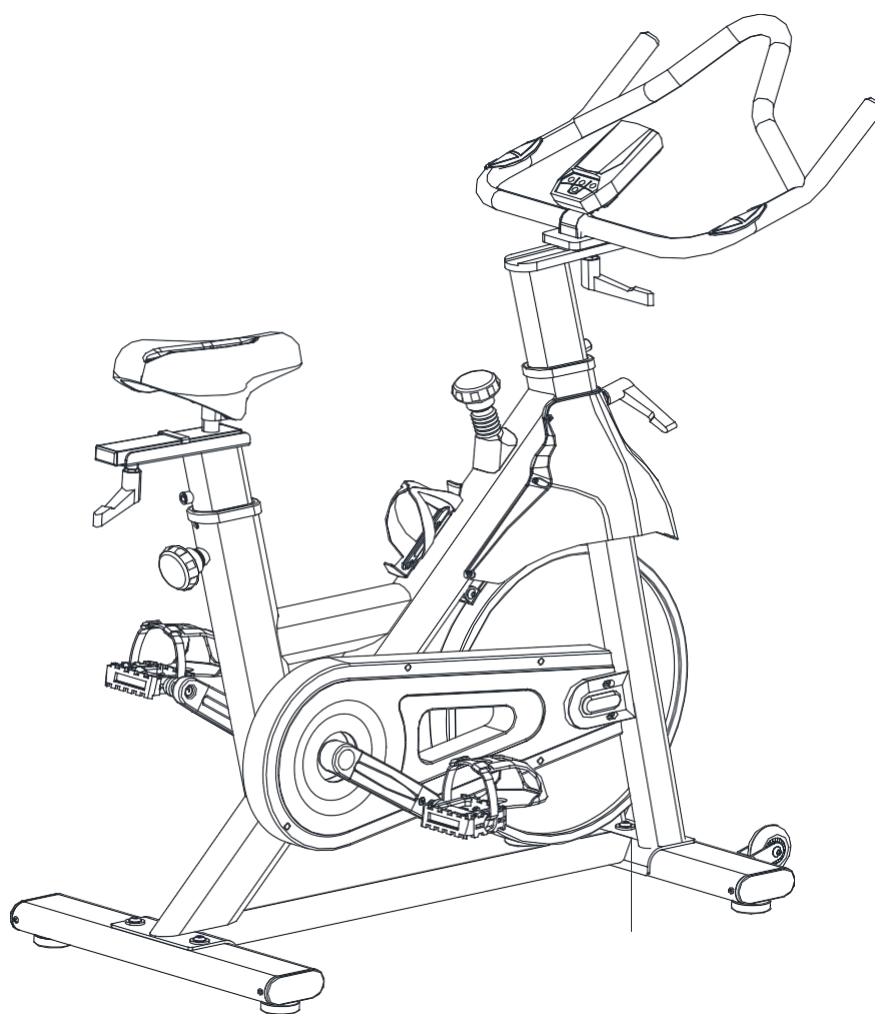


FASSI

PRO25F



Návod na použitie: Cyklotrenažér Fassi Pro 25F

kód: 7924

SK

Vážené zákazničky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre cyklotrenažér Fassi Pro 25F. Pred poskladaním cyklotrenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Cyklotrenažér 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 cyklotrenažérom, 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 HC (norma STN EN957-5). 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: 47 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 110,5 x 53,5 x 126 cm.

Návod na montáž

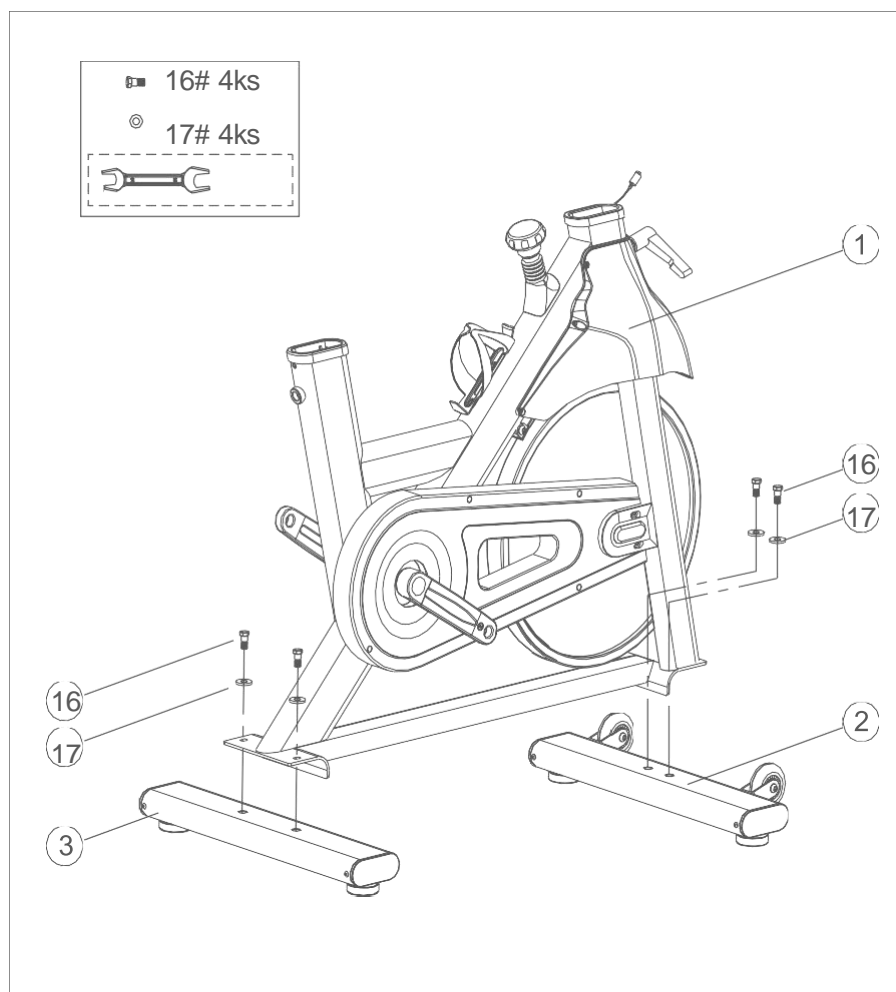
Predtým, ako začnete zariadenie montovať, skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré kroky montáže si vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov. Odporúča sa, aby Vám pri zostavovaní tohto výrobku pomáhala iná osoba.

Krok 1: Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (16), plochých podložiek (17) a upevnite ich pomocou otvoreného kľúča (20).

Poznámka: pohyblivé kolieska predného stabilizátora (2) sú vpredu, ako je znázornené na obrázku.

Podobne pripevnite zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (16), plochých podložiek (17) a upevnite ich pomocou otvoreného kľúča (20).

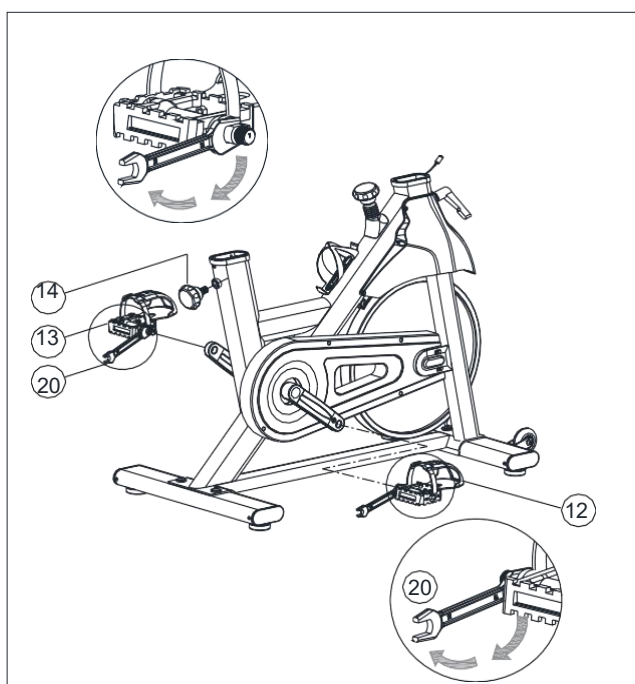
Upozornenie: Nastavenia nožičiek na zadnom stabilizátore (3) pomôžu stroj hladko postaviť na zem. Pohyblivé kolieska na oboch stranách predného stabilizátora (2) pomáhajú stroj premiestňovať v krátkej vzdialenosti.



Krok 2: Pripevnite pravý pedál (12) s označením R k pravej kľuke (1) a upevnite ho pomocou otvoreného kľúča (26). *Poznámka:* Uťahnite ho v smere hodinových ručičiek.

Pripevnite ľavý pedál (13) s označením L k ľavej kľuke a upevnite ho pomocou otvoreného kľúča (26). *Poznámka:* uťahujte v proti smere hodinových ručičiek.

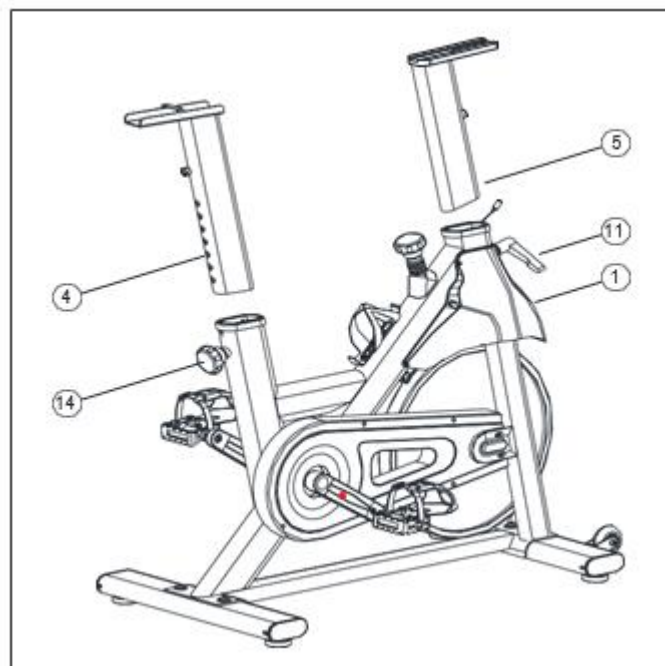
Regulovacie skrutky (14) sú pripevnené k prednej a zadnej časti hlavného rámu (1). Všimnite si, že v tejto chvíli ich nie je potrebné utiahnuť.



Krok 3: Nasadíte zvislú tyč sedadla (4) do hlavného rámu (1), vytiahnete regulovaciú skrutku (14), ktorá sa automaticky zasunie do príslušného otvoru zvislej tyče sedadla (4).

Rovnakým spôsobom nasadíte tyč riadidiel (5) do hlavného rámu (1) a skrutku v tvare L (11) tak, aby sa regulovacia skrutka (14) automaticky zasunula do zodpovedajúceho otvoru tyče riadidiel (5).

Poznámka: Vytiahnutím regulovacej skrutky (14) môžete nastaviť výšku tyče sedadla (4) a skrutkou v tvare L (11) môžete nastaviť výšku tyče riadidiel (5). Po nastavení je potrebné regulovacie skrutky (14) a (11) dotiahnuť.



Krok 4: Nasadte tyč sedadla (7) na zvislú tyč sedadla (4) a zaistite pomocou plochej podložky (19) a skrutky v tvare „L“ (15).

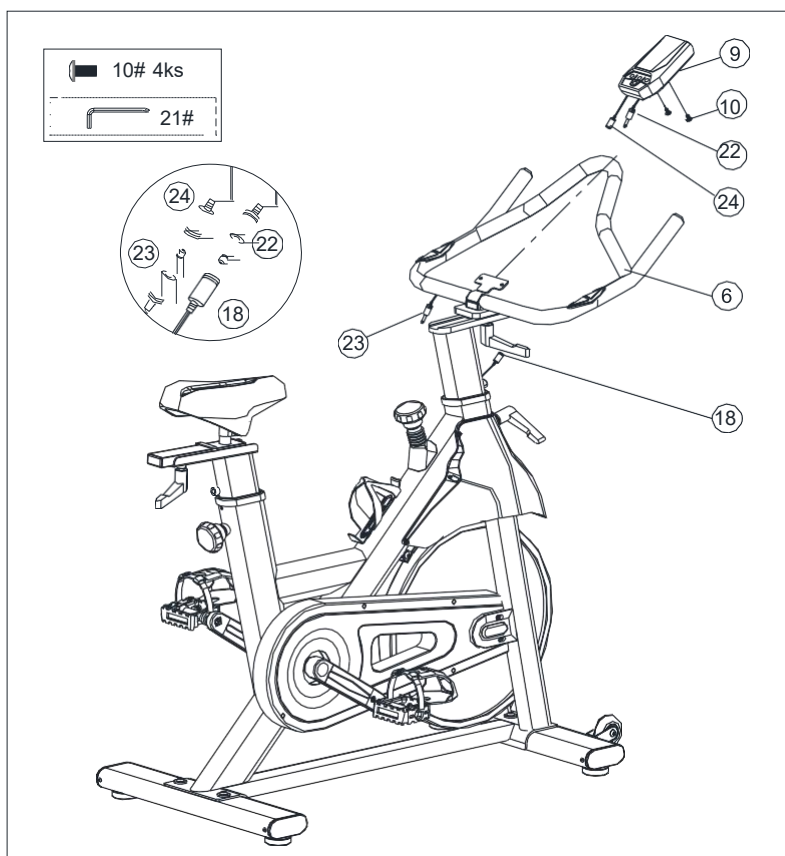
Poznámka: Uvoľnite skrutku (15), nastavte sedadlo na požadovanú výšku a zaistite skrutkou (15).



Krok 5: Pripevnite riadidlá (6) na tyč riadidiel (5), zaistite ich pomocou plochej podložky (19) a skrutky v tvare „L“ (15).

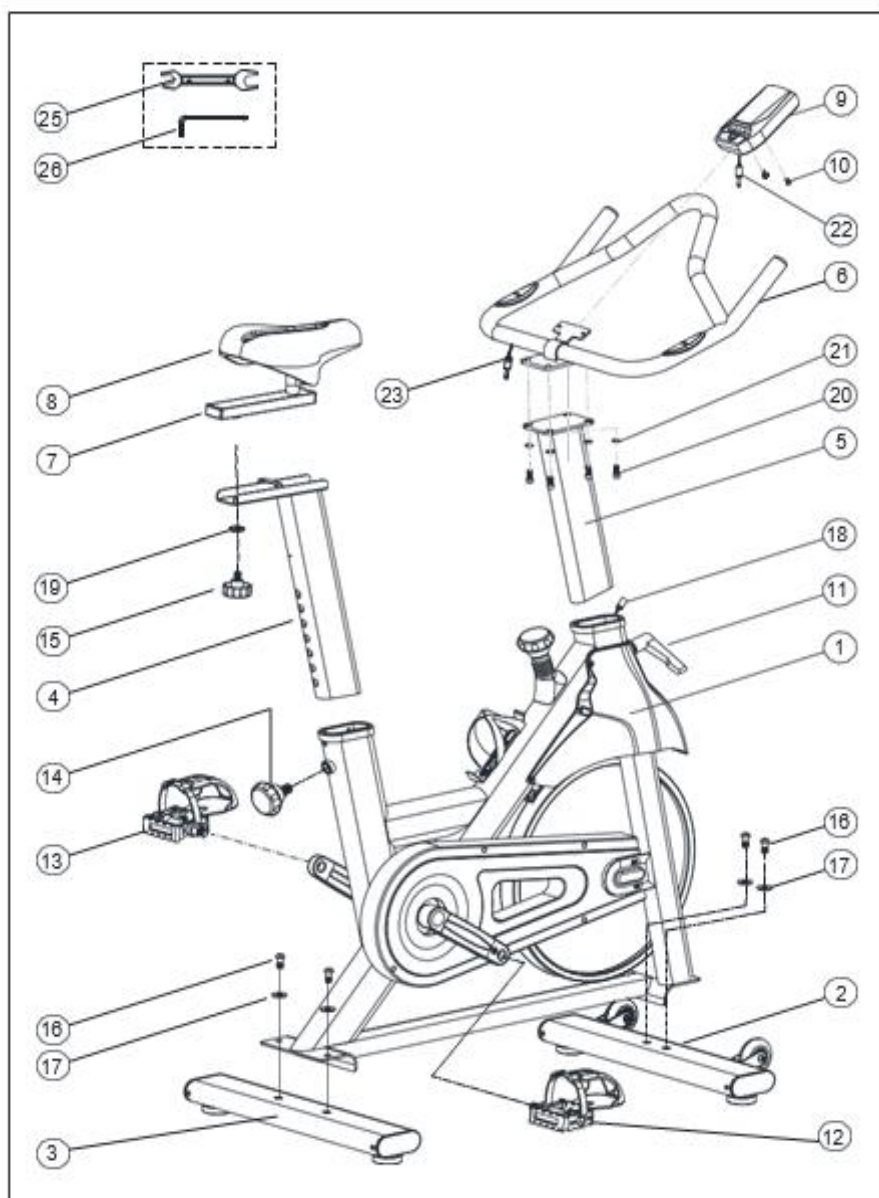


Krok 6: Najprv položte displej (9) na určené miesto na riadidlách (6) a pomocou skrutky (10) ho nainštalujte;
A (18) je spojený s indukčným vedením B (22) a C (23) je spojený s indukčným vedením D (24), pričom rozhrania sú zodpovedajúce.



**PRED POUŽITÍM SKONTROLUJTE, ČI JE KAŽDÁ ČASŤ NASADENÁ SPRÁVNE
A ČI JE STROJ STABILNE POLOŽENÝ NA ZEMI.**

Rozložený náčrt



Zoznam dielov

P. Č.	NÁZOV	KS	POPIS
1	Hlavný rám	1	
2	Predný stabilizátor	1	
3	Zadný stabilizátor	1	
4	Zvislá tyč sedadla	1	
5	Tyč riadidiel	1	
6	Riadidlá	1	
7	Tyč sedadla	1	
8	Sedadlo	1	
9	Displej	1	
10	Samorezná skrutka	2	M5X10
11	Skrutka v tvare „L“	1	M16
12	Pravý pedál	1	R
13	Ľavý pedál	1	L
14	Regulovacia skrutka	1	M16
15	Regulovacia skrutka	2	M10
16	Šesťhranná skrutka	4	M8X20
17	Plochá podložka	4	D8
18	Signálny vodič-A	1	
19	Plochá podložka	2	D10
20	Otvorený kľúč	1	13-15
21	Vnútorný šesťhranný kľúč	1	D5
22	Signálny vodič-B	1	
23	Signálny vodič-C	1	
24	Signálny vodič-D	1	

Obsluha počítača



Funkcie tlačidiel

- **MODE**- výber funkcií.
- **SET**- nastavenie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií, keď nie ste v režime skenovania. Stlačením tlačidla SET sa cieľové hodnoty zvýšia, stlačením tlačidla MODE sa nastavené hodnoty potvrdia
- **RESET**- stlačením a podržaním na 3 sekundy vynulujete čas, vzdialenosť a kalórie.
- **RECOVERY**- keď konzola prijme pulzný signál, stlačením tlačidla vstúpte do funkcie obnovenia. V okne Time (Čas) sa zobrazí odpočítavanie od 60 s do 0, po ktorom sa zobrazí hodnota schopnosti obnovy od F1 (veľmi dobrá) do F6 (nedostatočná). Opätovným stlačením tlačidla Recovery sa vrátite do pôvodného režimu.

1. Stláčajte tlačidlo „**MODE**“, kým sa na ľavej strane monitora nezobrazí slovo „**SCAN**“ – hodnoty času, rýchlosti, vzdialenosti, počítadla kilometrov, kalórií, RPM a pulzu sa teraz striedavo zobrazujú na 6 sekúnd. každý. Stlačením tlačidla MODE na jednej z hodnôt sa táto hodnota zobrazí natrvalo:

2. **TIME/ČAS**: Ukazuje čas od začiatku tréningu od 0:00 - 99:59 min.
3. **SPEED/RÝCHLOSŤ**: Zobrazenie aktuálnej rýchlosti od 0:00 - 99:99 km/h
4. **DISTANCE/VZDIALENOSŤ**: zobrazenie vzdialeností od 0:00 - 99:99 km
5. **ODOMETER**: Monitor zobrazuje celkovú vzdialenosť od 0 do 9999 km. Po opätovnom vložení batérie sa hodnota vynuluje
6. **CALORIES/KALÓRIE**: Zobrazuje spálené kalórie od 0 do 999,99 kCal
7. **RPM**: zobrazuje kadenciu v otáčkach za minútu od 0 do 999
8. **PULSE/PULZ**: Zobrazuje aktuálnu hodnotu srdcovej frekvencie používateľa od 60 do 240 bpm (načítanie nemožno považovať za základ pre lekárske ošetrovanie).

Poznámka

1. Keď sa na displeji rozsvieti symbol batérie, vymeňte batériu.
2. Ak po 2 minútach neprijme žiadny signál, monitor sa automaticky vypne.
3. Monitor sa automaticky zapne, keď začnete trénovať.
4. Ak prerušíte tréning na 4 sekundy, displej zastaví meranie a na obrazovke sa objaví „STOP“. Keď obnovíte tréning, displej automaticky spustí meranie a „STOP“ zmizne.

Rozcvička

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.



Vnútoraná 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.

