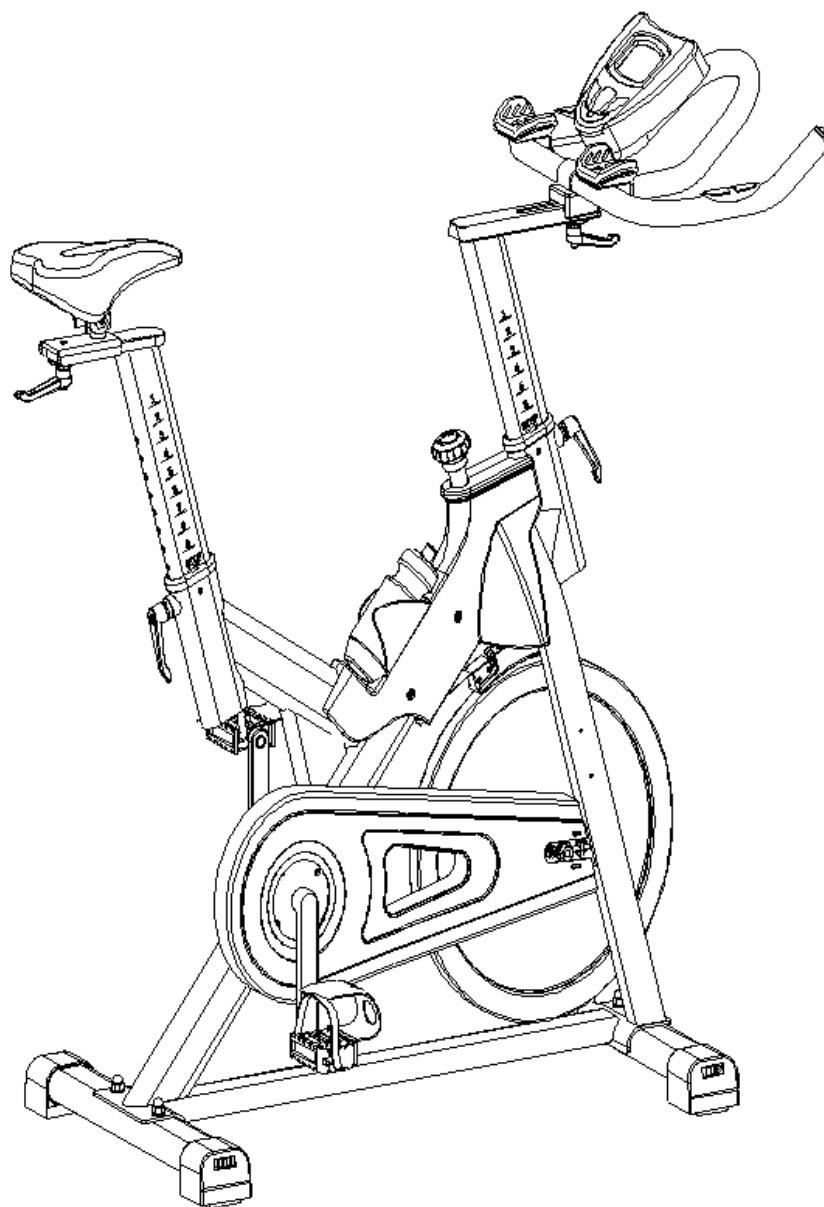




# DIADORA



## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

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

## Záruka

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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročná záruka.

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 **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.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## Pokyny

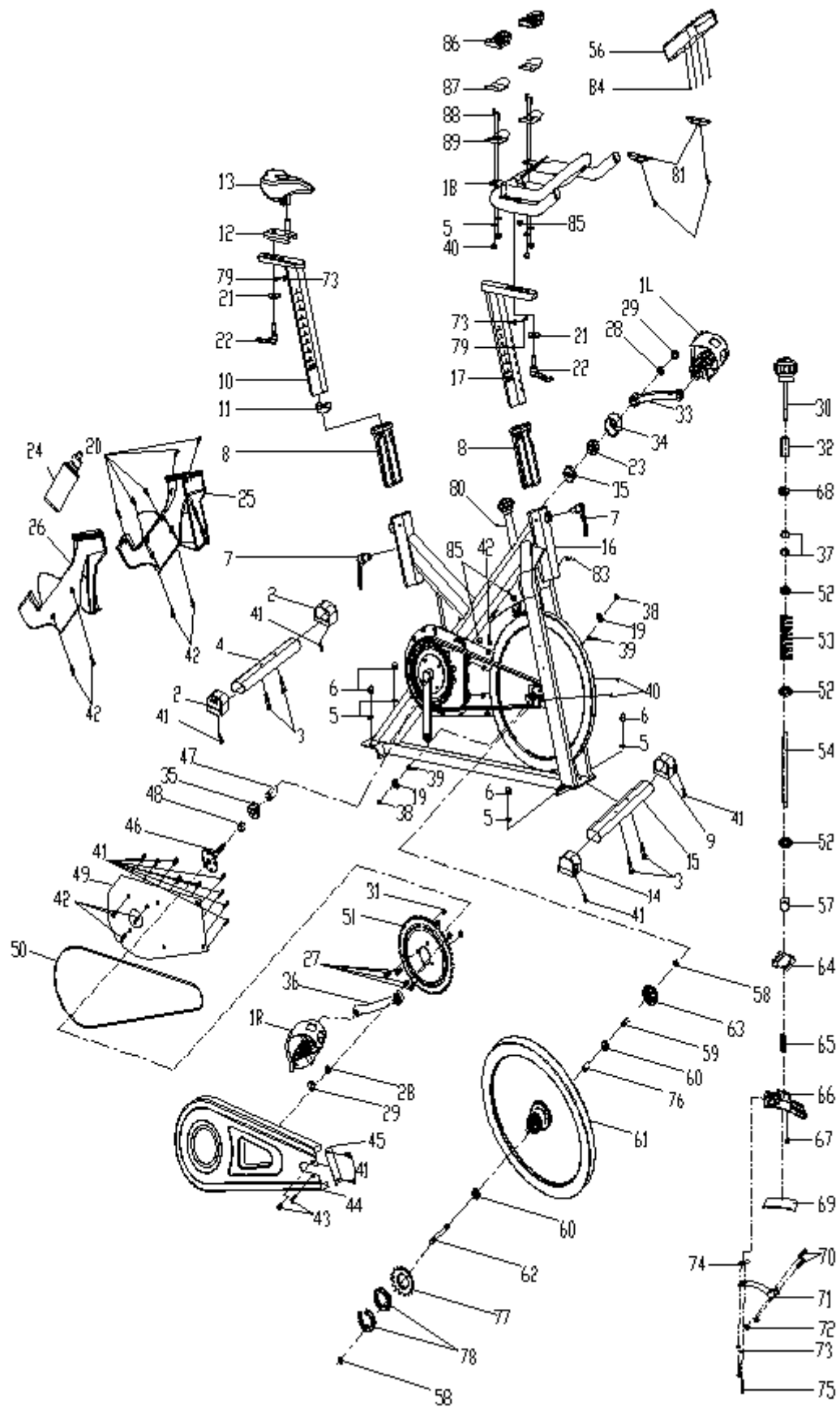
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Diadora** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## 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 **120 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 Diadora (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: 49 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 120 x 53 x 120 cm.

# Rozložený diagram



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	Špec.
1	Pedál	1	JD-301 (9/16")
2	Koncový uzáver 1	2	69*88*69
3	Skrutka	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	Zadný stabilizátor	1	Zvárané
5	Plochá podložka	8	GB/T 95-2002 8
6	Vydutá matica	4	GB/T 802-1988 M8
7	Krátka elastická západka	2	(M16*1.5)x20mm
8	Plastová objímka 1	2	70*30*1.5
9	Koncový uzáver ľavého stabilizátora	1	69*97*69
10	Vertikálna tyč sedadla	1	Zvárané
11	Koncový uzáver 2	1	70*30*1.5
12	Tyč sedadla	1	Zvárané
13	Sedadlo	1	DD-6619
14	Koncový uzáver pravého stabilizátora	1	69*97*69
15	Predný stabilizátor	1	Zvárané
16	Hlavný rám	1	Zvárané
17	Tyč rukovätí	1	Zvárané
18	Rukoväť	1	Zvárané
19	Plochá podložka	2	GB/T 95-2002 12
20	Skrutka 4	5	ST2.9*12
21	Plochá podložka 1	2	Ø45* Ø10.5*4
22	Pružinová nastavovacia skrutka	2	M10*25
23	Matica	1	M20*1.0
24	Fľaša	1	500ML
25	Ľavý držiak na fľašu	1	385*88*319
26	Pravý dekoračný kryt držiaku fľaše	1	385*97*319
27	Skrutka	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Upevňovacia matica 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Koncový uzáver kľuky	2	Ø23*7.5
30	Skrutka	1	Ø60*113
31	Uzamykacia matica	4	GB/T 889.1-2000 M8
32	Upevňovací prvok	1	Ø20.5*34
33	Ľavá kľuka	1	170*27
34	Kryt kľuky	1	Ø56*28
35	Ložisko	2	6004ZZ
36	Pravá kľuka	1	170*27
37	Matica	2	GB/T 41-2000 M10
38	Upevňovacia matica 2	2	GB/T 802-1988 M12x1.25 (H=16mm)
39	Upevňovacia skrutka	2	M6*58
40	Matica	6	GB/T 889.1-2000 M6
41	Skrutka 1	11	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Skrutka 2	12	GB/T 15856.1-2002 ST4.2x19
43	Skrutka 3	2	GB/845-85 ST4.8x13
44	Vonkajší kryt reťaze	1	654*263*49 (507g)
45	Malý kryt reťaze	1	108*37*3 (7g)
46	Os	1	Ø20*162

P.Č.	Názov	KS	Špec.
47	Dlhá upevňovacia tyč	1	Ø25* Ø20.2*41.2
48	Krátka upevňovacia tyč	1	Ø25* Ø20.5*12
49	Vnútorný kryt reťaze	1	451*260*2 (250g)
50	Reťaz	1	P=12.7, Z=106
51	Koleso reťaze	1	P=12.7, Z=52T
52	Podložka 2	3	Ø20* Ø14*2.0
53	Pružina 1	1	Ø1.5x62
54	Závitová tyč	1	Ø13.5*185
55	Skrutka 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
56	Počítač	1	X-3555
57	Vydutá matica	1	GB/T 802-1988 M10
58	Upevňovacia matica 2	2	M12x1.25 H=6
59	Upevňovacia tyč	1	Ø16* Ø12.2*35
60	Ložisko	2	6001ZZ
61	Zotrvačník	1	Ø453*72 (22KG)
62	Držadlo zotrvačníka	1	Ø12*160
63	Kryt zotrvačníka	1	Ø59*35
64	Kryt pružiny	1	32*23*2
65	Pružina 3	1	Ø2.2
66	Plastový rám	1	116*30*32
67	Malý plast	1	14*9*14
68	Podložka 2	1	M10
69	Vlnený blok	1	113*25*8
70	Skrutka 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
71	Pružinová brzda	1	Ø1.0
72	Uzamykacia matica	2	GB/T 889.1-2000 M5
73	Pružinová podložka 1	4	GB/T 859-1987 5
74	Plochá podložka 2	1	35*20*2.0
75	Skrutka 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
76	Upevňovacia tyč	1	Ø16* Ø12.2*56.2
77	Koleso reťaze	1	A7K-16 ½"*1/8" 16T (1.37")
78	Uzamykacia matica	2	M33*1*4
79	Skrutka 4	2	GB/845-85 ST4.8x13
80	Skrutka 4	1	GB/T77-2007 M6*6
81	Senzor tepu	2	
82	Skrutka 5	2	GB/845-85 ST4.2x25
83	Senzor	1	SR-202
84	Podporný plát	2	110*60*2
85	Plastový uzáver	3	Ø14*14
86	Nálepka	2	100*55
87	Podpora rúk	2	120*65
88	Skrutka	4	GB/T 70.3-2000 M6*18

## Príprava k montáži

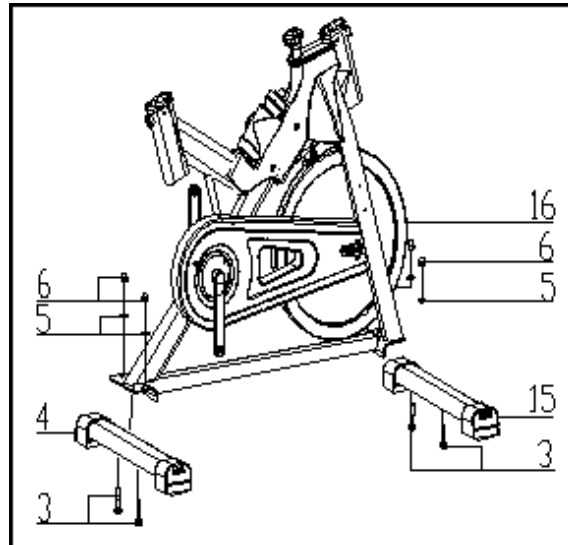
- Pred montážou si vyhrad'te dostatočne veľký priestor okolo zariadenia.
- Pre montáž použite potrebné náradie.
- Pred montážou skontrolujte, či máte všetky potrebné diely, ktoré sú zaznamenané v rozvinutom diagrame a označené číslami.

## Montážny návod

### Krok 1

Predný stabilizátor (15) pripevnite k hlavnému rámu (16) pomocou 2 sád plochých podložiek Ø8 (5), vydutých matíc M8 (6) a skrutiek M8x52 (3).

Zadný stabilizátor (4) pripevnite k hlavnému rámu (16) pomocou 2 sád plochých podložiek Ø8 (5), vydutých matíc M8 (6) a skrutiek M8x52 (3).

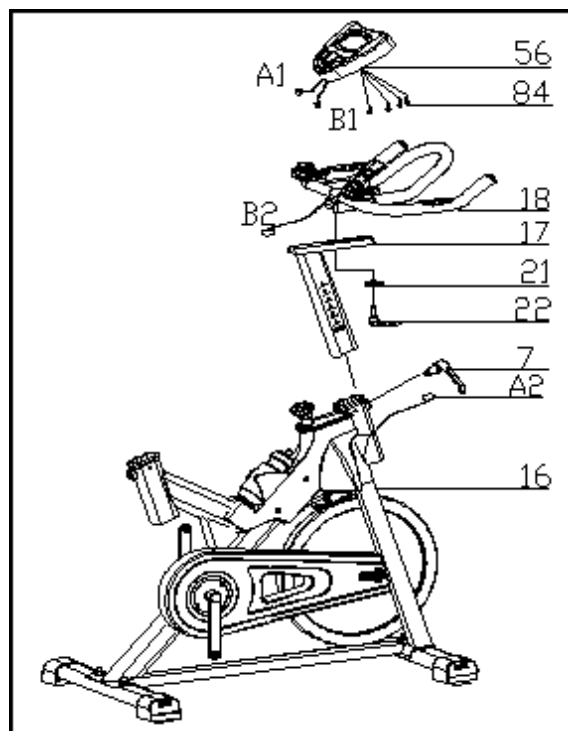


### Krok 2

Tyč rukovätí (17) nasuňte na stojan tyče rukovätí na hlavnom ráme (16). Skrutku v tvare L (7) budete musieť uvoľniť, potiahnuť skrutku dozadu a nastaviť požadovanú výšku. Potom ju pustite a znova utiahnite. Potom upevnite rukoväť (18) pomocou plochej podložky (21) a skrutky v tvare L (22).

**POZOR:** Rukoväť by ste mali pripevniť pevne.

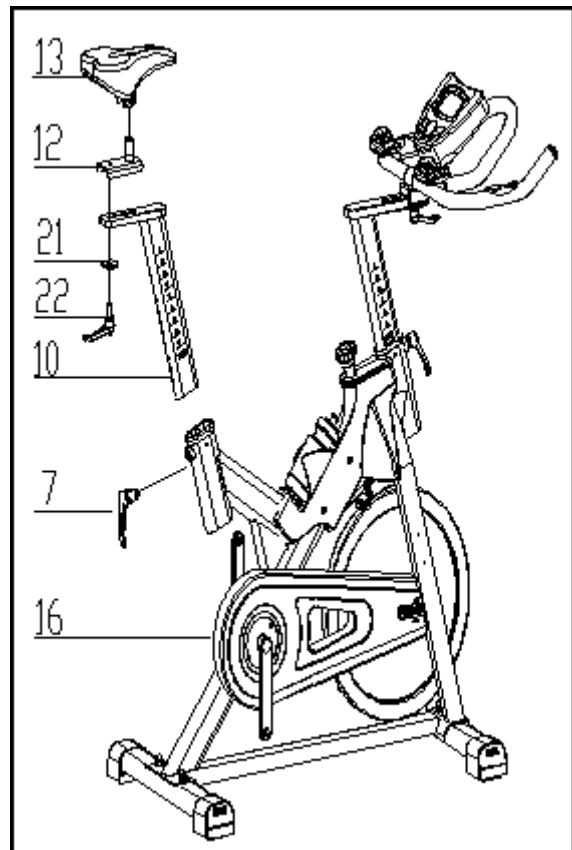
Počítač (56) pripevnite na podpornú tyč rukovätí (18) pomocou 4 skrutiek (84). Zapojte vodiče senzorov (A1 a A2), (B1 a B2).



### Krok 3

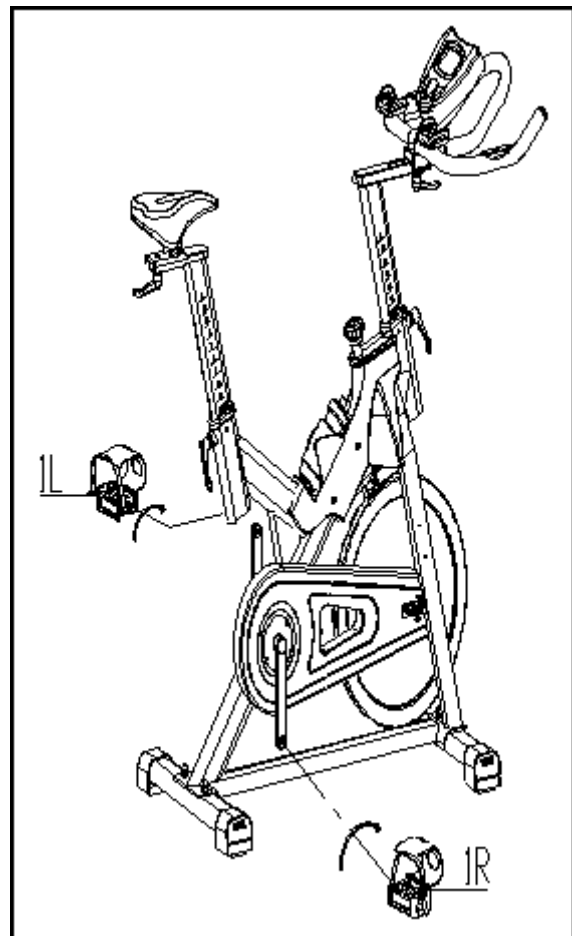
Vertikálnu tyč sedadla (10) nasuňte do držiaku tyče sedadla na hlavnom ráme (16). Potom nasuňte tyč sedadla (12) do vertikálnej tyče sedadla (10) a zaistite ju pomocou plochej podložky 1 (21) a skrutky (22). Skrutku (7) budete musieť uvoľniť, potiahnuť skrutku dozadu a nastaviť požadovanú výšku. Potom ju pustíte a znova utiahnete.

Potom pripevníte sedadlo (13) k tyči sedadla (12) podľa obrázku a utiahnete skrutky zospodu sedadla.



### Krok 4

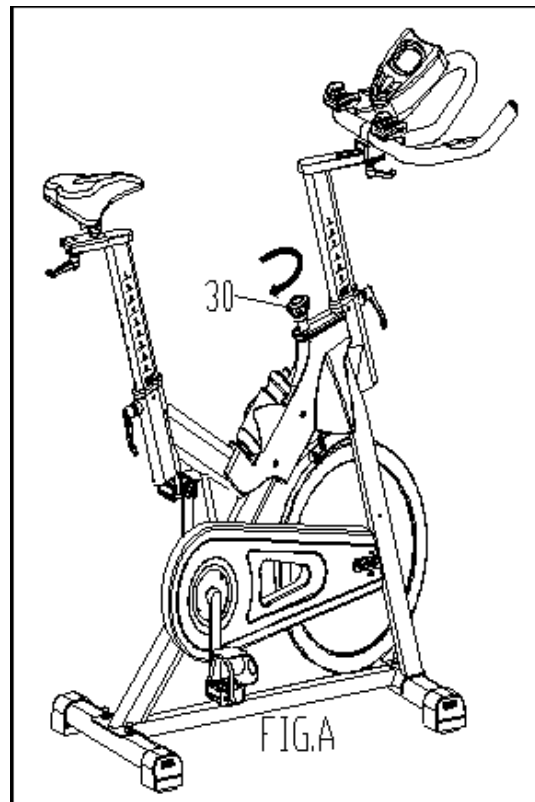
Pedále (1 L/R) sú označené: „L“ pre ľavý a „R“ pre pravý. Pripojte ich k príslušnej kľuke. Pravá kľuka je na pravej strane z pohľadu sediaceho na stroji. Pravý pedál by mal byť naskrutkovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý proti smeru hodinových ručičiek.



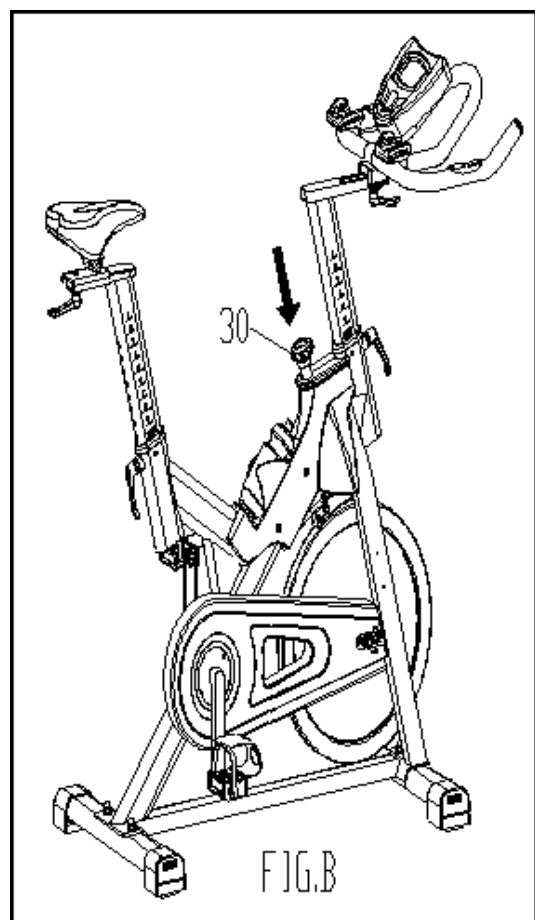


## Nastavenie napätia a núdzové zabrzdzenie

Zvýšenie a zníženie napätia Vám umožňuje väčšiu variáciu v tréningoch. Ak chcete zvýšiť napätie a odpor (čo vyžaduje viac sily), otočte núdzovú brzdú a skrutku napätia (30) smerom doprava. Ak chcete znížiť napätie a odpor (čo vyžaduje menej sily), otočte núdzovú brzdú a skrutku napätia (30) smerom doľava využitím funkcie núdzového zabrzdzenia.



Rovnaká skrutka slúži aj ako núdzová brzda. Túto funkciu využijete v akejkoľvek situácii, pri potrebe zastavenia zotrvačníka alebo zostúpenia z cyklotrenažéra. Ak chcete využiť núdzovú brzdú, pevne stlačte núdzovú brzdú a skrutku napätia (30).



## Nastavenie sedadla a rukoväti

Ak chcete nastaviť výšku sedadla, uvoľnite nastavovaciu skrutku na vertikálnej tyči sedadla a potiahnite ju. Umiestnite vertikálnu tyč sedadla do požadovanej výšky tak, aby boli otvory zarovnané a potom skrutku pustite a utiahnite.

Ak chcete sedadlo posunúť dopredu alebo dozadu, uvoľnite nastavovaciu skrutku a podložku a skrutku potiahnite. Horizontálnu tyč sedadla posuňte do požadovanej polohy. Zarovnajete otvory a znova utiahnite nastavovaciu skrutku.

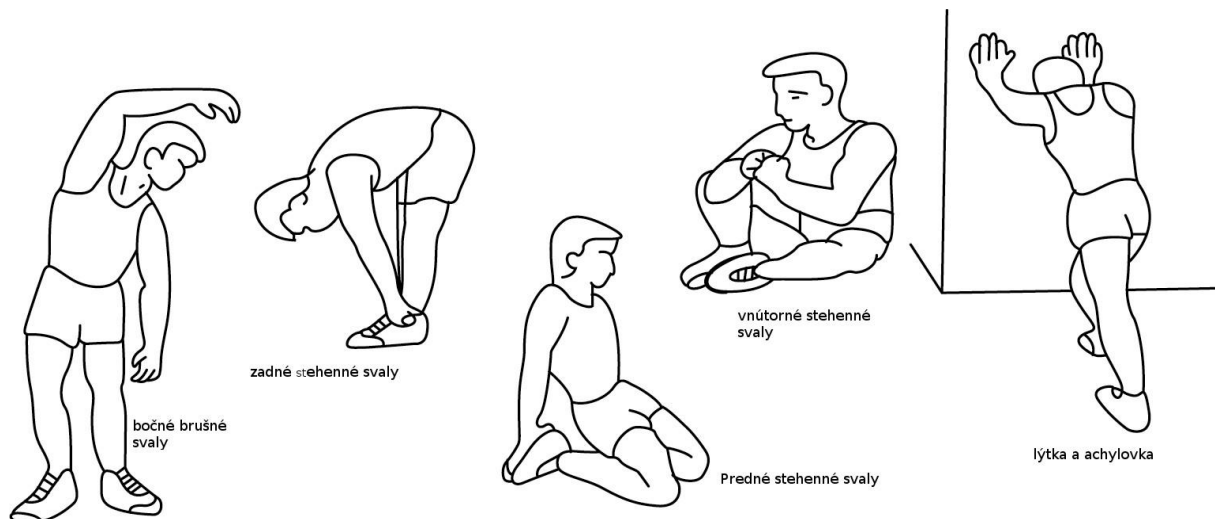
Ak chcete nastaviť výšku rukoväti, uvoľnite pružinovú skrutku a sekundárnu skrutku a oboje potiahnite. Tyč rukoväti umiestnite do požadovanej výšky a so zarovnanými otvormi utiahnite pružinovú skrutku a potom sekundárnu skrutku.

## Návod na cvičenie

Používaním vášho cyklotrenažéra sa vám zlepší Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

### 1. Zahrievacie cvičenie

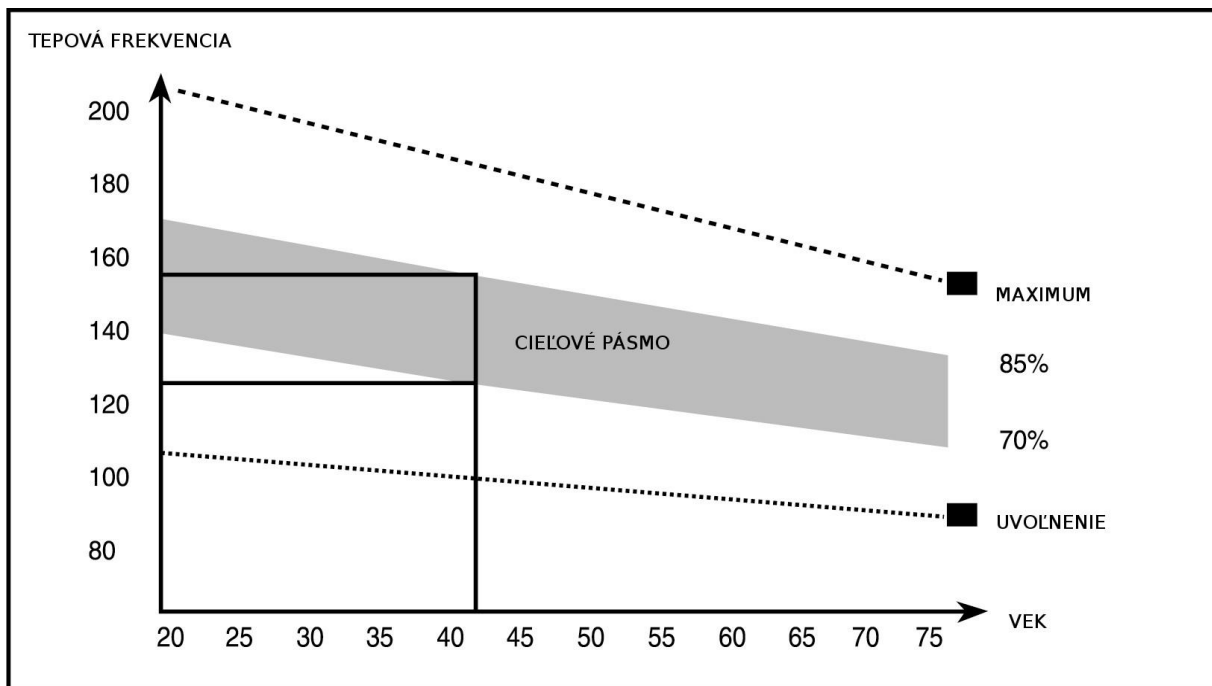
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 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 zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je zobrazená na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



### 3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. 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 zvýšte 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 tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

### Použitie

Skrutka odporu Vám umožňuje meniť odpor pedálov. Pri vysokom odpore je pedálovanie náročnejšie, pri nižšom odpore je to jednoduchšie. Pre najlepší výsledok by ste mali odpor nastavovať počas používania.