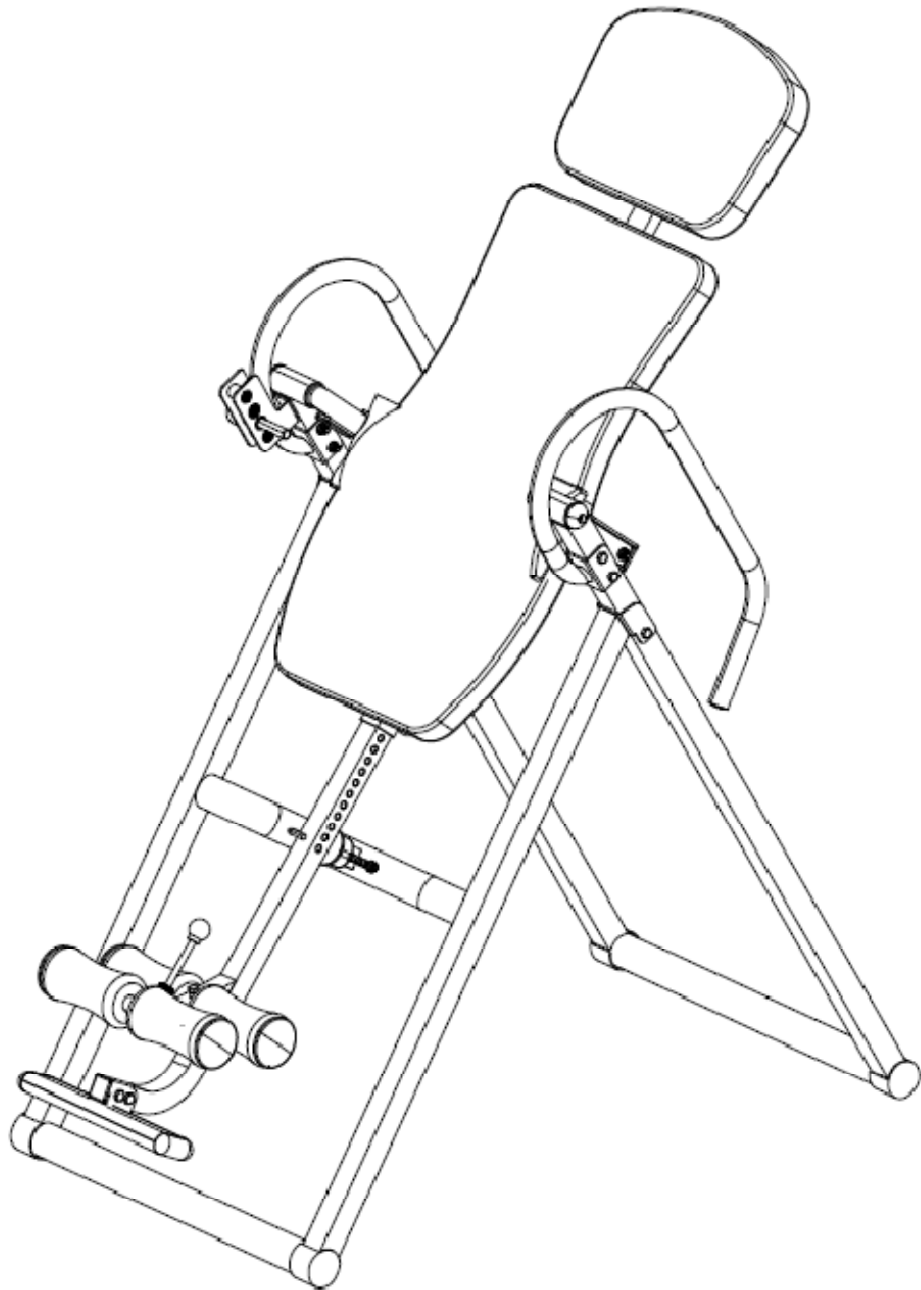




# DIADORA



**Návod na poufitie:** Inverzná lavica Fassi Power 50

kód: 6978

**SK**

## **Vážený zákazník, vážení zákazníci**

Teď vás, že se rozhodli pro zařízení značka DIADORA. Tento kvalitní produkt je navržený a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení pouze tak, jako je to popsáno v tomto návodu na použití. Návod uschovejte pro případ potřeby.

Přejeme Vám veškerou zábavu a úspěch při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

## **Záruka**

Předávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruka platí doba za účinným datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## **Zákaznický servis**

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznať si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie značka DIADORA je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberného 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 nepochybne ruší 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. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **140 kg**.

Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.

Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.

Postavte zariadenie na nekľavý povrch. V prípade, keď chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.

Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.

Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-4). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.

Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom.

Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.

Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.

Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.

S tréningom začinite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.

Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.

Používajte len originálne diely DIADORA (pozri zoznam).

Pevne utiahnite vetyhy pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.

Nepoužívajte zariadenie na bosu alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetyhy podrážky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.

Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.

Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestať používať.

Pravidelne kontrolujte vetyhy matice a skrutky, či sú dotiahnuté.

Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.

Bezpečnostný kolík nastavíte na 4 úrovniach: 20, 40, 60, 80 stupňov.

Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.

**UPOZORNENIE:** Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti.

Ak cítite bolesť, okamžite prestať cvičiť.

Hmotnosť : 26 kg

Celkové rozmery (d x š x v): 148 x 126 x 69 cm

## Montážny návod

### Krok 1

Opatrne vyberte rám základne z krabice a rozlofite ho. Vlofite bezpe nostný kolík (20) do **pravej** asti rámu.

Vlofite bezpe nostný kolík (20)

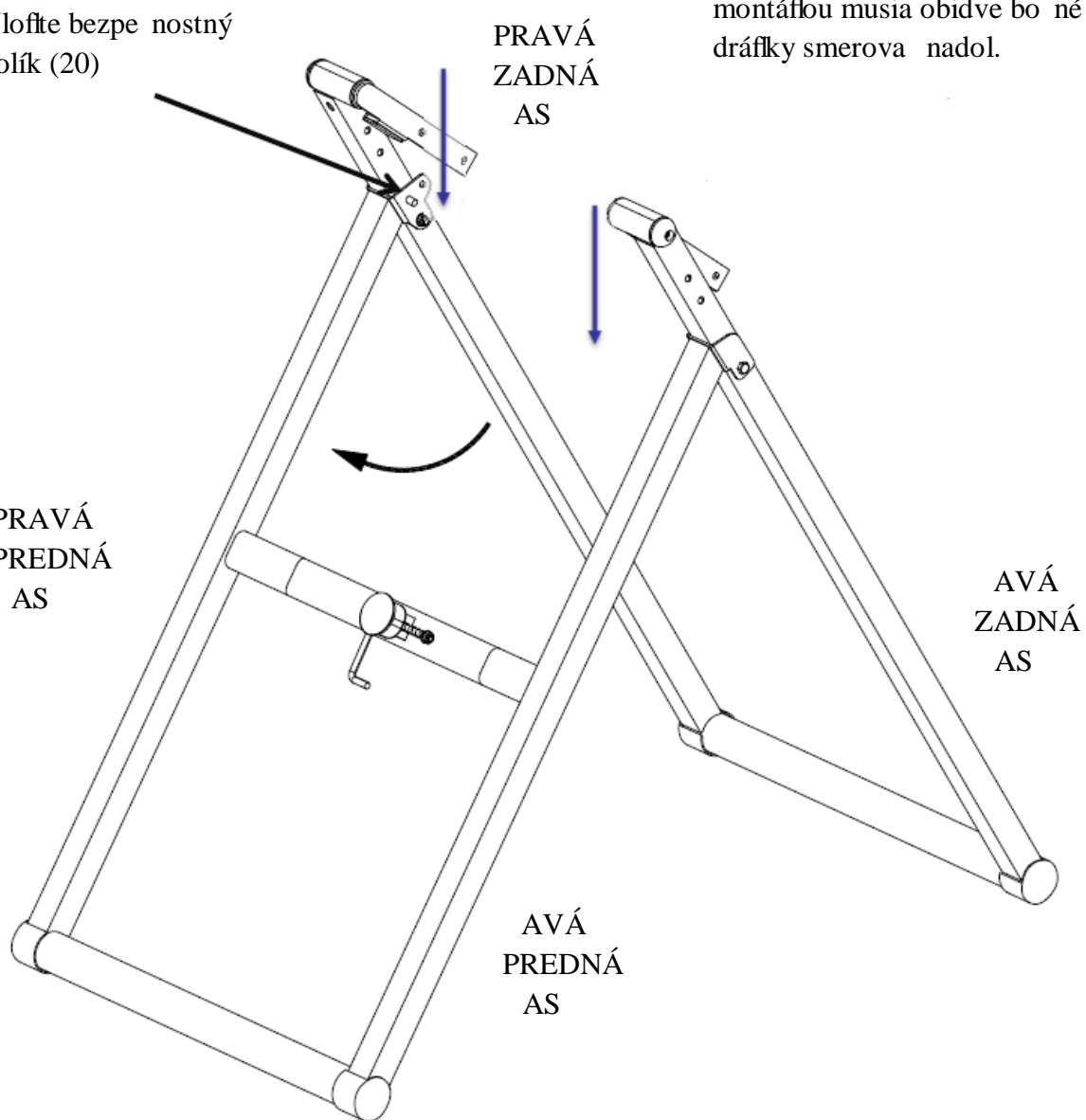
PRAVÁ  
ZADNÁ  
AS

*Poznámka:* Pred al-ou montážou musia obidve bo né drážky smerova nadol.

PRAVÁ  
PREDNÁ  
AS

AVÁ  
ZADNÁ  
AS

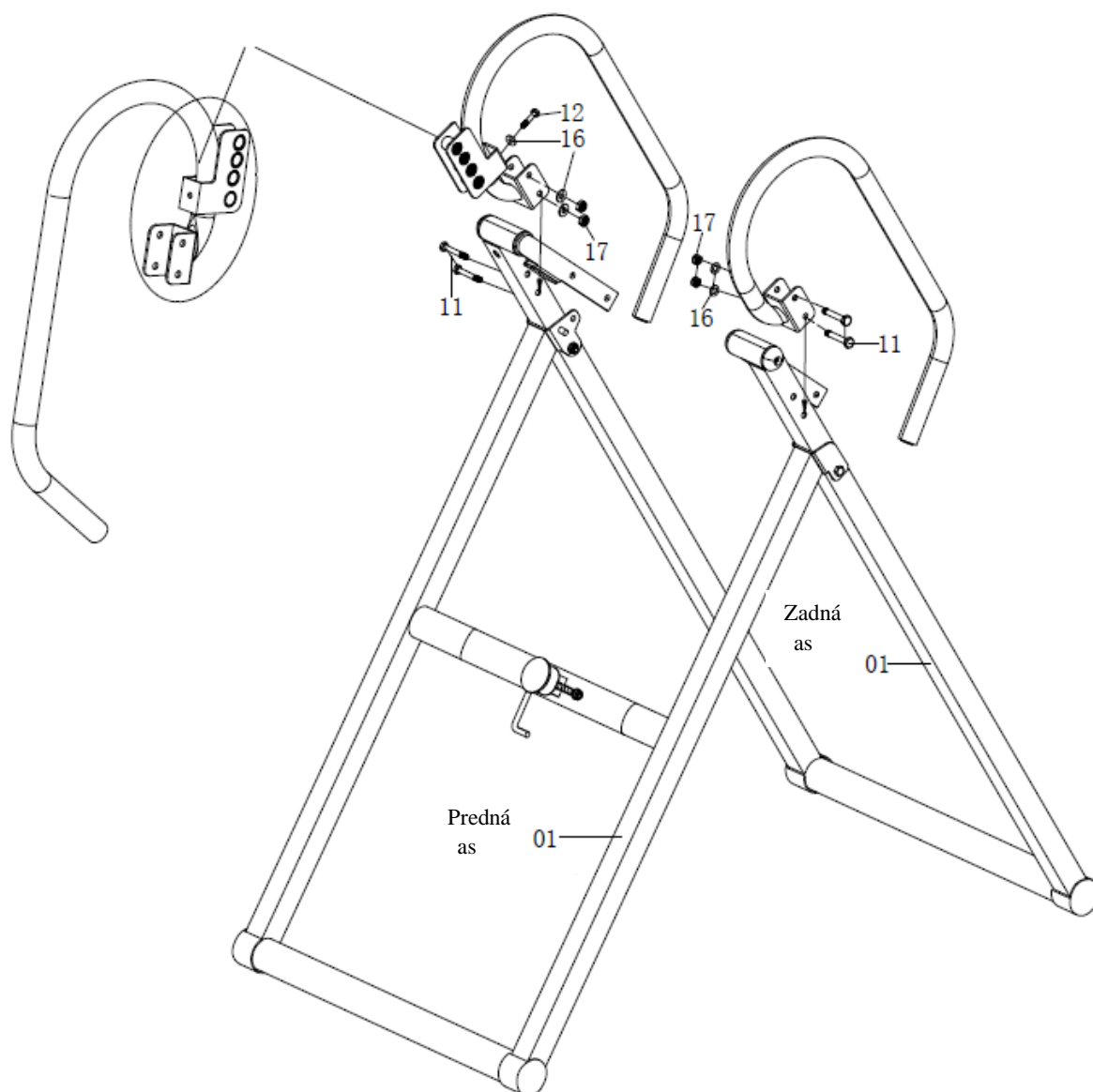
AVÁ  
PREDNÁ  
AS



## Krok 2

Pripevnite pravú rukovä (02) k zadnej ästi základného rámu (01) pomocou dvoch skrutiek (11), dvoch podlofiiek (16) a dvoch matíc (17). Rovnaký postup zopakujte aj s äovou rukovä ou (03). Vlofiite skrutku (12) a podlofiiku (16) do otvoru za pravou rukovä ou (02).

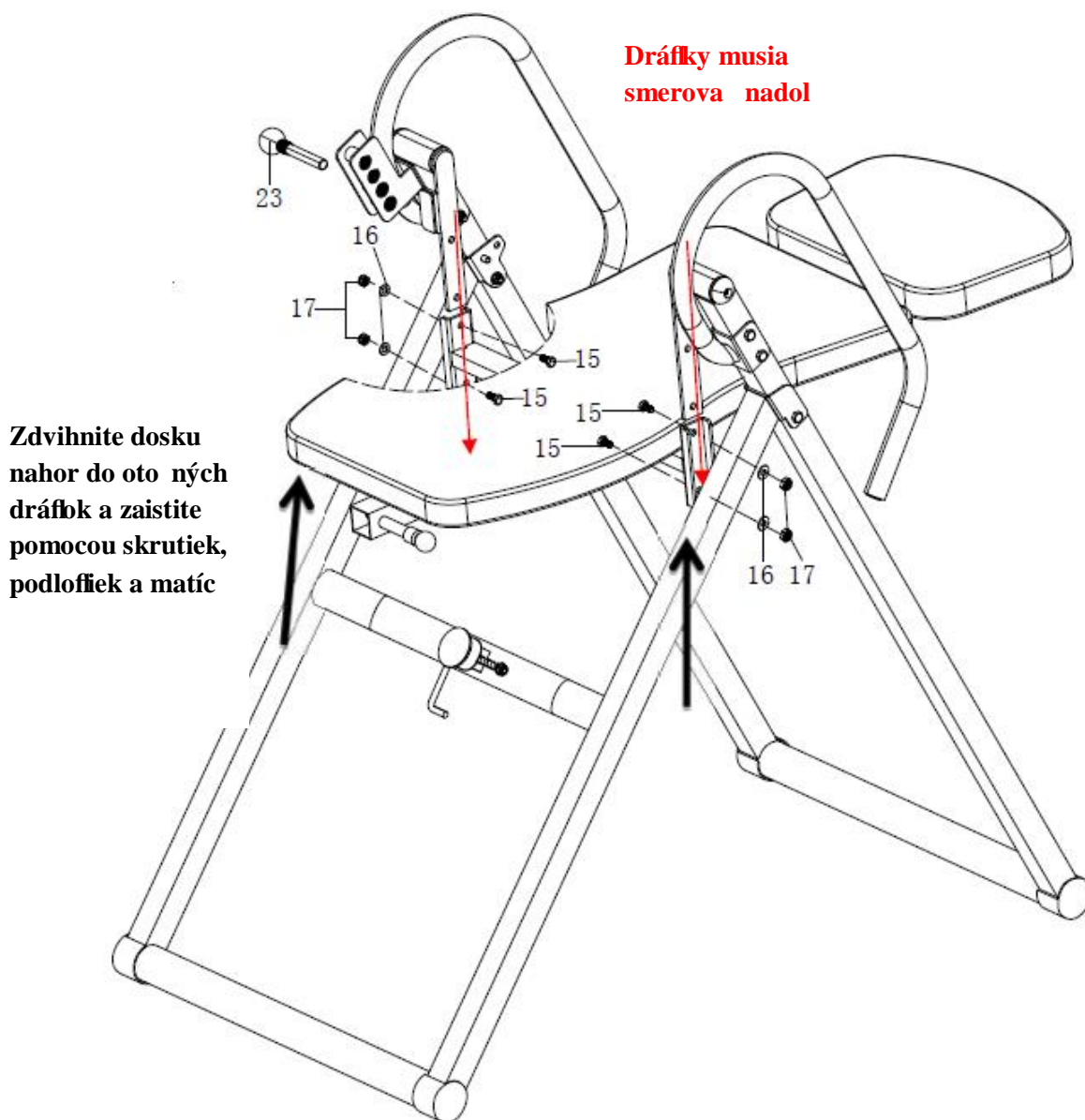
*Poznámka:* Pravá rukovä má zabudovanú dráfiiku.



### Krok 3

Pripevnite kompletnú zostavu opierky zadnej časti k základnému rámu pomocou skrutiek (15), plochých podložík (16) a poistných matíc (17), ako je zobrazené na obrázku. Pripevnite kolík (23) do otvoru s 20° uhlom na pravej strane dráčky.

**Poznámka:** Obidve bočné otočné drážky musia smerovať nadol a doska musí byť umiestnená na drážkach, aby inverzná lavica mohla správne fungovať.

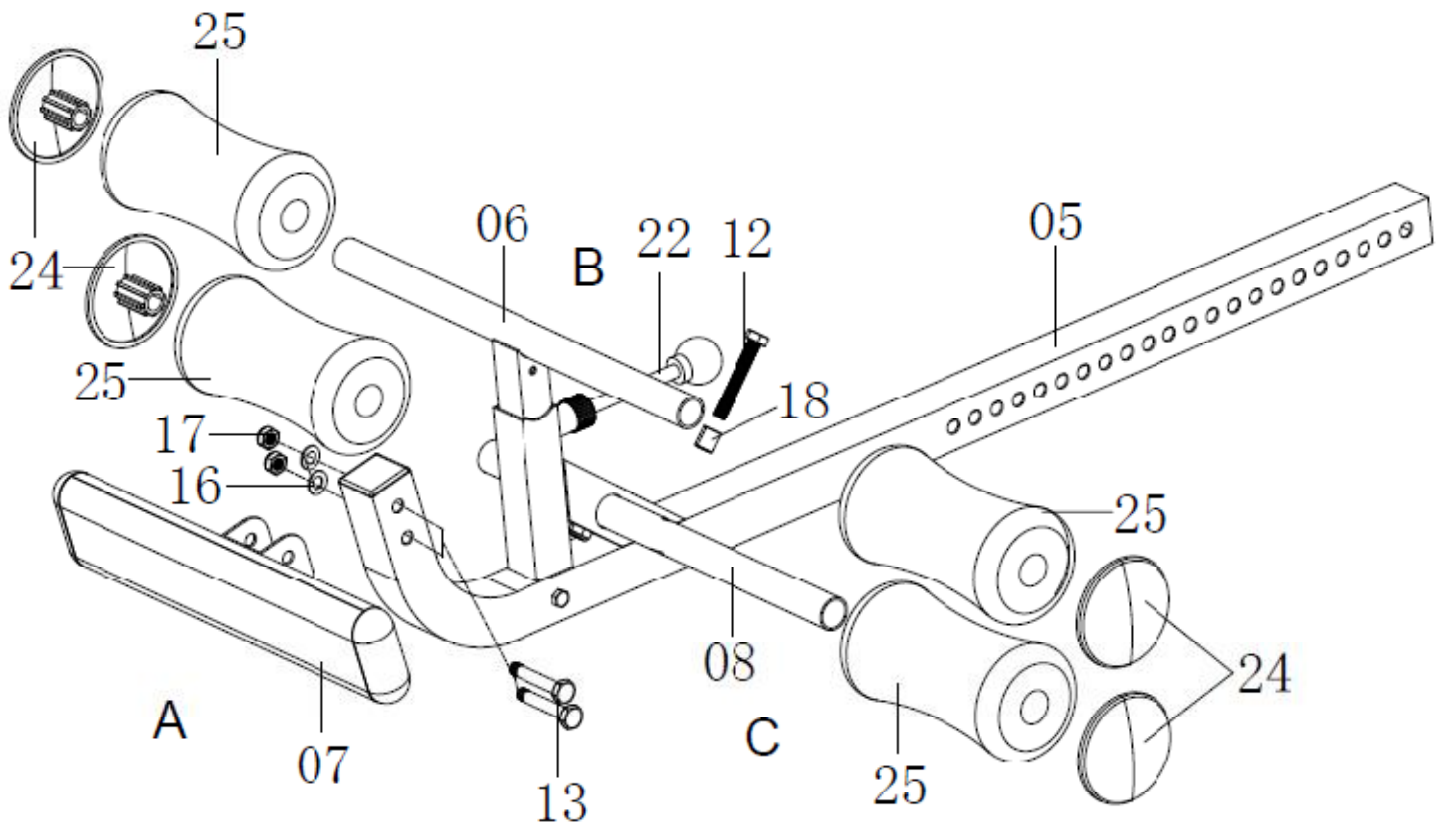


## Krok 4

**A:** Pripevnite dosku opierky na nohy (07) do výkovo nastavite nej ty e (05) pomocou –es hranných skrutiek (13), plochých podlofiiek (16) a matíc (17).

**B:** Zdvihnite ty predného valca (06) z výkovo nastavite nej ty e (05) do polohy uvedenej na obrázku. Nasa te penové valce (25) cez ty (06) a vložte plastové koncovky (24).

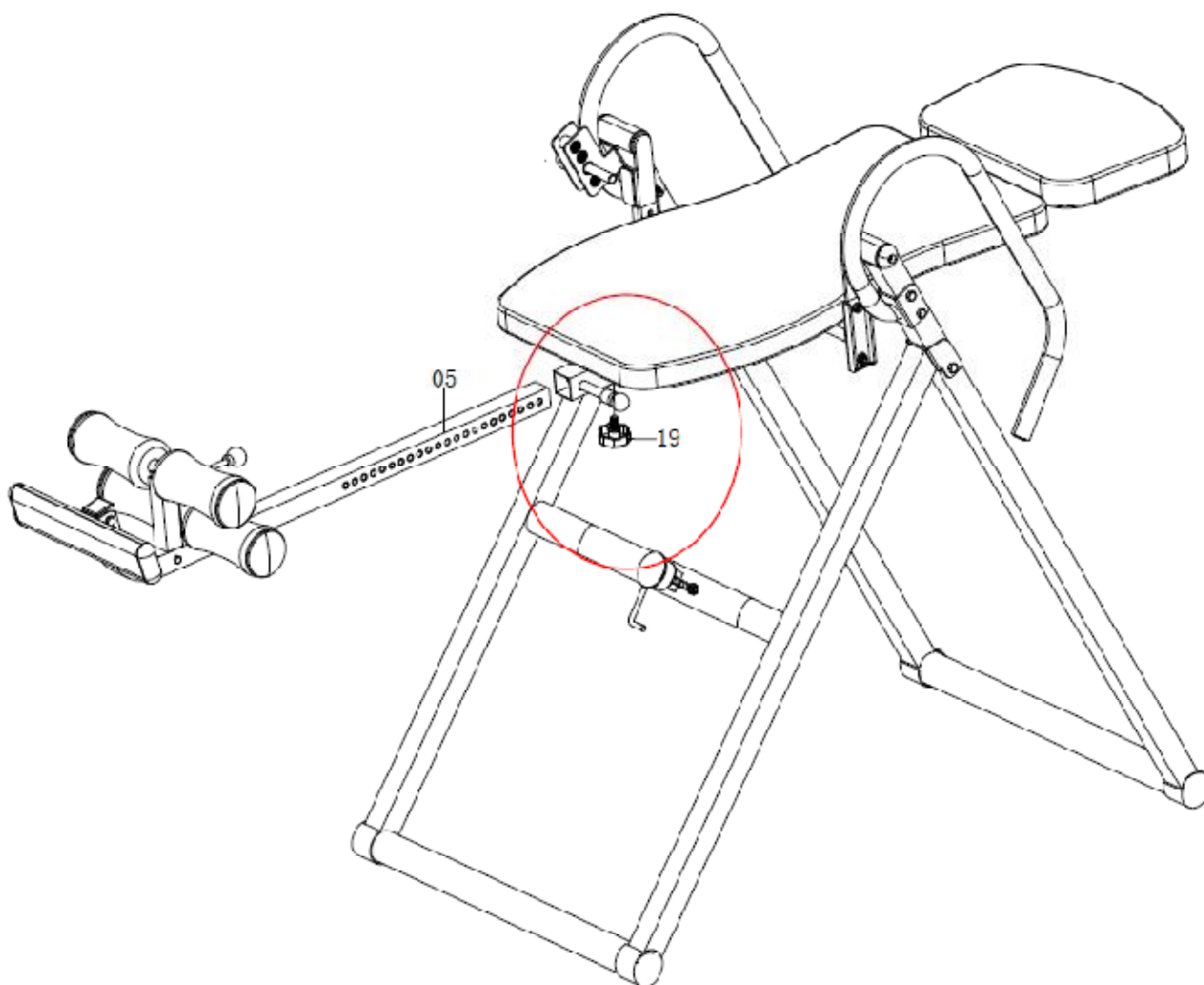
**C:** Nasu te zadnú ty s penovými valcami (08) cez výkovo nastavite nú ty (05) a zaistite pomocou skrutky (12) a kovovej rozpery (18). Nasa te penové valce (25) cez zadnú ty (08) a vložte plastové koncovky (24). Uistite sa, že nastavite ná skrutka (22) je riadne pripevnená k výkovo nastavite nej ty i (05) a funguje správne.



## Krok 5

Nasaďte skompletizovanú výkovo nastaviteľnú tyč a opierku nôh do tyče opierky chrbta a uzamknite na mieste pomocou výkovo nastaviteľnej skrutky.

Použite skrutku (19) na zaistenie výkovo nastaviteľnej tyče pri nastavení ľavej výšky.



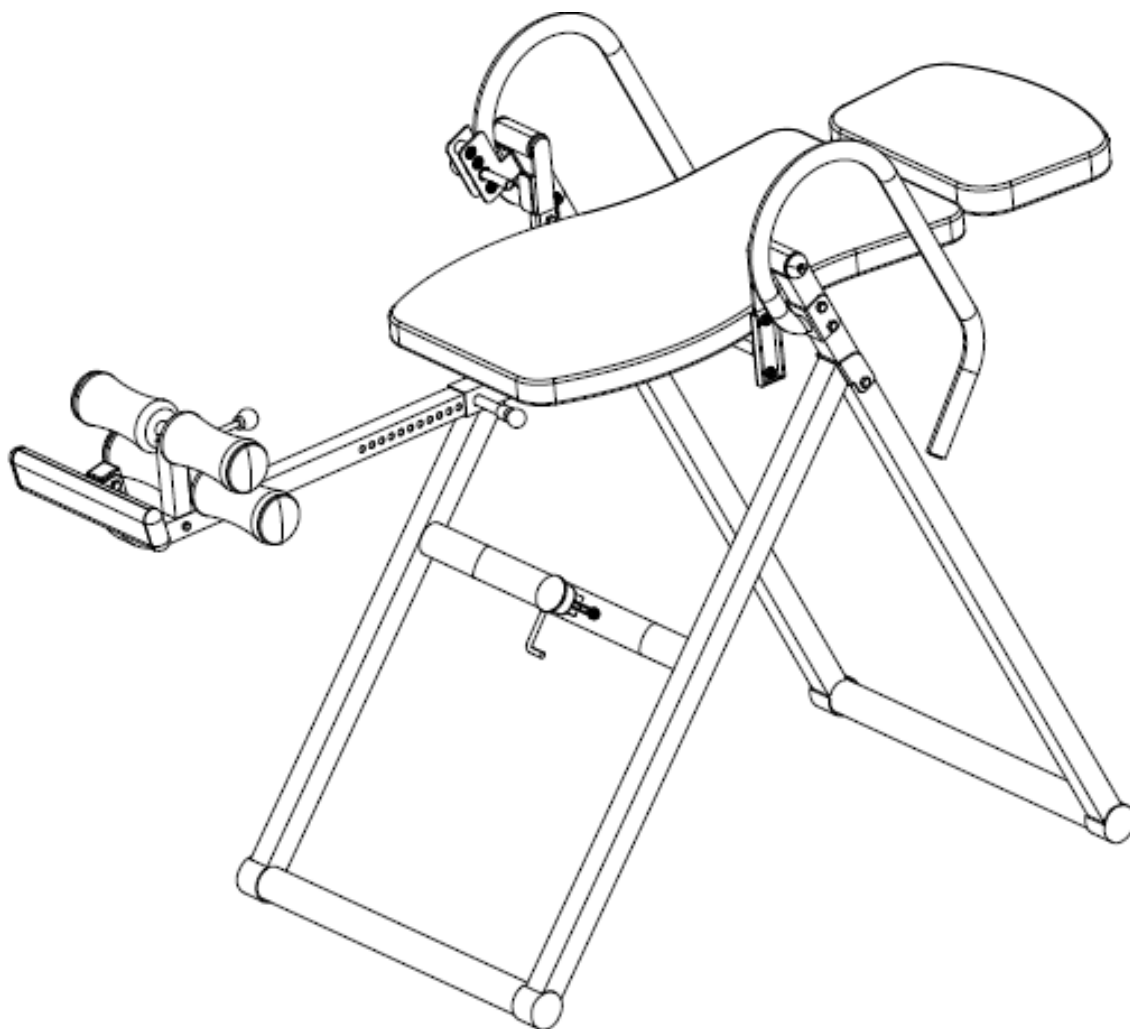


## Krok 6

Pripevnite Ohrev/Masáž bedier (29) k operadlu (26) do fľelanej polohy poufľitím suchého zipsu. Ovláda (28) môfle by ulofený vo vrecku na pravej strane masáfle bedier (28).

*Poznámka:* Napájací kábel nie je otá aním inverznej lavice nijak stlá aný ani po-kodzovaný. Drfite kábel alej od vody a po skon ení poufľívania odpojte zo siete.

**Uistite sa, fľe sú v-etky skrutky a matice pevne utiahnuté.**



## Pokyny pre používanie

### Nastavite nový kolík pretá ania

Oboznámte sa s nastavitelným kolíkom pretá ania, ktorý sa nachádza na pravej strane Inverznej lavice. Poloha tohto kolíka určuje stupeň prevrátenia, ktorý vám bude vyhovovať.

Môžete si vybrať z 3 variantov:

- 20° – ľahké prevrátenie
- 40° – Stredné prevrátenie
- 60° – Zvýšené prevrátenie



Obrázok sa môže líšiť od skutočného produktu

**POZNÁMKA:** Odporúčame, aby bol počas prevrátenia niekto pri vás. Inverzná lavica je síce ľahko ovládateľná, ale má pri sebe niekoho, kto vás bude šetriť, vám zabezpečí extra bezpečnosť a podporu počas procesu prevrátenia. Začnite s 20° prevrátením.

### Nastavenie výšky tela

Pred začatím cvičenia sa uistite, že je inverzná lavica správne nastavená pre vašu výšku (Tento údaj je zobrazený na nastaviteľnej tyči v centimetroch aj palcoch.).

Keďže telesný typ každéholoveka je iný, musíte nájsť správnu rovnováhu v nastaveniach primeraných práve pre vás a to prispôbením nastaviteľnej tyče smerom nahor/nadol pre dosiahnutie správnej rovnováhy.



Obrázok sa môže líšiť od skutočného produktu

## Zaistenie chodidiel a lenkov

**UPOZORNENIE:** Vždy noste portovú obuv s pevne utiahnutými nŕkami pre lepšie zaistenie vašich chodidiel počas prevrátenia a pre ochranu chodidiel počas cvičenia.

Vždy sa uistite, že uzamknutie lenkov je pevne utiahnuté proti vašim lenkom a dlhý kolík je plne utiahnutý pred začiatkom prevrátenia.

### **Krok 1**

Roztiahnite predné valce potiahnutím nastaviteľného kolíka (40).



### **Krok 2**

Zasuňte chodidlá pod penové valce.



### **Krok 3**

Stiahnite predné valce pevne cez vaše chodidlá uvoľnením nastaviteľného kolíka (40) a uistite sa, že sa uzamkne na mieste.



Obrázky sa môžu líšiť od skutočného produktu

**UPOZORNENIE:** Nohy a lenky musia byť pevne uzamknuté pred prevrátením.  
**Neprevracajte sa,** ak tento uzamykací systém nefunguje správne!

### Nastavenie správnej výšky a prispôsobenie váhy

S hlavou položenou na podložke pomaly zdvihnite jednu ruku smerom k stropu. Ak sa lavica za ne pretá a smerom dozadu, nastavenie výšky by malo by správne.

Ak sa lavica neza ne pretá a , nastavte stredné posuvné rameno smerom nahor vľdy o jednu polohu, afl kým sa lavica neza ne pretá a . Pamätajte, fle rukami treba robi len pomalé pohyby.



Zdvihnutím oboch rúk nad hlavu by sa lavica mala za a viac pretá a . Nastavenie bo ného kolíka by malo by pre vás pohodlné na úrovni 20° alebo viac.

*Poznámka:* Za iato níkom odporú ame za a s ahkým prevrátením na 20°.



Pod riadnym doh adom a za predpokladu, fle je vám pohodlné nastavenie na 40° alebo 60° vám teraz inverzná lavica umoŕní komplexnej-í stupe prevrátenia.



Obrázky sa môžu lí-i od skuto ného produktu

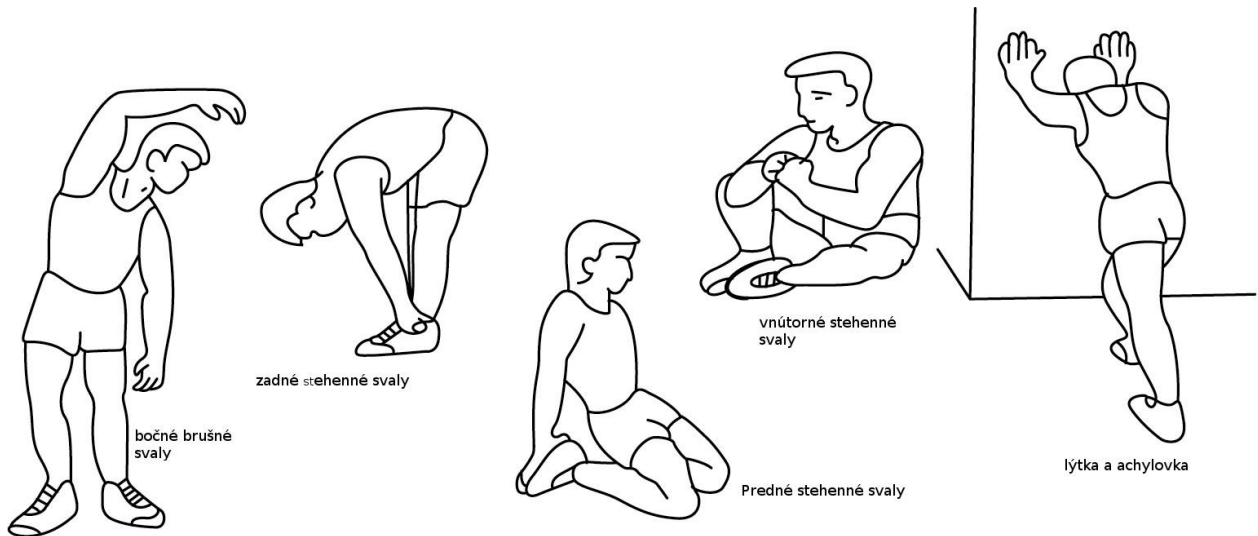
**VAROVANIE:** Znížením rúk do za iato nej polohy by sa lavica mala za a pretá a do zvislej polohy. Ak tomu tak nie je, pouŕíte bo né rukoväte pre zdvihnutie sa a znovu prispôobte stredné posuvné rameno pre prispôsobenie va-ej váhy a telesného typu.

## Návod na cvičenie

Používaním Vá-ho rotopedu sa vám zlepí Va-a fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnú .

### 1. Zahrievacie cvičenie

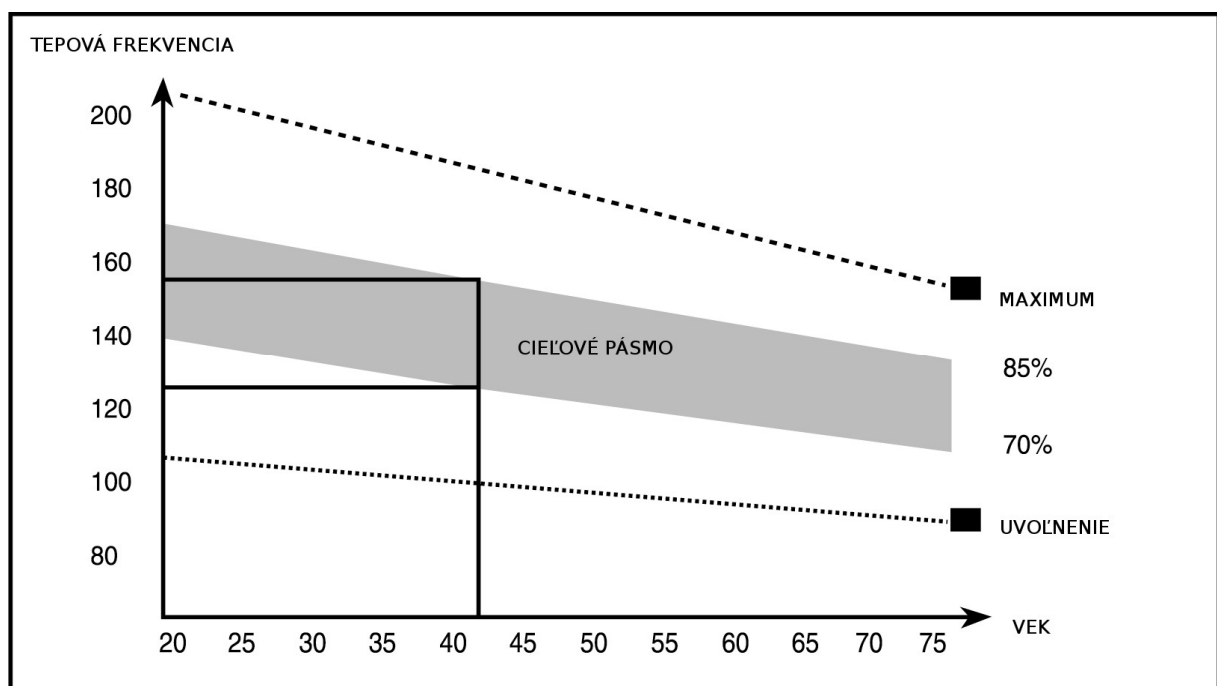
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár zahrievacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť drhľaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestať.



### 2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšíte vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať a od 15-20 minút.



### **3. Uvoľňovacie cvičenia**

Tieto cvičenia umožnia Vašmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaž a tempa a pokračovať ešte 5 minút. alej tiež zopakujte nahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete zmeniť tempo a záťaž zvyčajne. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

### **Tvarovanie svalov**

Pre vytvorenie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšite záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

### **Spotreba hmotnosti**

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdejšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

## Rozcviká

### Cvienia krku

Naklojte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocívali napnutie vo väčšom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocívať pohodlné napnutie vo väčšom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvienia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvienia pre pažerku

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažerku smerom k pláňu. Budete pocívať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvienia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite ľavú alebo pravú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocívať pohodlné napnutie v prednej časti väčších stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútorňá časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby väčšie kolenná smerovali von. Potlačte väčšie nohy tak blízko ako je to možné k väčším slabinám. Teraz zatlačte väčšie kolenná smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte väčštrup smerom dolu a pokúste sa dotknúť väčších palcov aľ pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



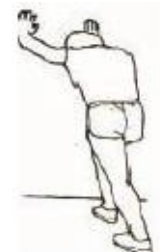
### Cvienie pre kolenná

Sadnite si na podlahu a vystrite ľavú nohu. Pokročte ľavú nohu a väčšie chodidlo položte na väčšie pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť väčšie pravé chodidlo s väčším pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvienia pre chrbát/Achillovej – achy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory väčšieho tela. Posuňte ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priliekať k zadným partiám, striedajte ju s väčšou pravou nohou. Toto náhovoracie cvičenie náhovoruje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## Zoznam dielov

P. .	Názov	KS	P. .	Názov	KS
01	Rám základne zadný/predný	1Z/1P	17	Matica M8	11
02	Pravá rukovä	1	18	Kovové puzdro pre zadnú ty nôh	1
03	avá rukovä	1	19	Skrutka	1
04	Ty opierky	1	20	Bezpe nostný kolík	1
05	Vý-kovo nastavite ná ty	1	21	Kolík pre nastavenie vý-ky	1
06	Ty predného valca	1	22	Nastavite ná skrutka nôh	1
07	Doska opierky na nohy	1	23	Kolík pre nastavenie stup a prevrátenia	1
08	Zadná ty s penovými valcami	1	24	Okrúhla koncovka	4
09	Spájacia dráflka ó pravá	1	25	Penové valce	4
10	Spájacia dráflka ó avá	1	26	Operadlo	1
11	Skrutka M8x55mm	4	27	Opierka hlavy	1
12	Skrutka M8x50mm	2	28	Ovláda	1
13	Skrutka M8x50mm	2	29	Výhrevná/masážna podloflka pod bedrá	1
14	Skrutka M8x30mm	6	30	Napájací adaptér	1
15	Skrutka M8x20mm	4	31	Puzdro pre spodný rám dosky	1
16	Plochá podloflka 16x8.5x1.5	18			



# Schematický výkres

