

DUMBELL

NASTAVITELNÉ ČINKY DUMBBELL

NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám za zakoupení nastavitelných činek Dumbbell. Před použitím těchto nastavitelných činek si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

PŘEDBĚŽNÁ OPATŘENÍ

Nakládací činky Dumbbell nástroj na cvičení je vyroben pro optimální bezpečnost. Kdykoli používáte nějaké cvičební zařízení, dodržujte určitá preventivní opatření. Před samotnou montáží či provozem nástroje si přečtěte celý návod. Věnuje pozornost zejména těmto bezpečnostním opatřením:

1. Vždy uchovávejte mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.
2. Nastavitelné činky Dumbbell může používat vždy jen jedna osoba ve stejnou dobu.
3. Pokud během cvičení pociťujete závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě jej přerušete.
4. Tento produkt je určen pouze pro domácí použití.
5. Před každým použitím činku zkontrolujte. Nepoužívejte činku s opotřebovanými či poškozenými díly.
6. Pravidelně kontrolujte a prověřte uzamykací systém.
7. Při manipulaci a následném odložení činky ji nikdy **nepouštějte z výšky**, mohlo by dojít k jejímu poškození či vašemu zranění.
8. Nepokoušejte se činku rozebírat.
9. Před samotným cvičením s nastavitelnými činkami Dumbbell se vždy trochu zahřejte a rozcvičte.
10. Nikdy činku nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
11. Doporučujeme cvičit pod dohledem kvalifikované osoby.

UPOZORNĚNÍ:

PORAĎTE SE SE SVÝM LÉKAŘEM PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI CVIČEBNÍHO PROGRAMU. JE TO ZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET NEBO OSOBY S JIŽ EXISTUJÍCÍMI ZDRAVOTNÍMI OBTÍŽEMI. PŘEČTĚTE SI VŠECHNY POKYNY PŘED POUŽITÍM JAKÉHOKOLI FITNESS ZAŘÍZENÍ. PRODÁVAJÍCÍ NEPŘEBÍRÁ ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ OSOB NEBO ŠKODY NA MAJETKU ZPŮSOBENÉ POUŽÍVÁNÍM TOHOTO PRODUKTU.

INFORMACE O NASTAVENÍ HMOTNOSTÍ ČINEK

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Pro správnou volbu požadované váhy činky je třeba otáčet oběma nastavovacími hlavicemi najednou tak, aby byla požadovaná hmotnost zarovnána se šipkou uprostřed. Jednoduše zatáhněte za rukojeť přímo nahoru, tím se rukojeť a zvolená hmotnost závaží vyjmou ze základny. Vezměte prosím na vědomí, že minimální hmotnost závaží je pouze hmotnost samotné rukojeti bez jakýchkoli desek.



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém: Nastavovací hlavice se nemůže otáčet, když je rukojeť v základně.

Odpověď:

- Ujistěte se, že rukojeť je zcela zatlačena do základny činky, jinak nebude možné uvolnit zajišťovací mechanismus.
- Zkontrolujte, zda nebylo do základny vloženo závaží obráceně. Veškeré závaží musí mít jazýček výběru směrem od rukojeti.

Problém: Rukojeť činky nelze zasunout do základny, když není vybráno žádné závaží.

Odpověď:

- Ujistěte se, že jsou obě nastavovací hlavice nastaveny přímo na minimální hmotnost.
- Ujistěte se, že všechna závaží mají jazýček pro výběr směrem od rukojeti činky.

NÁVOD NA PÉČI A POUŽITÍ

- Před zvednutím činky otočte levou a pravou otočnou hlavicí na stejnou volbu závaží.
- Pro vaši bezpečnost lze závaží měnit pouze tehdy, když jsou činky umístěny v základně. Bezpečné řetězové zámky chrání závaží před selháním při cvičení.
- Před úpravou hmotnosti se ujistěte, že jsou činkové kotouče správně umístěny v odpovídajícím otvoru v základně.
- Při otáčení hlavicemi při volbě závaží jemně zatlačte na rukojeť.
- Ujistěte se, že je otočná stupnice správně nastavena (po otočení do správné polohy uslyšíte zřetelný zvuk „cvaknutí“).
- Při prvním nastavení, pro jistotu, upravte prosím váhu a zvedněte činku nahoru, dolů, doleva a doprava, abyste zkontrolovali, zda kotouče činky nespadnou.
- Pokud byla stupnice závaží správně nastavena, ale kotouč činky stále vypadává. Pro výměnu poškozené rukojeti kontaktujte prodejce.
- Ošetření pro zamezení možnosti otáčet hlavicemi během používání.