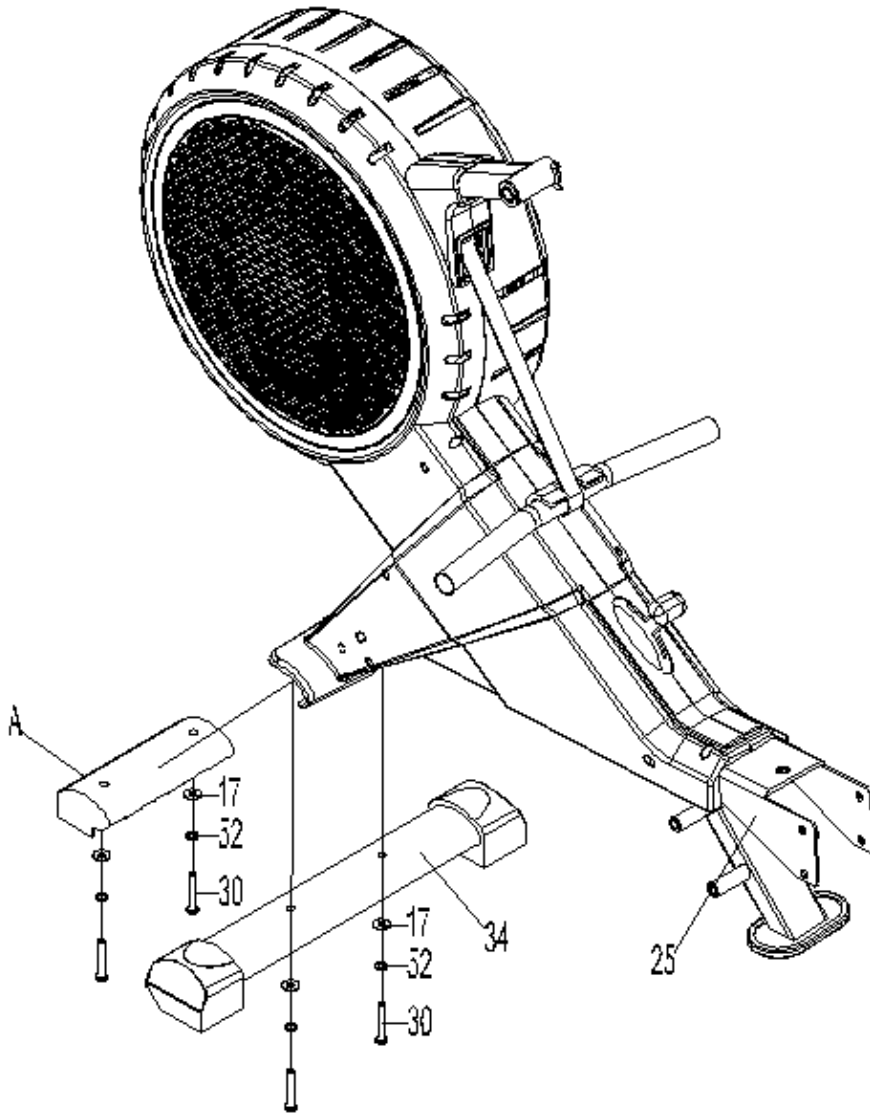




Szerelési útmutató

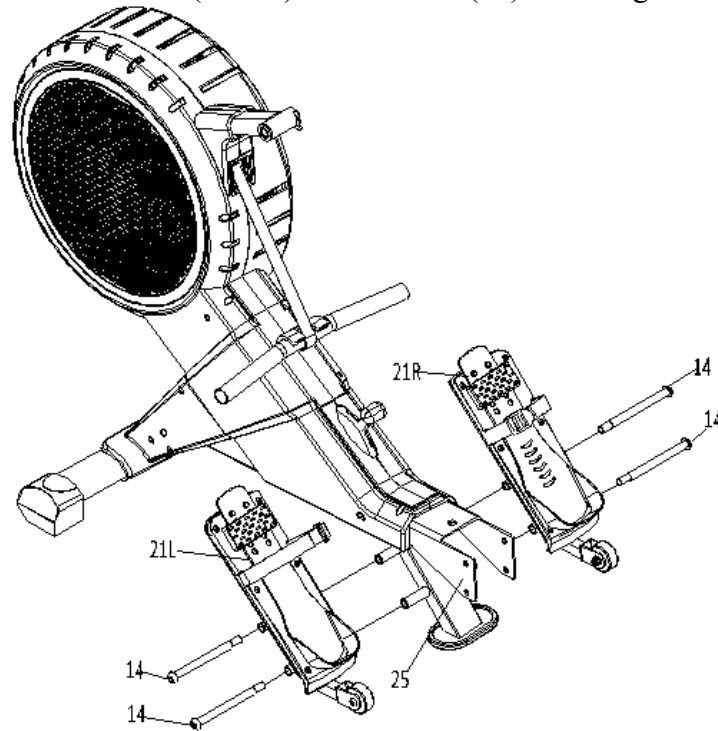
1. Lépés

- a) Távolítsa el a műanyag tömítőstabilizátort (A) a fő keretről (25).
- b) Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (34) a főkerethez (25) a csavar (30), egy rugalmas alátét (52) és egy alátét (17) segítségével, amelyek el voltak távolítva a műanyag csomagolásból.



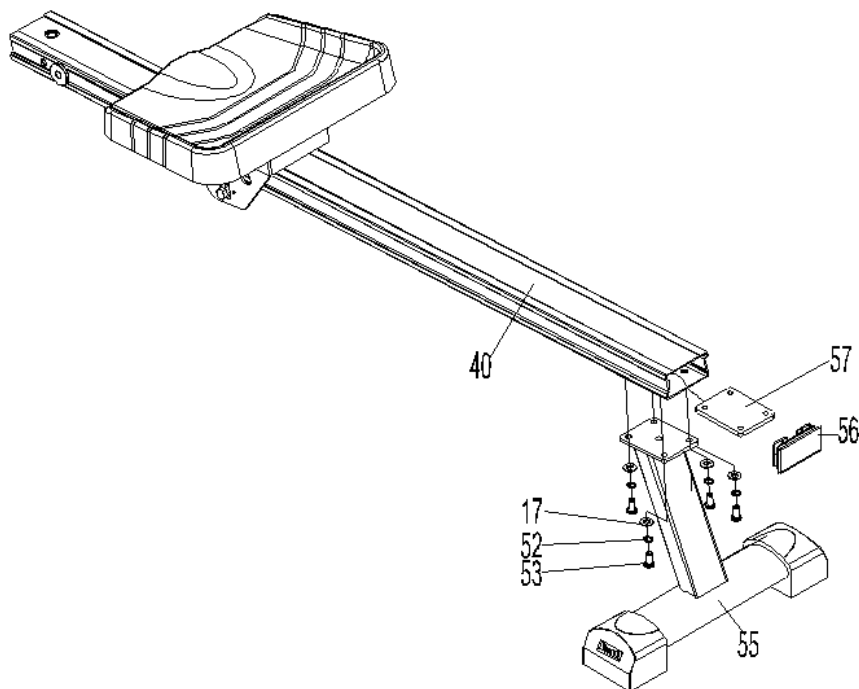
2. Lépés

Rögzítse a lábtartótámaszt (21 J/B) a főkerethez (25) a hatszögletű csavarral (14).



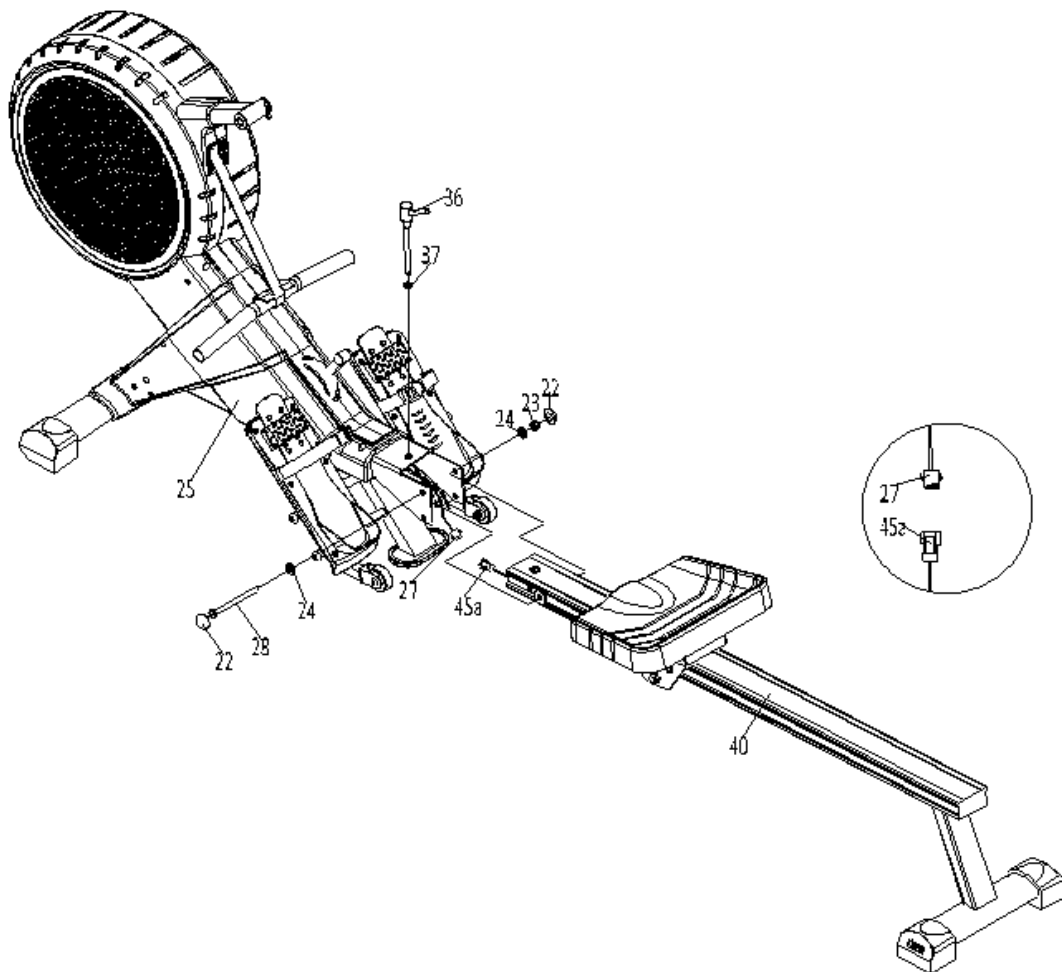
3. Lépés

- Helyezze az anyalemezt (57) az alumínium vezetősin (40) belső oldalára.
- Rögzítse a hátsó stabilizátort (55) az anyalemezhez (57) a csavar (53), a rugós alátét (52) és az alátét (17) segítségével.
- Rögzítse az alumínium vezetősin (56) zárósapkáját a sín végéhez.



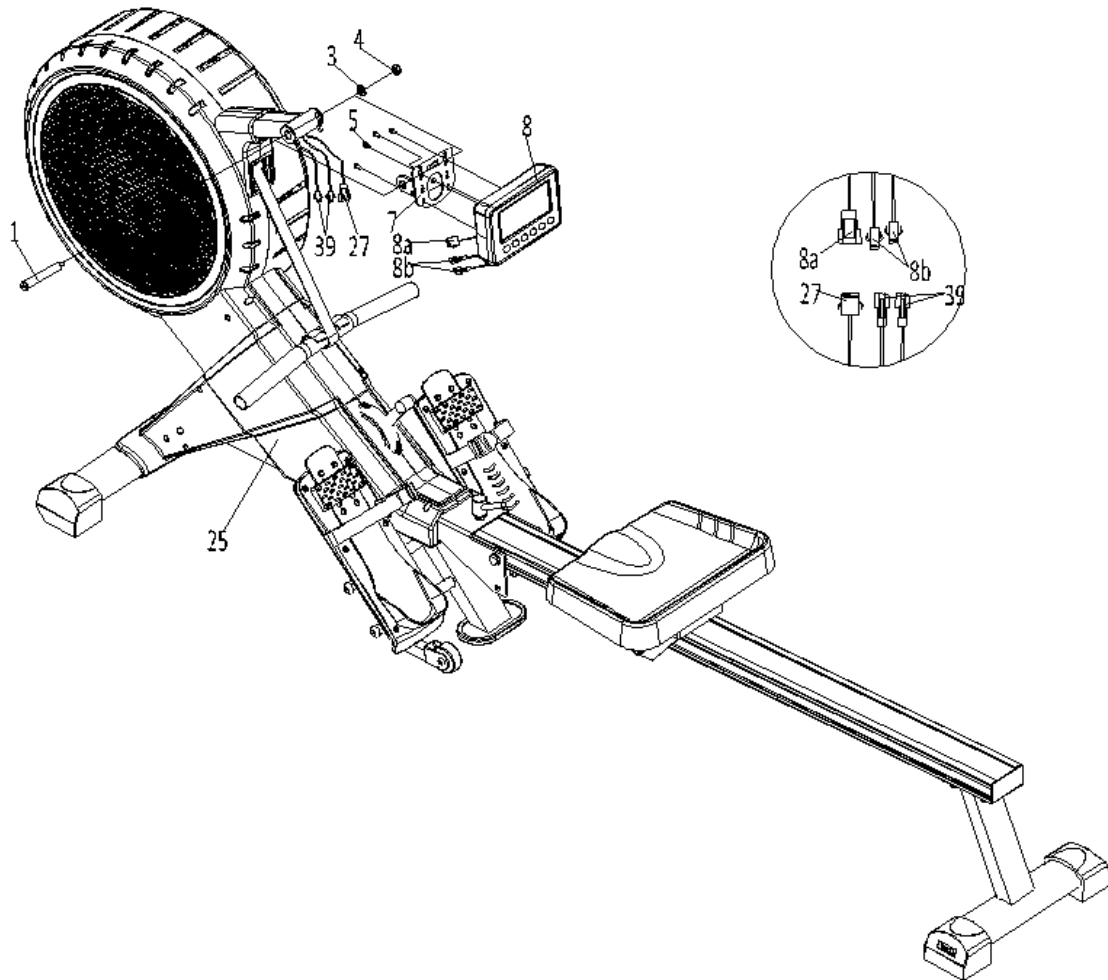
4. Lépés

- a) Csatlakoztassa a kábelt (45a) a hosszabbító kábelhez (27). Ezután helyezze be a kábelt az alumínium vezetősínbe (40).
- b) Helyezze az alumínium vezetősínt (40) a főkeretbe (25), majd rögzítse a hatlapú anyával (28), az alátéttel (24) és a nejlon anyával (23), és helyezze be a kerek zárósapkát(22).
- c) Végül rögzítse a sínt (40) a vázhoz (25) a csavarral (36) és az alátéttel (37).



5. Lépés

- a) A kijelző tartó konzolt (7) rögzítse a fő kerethez (25), csavar (1) és alátét (3) segítségével.
- b) A kijelzőt (8) rögzítse a kijelző tartó konzolhoz (8) keresztfejű csavar (5) segítségével.
- c) Csatlakoztassa a kijelzőkábelt (8a) a hosszabbító kábelhez (27) és a kábelt (8b) az érzékelő kábeléhez (39).



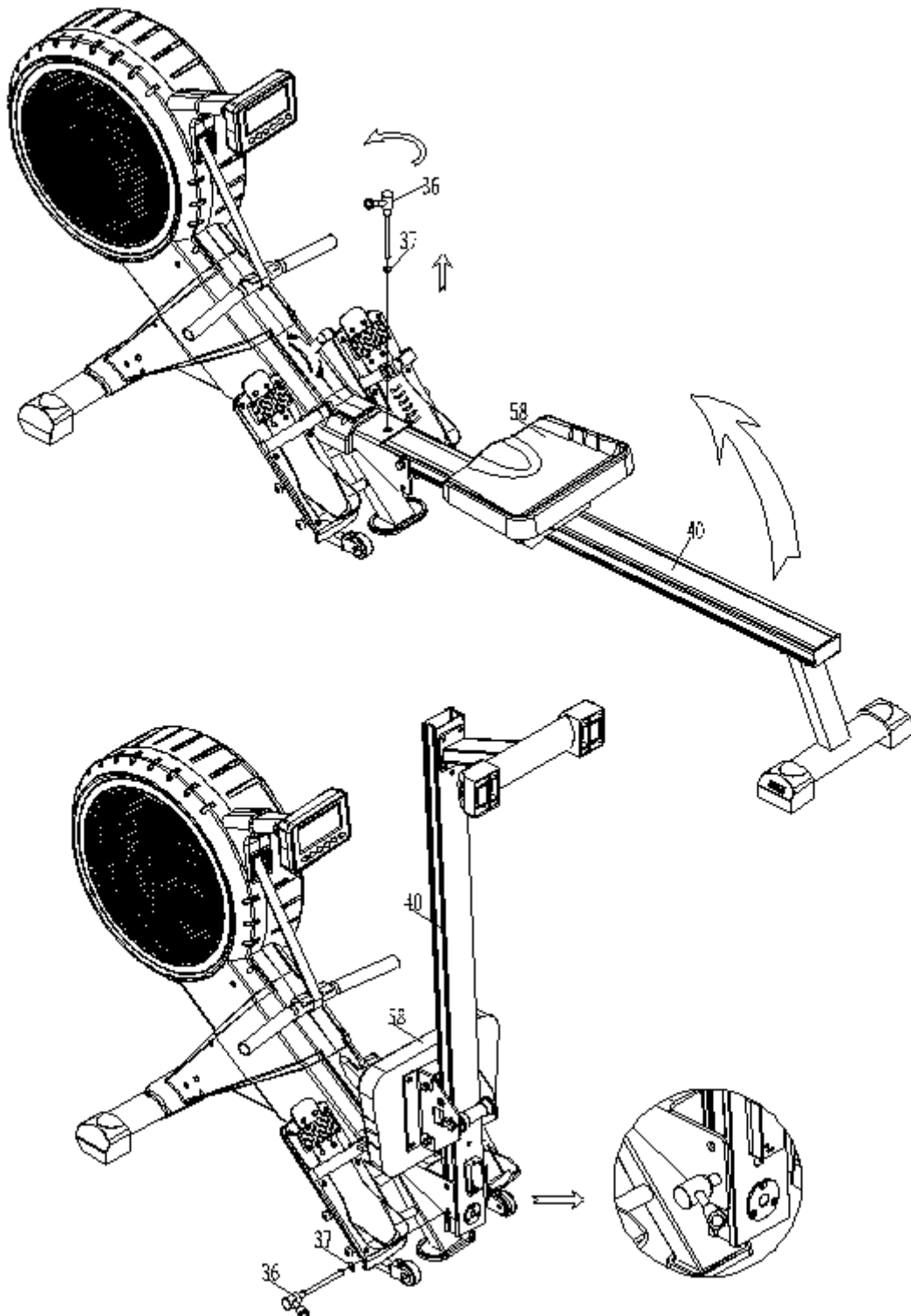
Gratulálunk! Befejezte a gép összeszerelését. Használat előtt javasoljuk, hogy ellenőrizze az összes alkatrészt, hogy biztonságosan be e vannak húzva.

Gép összeszerelése

A gép összeszerelésével helyet spórolhat. A gép összeállításához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Csavarja le a csavart (36) és távolítsa el az alátétet (37).
2. Ezután emelje fel az alumínium vezetősínt (40) függőleges helyzetbe.
3. Végül helyezze vissza a csavart (36) és az alátétet (37) a rögzített furatba.

Figyelem: Vigyázzon az ülésre összeszerelés közben, mert váratlanul kieshet.



Használati utasítások



Gombok funkciói

- ▲/▼ : Végiglapozza az elérhető programokat vagy megváltoztatja a funkciók értékét.
- ENTER: Megerősíti a kiválasztott programot vagy átfutatja a funkciókat az edzés során..
- START / STOP: Elindítja vagy megállítja az adott programot.
- RESET: Visszaállítja a számítógépet a főmenübe.
- RECOVERY: Aktiválja helyreállítási programot, amely az edzés után azonnal értékeli az állapotát.

Kijelző funkciói

- TIME (idő): A célidőt leállíthatja a gombokkal ▲ és ▼ 1 perc után. Hatótávolság 1–99 perc.
- TIME / 500M (idő / 500 m): Az Ön átlagos ideje 500 m-en belül fokozatosan frissül.
- DISTANCE (távolság): A kitűzött céltávolságot be tudja állítani a gombokkal ▲ es ▼ 100 m után. Hatótávolság 0 – 99900 méter.
- STROKES (ütések): Az ütések célszámát be tudja állítani a gombokkal ▲ és ▼ 10 ütés után. Hatótávolság 0 – 9990 ütés.
- TOTAL STROKES (összes ütés száma): Kiszámítja a 0 és 9999 közötti ütések teljes számát.
- CALORIES (kalóriák): A gombokkal beállíthatja a kitűzött kalóriaszámot ▲ és ▼ 5 kalória után. Hatótávolság 5 – 9990 kalória.
- PULSE (pulzus): A kitűzött pulzusszámot be tudja állítani a gombokkal ▲ és ▼ már 1 pulzuszám után. Hatótávolság 30 – 240. A monitor megjeleníti a felhasználó pulzusát edzés közben. A pulzuszámot csak a mellkaspánt-rendszer használatával történik.
- CALENDAR (naptár): Ha a kijelző alvómódban van, mutatni fogja az aktuális évet, hónapot és napot.
- TEMPERATURE (hőmérséklet): Ha a kijelző alvómódban van, mutatni fogja az aktuális hőmérsékletet a szobában.
- CLOCK (óra): Ha a monitor alvómódban van, az aktuális időt fogja mutatni.

Működés

Helyezzen be 2 AA elemet, ekkor hosszú, 2 másodperces sípolás hallatszik és közben 2 másodperces szegmens teszt megy végbe (1. ábra). Ezután a monitor óra és naptár módba kapcsol (2. ábra).

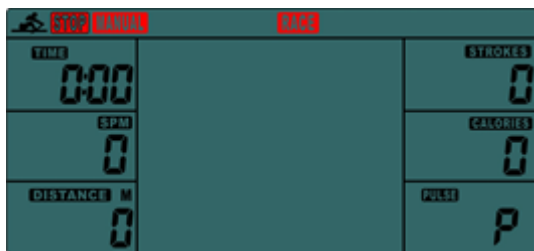
Először állítsa be az időt és az évet (az ütések részbe), majd a hónapot (a kalória részbe), végül pedig a napot (a pulzusszám részbe). A megerősítést követően az ALARM villogni kezd. Nyomja meg a ▲ gombot az ON / OFF beállítás kiválasztásához. Ha az ALARM ikon nem jelenik meg, nyomja meg az ENTER gombot a továbblépéshez. Ha az ALARM ablakban ON jelenik meg, nyomja meg az ENTER gombot az ébresztés idejének (valamint az óra beállításának) beállításához. Beállítás után lépjen a 3.képhez.



1. Kép



2. Kép



3. Kép



4. Kép

Villogni kezd a MANUAL (kézi üzemmód). Használja a ▲ és ▼ gombokat a kiválasztáshoz, majd nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.

Kézi üzemmód (MANUAL)

1. Lépjen be a kézi üzemmódba (4. kép) és nyomja meg a ▲ gombot, hogy elkezdjen villogni az idő. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez, majd a ▲ gombbal állíthatja be a távolságot - ütés - kalória - pulzus - idő (ha beállítja a cél időértéket, akkor már nem állíthatja be a cél távolság értékét és fordítva).
2. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, ekkor a STOP ikon eltűnik. A funkciók kiválasztásához használja a ▲ és ▼ gombokat.
3. Ha a kiválasztott funkció 0-ig visszszámol vagy megnyomja a STOP gombot, a monitor leáll és megjeleníti az átlagos értékeket.

Verseny mód (RACE)

Lépjen be a verseny módba (5. kép) és villogni fog a L1. Az időablakban 8:00 jelenik meg. Használja a ▲ és ▼ gombokat az L1 - L15 beállításához, majd nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez. Ezután beállíthatja az edzési távolságot (500 - 10000 m), majd el kezd villogni a DISTANCE. Nyomja meg az ENTER gombot a verseny képernyő megjelenítéséhez a képernyőn. Az időértékek 500 m után a következők:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	



5. Kép



6. Kép

Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, ekkor a STOP ikon eltűnik. A USER (felhasználó) és a PC (számítógép) a rács mögötti területen jelenik meg (6.kép). A edzés leáll, amikor a felhasználó vagy a számítógép eléri a céltávolságot. A monitoron megjelenik a PC WIN vagy a USER WIN (7.kép) és 6 másodperc után megjelenhet az áramellátás állapota.



7. Kép

Amikor az edzés befejeződött, megnyomhatja a START gombot az edzés megismétléséhez. Nyomja meg a RESET gombot a verseny módból való kilépéshez.

Helyreállítási funkció

Bizonyos idő elteltével tegye fel a mellkaspántot, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Minden funkció leáll, és az idő 00:60 és 00:00 között kezd visszaszámlálni. A kijelző mutatja az Ön pulzusának helyreállításának állapotát az F1 - F6 használatával. Az F1 a legjobb, az F6 a legrosszabb értékelés. A felhasználó tovább edzhet, hogy javuljon a pulzus helyreállítása. RECOVERY gomb segítségével ismét visszatér a főképernyőre.

Használati útmutató

A következő utasítások segíthetnek megtervezni az edzési programját. Ne feledje, hogy a megfelelő táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez.

Edzési programot indítása előtt, konzultáljon orvosával, ha:

- Szívproblémái vannak, magas a vérnyomása vagy egyéb egészségügyi problémái van.
- Nem edzett több mint 1 éve.
- Öregebb mint 35 éves és nem sportol.
- Terhes.
- Cukorbeteg.
- Mellkasi fájdalmat, szédülést vagy fáradtságot érez.
- Sérülés vagy betegség után lábadozik.

Cél pulzusszám

Kor	Minimális – maximális impulzus (ütések percenként)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Megjegyzés: Ez csak útmutató, a teljesítmény a készüléket használó személy fittségétől és állapotától (egészségi állapotától) függ.

Tippek edzéshez

- Mindig végezzen nyújtási gyakorlatokat edzés előtt és után.
- Kezdjen lassan, ha túl sok és túl korai, könnyen sérüléshez vezethet..
- Ha fáradt, szánjon néhány napot a felépülésre.
- Kezdje heti két vagy három 15 perces edzéssel, edzések közötti szünetekkel.
- 5 vagy 10 percig melegítsen be enyhe mozdulatokkal, például sétáljon vagy rázza meg körkörösén a karjait, majd nyújtsa meg izmait a testmozgáshoz. A gép elsősorban a comb és a vádli izmait fogja edzeni.

- Növelje tempóját és ellenállását kissé a komfortzóna felett, és gyakoroljon a lehető leghosszabb ideig. Lehet, hogy egyszerre majd csak néhány percet tud edzeni, de ez gyorsan változik, ha rendszeresen gyakorol.
- Minden gyakorlatot 5 perc lehülési gyakorlattal fejezzen be, alacsonyra állított ellenállással. Ezután feszítse meg az izmokat, amelyeken éppen dolgozott, hogy megakadályozza a sérüléseket és a görcsöket.
- Hosszabbítsa edzésidejét hetente néhány perccel, addig amíg folyamatosan 30 percig nem edz.
- Ne aggódjon a távolság vagy a tempó miatt. Az első hetekben koncentráljon az állóképességre és az erőnlétre.

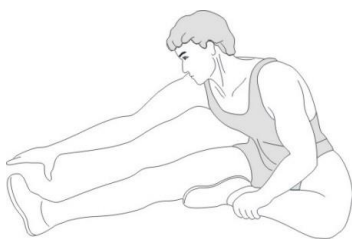
Mennyire kell keményen dolgoznia?

1. Edzés közben próbáljon a célpulzus zónában maradni.
2. A célpulzus táblázat meghatározza az életkorának megfelelő zónát. Ez csak útmutató, a teljesítmény a készüléket használó személy fittségétől és állapotától (egészségi állapotától) függ.
3. Mindig legyen egyeljen arra, hogyan érzi magát edzés közben. Ha szédül, azonnal hagyja abba és pihenjen. Ha nem izzad, gyorsuljon fel!

Bemelegítés



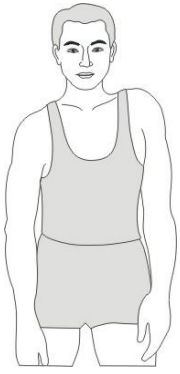
Üljön le a földre, húzza fel a lábait úgy, hogy a térde kifelé mutasson. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a földre. Próbáljon így maradni 15 percig.



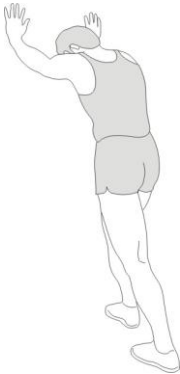
Üljön a földre, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát és tegye a jobb combjára. Nyújtsa, amennyire csak lehetséges, a lábujjakig. Próbáljon így maradni 15 percig. Lazítsa el magát és ismétlje meg újra bal lábbal.



Döntse jobbra a fejét, a nyak jobb oldalán érezni fogja a nyújtást. Ezután fordítsa hátra a fejét, tátott szájjal felfelé nyújtva az állát. Fordítsa a fejét balra, és végül engedje le a fejét a mellkasára.



Emelje a jobb vállát a füléhez, majd engedje le, miközben felemeli a bal vállát.



Támaszkodjon a falhoz, bal lábát helyezze a jobb elé, a kezeivel pedig tartsa maga előtt. Tartsa a jobb lábát kinyújtva, a bal lábát pedig a földön. Hajlítsa meg a bal lábát, és hajoljon előre csípőjével a fal felé. Próbáljon így maradni 15 percig, majd ismétlje meg a másik lábával.



Lassan hajoljon előre derekával, hátát és vállát ellazítva, és a lehető legjobban nyúljon a lábujjaihoz. Próbáljon így maradni 15 percig.



Tárja szét a karját és emelje fel lassan a feje fölé. A jobb kezét nyújtsa felfelé, amennyire csak lehetséges, a jobb oldalon húzódást fog érezni. Ismétlje meg ezt a bal kezével is.