



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.
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.

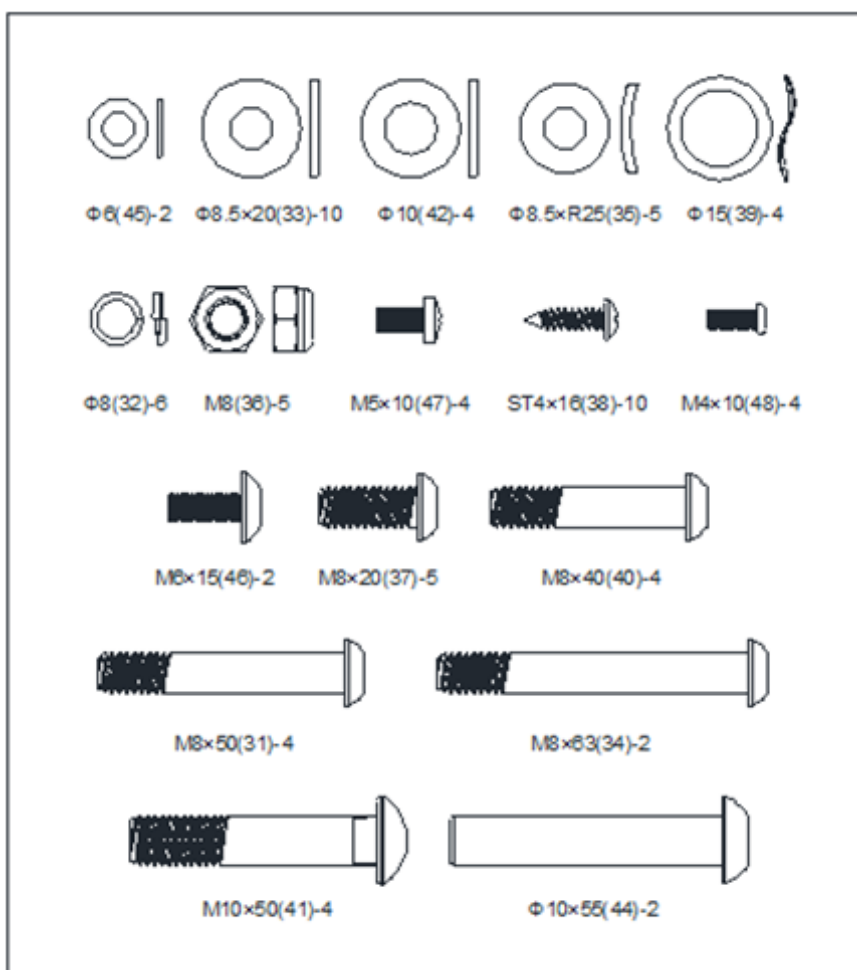
Dôležité bezpečnostné upozornenie

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.

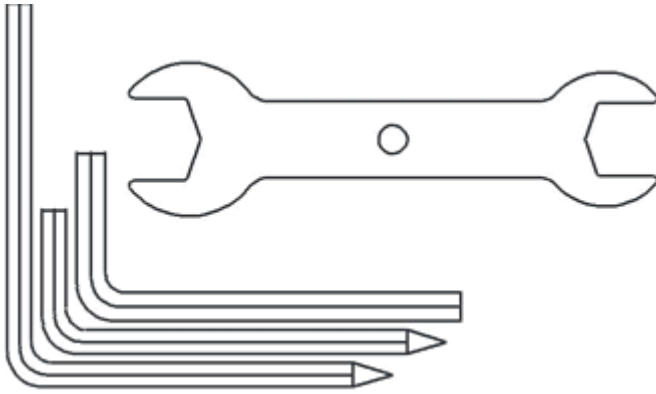
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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: 43 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 130 x 60 x 160 cm.

Pred montážou

Nezabudnite skontrolovať všetky diely, ktoré sú súčasťou balenia. Skontrolujte zoznam súčiastok a počet dielov. Ak niektorá z častí chýba, obráťte sa na predajcu.



P.Č.	Názov	Špecifikácia	KS
31	Imbusová polzávitová skrutka	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	Φ8	6
33	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
34	Imbusová polzávitová skrutka	M8×63×20	2
35	Oblá podložka	Φ8.5×R25×t2.0	5
36	Šesťhranná uzamykacia matica	M8	5
37	Imbusová skrutka	M8×20	5
38	Křížová samorezná skrutka	ST4×16	10
39	Vlnitá pružná podložka	Φ15	4
40	Imbusová polzávitová skrutka	M8×40×20	4
41	Skrutka	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	Φ10	4
44	Imbusová dutá skrutka	Φ10×55-M6×20	2
45	Plochá podložka	Φ6	2
46	Imbusová skrutka	M6×15	2
47	Křížová skrutka	M5×10	4
48	Křížová skrutka	M4×10	4



Názov	Špecifikácia	KS
Kľúč v tvare L	5x80x80S	1
Kľúč v tvare L	5x35x85S	1
Kľúč v tvare L	6x40x120S	1
Kľúč	15# & 17#	1

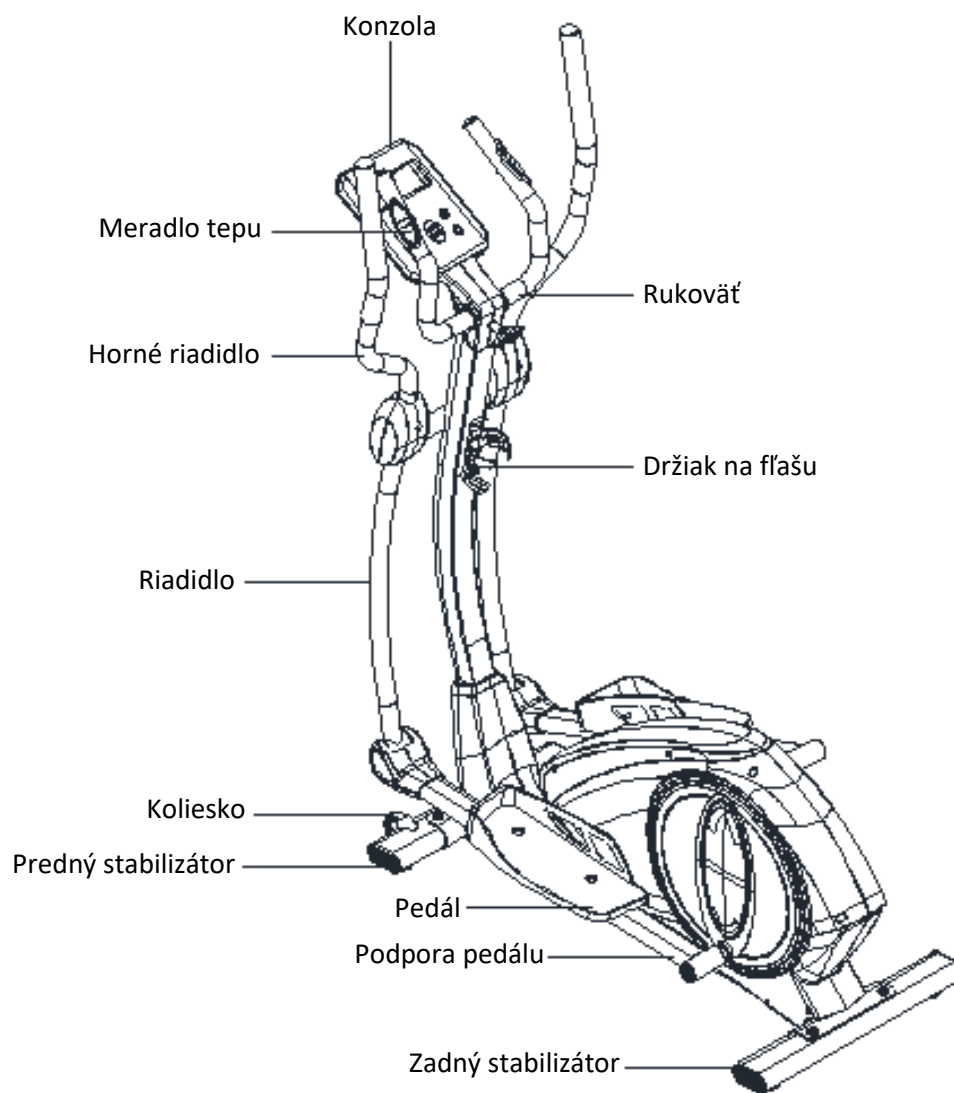
Zhromaždite si nástroje

Pred montážou si zhromaždite všetky potrebné nástroje. Keď budete mať všetky nástroje po ruke, ušetrí Vám to čas a zrýchli montáž.

Vyhrad'te si miesto na montáž

Uistite sa, že ste uvoľnili dostatočne veľký priestor na správne zloženie zariadenia. Uistite sa, že v priestore nie sú žiadne predmety, ktoré by mohli spôsobiť zranenie počas montáže. Po úplnom zostavení zariadenia sa uistite, že je okolo neho dostatočné množstvo voľného priestoru pre ničím nerušenú prevádzku.

Poznámka: Každé číslo kroku v montážnom návode vám povie, čo budete robiť. Pred zostavovaním zariadenia si dôkladne prečítajte a pochopte všetky pokyny.



Technické informácie

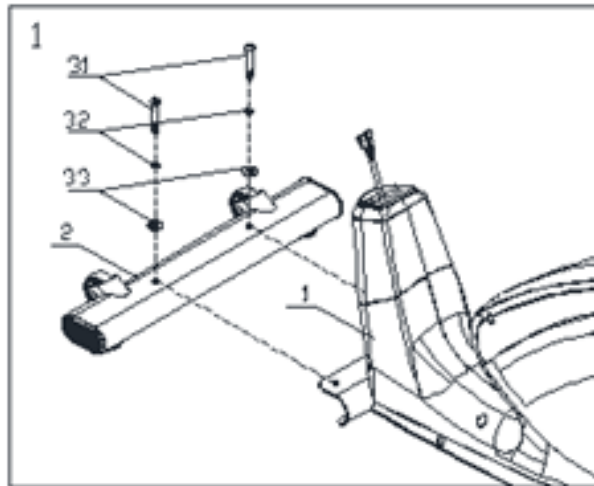
Rozmery	130 x 60 x 160 cm
Zotrvačník	Obojsmerný, Ø280/6kg
Stupne odporu	1-8
Dĺžka kroku	330*175

* VYHRADUJEME SI PRÁVO ZMENIŤ VÝROBOK BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO OZNÁMENIA.

Montážny návod

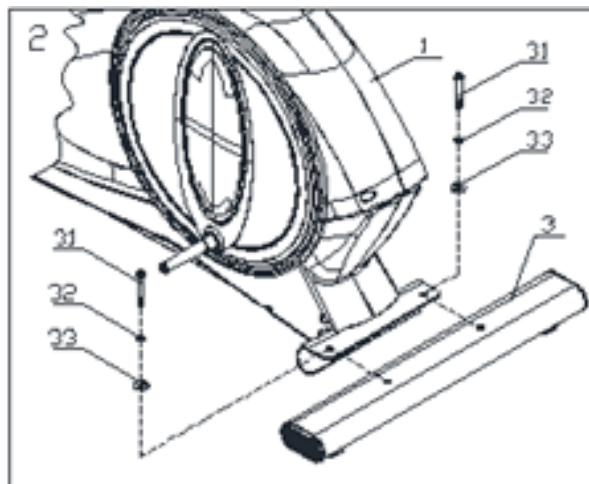
Krok 1

Predný stabilizátor (2) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou oblých podložiek (33), pružných podložiek (32) a imbusových polzávitových skrutiek (31).



Krok 2

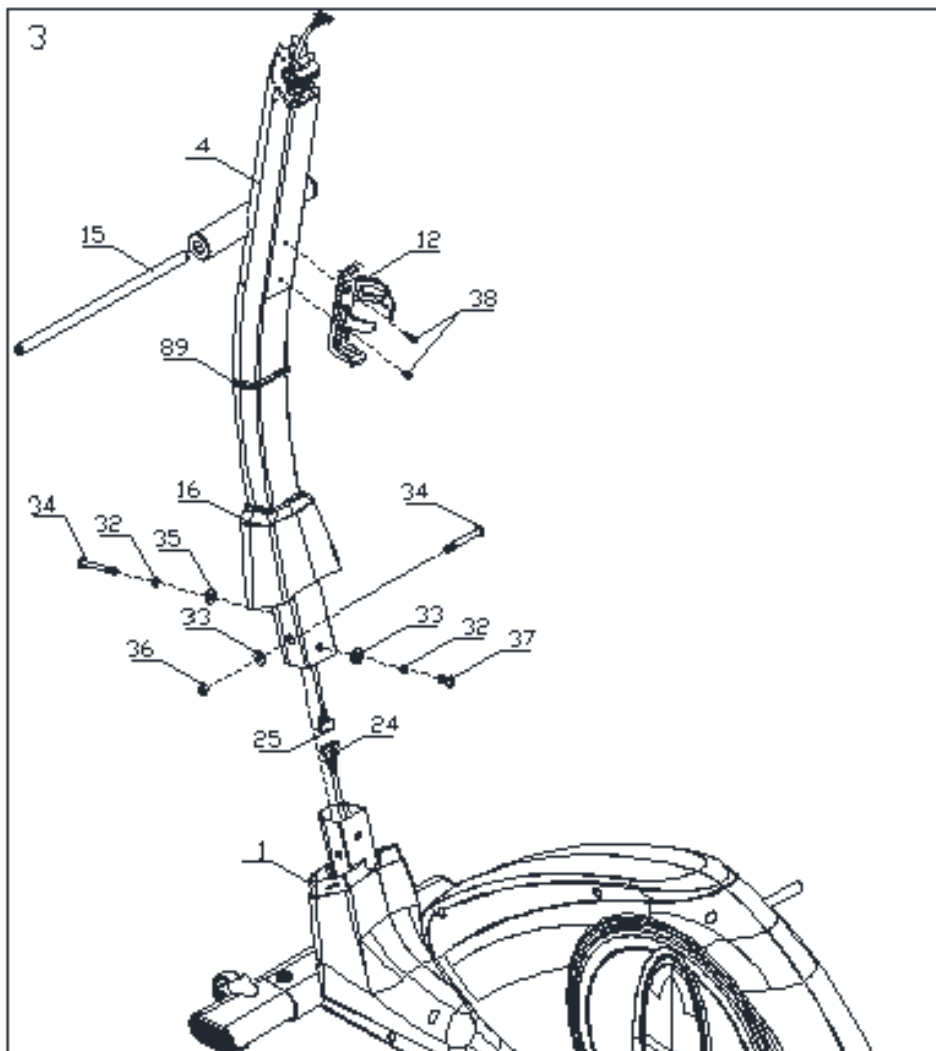
Zadný stabilizátor (3) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou oblých podložiek (33), pružných podložiek (32) a imbusových polzávitových skrutiek (31).



Krok 3

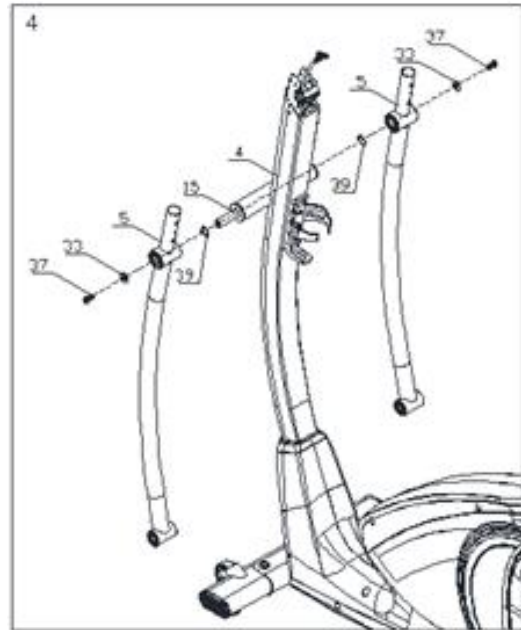
1. Dekoračný prúžok zvislej tyče (89) pripevnite k zvislej tyči (4). Z hlavného rámu (1) dajte dole kryt zvislej tyče (16) a dajte ho na hornú časť zvislej tyče (4).
2. Pripojte komunikačný kábel motora (24) a komunikačný kábel konzoly (25).
3. Zvislú tyč (4) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou oblej podložky (35), pružnej podložky (32), imbusovej polzávitovej skrutky (34) a plochej podložky (33), pružnej podložky (32), imbusovej skrutky (37) a imbusovej polzávitovej skrutky (34), plochej podložky (33), šesťhrannej uzamykacej matice (36).
4. Kryt zvislej tyče (16) a dekoračný prúžok zvislej tyče (89) k hlavnému rámu (1).
5. Držiak na fľašu (14) pripevnite k hornej časti zvislej tyče (4) pomocou krížovej skrutky (38).
6. Nápravu (15) pripevnite k zvislej tyče (4).

Tip: Vložte komunikačné káble a kábel skrutky nastavenia odporu do zvislej tyče a pred utiahnutím všetkých skrutiek skontrolujte, či sú všetky skrutky v šesťhrannom otvore.



Krok 4

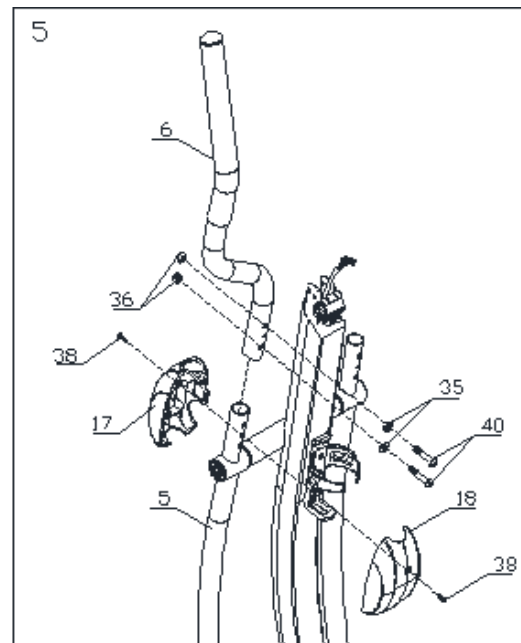
K náprave (15) pripevnite vlnitú podložku (39) a sadu riadidiel (5). Uťahnite ich pomocou plochých podložiek (33) a imbusových skrutiek (37).



Krok 5

1. Riadidlo (L) (6) pripevnite k sade riadidla (5) a utiahnite ho pomocou oblých podložiek (35), imbusových polzávitových skrutiek (40) a šesťhranných uzamykacích matíc (36).
2. Kryt riadidla 1 (vrchný) (17) a kryt riadidla 2 (vrchný) (18) k riadidlu (L) (6) a utiahnite ich pomocou krížových samorezných skrutiek (38).
3. Riadidlo (R) (7) pripevnite podľa hore opísaných bodov.

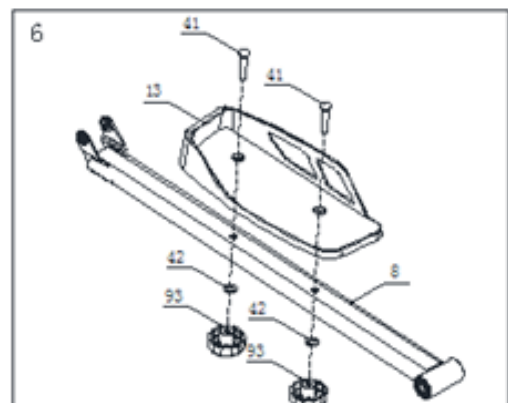
Tip: Pred utiahnutím všetkých skrutiek sa uistite, že sú všetky v šesťhranných otvoroch.



Krok 6

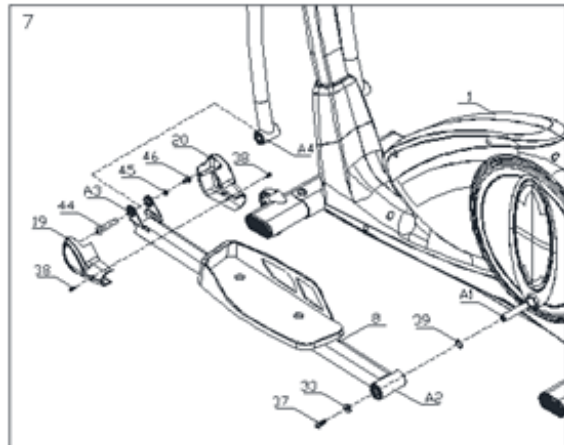
1. Pedál (L) (13) pripevnite k podpore pedálu (L/R) (8) a utiahnite ho pomocou skrutiek (41), plochých podložiek (42) a šesťhranných uzamykacích matíc (93).
2. Pedál (R) (14) pripevnite k podpore pedáli (L/R) (8) rovnako ako v predchádzajúcom bode.

Tip: Pred utiahnutím všetkých skrutiek sa uistite, že sú všetky v šesťhranných otvoroch.



Krok 7

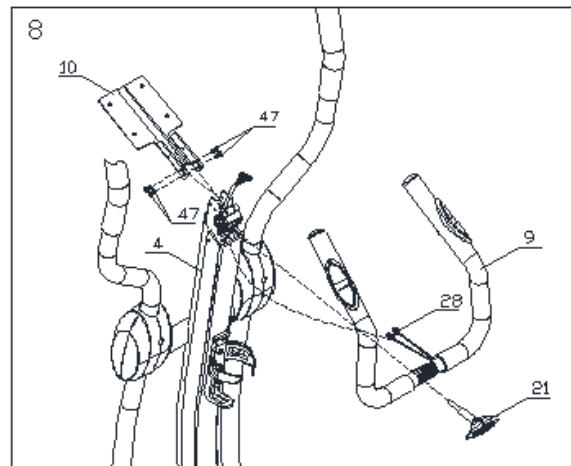
1. Vlnitú pružnú podložku (39) pripevnite k náprave A1 hlavného rámu (1) a objímku nápravy A2 podpory pedálu (L/R) (80) k náprave A1 a utiahnite ju pomocou plochej podložky (33) a imbusovej skrutky (37).
2. Plát v tvare U A3 podpory pedálu (L/R) (8) pripevnite k objímke nápravy A4 hlavného rámu (1) a utiahnite ho pomocou imbusovej dutej skrutky (44), plochej podložky (45) a imbusovej skrutky (46).
3. Kryt riadidla 1 (19) a kryt riadidla 2 (20) pripevnite k podpore pedálu (L/R) (8) a utiahnite ich pomocou krížovej samoreznej skrutky (35).
4. Podporu pravého pedálu (14) nainštalujte rovnakým spôsobom.



Krok 8

1. Pripájací kábel ručného tepu (28) prevlečte cez zvislú tyč (4) a pripevnite rukoväť (9) k zvislej tyči (4) a utiahnite ich pomocou otočnej skrutky v tvare T (47).
2. Fixný diel konzoly (10) pripevnite k zvislej tyči (4) a utiahnite ho pomocou krížovej skrutky (47).

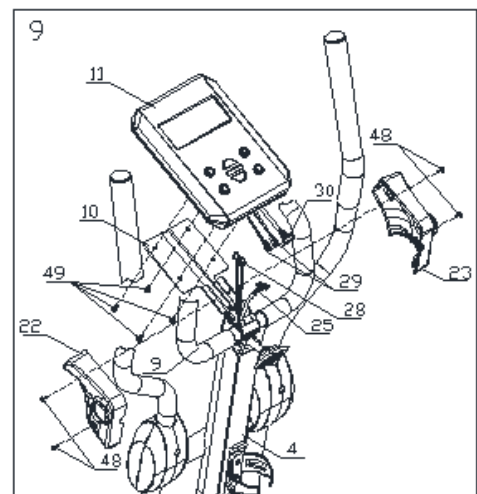
Tip: Pred utiahnutím všetkých skrutiek sa uistite, že sú všetky v šesťhranných otvoroch.



Krok 9

1. Komunikačný kábel konzoly (25) pripojte k pripájaciemu káblu konzoly (30). Pripájací kábel ručného tepu (28) pripojte ku koncovke konzoly (29).
2. Konzolu (11) pripevnite k fixnému dielu konzoly (10) a utiahnite ju pomocou krížových skrutiek (49).
3. Kryt rukoväte (L) (22) a kryt rukoväte (R) (23) pripevnite k zvislej tyči (4) cez rukoväť (9) pomocou krížových skrutiek (48).

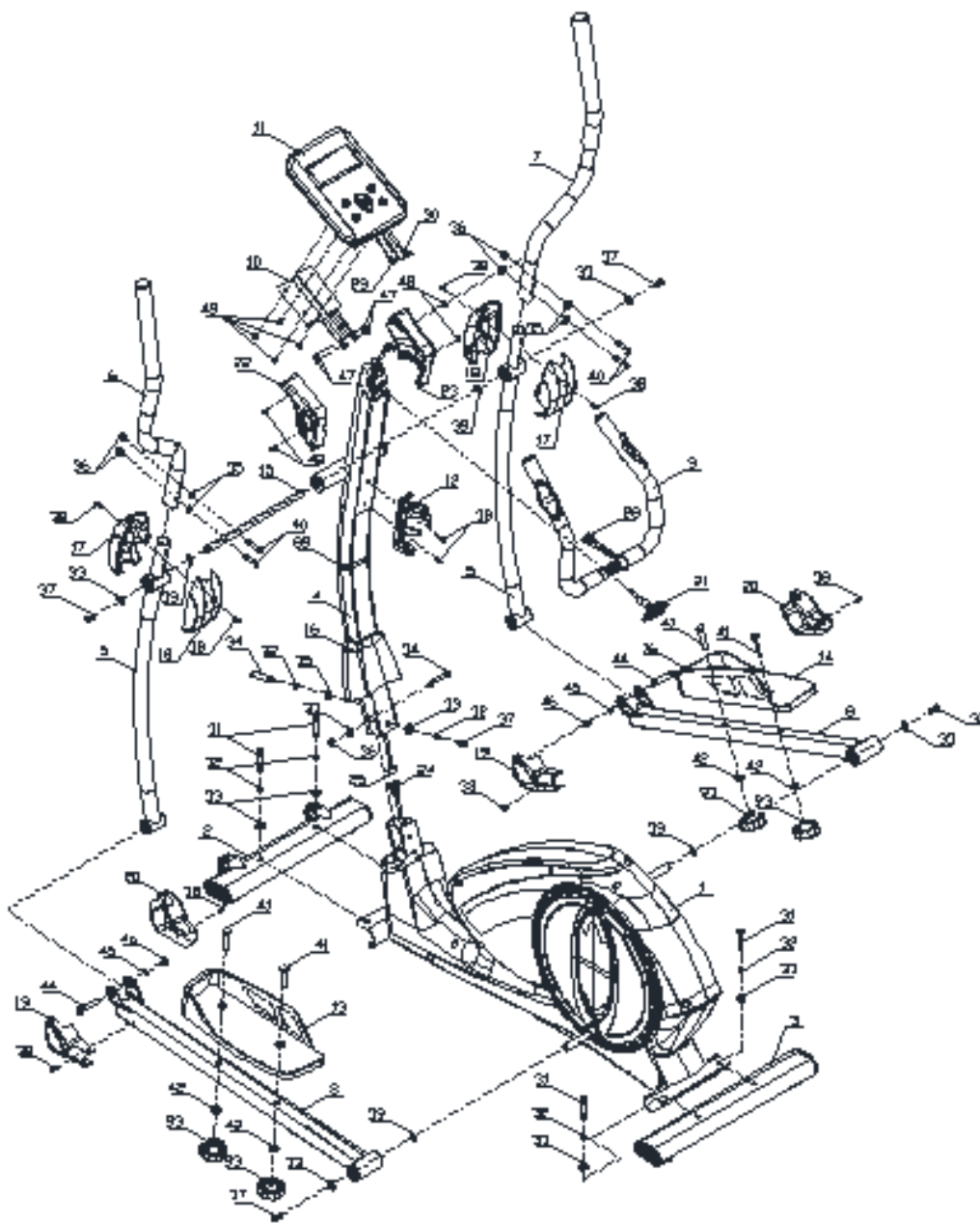
Tip: Pred utiahnutím všetkých skrutiek sa uistite, že sú všetky v šesťhranných otvoroch.



Tipy na tréning

1. Používateľ musí chodidlá vložiť do pedálov úplne a upraviť magnetický odpor podľa seba.
2. Keď chce používateľ zastaviť vo veľkej rýchlosti, mal by najprv zminimalizovať odpor a znížiť rýchlosť, pretože stroj má dvojité zotrvačník a má veľkú zotrvačnú silu, inak môže hroziť zranenie nohy pedálom.
3. Stroj by mal byť umiestnený na plochej zemi s dostatkom voľného miesta.

Polovičný montážny náčrt

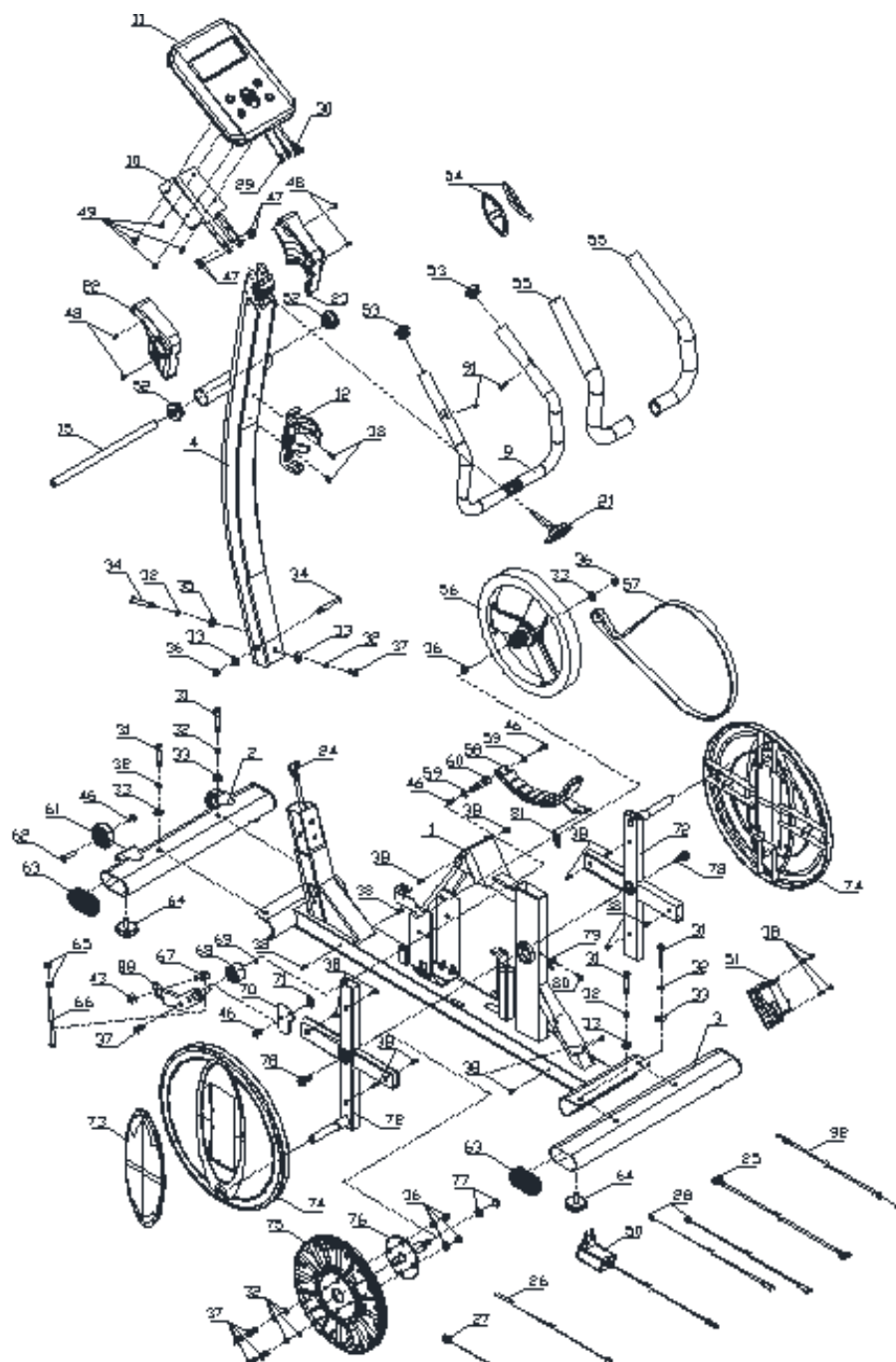


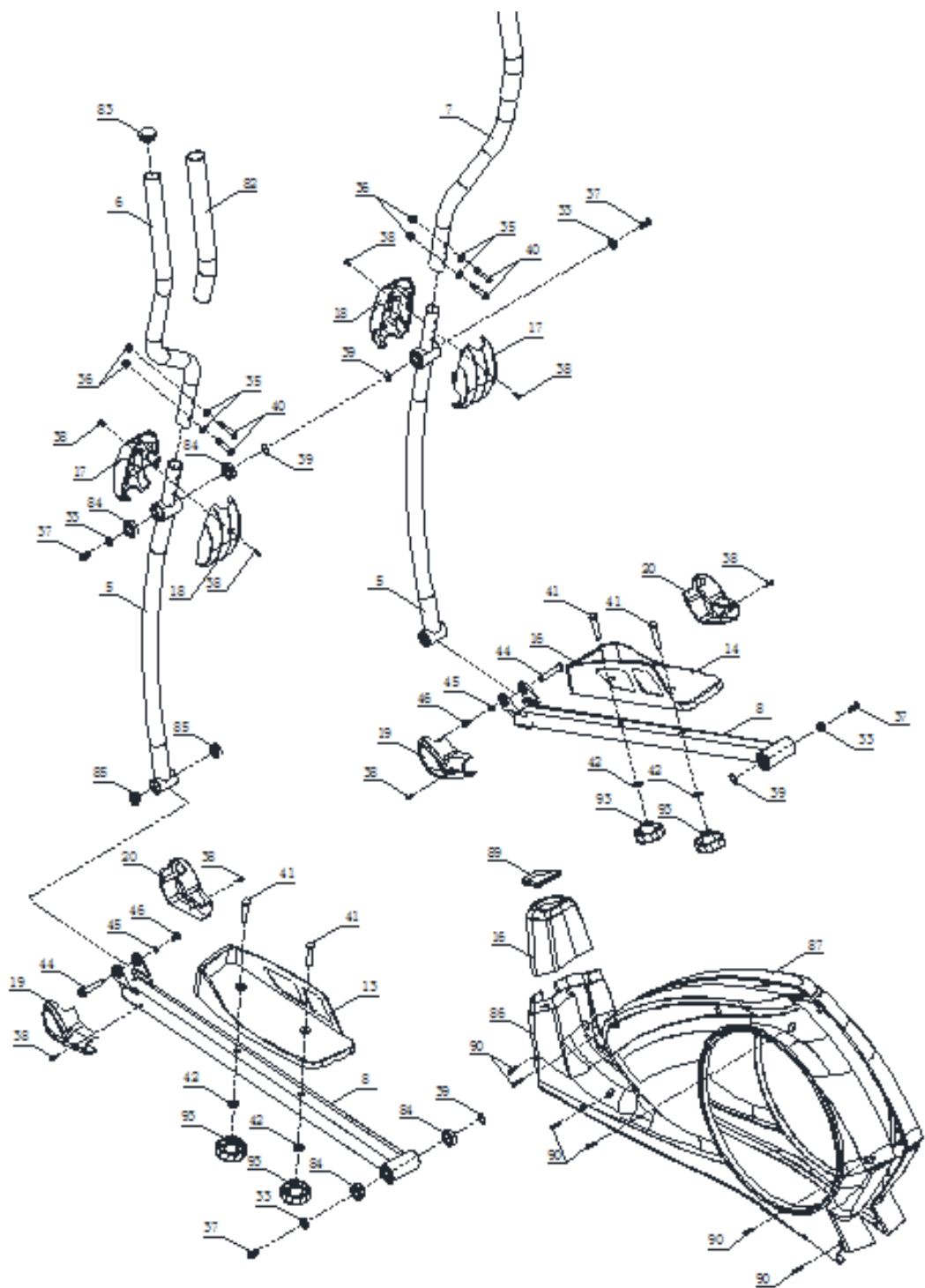
Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Špecifikácia	KS
1	Hlavný rám		1
2	Predný stabilizátor		1
3	Zadný stabilizátor		1
4	Zvislá tyč		1
5	Sada riadidla		2
6	Vrchná časť riadidla (L)		1
7	Vrchná časť riadidla (R)		1
8	Podpora pedálu (L/R)		2
9	Riadidla		1
10	Fixný diel konzoly		1
11	Konzola		1
12	Držiak na fľašu		1
13	Pedál (L)		1
14	Pedál (R)		1
15	Náprava	Φ15×311.5	1
16	Kryt spodnej tyče		1
17	Kryt riadidla 1 (vrchný)		2
18	Kryt riadidla 2 (vrchný)		2
19	Kryt riadidla 1 (spodný)		2
20	Kryt riadidla 2 (spodný)		2
21	Otočná skrutka v tvare T	M8×30	2
22	Kryt rukoväte (L)		1
23	Kryt rukoväte (R)		1
24	Komunikačný kábel motora		1
25	Komunikačný kábel konzoly		1
28	Pripájací kábel ručného tepu		2
29	Pripájací kábel konzoly		2
30	Pripájací kábel konzoly		1
31	Imbusová polzávitová skrutka	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	Φ8	6
33	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
34	Imbusová polzávitová skrutka	M8×63×20	2
35	Oblá podložka	Φ8.5×R25×t2.0	5
36	Šesťhranná uzamykacia matica	M8	5
37	Imbusová skrutka	M8×20	5
38	Křížová samorezná skrutka	ST4×16	10
39	Vlnitá pružná podložka	Φ15	4
40	Imbusová polzávitová skrutka	M8×40×20	4
41	Skrutka	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	Φ10	4
44	Imbusová dutá skrutka	Φ10×55-M6×20	2
45	Plochá podložka	Φ6	2
46	Imbusová skrutka	M6×15	2
47	Křížová skrutka	M5×10	4
48	Křížová skrutka	M4×10	4
49	Křížová skrutka	M5×10	4

P.Č.	Názov	Špecifikácia	KS
89	Dekoračný prúžok zvislej tyče		1
93	Šesťhranná uzamykacia matica		4

Montážny nákres





Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Špecifikácia	KS
1	Hlavný rám		1
2	Predný stabilizátor		1
3	Zadný stabilizátor		1
4	Zvislá tyč		1
5	Sada riadidla		2
6	Vrchná časť riadidla (L)		1
7	Vrchná časť riadidla (R)		1
8	Podpora pedálu (L/R)		2
9	Riadidla		1
10	Fixný diel konzoly		1
11	Konzola		1
12	Držiak na fľašu		1
13	Pedál (L)		1
14	Pedál (R)		1
15	Náprava	Φ15×311.5	1
16	Kryt spodnej tyče		1
17	Kryt riadidla 1 (vrchný)		2
18	Kryt riadidla 2 (vrchný)		2
19	Kryt riadidla 1 (spodný)		2
20	Kryt riadidla 2 (spodný)		2
21	Otočná skrutka v tvare T	M8×30	2
22	Kryt rukoväte (L)		1
23	Kryt rukoväte (R)		1
24	Komunikačný kábel motora		1
25	Komunikačný kábel konzoly		1
26	Magnetický senzor		1
27	Komunikačný kábel napájania		1
28	Pripájací kábel ručného tepu		2
29	Pripájací kábel konzoly		2
30	Pripájací kábel konzoly		1
31	Imbusová polzávitová skrutka	M8×50×20	4
32	Pružná podložka	Φ8	6
33	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
34	Imbusová polzávitová skrutka	M8×63×20	2
35	Oblá podložka	Φ8.5×R25×t2.0	5
36	Šesťhranná uzamykacia matica	M8	5
37	Imbusová skrutka	M8×20	5
38	Křížová samorezná skrutka	ST4×16	10
39	Vlnitá pružná podložka	Φ15	4
40	Imbusová polzávitová skrutka	M8×40×20	4
41	Skrutka	M10×50×20	4
42	Plochá podložka	Φ10	4
43	Šesťhranná uzamykacia matica	M10	1
44	Imbusová dutá skrutka	Φ10×55-M6×20	2
45	Plochá podložka	Φ6	2
46	Imbusová skrutka	M6×15	2

P.Č.	Názov	Špecifikácia	KS
47	Krížová skrutka	M5×10	4
48	Krížová skrutka	M4×10	4
49	Krížová skrutka	M5×10	4
50	Napájací adaptér		1
51	Motor		1
52	Objímka riadidla	Φ38×15.4	2
53	Koncový uzáver	Φ25×t1.5	2
54	Sada ručného tepu		2
55	Pena	Φ22×t3.0×420	2
56	Sada zotrvačníka	Φ280/6kg	1
57	Pás motora	450PJ6	1
58	Fixná magnetická sada		1
59	Pružná podložka	Φ12	2
60	Fixná náprava magnetickej kontroly	Φ12×50	1
61	Koleso	Φ55×25.8	2
62	Veľké imbusové ploché skrutky	Φ8×33×M6×15	2
63	Koncový uzáver	PT40×80×t1.5	4
64	Nožná podložka	Φ47×10.5	2
65	Šesťhranná matica	M8	2
66	Imbusová skrutka	M8×120	1
67	Napínací hriadel'	Φ15×30	1
68	Kladka napnutia	Φ43.5×25.5	1
69	Hriadel' poistného krúžku	Φ10	1
70	Fixný diel hriadel'u poistného krúžku 1		1
71	Fixný diel hriadel'u poistného krúžku 2		1
72	Sada kľuky		2
73	Kryt disku		2
74	Disk	Φ378.6×32	2
75	Kladka pásu	Φ263.7×22.2	1
76	Náprava kľuky	Φ17×111.3	1
77	Poistný krúžok pre hriadel'	Φ17	2
78	Imbusová skrutka	5/16-18UNC-1"	2
79	Blok magnetickej indukcie		1
80	Krížová samorezná skrutka	ST4×12	1
81	Napínacia pružina brzdy		1
82	Penový úchop	Φ30×t3.0×350	2
83	Zátka rúry	Φ32×t1.5	2
84	Guľové ložisko s hlbokou drážkou	6002-2RS	8
85	Guľové ložisko s hlbokou drážkou	6000-2RS	4
86	Kryt motora (L)		1
87	Kryt motora (R)		1
88	Kladka napnutia		1
89	Dekoračný prúžok zvislej tyče		1
90	Krížová samorezná skrutka	ST4×25	6
91	Krížová samorezná skrutka	ST4×20	2
92	Kábel brzdy		1
93	Šesťhranná uzamykacia matica		4

Funkcie displeja

- RPM (otáčky za minútu): Zobrazuje RPM a rýchlosť striedavo po 6 sekundách.
- SPEED: Zobrazuje hodnotu rýchlosti počas tréningu.
- TIME: Zobrazuje hodnotu času počas tréningu. Rozsah je 0:00 – 99:99.
- DISTANCE: Zobrazuje hodnotu vzdialenosti počas tréningu. Rozsah je 0,00 – 99,99.
- CALORIES: Zobrazuje počet spálených kalórií počas tréningu. Rozsah je 0 – 9999.
- PULSE: Zobrazuje hodnotu tepu počas tréningu. Pri prekročení nastavenej hranice tepu zaznie výstražný signál.
- WATTS: Zobrazuje množstvo spotrebovanej energie počas tréningu.
- MANUAL: Ručne nastavovaný režim.
- PROGRAM: Program s tréningovými predlohami (k dispozícii je 12 programov).
- USER: Program nastaviteľný užívateľom.
- H.R.C.: Program pre ciele tep.
- WATT: Program pre kontrolu spotrebovanej energie.

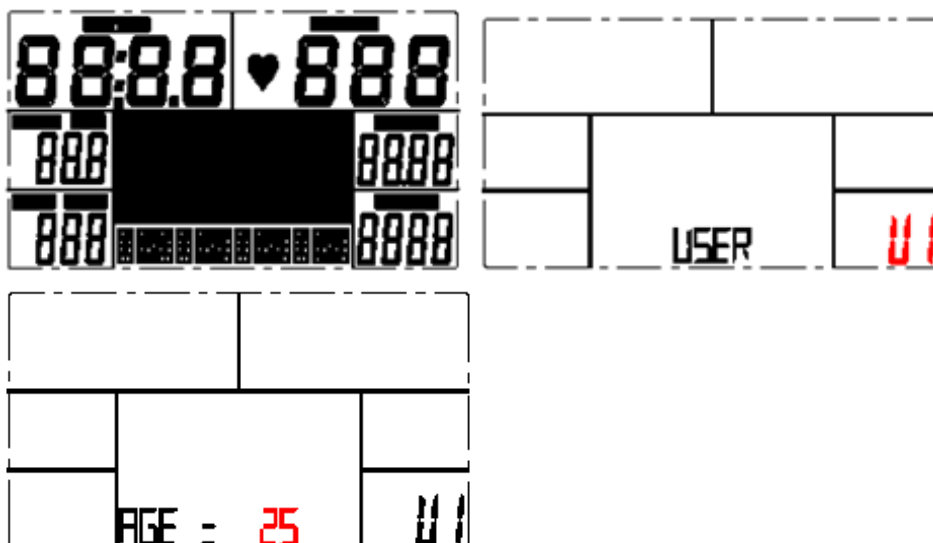
Funkcie tlačidiel

- MODE: Potvrďuje všetky nastavenia.
- UP: Vyberá tréningový režim a zvyšuje číselnú hodnotu.
- DOWN: Vyberá tréningový režim a znižuje číselnú hodnotu.
- RESET: Pri zastavení vynuluje nastavené hodnoty. Po podržaní tohto tlačidla na 2 sekundy sa počítač reštartuje a začne od užívateľských nastavení (úplný reset).
- RECOVERY: Obnovuje hodnotu tepu.
- BODY FAT: Testuje percento tuku a BMI (index telesnej hmotnosti).
- START/STOP: Spúšťa alebo zastavuje.

Prevádzka

Po pripojení napájania sa konzola na 2 sekundy zobrazí na celej obrazovke. Potom sa zobrazí priemer kolesa a potom prejde do používateľského režimu.

Merač rýchlosti vstúpi do režimu úspory energie, ak po dobu 4 minút nezaznamená signál srdcového tepu alebo pedálovanie.



Manuálny režim

Na hlavnej obrazovke stlačte tlačidlo START/STOP a prejde priamo do manuálneho režimu.

1. Tlačidlami UP a DOWN si zvolíte program, vyberte MANUAL a potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Nastavte časy (TIMES), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a tep (PULSE) a potom potvrdíte tlačidlom MODE.
3. Tlačidlom START/STOP začnete.
4. Počas tréningu si môžete upraviť odpor tlačidlami UP a DOWN (stupne 1-32).
5. Tlačidlom START/STOP zastavíte pohyb a tlačidlom RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku.



Programový režim

1. Tlačidlami UP a DOWN si zvolíte program. Keď si vyberiete, stlačte tlačidlo MODE. Vyberte si ikonu P01 – P02 a potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Tlačidlami UP a DOWN si nastavte čas tréningu.
3. Tlačidlom START/STOP začnete.
4. Počas tréningu si môžete upraviť odpor tlačidlami UP a DOWN (stupne 1-32).
5. Tlačidlom START/STOP zastavíte pohyb a tlačidlom RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku.



Režim užívateľského programu

1. Tlačidlami UP a DOWN si zvolíte program, vyberte USER PROGRAM a potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Tlačidlami UP a DOWN nastavte hodnotu odporu každého políčka a tlačidlom MODE prejdete na ďalšie (celkovo treba nastaviť 20 políčok).
3. Podržaním tlačidla MODE na 2 sekundy dokončíte nastavenie.
4. Tlačidlami UP a DOWN si nastavte čas tréningu.
5. Tlačidlom START/STOP začnete.
6. Tlačidlom START/STOP zastavíte pohyb a tlačidlom RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku.
7. Počas tréningu si môžete upraviť odpor tlačidlami UP a DOWN (stupne 1-32).

Režim kontroly srdcového tepu

1. Tlačidlami UP a DOWN si zvolíte program, vyberte H.R.C. a potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Tlačidlami UP a DOWN si zvolíte: H.R.C. 55%, H.R.C. 75%, H.R.C. 90% alebo H.R.C.T AG (cieľový tep).
3. Tlačidlami UP a DOWN si nastavíte čas tréningu.
4. Tlačidlom START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb a tlačidlom RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku.
5. Ak nie je počas tréningu zaznamenaný žiadny tep, merač rýchlosti sa zastaví a zaznie výstražný signál.



Režim kontroly spotrebovanej energie

1. Tlačidlami UP a DOWN si zvolíte program, vyberte WATT a potvrdíte tlačidlom MODE.
2. Tlačidlami UP a DOWN si nastavíte cieľovú hodnotu WATT (predvolená hodnota je 120). Výber potvrdíte tlačidlom MODE.
3. Tlačidlami UP a DOWN si nastavíte čas tréningu.
4. Tlačidlom START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb a tlačidlom RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku.
5. Počas tréningu môžete zmeniť hodnotu WATT tlačidlami UP a DOWN.

Obnovenie tepu

1. Stlačte tlačidlo RECOVERY počas toho, ako konzola zobrazuje hodnotu tepu (a zároveň stále držte senzory tepu).
2. Všetky zobrazované funkcie sa zastavia a čas začne odpočítavať od 00:60 až do 00:00. Displej potom zobrazí hodnotu obnovenia tepu F1 (najlepšie) – F6 (najhoršie). Užívateľ môže pokračovať v cvičení, aby zlepšil svoju hodnotu obnovenia tepu.
3. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku.

1,0	Najlepšie
1,0 < F < 2,0	Lepšie
2,0 < F < 2,9	Dobré
3,0 < F < 3,9	Priemerné
4,0 < F < 5,9	Nedostatočné
6,0	Slabé

Režim telesného tuku

1. Počas zastavenia, stlačte tlačidlo BODY FAT a pevne chyťte rukoväť, aby sa vykonal test tuku.
2. Počas testovania bude displej zobrazovať symboly „-- -- -- -- --“. Po 8 sekundách sa zobrazí namerané percento tuku, index telesnej hmotnosti, symboly a signál obezity.
3. Pre nasledujúce situácie sa zobrazia iné signály:
 - a. „E – 1“ – Tento symbol znamená, že užívateľ nemá položený palec na správnom vodiči rukoväte.
 - b. „E – 4“ – Tento symbol znamená, že percento telesného tuku alebo index telesnej hmotnosti presiahli predpísaný rozsah.
4. Po teste stlačte tlačidlo BODY FAT a vráťte sa do stavu pred testom a môžete pokračovať v tréningu.

BMI – index telesnej hmotnosti:

	Nízky stupeň	Nízky až stredný stupeň	Stredný stupeň	Stredný až vysoký stupeň
Rozsah	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Percento telesného tuku:

	Nízky stupeň	Nízky až stredný stupeň	Stredný stupeň	Stredný až vysoký stupeň
Muž	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Upozornenie:

1. Merač rýchlosti vyžaduje použitie transformátora 9 V, 500 mA alebo 9 V, 1 000 mA.
2. Merač rýchlosti prejde do úsporného režimu po 4 minútach nehybnosti. Všetky hodnoty sa uložia do nasledujúceho pohybu.
3. Ak merač rýchlosti zobrazuje abnormálne hodnoty, vyberte a znova vložte transformátor.

Všeobecné tipy

- Začnite svoj tréningový program pomaly, to znamená jeden tréning každé 2 dni. Zvýšte počet tréningov každý týždeň. Začnite s krátkymi tréningami a potom ich neustále zvyšujte. S tréningami začnite pomaly a nedávajte si nemožné ciele. Okrem týchto tréningov sa venujte aj iným formám cvičenia, napríklad behaniu, plávaniu, tancu alebo jazde na bicykli.
- Pred cvičením sa vždy dôkladne zahrejte. Urobte to najmenej 5-minútovým naťahovacím alebo gymnastickým cvičením, aby ste predišli natiahnutiu a zraneniu svalov.
- Pri cvičení dbajte na to, aby ste pravidelne a pokojne dýchali.
- Pri cvičení dbajte na dostatočný pitný režim. To zaisťuje, že je uspokojená potreba tekutín v tele. Berte na vedomie, že odporúčané množstvo vody (2 - 3 litre denne) sa výrazne zvyšuje fyzickou námahou. Tekutina, ktorú pijete, by mala mať izbovú teplotu.
- Pri cvičení na prístroji noste vždy ľahké a pohodlné oblečenie a športovú obuv. Nenoste žiadne voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo pri cvičení roztrhnúť alebo zachytiť v prístroji.
- Cvičte pre Váš osobný tréning.

Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste zredukovali bolesť svalov.

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať 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 pociťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podprite 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 pociťovať 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 naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.