



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre dvernú hrazdu Christopeit Door Gym. Pred poskladaním dvernej hrazdy si pozorne prečítajte návod na použitie. Dvernú hrazdu 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 (uschovejte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vašou dvernou hrazdou, poznačte si presný názov výrobku.

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 **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia.
4. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
5. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
6. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
7. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
8. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
9. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
10. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
11. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
12. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
13. 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.
14. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
15. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
16. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
17. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
18. 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.
19. Hmotnosť zariadenia: 3,5kg.
20. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 96 x 45 x 19 cm.

Všetky naše produkty sú testované a zodpovedajú aktuálnym bezpečnostným štandardom.

Cvičenie začnite až po skontrolovaní správnej funkcie produktu. Ak spozorujete nejaké prekážky, prosím, netrénujte.

Noste správne tréningové oblečenie a tréningovú obuv. Vaše športové oblečenie by nemalo byť príliš dlhé alebo široké, takže nehrozí zachytenie do stroja/predmetu (napr. dĺžka). Vaša tréningová obuv by mala byť vhodná pre trénera, mala by pevne podopierať nohy a mala by mať protišmykovú podrážku.

Nikdy nezabudnite, že športové stroje/predmety nie sú hračky. Preto by tento produkt mali používať iba poučení a informovaní ľudia.

Na čistenie stroja/predmetu nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Vyčistite stroj/predmet vhodnou čistiacou utierkou. Stroj/predmet skladujte na suchom mieste pri izbovej teplote a mimo dosahu detí. Odstráňte kvapky potu zo stroja/predmetu ihneď po ukončení tréningu.

V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte obalové materiály, ani časti stroja/predmetu do domového odpadu. Vložte ich do príslušných zberných nádob alebo ich prineste na vhodné zberné miesto.

Ak požičiavate stroj/predmet tretej strane, musíte jej odovzdať návod na obsluhu. Nenesieme žiadnu zodpovednosť, ak nedodržíte podrobnosti tohto návodu na použitie.

V dôsledku neustáleho vývoja si vyhradzuje právo zmeniť vlastnosti položky, balenia alebo informácie o návode bez predchádzajúceho upozornenia.

Za žiadnych okolností nezodpovedáme za žiadne následné alebo náhodné škody spôsobené používaním nášho fitness zariadenia.

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 slabínám. 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.

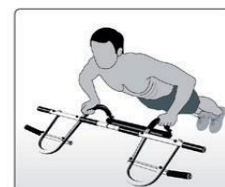
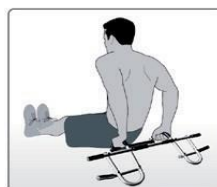
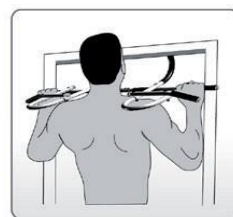
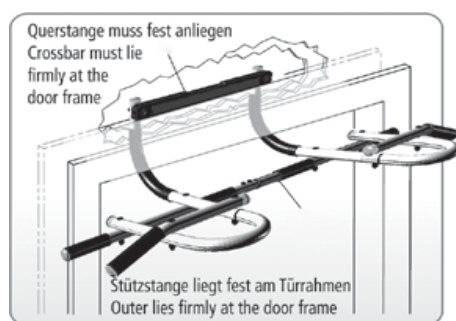
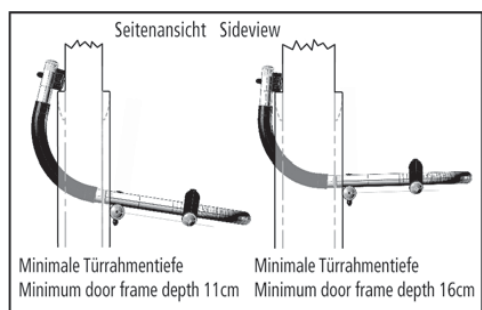


Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

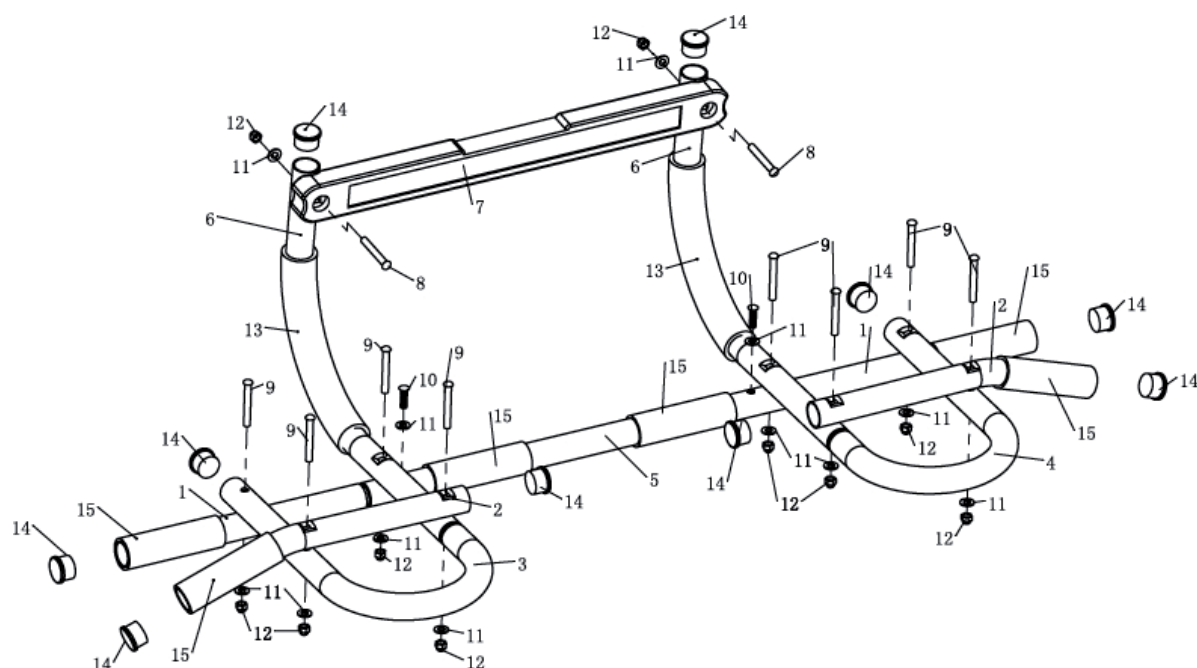
Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg



NÁVOD NA MONTÁŽ



Zoznam dielov

#1	Vnútorná tyč (ľavá a pravá)	x2
#2	Rukoväť (ľavá a pravá)	x2
#3	U-tyč ľavá	x1
#4	U-tyč pravá	x1
#5	Vonkajšia tyč	x1
#6	Rovnobežná tyč	x2
#7	Priečna tyč	x1
#8	Skrutka M6 x 45	x2
#9	Skrutka M6 x 55	x8
#10	Skrutka M6 x 16	x2
#11	Podložka M6	x12
#12	Poistná matica M6	x10
#13	Pena Ø 25 x 200 mm	x2
#14	Vnútorná krytka Ø 25 mm	x10
#15	Pena Ø 25 x 100 mm	x6
#16	Kľúč	x1

- 1) Pripevnite vnútornú tyč (#1) – ľavá a pravá – k vonkajšej tyči (#5) pomocou skrutky M6 x 16 (#10) a podložky (#11)
- 2) Pripevnite U-tyč – ľavá-(#3) a rovnobežnú tyč (#6) k vonkajšej tyči (#5) pomocou skrutky M6 x 55 (#9) a poistnej matice (#12). Pravá strana nasleduje rovnako ako ľavá strana.
- 3) Pripevnite rukoväť (#2) – ľavá – k tyči U (#3) – ľavá – pomocou skrutky M6 x 55 (#9), podložky M6 (#11) a poistnej matice M6 (#12). Pravá strana je rovnaká ako ľavá strana.
- 4) Pripevnite priečnu tyč (#7) k rovnobežnej tyči (#6) pomocou skrutky M6 x 45 (#8), podložky (#11) a poistnej matice (#12).
- 5) Skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté.

Dverná hrazda sa používa na pevnú zárubňu so šírkou 75 - 85 cm a hĺbkou 11 - 16 cm. Nenastavujte ju na rám dverí mimo tohto rozsahu a uistite sa, že obe strany priečnej tyče a plastovej lišty bezpečne priliehajú k rámu dverí.