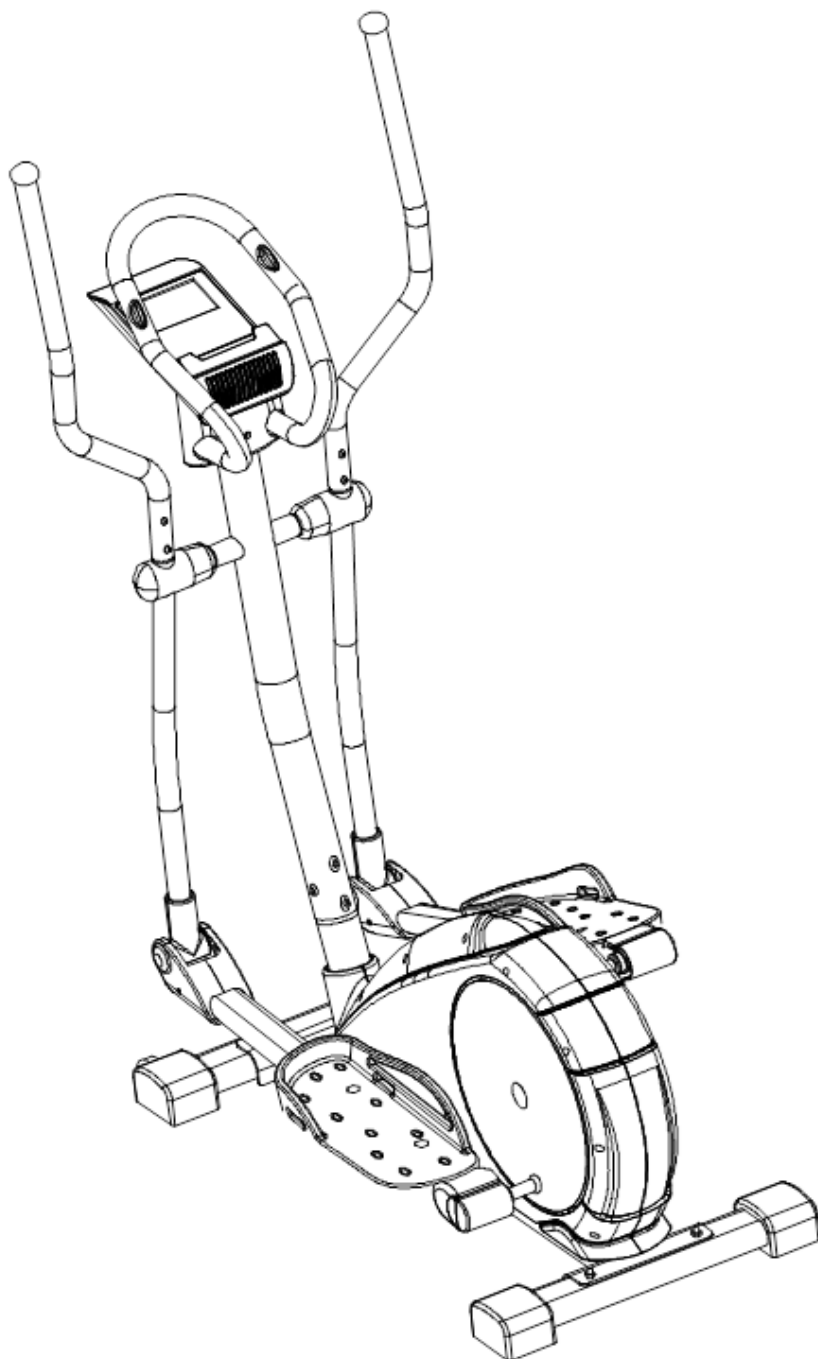




DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky DIADORA. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš DUVLAN tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. 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 číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie značky 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

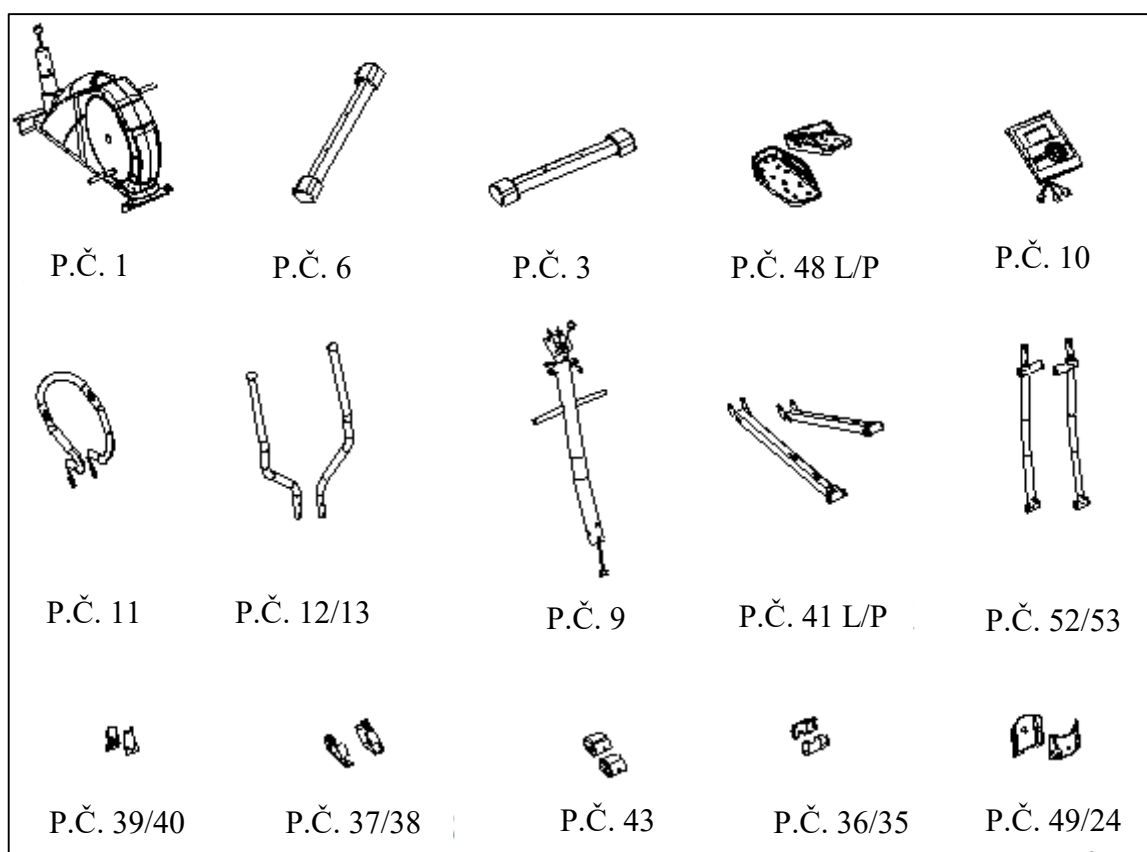
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

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. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

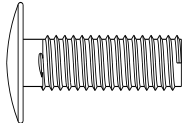

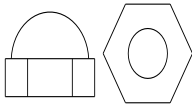
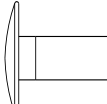
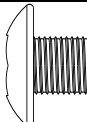


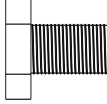

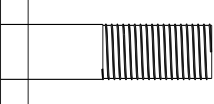
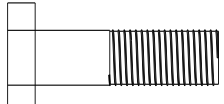

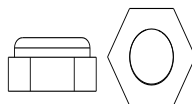
- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že 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. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-9). 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 začnite 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 všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- 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.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Počet stupňov záťaže: **16**. To umožňuje zvyšovať alebo znižovať odpor počas cvičenia. Otočením záťažového kolieska do strany (-) znižujete záťaž, otočením záťažového kolieska do strany (+) zvyšuje záťaž.
- Buďte opatrní pri nastupovaní a vystupovaní a pridržiavajte sa madiel. Najskôr stlačte jeden pedál do najnižšej pozície a stúpňte na neho jednou nohou. Druhou nohou prekročte hlavný rám a postavte sa na druhý pedál. Počas cvičenia sa vždy pridržiujte madiel. Pri vystupovaní, zošliapnite jeden pedál do najnižšej polohy, dajte dole najskôr nohu z vyššie položeného pedála
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 39,5 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 106 x 50 x 156 cm

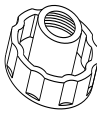
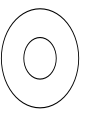
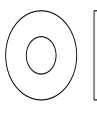
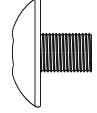
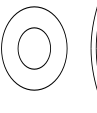

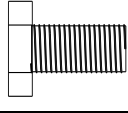
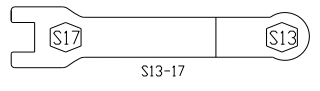
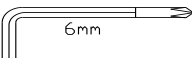
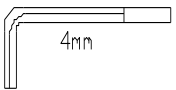
Náradie a spojovací materiál



| P. Č. | Názov | KS |
|-------|--|-----|
| 1 | Hlavný rám | 1 |
| 3 | Zadný stabilizátor | 1 |
| 6 | Predný stabilizátor | 1 |
| 9 | Predná tyč | 1 |
| 10 | Počítač | 1 |
| 11 | Stacionárne riadidlá | 1 |
| 12/13 | Vrchné riadidlá L/P | 1/1 |
| 35/36 | Predný/zadný vrchný kryt riadidiel | 1/1 |
| 37/38 | Kryt tyče pedála L/P | 1/1 |
| 39/40 | Predný/zadný spodný kryt riadidiel | 1/1 |
| 41L/R | Tyč pedála L/P | 1/1 |
| 43 | Kryt dosky v tvare „U“ | 2 |
| 48L/R | Pedál L/P | 1/1 |
| 49/24 | Predný/zadný ozdobný kryt prednej tyče | 1/1 |
| 52/53 | Spodné riadidlá L/P | 1/1 |

Kovové diely

| P. Č. | Názov | Obrázok | KS |
|-------|--|--|----|
| 2 | Nosná skrutka M10X55 |  | 4 |
| 4 | Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 25$ |  | 6 |
| 5 | Klenutá matica M10 |  | 4 |
| 21 | Puzdrová matica M6 X 20 |  | 4 |
| 22 | Imbusová skrutka M6X12 |  | 4 |
| 26 | Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 32$ |  | 2 |
| 27 | Pružinová podložka $\Phi 10$ |  | 2 |
| 28 | Šesťhranná skrutka M10X20 |  | 4 |
| 29 | Podložka typu „D“ |  | 2 |
| 31 | Šesťhranná skrutka M8X45 |  | 4 |
| 32 | Šesťhranná skrutka M10X78 |  | 2 |
| 33 | Puzdro |  | 2 |
| 34 | Nylonová matica M10 |  | 2 |

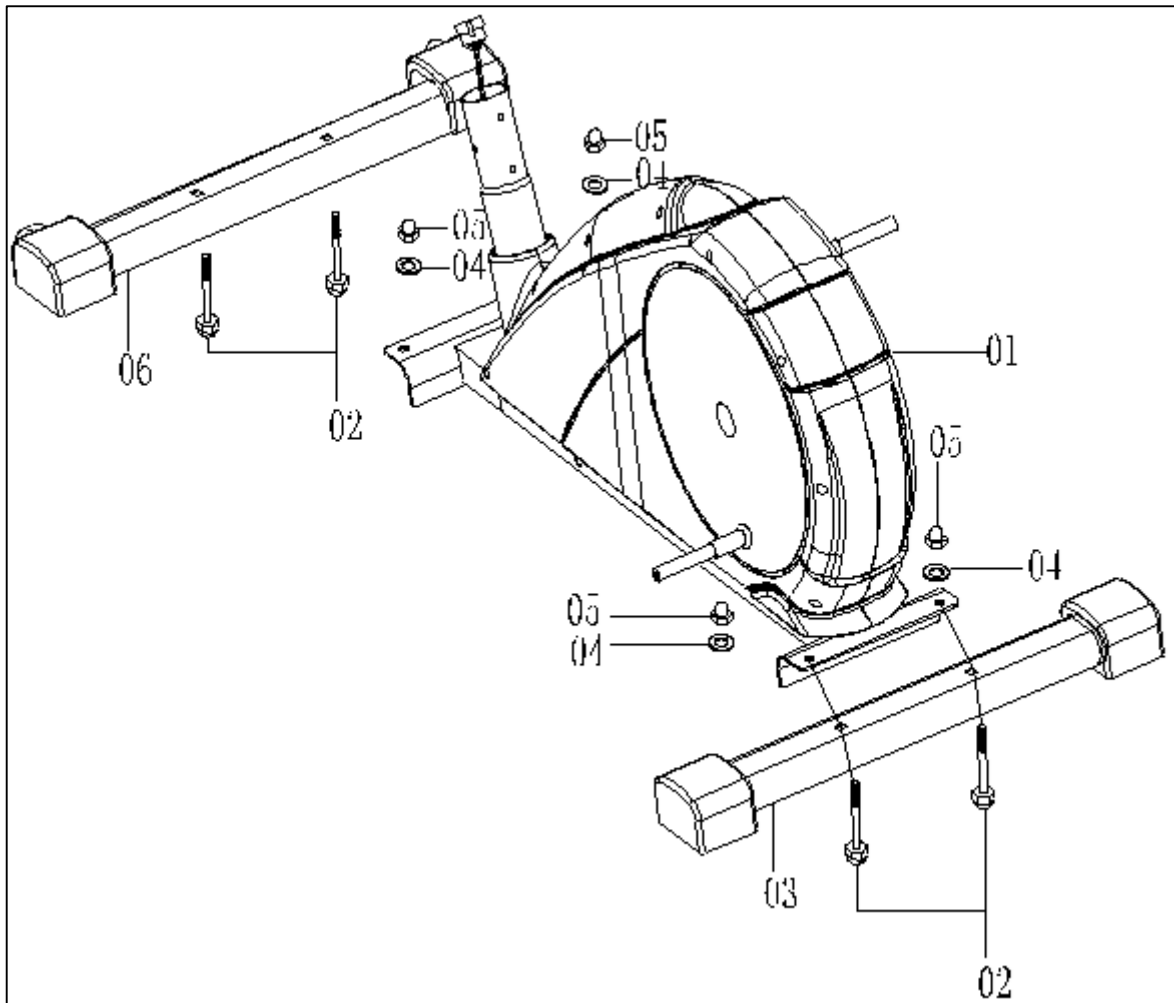
| P. Č. | Názov | Obrázok | KS |
|-------|--|--|----|
| 42 | Uzamykacia skrutka |  | 4 |
| 44 | Plochá podložka $\Phi 8 \times \Phi 25$ |  | 2 |
| 46 | Podložka $\Phi 8 \times \Phi 25$ |  | 2 |
| 47 | Imbusová skrutka M8X16 |  | 4 |
| 54 | Zakrivená podložka $\Phi 8 \times \Phi 22$ |  | 4 |
| 59 | Pružinová podložka $\Phi 8$ |  | 2 |
| 60 | Šesťhranná skrutka M8X20 |  | 2 |
| | Kombinovaný kľúč |  | 2 |
| | Imbusový kľúč L6 |  | 1 |
| | Imbusový kľúč L4 |  | 1 |

Vyššie uvedené diely sú všetky časti, ktoré potrebujete na zostavenie tohto zariadenia. Predtým, ako začnete s montážou, skontrolujte všetky diely a uistite sa, že sú súčasťou balenia.

Montážny návod

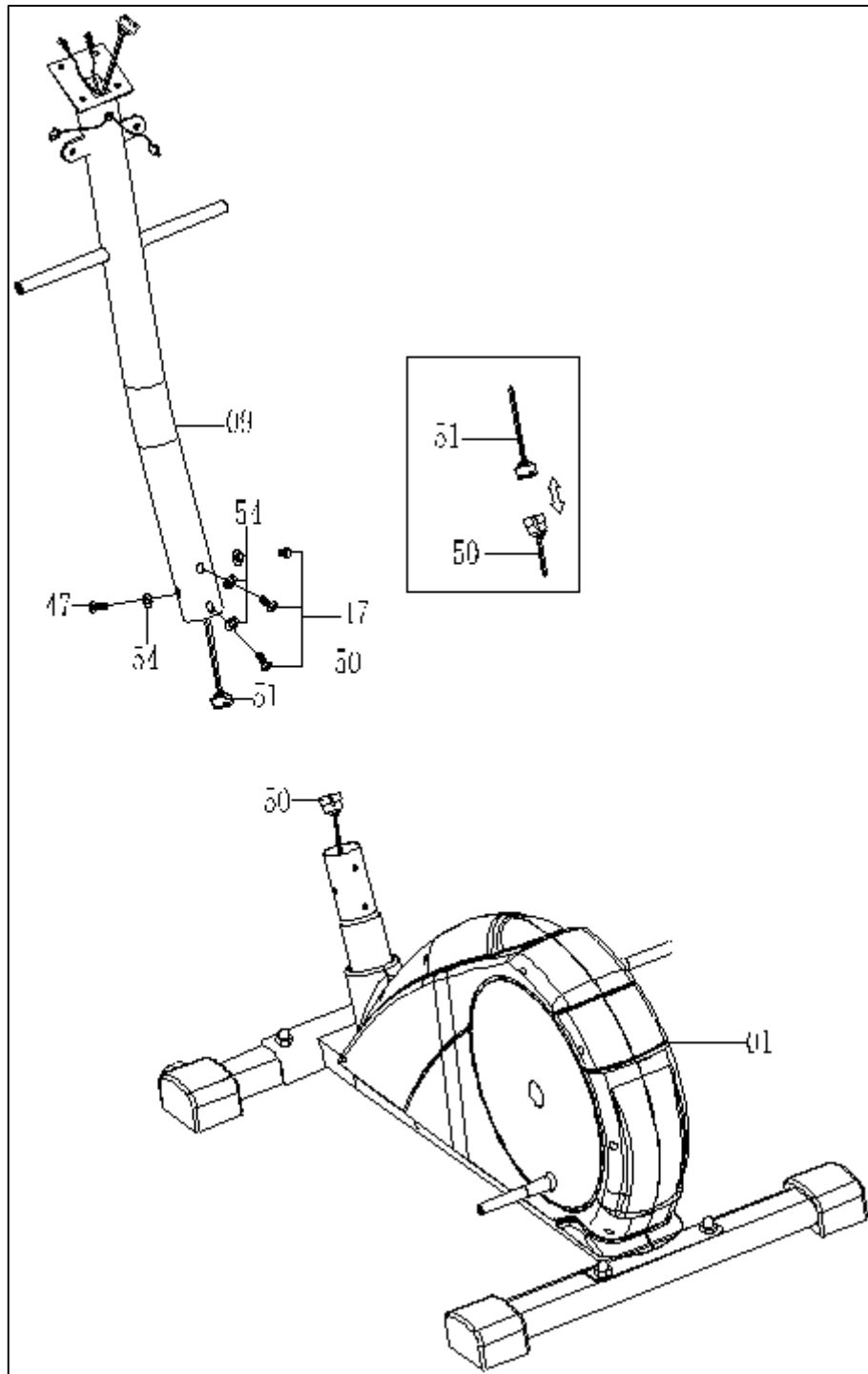
Krok 1

Pripevnite predný stabilizátor (06) k prednej časti hlavného rámu (01). Zaistite pomocou dvoch nosných skrutiek (02), dvoch plochých podložiek (04) a dvoch klenutých matic (05). Pripojte zadný stabilizátor (03) k zadnej časti hlavného rámu (01). Zaistite pomocou dvoch nosných skrutiek (02), plochých podložiek (04) a klenutých matic (05).



Krok 2

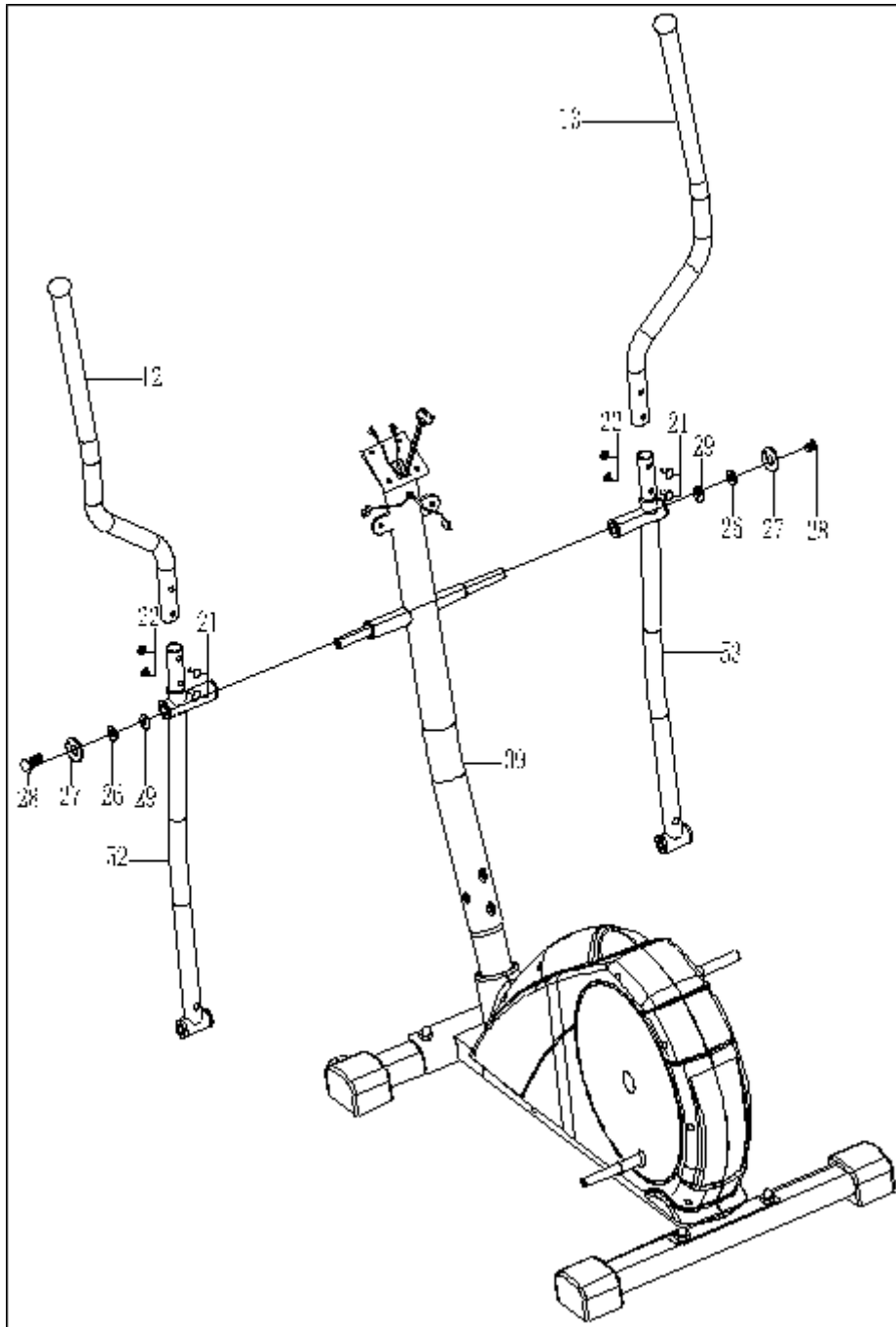
Prepojte spodný kábel počítača (50) a stredný kábel počítača (51). Pripevnite prednú tyč (09) k hlavnému rámu (01) a utiahnite štyrmi imbusovými skrutkami (47) a štyrmi zakrivenými podložkami (54).



Krok 3

Pripevnite spodné riadidlá L (52) k ľavej náprave prednej tyče (09). Zaistite pomocou jednej podložky typu D (29), plochej podložky (26), pružinovej podložky (27) a šesťhrannej skrutky (28). Postup opakujte pre spodné riadidlá R (53).

Pripevnite vrchné riadidlá L (12) k dolným riadidlám L (52). Zaistite pomocou dvoch puzdrových matíc (21) a dvoch šesťhranných skrutiek (22). Postup opakujte pre vrchné riadidlá R (13).

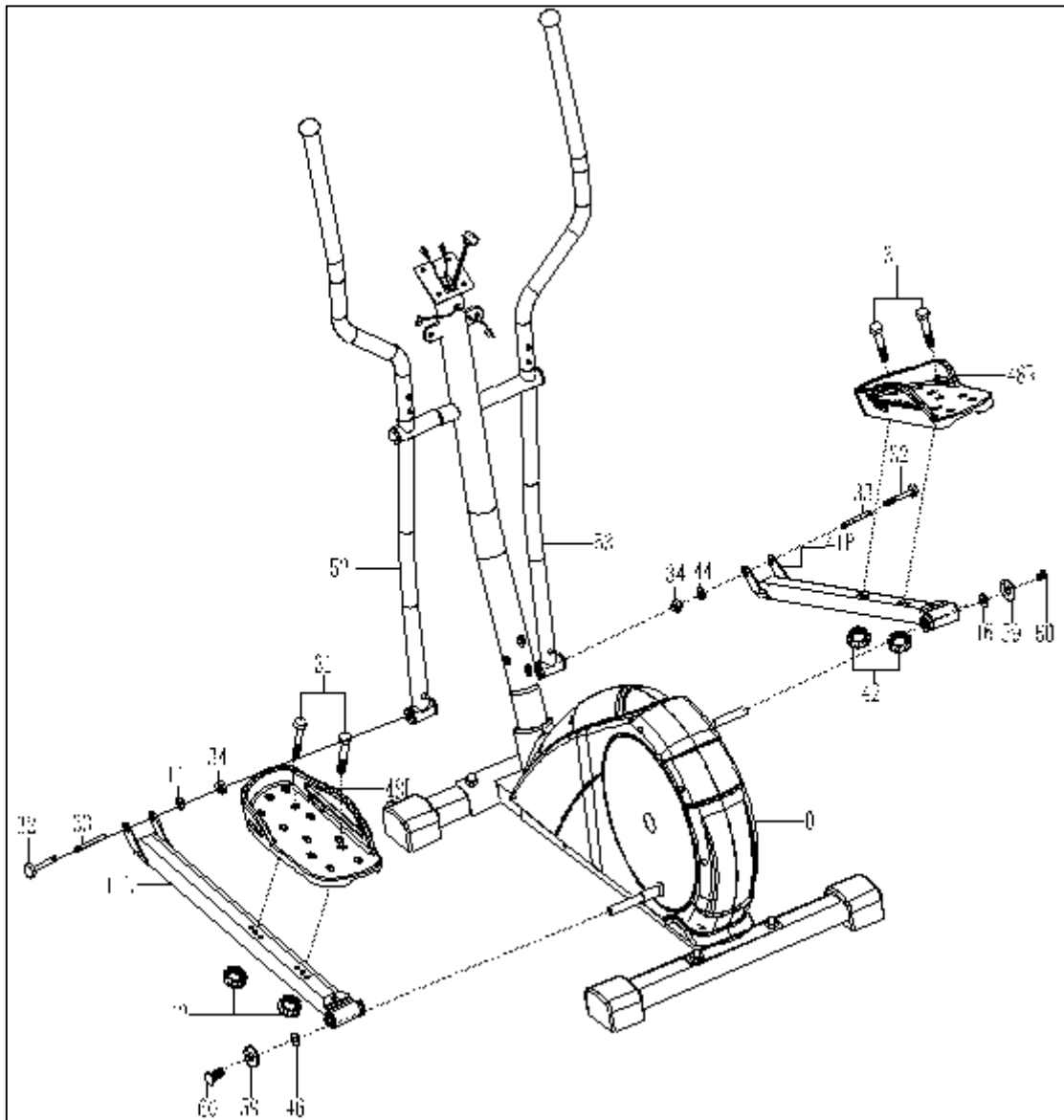


Krok 4

Pripojte zadnú časť tyče ľavého pedálu (41L) k ľavej časti hlavného rámu (01), zaistite pomocou jednej šesťhrannej skrutky (60), jednej pružinovej podložky (59) a jednej plochej podložky (46). Postup opakujte pre pravý tyč pedálu (41R).

Pripevnite prednú časť ľavej tyče pedálu (41L) k spodnej časti dolného riadidla L (52), zaistite pomocou jednej šesťhrannej skrutky (32), jedného puzdra (33), jednej plochej podložky (44) a jednej nylonovej matice (34). Postup opakujte pre pravú tyč pedálu (41R).

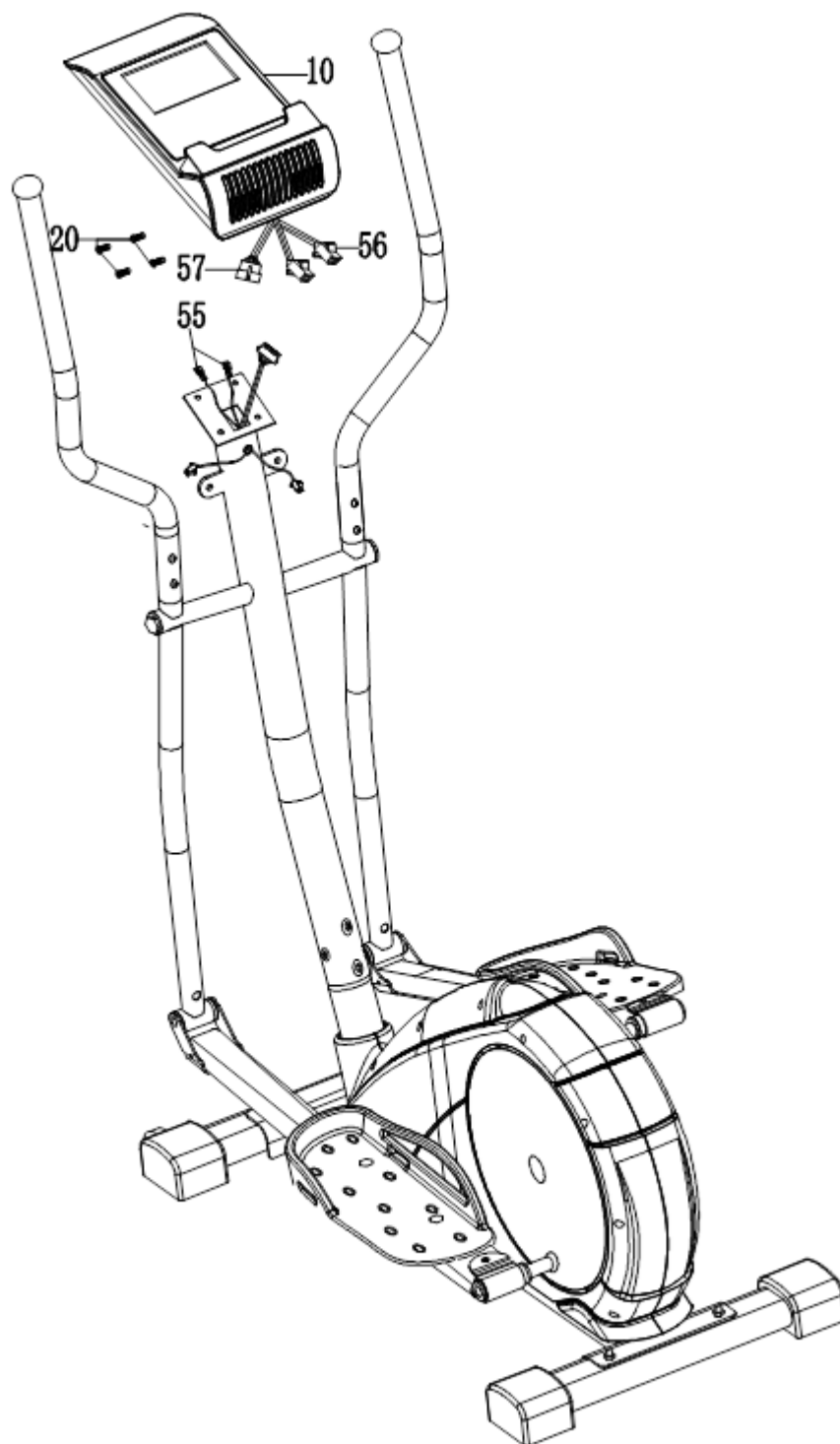
Pripojte ľavý pedál (48L) k ľavej tyči pedálu (41L), utiahnite ho dvoma šesťhrannými skrutkami (31) a dvoma uzamykacími skrutkami (42). Postup opakujte pre pravý pedál (48R).



Krok 5

Prepojte kábel počítača (57) so stredným káblom počítača (51) a horný kábel merača pulzu (56) so stredným káblom merača pulzu (55).

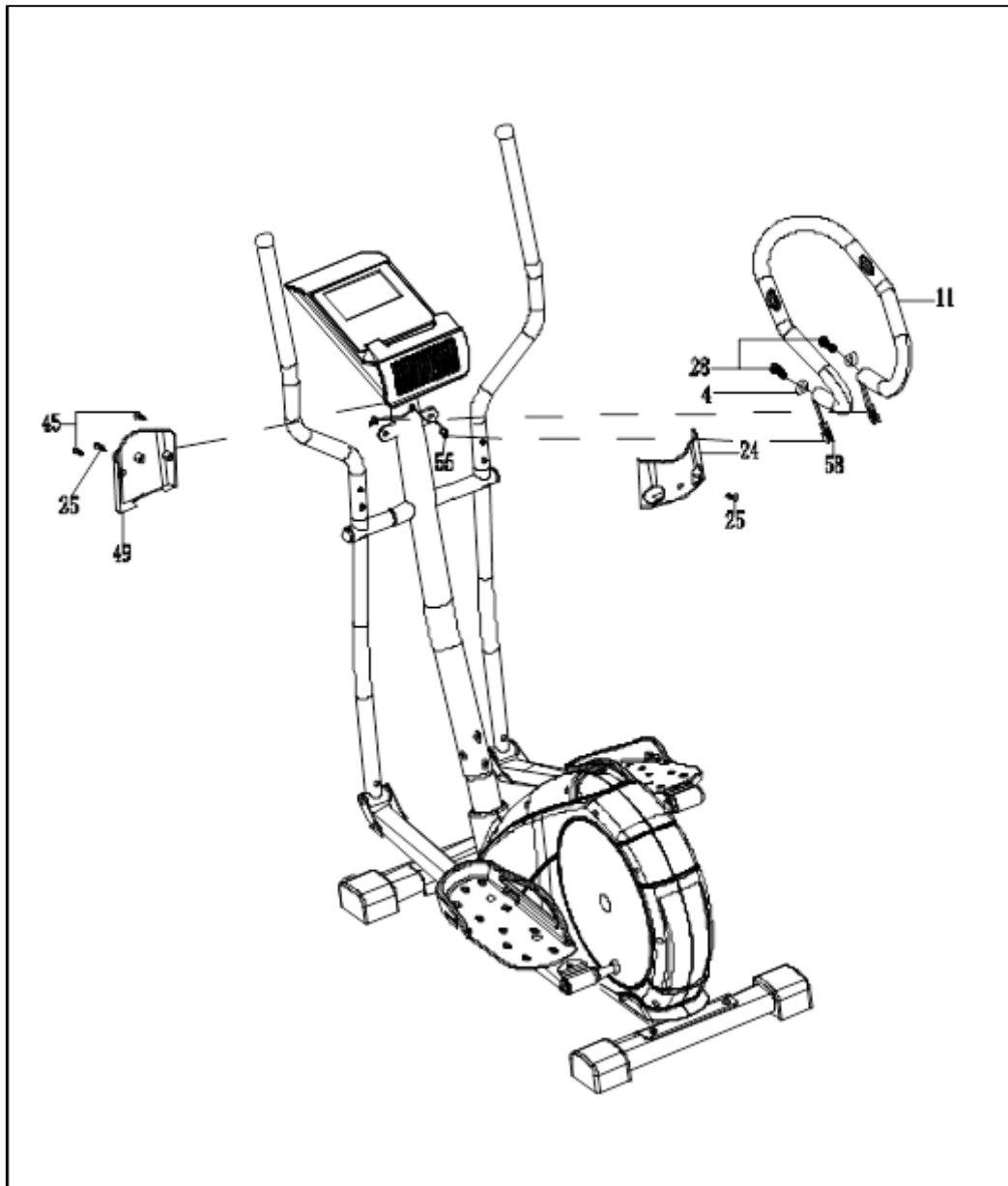
Pripojte počítač (10) k prednej tyči (09), utiahnite ho štyrmi skrutkami (20), ktoré sú vopred namontované na zadnej strane počítača (10).



Krok 6

Stacionárne riadidlá (11) zasuňte cez otvor predného ozdobného krytu prednej tyče (24) a pripevnite ich k prednej tyči (09), utiahnite dvoma plochými podložkami (04) a šesťhrannými skrutkami (28). Prepojte spodný kábel merača pulzu (58) so stredným káblom merača pulzu (55).

Pripojte zadný ozdobný kryt prednej tyče (49) a predný ozdobný kryt prednej tyče (24) na prednú tyč (09), zaistite ich jednou skrutkou (25) a dvomi samoreznými skrutkami (45), ktoré sú vopred namontované na zadnom ozdobnom kryte (49).



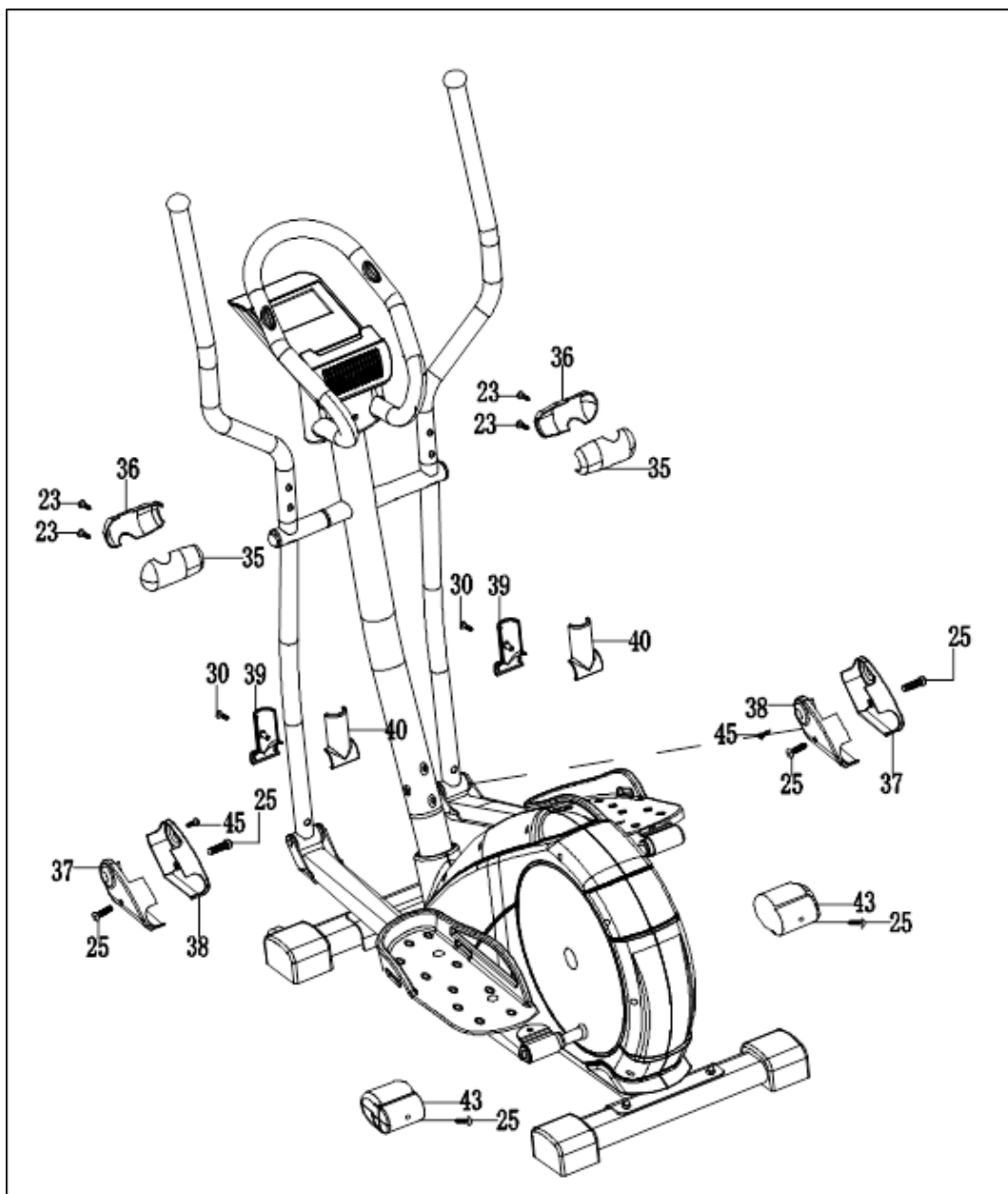
Krok 7

Pripevnite predný horný kryt riadidiel (35) a zadný horný kryt riadidiel (36) k náprave prednej tyče (09) a zaistite ich štyrmi samoreznými skrutkami (23), ktoré sú vopred namontované na zadnom hornom kryte riadidiel (36).

Pripevnite predný dolný kryt riadidiel (39) a zadný dolný kryt riadidiel (40) k dolným riadidlám L/P (52/53) a zaistite ich dvomi samoreznými skrutkami (30), ktoré sú vopred namontované na prednom dolnom kryte riadidiel (39).

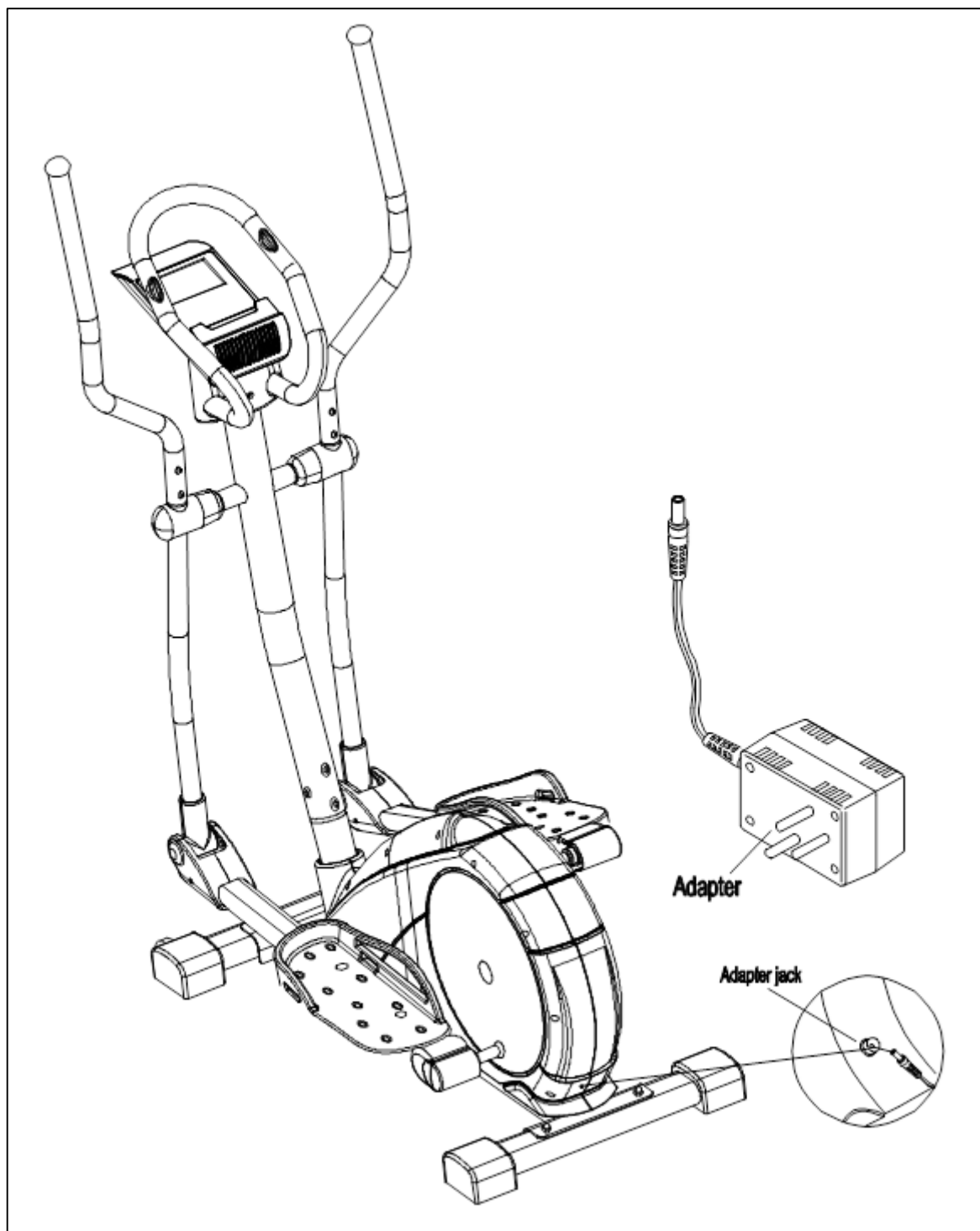
Pripevnite kryt pedálovej tyče L (37) a kryt pedálovej tyče P (38) k pedálovej tyči L/P (41 L/P), zaistite ich štyrmi skrutkami (25) a dvomi samoreznými skrutkami (45), ktoré sú vopred namontované na kryte tyče pedála L (37) a kryte tyče pedála P (38).

Pripevnite kryt pre dosku typu U (43) k tyči pedála L/P (41 L/P), zaistite ho dvoma skrutkami (25), ktoré sú vopred namontované na kryte dosky typu U (43).



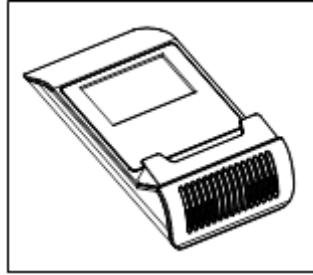
Krok 8

Zasuňte prípojku adaptéra do konektora na zadnej strane trenažéra.



**PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SKONTROLUJTE, ČI SÚ VŠETKY SKRUTKY
A MATICE PEVNE DOTIAHNUTÉ.**

Počítač



Funkcie tlačidiel

START/STOP:

1. Spustenie/zastavenie cvičenia.
2. Spustenie merania telesného tuku.
3. Podržaním tlačidla po dobu 3 sekúnd sa vynulujú všetky hodnoty.

DOWN:

Zníži hodnotu zvoleného parametra cvičenia: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), atď. Počas cvičenia stlačením tohto tlačidla znížite úroveň odporu.

UP:

Zvýši hodnotu zvoleného parametru. Počas cvičenia stlačením tohto tlačidla zvýšite úroveň odporu.

ENTER:

Potvrdenie želanej hodnoty alebo cvičebného režimu.

TEST (PULSE RECOVERY):

Stlačte toto tlačidlo pre vstup do funkcie zotavenia počas hodnoty srdcového rytmu. Po 1 minúte sa zobrazí úroveň vašej kondície na stupnici F1 – F6, kde F1 je najlepšie hodnotenie a F6 najhoršie.

MODE:

Stlačením tohto tlačidla prepnete počas cvičenia medzi otáčkami za minútu (RPM) a rýchlosťou (SPEED), wattmi a kalóriami, atď.

Výber cvičebného programu

Po zapnutí zariadenie použite tlačidlá UP alebo DOWN pre výber programu a stlačte ENTER.

Parametre cvičebného programu:

TIME (čas) / SPEED (rýchlosť) / DISTANCE (vzdialenosť) / CALORIES (kalórie) / AGE (vek) / PULSE (pulz) / RPM / ODO (celková prejdená vzdialenosť) / WATT / TARGET HEART RATE (cieľový srdcový rytmus)

Poznámka: Niektoré parametre sa v určitých programoch nedajú nastaviť.

Nastavenie parametrov:

Po zvolení jedného z cvičebných programov môžete nastaviť niektoré parametre na želanú hodnotu.

Poznámka: Niektoré parametre sa v niektorých programoch nedajú nastaviť.

Po zvolení programu stlačte ENTER a začne blikať hodnota času (TIME). Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť hodnotu času. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER. Začne blikať nasledujúca hodnota. Nastavte postupne všetky hodnoty pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrďte nastavenia stlačením tlačidla ENTER.

Stlačte tlačidlo START/STOP pre spustenie cvičenia.

Tabuľka hodnôt parametrov:

| Parameter | Rozpätie nastavenia | Prednastavená hodnota | Zvýšenie / Zníženie | Popis |
|------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---|
| TIME (čas) | 0:00~ 99:00 | 00:00 | ± 1:00 | 1. Keď je na displeji hodnota 0:00, čas sa začne pripočítavať. 2. Keď je čas nastavený medzi 1:00 ~ 99:00, spustí sa odpočítavanie. |
| DISTANCE (vzdialenosť) | 0.00~999.0 | 0.00 | ±1.0 | 1. Keď je na displeji hodnota 0:00, vzdialenosť sa začne pripočítavať. 2. Keď je vzdialenosť nastavená medzi 1.0 ~ 999.0, spustí sa odpočítavanie. |
| CALORIES (kalórie) | 0~9995 | 0 | ±5 | 1. Keď je na displeji hodnota 0, kalórie sa začnú pripočítavať. 2. Keď je hodnota kalórií 5.0~9995, spustí sa odpočítavanie. |
| WATT | 45-250 | 100 | ±5 | Užívateľ môže nastaviť hodnotu wattov iba v programe WATT. |
| AGE (vek) | 10~99 | 30 | ±1 | Cieľový srdcový rytmus závisí od veku. Keď hodnota srdcového rytmu prekročí cieľový srdcový rytmus, začne blikať ikona srdca. |

Prevádzka

Manuálny program (P1)

Zvoľte program MANUAL pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Na displeji začne blikať TIME (čas), ktorého hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie nastavenej hodnoty a presuňte sa na nastavenie nasledujúceho parametra.

Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka: Ak niektorý z nastavených parametrov dosiahne hodnotu 0, ozve sa pípnutie a zariadenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie v cvičení.

Prednastavené programy (P2 – P9)

Na výber máte z 8 programov: Všetky programy majú 24 úrovní záťaže.

Zvoľte jeden z programov PRE-PROGRAM pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Na displeji začne blikať TIME (čas), ktorého hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie nastavenej hodnoty a presuňte sa na nastavenie nasledujúceho parametra. Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka: Ak niektorý z nastavených parametrov dosiahne hodnotu 0, ozve sa pípnutie a zariadenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie v cvičení.

Program WATT (P10)

Zvoľte program WATT CONTROL pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Na displeji začne blikať TIME (čas), ktorého hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie nastavenej hodnoty a presuňte sa na nastavenie nasledujúceho parametra. Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Upozornenie: Ak niektorý z nastavených parametrov dosiahne hodnotu 0, ozve sa pípnutie a zariadenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie v cvičení.

Počítač nastaví hodnotu záťaže automaticky v závislosti od rýchlosti potrebnej pre udržanie konštantnej hodnoty wattov. Počas cvičenia je možné pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastaviť hodnotu wattov.

Program BODY FAT (P11)

Zvoľte program BODY FAT pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

Na displeji začne blikať „male“, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte pohlavie a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Začne blikať „175“, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte vašu výšku a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Ďalej začne blikať „70“, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte vašu váhu a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Následne začne blikať „30“, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte váš vek a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

Stlačte tlačidlo START/STOP pre spustenie merania. Zároveň oboma rukami uchopte merače pulzu.

Po 15. sekundách sa na displeji zobrazí vaša hodnota tuku v %, BMR, BMI a vaša telesná kondícia.

Typy telesnej kondície:

Na základe merania sa na displeji zobrazí jeden z 6 typov telesnej kondície:

| Typ | Muž | Žena |
|------------|-------------|-------------|
| 1. | 7% - 9,9% | 14% - 16,9% |
| 2. | 10% - 12,9% | 17% - 19,9% |
| 3. | 13% - 16,9% | 20% - 23,9% |
| 4. | 17% - 19,9% | 24% - 27,9% |
| 5. | 20% - 24,9% | 28% - 29,9% |
| 6. | 25% a viac | 30% a viac |

Stlačte tlačidlo START/STOP pre návrat do hlavného menu.

Program TARGET HEART RATE (P12)

Zvoľte program TARGET H. R. pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Na displeji začne blikať TIME (čas), ktorého hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie nastavenej hodnoty a presuňte sa na nastavenie nasledujúceho parametra. Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Upozornenie: Ak niektorý z nastavených parametrov dosiahne hodnotu 0, ozve sa pípnutie a zariadenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie v cvičení.

Poznámka: Ak je hodnota pulzu nad alebo pod (± 1) prednastavenou cieľovou hodnotou srdcového rytmu, počítač automaticky prispôbi úroveň záťaže. Pri kontrole každých 20 sekúnd sa úroveň záťaže zvýši alebo zníži.

Program HEART RATE CONTROL (P13 – P15)

Na výber sú 3 možnosti cieľového pulzu:

P13 HRC-60% TARGET H.R=60% z (220-VEK)

P14 HRC-75% TARGET H.R=75% z (220-VEK)

P15 HRC-85% TARGET H.R=85% z (220-VEK)

Zvoľte program HEART RATE CONTROL pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Na displeji začne blikať TIME (čas), ktorého hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie nastavenej hodnoty a presuňte sa na nastavenie nasledujúceho parametra. Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Upozornenie: Ak niektorý z nastavených parametrov dosiahne hodnotu 0, ozve sa pípnutie a zariadenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie v cvičení.

Poznámka: Ak je hodnota pulzu nad alebo pod (± 1) prednastavenou cieľovou hodnotou srdcového rytmu, počítač automaticky prispôsobí úroveň záťaže. Pri kontrole každých 20 sekúnd sa úroveň záťaže zvýši alebo zníži.

Užívateľský program (P16 – P19)

Štyri užívateľské programy umožňujú nastavenie vlastného programu.

Zvoľte program USER pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Na displeji začne blikať TIME (čas), ktorého hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie nastavenej hodnoty a presuňte sa na nastavenie nasledujúceho parametra. Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Upozornenie: Ak niektorý z nastavených parametrov dosiahne hodnotu 0, ozve sa pípnutie a zariadenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie v cvičení.

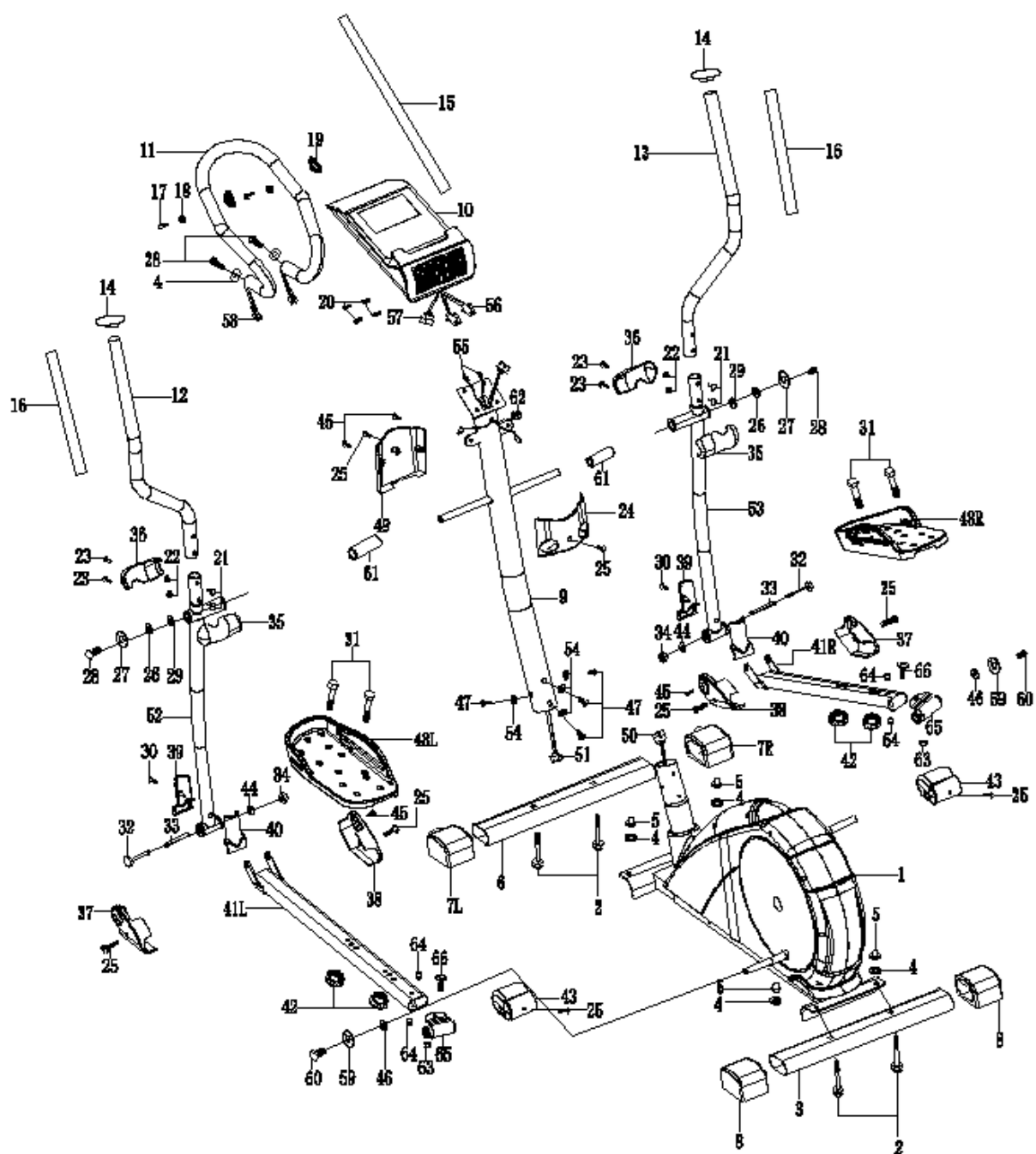
Zoznam dielov

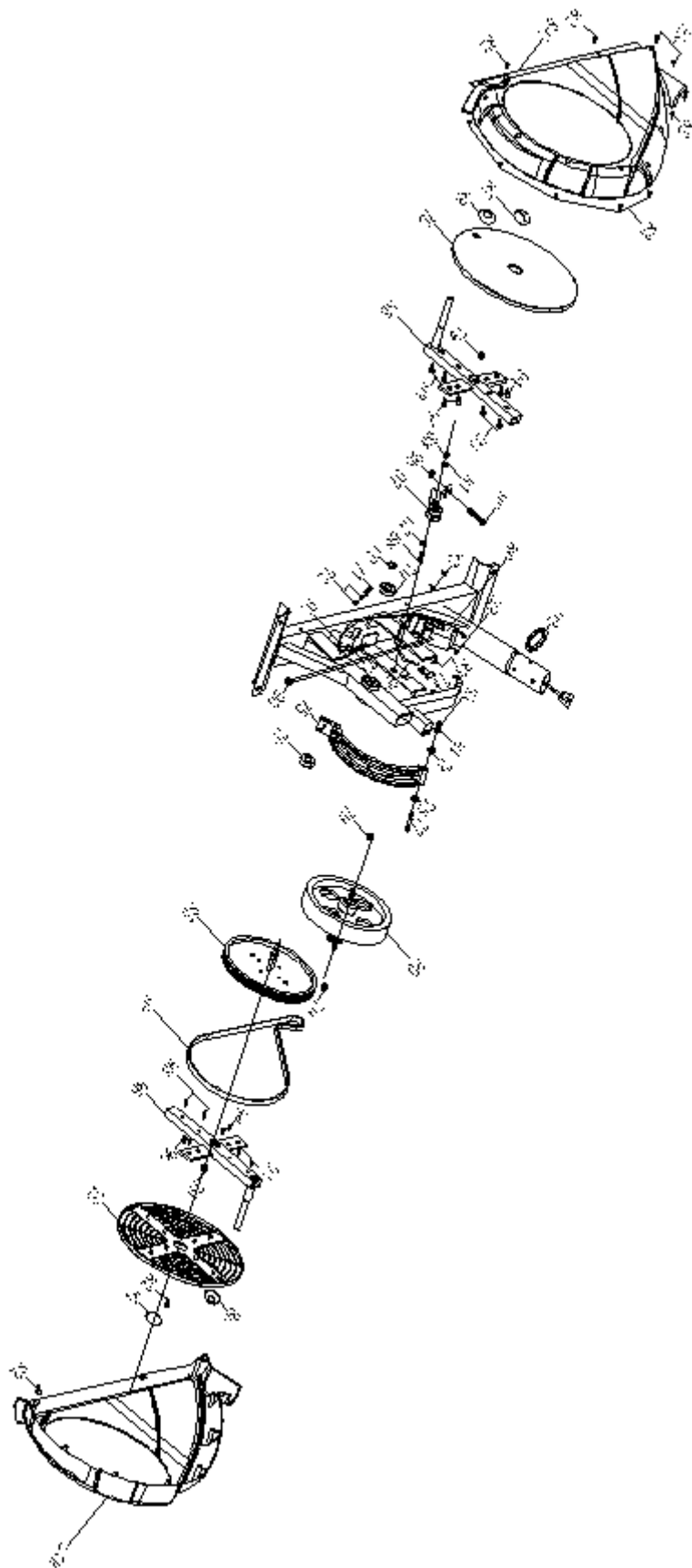
| P. Č. | Názov | KS |
|-------|---|-----|
| 1 | Hlavný rám | 1 |
| 2 | Nosná skrutka M10X55 | 4 |
| 3 | Zadný stabilizátor | 1 |
| 4 | Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 25$ | 6 |
| 5 | Klenutá matica M10 | 4 |
| 6 | Predný stabilizátor | 1 |
| 7L/P | Koncová krytka predného stabilizátora L/P | 1/1 |
| 8 | Koncová krytka zadného stabilizátora | 2 |
| 9 | Predná tyč | 1 |
| 10 | Počítač | 1 |
| 11 | Stacionárne riadidlá | 1 |
| 12 | Vrchné riadidlá L | 1 |
| 13 | Vrchné riadidlá P | 1 |
| 14 | Koncová krytka pre vrchné riadidlá | 2 |
| 15 | Penová rukoväť pre pevné riadidlá | 1 |
| 16 | Penová rukoväť pre horné riadidlá | 2 |
| 17 | Samorezná skrutka ST4X20 | 2 |
| 18 | Podložka $\Phi 4.2 \times \Phi 12$ | 2 |
| 19 | Senzor merača pulzu | 2 |
| 20 | Skrutka M5X10 | 4 |
| 21 | Dutá nosná skrutka M6 X 20 | 4 |
| 22 | Imbusová skrutka M6X12 | 4 |
| 23 | Samorezná skrutka ST4X16 | 4 |
| 24 | Predný ozdobný kryt prednej tyče | 1 |
| 25 | Skrutka M5X10 | 8 |
| 26 | Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 32$ | 2 |
| 27 | Pružinová podložka $\Phi 10$ | 2 |
| 28 | Šesťhranná skrutka M10X20 | 4 |
| 29 | Podložka typu „D“ | 2 |
| 30 | Samorezná skrutka ST4X30 | 2 |
| 31 | Šesťhranná skrutka M8X45 | 4 |
| 32 | Šesťhranná skrutka M10X78 | 2 |
| 33 | Puzdro | 2 |
| 34 | Nylonová matica M10 | 2 |
| 35 | Predný vrchný kryt riadidiel | 2 |
| 36 | Zadný vrchný kryt riadidiel | 2 |
| 37 | Kryt tyče pedálu L | 2 |
| 38 | Kryt tyče pedálu R | 2 |
| 39 | Predný spodný kryt riadidiel | 2 |
| 40 | Zadný spodný kryt riadidiel | 2 |
| 41L/R | Tyč pedálu L/P | 1/1 |

| P. Č. | Názov | KS |
|--------------|--|-----------|
| 42 | Uzamykacia skrutka | 4 |
| 43 | Kryt pre dosku typu „U“ | 2 |
| 44 | Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 22$ | 2 |
| 45 | Samorezná skrutka ST4X16 | 4 |
| 46 | Plochá podložka $\Phi 8 \times \Phi 25$ | 2 |
| 47 | Imbusová skrutka M8X16 | 4 |
| 48L/R | Pedál L/P | 1/1 |
| 49 | Zadný ozdobný kryt prednej tyče | 1 |
| 50 | Spodný kábel počítača | 1 |
| 51 | Stredný kábel počítača | 1 |
| 52 | Spodné riadidlá L | 1 |
| 53 | Spodné riadidlá P | 1 |
| 54 | Zakrivená podložka $\Phi 8 \times \Phi 22$ | 4 |
| 55 | Stredný kábel merača pulzu | 2 |
| 56 | Vrchný kábel merača pulzu | 2 |
| 57 | Kábel počítača | 1 |
| 58 | Spodný kábel merača pulzu | 2 |
| 59 | Pružinová podložka $\Phi 8$ | 2 |
| 60 | Šesťhranná skrutka M8X20 | 2 |
| 61 | Rozpera | 2 |
| 62 | Priechodka | 1 |
| 63 | Nylonová matica M8 | 4 |
| 64 | Plastová rozpera | 4 |
| 65 | Doska typu „U“ | 2 |
| 66 | Imbusová skrutka M8X50 | 2 |
| 67 | Prachová rozpera | 1 |
| 68 | Imbusová skrutka M8X20 | 1 |
| 69 | Krúžok typu „C“ | 1 |
| 70 | Ložisko | 2 |
| 71 | Šesťhranná skrutka M6X25 | 1 |
| 72 | Šesťhranná matica M6 | 2 |
| 73 | Pružina | 1 |
| 74 | Drážka senzora | 1 |
| 75 | Magnet | 1 |
| 76 | Prachová rozpera | 2 |
| 77 | Šesťhranná skrutka M8X55 | 1 |
| 78 | Bežecový disk | 2 |
| 79 | Francúzska matica | 4 |
| 80 | Zotrvačník | 1 |
| 81 | Podložka $\Phi 8 \times \Phi 17$ | 2 |
| 82 | Samorezná skrutka ST5X15 | 4 |

| P. Č. | Názov | KS |
|--------------|----------------------------|-----------|
| 83 | Samorezná skrutka ST5X15 | 13 |
| 84L/R | Kryt reťaze L/P | 1/1 |
| 85 | Remenica s nápravou | 1 |
| 86 | Držiak bežeckého disku | 2 |
| 87 | Kryt bežeckého disku | 2 |
| 88 | Rozpera | 2 |
| 89 | Motor | 1 |
| 90 | Napájací kábel | 1 |
| 91 | Kábel motora | 1 |
| 92 | Dekoratívny krúžok | 1 |
| 93 | Samorezná skrutka ST3.5X15 | 8 |
| 94 | Samorezná skrutka ST3.5X10 | 8 |
| 95 | Šesťhranná matica M8 | 1 |
| 96 | Šesťhranná matica M8X55 | 1 |
| 97 | Vodiaca kladka | 1 |
| 98 | Pás | 1 |
| 99 | Kábel senzora | 1 |

Schematický výkres



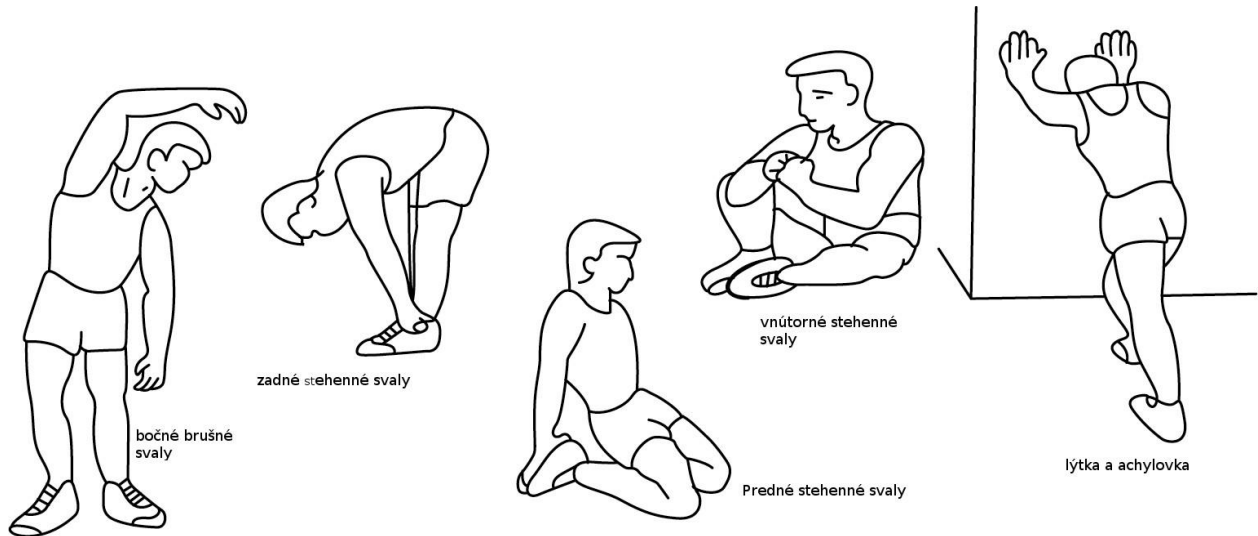


Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

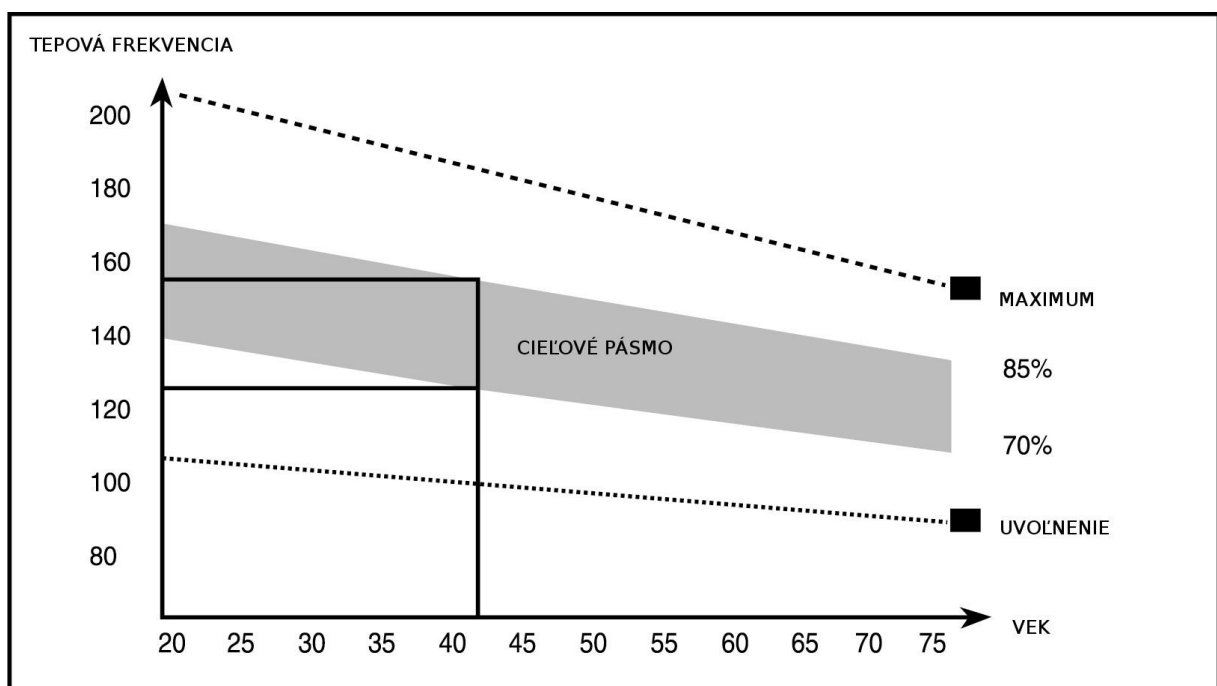
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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 ukázaná 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. Obmedzujte 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.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

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



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

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



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu 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.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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

