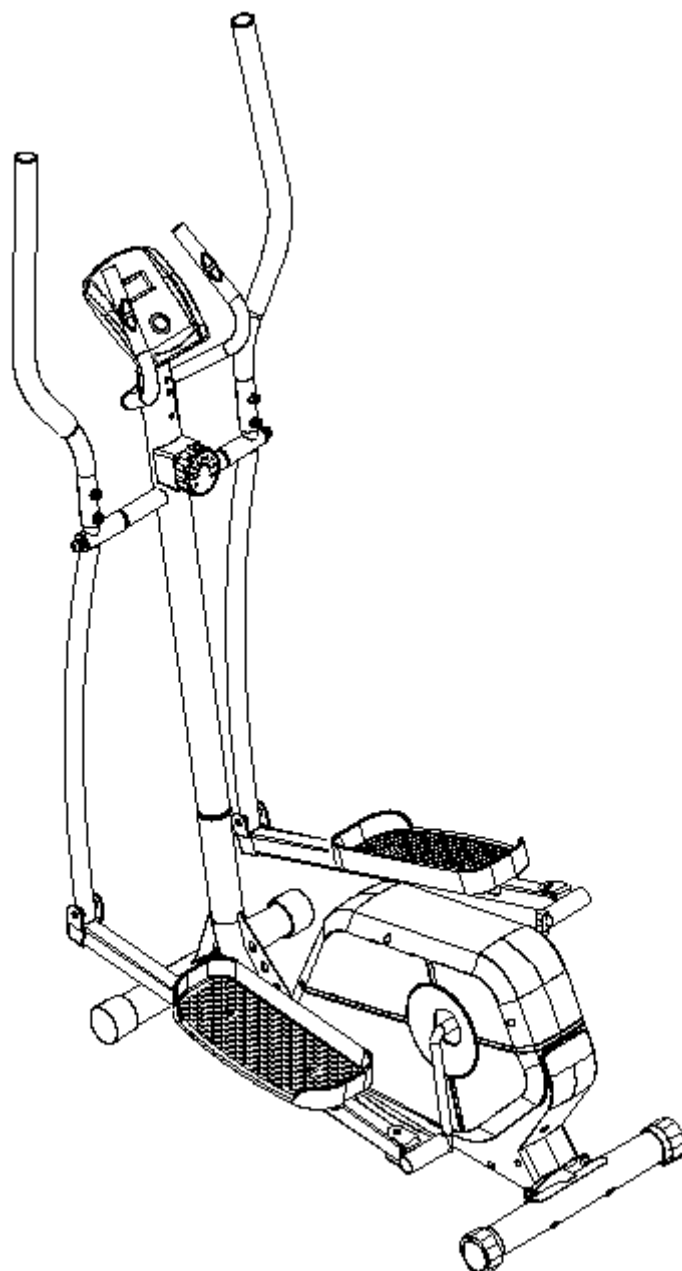




# DIADORA



**Návod na použitie:** Eliptický trenažér Diadora Astra Cross

**kód:** 7598

**SK**

## **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 predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 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.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

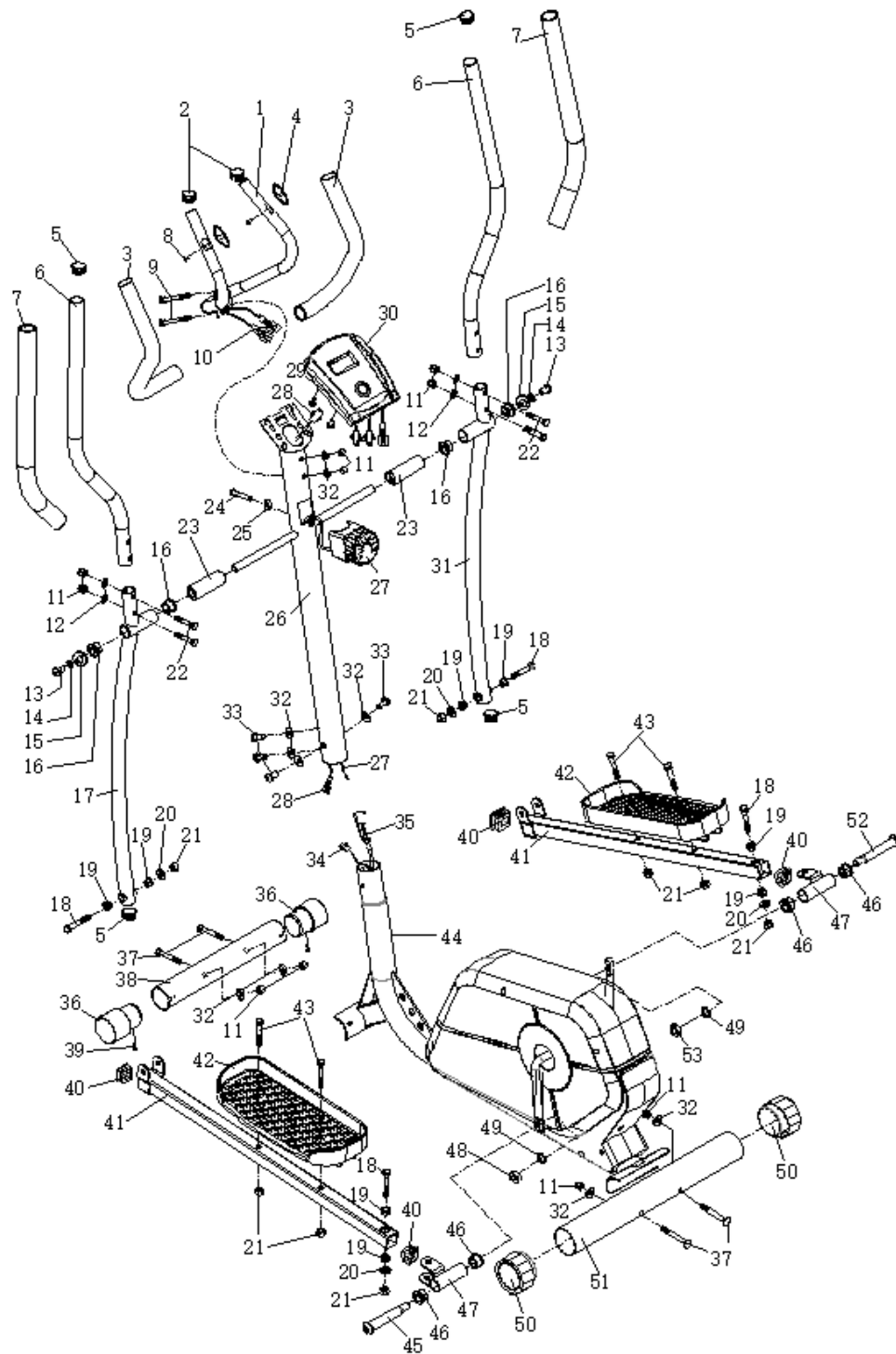
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. Diadora nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

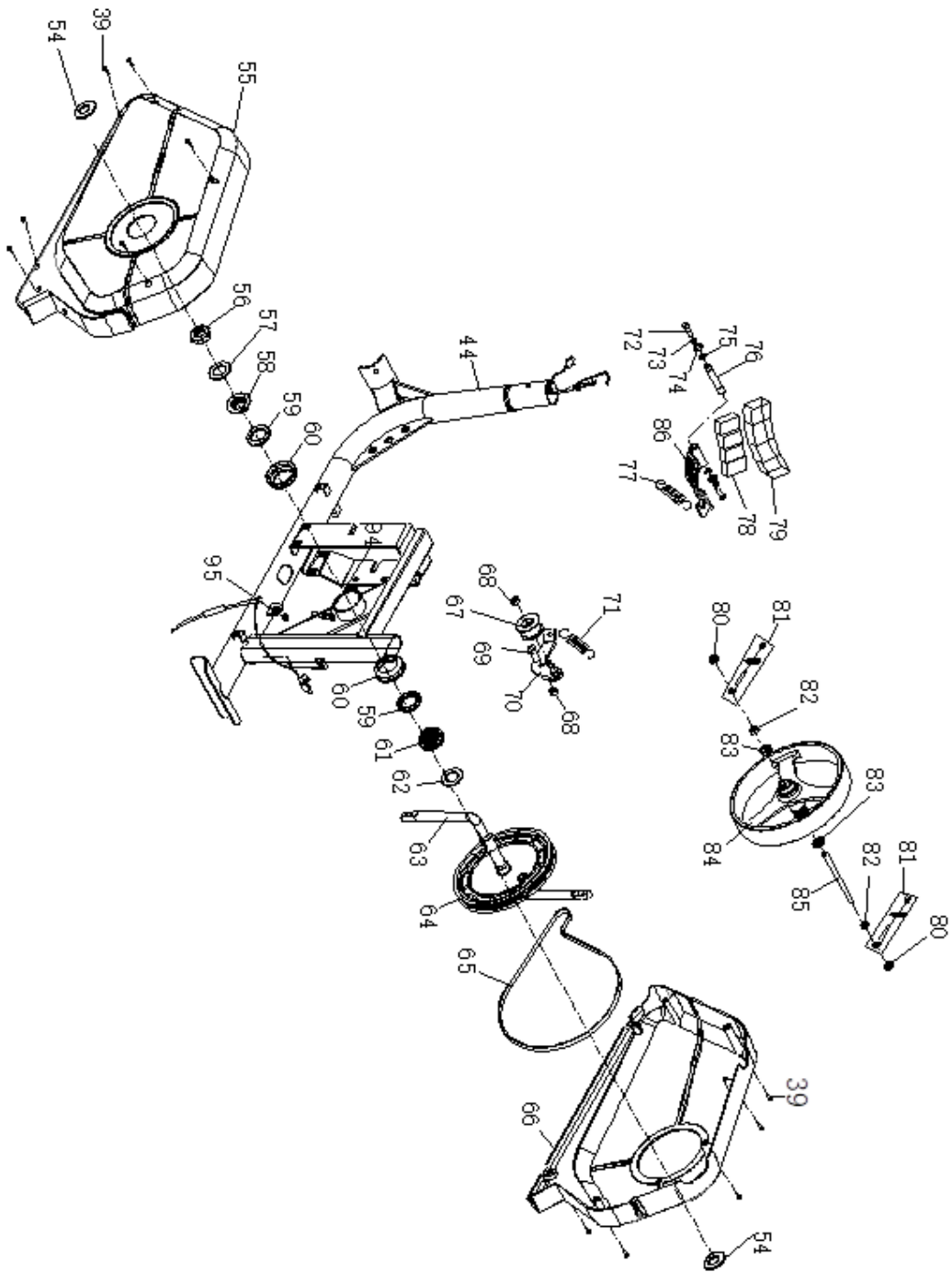
## Dôležité bezpečnostné upozornenie

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 **110 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. Po cvičení, prosím otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
21. 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.
22. Hmotnosť zariadenia: 28 kg.
23. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 107 x 60 x 154 cm.

# Rozložená schéma





## Zoznam dielov

P.Č.	Popis	KS	P.Č.	Popis	KS
1	Stredná rukoväť	1	44	Hlavný rám	1
2	Koncový uzáver $\Phi 22$	2	45	Pedálová skrutka (L) 1/2"	1
3	Penový obal rukoväti	2	46	Objímka 3 $\Phi 28 * \Phi 16 * 28$	4
4	Senzor tehu	2	47	Rožnica (L/R)	2
5	Koncový uzáver $\Phi 28$	4	48	Nylonová matica (L) 1/2"	1
6	Rukoväť	2	49	Pružná podložka 1/2"	2
7	Penový obal rukoväti	2	50	Koncový uzáver $\Phi 50$	2
8	Skrutka ST4.2*19	2	51	Zadný stabilizátor	1
9	Skrutka M8*62	2	52	Pedálová skrutka (R) 1/2"	1
10	Kábel rukoväte	2	53	Nylonová matica (R) 1/2"	1
11	Koncová matica M8	12	54	Malý kryt	2
12	Oblá podložka $d8 * \Phi 12 * 1.5 * R30$	4	55	Kryt reťaze (L)	1
13	Skrutka 3/8"*20	2	56	Matica	1
14	Pružná podložka D10	2	57	Podložka	1
15	Podložka $d10 * \Phi 20 * 5$	2	58	Matica II	1
16	Objímka 2 $\Phi 32 * \Phi 19 * 28$	4	59	Prsteňová guľa	2
17	Spodná rukoväť (L)	1	60	Prsteňové ložisko	2
18	Šesťhranná skrutka M10*60	4	61	Matica I	1
19	Objímka $\Phi 14 * 12.5 * \Phi 10.1$	8	62	Podložka	1
20	Podložka $d10 * \Phi 20 * 2$	4	63	Kľuka	1
21	Nylonová matica M10	8	64	Reťazové koleso	1
22	Vratová skrutka M8*40	4	65	Pás	1
23	Distančné puzdro	2	66	Kryt reťaze (R)	1
24	Skrutka M5*45	1	67	Prítlačný valec	1
25	Oblá podložka d6	1	68	Nylonová matica M8	2
26	Podporná tyč	1	69	Skrutka	1
27	Kontrola odporu	1	70	Rožnica	1
28	Stredný kábel	1	71	Pružina odporu	1
29	Skrutka M5*10	2	72	Šesťhranná skrutka M6*15	2
30	Počítač	1	73	Pružná podložka d6	2
31	Spodná rukoväť (R)	1	74	Podložka $d6 * \Phi 12 * 1$	2
32	Oblá podložka $d8 * \Phi 20 * 1.5 * R30$	10	75	Zapínacia pružina d12	2
33	Skrutka M8*16	4	76	Náprava	1
34	Indukčný vodič	1	77	Pružina odporu	1
35	Kábel odporu	1	78	Magnet	4
36	Popruh nohy $\Phi 50$	2	79	Plastová mreža	1
37	Vratová skrutka M8*60	4	80	Matica M10*1.0*H5	2
38	Predný stabilizátor	1	81	Skupina skrutky	2
39	Samorezná skrutka ST4.2*16	11	82	Tenká šesťhranná matica M10*1.0*H2	2
40	Koncový uzáver	4	83	Ložisko	2
41	Tyč pedálu	2	84	Zotrvačník	1
42	Pedál	2	85	Náprava	1
43	Šesťhranná skrutka M10*45	4	86	Magnetická doska	1

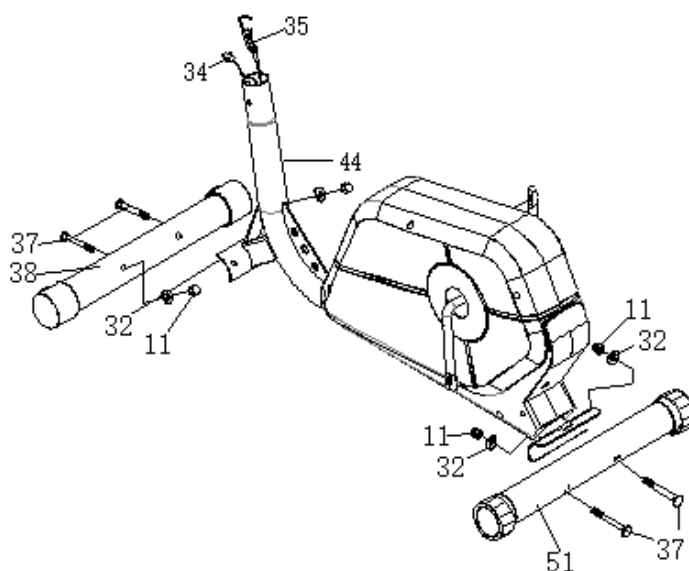
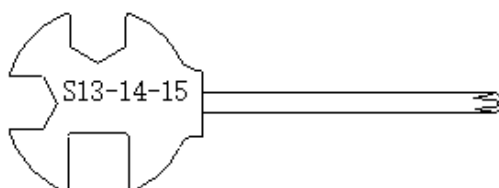
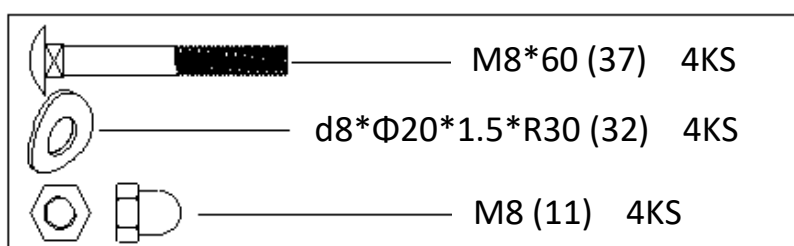
## Montážny návod

### Príprava

- A. Pred montážou sa uistite, že budete mať okolo seba a stroja dost' priestoru.
- B. Na montáž použite náradie zobrazené v tomto návode.
- C. Pred montážou sa uistite, že máte všetky diely (v tomto návode nájdete rozloženíú schému, kde sú očíslované všetky potrebné diely pre tento stroj).

### Krok 1

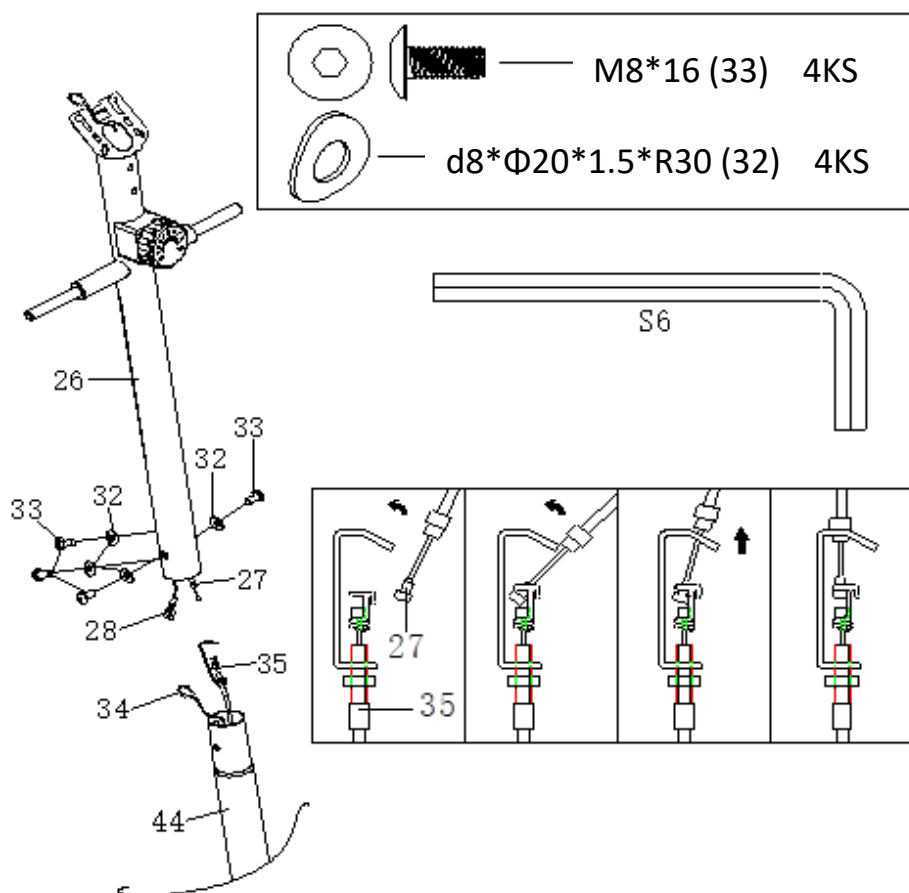
Predný stabilizátor (38) a zadný stabilizátor (51) pripevnite k hlavnému rámu (44) pomocou vratovej skrutky (37), vypuklej matice (11) a oblej podložky (32).



## Krok 2

Středný kábel (38) připojte k indukčnímu vodiči (34) a kábel odporu (35) připojte ku káblu (27). Podpornou tyč (26) připevníte k hlavnímu rámu (44) pomocí skrutky (33) a obléj podložky (32).

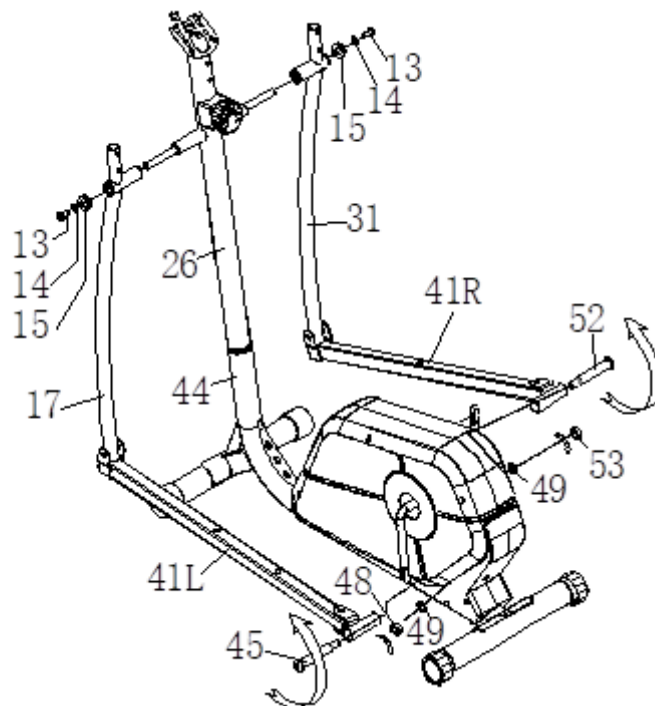
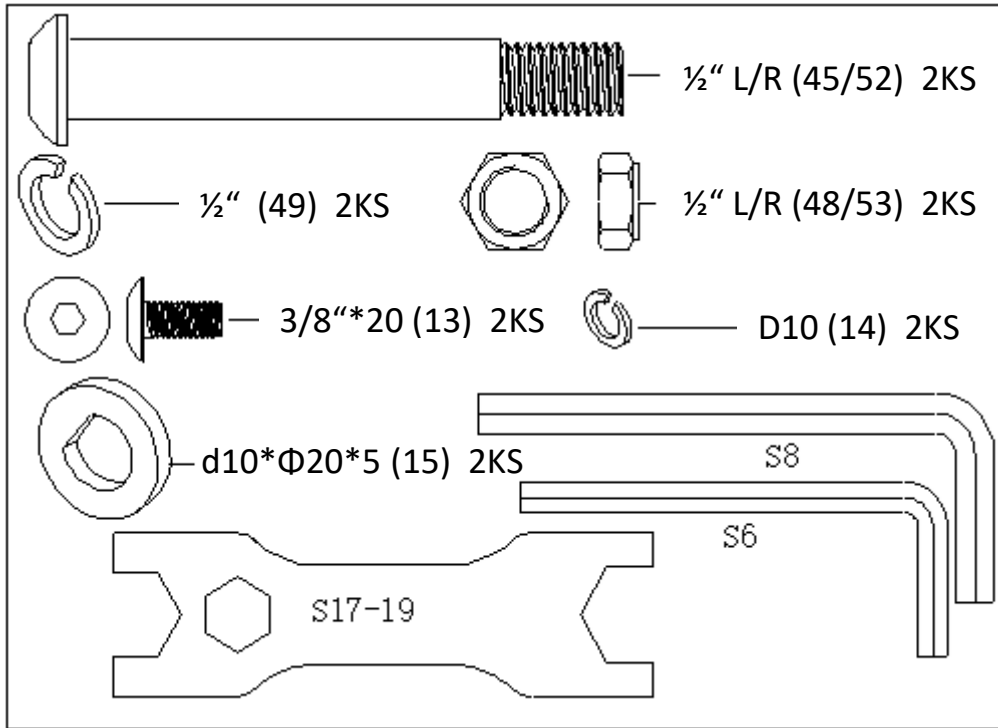
*Poznámka:* Skrutku (33) a oblú podložky (32) utiahnite až po kroku 3.





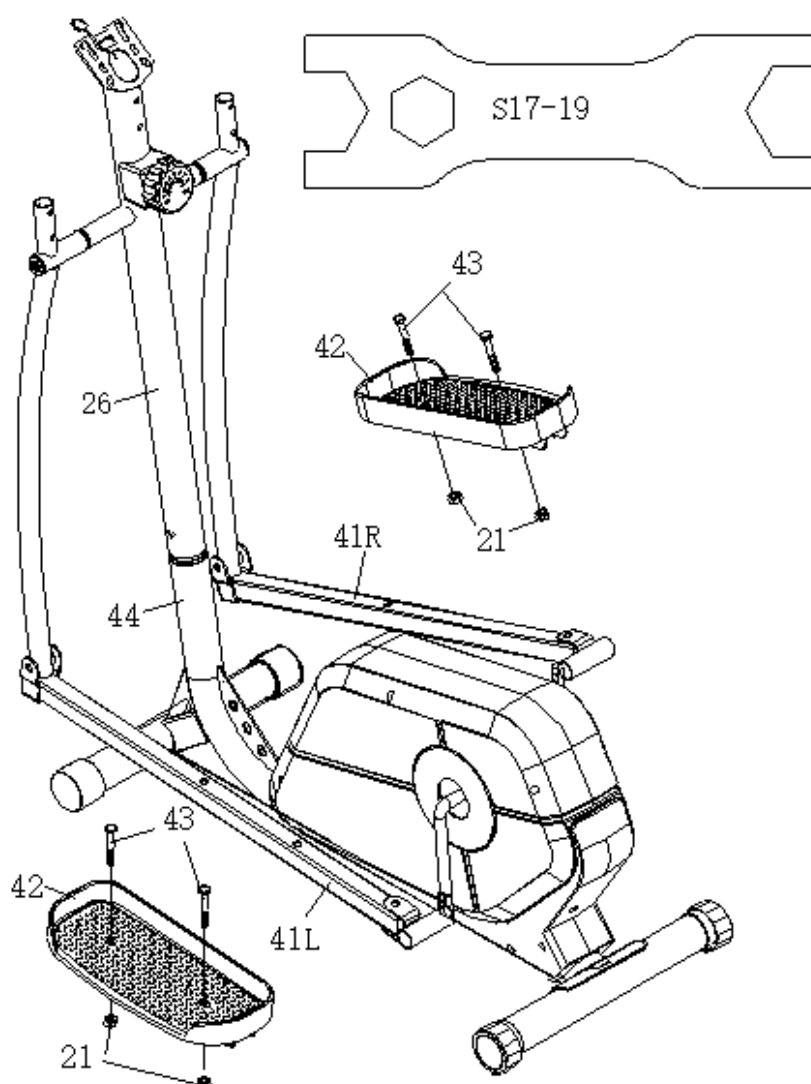
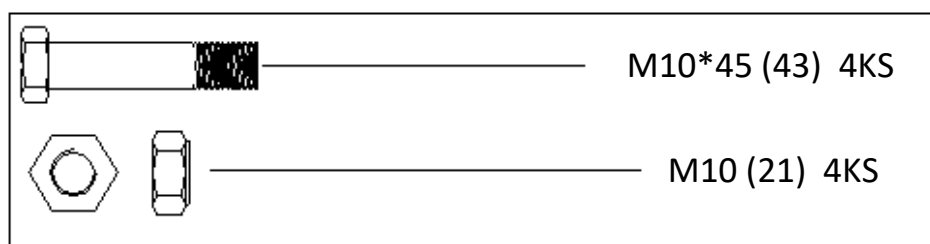
### Krok 3

Spodné rukoväte (17/31) pripevnite k podpornej tyči (26) pomocou skrutky (13), podložky (14) a podložky (15). Pedálové tyče (41 L/R) pripevnite k pedálovým kľukám pomocou pedálových skrutiek (45/52), pružných podložiek (49) a nylonových matíc (48/53).



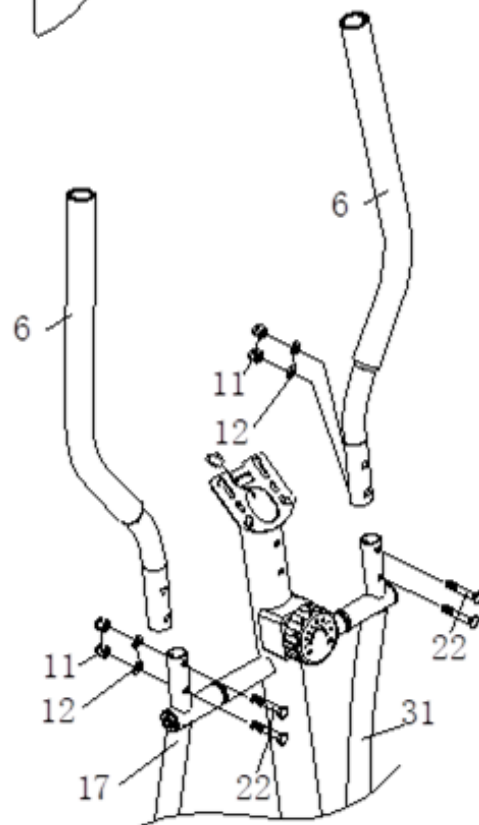
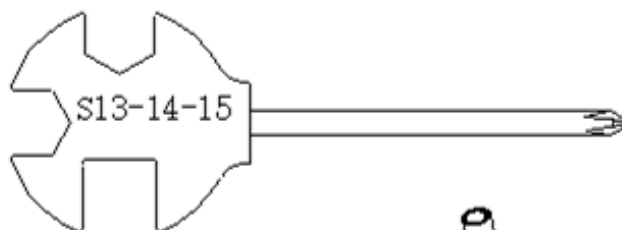
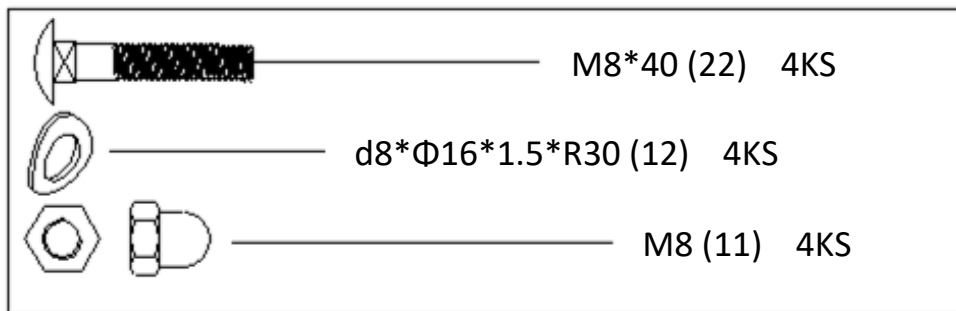
#### Krok 4

Pedále (42) pripevnite k pedálovým tyčiam (41 L/R) pomocou šesťhrannej skrutky (43) a nylonovej matice (21).



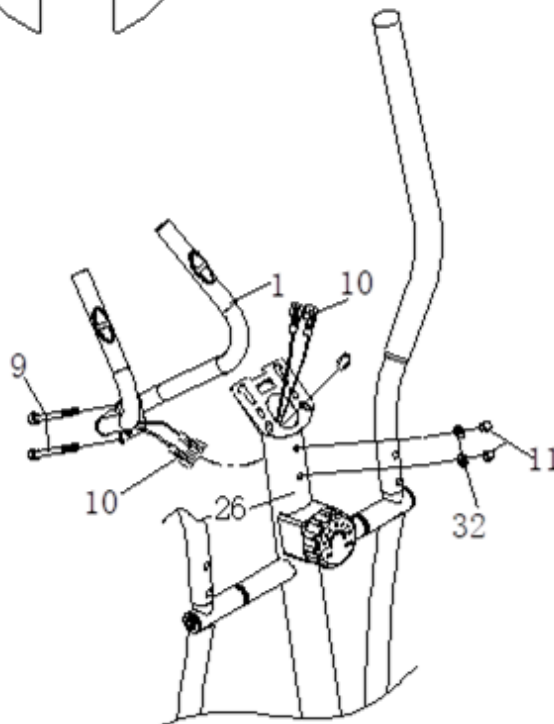
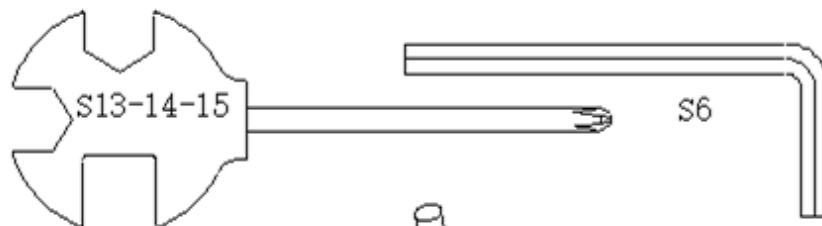
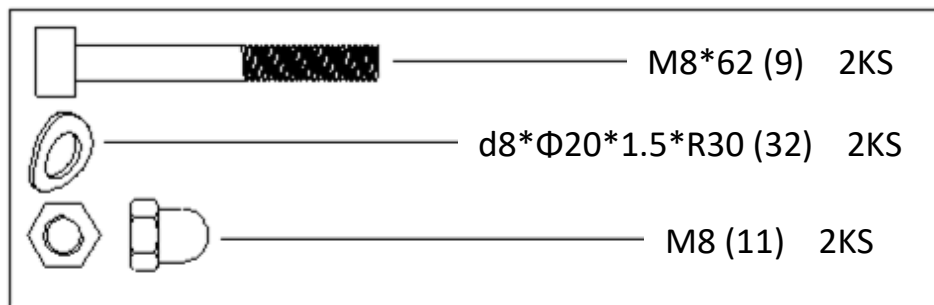
## Krok 5

Rukováte (6 L/R) pripevnite k spodným rukovätiam (17/31) pomocou skrutky (22), oblej podložky (12) a vypuklej matice (11).



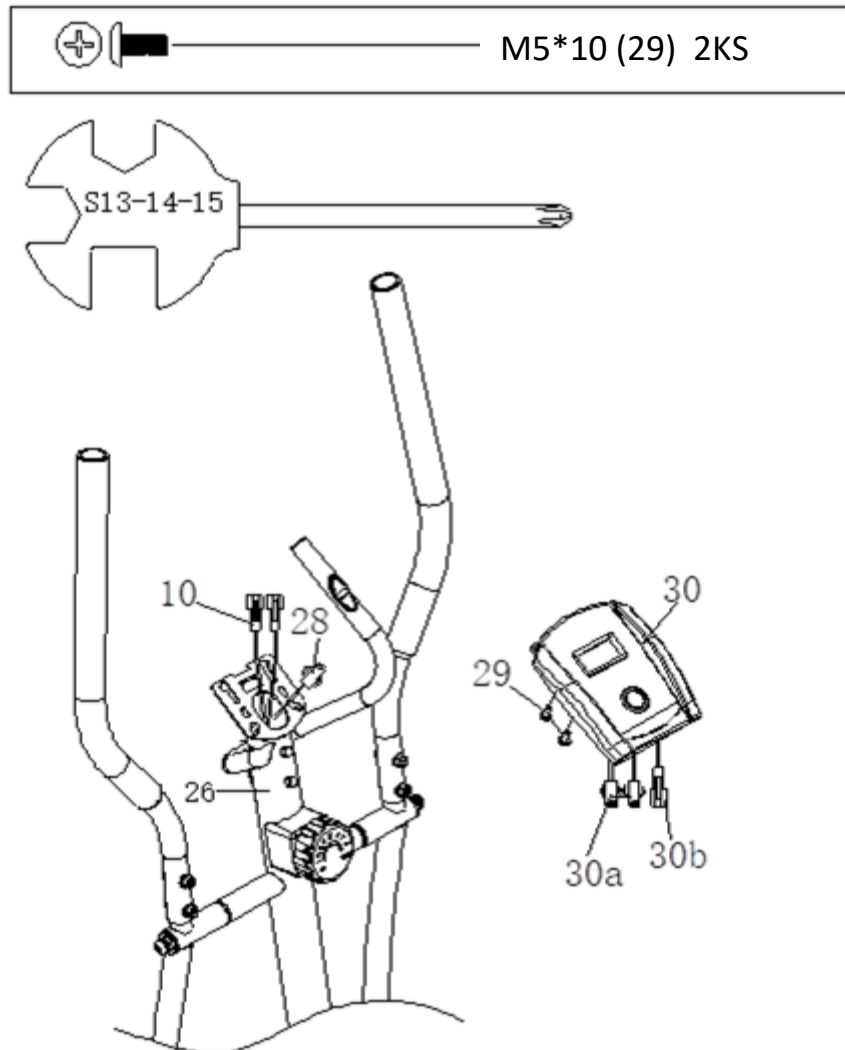
## Krok 6

Pripevnite senzory ako na obrázku. Strednú rukoväť (1) pripevnite k podpornej tyči (26) pomocou skrutky (9), oblej podložky (32) a matice (11).



## Krok 7

Kábel ručného pulzu (10) pripojte ku káblu počítača (30a) a stredný kábel (28) pripojte ku káblu počítača (30b). Počítač (30) pripevnite k podpornej tyči (26) pomocou skrutky (29).



**POZOR:** Pred začatím tréningu sa uistite, že sú všetky súčiastky poriadne utiahnuté.

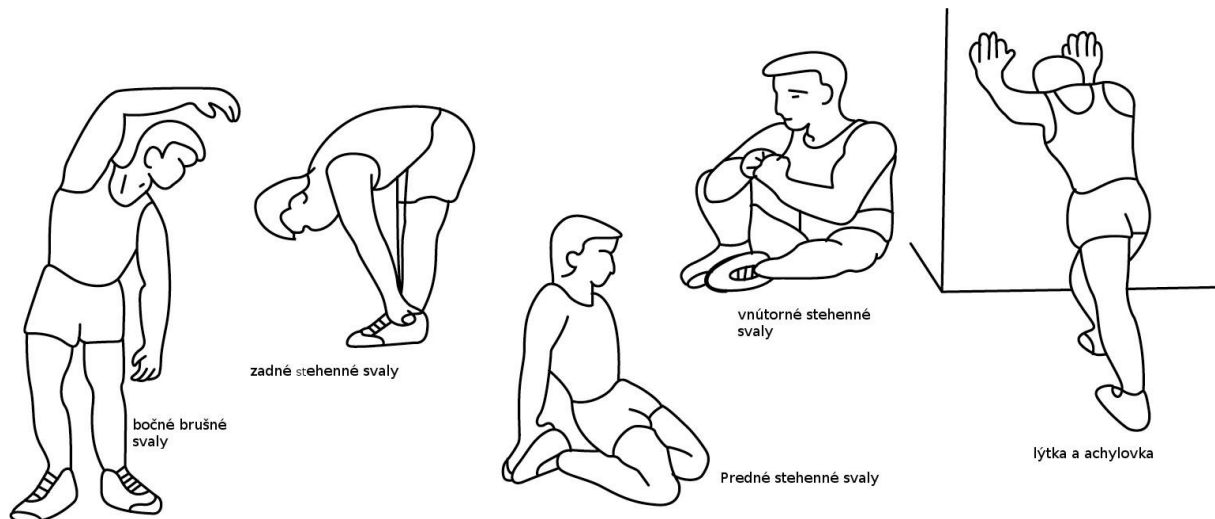
*Poznámka:* Koncový uzáver na prednom stabilizátore je pohiblivý, vďaka čomu je jednoduchšie pohybovať so strojom.

## Návod na cvičenie

Používaním Vášho eliptického trenažeru sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

### 1. Zahrievacie cvičenie

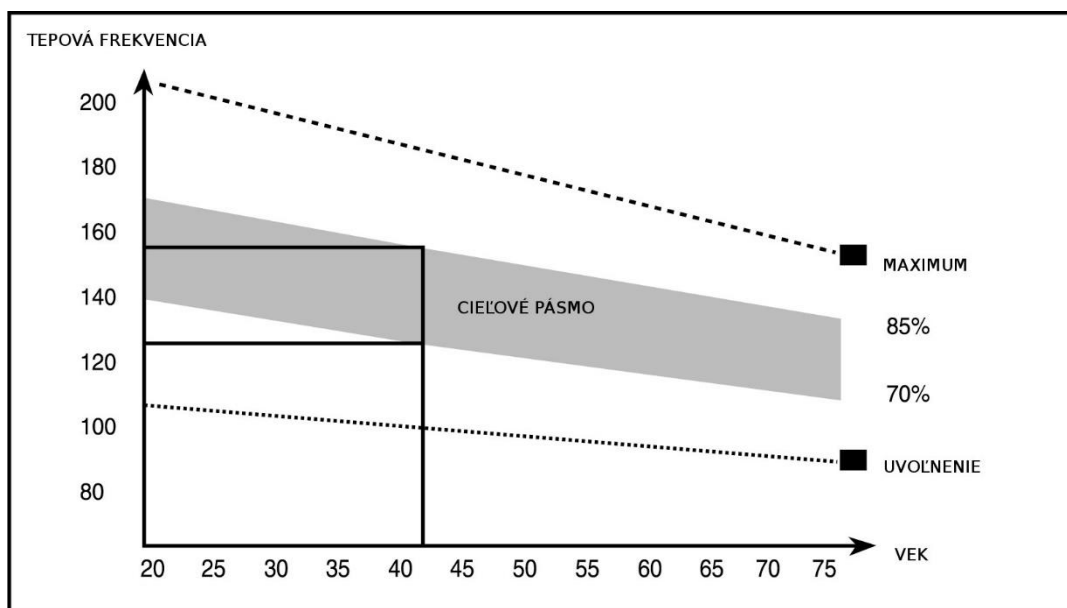
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 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 vytvarovanie 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 kontroly odporu Vám umožní nastaviť odpor pedálov. Vysoký odpor Vám sťaží pedálovanie, nižší odpor Vám to zase uľahčí. Pre najlepší výsledok by ste mali nastavovať odpor počas používania.

## Návod k prevádzke

### Fukncie tlačidiel

- MODE / RESET – stlačením vyberiete funkciu, podržaním po dobu 3 sekúnd vynulujete čas, vzdialenosť a kalórie.

### Funkcie a operácie

1. SKEN: Držte tlačidlo MODE až kým sa neobjaví ∇ na pozícii skenu. Monitor bude prechádzať cez nasledujúce funkcie: čas, vzdialenosť, kalórie, tepová frekvencia, rýchlosť a celková vzdialenosť. Každá funkcia bude zobrazená 6 sekúnd.
2. ČAS: Počíta čas od začiatku do konca tréningu.
3. VZDIALENOSŤ: Zobrazuje aktuálne prejdenú vzdialenosť.
4. KALÓRIE: Počíta celkové množstvo spálených kalórií od začiatku do konca tréningu.
5. TEPOVÁ FREKVENCIA: Držte tlačidlo MODE až kým sa neobjaví ∇ na pozícii tepovej frekvencie. Pred odmeraním tepu položte obe dlane na senzory tepu a po 6-7 sekundách Vám displej zobrazí Vašu aktuálnu tepovú frekvenciu v úderoch za minútu (BMP).

*Poznámka:* Pri meraní tepu môže byť hodnota v prvých 2-3 sekundách vyššia kvôli zaseknutému kontaktu, potom sa hodnota vráti do normálneho rozsahu, Toto meranie nemožno považovať za základ lekárskeho ošetrenia.

6. RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
7. CELKOVÁ VZDIALENOSŤ: Počíta vzdialenosť od začiatku do konca tréningu.

### Špecifikácie

Funkcie	Auto sken	Každých 6 sekúnd
	Čas	00:00 – 99:59'
	Vzdialenosť	0,00 – 999 míľ
	Kalórie	0,0 – 999,9 kcal
	Tepová frekvencia	40 – 206 BMP
	Rýchlosť	0,0 – 99,9 míľ/h
	Celková vzdialenosť	0,00 – 99,99 míľ/h
Typ batérie	2 kusy AAA alebo um-3	
Prevádzková teplota	0°C ±40°C	
Skladovacia teplota	0°C ±60°C	