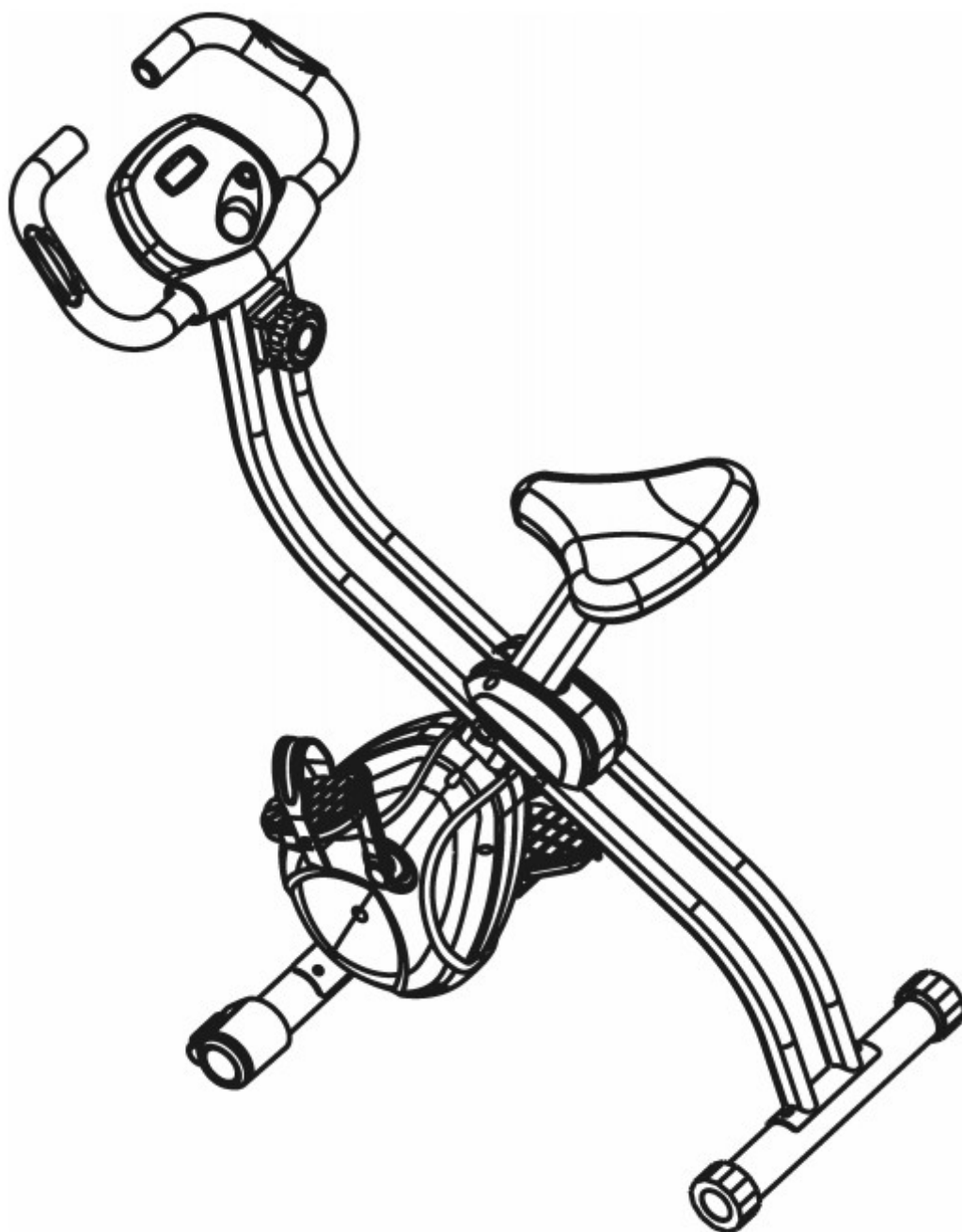




DIADORA



Návod k použití
Rotoped Diadora Smarty (kód: DB-SMARTY)

Vážené zákaznice, vážený zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení Diadora. Tento kvalitní produkt je navržen pro domácí použití a je testován podle evropské normy EN 957-1 / A1, EN 957-5. Před poskládáním tohoto zařízení si pozorně přečtete návod k použití. Tento návod uschovejte pro případné otázky v budoucnosti ohledně provozu Vašeho zařízení.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Diadora - Tím

Záruka

Kvalitní výrobky Diadora jsou konstruovány a testovány pro fitness tréninky v domácím prostředí. Toto zařízení odpovídá evropské normě EN 957.

Na vady materiálu a zpracování poskytuje Diadora záruku 2 roky.

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

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte si proto doklad o koupi).

Podmínky záruky najdete na: www.diadora-fitness.com

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a sériové číslo. Tyto údaje najdete na štítku na spodní části výrobku.

Název modelu:

Seriové číslo:

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

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

Kontakt:

DUVLAN s.r.o.,

Textilní 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

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

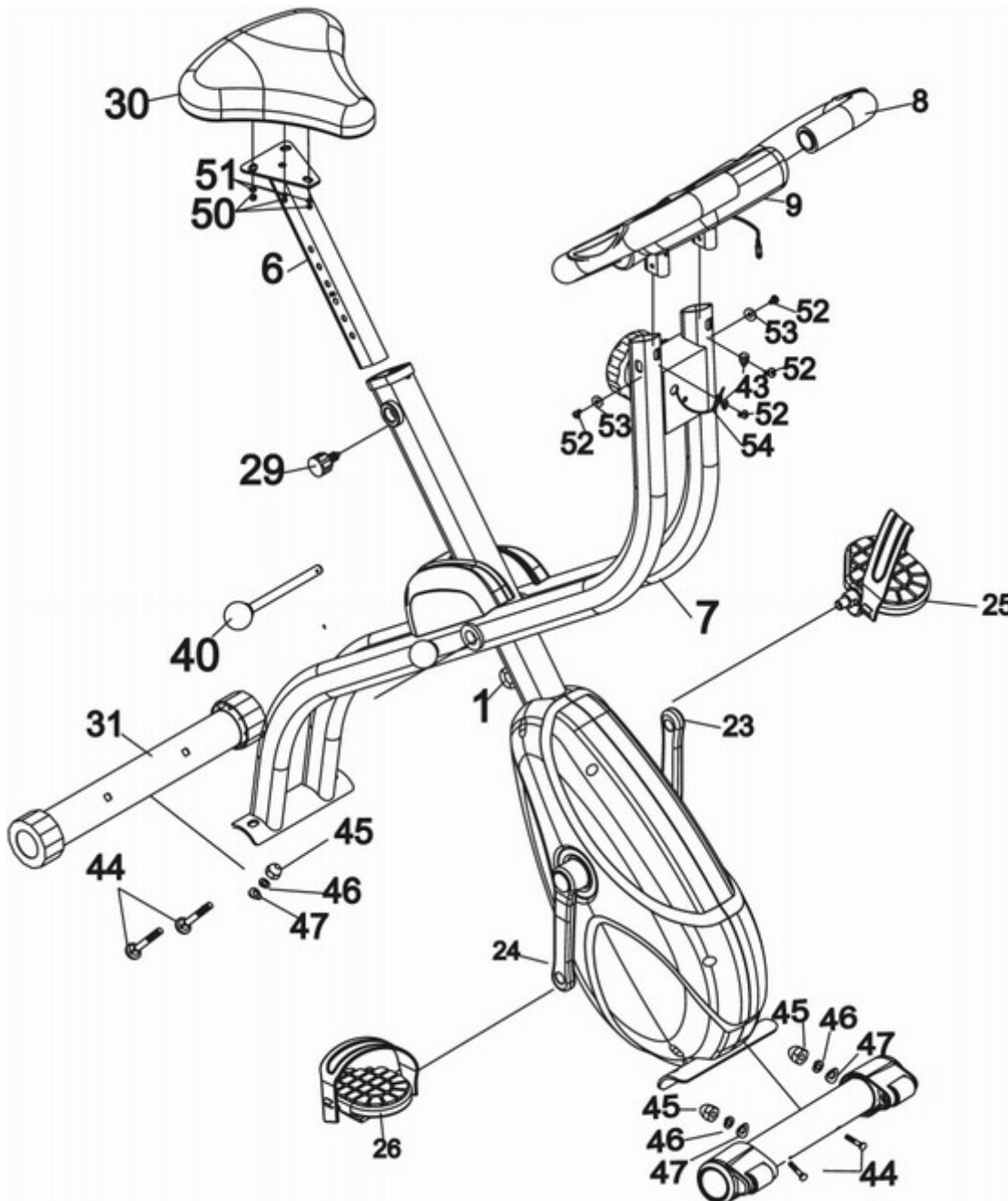
DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Prosíme Vás o podrobné přečtení tohoto návodu k použití před montáží a před prvním použitím zařízení. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- **Oblast použití: Tento produkt je vyroben pro domácí použití a je testován na osobách do tělesné hmotnosti maximálně 100 kilogramů.**
- **Zařízení-popis: Tento domácí trenážer odpovídá evropským normám EN 957-1 / A1, EN 957-5 a není určen pro terapeutický trénink.**
- **Oblast použití:** Zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 100 kg.
- **Oblast použití:** Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Zajistěte, aby děti na tomto zařízení trénovali pouze pod dohledem dospělých osob.
- **Zařízení-okolí:** Upozorněte přítomné osoby na nebezpečí, např. před pohyblivými částmi.
- **Zařízení-okolí:** Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení.
- **Zařízení-okolí:** Postavte zařízení na neklouzavý povrch.
- **Zařízení-okolí:** Zabezpečte aby do vnitřku přístroje nebo jeho elektrické části nevnikly žádné tekutiny, včetně tělesného potu.
- **Zařízení-okolí:** Používejte zařízení uvnitř a chraňte před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do garáže, zastřešené verandy av blízkosti vody.
- **Zařízení-okolí:** Zařízení je navrženo pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
- **Uživatel-zdraví:** Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- **Uživatel-zdraví:** Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- **Uživatel-zdraví:** Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- **Uživatel-zdraví:** S tréninkem začněte až poté se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
- **Zařízení-příprava:** Při montáži zařízení postupujte přesně podle montážního návodu.
- **Zařízení-příprava:** Používejte pouze vhodné nářadí a nechte si případně pomoci druhou osobou.
- **Zařízení-příprava:** Používejte pouze originální součástky Diadora (viz seznam).
- **Zařízení-příprava:** Utáhněte pevně všechny nastavitelné části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- **Návod k použití:** Pro bezpečný a efektivní trénink dodržujte pokyny návodu.
- **Návod k použití:** Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví.
- **Návod k použití:** Dbejte během montáže / demontáže na správnou pozici a upevnění pohyblivých částí.
- **Návod k použití:** Používejte výškové nastavením na zadní noze pro bezpečné zajištění pozice zařízení.
- **Návod k použití:** Zajistěte, aby přední přepravní kolečka byly ve správné poloze (viz návod).
- **Zařízení-elektrický proud-bezpečnost:** Počítač je napájen dvěma bateriemi typu Mignon AA 1.5 V. Dbejte na to, aby byly použity pouze baterie tohoto typu.

- Údržba zařízení: Pravidelně každý 1 měsíc až 2 měsíce zkontrolujte celé zařízení, zejména šrouby, matice. To platí zejména pro bezpečnostní šroub sedadla a řídítek.
- Údržba zařízení: Neodbornými zásahy a opravami (demontáž originálních dílů, montáž nevhodných dílů atd.) Může vzniknout nebezpečí pro uživatele.
- Údržba zařízení: Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opatřované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Údržba zařízení: Používejte pouze originální díly Diadora.

POPIS ROTOPEDU



SEZNAM DÍLŮ

P.Č.	NÁZEV / NÁZEV	KS
1	Hlavní rám	1
6	Sedlová tyč	1
7	Přední tyč rámu	1
8	Řídítka	1
9	Měřicí přístroj	1
23	Levá klika L-5	1
24	Pravá klika R-5	1
25	E15 Levý pedál	1
26	E15 Pravý pedál	1
29	Rychloupínací šroub	1
30	Sedadlo	1
31	Zadní stabilizátor	1
32	Přední stabilizátor	1
40	Bezpečnostní kolík (10 ~ 70)	1
41	Matice M8x15	2
42	Plochá podložka Ø8.5x24x2.0	2
43	Zakřivená podložka Ø6.5x16x1.2	2
44	Šroub M8x60 mm	4
45	Matice	4
46	Pružná podložka M8	4
47	Zakřivená podložka Ø20x8.5x1.2	4
48	Šroub M8x15 mm	2
49	Plochá podložka Ø14x8.5x1.2	2
50	Matice M8	3
51	Plochá podložka Ø16x8.5x1.5	3
52	Šroub M6x10 mm	4
53	Plochá podložka Ø14x6,5x1,2	2
54	Střední sensorový kabel	1
55	Senzorový kabel s měřicího přístroje	1

MONTÁŽNÍ POSTUP:

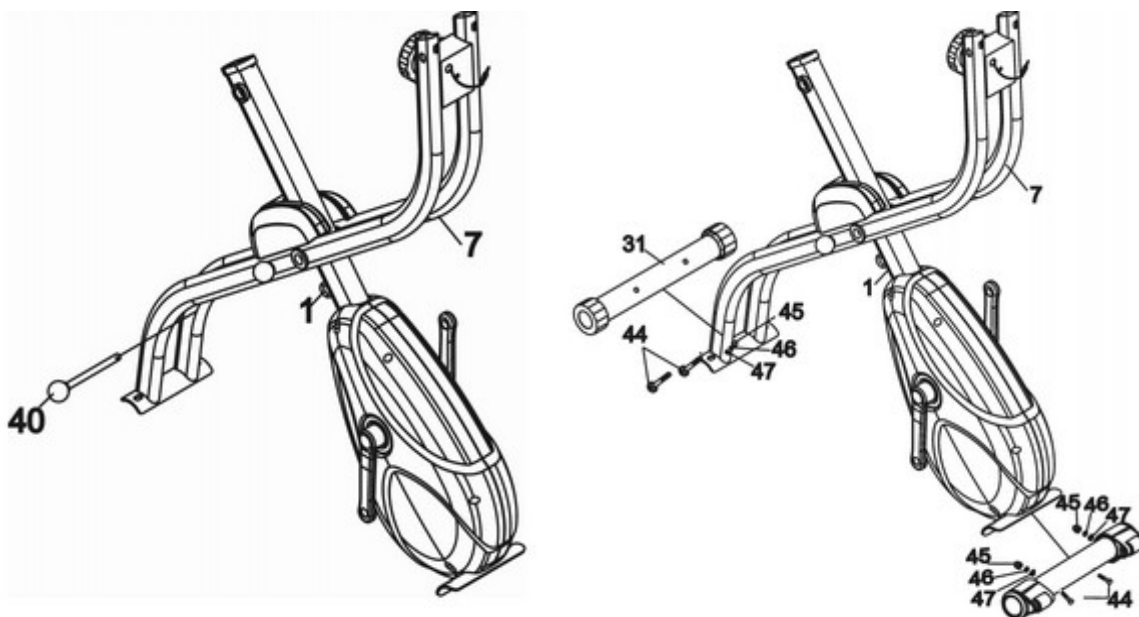
Vytáhněte všechny části rotopedu z kartonu a položte je na zem. Ujistěte se, že vám nechybí žádná z částí. Montáž rotopedu je jednoduchá a zabere vám 15 - 20 minut. Postupujte přesně podle montážního návodu.

KROK 1:

Ze složeného hlavního rámu (1) vyberte bezpečnostní kolík (40). Rozložte hlavní rám (1) a vložte zpět bezpečnostní kolík (40).

Přípevněte zadní stabilizátor (31) se dvěma nastavitelnými koncovkami (38) do svařovaného průřezu tyče držáku na přední tyči rámu (7) pomocí dvou šroubů (44), dvou zakřivených podložek (47), pružných podložek (46) a dvou uzavřených matic (45).

Přípevněte přední stabilizátor (32) se dvěma dopravními koly (38) do svařovaného průřezu tyče držáku na hlavním rámu (1) pomocí dvou šroubů (44), dvou zakřivených podložek (47), pružných podložek (46) a dvou uzavřených matic (45).

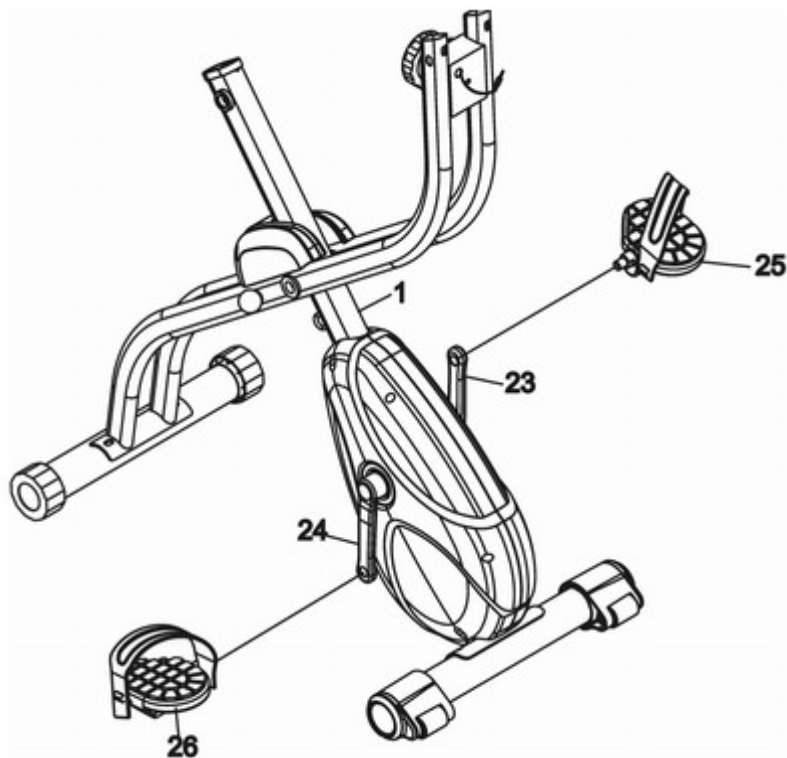


KROK 2:

Přípevněte levý a pravý pedál (25) a (26) na kliky. Pravý pedál (26) připevněte na pravou kliku (24) a levý pedál (25) připevněte na levou kliku (23). Pedály i kliky jsou označeny písmeny R a L (pravý a levý).

Všimněte si, že pravý pedál by měl být se závitem ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček. Na pedály (25 a 26) připevněte bezpečnostní popruhy.

Poznámka: Nastavte si bezpečnostní popruh tak, aby vyhovoval vašemu chodidlu. K dispozici jsou 4 otvory na každém popruhu.

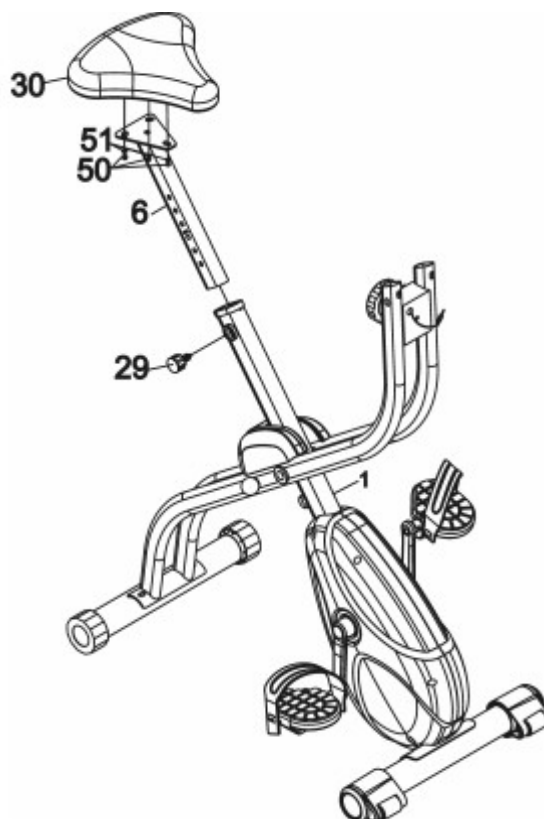


KROK 3:

Ze zadní strany sedadla (30) odstraňte již předem namontované tři ploché podložky (51) a tři matice (50). Připevněte sedadlo (30) do vrchní části sedadlové tyče (6) pomocí plochých podložek (51) a matic (50).

Vložte sedadlovou tyč (6) do hlavního rámu (1) a správnou polohu sedadla zabezpečte rychle upínacím šroubem (29). Výšku sedadla nastavíte výběrem otvoru v sedadlové tyči.

Poznámka: Pokud nastavujete výšku sedáku, nevytahujte sedadlovou tyč nad upozorňovanou čárou "MAX", která je označena na tyči.

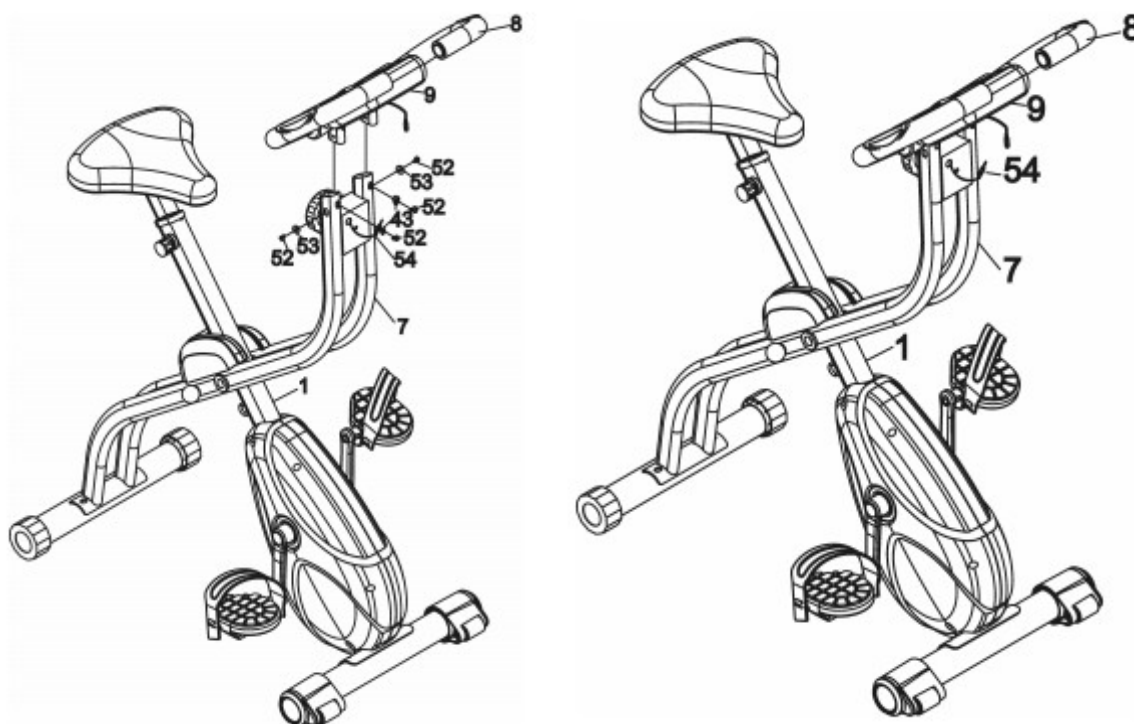


KROK 4:

Ze spodní části řídítek (8) odstraňte již předem namontované šrouby (52), ploché podložky (43) a zakřivené podložky (53).

Položte řídítky (8) se dvěma ručními měřiči pulsu, držadly na přední tyč rámu (7) a utáhněte pomocí šroubů (52), plochých podložek (43) a zakřivených podložek (53).

Připojte kabel senzoru (54) do zástrčky senzoru (55) měřicího přístroje (9).



NÁVOD K OBSLUZE MĚŘÍCIHO PŘÍSTROJE

Specifikace:

ČAS - TIME (TMR)	00: 00-99: 00
RYCHLOST - SPEED (SPD)	0.0-99.9 km / h
VZDÁLENOST - DISTANCE (DST)	0.00-999.9 km
KALORIE - CALORIES (CAL)	0-9999 kcal
PULZ * (POKUD MÁTE) - PULSE * (IF HAVE)	40-240 BPM
ODO (POKUD MÁTE) - ODOMETER (IF HAVE)	0.0-999.9 km nebo míle

Funkce tlačítek:

MODE: Pomocí tohoto tlačítka si zvolíte příslušnou funkci.

RESET: Nastavení měřícího přístroje můžete vynulovat tak, že vyberete baterie nebo podržíte tlačítko MODE po dobu 4 sekund.

AUTO ON / OFF (zapnutí / vypnutí)

- Monitor se spustí automaticky v případě, že začnete cvičit na stroji, nebo stisknete libovolné tlačítko.

- Jestliže jste přestal vykonávat jakýkoliv pohyb, monitor se po 4 minutách vypne automaticky.

Funkce a operace

TIME (čas): Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na TIME. Zobrazí se vám aktuální tréninkový čas.

SPEED (rychlost): Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na SPEED. Zobrazí se vám aktuální rychlost během tréninku.

DISTANCE (vzdálenost): Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na DISTANCE. Na displeji se zobrazí aktuální ujetá vzdálenost během tréninku.

CALORIES (kalorie): Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na CALORIES. Zobrazí se vám počet spálených kalorií během tréninku.

PULSE (puls): Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na PULSE. Zobrazí se vám vaše momentální tepová frekvence (tepy / min). Abyste si mohli změřit puls, musíte přiložit dlaně rukou na oba senzory pro měření pulsu na rukojeti.

SCAN (skenování): Tato funkce automaticky skenuje všechny funkce každé čtyři sekundy.

Baterie

1 Vyměňte kryt baterií ze zadní strany monitoru.

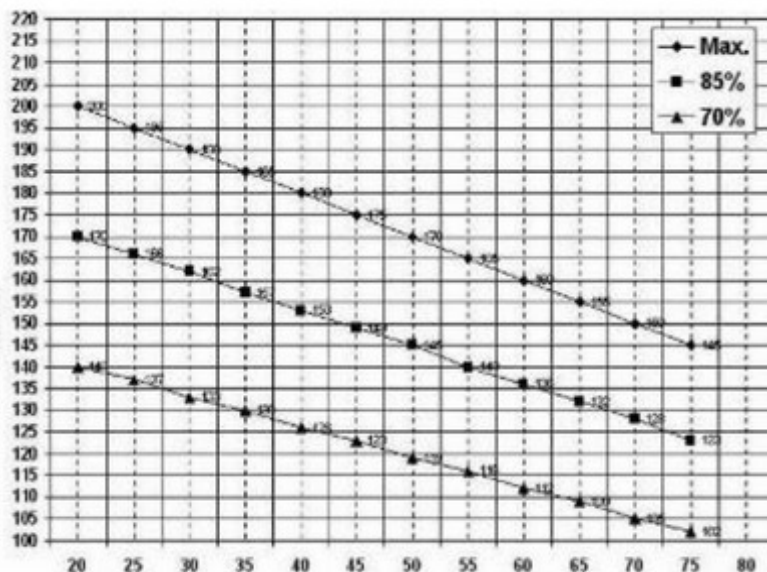
2 Vložte 2 AA baterie do baterkové lůžka, ujistěte se že jsou baterie vloženy správně a založte kryt.

3, Pokud je displej nečitelný nebo se zobrazí pouze dílčí segmenty, prosím vyměňte baterie a počkejte 15 sekund před instalací nových baterií.

4, Staré baterie by měly být správně likvidovány v souladu s místními předpisy. Vyjmutím baterií vymažete obsah displeje.

Tréninková srdeční frekvence:

Puls



Věk

Zahřívací cvičení

Úspěšný cvičební program se skládá ze zahřívací fáze, aerobního cvičení a ochlazení. Cvičit by se mělo dva až třikrát týdně s jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících, můžete zvýšit frekvenci tréninků na čtyři nebo pět krát týdně. Zahřívání je důležitou součástí vašeho tréninku, a mělo by se s ním začít každé cvičení. Protože pokud připravuje tělo na náročnější cvičení, natahujete svaly, zvyšujete krevní oběh a tepovou frekvenci a dodáváte více kyslíku do svalů. Na konci svého tréninku, opakujte tato cvičení ke snížení bolesti a problémy se svaly. Doporučujeme tyto zahřívací a ochlazovací cvičení:

Natahování vnitřních stehenních svalů

Sedněte si tak, že chodidla spojíte spolu a kolena budou směřovat ven. Rukama si chytněte kotníky a vytáhněte je co nejlíže do svého rozkroku. Rameny tlačte jemně do kolen směrem k podlaze. Přidržte, napočítáte do 15, poté uvolněte.



Natahování kolenních šlach



Sedněte si na zem, pravou nohu mějte nataženou, levou nohu pokrčte v koleni a chodidlo položte k pravému stehnu. Pravou rukou se chyťte špičky na pravé noze (koleno nemůže být pomačkané) a počítejte do 15. Uvolněte se a opakujte i pro levou nohu.

Kroucení hlavou

Otočit hlavu doprava tak, abyste cítili natažení na levé straně krku. Poté, otočit hlavu zpět, vytáhněte bradu až ke stropu a otevřete ústa. Otočte hlavu na doleva a nechte ji klesnout na prsa. Všechny tyto úkony provádějte na jeden nádech.



Zvedání ramen



Zvedněte pravé rameno až k uchu na jeden nádech a zároveň snižte levé rameno. Pak vyměňte strany.

Natahování achilovy šlachy

Postavte se oproti zdi s levou nohou v přední části pravé nohy a rukama se opřete o zeď. Udržujte svou pravou nohu nataženou a levou nohu na podlaze, potom ohněte levou nohu a nakloňte se dopředu tím, že pohybujete boky ke stěně. Podržte, dokud napočítáte do 15 a pak opakujte znovu pro druhou nohu.



Natahování zadních stehenních svalů



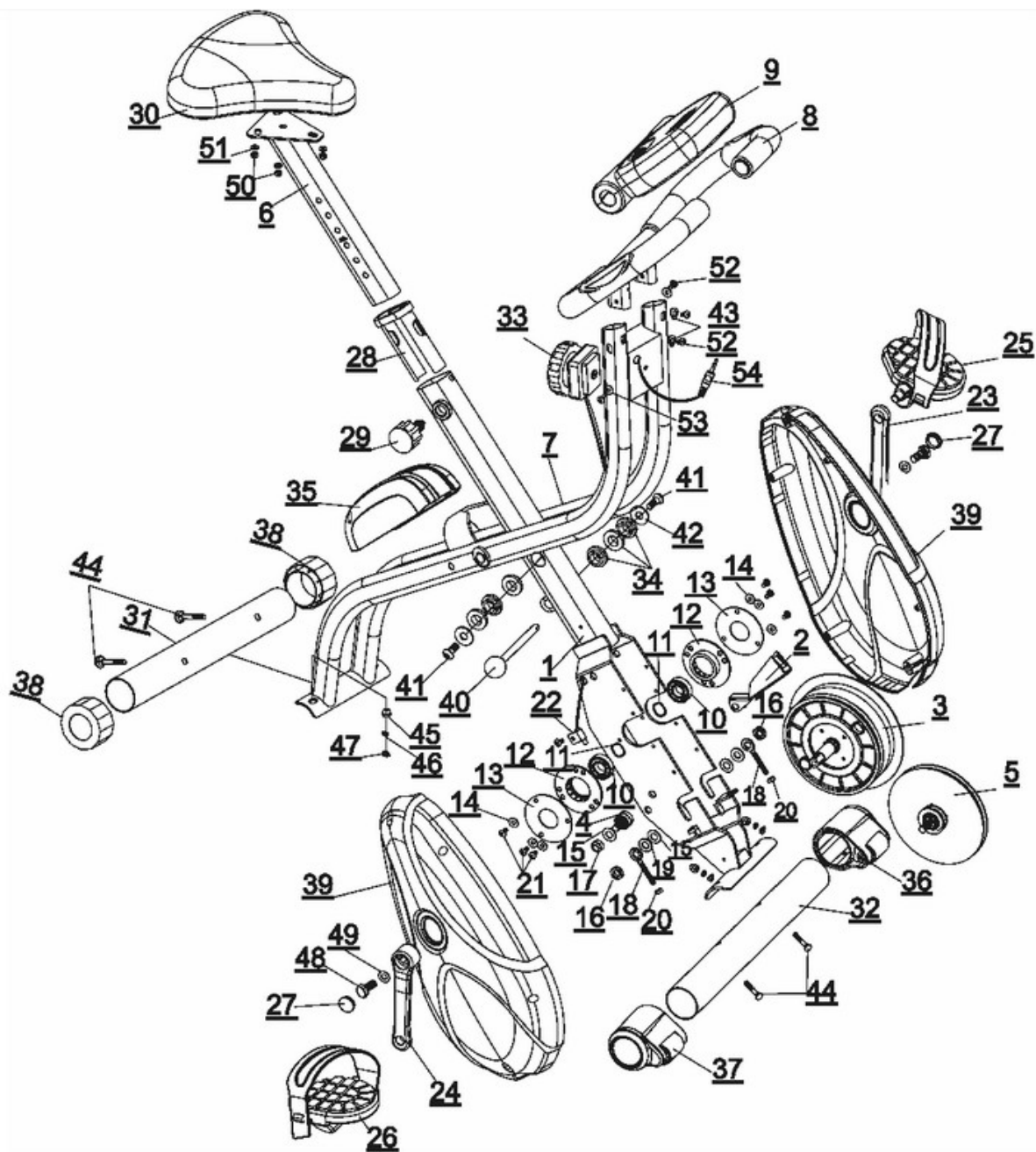
Pomalou se začněte předklánějte vpřed, záda a ramena mají být volné a pomalu se protáhněte tak, abyste se dotkli špiček na nohou. Dostaňte se tak daleko, jak se dá a vydržte, dokud napočítáte do 15. Pak se pomalu narovnejte.

Natahování bočních svalů

Narovnejte obě ruce směrem nahoru. Jednu ruku natáhněte směrem ke stropu a druhou v dlani nakloňte dovnitř. Pocítíte jak se váš bok natáhne. Vydržte v této poloze, dokud napočítáte do 15 a uvolněte. Ruce vyměňte.



SCHEMATICKÝ POHLED



SEZNAM DÍLŮ

P.N.	DESCRIPTION	PCS
1	Main frame	1
2	Magnetic bracket	1
3	Flywheel	1
4	Press wheel set	1
5	Pulley set	1
6	Seat tube	1
7	Front post tube	1
8	Handlebar with foam grip and hand pulse	1
9	Meter	1
10	Bearing 6003RS	2
11	ψ17 curved washer	2
12	Plastic bushing set	2
13	Big washer	2
14	ψ14X5mm washer	6
15	ψ10.5X20 flat washer	3
16	M10X5 nut	2
17	Nylon nut-M10	1
18	Adjust screw	2
19	ψ10.5X20X2.0 flat washer	2
20	M6 nut	2
21	Screw M5X10	8
22	Sensor	1
23	Crank L-5	1
24	Crank R-5	1
25	E15 pedal left	1
26	E15 pedal right	1
27	Crank cover	2
28	PT30X60 25X50mm cup	1
29	Knob	1
30	Seat	1
31	Rear stabilizer	1
32	Front stabilizer	1
33	Tension	1

34	Plastic bushing	6
35	Cover	1
36	Left front transfer wheel	1
37	Right transfer wheel	1
38	Rear adjustable cap	2
39	Chain cover	2
40	Pin (10~70)	1
41	Nut M8X15	2
42	Flat washer $\psi 8.5 \times 24 \times 2.0$	2
43	Curved washer $\psi 6.5 \times 16 \times 1.2$	2
44	Carriage bolt M8X60	4
45	Head nut	4
46	Spring washer M8	4
47	Curved washer $\psi 20 \times 8.5 \times 1.2$	4
48	Bolt M8X15	2
49	Flat washer $\psi 14 \times 8.5 \times 1.2$	2
50	Stop nut M8	3
51	Flat washer $\psi 16 \times 8.5 \times 1.5$	3
52	Screw M6X10	4
53	Flat washer $\psi 14 \times 6.5 \times 1.2$	2
54	Middle sensor wire	1
55	Meter sensor wire	1