



Návod na použitie: Hyperextenzná lavička Christopeit AB 1000

kód: 7621

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Christopeit**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Christopeit** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** 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.
Textilná 5/897
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.

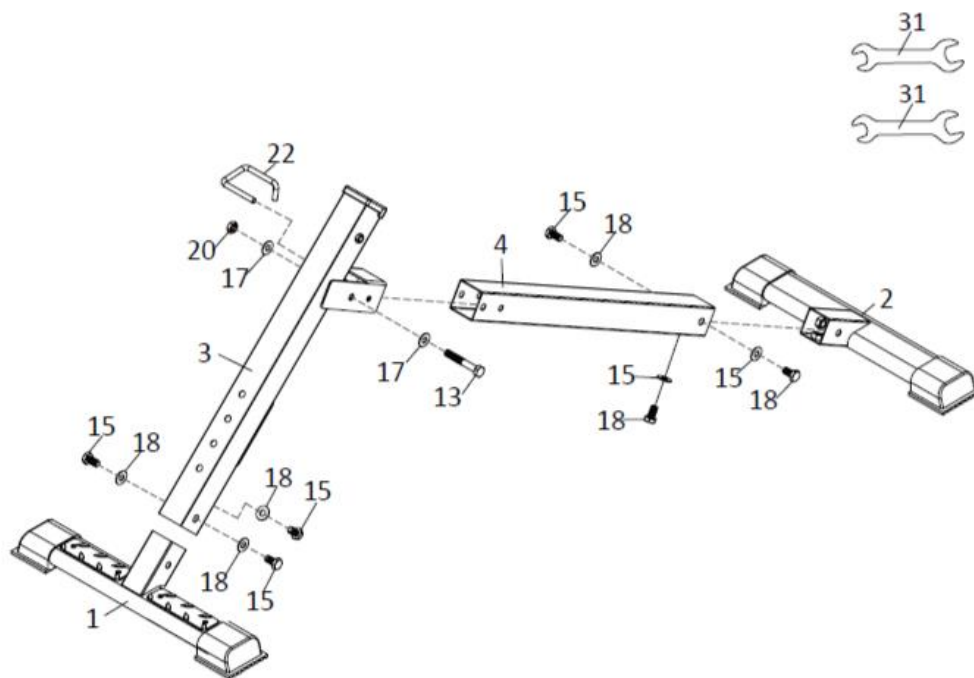
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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 – 10). 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 Christopeit (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: 10 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 100 x 58 x 75-86 cm.

Montážny návod

Vyberte všetky samostatné časti z obalu, položte ich na zem a zhruba skontrolujte, či sú podľa montážnych krokov všetky. Upozorňujeme, že je vopred pripojených a zostavených niekoľko častí hlavného rámu. Toto uľahčí a urýchli zostavenie zariadenia. Čas montáže: 30 - 40 min.

Krok 1: Pripevnenie stabilizátorov (1 + 2) k podporným tyčiam (3 + 4)

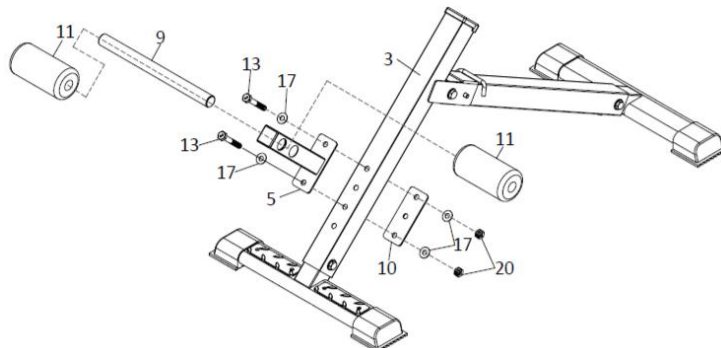
- Predný stabilizátor (1) pripojte k prednej podpornej tyči (3) a zarovnajte otvory. Pripevnite ho pomocou skrutiek M8x20 (15) a jednej podložky 8//16 (18) a pevne priskrutkujte stabilizátor (1) k tyči (3).
 - Zadný stabilizátor (2) pripojte k zadnej podpornej tyči (4) a zarovnajte otvory. Pripevnite ho pomocou skrutiek (15) a jednej podložky (18) a pevne priskrutkujte stabilizátor (2) k tyči (4).
 - Zadnú podpornú tyč (4) dajte k držiaku prednej podpornej tyče (3) a zarovnajte otvory. Vložte skrutku M10x70 (13) a podložku 10//20 (17) a pripojte zadnú podpornú tyč (4) k prednej podpornej tyči (3) pomocou ďalšej podložky (17) a nylonovej matice (20).
- Upozornenie:* Tento spoj neuťahujte príliš tesne, aby sa pri skladaní neupínal.
- Uzamykací kolík (22) vložte cez otvory a uzamknite túto pozíciu. Pri skladaní uzamykací kolík (22) vytiahnite.



Krok 2: Pripevnenie podpory nožnej opierky (5) k prednej podpornej tyči (3)

- a) Podporu nožnej opierky (5) priložte k prednej podpornej tyči (3) a zarovnajzte otvory.

Použite skrutky M10-70 (13) a jednu podložku 10//20 (17) a pevne priskrutkujte podporu nožnej opierky (5) k prednej podpornej tyči (3) pomocou ďalších podložiek (17), výstužnej dosky (10) a nylonových matíc M10 (20).

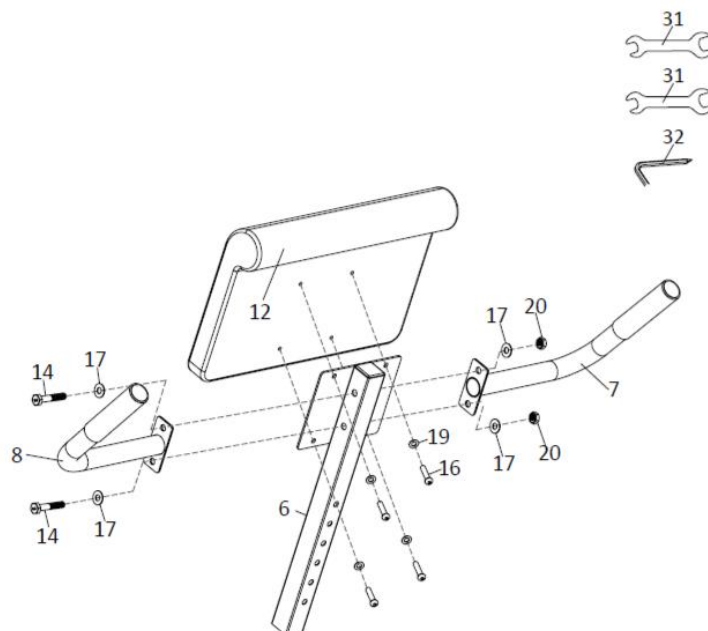


- b) Držiak penovej opierky (9) potlačte do požadovanej polohy na podpore nožnej opierky (5) v strede a na oba konce držiaku penovej opierky (9) nasuňte nožné penové opierky (11).

Krok 3: Pripevnenie operadla (12) a rúkavätí (7+8)

- a) Operadlo (12) položte na držiak operadla (6) tak, aby boli otvory držiaku operadla (6) zarovnané so závitom operadla (12).
- b) Pomocou skrutiek M6*20 (16) a jednej podložky 6//12 (19) pevne priskrutkujte operadlo (12) k držiaku operadla (6).

- c) Zoberte skrutky M10*60 (14) a jednu podložku 10//20 (17) a skrutky (14) vložte do otvorov na pravej rúkaväti (8). Pravú rúkaväť (8) dajte spolu so skrutkami do otvorov v držiaku operadla (6) a na opačnú stranu dajte ľavú rúkaväť (7) a ďalšie podložky (17) a nylonové matice M10 (20) a upevnite spojenie.

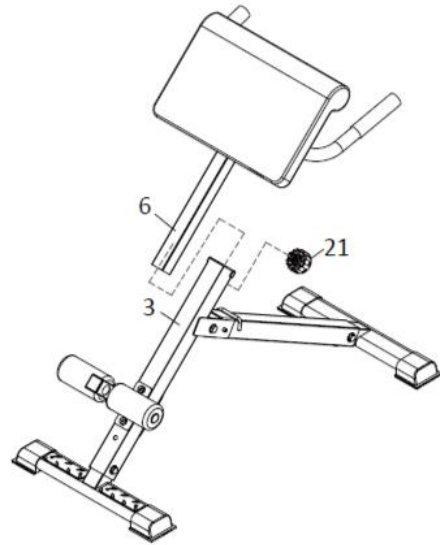


Krok 4: Pripevnenie držiaku operadla (6) k prednej podpornej tyči (3)

Držiak operadla (6) potlačte do zhodného držiaku na prednej podpornej tyči (3), nastavte ho do požadovanej polohy a uzamknite ho na mieste vložení skrutky s rýchlym uvoľnením (21).

Poznámka: Aby ste priskrutkovali skrutku rýchleho uvoľnenia (21), závitový otvor v prednej podpornej tyči (3) a jeden otvor držiaku operadla (6) musia byť zarovnané. Potom sa ešte uistite, že držiak operadla (6) nie je vytiahnutý z prednej podpornej rúry (3) viac ako to dovoľuje označenie maxima. Nastavenie polohy operadla môže byť neskôr upravené. Na to musí byť skrutka rýchleho uvoľnenia (21) odskrutkovaná iba o zopár otočiek, koniec zámku musí byť vytiahnutý a potom nastavte operadlo. Potom nové nastavenie zabezpečte utiahnutím skrutky rýchleho uvoľnenia (21).

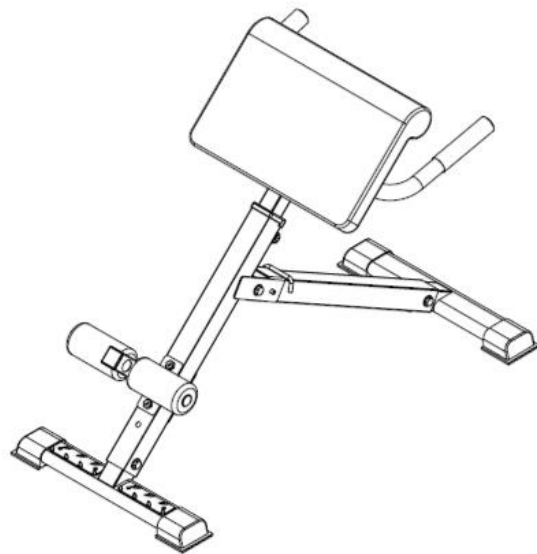
Pozor: Pred každým tréningom sa uistite, že je operadlo pevne utiahnuté.



Krok 5: Kontrola

- a) Skontrolujte správnu inštaláciu a funkčnosť všetkých naskrutkovaných a zátkových spojení. Montáž je týmto hotová.
- b) Keď je všetko v poriadku, oboznámte sa so strojom a vykonajte svoje individuálne nastavenia.

Poznámka: Nástroje a tento manuál si uchovajte na bezpečnom mieste, nakoľko by ste ich mohli potrebovať pri opravách alebo inštalácii náhradných súčiastok.



Čistenie, kontrola a skladovanie

1. Čistenie

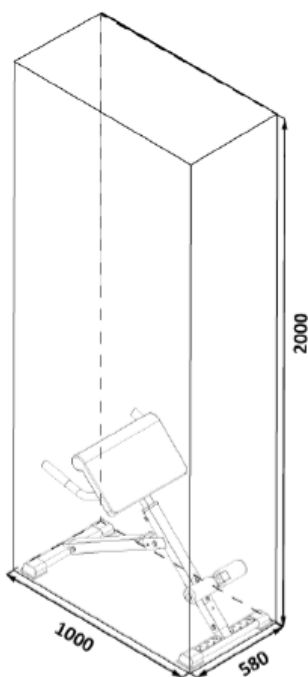
Na čistenie používajte iba jemne vlhkú handričku. **Pozor:** nikdy nepoužívajte benzén, hustejšie alebo iné agresívne čistiace prostriedky na povrchové čistenie, nakoľko by to mohlo poškodiť zariadenie. Zariadenie je určené len na domáce použitie a je vhodné na vnútorné použitie. Zariadenie udržiavajte čisté a utierajte z neho vlhkosť.

2. Skladovanie

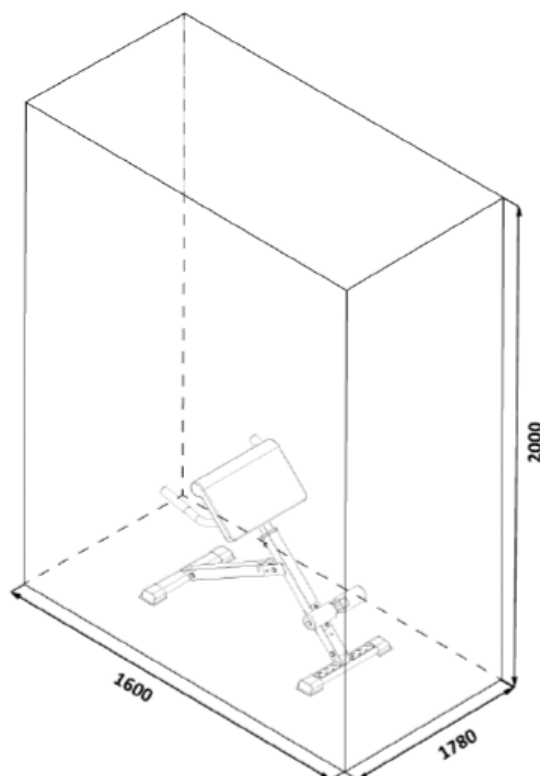
Zložte rám sedadla a zaistite ho uzamykacím kolíkom. Zvoľte si doma suché miesto a na závitovú skrutku rukoväti nasprejajte mazivo pre lepšiu funkciu skladania. Zariadenie prekryte, aby nestratilo farbu slnečným žiarením alebo aby sa nezašpinilo prachom.

3. Kontrola

Odporúčame skontrolovať utiahnutosť skrutiek každých 50 hodín, ktoré boli nainštalované pri montáži. Každých 100 hodín používania by ste mali nasprejovať trochu maziva na závitovú skrutku rukoväti pre lepšiu funkciu skladania



Tréningová oblasť v mm
(pre zariadenie
a používateľa)



Voľná oblasť v mm (tréningová
oblasť a bezpečnostná oblasť –
okolie 60 cm)

Pokyny k tréningu

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte brať do úvahy nasledujúce faktory:

Intenzita

Úroveň fyzickej námahy pri tréningu musí presahovať úroveň bežnej námahy bez toho, aby ste sa dostali do vyčerpania alebo stratili. Z tepovej frekvencie možno vyvodit' vhodné usmernenie pre efektívny tréning. Počas tréningu by sa mala zvýšiť na 70% až 85% maximálnej tepovej frekvencie (jej stanovenie a výpočet nájdete v tabuľke a vo formulári).

Počas prvých týždňov by srdcová frekvencia mala zostať na dolnom konci tejto oblasti, približne na 70% maximálnej srdcovej frekvencie. V priebehu nasledujúcich týždňov a mesiacov by sa mala srdcová frekvencia pomaly zvyšovať až na hornú hranicu 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Čím lepší je fyzický stav cvičiaceho, tým viac by sa mala zvyšovať úroveň tréningu, aby sa udržala v rozmedzí od 70% do 85% maximálnej srdcovej frekvencie. To by ste mali dosiahnuť predĺžením času tréningu alebo zvýšením úrovne náročnosti. Ak sa srdcová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo z bezpečnostných dôvodov chcete skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu, ktorá sa mohla zobrazit' nesprávne z dôvodu chyby pri používaní atď., Môžete postupovať takto:

1. Meranie pulzovej frekvencie konvenčným spôsobom (napríklad snímanie pulzu na zápästí a počítanie počtu úderov za jednu minútu).
2. Meranie pulzovej frekvencie pomocou vhodného špecializovaného zariadenia (k dispozícii od predajcov špecializovaných na prístroje súvisiace so zdravím).

Frekvencia

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdraviu prospešnej výživy, ktorá musí byť stanovená na základe vášho tréningového cieľa, a fyzického tréningu trikrát týždenne. Normálny dospelý človek musí trénovať dvakrát týždenne, aby si udržal aktuálnu úroveň kondície. Na zlepšenie kondície a zníženie hmotnosti sú potrebné najmenej tri tréningy týždenne. Ideálna frekvencia tréningu je samozrejme päť tréningov týždenne.

Plánovanie tréningu

Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: rozcvička, tréning a ochladenie. Pri rozcvičke by sa mala pomaly zvyšovať telesná teplota a príjem kyslíka. To sa dá dosiahnuť pomocou gymnastických cvičení, ktoré trvajú päť až desať minút. Potom by malo začať samotné cvičenie (tréningová fáza). Intenzita cvičenia by mala byť prvých pár minút relatívne nízka a potom by mala stúpať v priebehu 15 až 30 minút tak, aby srdcová frekvencia dosiahla oblasť medzi 70% až 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Aby sa podporila cirkulácia po tréningovej fáze a zabránilo sa neskôr bolesti alebo namáhaniu svalov, je potrebné po tréningovej fáze pokračovať ochladzovacou fázou. To by malo pozostávať z naťahovacích cvičení a ľahkých gymnastických cvičení po dobu piatich až desiatich minút.

Ďalšie informácie o zahrievacích cvičeniach, strečových cvičeniach alebo cvičeniach všeobecnej gymnastiky nájdete v našej oblasti na stiahnutie na www.christopeit-sport.com.

Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelné cvičenie. Mali by ste si stanoviť pevný čas a miesto na každý deň tréningu a pripraviť sa na tréning psychicky. Cvičte iba vtedy, keď na to máte náladu a vždy majte na očiach svoj cieľ. Vďaka nepretržitému tréningu budete môcť vidieť, ako deň za dňom napredujete a kúsok po kúsku sa blížite k svojmu osobnému tréningovému cieľu.

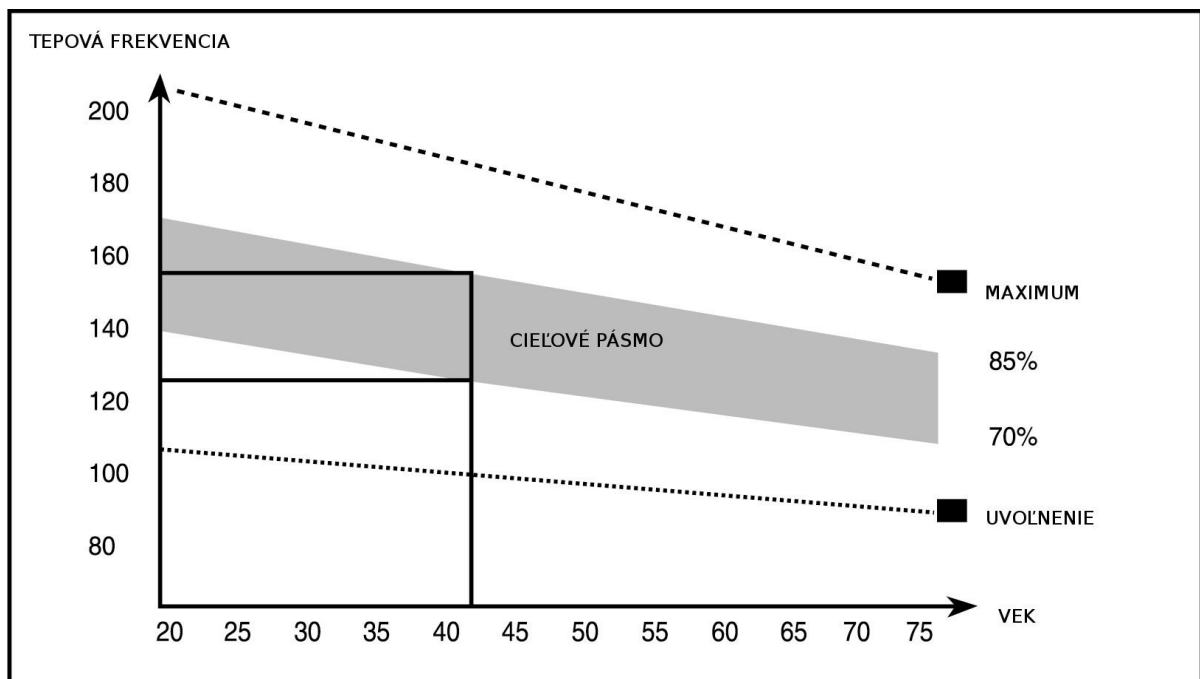
Počítanie maximálne srdcovej frekvencie

Maximálna srdcová frekvencia = $220 - \text{vek}$

90% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,9$

85% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,85$

70% maximálne srdcovej frekvencie = $(220 - \text{vek}) \times 0,7$



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.



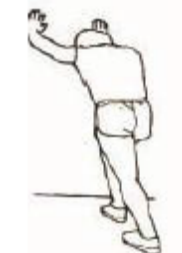
Cvičenie pre kolená

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.



Cviky



Svaly chrbta / zadku



Brušné svaly

- Výšku operadla nastavíte skrutkou rýchleho uvoľnenia tak, aby Vám bola pohodlná.

Zloženie na ušetrenie miesta

Použite skrutku rýchleho uvoľnenia a nastavte operadlo do najnižšej polohy. Vyberte uzamykací kolík (22) a zložte lavičku naplocho.



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Rozmery	KS	Pripevnené k dielu č.	Spec. číslo
1	Predný stabilizátor		1	3	33-2055-01-SW
2	Zadný stabilizátor		1	4	33-2055-02-SW
3	Predná podporná tyč		1	1, 4+6	33-2055-03-SW
4	Zadná podporná tyč		1	4	33-2055-04-SW
5	Podpora nožnej opierky		1	3	33-2055-05-SW
6	Držiak operadla		1	3	33-2055-06-RT
7	Ľavá rukoväť		1	6	33-2055-07-SW
8	Pravá rukoväť		1	6	33-2055-08-SW
9	Držiak penovej opierky		1	5	33-2055-09-SW
10	Výstužná doska		1	3	33-2055-10-SW
11	Nožná penová opierka		2	9	36-2055-02-BT
12	Operadlo		1	6	36-2055-01-BT
13	Skrutka	M10x70	3	3, 4+5	39-10148-CR
14	Skrutka	M10x60	2	6, 7+8	39-10121
15	Skrutka	M8x20	6	1, 2, 3+4	39-10095-SI
16	Skrutka	M6x20	4	6+12	39-10120
17	Podložka	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18	Podložka	8//16	6	15	39-9917-CR
19	Podložka	6//12	4	16	39-10007-CR
20	Nylonová matica	M10	5	13+14	39-9881-CR
21	Skrutka rýchleho uvoľnenia	M16	1	3	36-2055-03-BT
22	Uzamykací kolík		1	3+4	36-2055-04-BT
23	Koncový uzáver		4	1+2	36-2055-05-BT
24	Protišmyková podložka		2	1	36-2055-06-BT
25	Úchopová pena		2	7+8	36-2055-07-BT
26	Zátka	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27	Zátka	25	2	9	39-10146
28	Plastový obal		1	3	36-2055-09-BT
29	Štvorcový uzáver	38	2	5+6	36-9904-08-BT
30	Štvorcový uzáver	55	1	4	36-2055-10-BT
31	Kľúč	13-14-17	2		36-2055-11-BT
32	Imbusový kľúč	5	1		36-2051-11-BT
33	Návod na použitie		1		36-2055-12-BT

