

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Fassi**. 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 **Fassi** tím

Záruka

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

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 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 **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. **Fassi** 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.

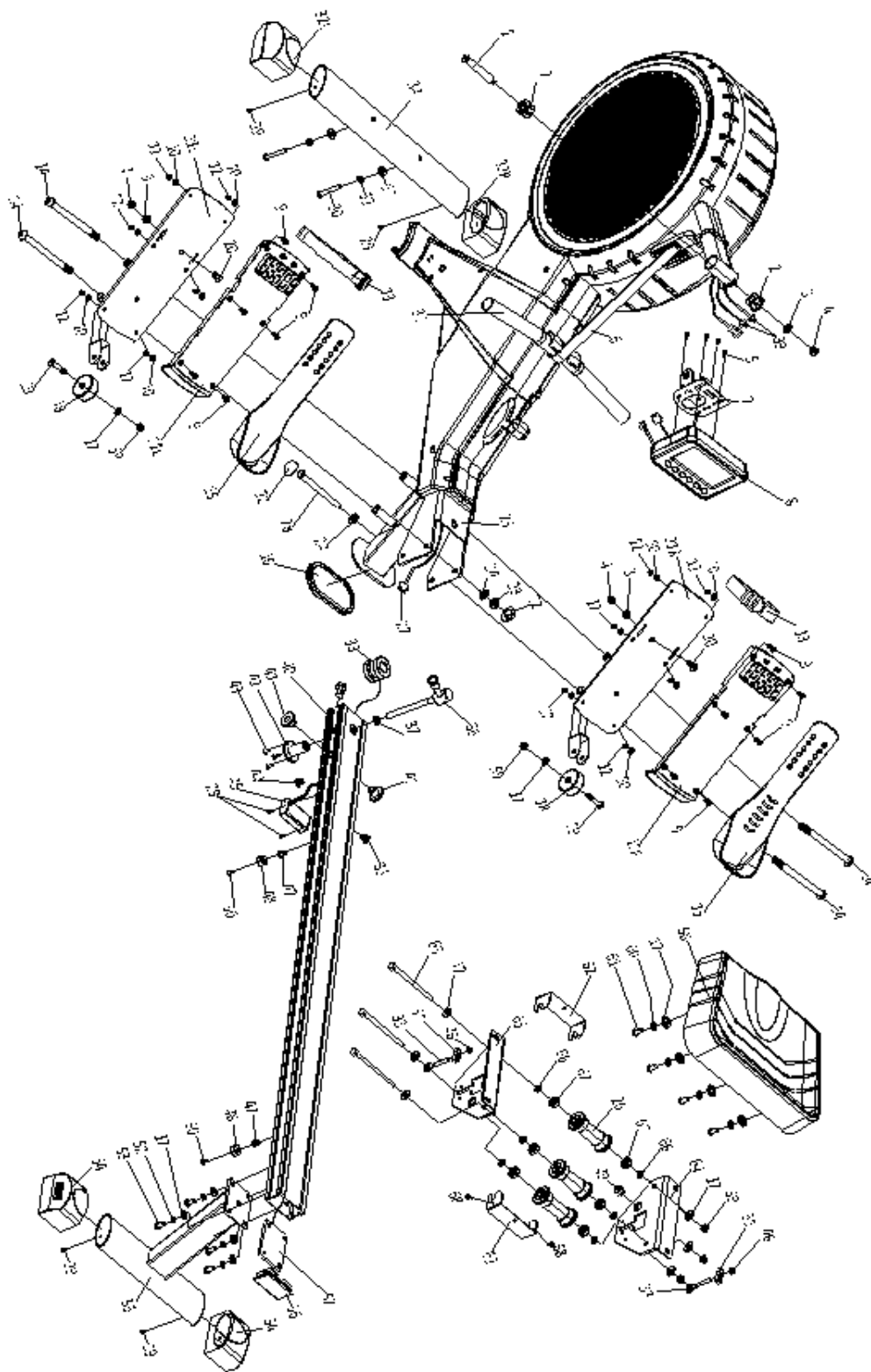
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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 výrobcu 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: 40 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 230 x 54 x 107 cm.

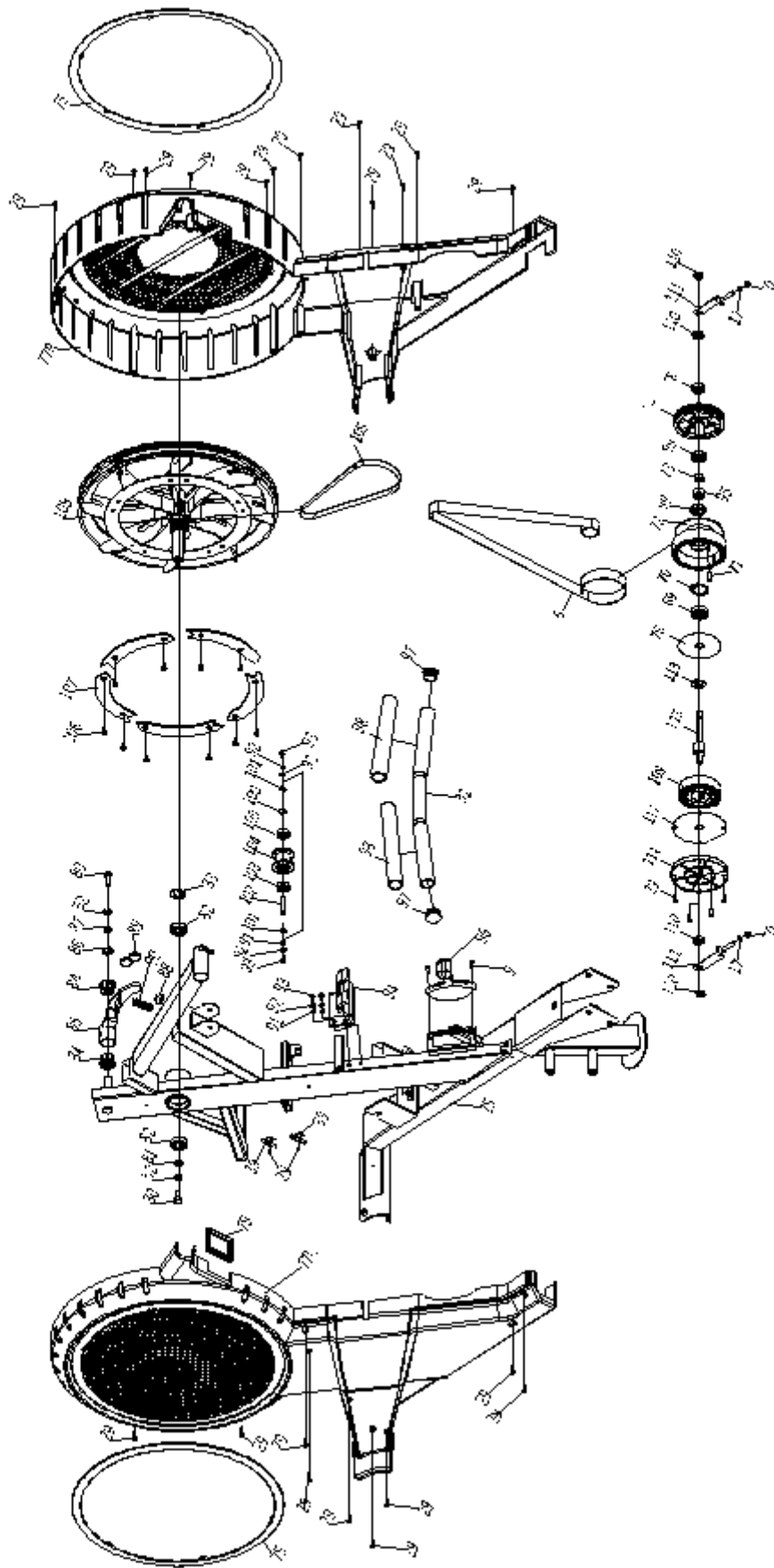
Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Skrutka	1	46	Nylonová matica M6	2
2	Objímka hriadeľa	2	47	Matica	2
3	Podložka	3	48	Vložka	2
4	Nylonová matica	3	49	Okrúhly magnet	1
5	Krížová skrutka	4	50	Skrutka	2
6	Pás	1	51	Držiak v tvare U	2
7	Podpora displeja	1	52	Pružná podložka	8
8	Displej	1	53	Skrutka	4
9	Krížová skrutka	14	54	Nastaviteľný koncový uzáver	2
10	Podložka	12	55	Zadný stabilizátor	1
11	Fixný blok opierky nôh	2	56	Uzáver hliníkovej koľajnice	1
12	Nylonová matica M5	12	57	Plát matice	1
13	Fixačný pás	2	58	Sedadlo	1
14	Šesťhranná skrutka	4	59	Nylonová matica M8	5
15	Opierka nôh	2	60	Pružná podložka	4
16	Gumená podložka	1	61	Šesťhranná skrutka	4
17	Podložka	20	62	Blok v tvare U	2
18	Koleso	2	63	Šesťhranná skrutka	3
19	Skrutka	2	64	Zostava podpory sedadla	1
20	Skrutka M8x20	2	65	Podpora sedadla	1
21	Podpora opierky nôh (L/R)	1pár	66	Puzdro kolesa	6
22	Guľatý koncový uzáver	2	67	Ložisko 608Z	6
23	Nylonová matica	1	68	Krížová skrutka	4
24	Podložka	2	69	Ložisko 6300-2RS	1
25	Hlavný rám	1	70	Poistný krúžok otvoru	1
26	Koleso	3	71	Hriadeľ fixácie kolesa	1
27	Predlžovací kábel	1	72	Koleso tretieho pásu	1
28	Šesťhranná skrutka	1	73	Jednostranné ložisko	1
29	Krížová samorezná skrutka	33	74	Pás kolesa	1
30	Skrutka	2	75	Pracka YK-AR1801	2
31	Rukoväť	1	76	PC plát	1
32	Uzáver predného stabilizátora (L/R)	1pár	77	Kryt reťaze (L/R)	1pár
33	Skrutka nastavovania reťaze	2	78	Ložisko 6000-2RS	1
34	Predný stabilizátor	1	79	Tesniaci gumený krúžok	1
35	Držiak káblov	1	80	Šesťhranná skrutka	2
36	Skrutka	1	81	Podložka	1
37	Podložka	1	82	Ložisko 6004-2RS	2
38	Posilňovací blok	1	83	Prírubová podložka	1
39	Kábel senzoru	2	84	Objímka hriadeľa	2
40	Hliníková vodiaca koľajnica	1	85	Plát magnetu	1
41	Objímka vodiacej koľajnice	2	86	Prírubová podložka	1
42	Limitný blok	1	87	Podložka	1
43	Krížová skrutka	3	88	Objímka pružiny	1
44	Držiak káblov	1	89	Okrúhly magnet	2
45	Pulzná krabica	1	90	Tlaková pružina	1

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
91	Podložka	4	104	Kladka pásu	1
92	Pružná podložka	4	105	Remeň	10
93	Skrutka	4	106	Křížová samorezná skrutka	5
94	Fixačný plát rukoväti	1	107	Hliníkový plát	1
95	Ložiskový krúžok	1	108	Magnetické vzdušné koleso	1
96	Regulátor odporu	1	109	Zvlnená pružina	1
97	Okrúhly koncový uzáver	2	110	Šesťhranná tenká matica	4
98	Pena	1	111	Nastavovacia skrutka reťaze	1
99	Ložisko 16003-2RS	2	112	PC kryt	1
100	Prírubová podložka	1	113	Prírubová podložka	1
101	Objímka hriadeľa	2	114	Vonkajší uzáver kolesa pásu	1
102	Hriadeľ kolesa pásu	1	115	Hriadeľ kolesa pásu	1
103	Ložisko 6000-ZZ	1			

Rozložený náčrt

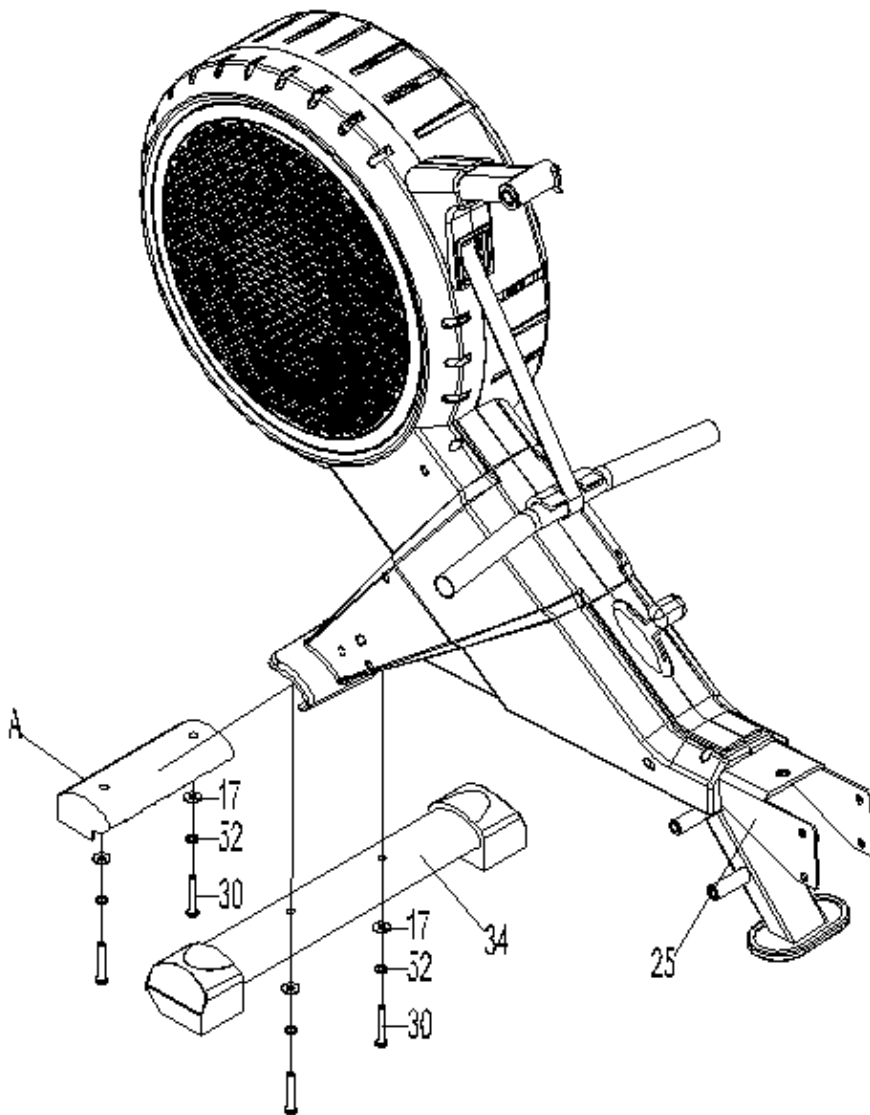




Montážny návod

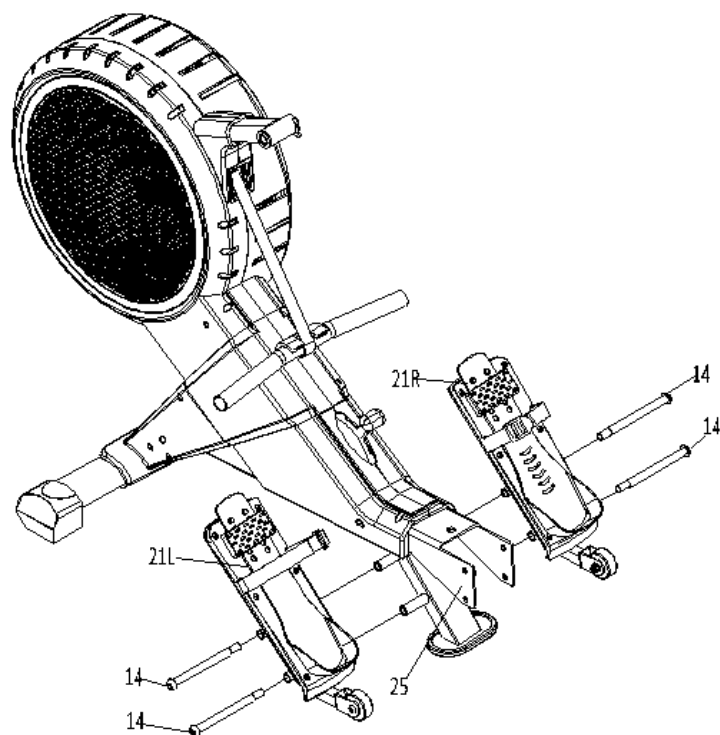
Krok 1

- a) Z hlavného rámu (25) vyberte platový baliaci stabilizátor (A).
- b) Predný stabilizátor (34) pripevnite k hlavnému rámu (25) pomocou skrutky (30), pružnej podložky (52) a podložky (17), ktoré boli odstránené z plastového balenia.



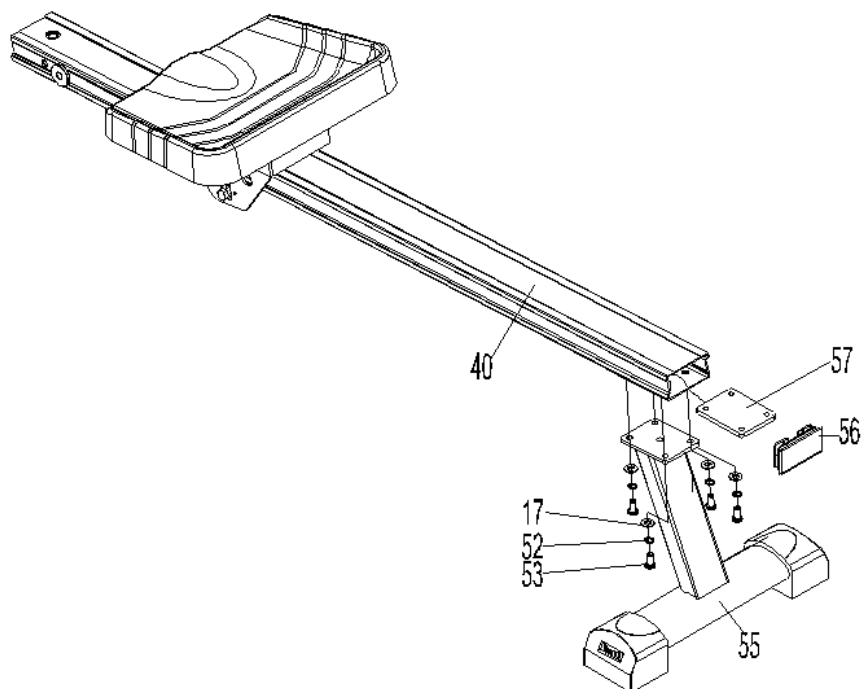
Krok 2

Podporu opierok nôh (21L/R) pripevnite k hlavnému rámu (25) pomocou šesťhrannej skrutky (14).



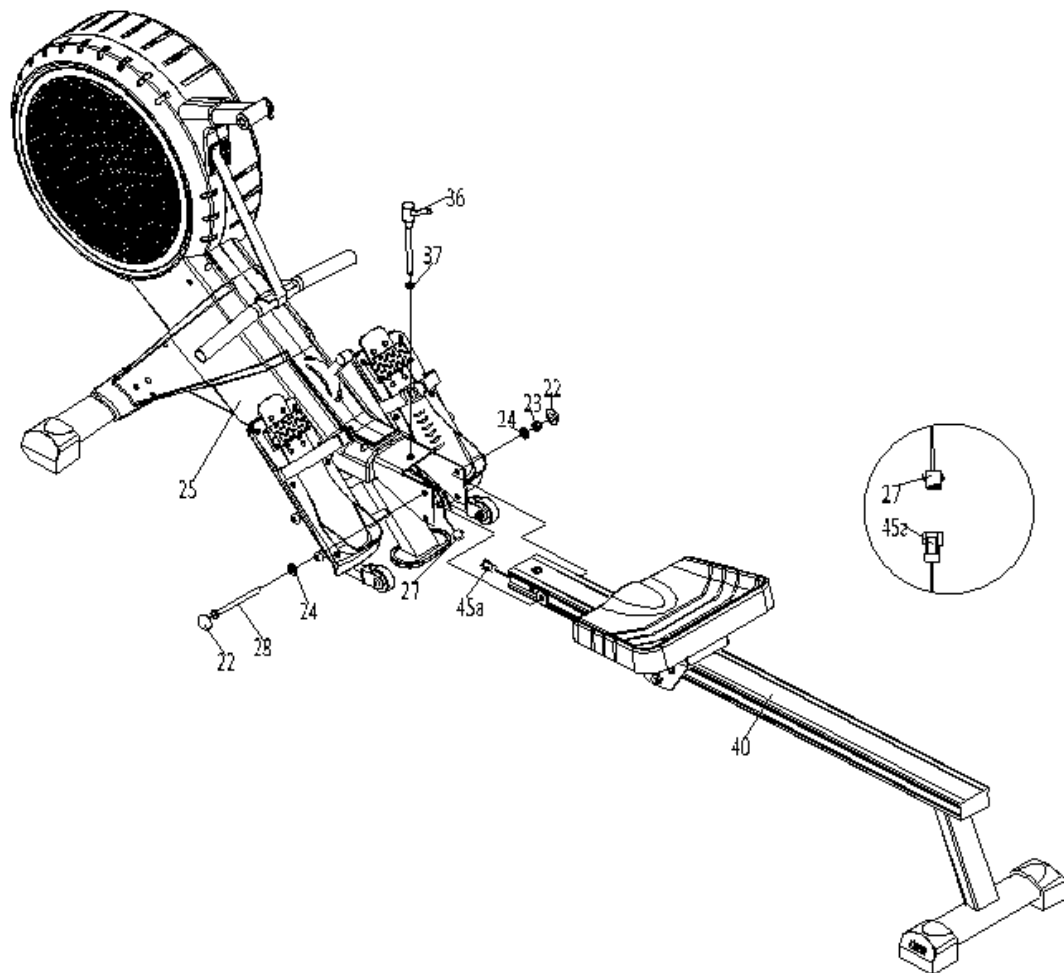
Krok 3

- Plát pre matice (57) vložte na vnútornú stranu hliníkovej vodiacej koľajnice (40).
- Zadný stabilizátor (55) pripevnite k plátu pre matice (57) pomocou skrutky (53), pružnej podložky (52) a podložky (17).
- Koncový uzáver hliníkovej vodiacej koľajnice (56) pripevnite ku koncu koľajnice.



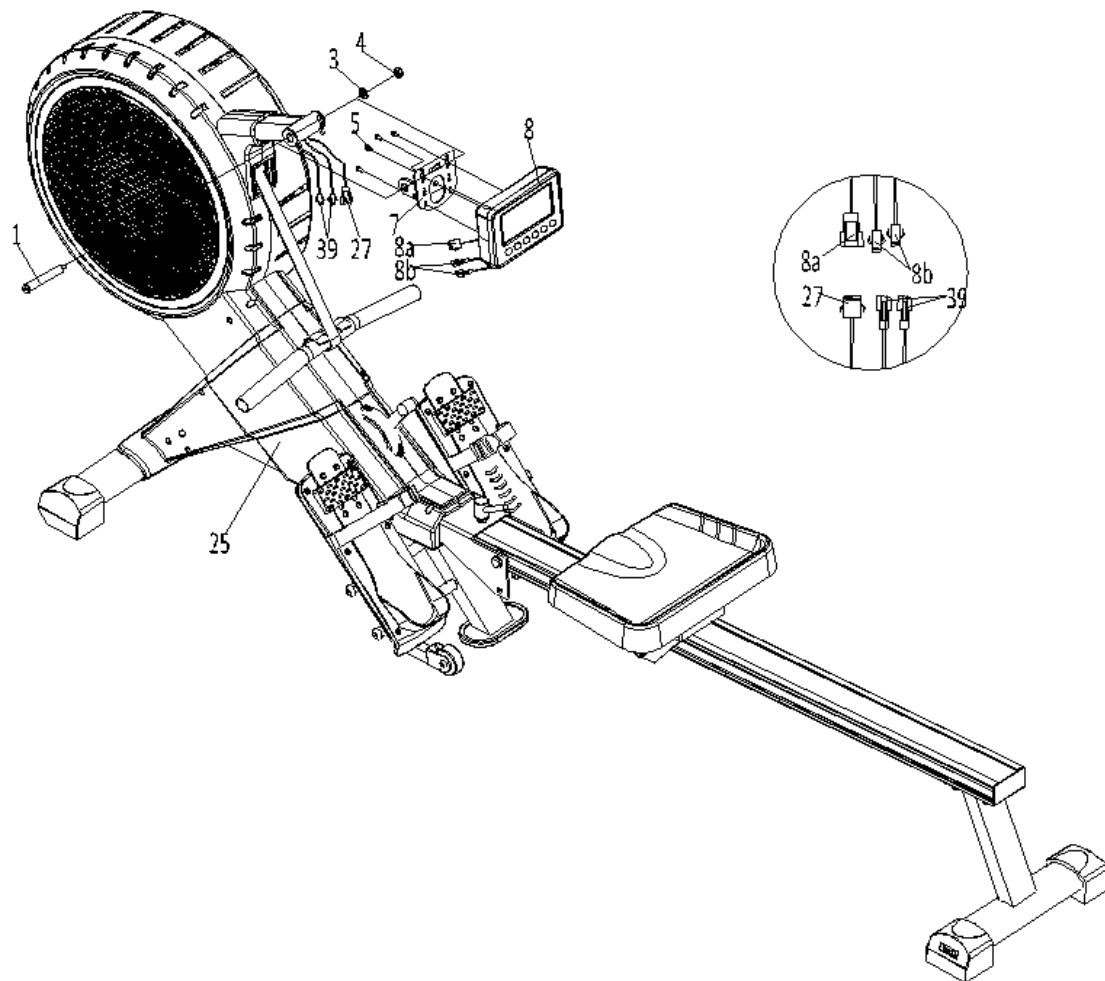
Krok 4

- a) Kábel (45a) pripojte ku predlžovaciemu káblu (27). Potom vložte kábel do hliníkovej vodiacej koľajnice (40).
- b) Hliníkovú vodiacu koľajnicu (40) vložte do hlavného rámu (25) a potom ju zaistite pomocou šesťhrannej matice (28), podložky (24) a nylonovej matice (23) a vložte guľatý koncový uzáver (22).
- c) Nakoniec zaistite koľajnicu (40) k rámu (25) pomocou skrutky (36) a podložky (37).



Krok 5

- a) Podporu displeja (7) pripojte k hlavnému rámu (25) pomocou skrutky (1) a podložky (3).
- b) Displej (8) pripevnite k podpore displeja (8) pomocou krížovej skrutky (5).
- c) Kábel displeja (8a) pripojte k predlžovaciemu káblu (27) a kábel (8b) pripojte ku káblu senzoru (39).



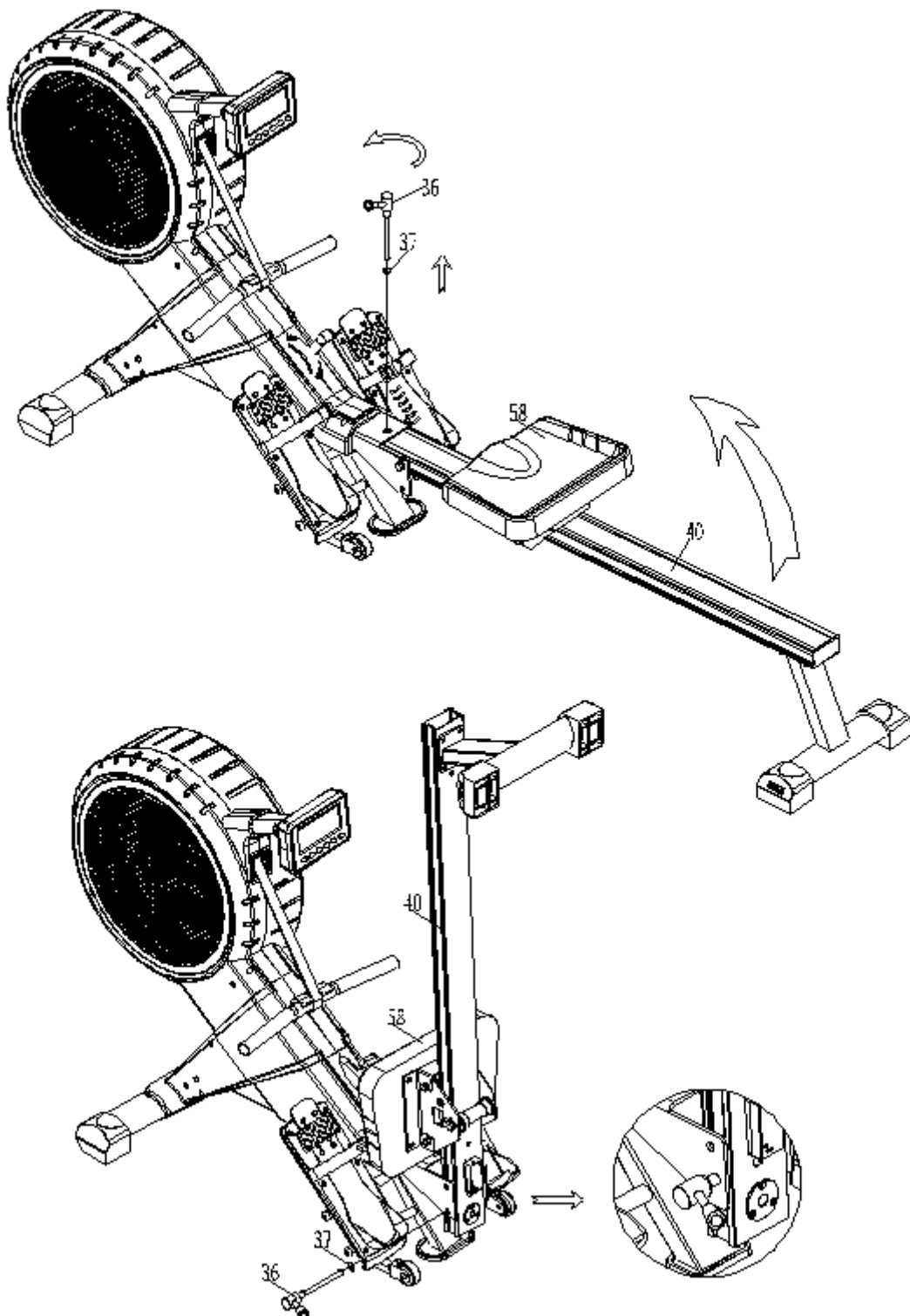
Gratulujeme! Dokončili ste montáž stroja. Pred použitím odporúčame skontrolovať, či sú všetky diely bezpečne utiahnuté.

Skladanie stroja

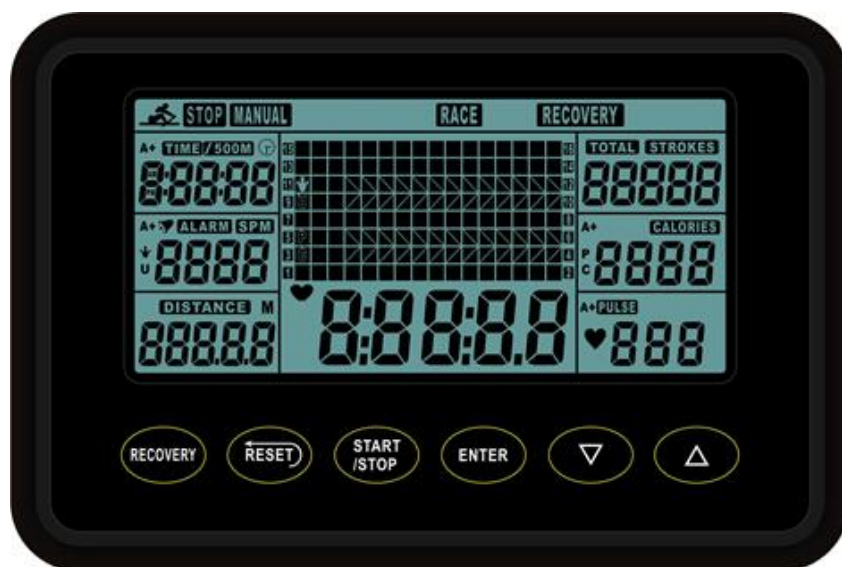
Poskladaním stroja môžete ušetriť priestor. Ak chcete stroj poskladať, nasledujte tieto kroky:

1. Odskrutkujte skrutku (36) a vyberte podložku (37).
2. Potom zdvihnite hliníkovú vodiacu koľajnicu (40) do vertikálnej polohy.
3. Nakoniec znova vložte skrutku (36) a podložku (37) do fixného otvoru.

Pozor: Počas skladania sa postarajte o sedadlo, mohlo by nečakane vypadnúť.



Prevádzkové pokyny



Funkcie tlačidiel

- ▲/▼ : Prechádzajú cez dostupný výber alebo menia hodnotu funkcie.
- ENTER: Potvrďuje výber alebo počas tréningu prechádza cez funkcie.
- START / STOP: Spúšťa a zastavuje zvolený program.
- RESET: Vráti počítač do hlavného menu.
- RECOVERY: Aktivuje program zotavenia, ktorý vyhodnotí vašu kondíciu okamžite po vašom tréningu.

Funkcie displeja

- TIME (čas): Cieľový čas môžete nastaviť tlačidlami ▲ a ▼ po 1 minúte. Rozsah je 1 – 99 minút.
- TIME / 500M (čas / 500 m): Váš priemerný čas za 500 m sa bude postupne aktualizovať.
- DISTANCE (vzdialenosť): Cieľovú vzdialenosť môžete nastaviť tlačidlami ▲ a ▼ po 100 metroch. Rozsah je 0 – 99900 metrov.
- STROKES (ťahy): Cieľový počet ťahov môžete nastaviť tlačidlami ▲ a ▼ po 10 ťahoch. Rozsah je 0 – 9990 ťahov.
- TOTAL STROKES (celkový počet ťahov): Počíta celkový počet ťahov v rozsahu 0 – 9999.
- CALORIES (kalórie): Cieľový počet kalórií môžete nastaviť tlačidlami ▲ a ▼ po 5 kalóriách. Rozsah je 5 – 9990 kalórií.
- PULSE (tep): Cieľovú srdcovú frekvenciu môžete nastaviť tlačidlami ▲ a ▼ po 1. Rozsah je 30 – 240. Monitor zobrazí srdcovú frekvenciu užívateľa počas tréningu. Funkcia merania srdcovej frekvencie je používaná iba systémom hrudného pásu.
- CALENDAR (kalendár): Keď je monitor v režime spánku, bude zobrazovať rok, mesiac a deň.
- TEMPERATURE (teplota): Keď je monitor v režime spánku, bude zobrazovať aktuálnu teplotu v miestnosti.
- CLOCK (hodiny): Keď je monitor v režime spánku, bude zobrazovať aktuálny čas.

Prevádzka

Vložte 2 kusy AA batérií, následne zaznie dlhý 2-sekundový zvukový signál a medzitým sa vykoná 2-sekundový test segmentov (obrázok č. 1). Potom monitor prejde do režimu hodín a kalendáru (obrázok č.2).

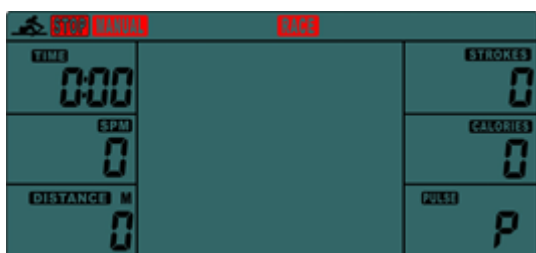
Najskôr vstúpite do okna času a nastavíte rok (v oblasti ťahov), potom mesiac (v oblasti kalórií) a nakoniec deň (v oblasti tepu). Po potvrdení začne blikať ALARM (upozornenie). Tlačidlom ▲ zvolíte nastavenie ON / OFF (zapnuté / vypnuté). Ak sa ikona ALARM nezobrazuje, tlačidlom ENTER prejdete ďalej. Ak okno ALARM zobrazuje ON (zapnuté), tlačidlom ENTER nastavíte čas upozornenia (rovnako ako nastavenie hodín). Po nastavení prejdete k obrázku č. 3.



Obrázok č.1



Obrázok č.2



Obrázok č.3



Obrázok č.4

Teraz budú blikať MANUAL (manuálny režim) a RACE (režim pretekov). Tlačidlami ▲ a ▼ si vyberte a tlačidlom ENTER potvrdíte svoj výber.

Manuálny režim (MANUAL)

1. Vstúpte do manuálneho režimu (obrázok č.4) a stlačte tlačidlo ▲, aby začal blikať čas. Tlačidlom ENTER potvrdíte a potom môžete pomocou tlačidla ▲ nastaviť vzdialenosť – ťahy – kalórie – tep – čas (ak nastavíte cieľovú hodnotu času, tak už potom nemôžete nastaviť cieľovú hodnotu vzdialenosti, a tak isto naopak).
2. Tlačidlom START spustíte tréning, vtedy zmizne ikona STOP. Tlačidlami ▲ a ▼ si vyberáte funkcie.
3. Keď sa zvolená funkcia odpočíta až k 0 alebo stlačíte tlačidlo STOP, monitor sa zastaví a zobrazí priemerné hodnoty.

Režim pretekov (RACE)

Vstúpte do režimu pretekov (obrázok č.5) a bude blikať L1. Okno času za 500m zobrazí 8:00. Tlačidlami ▲ a ▼ nastavíte L1 – L15 a tlačidlom ENTER výber potvrdíte. Potom môžete nastaviť vzdialenosť tréningu (500 – 10000 m), vtedy bliká DISTANCE. Tlačidlom ENTER sa na obrazovke objaví obrázok pretekov. Hodnoty času za 500 m sú nasledovné:

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	



Obrázok č.5



Obrázok č.6

Tlačidlom START spustíte tréning, vtedy zmizne ikona STOP. Na mriežkovanej oblasti sa zobrazí USER (užívateľ) a PC (počítač) (obrázok č.6). Tréning sa zastaví, ak užívateľ alebo počítač dosiahnu cieľovú vzdialenosť. Na monitore sa zobrazí PC WIN (počítač vyhral) alebo USER WIN (užívateľ vyhráva) (obrázok č.7) a po 6 sekundách sa môže zobrazíť stav energie.



Obrázok č.7

Keď tréning skončí, môžete stlačiť tlačidlo START a zopakovať tréning. Tlačidlom RESET opustíte režim pretekov.

Funkcia zotavenia

Po určitom čase cvičenia si nasadíte hrudný pás a stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky funkcie sa zastavia a čas začne odpočítavať od 00:60 do 00:00. Displej zobrazí stav obnovenia vašej srdcovej frekvencie pomocou F1 – F6. F1 je najlepšie hodnotenie a F6 je najhoršie. Užívateľ môže cvičiť ďalej, aby si zlepšil stav obnovenia srdcovej frekvencie. Tlačidlom RECOVERY sa opäť vrátite k hlavnej obrazovke.

Pokyny k použitiu

Nasledujúce pokyny vám pomôžu naplánovať si tréningový program. Pamätajte, že správna výživa a primeraný odpočinok sú nevyhnutné pre úspešné výsledky. Ak začínate tréningový program, mali by ste sa so svojim lekárom poradiť, ak:

- Máte problémy so srdcom, vysoký krvný tlak alebo iné zdravotné problémy.
- Ste necvičili viac ako rok.
- Máte viac ako 35 rokov a necvičíte.
- Ste tehotná.
- Máte cukrovku.
- Máte bolesti v hrudi alebo pociťujete závrat alebo únavu.
- Sa zotavujete zo zranenia alebo choroby.

Cieľová srdcová frekvencia

Vek	Minimálny – maximálny tep (úderý za minútu)
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

Poznámka: Toto je len sprievodca a výkon bude závisieť od zdatnosti a stavu (zdravia) osoby používajúcej stroj.

Tipy na cvičenie

- Pred cvičením a po ňom vždy vykonajte natáhovacie cvičenia.
- Začnite pomaly. Príliš veľa a príliš skoro môže viesť k zraneniu.
- Ak ste unavení, dajte si pár dní na zotavenie.
- Začnite dvoma alebo tromi 15-minútovými tréningami týždenne s oddychovým dňom medzi cvičeniami.
- Zahrejte sa počas 5 alebo 10 minút jemnými pohybmi, ako je chôdza alebo kmitanie rukami v kruhu, a potom natiahnite svaly, ktoré využijete pri cvičení. Stroj bude precvičovať hlavne stehenné a lýtkové svaly.

- Zvýšte tempo a odpor mierne nad komfortnú zónu a cvičte čo najdlhšie. Možno budete môcť cvičiť naraz iba niekoľko minút, ale to sa rýchlo zmení, ak budete cvičiť pravidelne.
- Každé cvičenie ukončíte 5-minútovým ochladením s odporom nastaveným na nízku úroveň. Potom by ste mali natiahnuť svaly, ktoré ste práve pracovali, aby ste predišli zraneniu a kŕčom.
- Každý týždeň si predĺžte čas tréningu o niekoľko minút, kým nebudete môcť nepretržite cvičiť 30 minút naraz.
- Nerobte si starosti so vzdialenosťou ani tempom. Prvé týždne sa sústreďte na vytrvalosť a kondíciu.

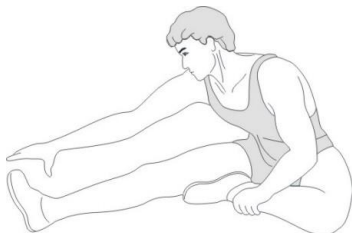
Ako tvrdo by ste mali pracovať?

1. Pri cvičení by ste sa mali snažiť zostať v zóne cieľovej srdcovej frekvencie.
2. Tabuľka zóny cieľovej srdcovej frekvencie vám určí zónu pre váš vek. Toto je iba sprievodca a bude závisieť od kondície a stavu (zdravia) osoby používajúcej stroj.
3. Vždy si uvedomte, ako sa cítite, keď cvičíte. Ak máte závraty, okamžite zastavte a odpočinite si. Ak sa nepotíte, zrýchlite to!



Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

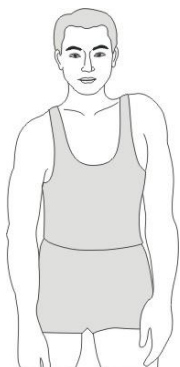
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolena k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



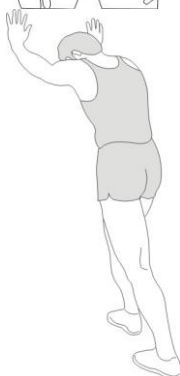
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.



Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a natáhujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.