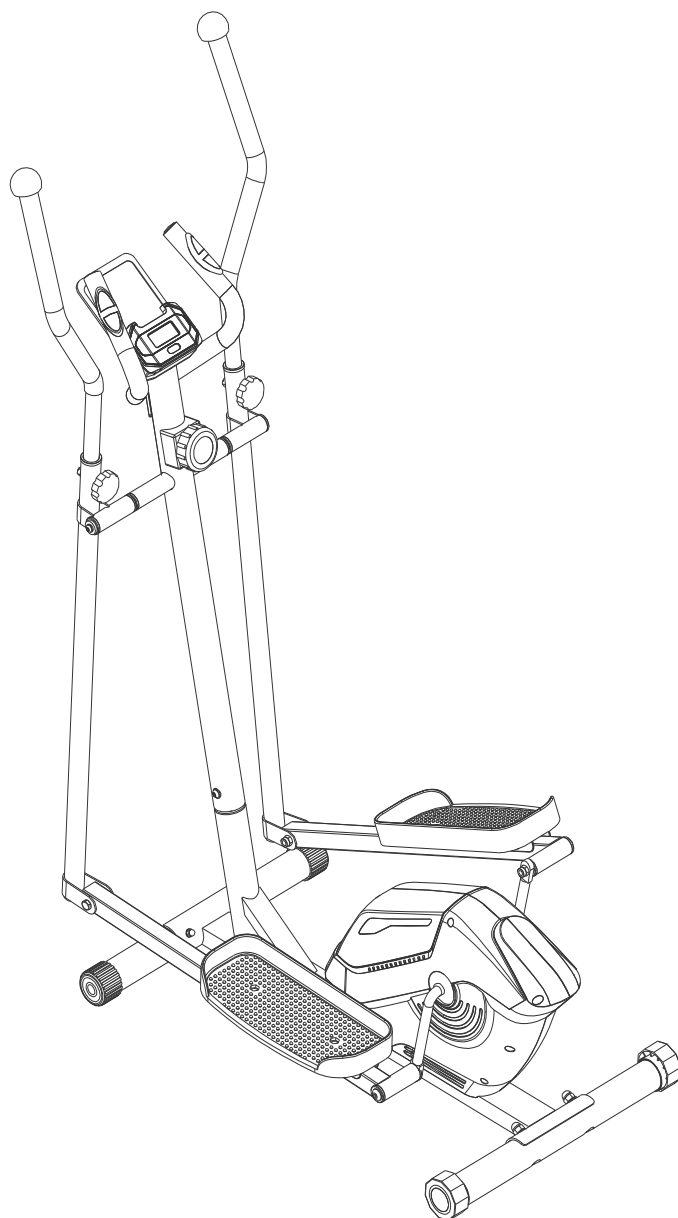




# DUVLAN



**Návod na použitie:** Eliptical DUVLAN Zaria

kód: 7563

**SK**

**Návod k použití:** Eliptical DUVLAN Zaria

kód: 7563

**CZ**

**Használati útmutató:** DUVLAN Zaria elliptikus tréner

kód: 7563

**HU**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky DUVLAN. 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 **Duvlan** 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

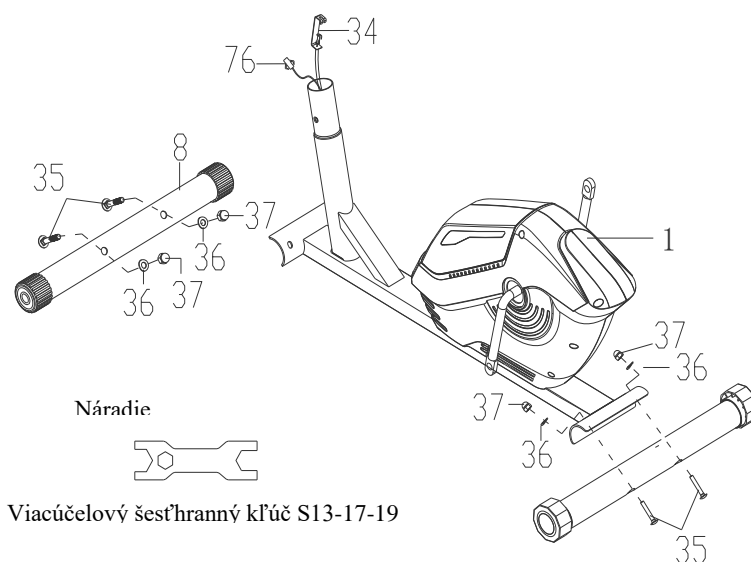
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 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 nekĺzavý 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 verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HC (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 Duvlan (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 od pohyblivých častí.
- Buďte opatrný pri nastupovaní a vystupovaní, a pridržavajte sa madiel. Najskôr stlačte jeden pedál do najnižšej pozície a stúpnite na neho jednou nohou. Druhou nohou prekročte hlavný rám a postavte sa na druhý pedál. Počas cvičenia sa vždy pridržujte madiel. Pri vystupovaní, zošliapnite jeden pedál do najnižšej polohy, dajte dole najskôr nohu z vyššie položeného pedála.
- Otočením záťažového kolieska do strany (-) znižujete záťaž, otočením záťažového kolieska do strany (+) zvyšujete záťaž.
- Hmotnosť: 23,3 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 103 x 67 x 142,5 cm.

## Montážny návod

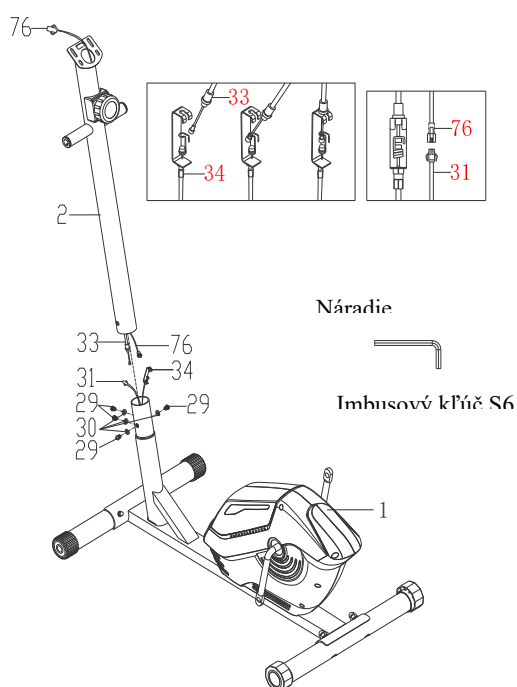
### Krok 1 – montáž predného a zadného stabilizátora

Pripevnite predný (8) a zadný stabilizátor (84) k hlavnému rámu (1) pomocou nosnej skrutky M10\*56 (35), oblúkovej podložky  $\varnothing 10 * \varnothing 20 * 2.0$  (36) a klenutej matice M10 (37).



### Krok 2 – pripevnenie tyče počítača

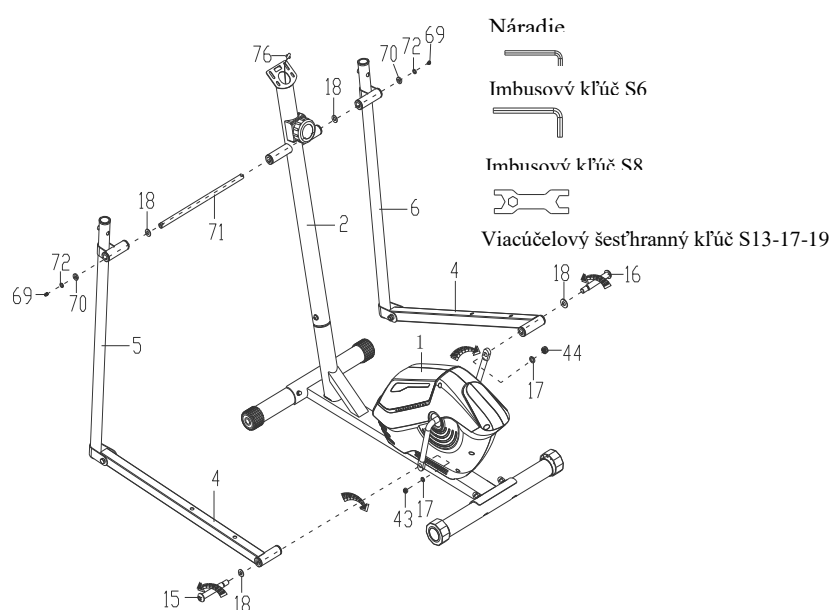
Prepojte kábel snímača L1300 (31) a stredný kábel snímača L1050 (76), ovládač napnutia L590 (33) a spodný kábel napnutia L1230 (34), ako je uvedené na obrázku. Následne pripevnite tyč počítača (2) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky s vnútornou hlavou M8\*15 (29) a oblúkovej podložky  $\Phi 8 * \Phi 15 * 1.5$  (30).



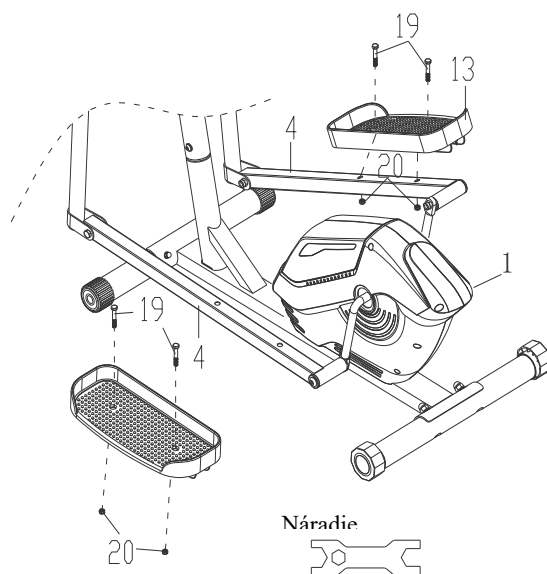
### Krok 3 – montáž ľavého a pravého pedálu

Najskôr pripevnite dlhú nápravu  $\Phi 15.8 \times 393$  (71) k tyči počítača (2), potom pomocou šesťhrannej skrutky s vnútornou hlavou M10\*20 (69), podložky v tvare „D“  $\varphi 28 \times \varphi 16 \times 85$  (70) a pružinovej podložky  $\varphi 19.5 \times \varphi 11.5 \times 3.0$  (72) pripevnite ľavú spodnú rukoväť (5) k tyči počítača (2). Následne pripevnite spojovaciu tyč (4) k hlavnému rámu (1) pomocou ľavej pedálovej skrutky (15), zakrivenej podložky  $\varphi 17 \times \varphi 26 \times 0.3$  (18), pružinovej podložky  $\varphi 12$  (17) a ľavotočivej poistnej matice (43). Rovnaký postup opakujte pri montáži spojovacej tyče (4) k hlavnému rámu (1) pomocou pravej pedálovej skrutky (16).

*Poznámka:* pri montáži skrutiek a matic pedálov ich utiahnite v smere znázornenom na obrázku.



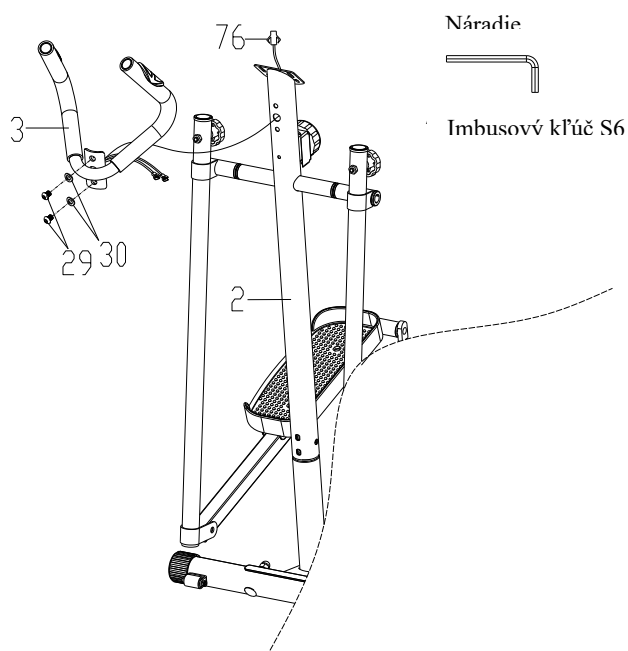
Pripevnite ľavý (12) a pravý pedál (13) k spojovacej tyči (4) pomocou skrutky s vonkajším šesťhranom M10\*45 (19) a poistnej matice M10 (20), ako je uvedené na obrázku.



Viacúčelový šesťhranný kľúč S13-17-19

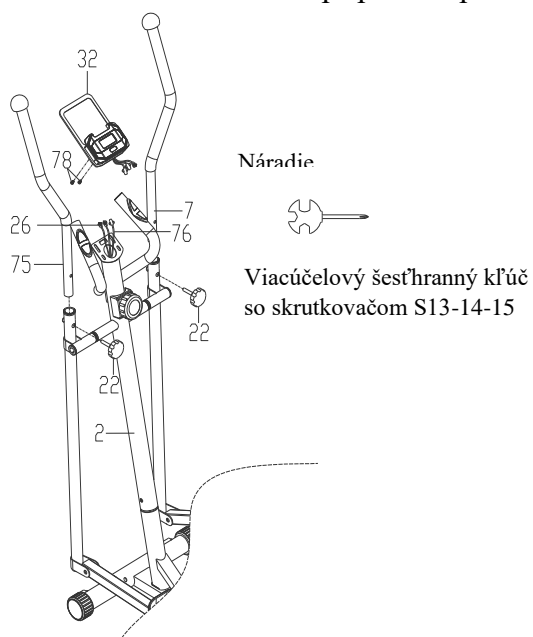
### Krok 4 – pripevnenie riadidiel

Pripevnite riadidlá (3) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky s vnútornou hlavou M8\*15 (29) a oblúkovej podložky  $\Phi 8*\Phi 15*1.5$  (30).



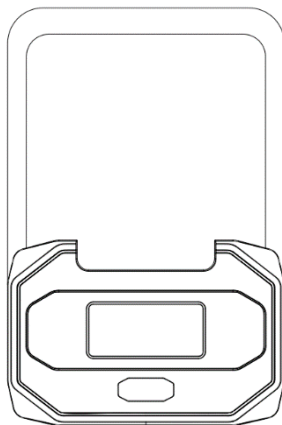
### Krok 5 – pripevnenie počítača

Pripevnite pravú (75) a ľavú rukoväť (7) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky M8\*36 (22). Prepojte stredný kábel snímača L1050 (76) a snímač pulzu (26) s počítačom (32). Následne pomocou skrutkovej matice s križovou hlavou M5\*10 pripevnite počítač (32) k tyči počítača (2).



**Poznámka:** Pri presune stroja otočte kľuku do takmer vertikálnej polohy.

## Počítač



## Funkcie tlačidiel

**MODE** – Stlačte toto tlačidlo pre výber funkcií. Pri dlhšom podržaní tohto tlačidla sa vymažú údaje o čase, vzdialenosti a spálených kalóriách.

## Prevádzka a funkcie

1. **SCAN:** stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa na displeji nezobrazí funkcia SCAN. Na displeji sa bude v 5s intervaloch zobrazovať všetkých 6 údajov: čas, rýchlosť, vzdialenosť, celková vzdialenosť, spálené kalórie a pulz.
2. **TIME:** počíta celkový čas od začiatku do konca cvičenia.
3. **SPEED:** zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
4. **DIST:** počíta prejdenú vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
5. **CALORIES:** počíta celkové spálené kalórie od začiatku do konca cvičenia.
6. **ODO:** celková prejdená vzdialenosť, ktorá sa na počítači zachová do najbližšej výmeny batérií.
7. **PULSE:** stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa na displeji nezobrazí funkcia PULSE. Pred spustením merania vášho tepu položte dlane oboch rúk na kontaktné podložky v rukovätiach a na displeji po 6-7 sekundách zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia v úderoch za minútu (BPM).

**Poznámka:** Počas procesu merania pulzu môže byť počas prvých 2 až 3 sekúnd z dôvodu prerušovania kontaktu nameraná hodnota vyššia ako reálna hodnota pulzu, potom sa však vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno považovať za lekárske osvedčený údaj.

**Dôležité upozornenia:**

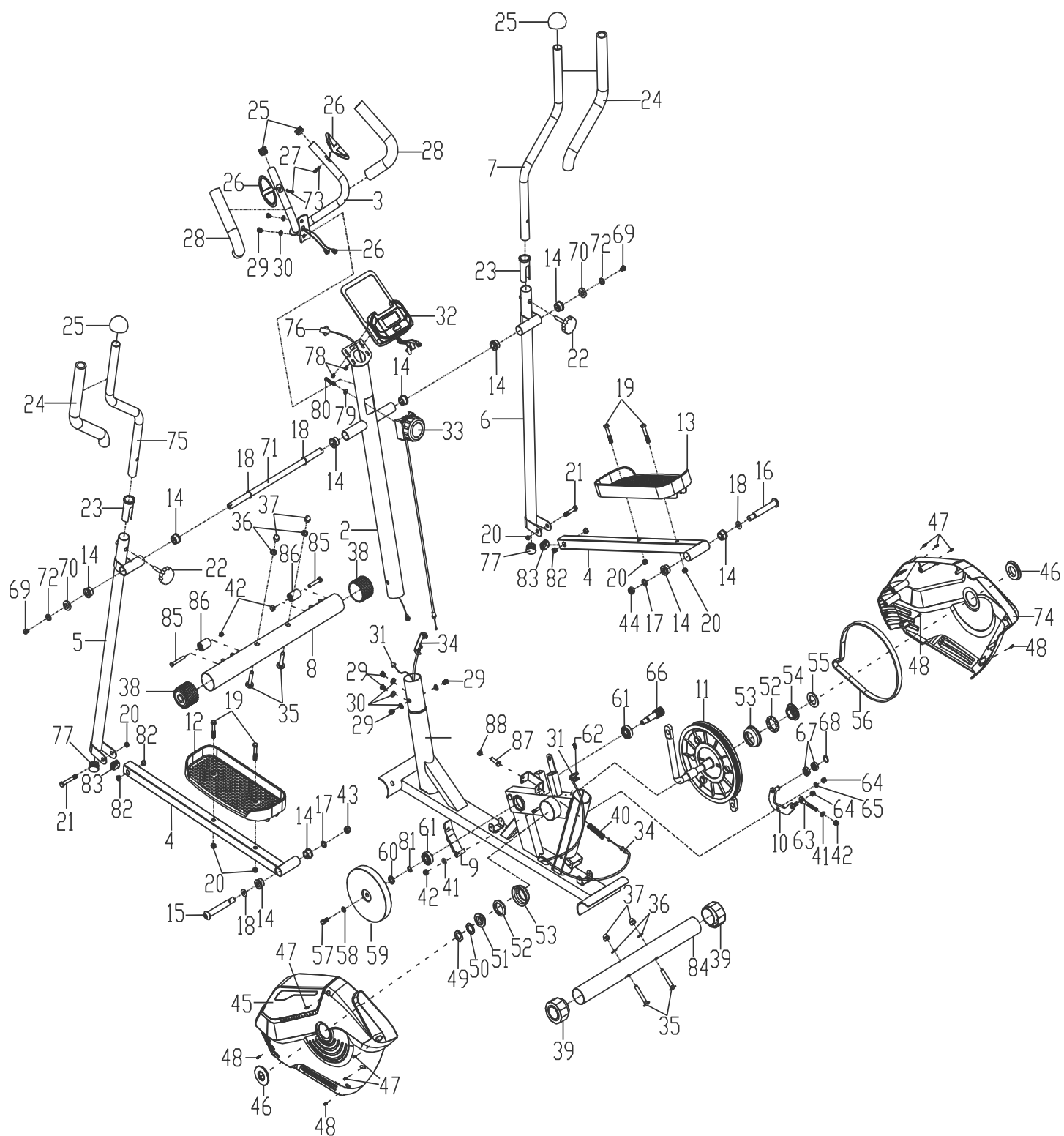
1. Ak je obraz na displeji bledý alebo nezobrazuje všetky údaje, vymeňte batérie.
2. Pri neaktivite dlhšej ako 4 minúty sa displej automaticky vypne.
3. Displej sa zapne automaticky pri začatí cvičenia alebo stlačení tlačidla.
4. Údaje na displeji sa začnú automaticky pripočítavať pri začatí cvičenia a po zastavení cvičenia po dobu 4 sekúnd sa počítanie zastaví.

**Technické údaje**

<b>Funkcia</b>	<b>AUTO SCAN</b>	Každých 5 sekúnd
	<b>TIME</b>	00:00'~99:59'
	<b>CURRENT SPEED</b>	Maximum je 999.9 KM/H
	<b>DISTANCE</b>	0.00~999.9 KM
	<b>CALORIES</b>	0.0~999.9 CAL
	<b>ODO</b>	0.0~9999 KM
	<b>PULSE RATE</b>	40~240 BPM
<b>Batérie</b>	2 ks typu –AAA	
<b>Prevádzková teplota</b>	0°C ~ +40°C	
<b>Teplota skladovania</b>	-10°C ~ +60°C	



## Schematický výkres



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	45	Ľavý kryt reťaze	1
2	Tyč počítača	1	46	Ochranný kryt	2
3	Riadidlá	1	47	Skrutková matica s krížovou hlavou ST4.2*25	7
4	Spojovacia tyč	2	48	Samorezná matica s krížovou hlavou ST4.2*25	4
5	Ľavá spodná rukoväť	1	49	Šesťhranná plochá matica	1
6	Pravá spodná rukoväť	1	50	Plochá podložka I	1
7	Pravá rukoväť	1	51	Puzdro tiahla I	1
8	Predný stabilizátor	1	52	Ložisko	2
9	Magnetický držiak	1	53	Ložiskové puzdro	2
10	Tlaková podložka	1	54	Puzdro tiahla II	1
11	Remenica	1	55	Plochá podložka II	1
12	Ľavý pedál	1	56	Remeň PJ5/290	1
13	Pravý pedál	1	57	Skrutka s vonkajším šesťhranom M8*20	1
14	Otočná objímka	8	58	Väčšia podložka $\varnothing 8*20$	1
15	Skrutka ľavého pedálu	1	59	Magnetické koleso 3kg	1
16	Skrutka pravého pedálu	1	60	Rozpieracie puzdro $\Phi 21*\Phi 15.2*3.0$	1
17	Pružinová podložka $\varnothing 12$	2	61	Ložisko 6002Z	2
18	Zakrivená podložka $\varnothing 17*\varnothing 26*0.3$	4	62	Skrutková matica s krížovou hlavou ST2.9*12	2
19	Skrutka s vonkajším šesťhranom M10*45	4	63	Skrutka priečneho nosníka M6*60	1
20	Poistná matica M10	6	64	Poistná matica M8	2
21	Skrutka s vonkajším šesťhranom M10*55	2	65	Podložka $\varnothing 10*\varnothing 20*2.0$	1
22	Skrutka M8	2	66	Magnetická náprava kolesa $\Phi 15*86$	1
23	Puzdro ložiska	2	67	Ložisko 6000Z	2
24	Penová rukoväť $\varnothing 21*\varnothing 28*390$	2	68	Kliešte na poistné krúžky $\Phi 10$	1
25	Okrúhla zátka $\varnothing 50$	2	69	Šesťhranná skrutka s vnútornou hlavou M10*20	2
26	Snímač pulzu	2	70	Podložka v tvare „D“ $\varnothing 28*\varnothing 16*\delta 5$	2
27	Krížová skrutka ST4.2*20	2	71	Dlhá náprava $\Phi 15.8*393$	1
28	Penová rukoväť $\Phi 21*\Phi 28*290$	2	72	Pružinová podložka $\varnothing 19.5*\varnothing 11.5*3.0$	2
29	Šesťhranná skrutka s vnútornou hlavou M8*15	6	73	Podložka $\varnothing 5$	2
30	Oblúková podložka $\Phi 8*\Phi 15*1.5$	6	74	Pravý kryt reťaze	1
31	Snímač L1300	1	75	Ľavá rukoväť	1
32	Počítač	1	76	Stredný kábel snímača L1050	1
33	Ovládač napnutia L590	1	77	Okrúhla zátka tyče $\varnothing 32$	2
34	Spodný kábel napnutia L1230	1	78	Skrutková matica s krížovou hlavou M5*10	2

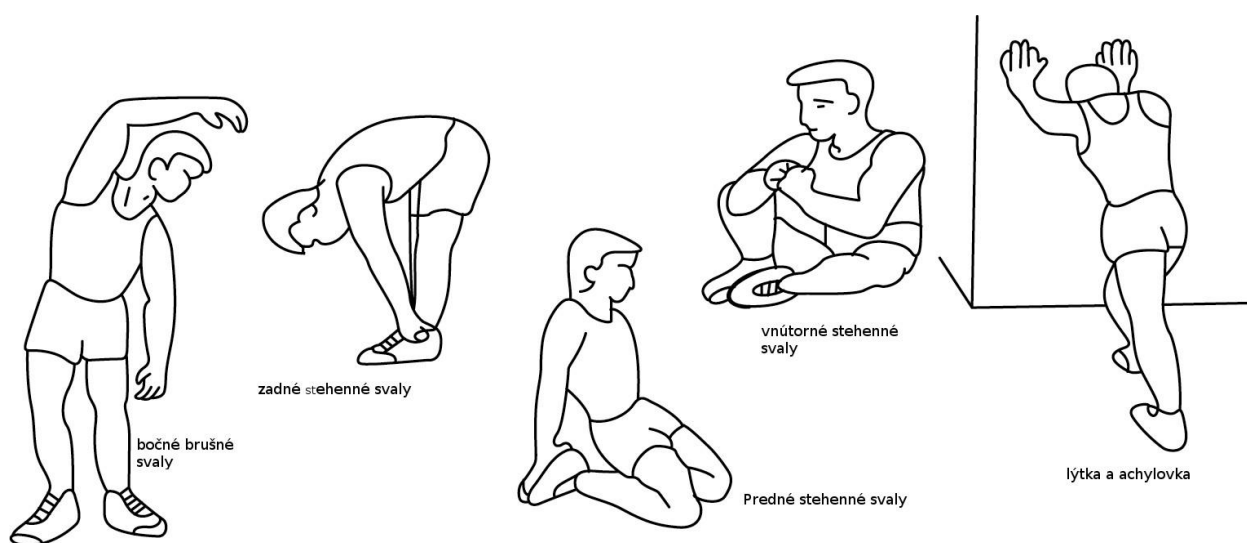
35	Nosná skrutka M10*56	4	79	Oblúková podložka $\phi 5 * \phi 20 * 1.0$	1
36	Oblúková podložka $\phi 10 * \phi 20 * 2.0$	4	80	Skrutková matica s krížovou hlavou M5*45	1
37	Klenutá matica M10	4	81	Vlnitá podložka $\Phi 15 * \text{Out} \Phi 20 * \delta 0.3$	1
38	Koncová krytka predného stabilizátora	2	82	Otočná objímka $\phi 18 * \phi 10 * 10$	4
39	Koncová krytka zadného stabilizátora	2	83	Koncová zátka tyče	2
40	Prítlačná pružina $\phi 10 * \phi 1.0 * 53$	1	84	Zadný stabilizátor	1
41	Podložka $\phi 6$	2	85	Skrutka s vonkajším šesťhranom M6*45	2
42	Poistná matica M6	4	86	Pohyblivé koleso	2
43	Poistná matica 1/2 ľavotočivá	1	87	Skrutka s vonkajším šesťhranom M6x20	1
44	Poistná matica 1/2 pravotočivá	1	88	Matica s vonkajším šesťhranom M6	1

## Návod na cvičenie

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

### 1. Zahrievacie cvičenie

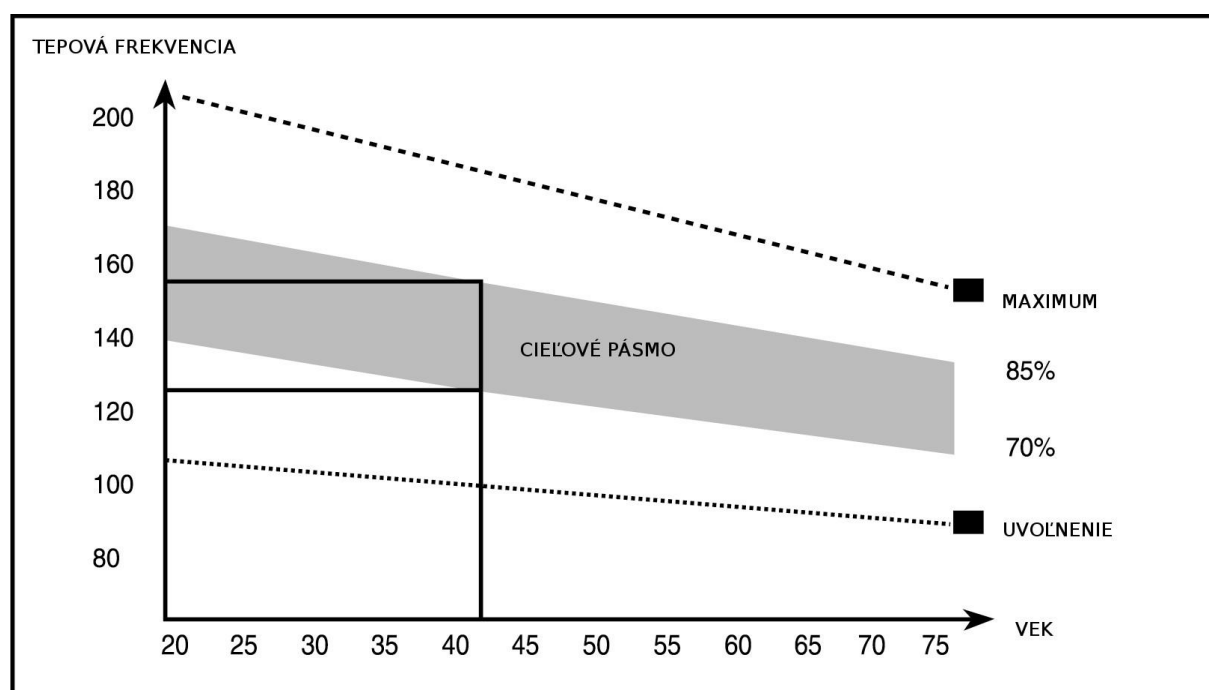
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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



## **Vážené zákaznice, vážení zákazníci**

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky DUVLAN. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

## **Záruka**

Prodávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi) ..

## **Zákaznický servis**

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje naleznete na faktuře.

## **Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu**

Zařízení **DUVLAN** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

## **Kontakt**

Duvlan CZ s.r.o.

Mlýnská 326/13

602 00 Brno

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

## Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

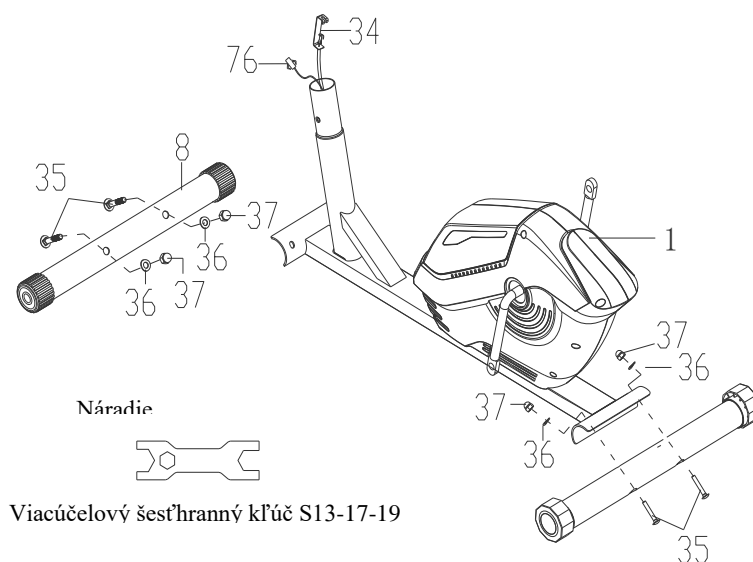
- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **110 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a přesnosti HC (norma ČSN EN 957-9). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté, co se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastavené.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotažené.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy od pohyblivých částí.
- Buďte opatrní při nastupování a vystupování, a přidržujte se madel. Nejdříve stiskněte jeden pedál do nejnižší pozice a stoupněte na něj jednou nohou. Druhou nohou překročte hlavní rám a postavte se na druhý pedál. Během cvičení se vždy přidržujte madel. Při vystupování, sešlápněte jeden pedál do nejnižší polohy, sundejte nejdříve nohu z výše položeného pedálu.
- Otočením zátěžového kolečka do strany (-) snižujete zátěž, otočením zátěžového kolečka do strany (+) zvyšujete zátěž.
- Hmotnost: 23,3 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 103 x 67 x 142,5 cm.



## Montážní návod

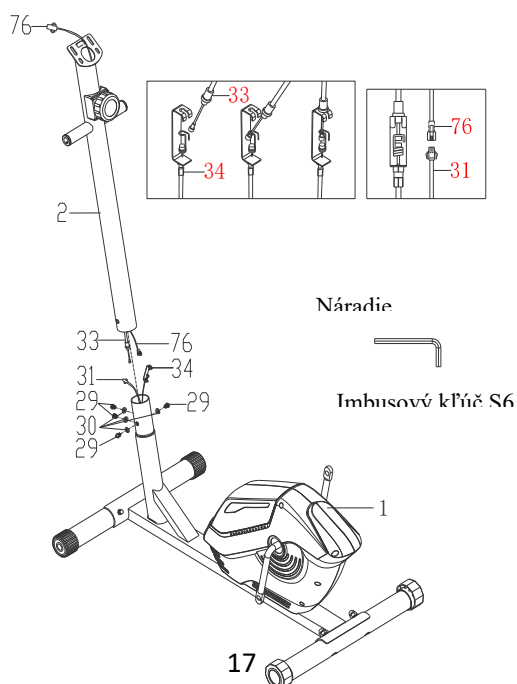
### Krok 1 - montáž předního a zadního stabilizátoru

Připevněte přední (8) a zadní stabilizátor (84) k hlavnímu rámu (1) pomocí nosné šrouby M10 \* 56 (35), obloukové podložky  $\varnothing 10 * \varnothing 20 * 2.0$  (36) a klenuté matice M10 (37).



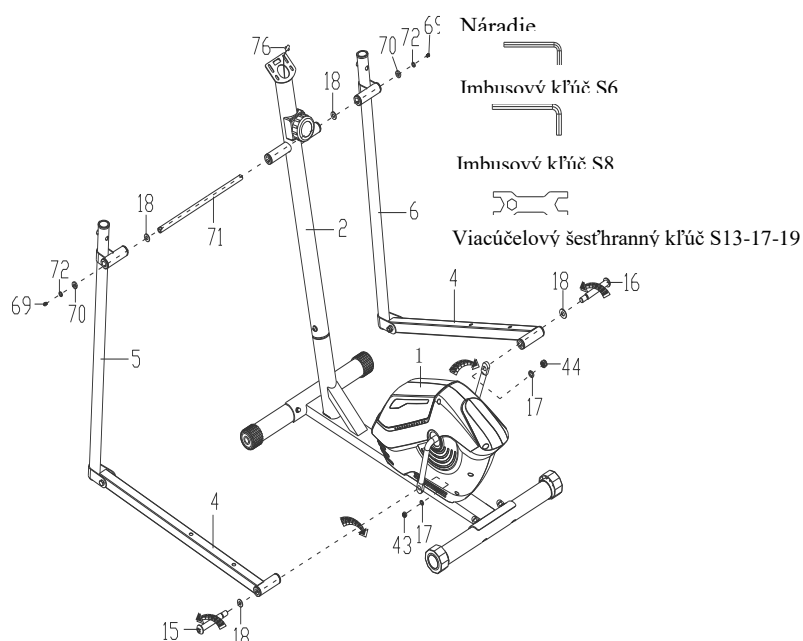
### Krok 2 – připevnění tyče počítače

Prepojte kabel snímače L1300 (31) a střední kabel snímače L1050 (76), ovladač napnutí L590 (33) a spodní kabel napnutí L1230 (34), jak je uvedeno na obrázku. Následně připevněte tyč počítače (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestšhranné šrouby s vnitřní hlavou M8 \* 15 (29) a obloukové podložky  $\Phi 8 * \Phi 15 * 1.5$  (30).

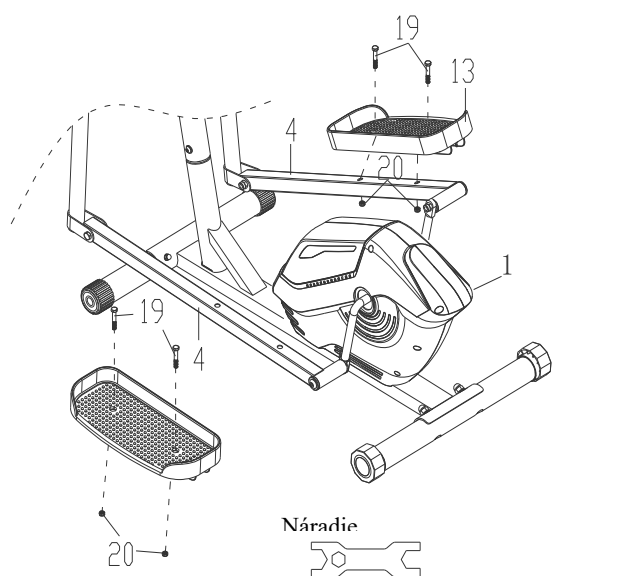


### Krok 3 – montáž levého a pravého pedálu

Nejdříve připevněte dlouhou nápravu  $\Phi 15.8 * 393$  (71) k tyči počítače (2), poté pomocí šestihranné šrouby s vnitřní hlavou M10 \* 20 (69), podložky ve tvaru "D"  $\varphi 28 * \varphi 16 * 85$  (70) a pružinové podložky  $\varphi 19.5 * \varphi 11.5 * 3.0$  (72) připevněte levou spodní rukojeť (5) k tyči počítače (2). Následně připevněte spojovací tyč (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí levé pedálové šrouby (15), zakřivené podložky  $\varphi 17 * \varphi 26 * 0.3$  (18), pružinové podložky  $\varphi 12$  (17) a levotočivé pojistné matice (43). Stejný postup opakujte při montáži spojovací tyče (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí pravé pedálové šrouby (16). *Poznámka:* při montáži šroubů a matic pedálů je utáhněte ve směru znázorněném na obrázku.

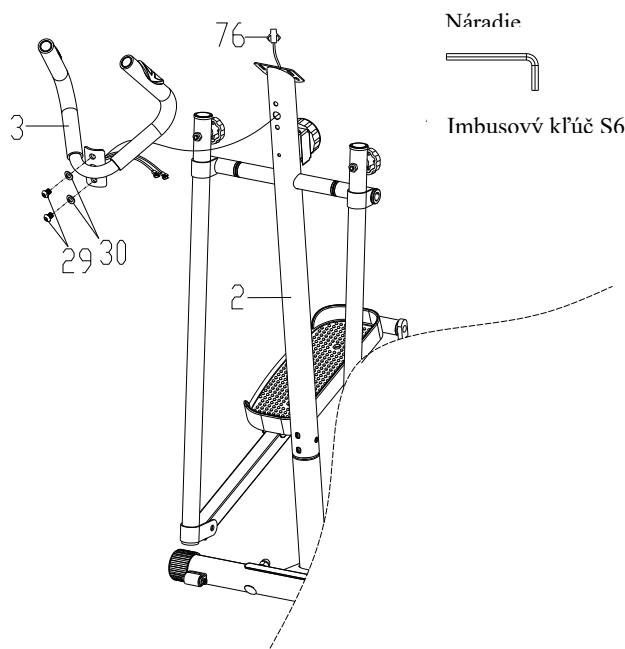


Připevněte levý (12) a pravý pedál (13) ke spojovací tyči (4) pomocí šroubu s vnějším šestihranem M10 \* 45 (19) a pojistné matice M10 (20), jak je uvedeno na obrázku.



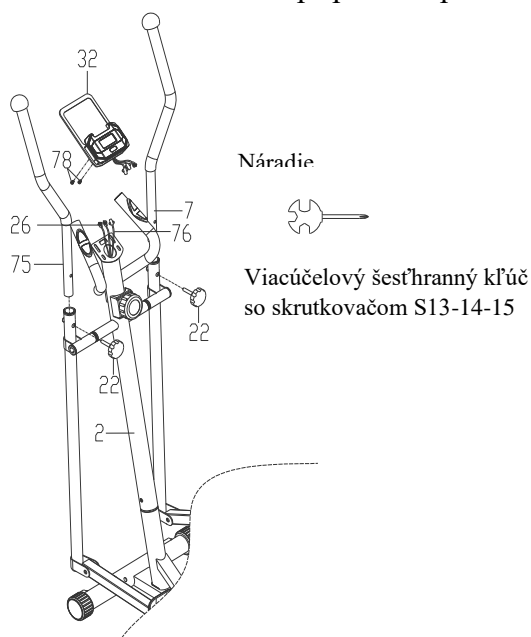
### Krok 4 – připevnění řídicítek

Připevněte řídicítká (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestihřanné šrouby s vnitřní hlavou M8 \* 15 (29) a obloukové podložky  $\Phi 8 * \Phi 15 * 1.5$  (30).



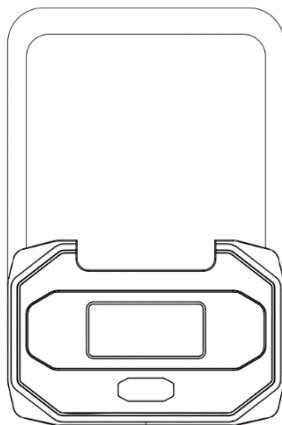
### Krok 5 – připevnění počítače

Připevněte pravou (75) a levou rukojeť (7) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu M8 \* 36 (22). Propojte střední kabel snímače L1050 (76) a snímač pulsu (26) s počítačem (32). Následně pomocí šroubové matice s křížovou hlavou M5 \* 10 připevněte počítač (32) k tyči počítače (2).



**Poznámka:** Při přesunu stroje otočte kliku do téměř vertikální polohy.

## Počítač



### Funkce tlačítek

**MODE** – Stiskněte toto tlačítko pro výběr funkcí. Při delším podržení tohoto tlačítka se vymažou údaje o čase, vzdálenosti a spálených kaloriích.

### Provoz a funkce

1. **SCAN:** stiskněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí funkce SCAN. Na displeji se bude v 5s intervalech zobrazovat všech 6 údajů: čas, rychlost, vzdálenost, celková vzdálenost, spálené kalorie a puls.
2. **TIME:** počítá celkový čas od začátku do konce cvičení.
3. **SPEED:** zobrazuje aktuální rychlost.
4. **DIST:** počítá ujetou vzdálenost od začátku do konce cvičení.
5. **CALORIES:** počítá celkové spálené kalorie od začátku do konce cvičení.
6. **ODO:** celková ujetá vzdálenost, která se na počítači zachová do nejbližší výměny baterií.
7. **PULSE:** stiskněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí funkce PULSE. Před spuštěním měření vašeho tepu položte dlaně obou rukou na kontaktní podložky v rukojetích a na displeji po 6-7 sekundách zobrazí vaše aktuální tepová frekvence v úderech za minutu (BPM).
8. **Poznámka:** Během procesu měření pulsu může být během prvních 2 až 3 sekund z důvodu přerušování kontaktu naměřená hodnota vyšší než reálná hodnota pulsu, pak se však vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze považovat za lékařsky osvědčený údaj.

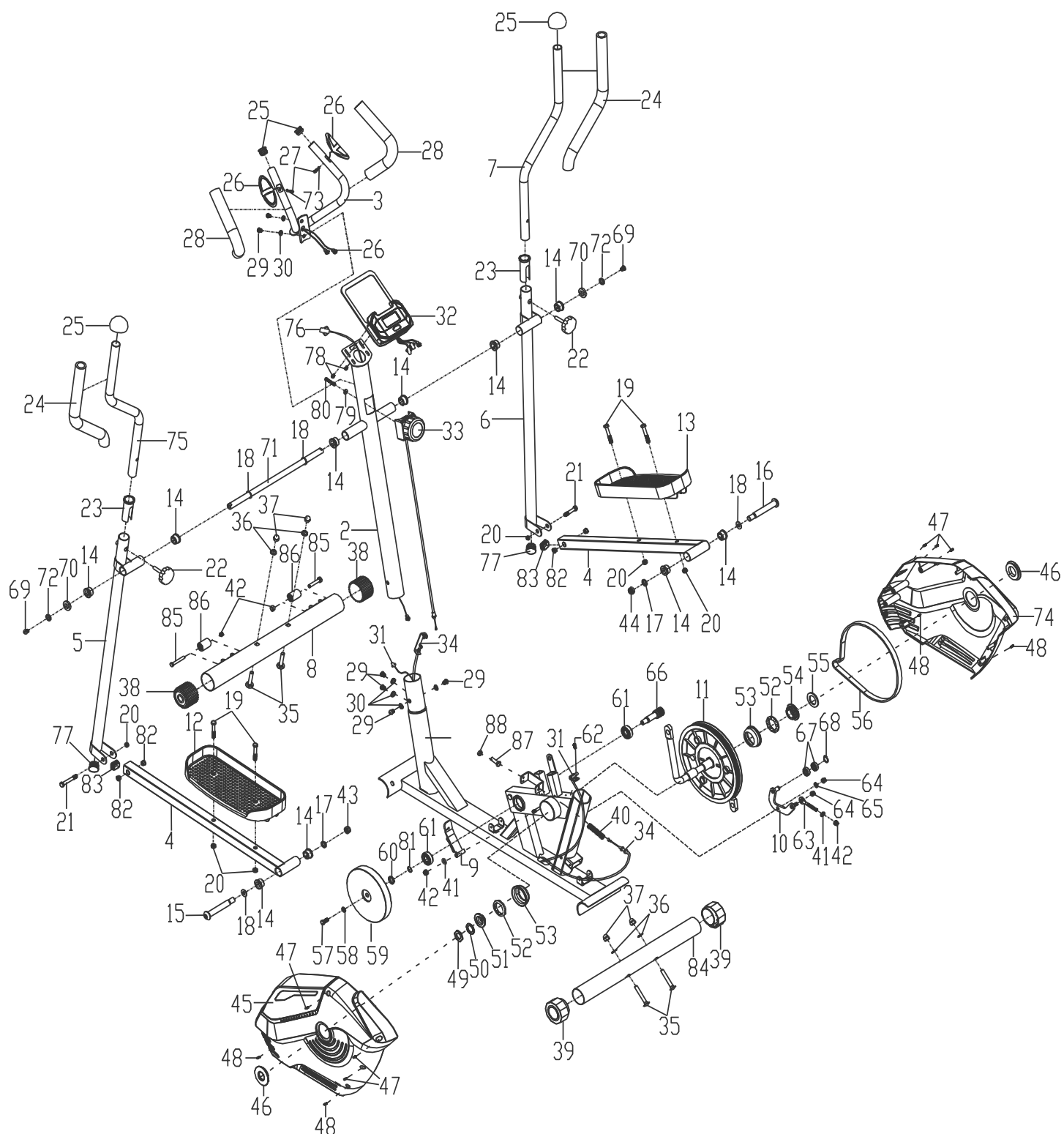
**Důležitá upozornění:**

1. Pokud je obraz na displeji bledý nebo nezobrazuje všechna data, vyměňte baterie.
2. Při neaktivitě delší než 4 minuty se displej automaticky vypne.
3. Displej se zapne automaticky při zahájení cvičení nebo stisknutí tlačítka.
4. Údaje na displeji se začnou automaticky připočítávat při zahájení cvičení a po zastavení cvičení po dobu 4 sekund se počítání zastaví.

**Technické údaje**

<b>Funkce</b>	<b>AUTO SCAN</b>	Každých 5 sekund
	<b>TIME</b>	00:00'~99:59'
	<b>CURRENT SPEED</b>	Maximum je 999.9 KM/H
	<b>DISTANCE</b>	0.00~999.9 KM
	<b>CALORIES</b>	0.0~999.9 CAL
	<b>ODO</b>	0.0~9999 KM
	<b>PULSE RATE</b>	40~240 BPM
<b>Baterie</b>	2 ks typu –AAA	
<b>Provozní teplota</b>	0°C ~ +40°C	
<b>Teplota skladování</b>	-10°C ~ +60°C	

Schematický výkres



## Seznam dílů

P.Č.	Název	KS	P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1	45	Levý kryt řetězu	1
2	Tyč počítače	1	46	Ochranný kryt	2
3	Riadičlá řídítka	1	47	Šroubová matice s křížovou hlavou ST4.2*25	7
4	Spojovací tyč	2	48	Samořezný matice s křížovou hlavou ST4.2*25	4
5	Levá spodní rukojeť	1	49	Šestihránná plochá matice	1
6	Pravá spodní rukojeť	1	50	Plochá podložka I	1
7	Pravá rukojeť	1	51	Pouzdro táhla I	1
8	Přední stabilizátor	1	52	Ložisko	2
9	Magnetický držák	1	53	Ložiskové pouzdro	2
10	Tlaková podložka	1	54	Pouzdro táhla II	1
11	Řemenice	1	55	Plochá podložka II	1
12	Levý pedál	1	56	Řemen PJ5 / 290	1
13	Pravý pedál	1	57	Šroub s vnějším šestihranem M8*20	1
14	Otočná objímka	8	58	Větší podložka $\varnothing 8*20$	1
15	Šroub levého pedálu	1	59	Magnetické kolo 3kg	1
16	Šroub pravého pedálu	1	60	Rozpěrné pouzdro $\Phi 21*\Phi 15.2*3.0$	1
17	Pružinová podložka $\varnothing 12$	2	61	Ložisko 6002Z	2
18	Zakřivená podložka $\varnothing 17*\varnothing 26*0.3$	4	62	Šroubová matice s křížovou hlavou ST2.9*12	2
19	Šroub s vnějším šestihranem M10*45	4	63	Šroub příčného nosníku M6*60	1
20	Pojistná matice M10	6	64	Pojistná matice M8	2
21	Šroub s vnějším šestihranem M10*55	2	65	Podložka $\varnothing 10*\varnothing 20*2.0$	1
22	Šroub M8	2	66	Magnetická náprava kola $\Phi 15*86$	1
23	Pouzdro ložiska	2	67	Ložisko 6000Z	2
24	Pěnová rukojeť $\varnothing 21 * \varnothing 28 * 390$	2	68	Kleště na pojistné kroužky $\Phi 10$	1
25	Kulatá zátka $\varnothing 50$	2	69	Šestihránný šroub s vnitřní hlavou M10*20	2
26	Snímač pulsu	2	70	Podložka ve tvaru "D" $\varnothing 28*\varnothing 16*\delta 5$	2
27	Křížový šroub ST4.2*20	2	71	Dlouhá náprava $\Phi 15.8*393$	1
28	Pěnová rukojeť $\Phi 21*\Phi 28*290$	2	72	Pružinová podložka $\varnothing 19.5*\varnothing 11.5*3.0$	2
29	Šestihránný šroub s vnitřní hlavou M8*15	6	73	Podložka $\varnothing 5$	2
30	Oblouková podložka $\Phi 8*\Phi 15*1.5$	6	74	Pravý kryt řetězu	1
31	Snímač L1300	1	75	Levá rukojeť	1
32	Počítač	1	76	Střední kabel snímače L1050	1
33	Ovladač napnutí L590	1	77	Kulatá zátka tyče $\varnothing 32$	2
34	Spodní kabel napnutí L1230	1	78	Šroubová matice s křížovou hlavou M5*10	2

35	Nosný šroub M10*56	4	79	Oblouková podložka $\phi 5 * \phi 20 * 1.0$	1
36	Oblouková podložka $\phi 10 * \phi 20 * 2.0$	4	80	Šroubová matice s křížovou hlavou M5*45	1
37	Klenutá matice M10	4	81	Vlnitá podložka $\Phi 15 * \text{Out} \Phi 20 * \delta 0.3$	1
38	Koncová krytka předního stabilizátoru	2	82	Otočná objímka $\phi 18 * \phi 10 * 10$	4
39	Koncová krytka zadního stabilizátoru	2	83	Koncová zátka tyče	2
40	Přítlačná pružina $\phi 10 * \phi 1.0 * 53$	1	84	Zadní stabilizátor	1
41	Podložka $\phi 6$	2	85	Šroub s vnějším šestihranem M6*45	2
42	Pojistná matice M6	4	86	Pohyblivé kolo	2
43	Pojistná matice 1/2 levotočivá	1	87	Šroub s vnějším šestihranem M6x20	1
44	Pojistná matice 1/2 pravotočivá	1	88	Matice s vnějším šestihranem M6	1

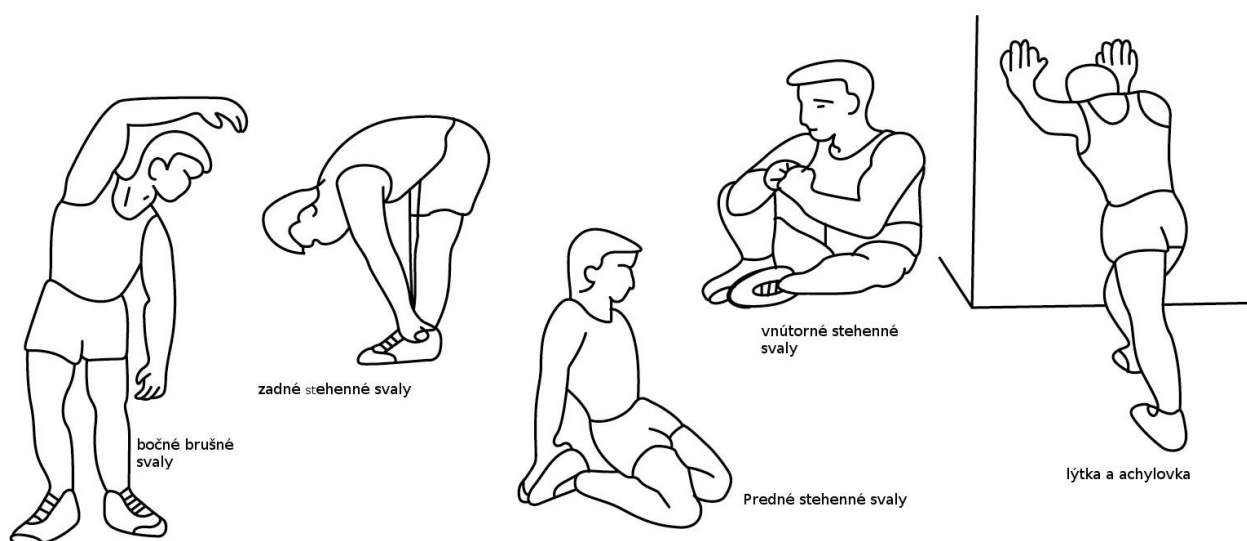


## Návod na cvičení

Používáním Vašeho elipticalu se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

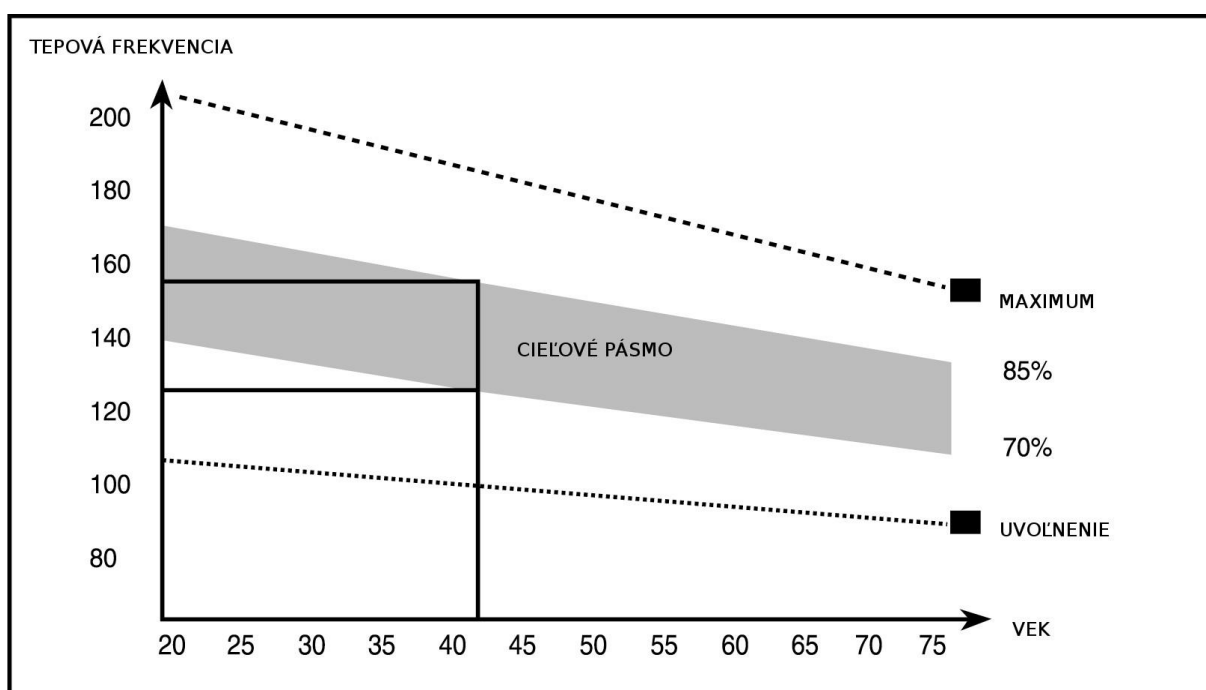
### 1. Zahřívací cvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



### 2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku. Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



### **3. Uvolňovací cvičení**

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

#### **Tvarování svalů**

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

#### **Spotřeba hmotnosti**

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

## Rozcvička

### Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pociťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pociťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



### Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



### Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. budete pociťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



### Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o stěnu, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jako je to možné. Budete pociťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2-krát pro každou nohu.



### Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dole. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



### Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vašich pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na zeď pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.



## Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy DUVLAN berendezés mellett döntött. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzésekre tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A Duvlan csapata

## Jótállás

Az eladó 2 év jótállást vállal erre a termékre.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

## Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető legjobb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

## Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

A **Duvlan** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

## Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## Útmutató

Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

## Fontos biztonsági figyelmeztetések

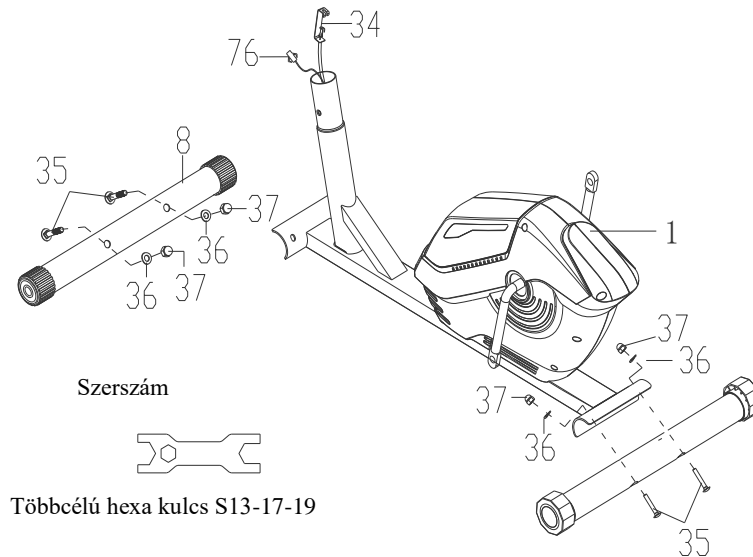
A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

- Ezt a berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a **110 kg**-ot.
- A berendezés felnőttek részére készült. Gyerekeket és állatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
- Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 0,6m szabad terület.
- Helyezze a berendezést csúszásálló felületre. Ha szeretné megóvni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezést beltérben használja, védje a portól és a nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
- A berendezés otthoni használatra lett tervezve. HC használati és pontossági osztály (STN EN 957-9 norma). Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben az edzés közben szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézségeket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel az orvosát.
- Az edzést csak azután kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az útmutatóban leírtakat.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szilárdan húzzon meg minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljanak ki.
- A berendezést ne használja mezítláb vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy az ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát, és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát és csavart, hogy megfelelően meg legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- Kezét és lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- A berendezésre való fellépéskor és az arról történő lelépéskor legyen óvatos, tartsa a fogantyúkat. Először nyomja le az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba, és lépjen fel rá az egyik lábával. Másik lábával lépje át a fővázat, majd álljon rá a másik pedálra. Edzés közben mindig fogja a fogantyúkat. Lelépéskor nyomja le az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba, és a lábát először a magasabban elhelyezkedő pedálról tegye le.
- A teherkerék (-) oldalirányú elforgatása csökkenti a terhelést, a teherkerék (+) oldalirányú elforgatása pedig növeli azt.
- Súly: 23,3 kg.
- Teljes méretek (h x sz x m): 103 x 67 x 142,5 cm.

## Összeszerelési útmutató

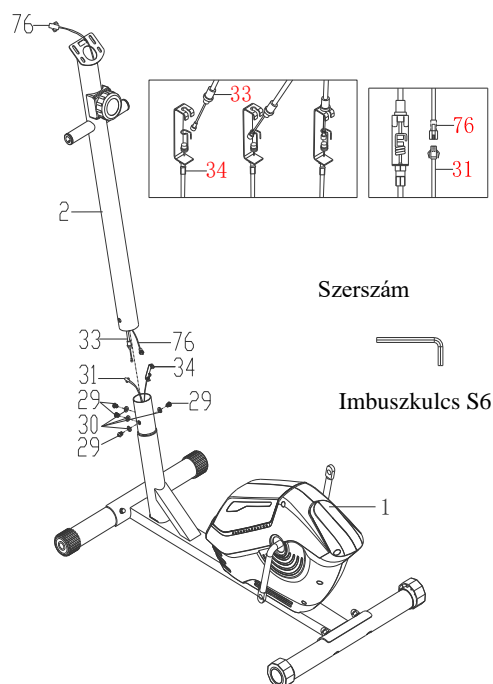
### 1. lépés – az elülső és a hátsó stabilizátor felszerelése

Rögzítse az elülső (8) és a hátsó stabilizátort (84) a fővázhoz (1) tartócsavar M10\*56 (35), ívelt alátét  $\varnothing 10*\varnothing 20*2.0$  (36) és íves anya M10 (37) segítségével.



### 2. lépés – a számítógép rúdjának rögzítése

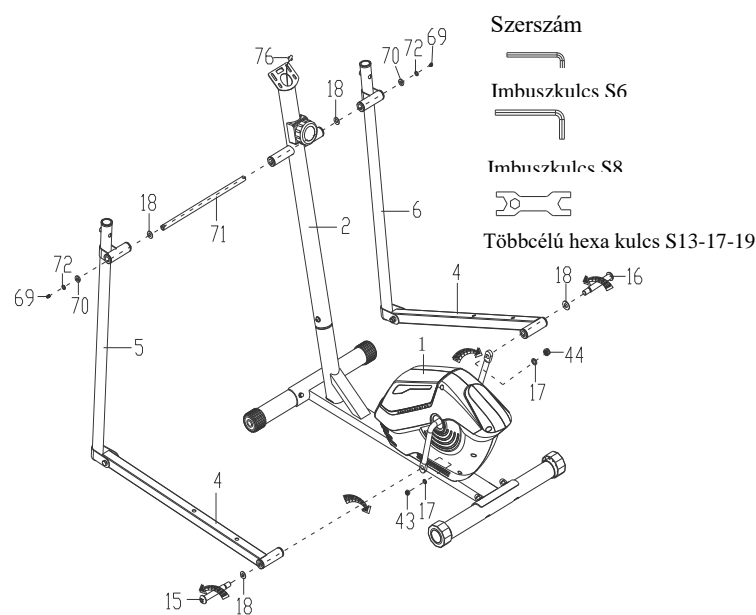
Csatlakoztassa az érzékelőkábelt L1300 (31), az érzékelő középső kábelét L1050 (76), a feszültségszabályozót L590 (33) és az alsó feszítőkábelt L1230 (34) az ábra szerint. Ezután rögzítse a számítógép-rudat (2) a fővázhoz (1) hatszögletű csavar M8\*15 (29) és ívelt alátét  $\Phi 8*\Phi 15*1.5$  (30) segítségével.



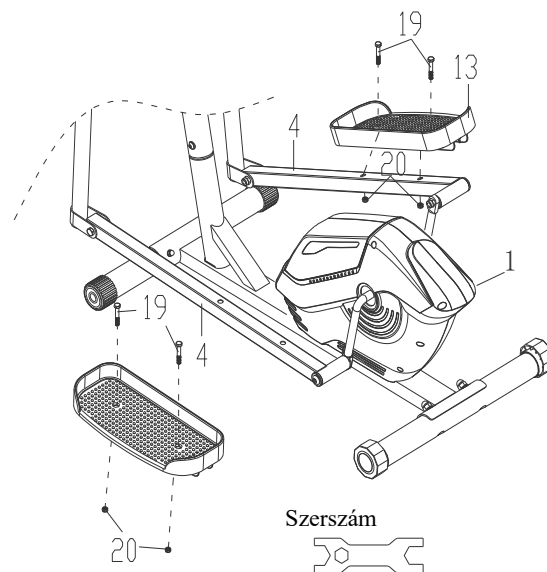
### 3. lépés – a bal és a jobb pedál felszerelése

Először csatlakoztassa a hosszú tengelyt  $\Phi 15.8 \times 393$  (71) a számítógép-rúdhoz (2), majd hatszögletű csavar M10\*20 (69), „D”-alakú alátét  $\phi 28 \times \phi 16 \times \delta 5$  (70) és rugós alátét  $\phi 19.5 \times \phi 11.5 \times 3.0$  (72) segítségével csatlakoztassa a bal alsó fogantyút (5) a számítógép-rúdhoz (2). Ezután rögzítse az összekötő rudat (4) a fővázhoz (1) bal pedálcsvarr (15), ívelt alátét  $\phi 17 \times \phi 26 \times 0.3$  (18), rugós alátét  $\phi 12$  (17) balforgású biztosítóanya (43) segítségével. Ismételje meg ugyanezt az eljárást az összekötő rúd (4) fővázhoz (1) történő rögzítése során a jobb pedálcsvarr (16) segítségével.

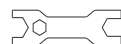
*Megjegyzés:* a pedálcsvarrak és anyák felszerelésekor az ábrán látható irányba húzza meg őket.



Rögzítse a bal (12) és a jobb pedált (13) az összekötő rúdhoz (4) hatszögletű csavar M10\*45 (19) és biztosítóanya M10 (20) segítségével az ábra szerint.



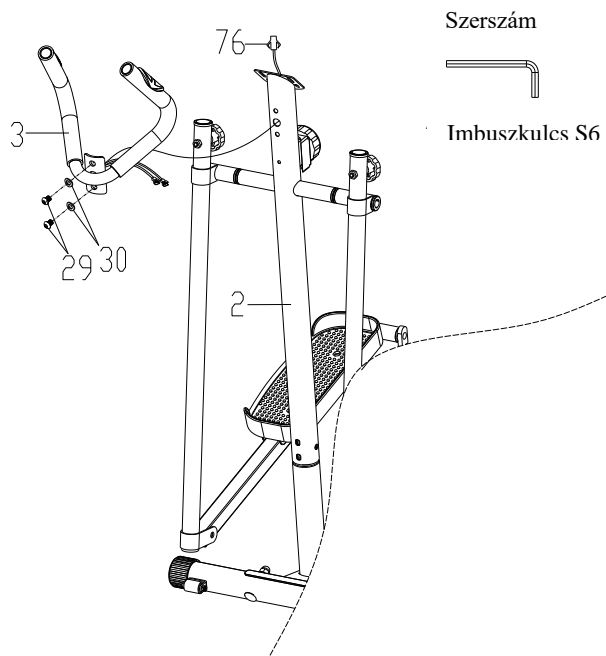
Szerszám



Többcélú hexa kulcs S13-17-19

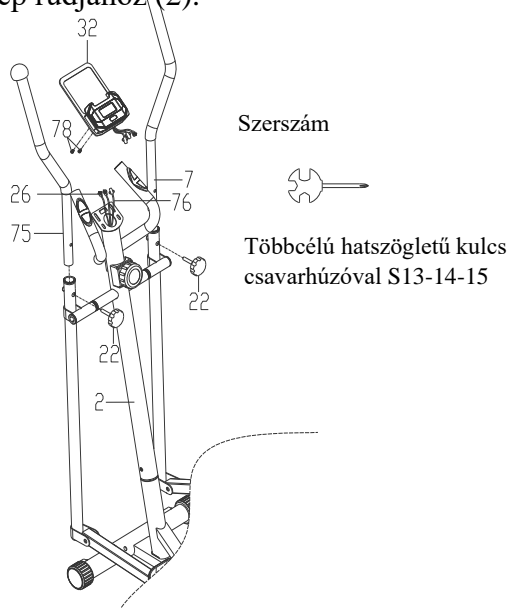
#### 4. lépés – a kormány rögzítése

Rögzítse a kormányt (3) a fővázhoz (1) hatszögletű csavar M8\*15 (29) és ívelt alátét  $\Phi 8*\Phi 15*1.5$  (30) segítségével.



#### 5. lépés – a számítógép felszerelése

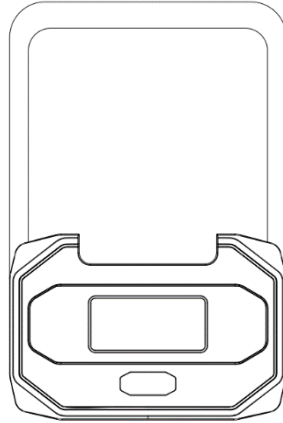
Rögzítse a jobb (75) és a bal fogantyút (7) a fővázhoz (1) csavar M8\*36 (22) segítségével. Csatlakoztassa az érzékelő középső kábelét L1050 (76) és a pulzusérzékelőt (26) a számítógéphez (32). Ezután keresztfejű csavar-anya M5\*10 segítségével rögzítse a számítógépet (32) a számítógép rúdjaához (2).





**Megjegyzés:** A gép mozgatásakor fordítsa a forgattyút szinte függőleges helyzetbe.

## Számítógép



## Gombok funkciói

**MODE** – Nyomja meg ezt a gombot a funkciók kiválasztásához. A gomb hosszabb lenyomásával törli az adatokat *az időről, a távolságról és az elégetett kalóriákról.*

## Működés és funkciók

8. **SCAN:** nyomja a MODE gombot, amíg a SCAN funkció nem jelenik meg a kijelzőn. A kijelző mind a 6 adatot megjeleníti 5 másodperces időközönként: *idő, sebesség, távolság, teljes távolság, elégetett kalóriák és pulzus.*
9. **TIME:** számolja a teljes időt az edzés kezdetétől a végéig.
10. **SPEED:** megjeleníti az aktuális sebességet.
11. **DIST:** számolja az edzés kezdetétől a végéig megtett távolságot.
12. **CALORIES:** számolja az edzés kezdetétől a végéig elégetett összes kalóriát.
13. **ODO:** a teljes megtett távolság, amelyet a számítógép elrak a következő elemcseréig.
14. **PULSE:** nyomja a MODE gombot, amíg a PULSE funkció meg nem jelenik a kijelzőn. A pulzusmérés megkezdése előtt helyezze mindkét tenyerét a fogantyúkon lévő érintkezőkre, és a kijelző 6-7 másodperc múlva mutatja az aktuális pulzusát percenkénti ütésszámban (BPM).

**Megjegyzés:** A pulzusmérési folyamat során a mért érték az érintkezés megszakadása miatt magasabb lehet, mint a tényleges pulzusérték az az első 2-3 másodperc alatt, de azután visszatér a normál értékre. A mért érték nem tekinthető orvosilag igazolt adatnak.

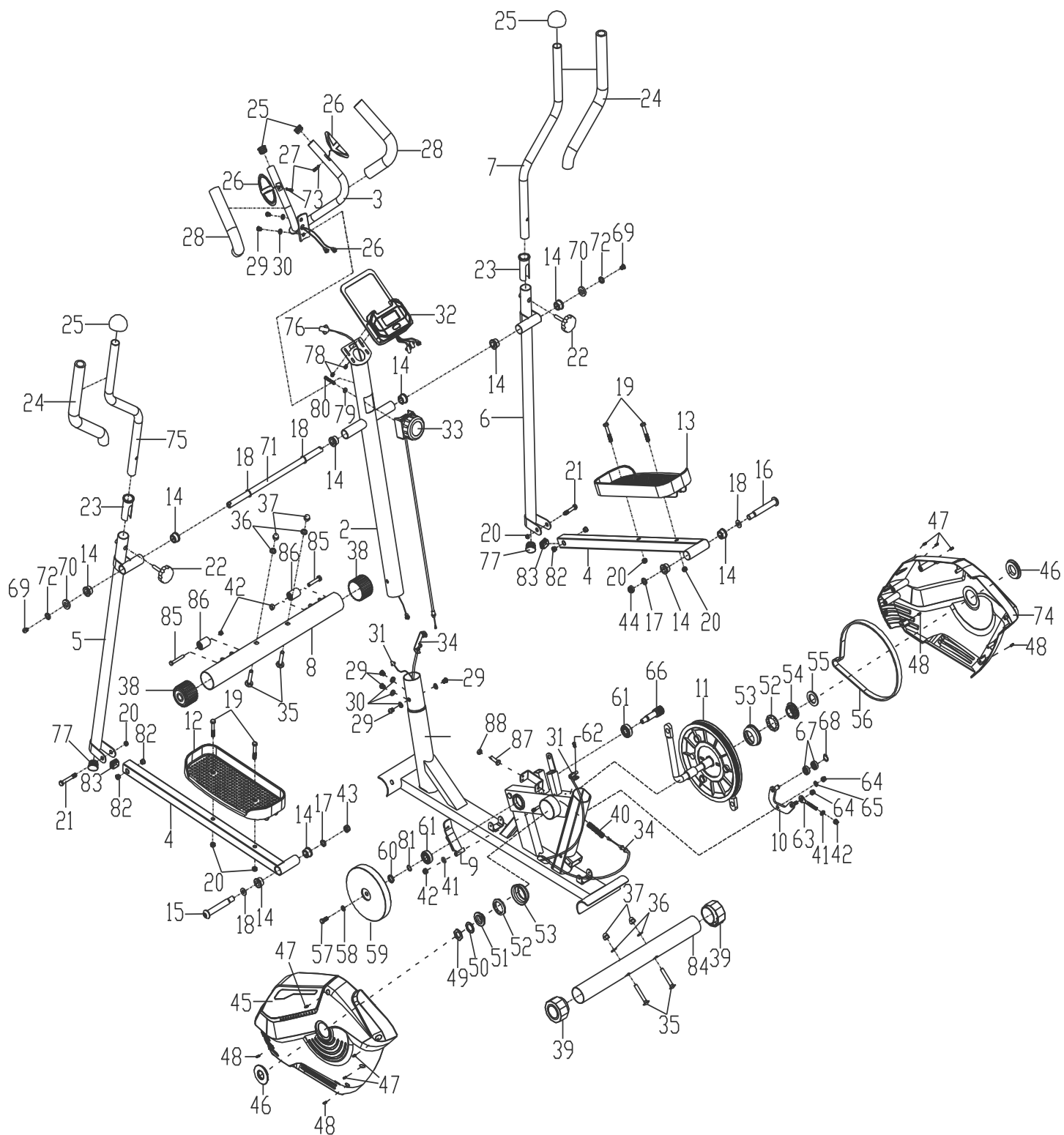
**Fontos figyelmeztetések:**

5. Ha a képernyőképe halvány vagy nem jelenít meg minden adatot, cserélje ki az elemeket.
6. 4 percnél tovább tartó inaktivitás után a kijelző automatikusan kikapcsol.
7. A kijelző automatikusan bekapcsol az edzés megkezdésekor vagy egy gomb megnyomásakor.
8. A kijelzőn lévő adatok automatikusan hozzászámolódnak az edzés megkezdése után, majd miután 4 másodpercre leállította az edzést, a számlálás leáll.

**Műszaki adatok**

<b>Funkció</b>	<b>AUTO SCAN</b>	5 másodpercenként
	<b>TIME</b>	00:00'~99:59'
	<b>CURRENT SPEED</b>	A maximális érték 999.9 KM/H
	<b>DISTANCE</b>	0.00~999.9 KM
	<b>CALORIES</b>	0.0~999.9 CAL
	<b>ODO</b>	0.0~9999 KM
	<b>PULSE RATE</b>	40~240 BPM
<b>Elemek</b>	2 db AAA-típusú	
<b>Üzemi hőmérséklet</b>	0°C ~ +40°C	
<b>Tárolási hőmérséklet</b>	-10°C ~ +60°C	

Sematikus ábra



## Alkatrészlista

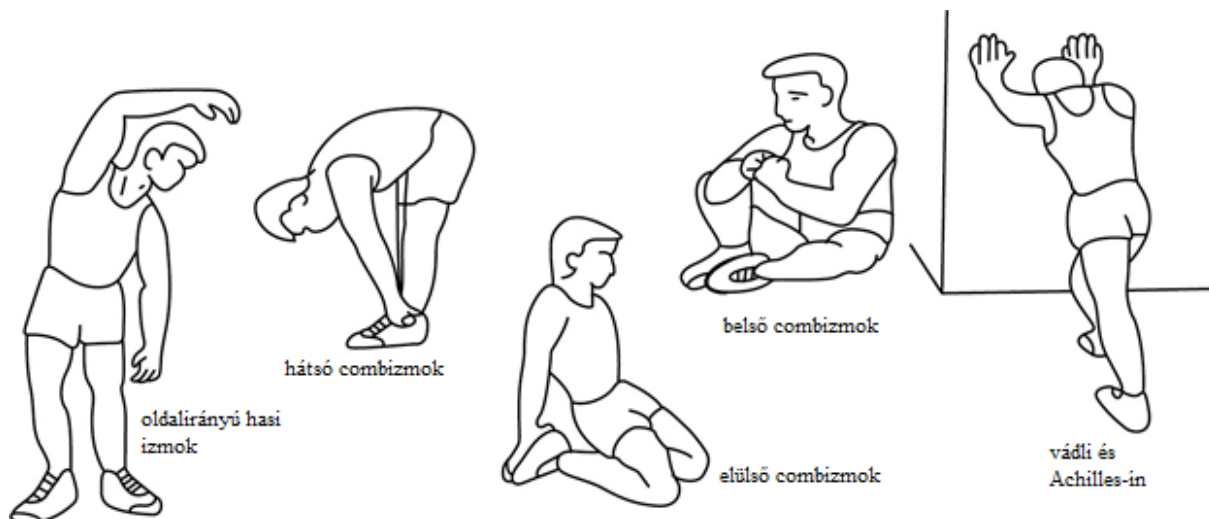
SSZ.	Megnevezés	DB	SSZ.	Megnevezés	DB
1	Főváz	1	45	Bal oldali láncfedél	1
2	Számítógép-rúd	1	46	Védőfedél	2
3	Kormány	1	47	Keresztfejű csavar-anya ST4.2*25	7
4	Összekötő rúd	2	48	Önmetsző anya keresztfejű ST4.2*25	4
5	Bal alsó fogantyú	1	49	Hatszögletű lapos anya	1
6	Jobb alsó fogantyú	1	50	Lapos alátét I	1
7	Jobb fogantyú	1	51	Vonórúd-ház I	1
8	Elülső stabilizátor	1	52	Csapágy	2
9	Mágneses tartó	1	53	Csapágyház	2
10	Nyomóalátét	1	54	Vonórúd-ház II	1
11	Tárcsa	1	55	Lapos alátét II	1
12	Bal pedál	1	56	Szíz PJ5/290	1
13	Jobb pedál	1	57	Hatszögletű csavar M8*20	1
14	Forgóhüvely	8	58	Nagyobb alátét $\phi 8*20$	1
15	Bal pedálcsavar	1	59	Mágneses kerék 3kg	1
16	Jobb pedálcsavar	1	60	Távtartó hüvely $\Phi 21*\Phi 15.2*3.0$	1
17	Rugós alátét $\phi 12$	2	61	Csapágy 6002Z	2
18	Ívelt alátét $\phi 17*\phi 26*0.3$	4	62	Keresztfejű csavar-anya ST2.9*12	2
19	Hatszögletű csavar M10*45	4	63	Kereszttartó-csavar M6*60	1
20	Biztosítóanya M10	6	64	Biztosítóanya M8	2
21	Hatszögletű csavar M10*55	2	65	Alátét $\phi 10*\phi 20*2.0$	1
22	Csavar M8	2	66	Mágneses keréktengely $\Phi 15*86$	1
23	Csapágyház	2	67	Csapágy 6000Z	2
24	Habfogantyú $\phi 21*\phi 28*390$	2	68	Rögzítőgyűrű-fogók $\Phi 10$	1
25	Kerek dugó $\phi 50$	2	69	Hatszögletű csavar M10*20	2
26	Pulzusérzékelő	2	70	„D“-alakú alátét $\phi 28*\phi 16*\delta 5$	2
27	Keresztcsavar ST4.2*20	2	71	Hosszú tengely $\Phi 15.8*393$	1
28	Habfogantyú $\Phi 21*\Phi 28*290$	2	72	Rugós alátét $\phi 19.5*\phi 11.5*3.0$	2
29	Hatszögletű csavar M8*15	6	73	Alátét $\phi 5$	2
30	Ívelt alátét $\Phi 8*\Phi 15*1.5$	6	74	Jobb láncfedél	1
31	Érzékelő L1300	1	75	Bal fogantyú	1
32	Számítógép	1	76	Érzékelő középső kábele L1050	1
33	Feszültségszabályozó L590	1	77	Kerek rúddugó $\phi 32$	2
34	Alsó feszítőkábel L1230	1	78	Keresztfejű csavar-anya M5*10	2
35	Tartócsavar M10*56	4	79	Ívelt alátét $\phi 5*\phi 20*1.0$	1
36	Ívelt alátét $\phi 10*\phi 20*2.0$	4	80	Keresztfejű csavar-anya M5*45	1
37	Íves anya M10	4	81	Hullámos alátét $\Phi 15*Out\Phi 20*\delta 0.3$	1
38	Elülső stabilizátor végsapka	2	82	Forgóhüvely $\phi 18*\phi 10*10$	4
39	Hátsó stabilizátor végsapka	2	83	Rúd-végdugó	2
40	Nyomórugó $\phi 10*\phi 1.0*53$	1	84	Hátsó stabilizátor	1
41	Alátét $\phi 6$	2	85	Hatszögletű csavar M6*45	2
42	Biztosítóanya M6	4	86	Mozgó kerék	2
43	Biztosítóanya 1/2 balforgású	1	87	Hatszögletű csavar M6x20	1
44	Biztosítóanya 1/2 jobbforgású	1	88	Hatlapfejű anya M6	1

**Útmutató a gyakorlatokhoz**

Az elliptikus tréner használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

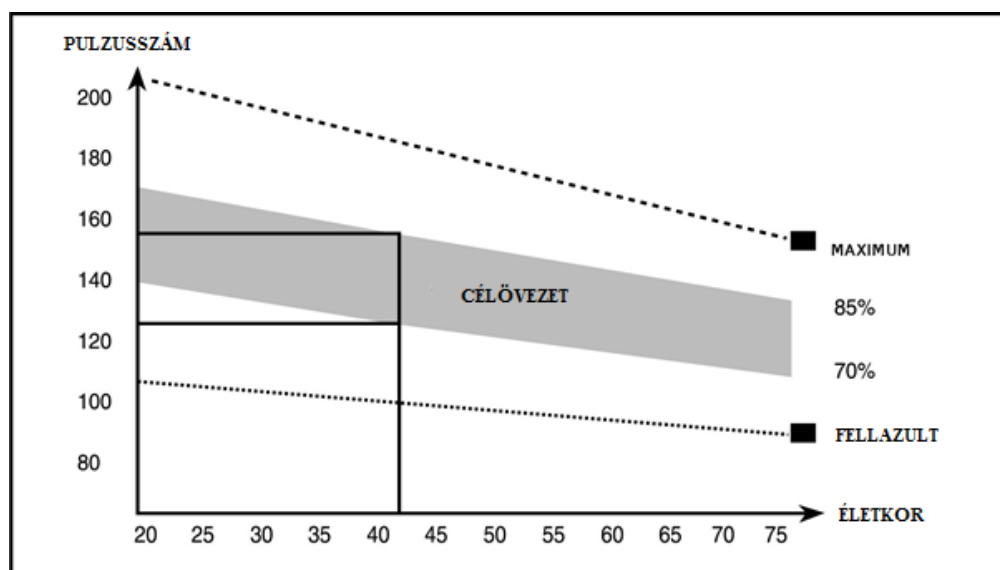
### 1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



### 2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



### **3. Relaxációs gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését.

Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig.

Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

### **Izomformálás**

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban teker, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

### **Fogyás**

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el.

Ugyanez a helyet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

## Bemelegítés

### Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



### Vállgyakorlat

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



### Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



### Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé, és emelje meg a bal vagy a jobb lábát teste hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



### A comb belső része

Üljön le. Lábaikat helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábaikat nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



### Térdgyakorlat

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

