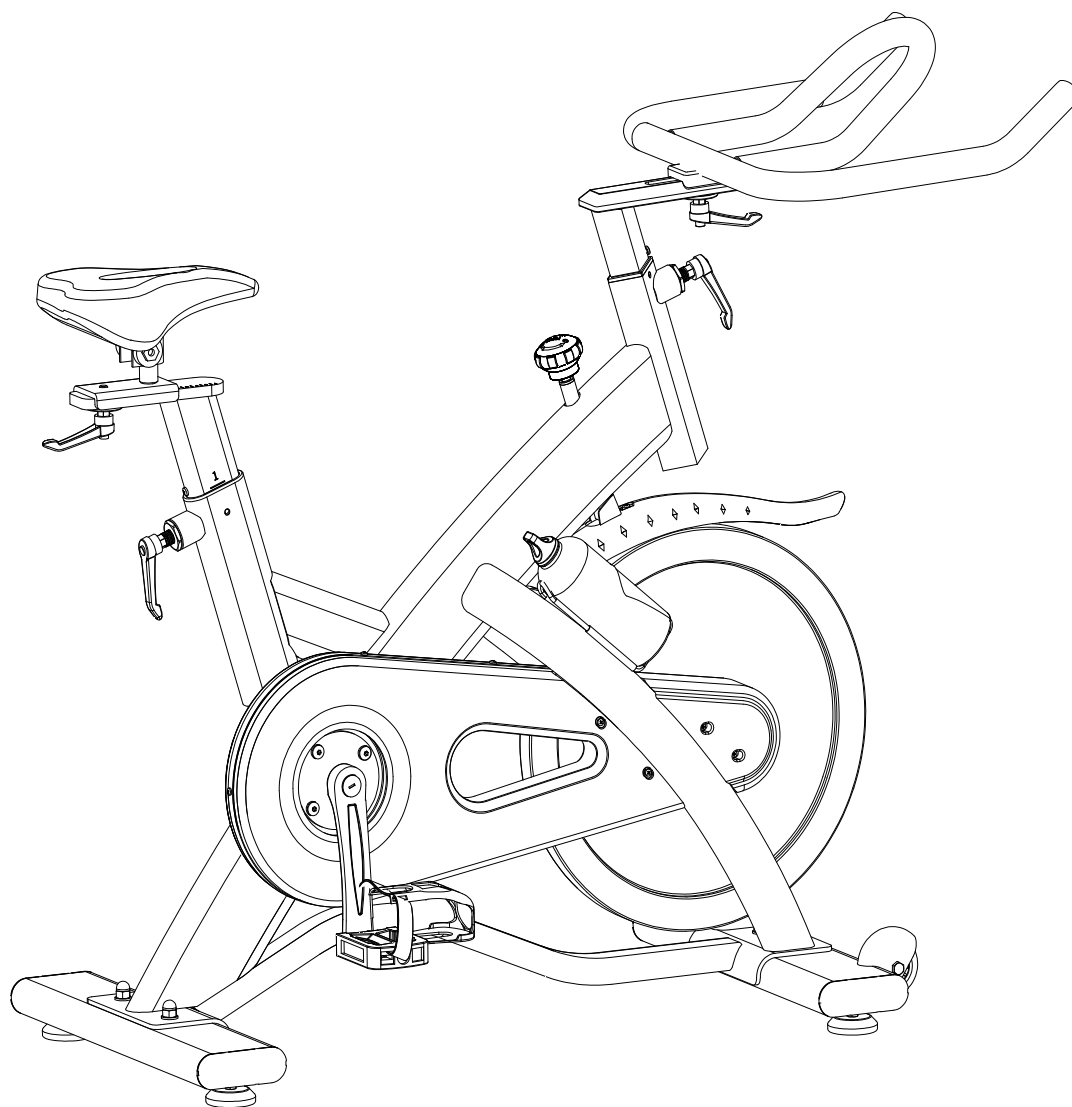




DIADORA



Návod na poufitie: Cyklotrenažér DIADORA FASSI R26 Club

kód: 6692 **SK**

Vážený zákazník, vítání zákazníků

Teď vás, jste 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 úspěchů 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 sa 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 referenciou pre zákazníkov. DUVLAN nepochybne ruší zodpovednosť 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. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. 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 vetry pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.

Nepoužívajte zariadenie na bosú alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetry šperky. 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 vetry matice a skrutky, ktoré sú dotiahnuté.

Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.

Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.

Po cvičení otočte kuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ale neotáčali a nikoho nezranili.

Cyklotrenažér s pevným kolesom

Hmotnosť : 59 kg

Celkové rozmery (d x š x v): 96 x 51 x 122 cm

Montážny návod

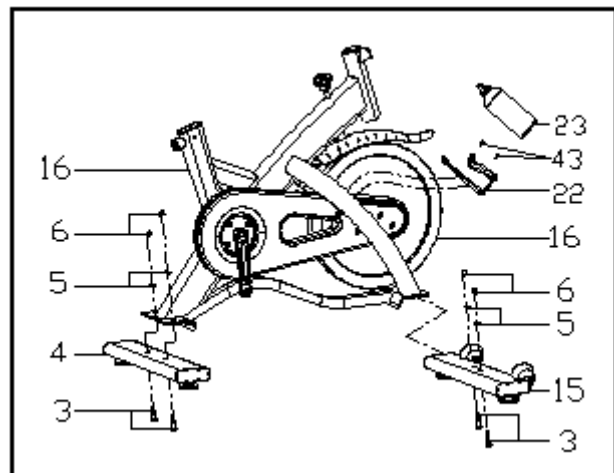
Pred začatím montáže sa uistite, že máte dostatok voľného miesta. Použite náradie a diely, ktoré sú súčasťou balenia. Pozorne si prečítajte tento návod, kým začnete montáž.

Krok 1

Pripevnite predný stabilizátor (15) k hlavnému rámu (16) použitím dvoch plochých podložiek (5) a skrutiek (3) s maticami (6).

Pripevnite zadný stabilizátor (4) k hlavnému rámu (16) použitím dvoch plochých podložiek (5) a skrutiek (3) s maticami (6).

Pripevnite držiak na fľašu (22) k hlavnému rámu (16) pomocou skrutky (43) a vložte fľašu (23) do držiaka.

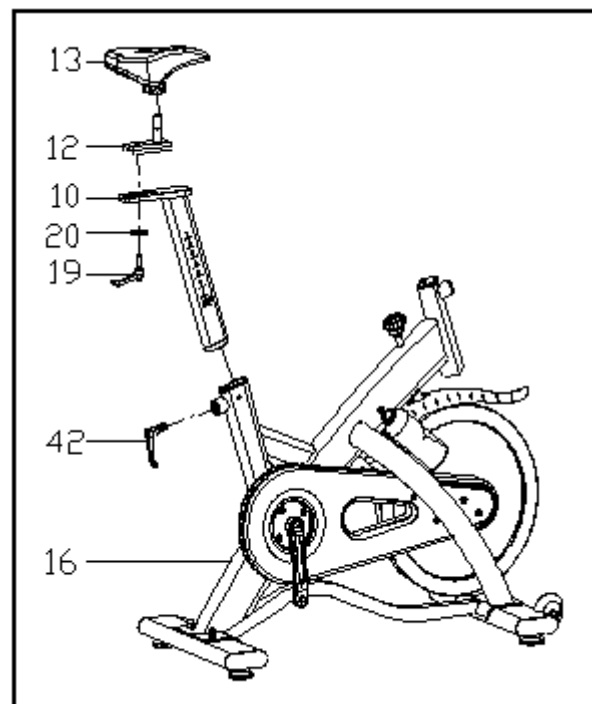


Krok 2

Nasaďte zvislú ty sedadla (10) na hlavný rám (16). Vložte ty sedadla (12) do zvislej ty sedadla (10) a zaistite pomocou plochej podložky (20) a skrutky v tvare šLõ (19).

Odmontujte skrutku (42), nastavte sedadlo na požadovanú výšku a zaistite skrutkou.

Pripevnite sedadlo (13) k tyči sedadla (12) pomocou skrutky a matice.

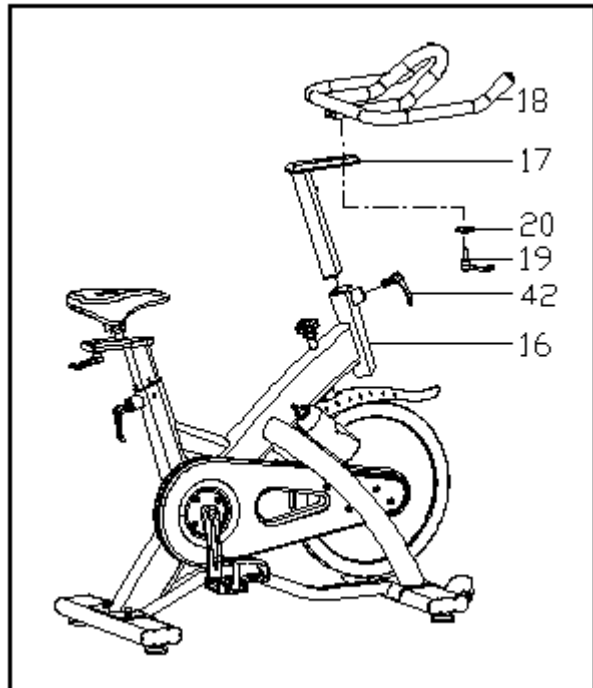


Krok 3

Pripevnite ty riadidiel (17) k hlavnému rámu (16).

Odmontujte skrutku (42), nastavte ty do poľadovanej výšky a zaistite skrutkou.

Pripevnite riadidlá (18) pomocou plochej podlofky (20) a skrutky v tvare šLõ (19).

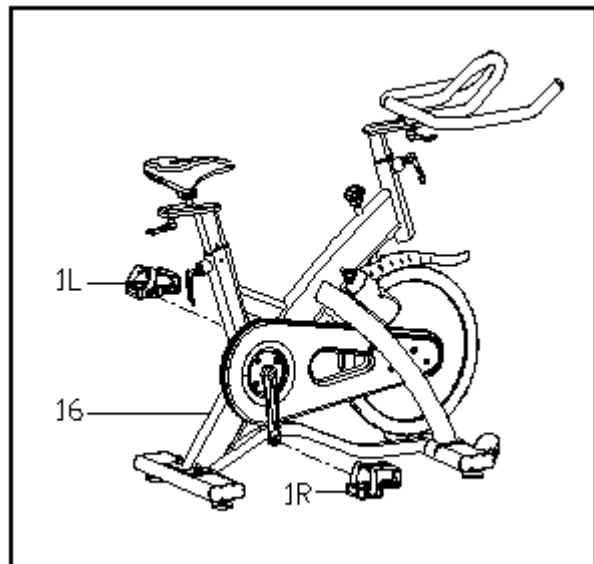


Krok 4

Pedále (1 L&R) sú oznaené písmenami L = ľavý a R = pravý.

Pripevnite pedále s kľučkou. Strany na pedáloch zodpovedajú tomu, ako sedíte na cyklotrenažéri v priebehu cvičenia.

Pravý pedál priskrutkujte v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

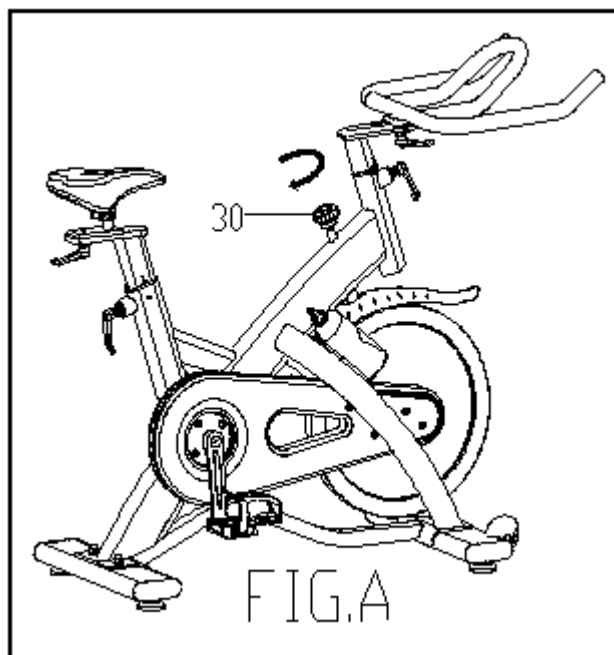


Nastavenie odporu

Môžete prispôbiť svoj tréning zvýšením alebo znížením odporu.

Pre zvýšenie odporu otočte núdzový brzdom gombík (30) do pravej strany.

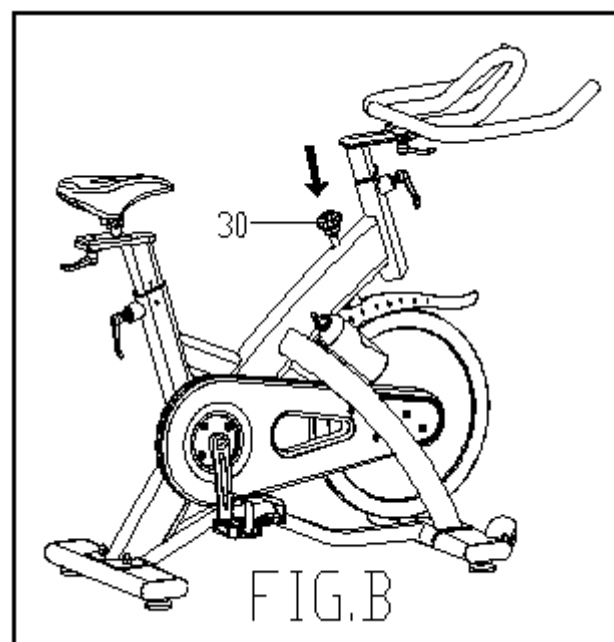
Pre zníženie odporu otočte núdzový brzdom gombík (30) do ľavej strany.



Núdzová brzda

Tento gombík (30) zároveň slúži ako núdzová brzda.

Stlačením tohto gombíka sa zablokuje zotrvačník.

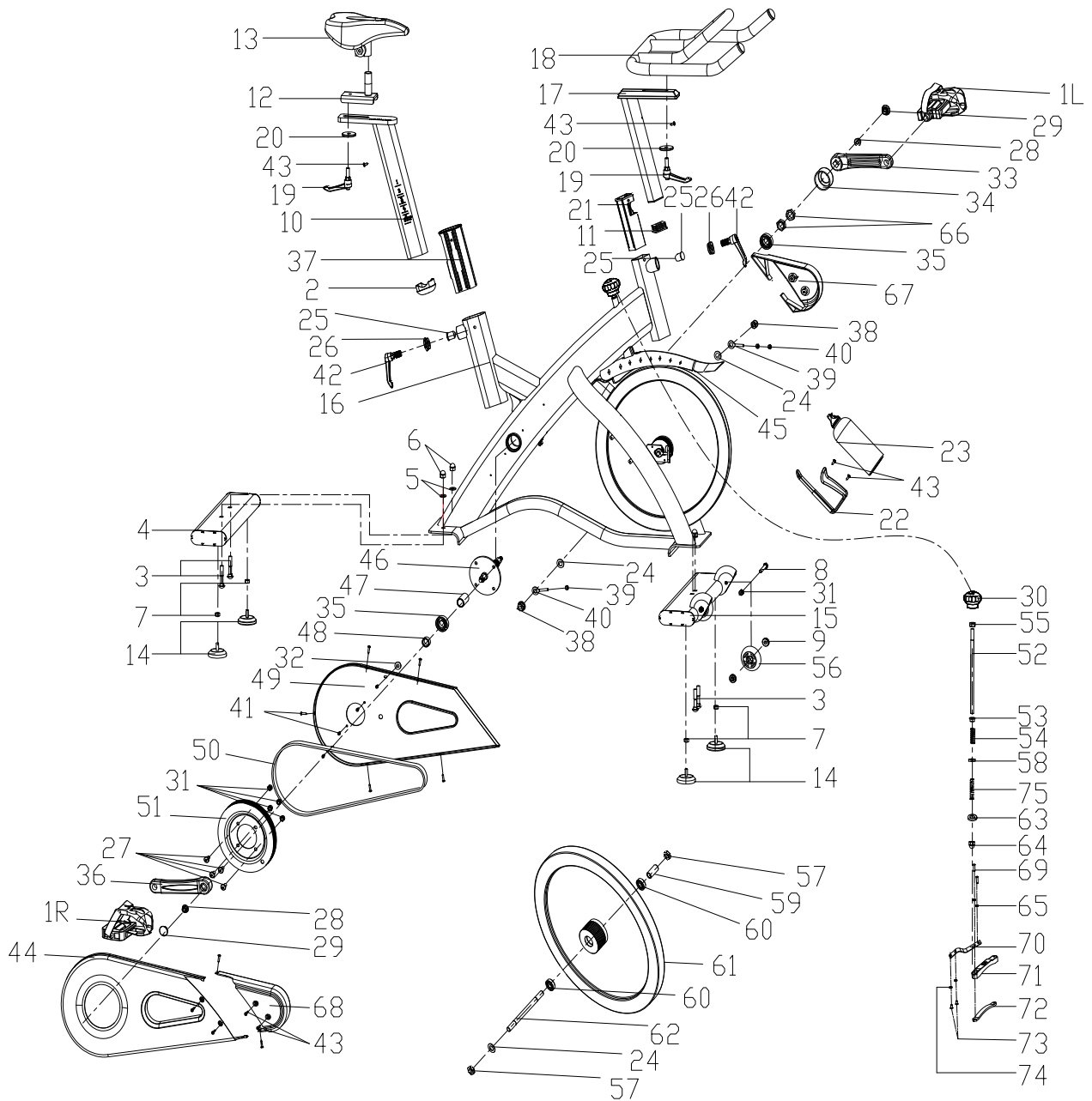


Zoznam dielov

P.	NÁZOV	KS	POPIS
1	Pedále	1	M18*15
2	Zátka	1	70*30*1.5
3	Skrutka	4	M10*55
4	Zadný stabilizátor	1	
5	Plochá podlofka	4	10
6	Matica	4	M10
7	Matica	4	M8
8	Skrutka	2	M8*40
9	Lofisko	4	
10	Zvislá ty sedadla	1	
11	Zátka	1	38*38*1.5
12	Ty sedadla	1	
13	Sedadlo	1	
14	Skrutka	4	D.60*36/M8*25
15	Predný stabilizátor	1	
16	Hlavný rám	1	
17	Ty riadidiel	1	
18	Riadidlá	1	
19	Skrutka v tvare šLõ	2	M10*25
20	Plochá podlofka	2	D.45*D.10.5*5
21	Plastové puzdro	1	38*38*1.5
22	Drfliak na f a-u	1	
23	F a-a	1	
24	Plochá podlofka	3	12
25	Hriade	2	D.22*23
26	Upev ujúca matica	2	Q235/32*12
27	Skrutka	4	M8*15
28	Matica	2	M12*1.25 H=8MM
29	Oto ná k uka	2	D.28*6.5
30	Gombík	1	D.60*43
31	Matica	6	M8
32	Plastový krúflok	4	D.20*D.9*3
33	avá k uka	1	170*15
34	Kryt k uky	1	D.56*28
35	Lofisko	2	
36	Pravá k uka	1	170*15
37	Plastové puzdro	1	70*30*1.5
38	Matica	2	M12*1.25
39	Upev ujúca skrutka	2	M6*54
40	Matica	2	M6
41	Skrutka	13	ST4.2*19
42	Skrutka v tvare šLõ	2	M16*25 (M16*1.5)
43	Skrutka	7	ST4.8*13
44	Vonkaj-ia krytka	1	

45	Krytka	1	
46	Os	1	D.20*162
47	Upev ujúca ty	1	D.25*D.20.5*41
48	Upev ujúca ty	1	D.25*D.20.5*12
49	Vnútorná krytka	1	
50	Reme	1	5PK56
51	Reme kolesa	1	D.200*24
52	Oto ná brzda	1	D.10*230
53	Puzdro	1	D.18*D.10*10
54	Pruflina	1	8*40
55	Matica	1	M10
56	Koleso	2	D.69*23
57	Matica	2	M12*12.5 H=6
58	Upev ujúca matica	1	16*16*5 M10
59	Upev ujúca ty	1	D.16*D.12.1*35
60	Lofisko	2	
61	Zotrva ník	1	
62	Hriade zotrva níka	1	D.12*160
63	Plochá podloflka	1	D.10*2
64	Priechodka matice	1	M10
65	Plochá podloflka	2	6
66	Upev ujúca matica	2	27*M20*1 5MM
67	Kryt hriade a	1	
68	Kryt hriade a	1	
69	Skrutka	2	M6*12
70	Kovový plát	1	
71	Uzamykacia poistka	1	161*21*19
72	Uzamykacia poistka	1	156*15.5*10
73	Skrutka	2	M5*10
74	Podloflka	2	5
75	Pruflina	1	D.1.0*55

Schematický výkres



Po íta



Tla idlá:

ENTER: 1. Stla te toto tla idlo pre vstup do normálneho reffimu, reffimu asu, vzdialenosti, kalórií a tepovej frekvencie.

Normal→Time→DIST→CAL→T.H.Rv

2. Stla te pre potvrdenie zvolenej hodnoty.

3. Podrftte toto tla idlo po dobu 3 sekúnd pre vynulovanie hodnôt.

UP: Stla te toto tla idlo pre zvýenie hodnoty asu, vzdialenosti, kalórií a tepovej frekvencie.

Time→DIST→CAL→T.H.R

DOWN: Stla te toto tla idlo pre zníženie hodnoty asu, vzdialenosti, kalórií a tepovej frekvencie.

Time→DIST→CAL→T.H.R

Funkcie:

ON/OFF AUTO

Po íta sa zapne automaticky, keď je zariadenie v pohybe. V prípade, keď po íta nezaznamená žiadny signál po dobu viac ako 4 minút, automaticky sa vypne a všetky hodnoty sú vynulované.

AS (TIME)

Stla te tla idlo ENTER, zvolte funkciu TIME a pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadované hodnoty. V prípade, keď nenastavíte žiadne hodnoty, bude po íta pripojená a as

od 0 do 99:59 minút. V prípade nastavenej hodnoty spustí po ťa odpítavanie. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty sa ozve zvukový signál.

RÝCHLOS (SPEED)

Zobrazuje rýchlos v priebehu cvičenia od 0.00 do 99.9 km/h.

RPM

Zobrazuje opakovanie od 15 do 999.

VZDIALENOS (DISTANCE)

Stla te tla idlo ENTER a zvo te funkciu DIS a pomocou tla idiel UP a DOWN nastavte pofladované hodnoty. V prípade, že nenastavíte žiadne hodnoty, bude po ťa pripítava prejdenú vzdialenos od 0,1 do 999,9 km. V prípade nastavenej hodnoty spustí po ťa odpítavanie. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty sa ozve zvukový signál.

KALÓRIE (CALORIES)

Stla te tla idlo ENTER a zvo te funkciu CAL a pomocou tla idiel UP a DOWN nastavte pofladované hodnoty. V prípade, že nenastavíte žiadne hodnoty, bude po ťa pripítava počet spálených kalórií od 0,1 do 999,0. V prípade nastavenej hodnoty spustí po ťa odpítavanie. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty sa ozve zvukový signál.

CIE OVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA (THR)

Stla te tla idlo ENTER a zvo te funkciu THR a pomocou tla idiel UP a DOWN nastavte pofladované hodnoty. Nastavená hodnota musí by v rozpätí od 60 do 220 úderov za minútu (BPM). Po ťa bude mera tep. Po dosiahnutí nastavenej hodnoty bude monitor blika , kým va-a tepová frekvencia neklesne pod nastavenú hodnotu.

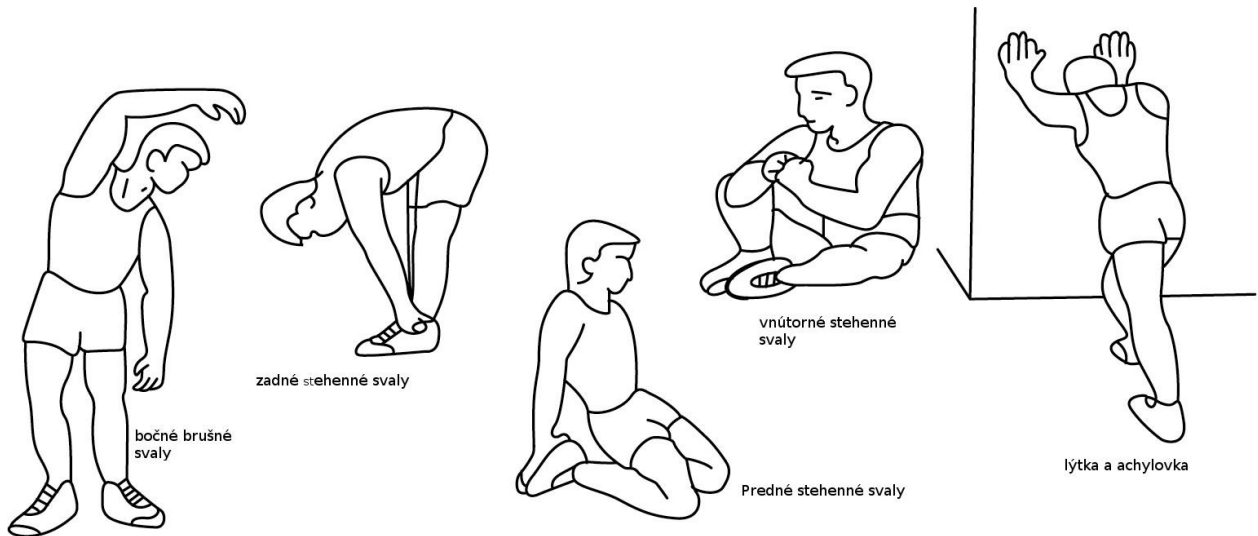
Polofte obe dlane na tepové senzory a na monitore sa zobrazí va-a tepová frekvencia za minútu (BPM).

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

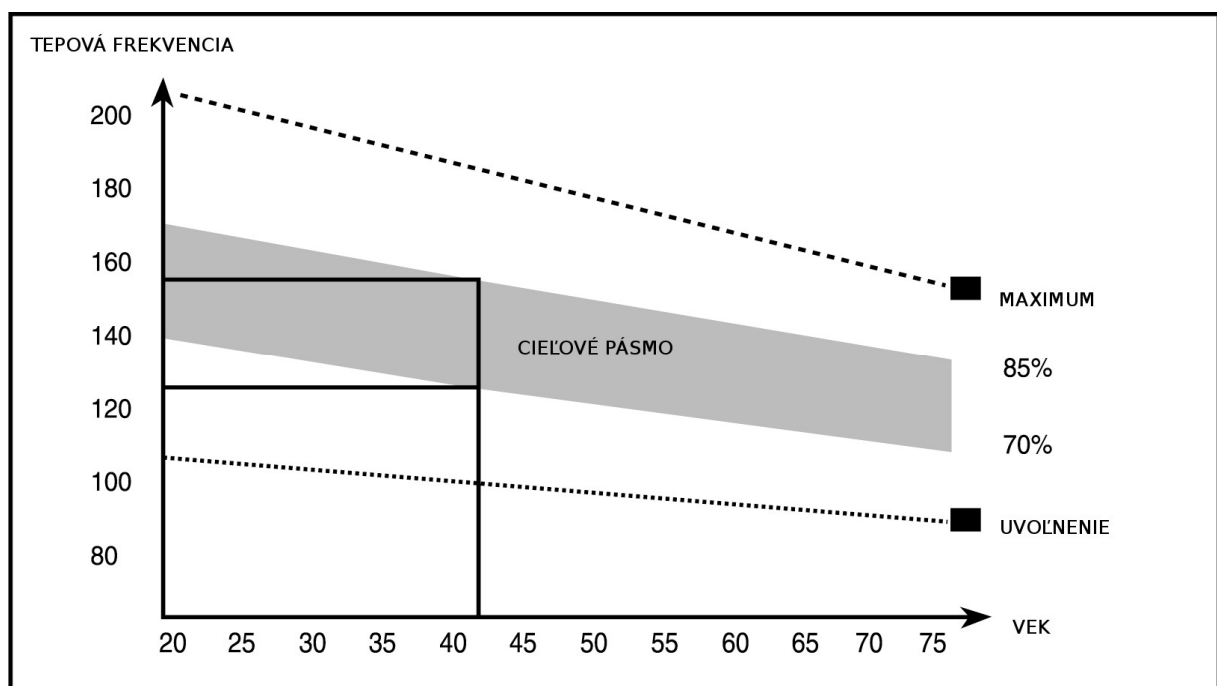
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár nahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť drhľaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas stretnutia - ak to bolí, prestať.



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 záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ale 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 tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcvik

Cvienia krku

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



Cvienia pre oblasti ramien

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



Cvienia pre pažerku

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



Cvienia pre vrchnú časť chrbta

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 svalov chrbta. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútorňá časť chrbta

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolena smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabikám. Teraz zatlačte vaše kolena 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 a pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvienie pre koleno

Sadnite si na podlahu a vystrite ľavú nohu. Pokročte 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.



Cvienia pre chrbát/Achillovej šľachy

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

