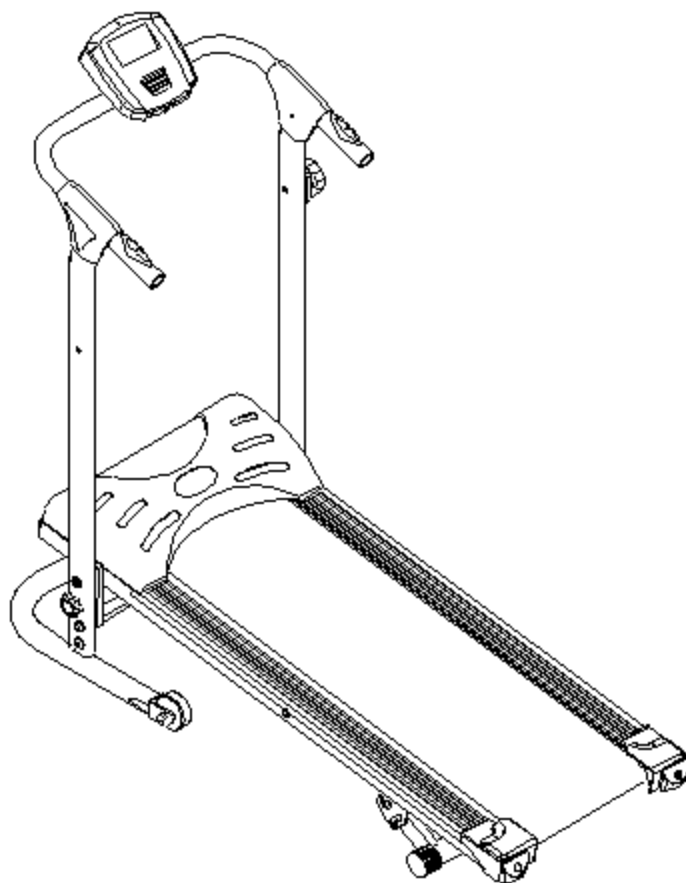




DIADORA



Návod na použitie: Bežecký pás Diadora Evo

Vážené zákazníčky, vážený zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie a je testovaný podľa európskej normy EN 957-1/6. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Diadora - Tým

Záruka

Kvalitné výrobky **Diadora** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí. Toto zariadenie zodpovedá európskej norme EN 957.

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Diadora** záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie kontaktujte predajcu.

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 štítku na spodnej časti výrobku.

Názov modelu:

Sériové číslo:

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Diadora** 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. Diadora nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

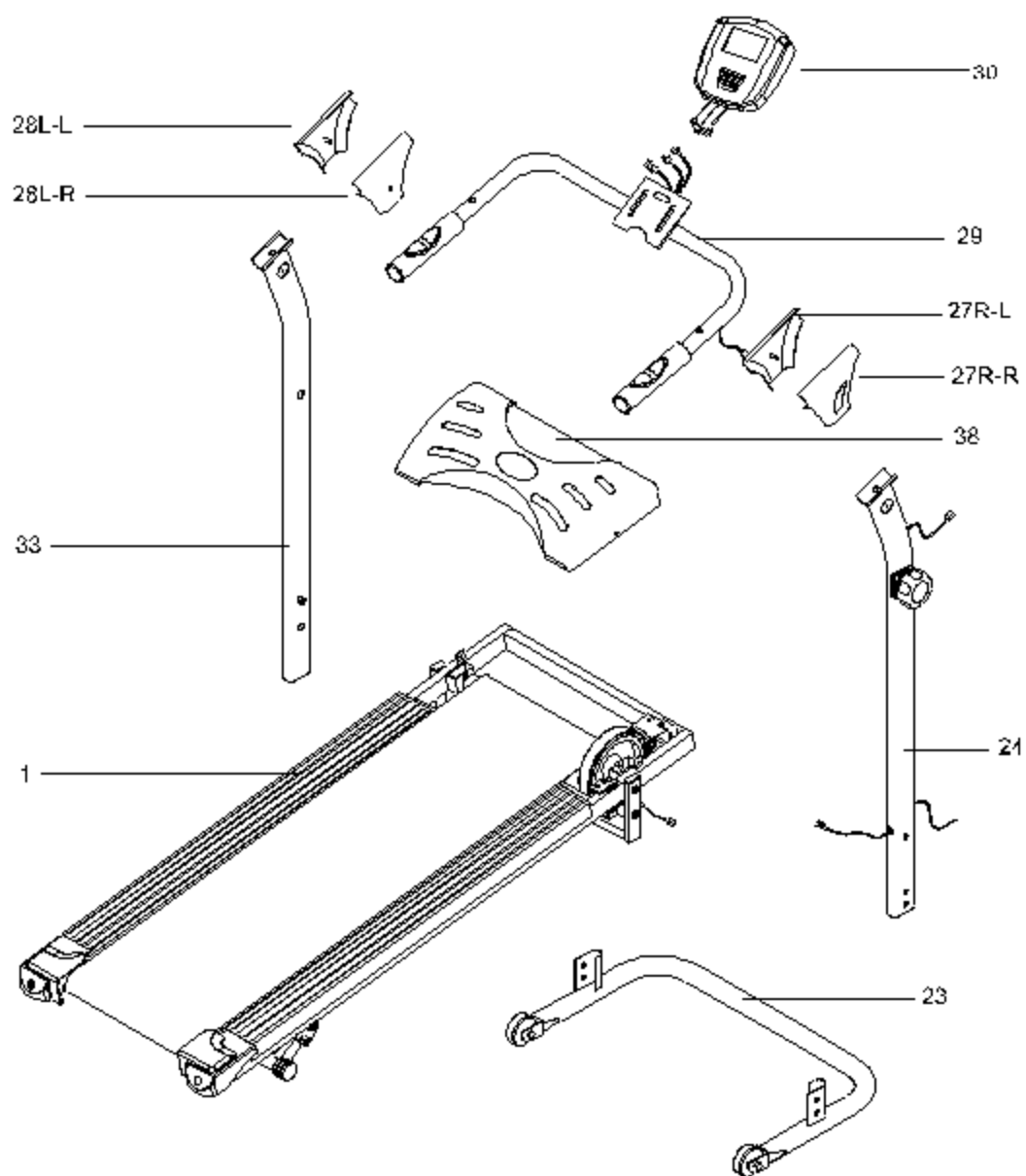
Prosíme vás o podrobné prečítanie návodu na používanie pred montážou a pred prvým použitím. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby, alebo objednania náhradných súčiastok.

- **Oblasť používania:** Toto zariadenie je konštruované a testované pre domáce používanie osobám do telesnej hmotnosti max. 110 kg.
- **Zariadenie-popis:** Toto zariadenie zodpovedá európskym normám EN 957-1/6 HB a nie je určené pre terapeutický tréning.
- **Zariadenie-popis:** Tento bežiaci pás vyhovuje požiadavkám na hlučnosť.
- **Zariadenie-popis:** Hranica hlučnosti bežiaceho pásu leží pod hladinou 70db.
- **Údržba:** Každý mesiac, alebo každých ubehnutých 100 kilometroch nastriekajte silikónovým sprejom plochu medzi bežiacim pásom a bežeckou plochou. Tým zachováte plynulý chod zariadenia.
- **Produkt-údržba:** V prípade, že budete počuť nezvyčajné zvuky, brúsenie alebo klepanie ponechajte lokalizáciu a opravu na mechanika. Nepoužívajte poškodené zariadenie pred jeho opravou a preskúšaním.
- **Zariadenie-popis:** Rýchlosť bežiaceho pásu sa nastavuje počítačom (displejom).
- **Oblasť používania:** Bežiaci pás nesmie byť používaný osobou, ktorej telesná váha presahuje povolenú hmotnosť.
- **Oblasť používania:** Zariadenie je koncipované pre používanie dospelých. Dbajte na to aby zariadenie používali deti len pod dohľadom dospelých.
- **Miesto používania:** Upozornite prítomné osoby na nebezpečenstvo úrazu, najmä pred pohyblivými časťami.
- **Miesto používania:** Zabezpečte dostatočne veľký priestor okolo bežiaceho pásu. (3,5m x 2m).
- **Miesto používania:** Postavte zariadenie na rovný a nekĺzavý povrch.
- **Miesto používania:** Zabezpečte aby do vnútra zariadenia a jeho elektrickej časti nevnikla žiadna tekutina. To platí aj pre telesný pot.
- **Miesto používania:** Používajte zariadenie len vo vnútri a chráňte ho pre vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie v garáži, zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- **Miesto používania:** Zariadenie je koncipované pre domáce používanie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa naň nevzťahuje záruka a výrobca za zariadenie neručí.
- **Používateľ-zdravie:** Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.

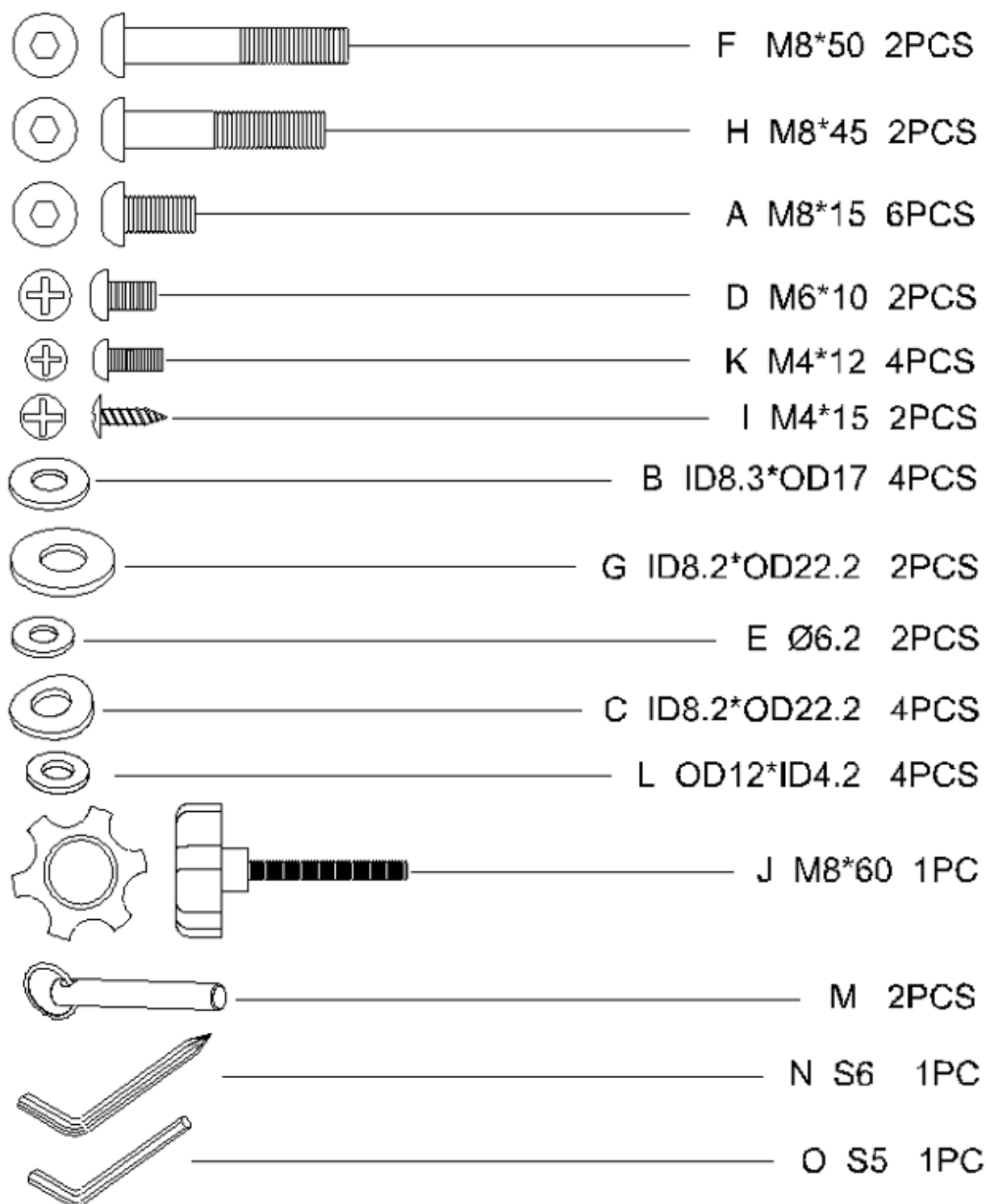
- Prístroj zodpovedá súčasným bezpečnostným normám. Prístroj je vhodný len pre domáce použitie. Akékoľvek iné použitie je neprípustné a možno aj nebezpečné. Nemôžeme niest' zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nevhodným použitím.
- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre profesionálne alebo lekárske použitie, ani na terapeutické účely.
- Snímač pulzu nie je lekárske zariadenie. Je určený pre informačné účely a je navrhnutý tak, aby poskytoval informácie o priemernom pulze a jeho výsledky nemôžu byť brané ako odborné merania.
- Používateľ-zdravie: Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže viesť k poškodeniu Vášho zdravia.
- Používateľ-zdravie: Pokiaľ v priebehu tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi, alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- Užívateľ-zdravie: S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Zariadenie-príprava: Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Zariadenie-príprava: Používajte vhodné náradie a nechajte si pomôcť druhou osobou.
- Zariadenie-príprava: Používajte len originálne súčiastky Diadora (pozrite zoznam).
- Zariadenie-príprava: Utiahnite pevne všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Zariadenie-príprava: Doporučujeme Vám pod zariadenie použiť penovú podložku, tým zabránite poškodeniu.
- Návod na použitie: Pre bezpečný a efektívny tréning dodržujte pokyny návodu.
- Návod na použitie: Nepoužívajte zariadenie na bosu, alebo s voľnou obuvou.
- Návod na použitie: Dbajte počas montáže/demontáže na správnu pozíciu a upevnenie pohyblivých častí.
- Bezpečné používanie: Počkajte kým bežiaci pás zastane a až potom z neho vystúpte.
- Bezpečné používanie: Dbajte na to, aby sa Vaša ruka, noha, časti Vášho odevu, alebo iné predmety nedostali počas chodu medzi bežiaci pás a kryt zariadenia. V prípade, že sa tak stane okamžite odpojte zariadenie od elektrickej siete.
- Zariadenie-elektrický prúd-bezpečnosť: Zariadenie potrebuje sieťové napätie 220V, 50Hz. Zariadenie môžeme pripojiť len na elektrickú zástrčku s ochranným kolíkom a s 10A istením. Pred použitím skontrolujte či je zariadenie správne pripojené k elektrickej sieti.
- Údržba zariadenia: Pravidelne každé 1-2 mesiace skontrolujte celé zariadenie, najmä skrutky, matice. To platí najmä pre držadlá.
- Údržba zariadenia: Neodbornými zásahmi a opravami (demontáž originálnych dielov, montáž nevhodných dielov atď.) môže vzniknúť nebezpečenstvo pre užívateľa.
- Údržba zariadenia: Poškodené diely ohrozujú Vašu bezpečnosť a skracujú životnosť zariadenia. Preto čo najskôr poškodený diel vymeňte a zariadenie až do opravy prestaňte používať.

- Údržba zariadenia: Používajte len originálne diely Diadora.
- Údržba zariadenia: Nikdy nevykonávajte žiadne zásahy do Vašej elektrickej siete a vždy to ponechajte na kvalifikovaného pracovníka.
- Údržba zariadenia: Pri opravách, údržbe, čistení vždy odpojte zariadenie od elektrickej siete.

Zoznam dielov

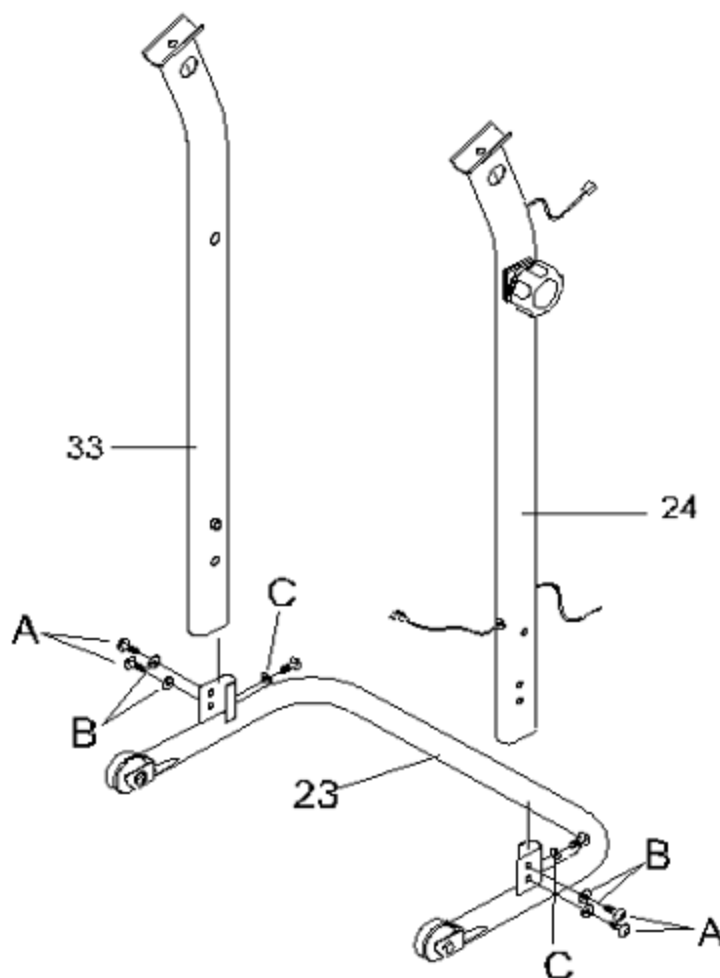
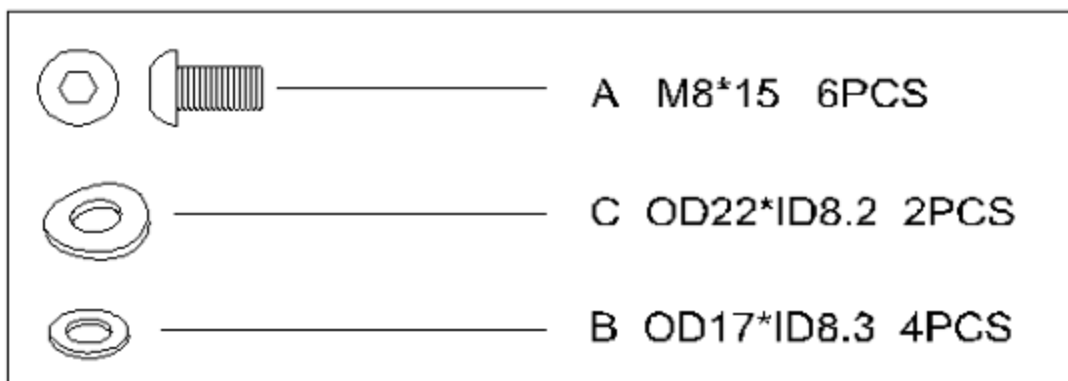


Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
1	Hlavný rám	1	29	Riadidlá	1
23	Spodný rám	1	30	Monitor	1
24	Pravý nosník	1	33	Ľavý nosník	1
27R-R&L	Kryt rukoväte	2	38	Plastový kryt	1
28L-L&R	Kryt rukoväte	2			



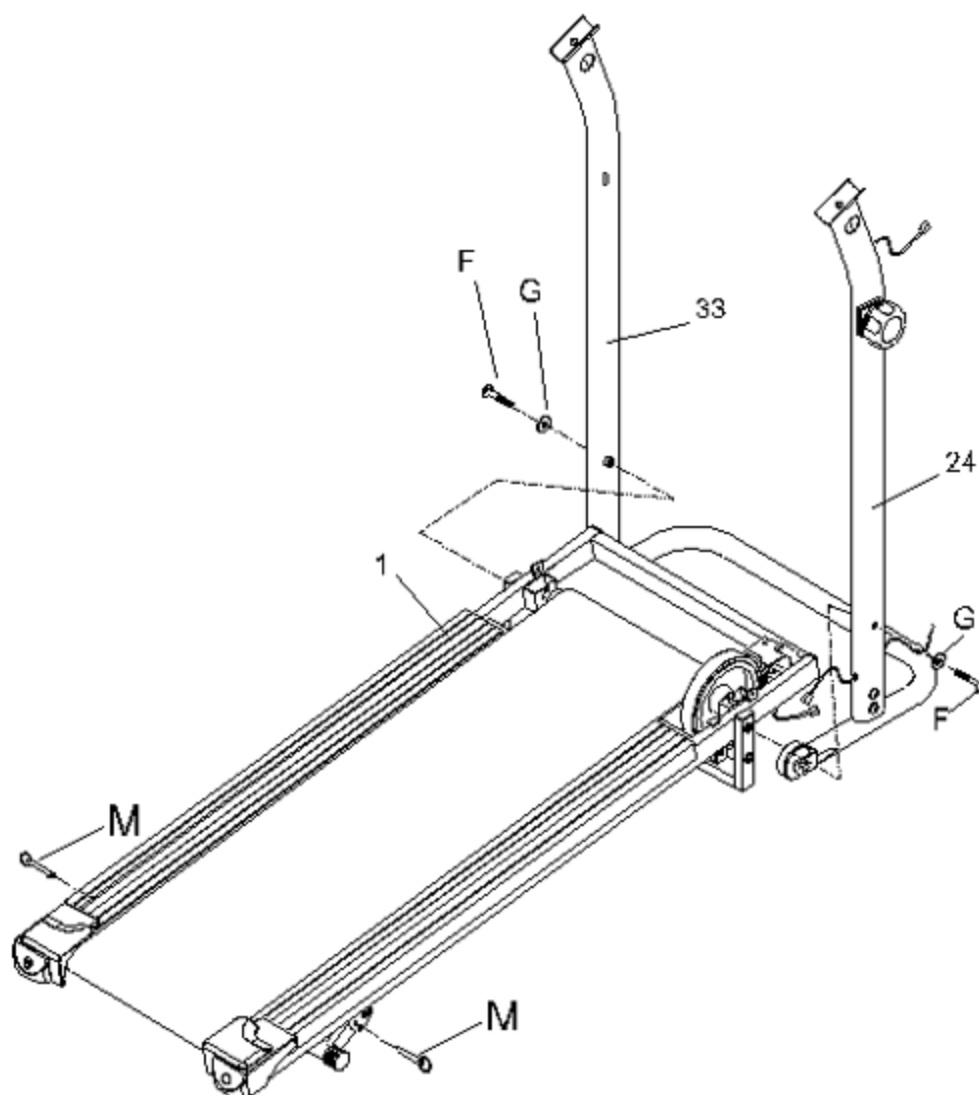
Ešte pred začatím montáže vyberte všetky časti z krabice a skontrolujte ich počet podľa návodu na použitie. V prípade, že niektorý z dielov chýba, kontaktujte predajcu.

Montáž



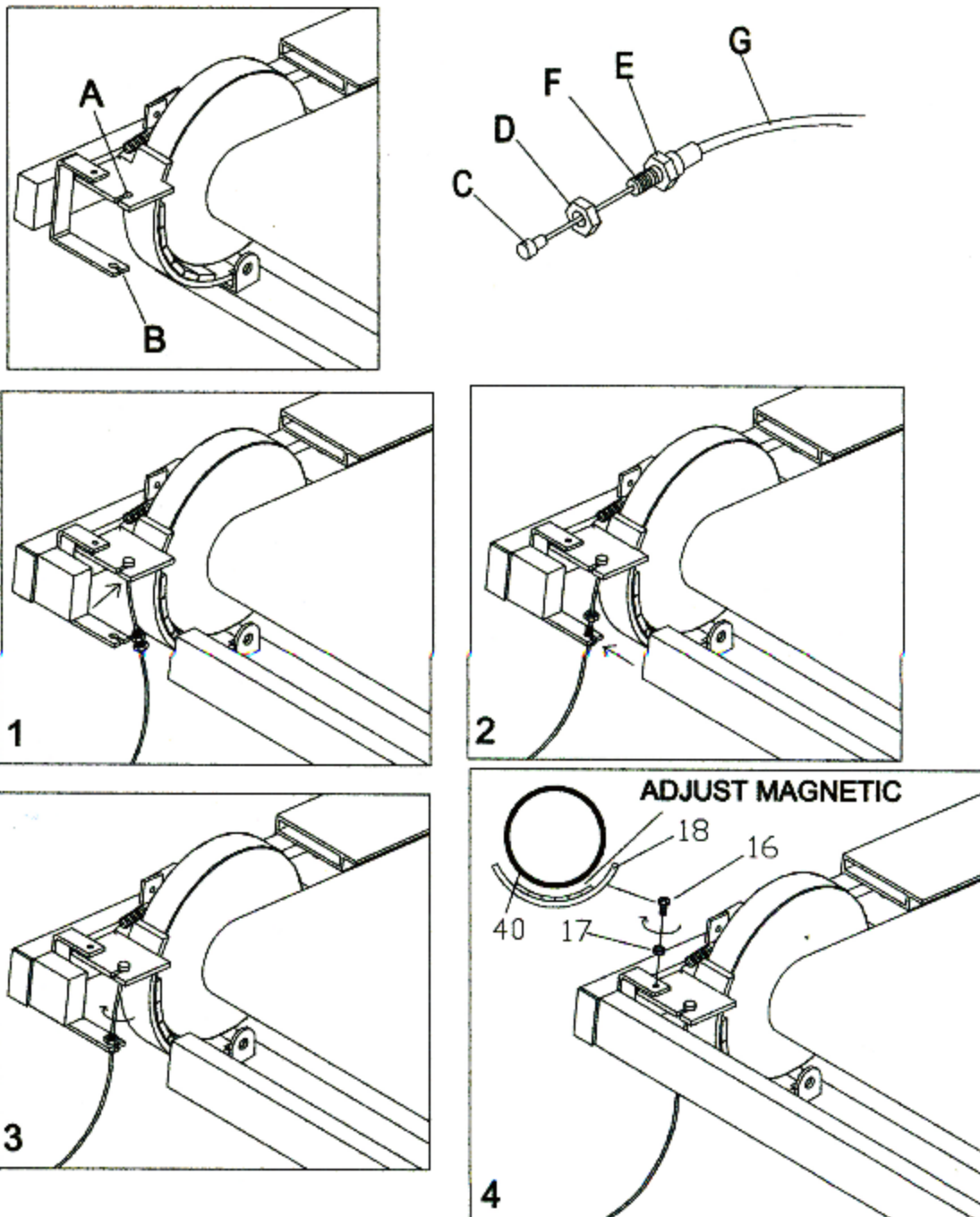
Upevnite pravý a ľavý nosník (24 a 33) k spodnému rámu pomocou skrutiek A, podložiek B a C.

Krok 2



Zaistite kolieska v spodnej časti hlavného rámu pomocou poistiek M. Potom upevnite spodný rám k hlavnému rámu pomocou skrutiek F a matic G tak, ako je znázornené na obrázku.

Krok 3



Upevnite hornú časť (C) napínacieho kábla na vrchnú platňu. Obrázok 1.

Na spodnú platničku umiestnite spodnú časť napínacieho kábla tak, aby bola časť D zvrchu a časť E zo spodnej strany. Obrázok 2.

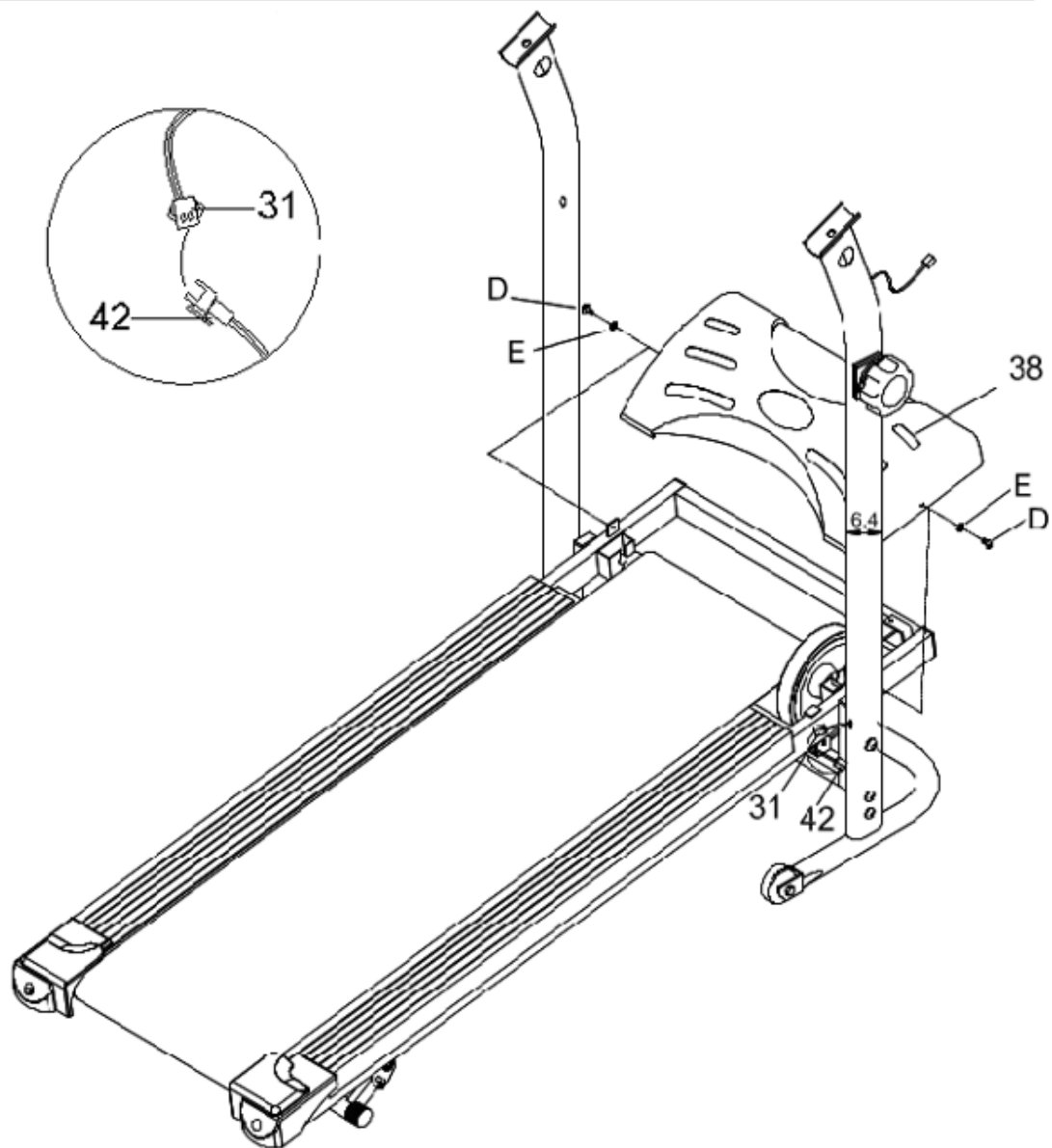
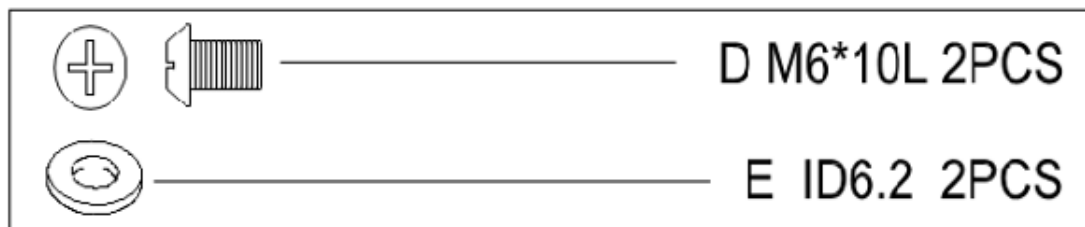
Utiahnite časť D v smere hodinových ručičiek. Obrázok 3.

V prípade, že Vám predvolený rozsah nastaviteľnej záťaže nevyhovuje, je možné si túto záťaž dodatočne upraviť.

Ak chcete znížiť záťaž, uvoľnite skrutku 16 v smere hodinových ručičiek. Obrázok 4.

Ak chcete zvýšiť záťaž, je nutné otočiť skrutkou 16 v protismere hodinových ručičiek. Obrázok 4.

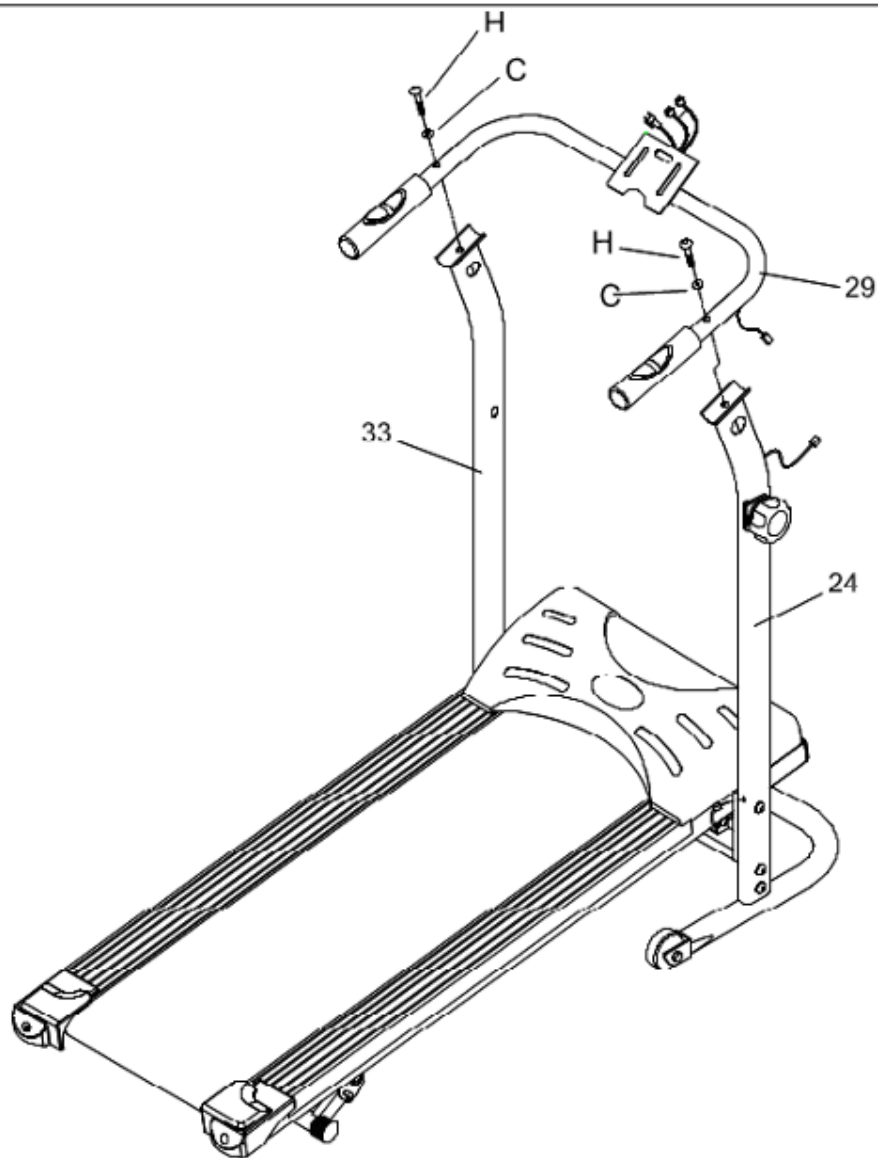
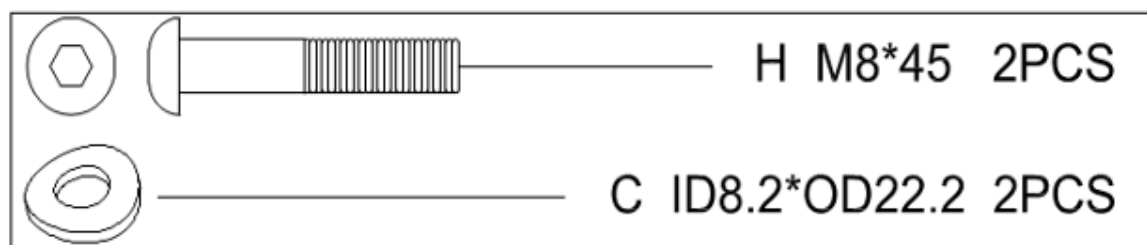
Krok 4



Spojte svorku 42 so svorkou 31.

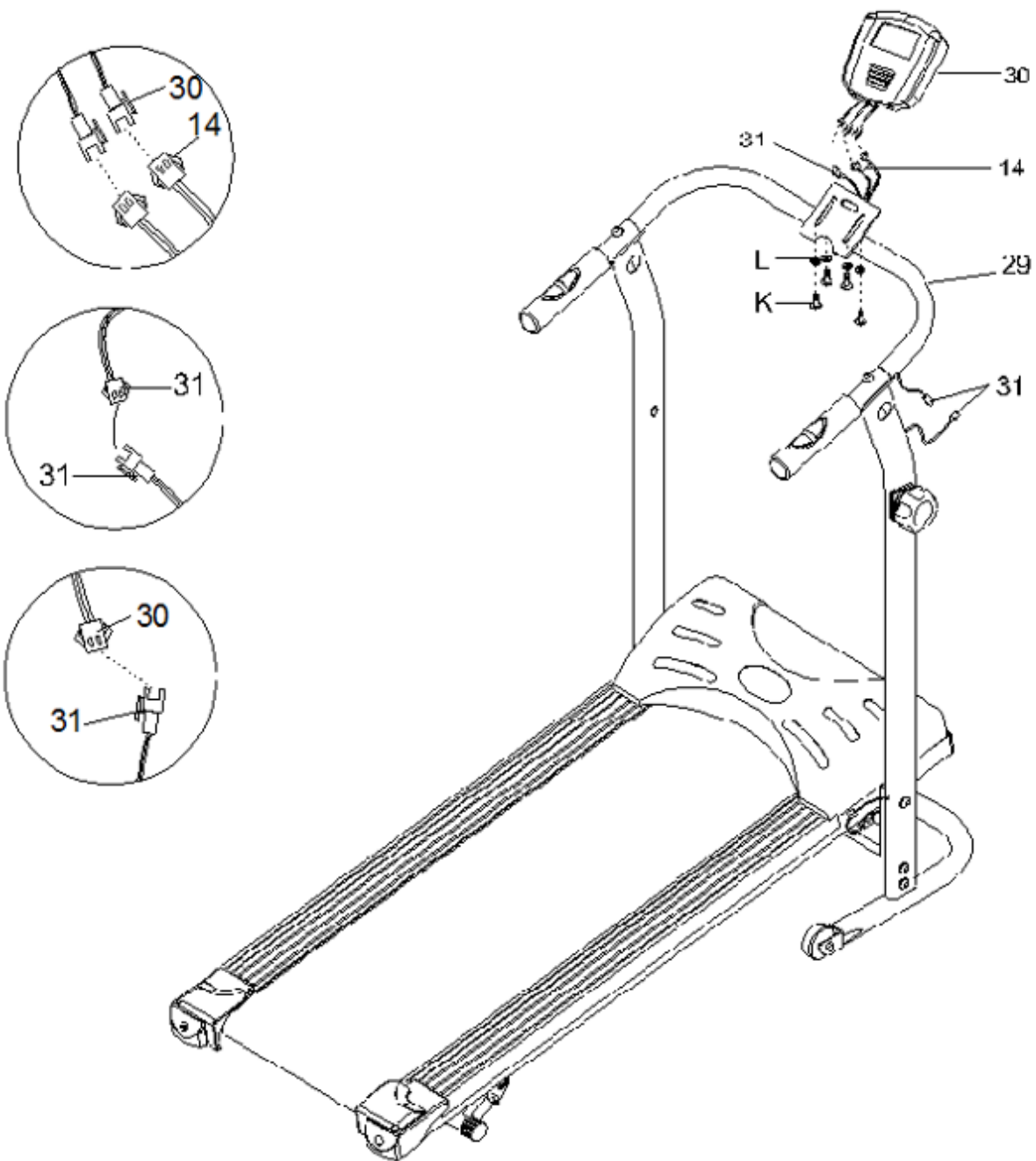
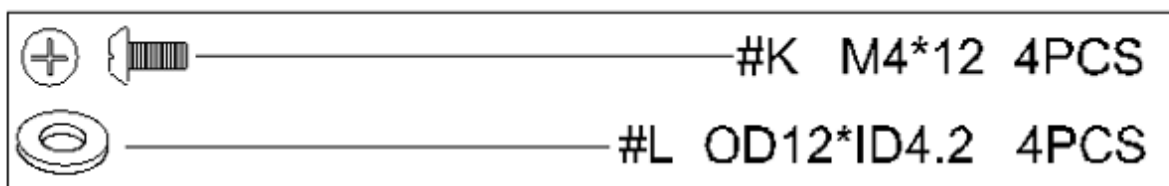
Následne upevnite plastový kryt (38) pomocou skrutiek D a podložiek E

Krok 5



Upevnite riadidlá (29) na nosníky pomocou skrutiek H a podložiek C.

Krok 6

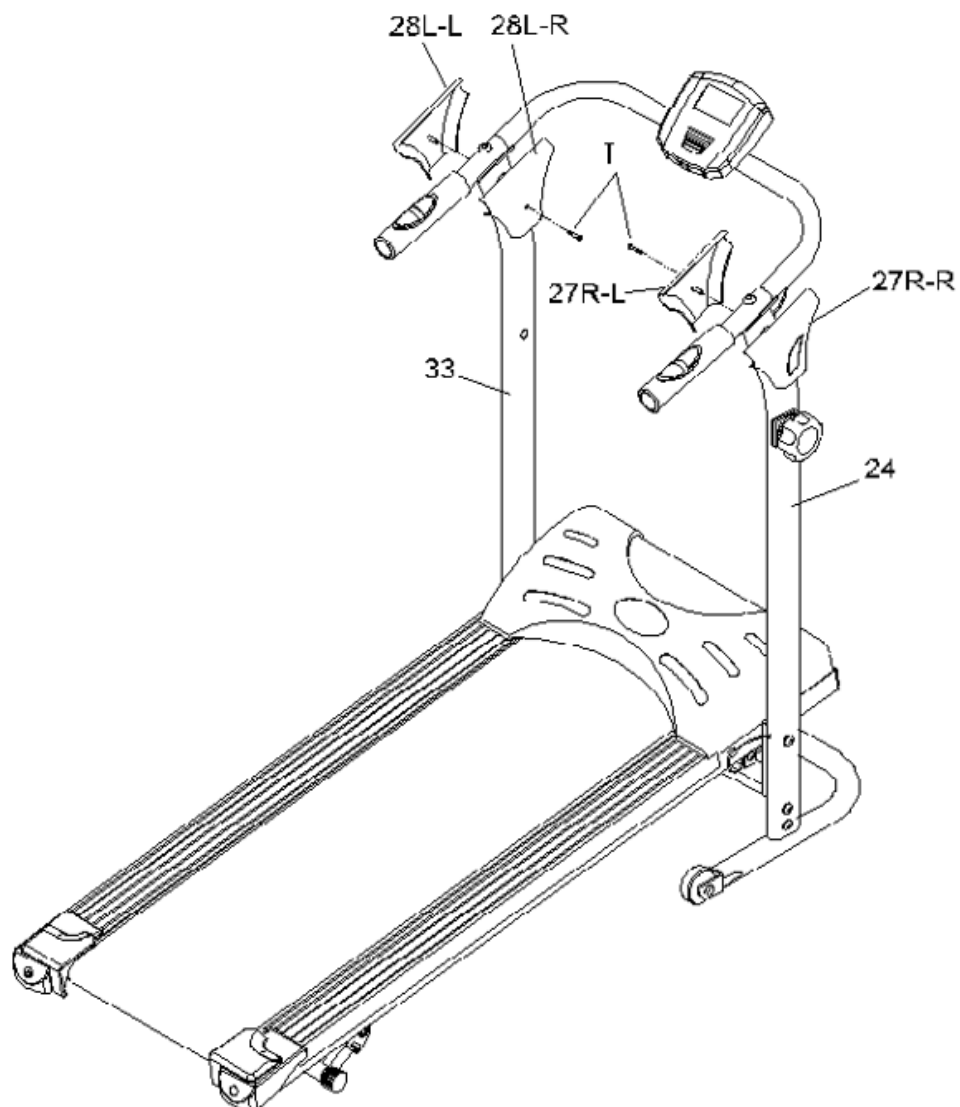
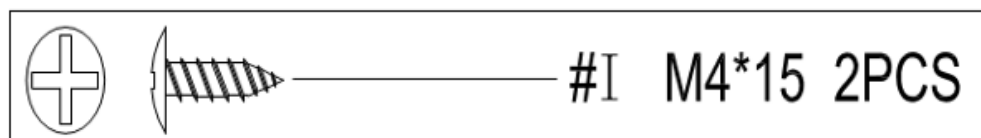


Spojte svorky 30 a 14.

Spojte svorky 31 a 31.

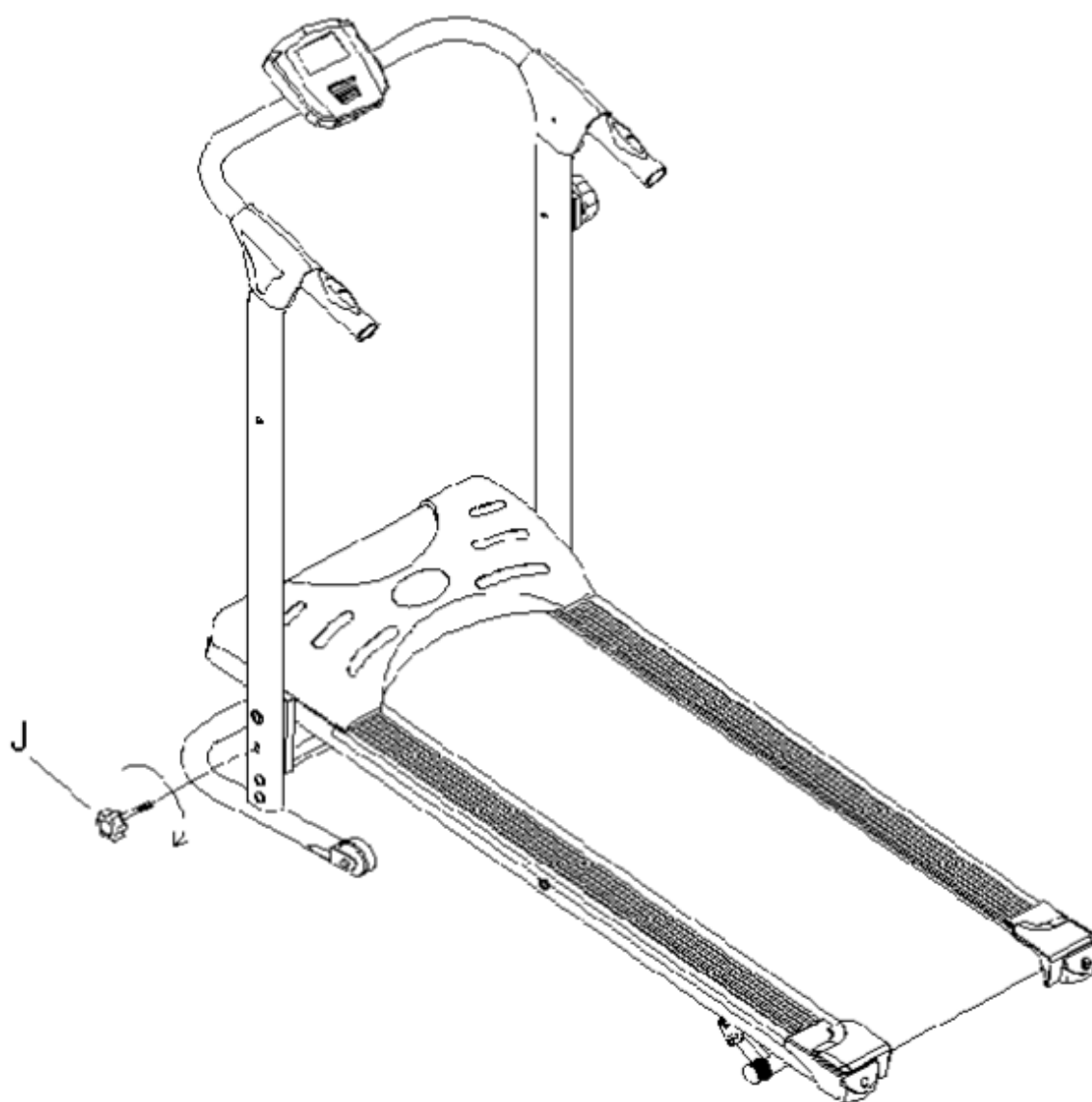
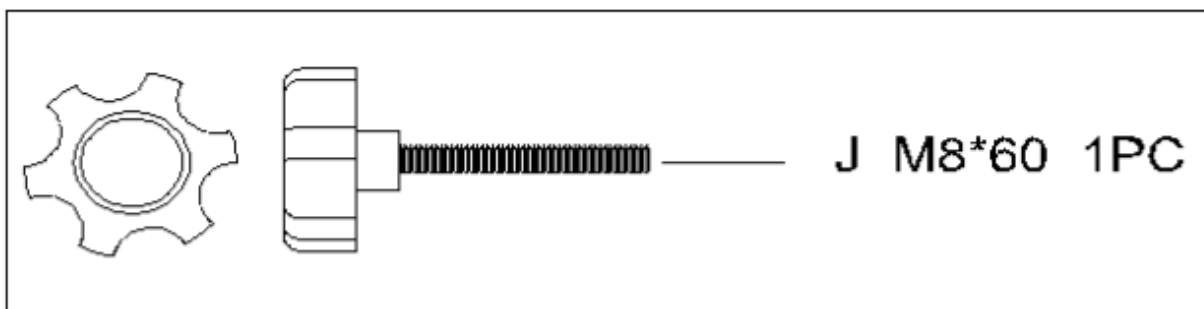
Spojte svorky 30 a 31.

Krok 7



Upevnite kryty riadiel (27R, 27L a 28R, 28L) pomocou skrutiek I.

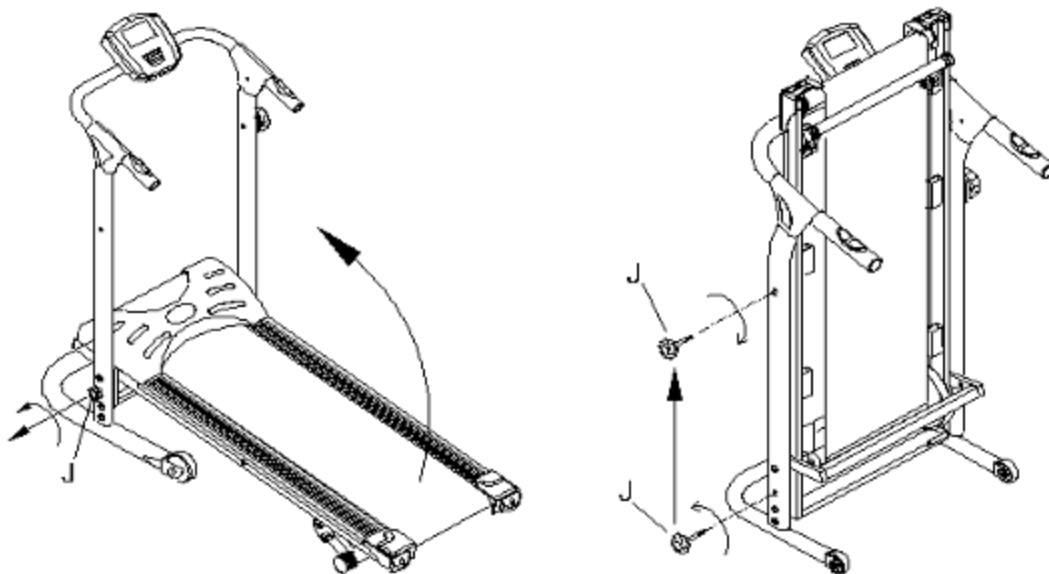
Krok 8



Zaistite bežecký pás pomocou skrutky J v smere hodinových ručičiek.

Skladanie bežeckého pásu

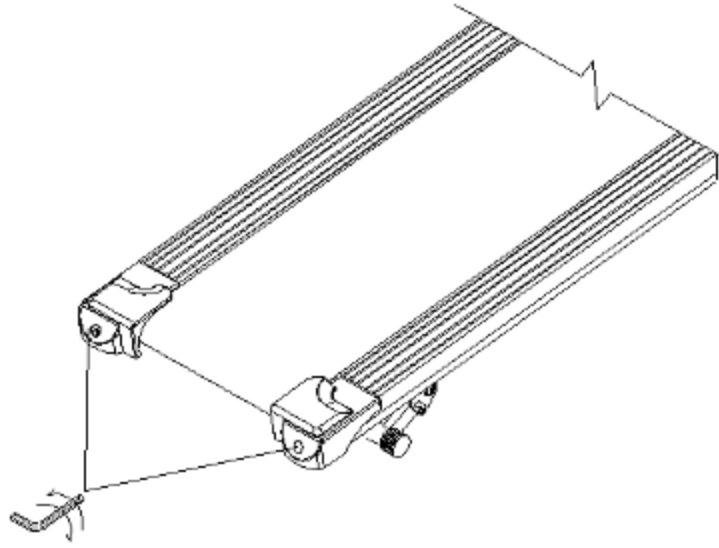
Odstráňte skrutku J v protismere hodinových ručičiek. Potom sklopte bežecú plochu a vložte skrutku J do vrchného otvoru. Uťahnite skrutku J v smere hodinových ručičiek. Pri rozkladaní bežeckého pásu zvolte opačný postup.



Nastavenie bežeckej plochy

Ak sa ktorýkoľvek z nasledujúcich prípadov stane na bežeckom páse, použite kľúč a správne ho nastavte.

1. Ak sa bežiaci pás sa presunie na pravú stranu, prosím otočte pravú stranu imbusovej skrutky v smere hodinových ručičiek na 1 alebo 2 otáčky.
2. Ak sa bežiaci pás presunie na ľavú stranu, prosím otočte ľavú stranu imbusovej skrutky v smere hodinových ručičiek na 1 alebo 2 otáčky.
3. Ak je bežiaci pás príliš tesný, prosím otočte vľavo a vpravo imbusovou skrutkou proti smeru hodinových ručičiek.
4. Ak je bežiaci pás príliš voľný, prosím otočte doľava a doprava imbusovou skrutkou v smere hodinových ručičiek.



Monitor



SPECIFICATIONS:

TIME(čas)-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED(rychlost') -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (vzdialenost') -----	0.0-999.9 KM
CAL (kalorie) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (odometer) -----	0.0-9999 KM
(Pulz) -----	40-240 úderov/MIN

Funkcie tlačidiel:

MODE: slúži na vyber jednotlivých funkcií počítača. Podržte tlačidlo MODE dlhšie ako 3 sekundy a vymažú sa všetky namerané hodnoty okrem ODOMETRA.

SET: Tlačítko slúži na nastavenie hodnoty jednotlivých cieľových hodnôt, ako napríklad čas, vzdialenosť, rýchlosť, počet spálených kalórií a pulz.

RESET: Stlačením tlačidla RESET sa vynulujú všetky hodnoty okrem ODOMETRA.

Tlačítko slúži na vymazanie jednotlivých cieľových hodnôt, ako napríklad čas, vzdialenosť, rýchlosť, počet spálených kalórií a pulz.

Podržte tlačidlo MODE dlhšie ako 3 sekundy a vymažú sa všetky namerané hodnoty okrem ODOMETRA.

Monitor sa spusti automaticky, akonahle na ňom začnete cvičiť, alebo ho môžete taktiež spustiť stlačením ktorehokolvek tlačidla. Monitor sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.

SCAN

Stlačajte tlačidlo MODE, kým na displeji nezačne blikať napis scan. Monitor potom automaticky začne zobrazovať hodnoty čas, vzdialenosť, rýchlosť, počet spálených kalórií a pulz. Každá hodnota sa zobrazí na 6 sekúnd a potom sa prepne na ďalšiu hodnotu v poradí.

Nastavenie cieľového času

Akonáhle začnete Vaše cvičenie, začne sa počítat' aj čas od 1 sekundy. Maximálna dĺžka je 99:59.

Na tomto monitore je možné naprogramovať maximálny časový úsek cvičenia. Ak chcete zvoliť túto funkciu, stláčajte tlačidlo MODE, kým sa displej nezačne zobrazovať pole pre zobrazenie TIME. Potom stlačte tlačidlo SET a na displeji začne blikať nápis TIME. Použite tlačidlo SET na nastavenie času. Každým stlačením tlačidla SET sa cieľový čas posunie o jednu minútu. V prípade chybného nastavenia parametrov stačí stlačiť tlačidlo RESET a hodnota sa vynuluje. Následne môžete opäť zadať požadovanú hodnotu. Začnite cvičiť a na displeji môžete sledovať, ako sa odpočítava zvolený čas. Pri dosiahnutí nuly sa na displeji zobrazí nápis 00:00, ktorý oznamuje užívateľovi, že dosiahol nastavené parametre. Nastavené parametre môžete vynulovať pomocou tlačítka Reset, ako ho stlačíte na viac ako 3 sekundy.

Nastavenie cieľovej vzdialenosti

Akonáhle začnete Vaše cvičenie, začne sa počítat' aj vzdialenosť od 0,1 kilometra. O túto hodnotu sa bude aj posúvať nameraná hodnota. Maximálna dĺžka je 999,99 km.

Na tomto monitore je možné naprogramovať maximálnu vzdialenosť prejdenú počas cvičenia. Ak chcete zvoliť túto funkciu, stláčajte tlačidlo MODE, kým sa displej nezačne zobrazovať pole pre zobrazenie vzdialenosti. Potom stlačte tlačidlo SET a na displeji začne blikať nápis Distance. Použite tlačidlo SET na nastavenie vzdialenosti. Každým stlačením tlačidla SET sa cieľová vzdialenosť posunie o jednu desatinu kilometra. V prípade chybného nastavenia parametrov stačí stlačiť tlačidlo RESET a hodnota sa vynuluje. Následne môžete opäť zadať požadovanú hodnotu.

Začnite cvičiť a na displeji môžete sledovať, ako sa odpočítava zvolená vzdialenosť. Pri dosiahnutí nuly sa na displeji zobrazí nápis 00:00, ktorý oznamuje užívateľovi, že dosiahol nastavené parametre.

Nastavené parametre môžete vynulovať pomocou tlačítka Reset, ako ho stlačíte na viac ako 3 sekundy.

Nastavenie počtu spálených kalórií

Akonáhle začnete Vaše cvičenie, začne sa počítat' aj vzdialenosť od 1,0 kalórie. O túto hodnotu sa bude aj posúvať nameraná hodnota. Maximálna hodnota je 999,9 kalórií.

Na tomto monitore je možné naprogramovať maximálny počet spálených kalórií počas cvičenia.

Ak chcete zvoliť túto funkciu, stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezačne zobrazovať pole pre zobrazenie počtu kalórií. Potom stlačte tlačidlo SET a na displeji začne blikať nápis Calories.

Použite tlačidlo SET na nastavenie počtu spálených kalórií. Každým stlačením tlačidla SET sa

cieľová hodnota počtu spálených kalórií posunie o jednu kalóriu. V prípade chybného nastavenia parametrov stačí stlačiť tlačidlo RESET a hodnota sa vynuluje. Následne môžete opäť zadať požadovanú hodnotu. Začnite cvičiť a na displeji môžete sledovať, ako sa

odpočítava zvolená hodnota počtu spálených kalórií. Pri dosiahnutí nuly sa na displeji zobrazí nápis 00:00, ktorý oznamuje užívateľovi, že dosiahol nastavené parametre. Nastavené parametre môžete vynulovať pomocou tlačítka Reset, ako ho stlačíte na viac ako 3 sekundy.

Nastavenie maximálnej tepovej frekvencie

Akonáhle začnete Vaše cvičenie, začne sa na monitore zobrazovať Vaša tepová frekvencia. Rozmedzie tohto parametru je 40 - 240 úderov za minútu.

Na tomto monitore je možné naprogramovať maximálnu tepovú frekvenciu počas cvičenia. Ak chcete zvoliť túto funkciu, stlačajte tlačidlo MODE, kým sa displej nezačne zobrazovať pole pre zobrazenie PULSE. Potom stlačte tlačidlo SET a na displeji začne blikať nápis PULSE. Použite tlačidlo SET na nastavenie pulzu. Každým stlačením tlačidla SET sa cieľový pulz posunie o jednu minútu. V prípade chybného nastavenia parametrov stačí stlačiť tlačidlo RESET a hodnota sa vynuluje. Následne môžete opäť zadať požadovanú hodnotu. Začnite cvičiť a na displeji môžete sledovať aktuálnu hodnotu tepovej frekvencie. Pri dosiahnutí zvolenej hranice sa na displeji zobrazí táto hranica, ktorá oznamuje užívateľovi, že dosiahol nastavené parametre. Nastavené parametre môžete vynulovať pomocou tlačítka Reset, ak ho stlačíte na viac ako 3 sekundy.

Odometer

Táto funkcia meria celkovú najazdenú vzdialenosť od začatia prvého tréningu. Tento údaj nie je možné vymazať ako predošle hodnoty. Jediný spôsob, ako môžete vymazať túto hodnotu je vybrať batérie.

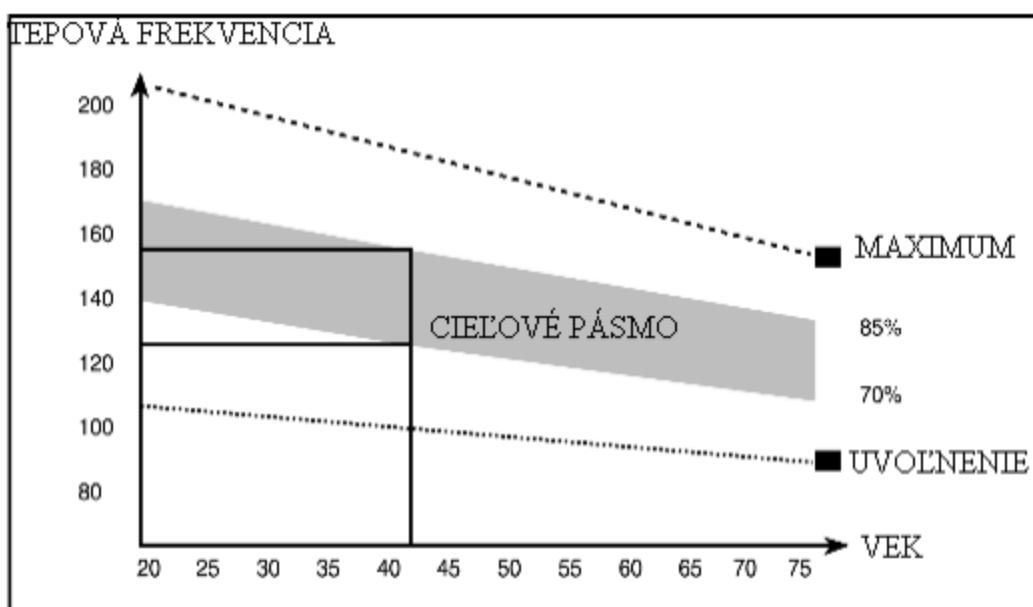
Pulzné rukoväte

Na tomto modeli je tepová frekvencia merania tak, že sú obe ruky na snímači (R), ktorý sa nachádza na riadidlách. Ak sú obe ruky umiestnené na snímači so symbolom srdca na pravej strane obrazovky, označenej PULSE, ktorý začne blikať a po niekoľkých sekundách sa zobrazí srdcová frekvencia. Ak obe ruky nie sú správne umiestnené, potom pulzná funkcia nebude fungovať. Ak sa zobrazí "0" na obrazovke alebo symbol srdca neblinká, uistite sa že obe ruky sú umiestnené na senzoroch a že sú konektory pripojené na zadnej strane elektronického zariadenia.

Cvičebné inštrukcie

1. Zahrievacia fáza - táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a tiež znížiť riziko kŕčov a svalového zranenia. Je vhodné vykonať niekoľko natáhovacích cvičení, ktoré sú uvedené nižšie. Každý úsek by sa mal vykonávať po dobu približne 30 sekúnd, netlačte alebo nenamáhajte Vaše svaly príliš - ak to bolí, prestaňte.

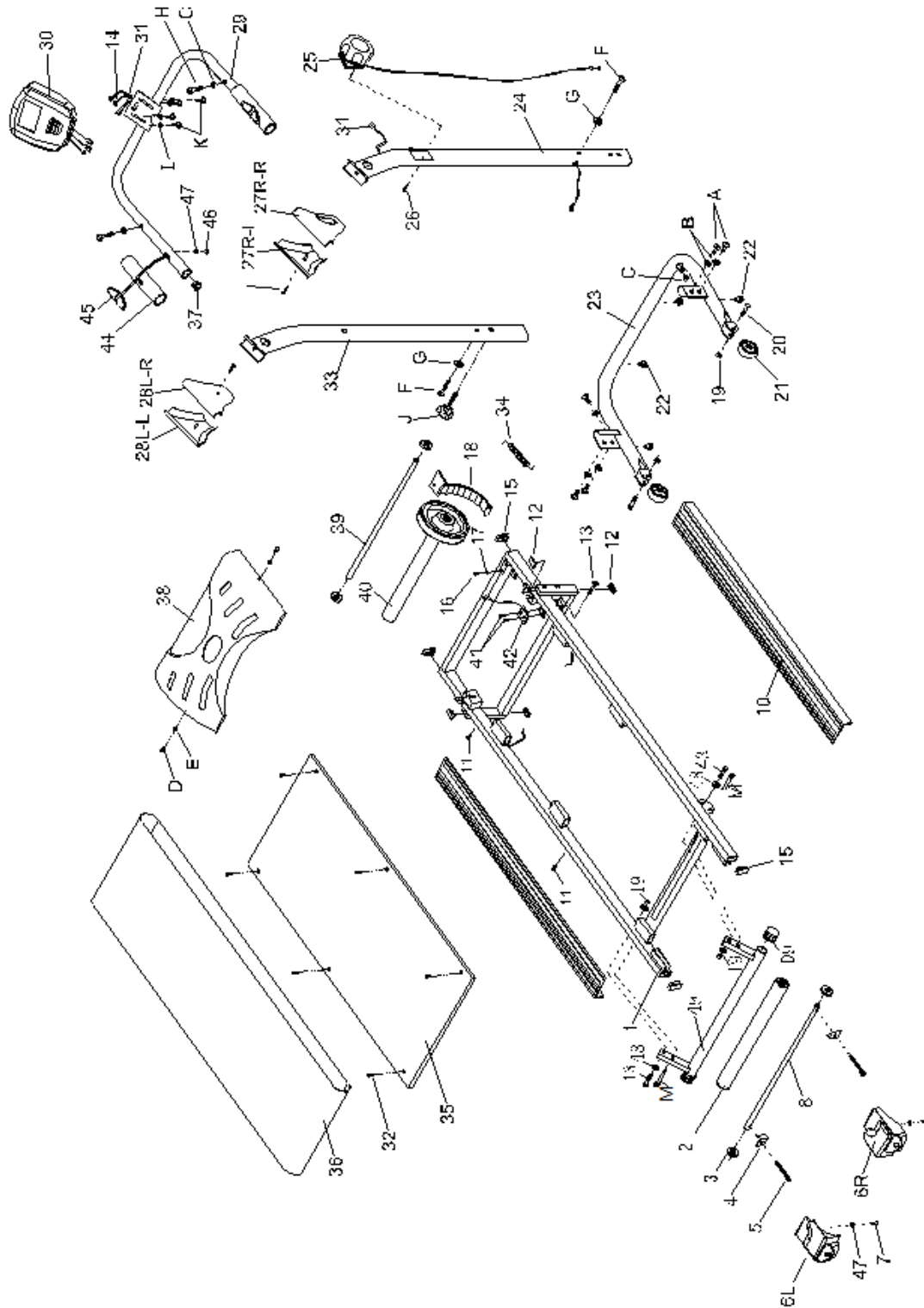
2. Fáza cvičenia - táto fáza Vám umožní vynaložiť úsilie pri pravidelnom používaní, aby boli svaly na nohách pružnejšie. Cvičte s mierou, ale je veľmi dôležité udržiavať stabilné tempo po celú dobu. Úroveň cvičenia by mala byť dostatočná, aby zvýšila tep srdca do cieľovej zóny tak, ako je uvedené na grafe nižšie. Táto fáza by mala trvať minim. 12 minút, väčšina ľudí začína s 15 až 20 min.



3. Ochladzovacia fáza - táto fáza je dôležitá k tomu, aby sa Váš kardiovaskulárny systém a svaly ustálili. Je to opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. pri znižovaní tempa, pokračovať by sa malo asi 5 minút. V natáhovacích cvičeniach by sa malo pokračovať, znovu si spomeňte, nie silou lebo sa môžu vaše svaly natrhnuť.

Aby ste si zlepšili fyzickú kondíciu, budete musieť trénovať dlhšie a tvrdsie. Je vhodné, aby sa cvičilo aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozvrhnite si čas na tréning rovnomerne v priebehu týždňa.

Celkový náhled



Zoznam všetkých dielov

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
A	Bolt M8X15	6
B	Washer ID8.3*OD17	4
C	Arc Washer ID8.2*ID22	4
D	Bolt M6X10	2
E	Washer \varnothing 6.2	2
F	Bolt M8X50	2
G	Big Washer ID8.2*ID22.2	2
H	Bolt M8X45	2
I	Screw M4*15	2
J	Knob M8*60	1
K	Screw M4*12	4
L	Washer OD12*ID4.2*1.0T	4
M	Pin	2
N	Wrench S6	1
O	Wrench S5	1
1	Main Frame	1
2	Rear Roller	1
3	Plastic Washer	4
4	Steel end	2
5	Bolt M6X75	2
6R	Rear End Cap(R)	1
6L	Rear End Cap(L)	1
7	Screw M4*15	2
8	Rear Axle	1
9	Rear suspension	2
10	Side Rail	2
11	Nut M8	2
12	Plastic End Cap	4
13	Bolt M8x45	1
14	Handle pulse wire	1set
15	Plastic End Cap	4
16	Screw M6*25	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
17	Nut M6	1
18	Base of The Magnet	1
19	Nut M8	4
20	Bolt M8x40	2
21	Plastic Wheel	2
22	Base frame cushion	4
23	Bottom Frame	1
24	Right Side Handle Post	1
25	Tension	1
26	Screw M5X15	1
27R-R&L	Cover Of Handle	2
28L- L&R	Cover Of Handle	2
29	Handle Bar	1
30	Computer	1
31	Sensor Wire Connector	1set
32	Screw M5*25	6
33	Left Side Handle Post	1
34	Spring	1
35	Wooden Deck	1
36	Running Belt	1
37	End Cap	2
38	Plastic Cover	1
39	Front Axle	1
40	Front Roller	1
41	Screw M3	2
42	Sensor Control	1
43	Screw M8*35L	2
44	Handle Bar Grip	2
45	Hand pulse connector	2
46	Screw M4*20	2
47	Washer ϕ 5.2	4
48	Washer OD17*ID8.3*1.2T	4
49	Rear Stand	1

