

Návod na použitie: Eliptical DUVLAN Belita

Návod k použití: Eliptical DUVLAN Belita

Használati útmutató : Eliptikus tréner DUVLAN Belita

kód: 7605

kód: 7605

kód: 7605

SK

CZ

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

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

Záruka

Kvalitné výrobky **DUVLAN** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

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 **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.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

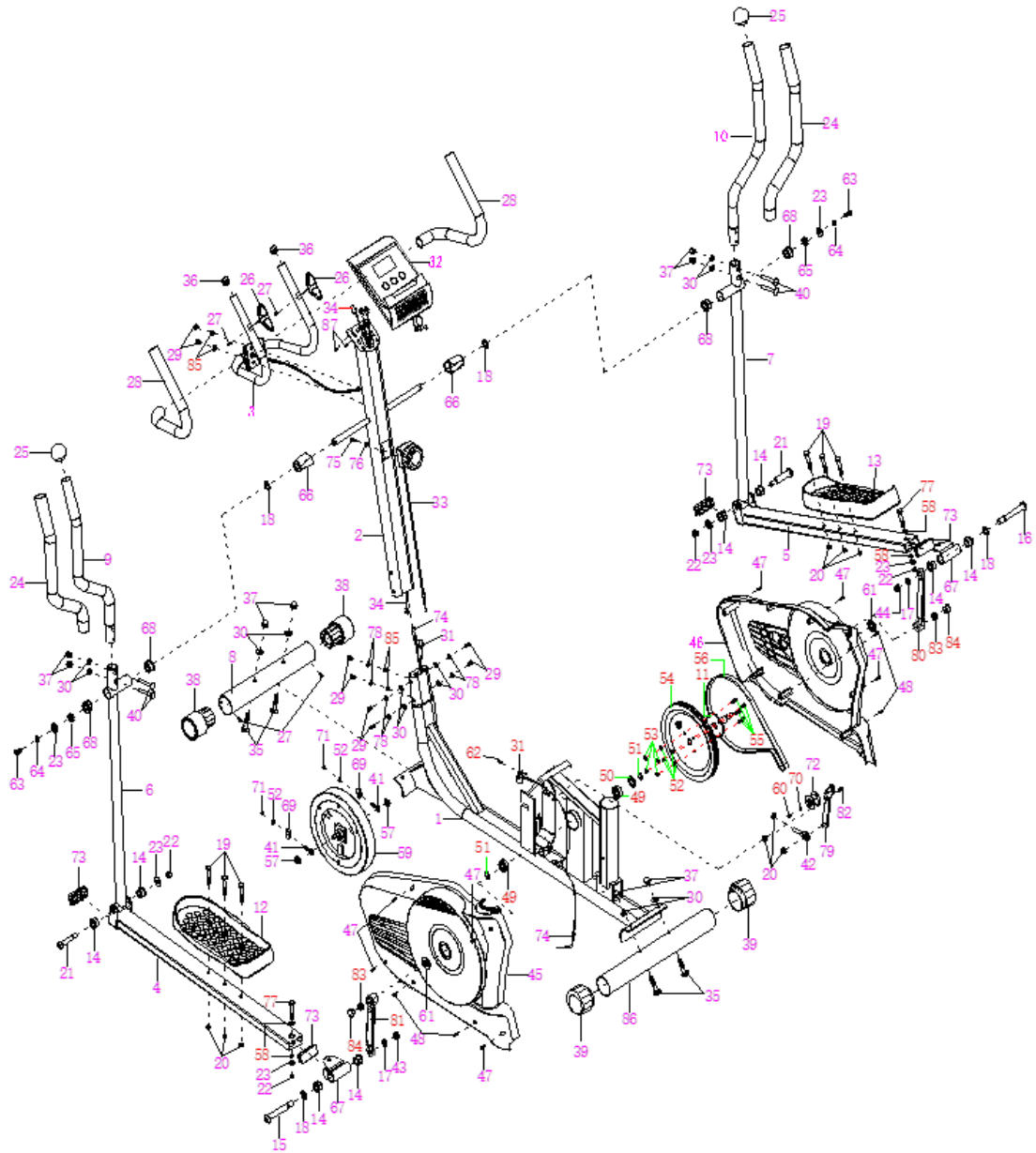
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

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.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 120 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 DUVLAN (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: 34 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d131 x š65 x v166): cm.

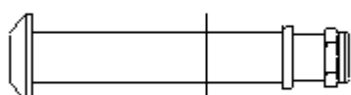
Rozložený náhled



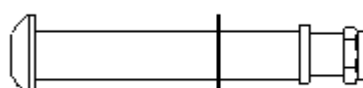
Zoznam súčiastok

Č.	Názov	KS	Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	36	Koncový uzáver rukovätí	2
2	Podpora rukovätí	1	37	Koncová matica M8	8
3	Rukoväte	1	38	Koncový uzáver predného stabilizátora	2
4	Tyč ľavej nohy	1	39	Koncový uzáver zadného stabilizátora	2
5	Tyč pravej nohy	1	40	Skrutka M8x35	4
6	Ľavá tyč riadidla	1	41	Očná skrutka M6x40	2
7	Pravá tyč riadidla	1	42	Očná skrutka M8x50	1
8	Predný stabilizátor $\Phi 60 \times 1.5 \times 460$	1	43	Ľavá nylonová matica 1/2"	1
9	Ľavé riadidlo $\Phi 32 \times 1.5 \times 664$	1	44	Pravá nylonová matica 1/2"	1
10	Pravé riadidlo $\Phi 32 \times 1.5 \times 664$	1	45	Ľavý kryt reťaze	1
11	Náprava	1	46	Pravý kryt reťaze	1
12	Ľavý pedál	1	47	Krížová samorezná skrutka ST4.2x25	7
13	Pravý pedál	1	48	Krížová skrutka ST4.2x25	4
14	Kovové puzdro $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8	49	Ložisko 6003Z	2
15	Ľavá 6-hranná skrutka 1/2"	1	50	Vlnitá podložka $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0.3$	1
16	Pravá 6-hranná skrutka 1/2"	1	51	Poistný krúžok $\Phi 17$	2
17	Pružná podložka 1/2" x $\delta 2.0$	2	52	Pružná podložka $\Phi 6$	6
18	Zakrivená podložka $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$	4	53	Nylonová matica M6	4
19	6-hranná skrutka M8x35	6	54	Koleso pásu $\Phi 240$	1
20	Nylonová matica M8	9	55	6-hranná skrutka M6x15	4
21	6-hranná skrutka M10	2	56	Pás PJ6/360	1
22	6-hranná matica M10	4	57	6-hranná skrutka M10x1.0	2
23	Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times \delta 2.0$	6	58	Kovové puzdro $\phi 18^* \phi 10^* 10$	4
24	Ľavá a pravá penová rukoväť riadidiel $\Phi 30 \times \Phi 40 \times L 575$	2	59	Magnetické koleso $\Phi 230$	1
25	Koncový uzáver rukovätí	2	60	Krížová skrutka M6x12	1
26	Senzor ručného tepu s káblom L=500mm	2	61	Kryt kľuky	2
27	Krížová závitová skrutka ST4.2x20	4	62	Krížová skrutka ST4.2*16	1
28	Penová rukoväť riadidiel $\Phi 24 \times \Phi 30 \times 500$	2	63	6-hranná skrutka M10x20	2
29	6-hranná skrutka M8x15	8	64	Pružná podložka $\Phi 10 \times 2.0$	2
30	Zakrivená podložka $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$	12	65	Podložka v tvare D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$	2
31	Senzorový kábel L=1300mm	1	66	Teleflex $\Phi 31.6 \times \Phi 16 \times 63.4$	2
32	Počítač	1	67	Rotačná rúra	2
33	Skrutka kontroly napätia L=420mm	1	68	Kovové puzdro $\Phi 33 \times \Phi 29.5 \times \Phi 16 \times 14$	4
34	Predlžovací senzorový kábel L=1050mm	1	69	Držiak v tvare U	2
35	Skrutka M8x65	4	70	Plochá podložka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1.0$	1

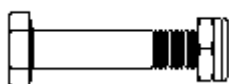
Č.	Názov	KS	Č.	Názov	KS
71	6-hranná skrutka M6	2	80	Pravá kľuka 6.7"	1
72	Prítlačný valec $\Phi 43 * \Phi 34 * 24$	1	81	Ľavá kľuka 6.7"	1
73	Štvorcový koncový uzáver	4	82	6-hranná skrutka M8x16	1
74	Kábel napätia L=1500mm	1	83	Prírubová matica M10x1.25	2
75	Skrutka M5x45	1	84	Kryt kľuky 1	2
76	Oblá podložka $\Phi 5x\Phi 16x1.5$	1	85	Plochá podložka $\Phi 8x\Phi 16x\delta 1.5$	4
77	6-hranná skrutka M10x55	2	86	Zadný stabilizátor $\Phi 60x1.5x480$	1
78	Pružná podložka $\Phi 8$	6	87	Křížová skrutka M5x10	2
79	Prítlačná doska	1			



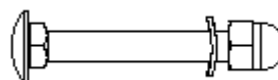
15. Ľavá 6-hranná skrutka 1/2" 1 KS
 17. Pružná podložka 1/2"x $\delta 2.0$ 1 KS
 18. Zakrivená podložka $\Phi 26x\Phi 16x\delta 0.3$ 1 KS
 43. Ľavá nylonová matica 1/2" 1 KS



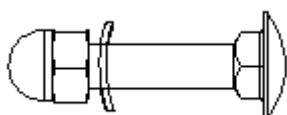
16. Pravá 6-hranná skrutka 1/2" 1 KS
 17. Pružná podložka 1/2"x $\delta 2.0$ 1 KS
 18. Zakrivená podložka $\Phi 26x\Phi 16x\delta 0.3$ 1 KS
 44. Pravá nylonová matica 1/2" 1 KS



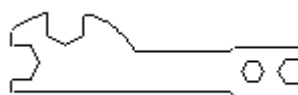
19. 6-hranná skrutka M8x35 6 KS
 20. Nylonová matica M8 6 KS



30. Zakrivená podložka $\Phi 20x\Phi 8x1.5$ 4 KS
 35. Skrutka M8x65 4 KS
 37. Koncová matica M8 4 KS



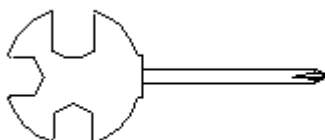
30. Zakrivená podložka $\Phi 20x\Phi 8x1.5$ 4 KS
 37. Koncová matica M8 4 KS
 40. Skrutka M8x35 4 KS



- Viacúčelový 6-hranný nástroj
 S10-S13-S17-S19



Imbusový kľúč S6



Viacúčelový 6-hranný nástroj
 s křížovým skrutkovačom
 S13-S14-S15



Imbusový kľúč S8

Montážny návod

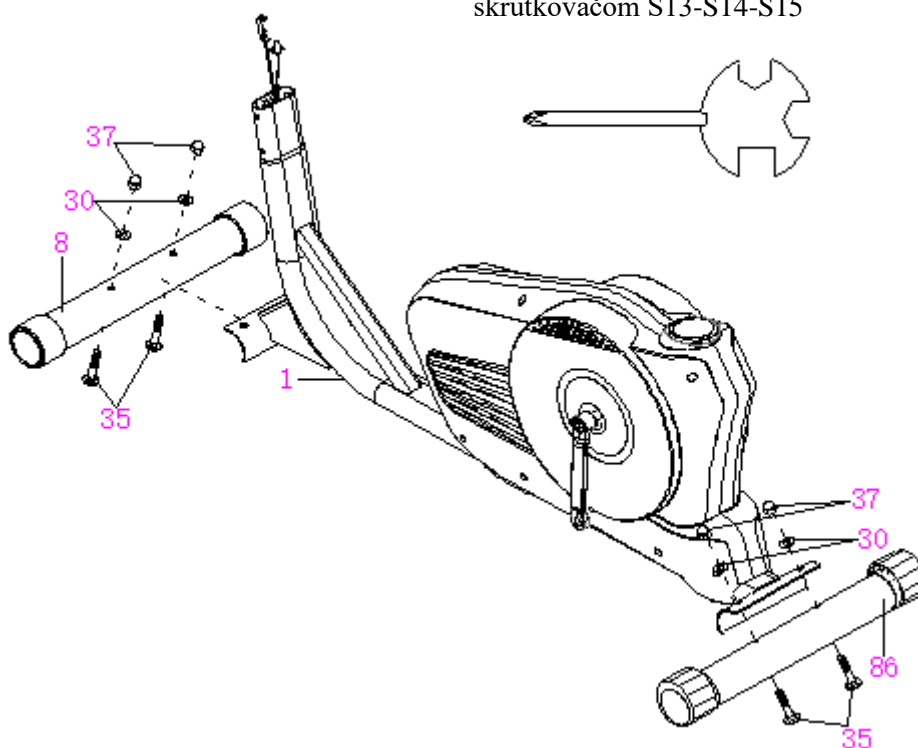
Krok 1: Montáž predného a zadného stabilizátoru

Predný stabilizátor (8) pripevnite na predný záhyb hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x65 (35), dvoch zakrivených podložiek $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvoch koncových matíc M8 (37). Skrutky utiahnite pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Zadný stabilizátor (86) pripevnite na zadný záhyb hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x65 (35), dvoch zakrivených podložiek $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvoch koncových matíc M8 (37). Skrutky utiahnite pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Nástroj:

Viacúčelový 6-hranný nástroj s krížovým skrutkovačom S13-S14-S15



Krok 2: Montáž podpory rukovätí

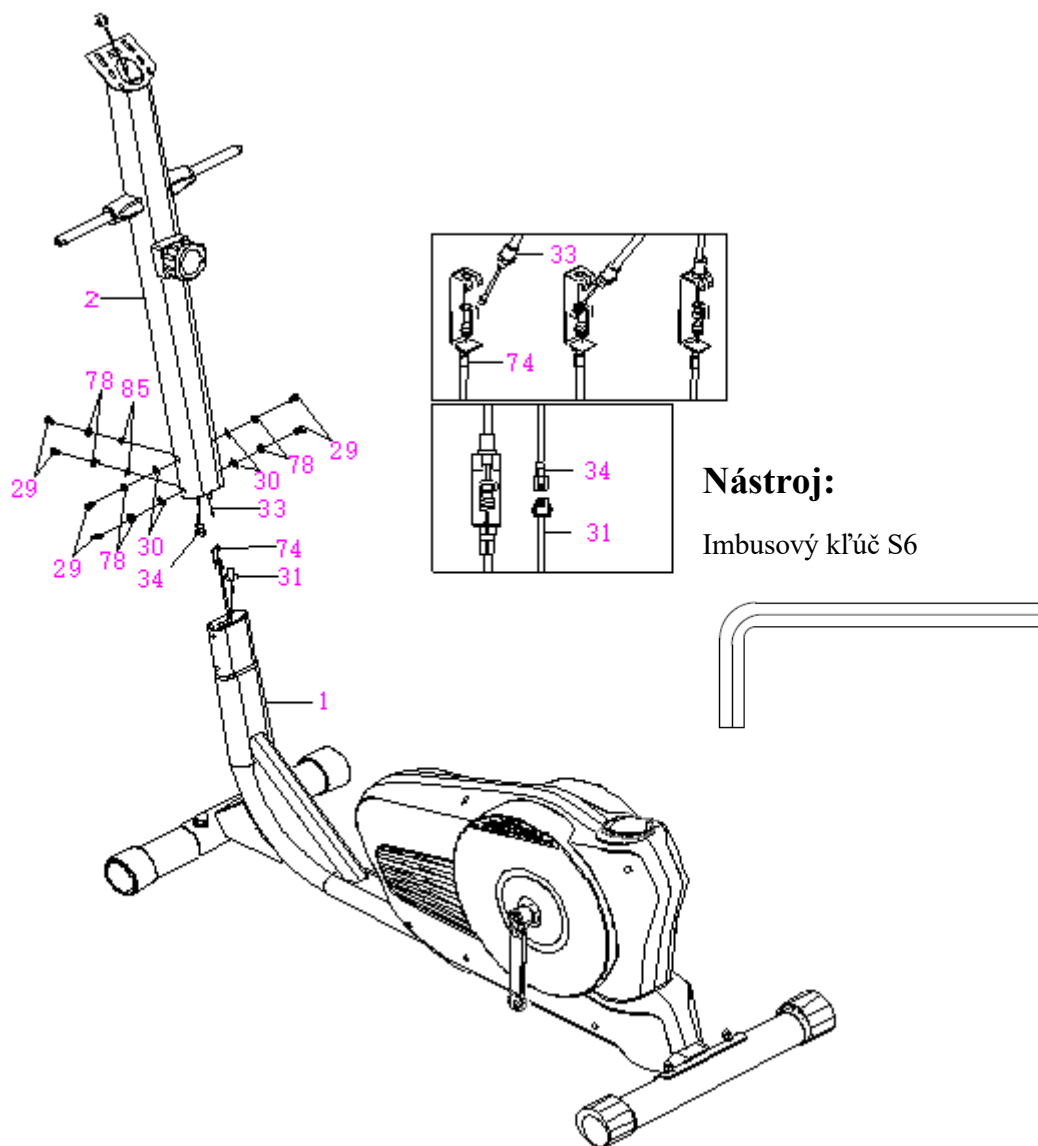
Z tyče hlavného rámu (1) vyberte šesť 6-hranných skrutiek M8x15 (29), šesť pružných podložiek $\Phi 8$ (78), štyri zakrivené podložky $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dve ploché podložky $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85). Skrutky vyberte pomocou dodaného imbusového kľúča S6.

Kábel senzoru (31) z hlavného rámu (1) pripojte k predĺženému káblu senzoru (34) z podpory rukovätí (2).

Koniec odporového kábla skrutky kontroly napätia (33) vložte do uzamykania kábla napätia (74). Odporový kábel skrutky kontroly napätia (33) potiahnite a vložte ho na miesto v kovovom držiaku kábla napätia (74). Vložte kovovú armatúru na odporovom kábli skrutky kontroly napätia (33) do otvoru na konci miesta v kovovom držiaku kábla napätia (74).

Odporový kábel skrutky kontroly napätia (33) pripojte ku káblu napätia (74).

Podporu rukovätí (2) nasuňte na tyč hlavného rámu (1) a zaistite ju šiestimi 6-hrannými skrutkami M8x15 (29), šiestimi pružnými podložkami $\Phi 8$ (78), štyrmi zakrivenými podložkami $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvomi plochými podložkami $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85), ktoré ste na začiatku kroku vybrali. Skrutky utiahnite pomocou imbusového kľúča S6.



Krok 3: Montáž tyčí riadiadiel a nôh

Dve Teleflex súčiastky $\Phi 31.6 \times \Phi 16 \times 63.4$ (66) a dve zakrivené podložky $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ (18) umiestnite na rotačnú tyč podpory rukoväti (2). Ľavú a pravú tyč riadiadla (6) (7) nasuňte na rotačnú tyč podpory rukoväti (2) a zaistite ich pomocou dvoch podložiek v tvare D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$ (65), dvoch plochých podložiek $\Phi 10 \times \Phi 25 \times \delta 2.0$ (23), dvoch pružných podložiek $\Phi 10 \times 2.0$ (64) a dvoch 6-hranných skrutiek M10x20 (63). Skrutky utiahnite s dodaným imbusovým kľúčom S6.

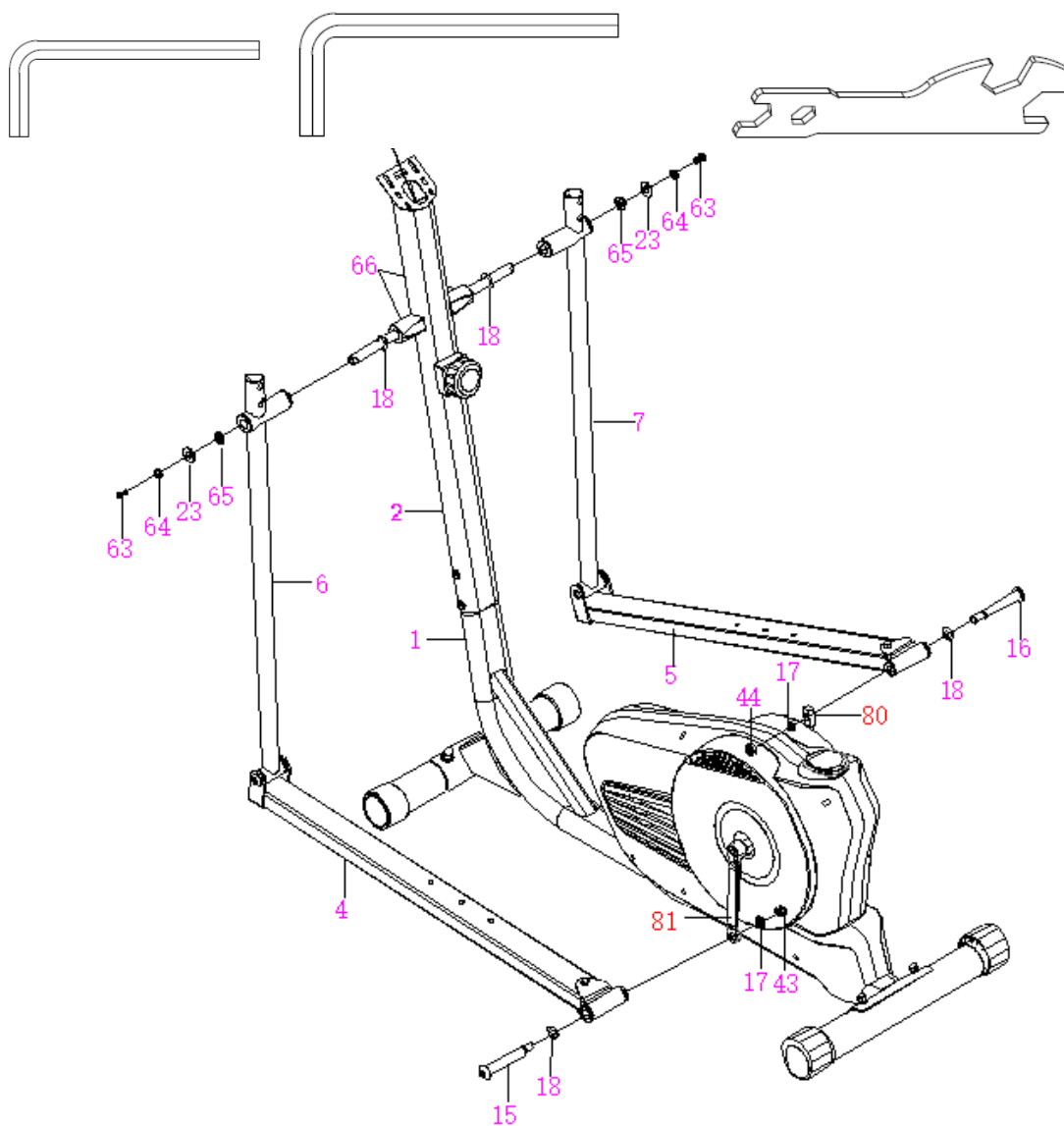
Tyč ľavej a pravej nohy (4) (5) pripevnite na kľuku hlavného rámu (1) pomocou ľavej a pravej 6-hranej skrutky 1/2" (15) (16), dvoch zakrivených podložiek $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ (18), dvoch pružných podložiek (17) a dvoch nylonových matíc (43) (44). Skrutky utiahnite s dodaným imbusovým kľúčom S8 a viacúčelovým nástrojom.

Nástroj:

Imbusový kľúč S6

Imbusový kľúč S8

Viacúčelový 6-hranný nástroj S10-S13-S17-S19

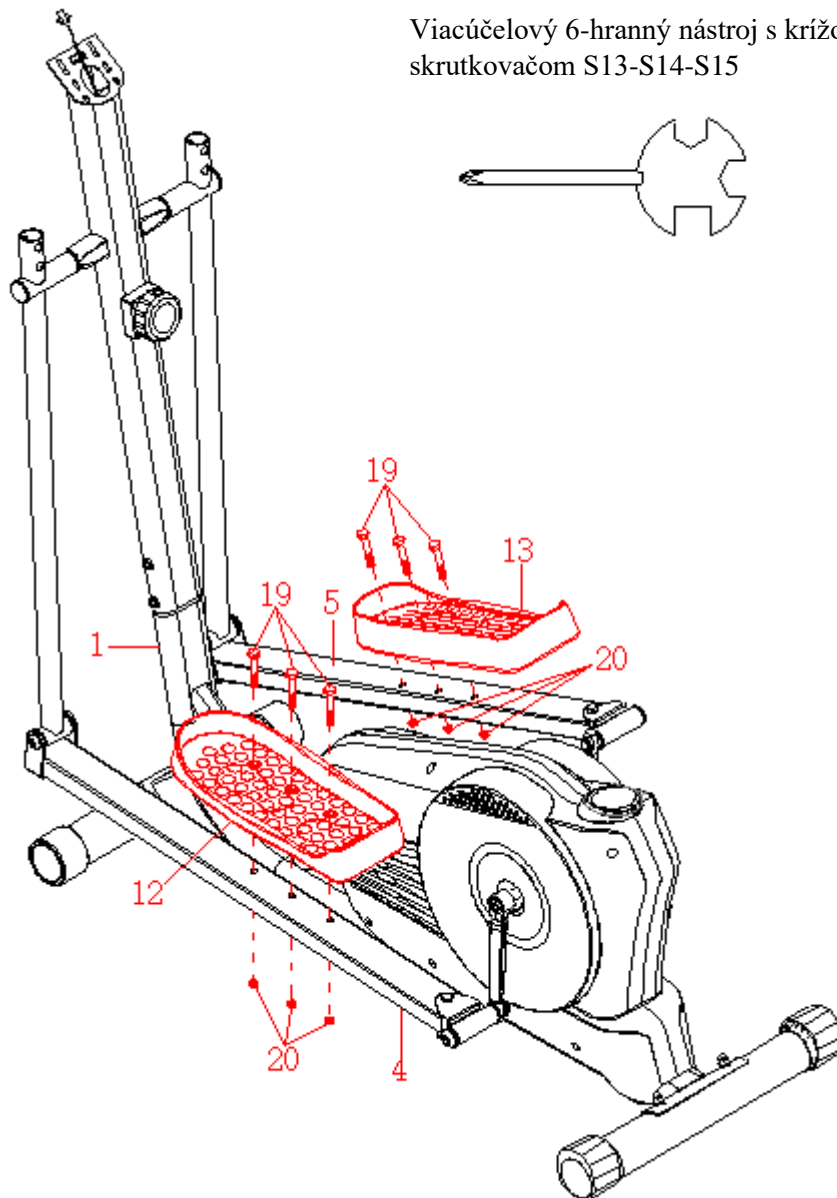


Krok 4: Montáž ľavého a pravého pedálu

Ľavý a pravý pedál (12) (13) pripevnite k tyči ľavej a pravej nohy (4) (5) pomocou šiestich 6-hranných skrutiek M10x35 (19) a šiestich nylonových matíc M8 (20). Skrutky utiahnite pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Nástroj:

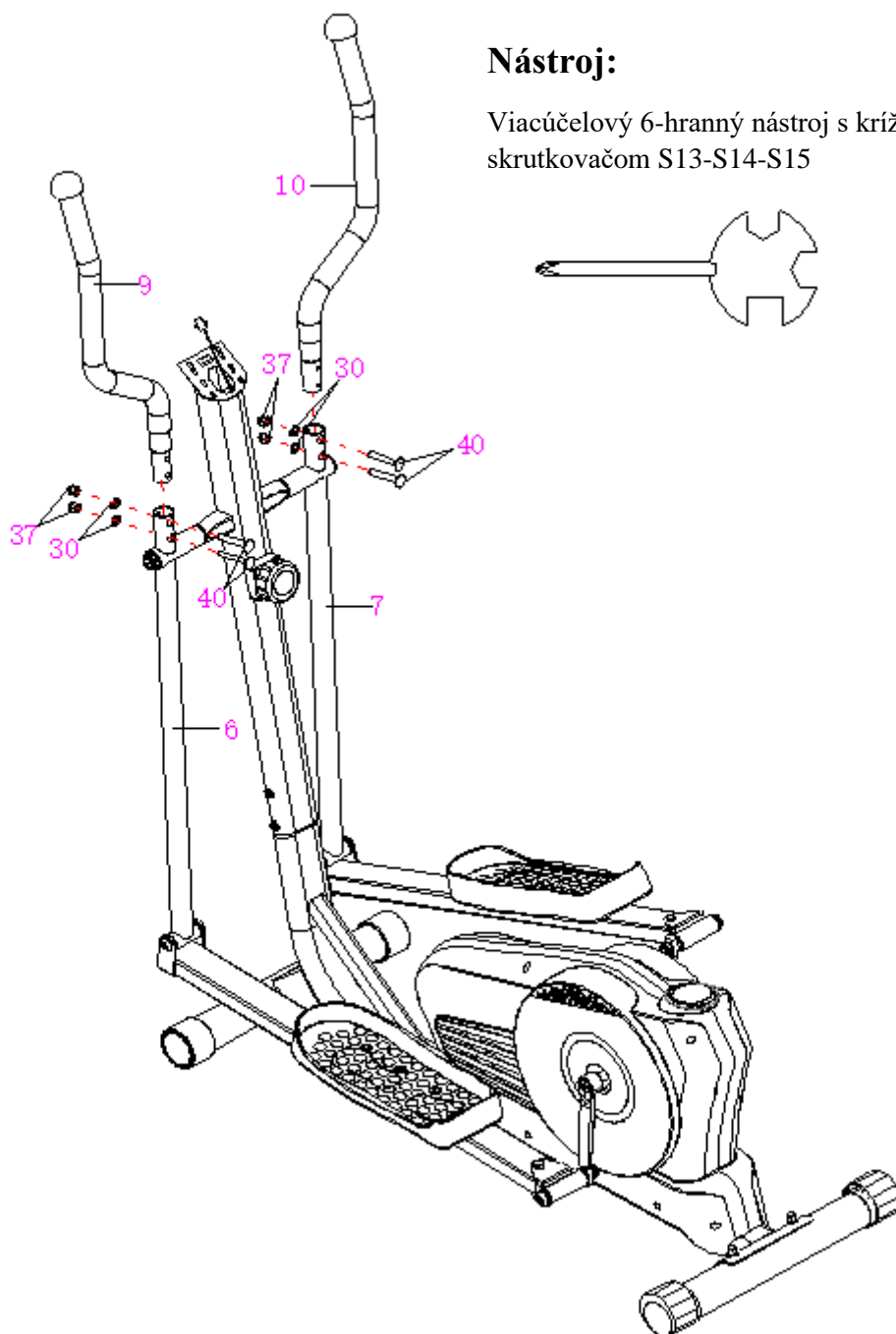
Viacúčelový 6-hranný nástroj s krížovým skrutkovačom S13-S14-S15



Krok 5: Montáž ľavej a pravej tyče riadidla

Z ľavej a pravej tyče riadidla (6) (7) vyberte štyri skrutky M8x35 (40), štyri zakrivené podložky $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a štyri koncové matice M8 (37). Skrutky vyberte pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Ľavé a pravé riadidlo (9) (10) vložte do ľavej a pravej tyče riadidla (6) (7) a zaistite ich pomocou štyroch skrutiek M8x35 (40), štyroch zakrivených podložiek $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a štyroch koncových matic M8 (37), ktoré ste na začiatku kroku vybrali. Skrutky utiahnite pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

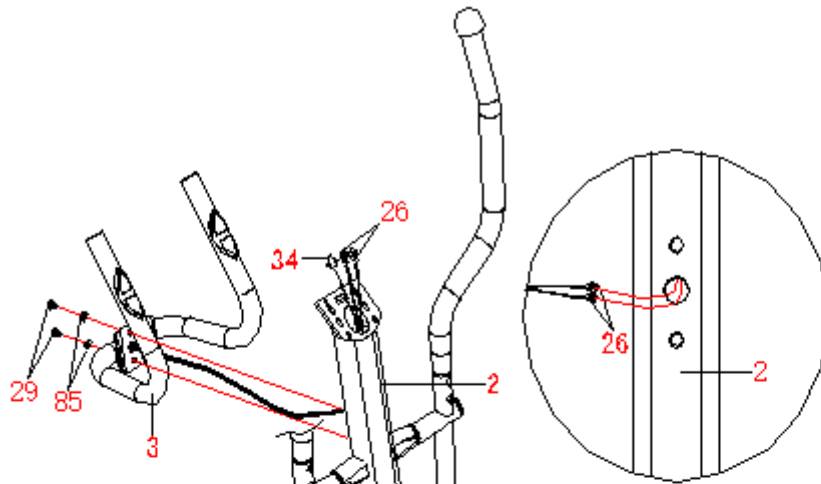


Krok 6: Montáž rukovätí

Z podpory rukovätí (2) vyberte dve 6-hranné skrutky M8x15 (29) a dve ploché podložky $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85) pomocou dodaného imbusového kľúča S6.

Senzor ručného tepu s káblami (26) vložte do otvoru podpory rukovätí (2) a vytiahnite ich z vrchnej časti podpory rukovätí (2).

Rukoväte (3) pripevnite k podpore rukovätí (2) pomocou dvoch 6-hranných skrutiek M8x15 (29) a dvoch plochých podložiek $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85), ktoré ste na začiatku kroku vybrali. Skrutky utiahnite pomocou dodaného imbusového kľúča S6.



Nástroj:

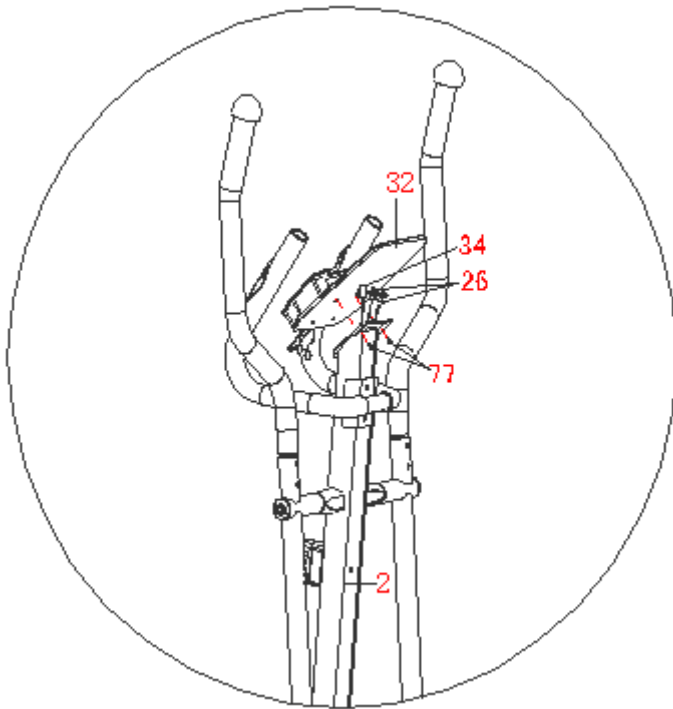
Imbusový kľúč S6



Krok 7: Montáž počítača

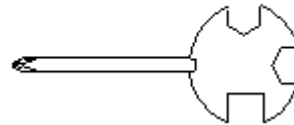
Z počítača (32) vyberte dve 6-hranné skrutky M10x55 (77) pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Predĺžený kábel senzoru (34) a káble senzoru ručného tepu (26) pripojte ku káblom vychádzajúcim z počítača (32). Káble povkladajte do podpory rukovätí (2). Počítač (32) pripojte na vrchnú časť podpory rukovätí (2) pomocou dvoch 6-hranných skrutiek M10x55 (77), ktoré ste na začiatku kroku vybrali. Skrutky utiahnite pomocou dodaného viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.



Nástroj:

Viacúčelový 6-hranný nástroj s krížovým skrutkovačom S13-S14-S15



Údržba

Čistenie

Zariadenie môžete čistiť jemnou navlhčenou handričkou. Na plastové časti nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá. Po každom použití utrite zo zariadenia pot. Dajte si pozor, aby sa na počítač nedostala vlhkosť, nakoľko by mohla spôsobiť zlyhanie elektrického prúdu alebo zariadenia.

Zariadenie, hlavne počítač, udržiavajte mimo priameho slnečného žiarenia, aby sa nepoškodil displej.

Každý týždeň skontrolujte, či sú všetky skrutky a pedále poriadne utiahnuté.

Skladovanie

Zariadenie skladujte v čistom a suchom prostredí mimo dosah detí.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Nefunguje displej počítača	Vyberte počítač a overte, či je kábel z počítača poriadne pripojený ku káblu z podpory rukovätí.
	Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené, a či majú dobrý kontakt s pružinami.
	Batérie by mohli byť vybité. Vymeňte ich.
Zariadenie sa pri používaní kolíše	Podľa potreby otočte koncový uzáver zadného stabilizátora pre vyrovnanie zariadenia.
Zariadenie pri používaní vŕzga	Skrutky by mohli byť uvoľnené. Skontrolujte všetky skrutky a utiahnite ich.

Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálne trikrát za týždeň, medzi jednotlivými dňami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu cvičenia na štyri až päťkrát za týždeň.

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. 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. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:



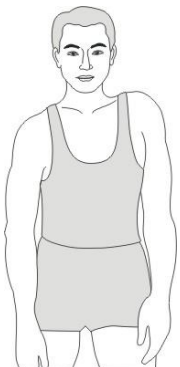
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



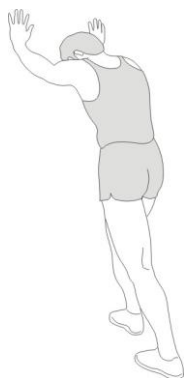
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.



Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a naťahujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.

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

Kvalitní výrobky **DUVLAN** jsou konstruovány a testovány pro fitness tréninky v domácím prostředí.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5 – letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2 – letá záruka.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, nebo nevhodným umístěním. V případě reklamace nás kontaktujte.

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

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, označte si přesný název výrobku a sériové číslo. Tyto údaje najdete 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 s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

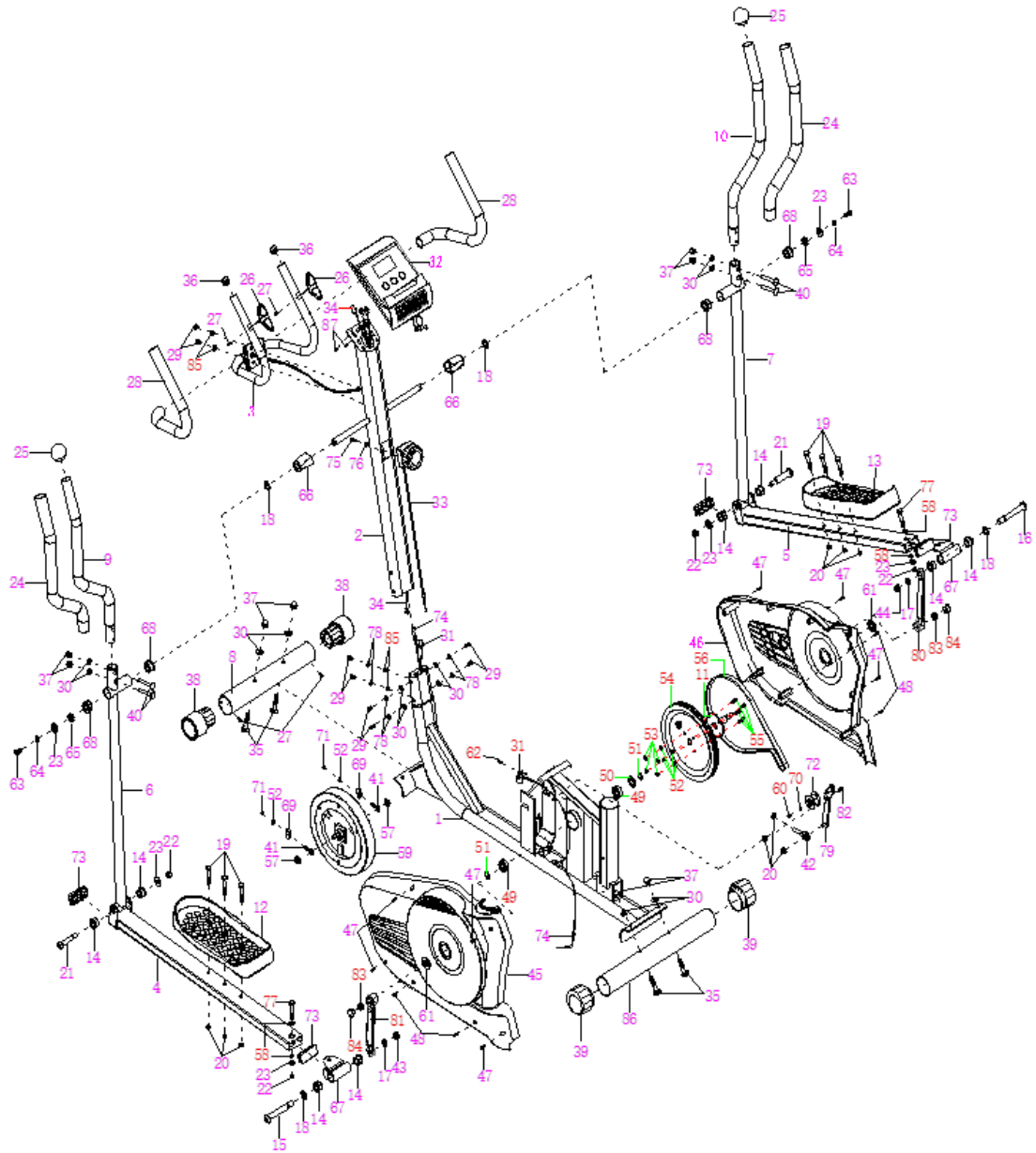
Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

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. Uchovejte tento návod k používání v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních součástek.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 120 kg.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a účinnosti HC (norma STN EN957 - 10). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje výrobce za zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne vám, který trénink je pro Vás vhodný.
9. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
11. S tréninkem začněte až poté jak se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
12. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
13. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte zařízení na boso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotažené.
18. Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
19. Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
20. Zvláštní opatření při zvedání nebo přesouvání zařízení tak, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zdvihací techniky a / nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost: 34 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d131 x š65 x v166): cm.

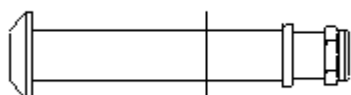
Rozložený náhled



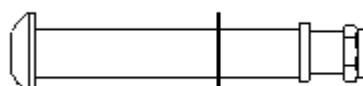
Seznam součástek

Č.	Název	KS	Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1	36	Koncový uzávěr rukojetí	2
2	Podpora rukojetí	1	37	Koncová matice M8	8
3	Rukojetě	1	38	Koncový uzávěr předního stabilizátoru	2
4	Tyč levé nohy	1	39	Koncový uzávěr zadního stabilizátoru	2
5	Tyč pravé nohy	1	40	Šroub M8x35	4
6	Levá tyč říditka	1	41	Oční šroub M6x40	2
7	Pravá tyč říditka	1	42	Oční šroub M8x50	1
8	Přední stabilizátor $\Phi 60 \times 1.5 \times 460$	1	43	Levá nylonová matice 1/2"	1
9	Levé říditko $\Phi 32 \times 1.5 \times 664$	1	44	Pravá nylonová matice 1/2"	1
10	Pravé říditko $\Phi 32 \times 1.5 \times 664$	1	45	Levý kryt řetězu	1
11	Náprava	1	46	Pravý kryt řetězu	1
12	Levý pedál	1	47	Křížový samořezný šroub ST4.2x25	7
13	Pravý pedál	1	48	Křížový šroub ST4.2x25	4
14	Kovové pouzdro $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8	49	Ložisko 6003Z	2
15	Levý 6-hranný šroub 1/2"	1	50	Vlnitá podložka $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0.3$	1
16	Pravý 6-hranný šroub 1/2"	1	51	Pojistný kroužek $\Phi 17$	2
17	Pružná podložka 1/2" x $\delta 2.0$	2	52	Pružná podložka $\Phi 6$	6
18	Zakřivená podložka $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$	4	53	Nylonová matice M6	4
19	6-hranný šroub M8x35	6	54	Kolo pásu $\Phi 240$	1
20	Nylonová matice M8	9	55	6-hranný šroub M6x15	4
21	6-hranný šroub M10	2	56	Pás PJ6/360	1
22	6-hranná matice M10	4	57	6-hranný šroub M10x1.0	2
23	Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times \delta 2.0$	6	58	Kovové pouzdro $\phi 18^* \phi 10^* 10$	4
24	Levá a pravá pěnová rukojeť říditek $\Phi 30 \times \Phi 40 \times L 575$	2	59	Magnetické kolo $\Phi 230$	1
25	Koncový uzávěr rukojeti	2	60	Křížový šroub M6x12	1
26	Senzor ručního tepu s kabelem L=500mm	2	61	Kryt kliky	2
27	Křížový závitový šroub ST4.2x20	4	62	Křížový šroub ST4.2*16	1
28	Pěnová rukojeť říditek $\Phi 24 \times \Phi 30 \times 500$	2	63	6-hranný šroub M10x20	2
29	6-hranný šroub M8x15	8	64	Pružná podložka $\Phi 10 \times 2.0$	2
30	Zakřivená podložka $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$	12	65	Podložka v tvaru D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$	2
31	Senzorový kabel L=1300mm	1	66	Teleflex $\Phi 31.6 \times \Phi 16 \times 63.4$	2
32	Počítač	1	67	Rotační roura	2
33	Šroub kontroly napětí L=420mm	1	68	Kovové pouzdro $\Phi 33 \times \Phi 29.5 \times \Phi 16 \times 14$	4
34	Prodlužovací senzorový kabel L=1050mm	1	69	Držák v tvaru U	2
35	Šroub M8x65	4	70	Plochá podložka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1.0$	1

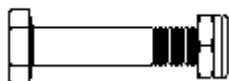
Č.	Název	KS	Č.	Název	KS
71	6-hranný šroub M6	2	80	Pravá klika 6.7"	1
72	Přítlačný válec $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1	81	Levá klika 6.7"	1
73	Čtvercový koncový uzávěr	4	82	6-hranný šroub M8x16	1
74	Kabel napětí L=1500mm	1	83	Přírubová matice M10x1.25	2
75	Šroub M5x45	1	84	Kryt kliky 1	2
76	Oblá podložka $\Phi 5 \times \Phi 16 \times 1.5$	1	85	Plochá podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$	4
77	6-hranný šroub M10x55	2	86	Zadní stabilizátor $\Phi 60 \times 1.5 \times 480$	1
78	Pružná podložka $\Phi 8$	6	87	Křížový šroub M5x10	2
79	Přítlačná deska	1			



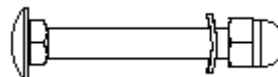
15. Levý 6-hranný šroub 1/2" 1 KS
 17. Pružná podložka 1/2"x $\delta 2.0$ 1 KS
 18. Zakřivená podložka $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ 1 KS
 43. Levá nylonová matice 1/2" 1 KS



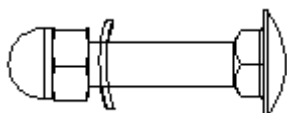
16. Pravý 6-hranný šroub 1/2" 1 KS
 17. Pružná podložka 1/2"x $\delta 2.0$ 1 KS
 18. Zakřivená podložka $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ 1 KS
 44. Pravá nylonová matice 1/2" 1 KS



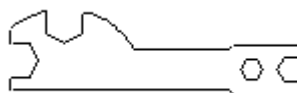
19. 6-hranný šroub M8x35 6 KS
 20. Nylonová matice M8 6 KS



30. Zakřivená podložka $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ 4 KS
 35. Šroub M8x65 4 KS
 37. Koncová matice M8 4 KS



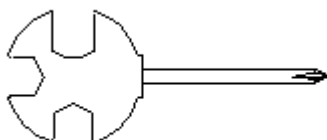
30. Zakřivená podložka $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ 4 KS
 37. Koncová matice M8 4 KS
 40. Šroub M8x35 4 KS



- Víceúčelový 6-hranný nástroj
 S10-S13-S17-S19



Imbusový klíč S6



Víceúčelový 6-hranný nástroj
 s křížovým šroubovákem S13-
 S14-S15



Imbusový klíč S8

Montážní návod

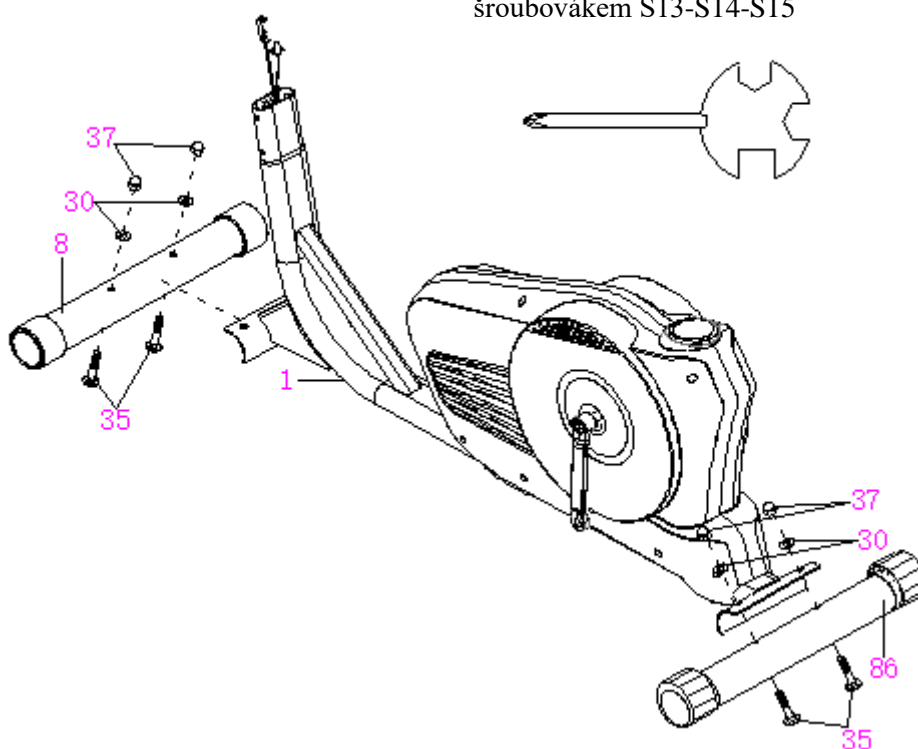
Krok 1: Montáž předního a zadního stabilizátoru

Přední stabilizátor (8) připevněte na přední záhyb hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x65 (35), dvou zakřivených podložek $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvou koncových matic M8 (37). Šrouby utáhněte pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.

Zadní stabilizátor (86) připevněte na zadní záhyb hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x65 (35), dvou zakřivených podložek $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvou koncových matic M8 (37). Šrouby utáhněte pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.

Nástroj:

Víceúčelový 6-hranný nástroj s křížovým šroubovákem S13-S14-S15



Krok 2: Montáž podpory rukojetí

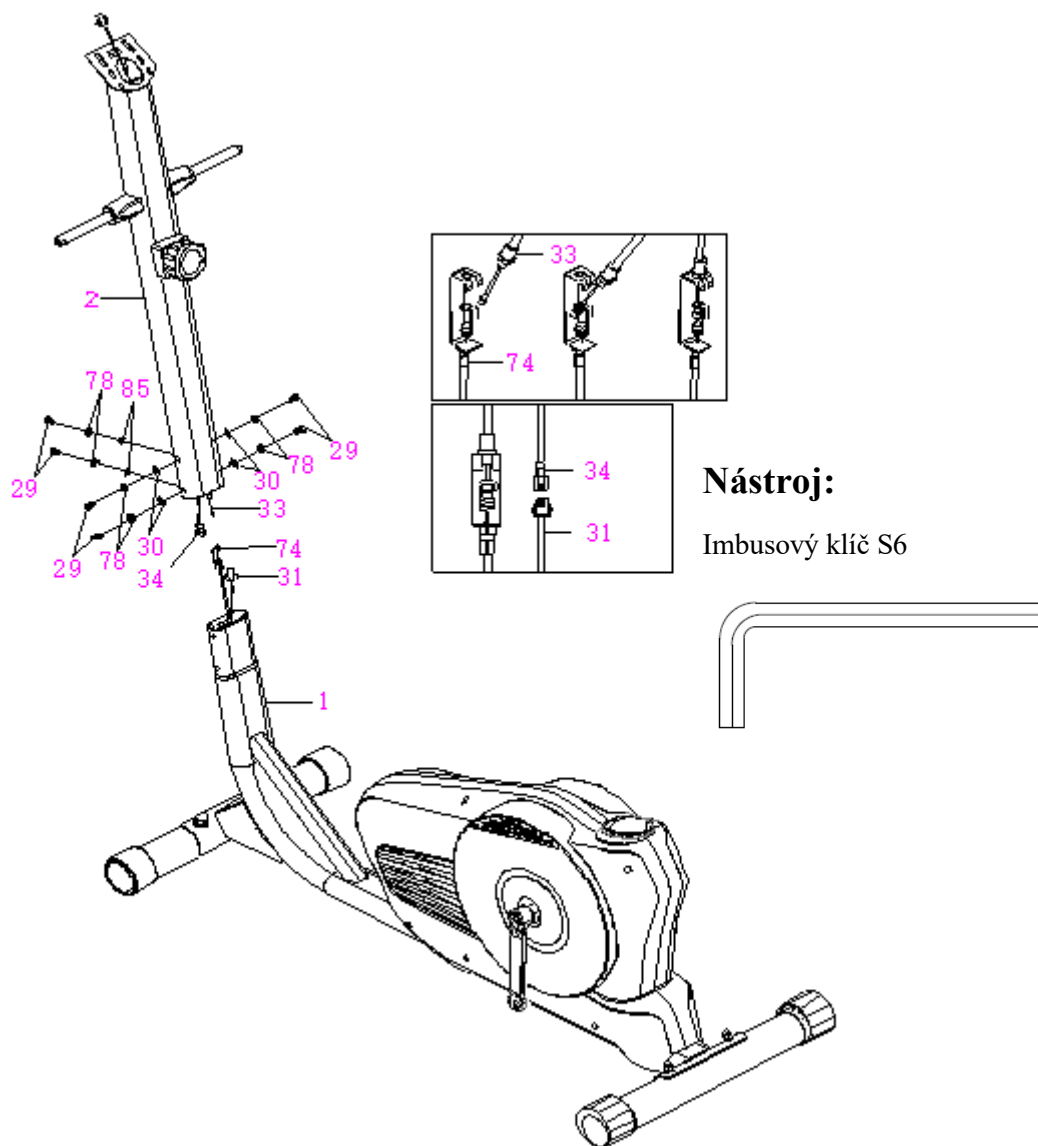
Z tyče hlavního rámu (1) vyberte šest 6-hranných šroubů M8x15 (29), šest pružných podložek $\Phi 8$ (78), čtyři zakřivené podložky $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvě ploché podložky $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85). Šroub vyberte pomocí dodaného imbusového klíče S6.

Kabel senzoru (31) z hlavního rámu (1) připojte k prodlouženému kabelu senzoru (34) z podpory rukojetí (2).

Konec odporového kabelu šroubu kontroly napětí (33) vložte do uzamykání kabelu napětí (74). Odporový kabel šroubu kontroly napětí (33) potáhněte a vložte ho na místo v kovovém držáku kabelu napětí (74). Vložte kovovou armaturu na odporovém kabelu šroubu kontroly napětí (33) do otvoru na konci místa v kovovém držáku kabelu napětí (74).

Odporový kabel šroubu kontroly napětí (33) připojte ku kabelu napětí (74).

Podporu rukojetí (2) nasuňte na tyč hlavního rámu (1) a zajistěte ji šesti 6-hrannými šrouby M8x15 (29), šesti pružnými podložkami $\Phi 8$ (78), čtyřmi zakřivenými podložkami $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a dvěma plochými podložkami $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85), které jste na začátku kroku vybrali. Šrouby utáhněte pomocí imbusového klíče S6.



Krok 3: Montáž tyčí řídicích a noh

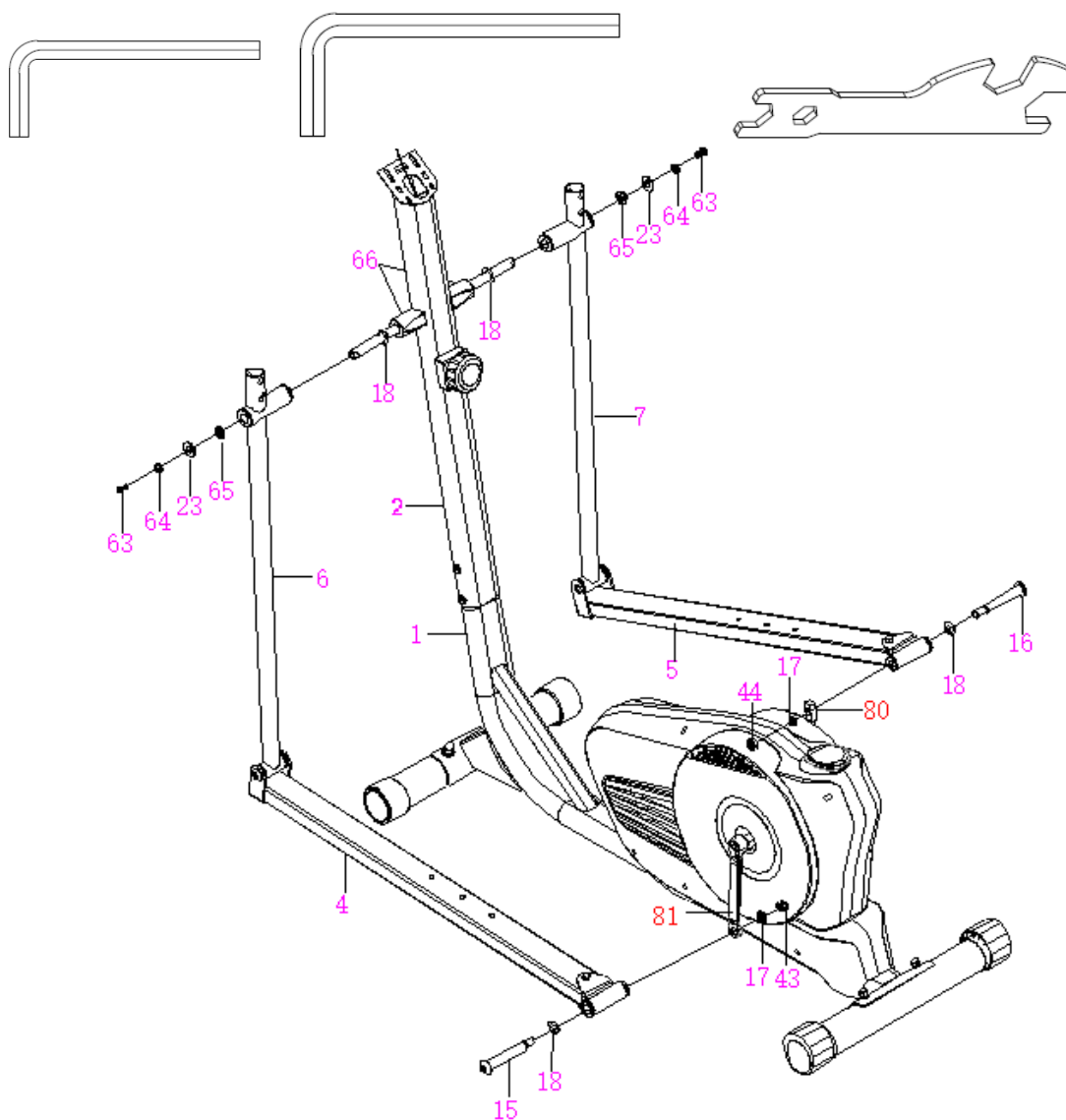
Dvě Teleflex součástky $\Phi 31.6 \times \Phi 16 \times 63.4$ (66) a dvě zakřivené podložky $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ (18) umístěte na rotační tyč podpory rukojetí (2). Levou a pravou tyč řídicích (6) (7) nasuňte na rotační tyč podpory rukojetí (2) a zajistěte je pomocí dvou podložek v tvaru D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$ (65), dvou plochých podložek $\Phi 10 \times \Phi 25 \times \delta 2.0$ (23), dvou pružných podložek $\Phi 10 \times 2.0$ (64) a dvou 6-hranných šroubů M10x20 (63). Šrouby utáhněte s dodaným imbusovým klíčem S6. Tyč levé a pravé nohy (4) (5) připevněte na kliku hlavního rámu (1) pomocí levého a pravého 6-hranného šroubu 1/2" (15) (16), dvou zakřivených podložek $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ (18), dvou pružných podložek (17) a dvou nylonových matic (43) (44). Šrouby utáhněte s dodaným imbusovým klíčem S8 a víceúčelovým nástrojem.

Nástroj:

Imbusový klíč S6

Imbusový klíč S8

Víceúčelový 6-hranný nástroj S10-S13-S17-S19

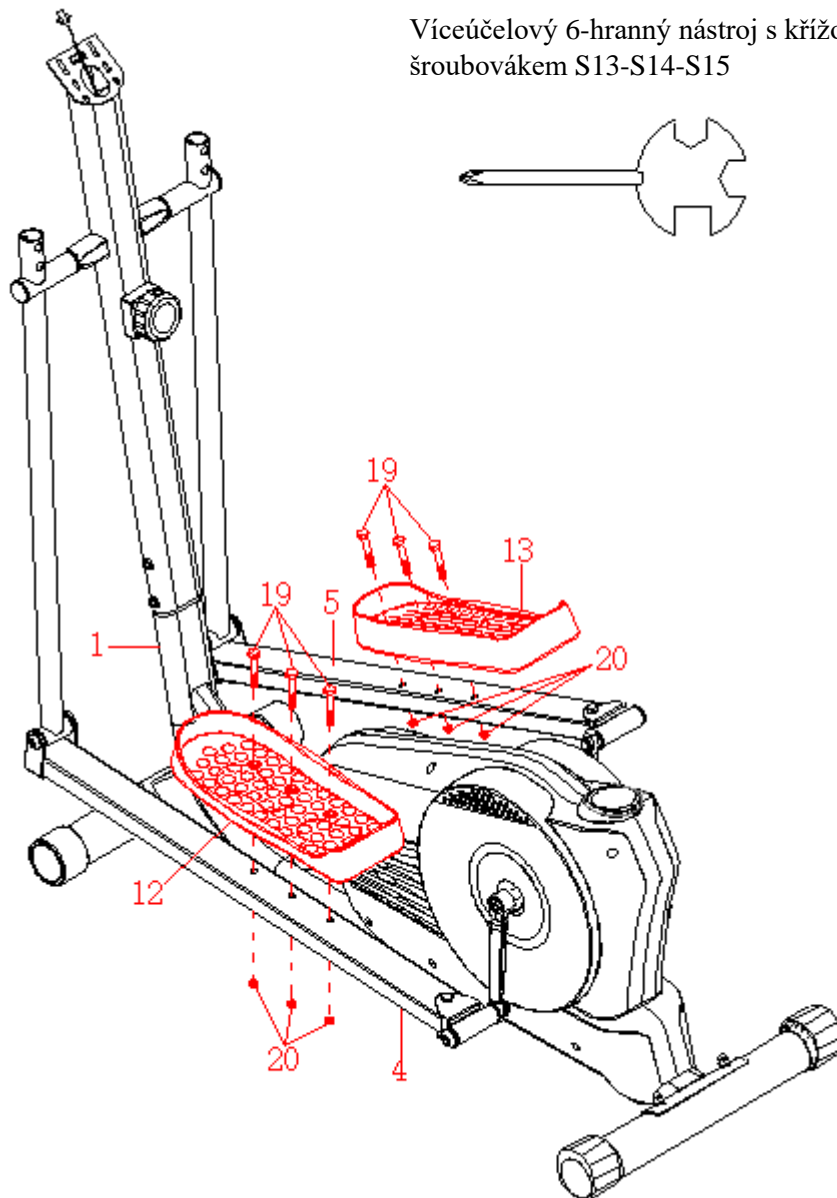


Krok 4: Montáž levého a pravého pedálu

Levý a pravý pedál (12) (13) připevněte k tyči levé a pravé nohy (4) (5) pomocí šesti 6-hranných šroubů M10x35 (19) a šesti nylonových matic M8 (20). Šrouby utáhněte pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.

Nástroj:

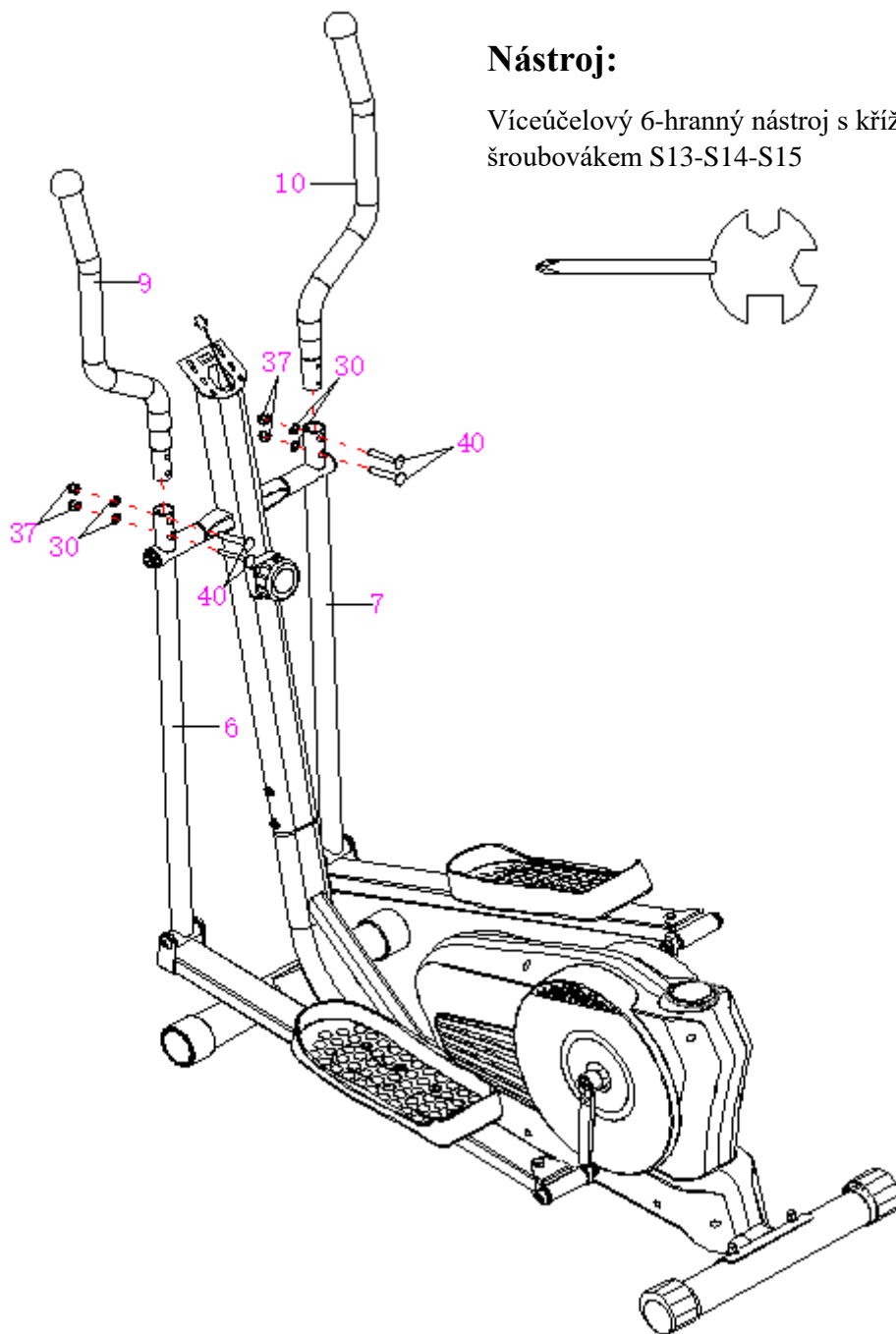
Víceúčelový 6-hranný nástroj s křížovým šroubovákem S13-S14-S15



Krok 5: Montáž levé a pravé tyče řídicích

Z levé a pravé tyče řídicích (6) (7) vyberte čtyři šrouby M8x35 (40), čtyři zakřivené podložky $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a čtyři koncové matice M8 (37). Šrouby vyberte pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.

Levé a pravé řídicí (9) (10) vložte do levé a pravé tyče řídicích (6) (7) a zajistěte je pomocí čtyř šroubů M8x35 (40), čtyř zakřivených podložek $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) a čtyř koncových matic M8 (37), které jste na začátku kroku vybrali. Šrouby utáhněte pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.

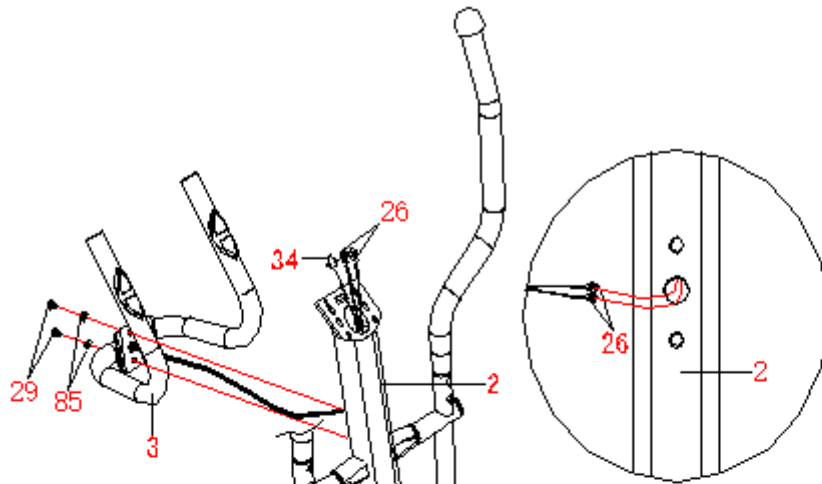


Krok 6: Montáž rukojetí

Z podpory rukojetí (2) vyberte dva 6-hranné šrouby M8x15 (29) a dvě ploché podložky $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85) pomocí dodaného imbusového klíče S6.

Senzor ručního tepu s kabely (26) vložte do otvoru podpory rukojetí (2) a vytáhněte je z vrchní části podpory rukojetí (2).

Rukojeti (3) připevněte k podpoře rukojetí (2) pomocí dvou 6-hranných šroubů M8x15 (29) a dvou plochých podložek $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ (85), které jste na začátku kroku vybrali. Šrouby utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6.



Nástroj:

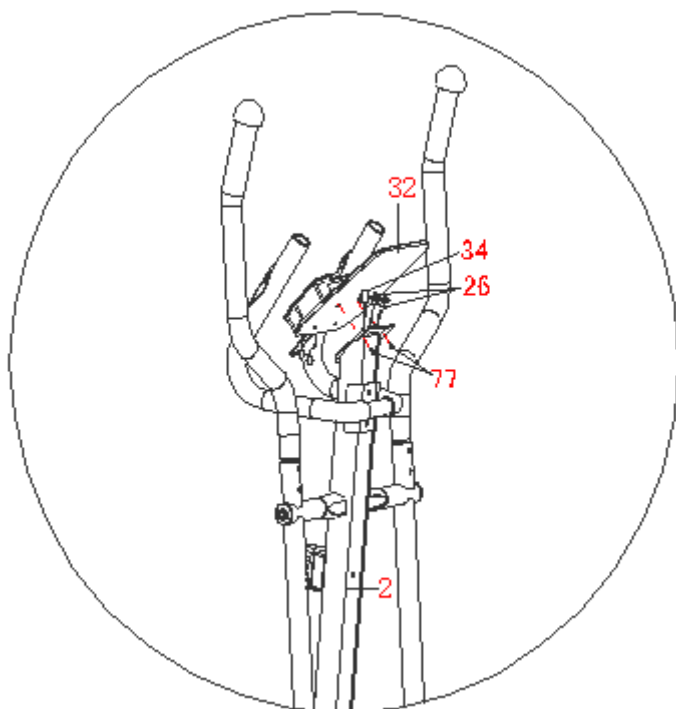
Imbusový klíč S6



Krok 7: Montáž počítače

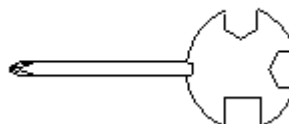
Z počítače (32) vyberte dva 6-hranné šrouby M10x55 (77) pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.

Prodloužený kabel senzoru (34) a kabely senzoru ručního tepu (26) připojte ku kabelům vycházejícím z počítače (32). Kabely pokládejte do podpory rukojetí (2). Počítač (32) připojte na vrchní část podpory rukojetí (2) pomocí dvou 6-hranných šroubů M10x55 (77), které jste na začátku kroku vybrali. Šrouby utáhněte pomocí dodaného víceúčelového nástroje s křížovým šroubovákem.



Nástroj:

Víceúčelový 6-hranný nástroj s křížovým šroubovákem S13-S14-S15



Údržba

Čištění

Zařízení můžete čistit jemným navlhčeným hadříkem. Na plastové části nepoužívejte abrazíva ani rozpouštědla. Po každém použití utřete ze zařízení pot. Dejte si pozor, aby se na počítač nedostala vlhkost, jelikož by mohla způsobit selhání elektrického proudu nebo zařízení. Zařízení, hlavně počítač, udržujte mimo přímého slunečního záření, aby se nepoškodil displej.

Každý týden zkontrolujte, zdali jsou všechny šrouby a pedály pořádně utáhnuté.

Skladování

Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí mimo dosahu dětí.

Řešení problémů

Problém	Řešení
Nefunguje displej počítače	Vyberte počítač a ověřte, zdali je kabel z počítače pořádně připojený ku kabelu z podpory rukojetí.
	Zkontrolujte, zdali jsou baterie správné umístěné, a jestli mají dobrý kontakt s pružinami.
	Baterie by mohli být vybité. Vyměňte je.
Zařízení se při používání kolísá	Podle potřeby otočte koncový uzávěr zadního stabilizátoru pro vyrovnání zařízení.
Zařízení při používání vrže	Šrouby by mohli být uvolněny. Zkontrolujte všechny šrouby a utáhněte je.

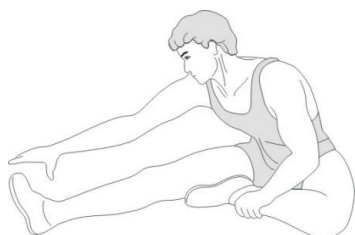
Zahřívací a uvolňovací cvičení

Správný tréninkový plán pozůstává ze zahřívacích cvičení, aerobního cvičení a uvolňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálně třikrát za týden, mezi jednotlivými dny si dejte den oddechu. Po několika měsících můžete zvýšit frekvenci cvičení na čtyři až pětkrát za týden.

Zahřívací cvičení jsou důležitou součástí Vašeho tréninku a měli by mu vždy předcházet. Připravují Vaše tělo na náročnější cvičení zahřátím a natáhnutím Vašich svalů, co zvýší cirkulaci krve a srdečnou frekvenci a dodá Vaším svalům víc kyslíku. Po Vašem tréninku zopakujte tyto cvičení, abyste zredukovali bolest svalů. Doporučujeme Vám následující zahřívací a uvolňovací cvičení:



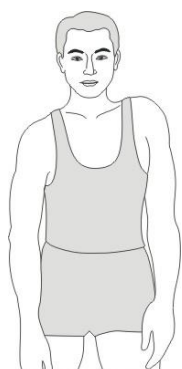
Sedněte si se spojenými patami a kolena směřujícími ven. Chodidla si přitáhněte co nejbližší k Vaším slabinám. Jemně tlačte kolena k zemi. Vydržte 15 sekund.



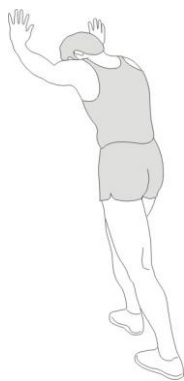
Sedněte si s vystřenou pravou nohou. Patu levé nohy si přiložte k vnitřnímu stehnu pravé nohy. Natáhněte se k prstům na noze co nejvíce. Vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte s levou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítíte natáhnutí na pravé straně krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natáhněte směrem nahoru s otevřenými ústy. Hlavu otočte doleva a nakonec spusťte hlavu k hrudi.



Pravé rameno zvedněte k uchu. Potom ho spusťte dolu a během toho zvedněte levé rameno.



Nakloňte se ke zdi s levou nohou před pravou a s rukama před sebou. Pravou nohu držte vystřenou a levou nohu na zemi. Pokrčte levou nohu a nakloňte se dopředu bedrami směrem ke zdi. Podržte 15 sekund a opakujte na druhou nohu.



Pomalou se předkloňte v pasu s uvolněnými zády a rameny a natahujte se k prstům na nohách jako to jen půjde. Podržte 15 sekund.



Ruky rozpažte a zvedejte je, dokud je nebudete mít nad hlavou. Pravou ruku natáhněte co nejvíc směrem nahoru, pocítíte natáhnutí na pravé straně. Opakujte s levou rukou.

Kedves vásárlónk,

Örülünk, hogy a **DUVLAN** termékét választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A termék összeszerelése előtt gondosan olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a termék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez.

A DUVLAN csapata

Jótállás

A minőségi **DUVLAN** termékeket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték. Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre. A garancia nem terjed ki a helytelen telepítésre, a helytelen karbantartásra, a mechanikai sérülésekre, az alkatrészek elhasználódására normál használatnál, elkerülhetetlen eseményekre, szakszerűtlen beavatkozásokra, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot. A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

Ügyfélszolgálat

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

Utasítások a készülék üzemén kívüli helyezés utáni kezeléséhez

Ez a **DUVLAN** termék újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja le a készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

Elérhetőség

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítás

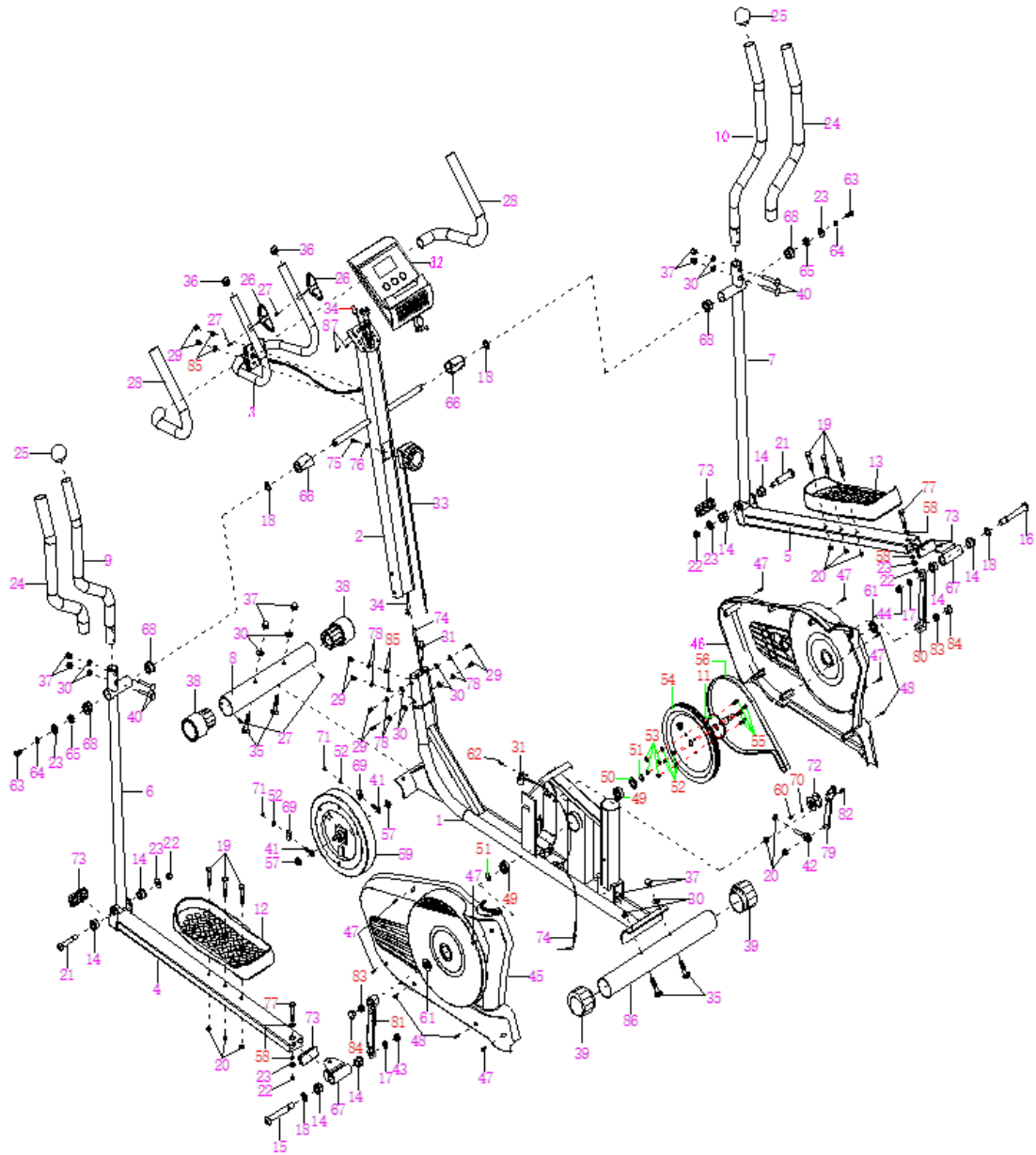
Ez a kézikönyv csak tájékoztató jellegű a vásárlók számára. A **DUVLAN** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági tudnivalók

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendelése esetén.

1. Ezt az eszközt nem használhatják olyan személyek, akiknek súlya meghaladja a 120 kg-ot.
2. A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
5. Használja a készüléket zárt térben, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). A termék kereskedelmi használatára nem vonatkozik a gyártó garanciája.
7. Az termék nem alkalmas terápiás kezelésre.
8. Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről. Meg fogja mondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A helytelen edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
10. Ha hányingert, mellkasi fájdalmat tapasztal vagy nehezen kap levegőt edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van összerakva és beállítva.
12. A termék telepítésekor kövesse pontosan az utasításokat.
13. Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tegye el az összes ékszert, mielőtt elkezd edzeni. Rögzítse a haját, hogy az ne zavarja edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
18. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó részekről.
20. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgatasakor, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat, vagy ha szükséges, kérjen segítséget más személyektől.
21. Súly: 34 kg.
22. A készülék teljes méretei (H131 x S65 x M166): cm.

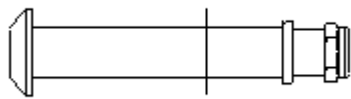
Sématicus rajz



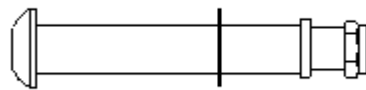
Alkatrész lista

SZ.	Megnevezés	Db	SZ.	Megnevezés	Db
1	Fő váz	1	36	Fogantyú zárókupak	2
2	Fogantyú támasz	1	37	Anyá M8	8
3	Fogantyú	1	38	Fogantyú zárókupak első stabilizátorra	2
4	Bal láb oszlop	1	39	Fogantyú zárókupak hátsó stabilizátorra	2
5	Jobb láb oszlop	1	40	Csavar M8x35	4
6	Kormány bal oszlopa	1	41	Szemcsavar M6x40	2
7	Kormány jobb oszlopa	1	42	Szemcsavar M8x50	1
8	Első stabilizátor $\Phi 60 \times 1.5 \times 460$	1	43	Bal nylon anya 1/2"	1
9	Bal kormány $\Phi 32 \times 1.5 \times 664$	1	44	Jobb nylon anya 1/2"	1
10	Jobb kormány $\Phi 32 \times 1.5 \times 664$	1	45	Bal lánctakaró	1
11	Tengely	1	46	Jobb lánctakaró	1
12	Bal pedál	1	47	Keresztcsavar ST4.2x25	7
13	Jobb pedál	1	48	Keresztcsavar ST4.2x25	4
14	Fém tok $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8	49	Csapágy 6003Z	2
15	Bal oldali hatszögű csavar 1/2"	1	50	Hullám alátét $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0.3$	1
16	Jobb oldali hatszögű csavar 1/2"	1	51	Biztonsági karika $\Phi 17$	2
17	Rugalmas alátét 1/2" x $\delta 2.0$	2	52	Rugalmas alátét $\Phi 6$	6
18	Ívelt alátét $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$	4	53	Nylon anya M6	4
19	6-szögű csavar M8x35	6	54	Öv szalag $\Phi 240$	1
20	Nylon anya M8	9	55	6-szögletű csavar M6x15	4
21	6- szögű csavar M10	2	56	Szalag PJ6/360	1
22	6- szögű anya M10	4	57	6- szögletű csavar M10x1.0	2
23	Lapos alátét $\Phi 10 \times \Phi 25 \times \delta 2.0$	6	58	Fém tok $\phi 18 \times \phi 10 \times 10$	4
24	Jobb és bal hab fogantyú $\Phi 30 \times \Phi 40 \times L 575$	2	59	Mágnes kerék $\Phi 230$	1
25	Fogantyú zárókupak	2	60	Kereszt csavar M6x12	1
26	Kézi pulzusérzékelő kábellel L=500mm	2	61	Forgattyúfedél	2
27	Kereszt süllyesztett csavar ST4.2x20	4	62	Kereszt csavar ST4.2*16	1
28	Hab kormányfogantyú $\Phi 24 \times \Phi 30 \times 500$	2	63	6- szögletű csavar M10x20	2
29	6-szög csavar M8x15	8	64	Rugalmas alátét $\Phi 10 \times 2.0$	2
30	Ívelt alátét $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$	12	65	Alátét D alakú $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$	2
31	Szenzor vezeték L=1300mm	1	66	Teleflex $\Phi 31.6 \times \Phi 16 \times 63.4$	2
32	Számítógép	1	67	Rotációs cső	2
33	Feszültség ellenőrző csavar L=420mm	1	68	Fém tok $\Phi 33 \times \Phi 29.5 \times \Phi 16 \times 14$	4
34	Hosszabbított szenzor vezeték L=1050mm	1	69	Tartó U - alakú	2
35	Csavar M8x65	4	70	Lapos alátét $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1.0$	1

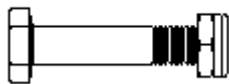
Č.	Názov	KS	Č.	Názov	KS
71	6- szögletű csavar M6	2	80	Jobb forgattyú 6.7"	1
72	Nyomáshenger Φ43*Φ34*24	1	81	Bal forgattyú 6.7"	1
73	Négyzet alakú zárókupak	4	82	6- szögletű csavar M8x16	1
74	Feszültségkábel L=1500mm	1	83	Karimás anya M10x1.25	2
75	Csavar M5x45	1	84	Forgattyú takaró 1	2
76	Alátét Φ5xΦ16x1.5	1	85	Lapos alátét Φ8xΦ16xδ1.5	4
77	6- szögletű csavar M10x55	2	86	Hátsó stabilizátor Φ60x1.5x480	1
78	Rugalmas alátét Φ8	6	87	Kereszt csavar M5x10	2
79	Nyomólap	1			



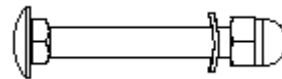
15. Bal 6- szögletű csavar 1/2" 1 KS
 17. Rugalmas alátét 1/2"xδ2.0 1 KS
 18. Görbített alátét Φ26xΦ16xδ0.3 1 KS
 43. Bal nylon anya 1/2" 1 KS



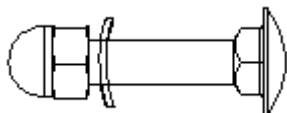
16. Jobb 6- szögletű csavar 1/2" 1 KS
 17. Rugalmas alátét 1/2"xδ2.0 1 KS
 18. Görbített alátét Φ26xΦ16xδ0.3 1 KS
 44. Jobb nylon anya 1/2" 1 KS



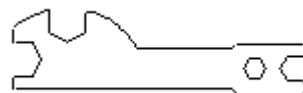
19. 6- szögletű csavar M8x35 6 KS
 20. Nylon anya M8 6 KS



30. Görbített alátét Φ20xΦ8x1.5 4 KS
 35. Csavar M8x65 4 KS
 37. Anya M8 4 KS



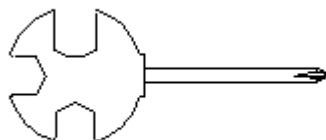
30. Görbített alátét Φ20xΦ8x1.5 4 KS
 37. Anya M8 4 KS
 40. Csavar M8x35 4 KS



- Többfunkciós 6-szögletű
 kulcs S10-S13-S17-S19



Imbusz kulcs S6



Többfunkciós 6-szögletű kulcs
 S13-S14-S15



Imbusz kulcs S8

Szerelési útmutató

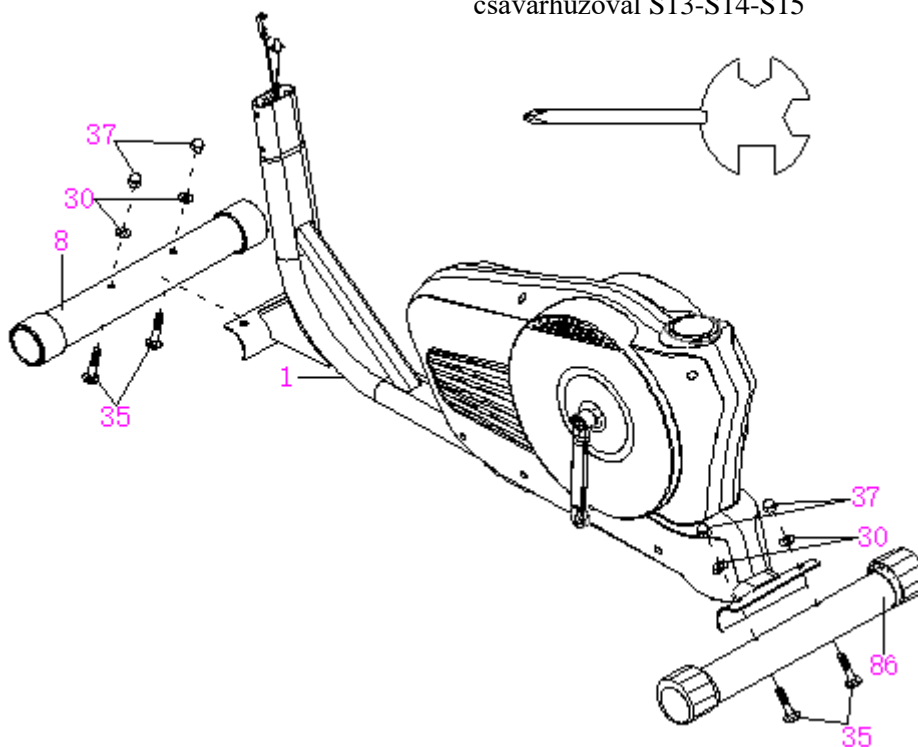
1. lépés: Szerelje be az első és hátsó stabilizátorokat

Csatlakoztassa az első stabilizátort (8) a főkeret (1) elülső hajtásához két M8x65 csavarral (35), két $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) ívelt alátéttel és két M8 véganyával (37). Húzza meg a csavarokat a mellékelt többcélú csavarhúzóval.

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (86) a főkeret (1) hátsó keretéhez két M8x65 csavarral (35), két $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ alátéttel (30) és két M8 véganyával (37). Húzza meg a csavarokat a mellékelt többcélú kereszt csavarhúzóval.

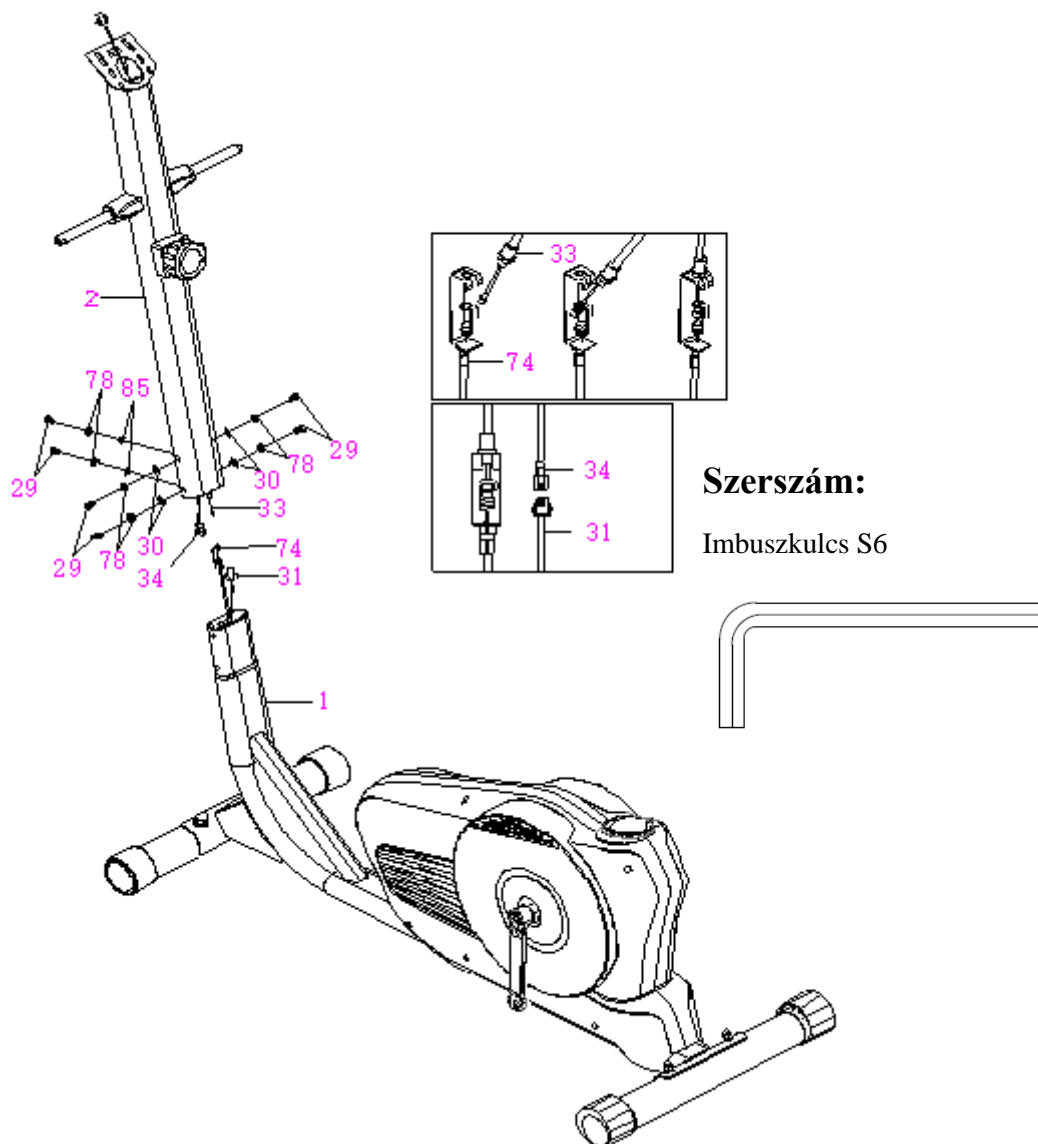
Szerszám:

Többfunkciós 6-szögletű kulcs
csavarhúzóval S13-S14-S15



2 lépés: Kéz támasz szerelés

Távolítsa el a hat M8x15 hatszögű csavart (29), hat $\Phi 8$ rugós alátétet (78), négy $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) ívelt alátétet és két $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1,5$ lapos alátétet (85) a főkeret rúdjáról (1). Távolítsa el a csavarokat a mellékelt S6 imbuszkulccsal. Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (31) a főkeretből (1) a fogantyú tartójának (2) meghosszabbított érzékelő kábeléhez (34). Helyezze a feszültségszabályozó csavar (33) ellenállókábelének végét a feszültségkábel (74) reteszébe. Húzza meg a feszültségszabályozó csavar (33) ellenállókábelét, és helyezze a helyére a fém feszültségkábeltartóban (74). Helyezze a feszültségszabályozó csavar (33) ellenállókábelén lévő fém armatúrát a feszültségkábel (74) fém kábeltartójának ülés végén lévő lyukba. Csatlakoztassa a feszültségszabályozó csavar (33) ellenállókábelét a feszültségkábelhez (74). Csúsztassa a fogantyú támaszt (2) a főkeret rúdjára (1), és rögzítse hatszögletű M8x15 csavarral (29), hat $\Phi 8$ rugós alátéttel (78), négy $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) ívelt alátéttel és két $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1,5$ alátéttel. (85), amelyet a lépés elején választott ki. Húzza meg a csavarokat egy S6 imbuszkulccsal



3 lépés: Kormányrúd és a lábtartó szerelése

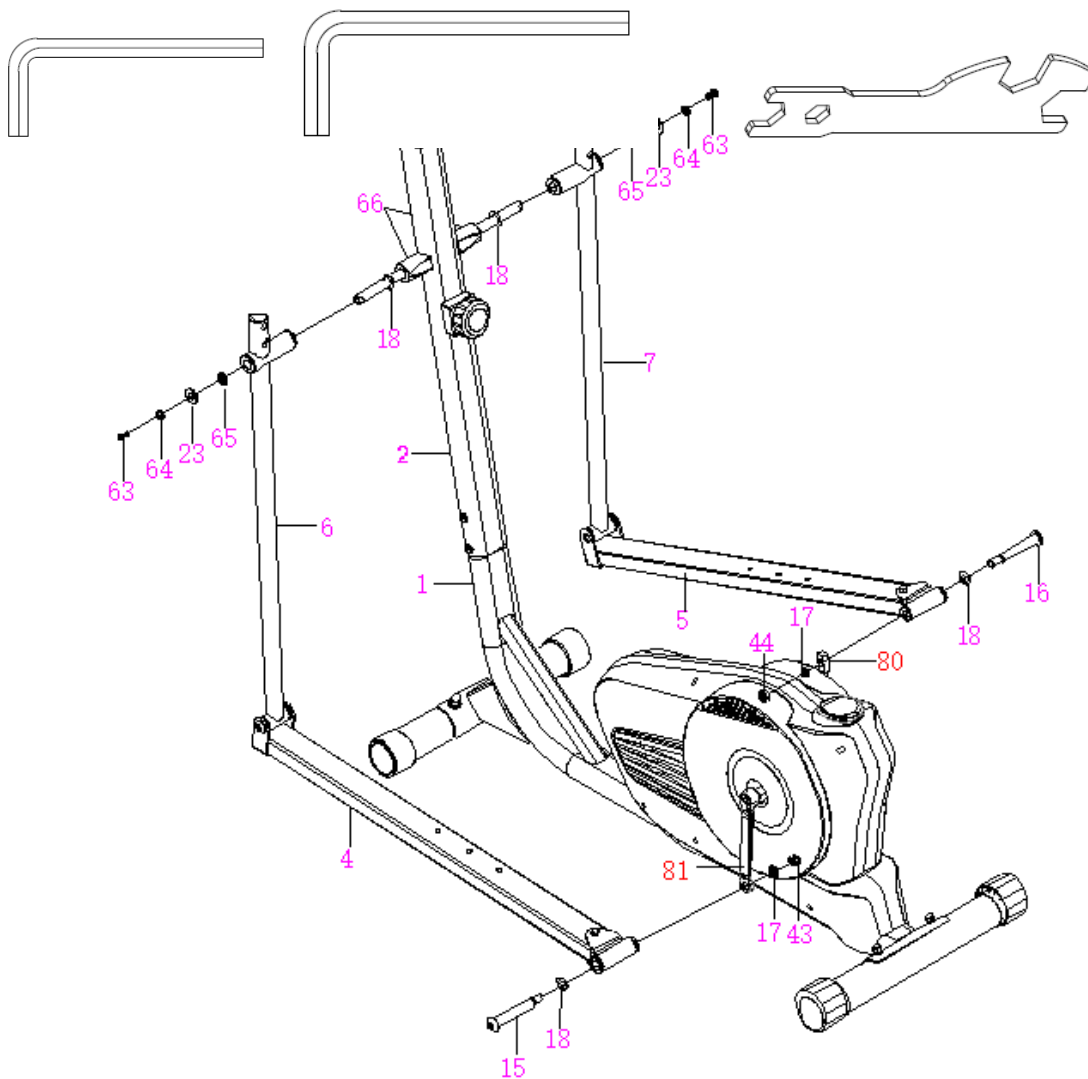
Helyezzen két Teleflex alkatrészt $\Phi 31.6 \times \Phi 16 \times 63.4$ (66) és két ívelt alátétet $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ (18) a forgatható fogantyú tartórúdjára (2). Csúsztassa a bal és jobb kormányt (6) (7) a forgatható kormánytartóra (2), és rögzítse két D-alátéttel $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$ (65), két lapos alátéttel $\Phi 10 \times \Phi 25 \times \delta 2.0$ (23), két rugós alátéttel $\Phi 10 \times 2.0$ (64) és két M10x20 6-szögletű csavar (63). Húzza meg a csavarokat a mellékelt S6 imbuszkulccsal. Csatlakoztassa a bal és a jobb oldalsó lábrudat (4) (5) a főkeret forgattyújához (1) a bal és jobb 1/2"6-szögletű csavarok (15) (16), két $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$ (18) ívelt alátét, két rugós alátét segítségével. alátétek (17) és két nejlon anya (43) (44). Húzza meg a csavarokat a mellékelt S8 imbuszkulccsal és többfunkciós szerszámmal.

Szerszám:

Imbusz kulcs S6

Imbusz kulcs S8

Többfunkciós 6-szögletű S10-S13-S17-S19

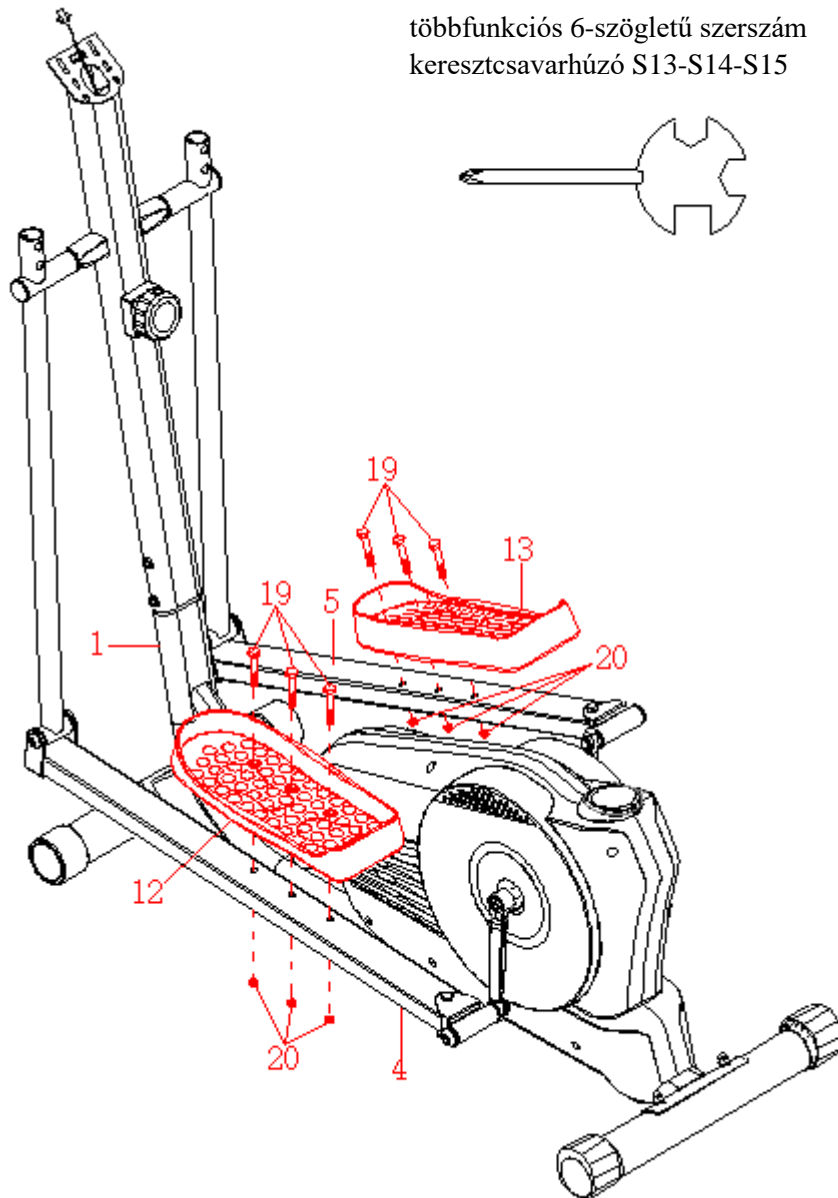


4 lépés: Bal és a jobb pedál szerelése

Rögzítse a bal és jobb pedált (12) (13) a bal és a jobb lábrúdhoz (4) (5) 6 M10x35 6-szögletű csavarral (19) és hat M8 nylon anyával (20). Húzza meg a csavarokat a mellékelt többfunkciós kereszt csavarhúzóval.

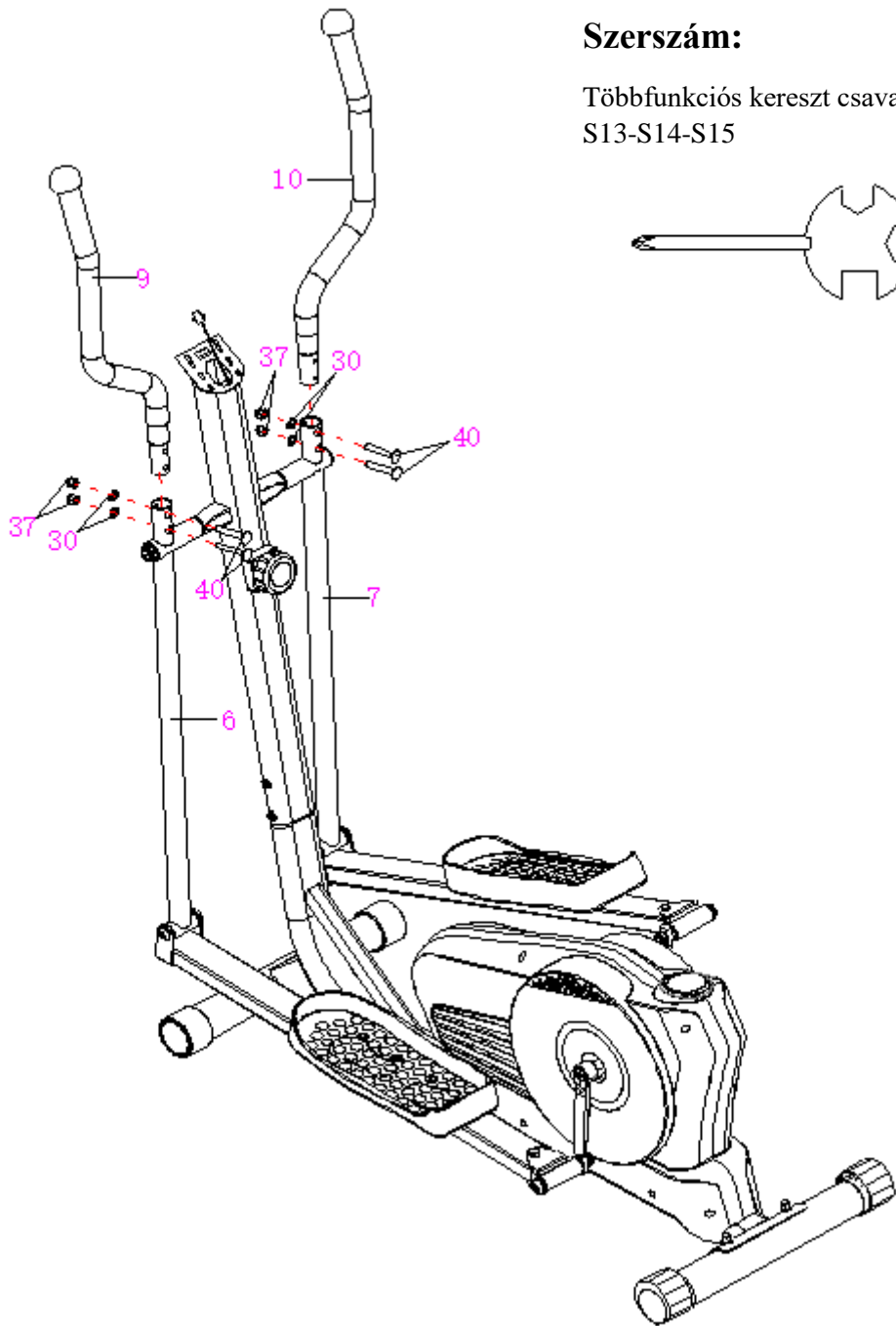
Szerszám:

többfunkciós 6-szögletű szerszám
keresztcsavarhúzó S13-S14-S15



5 lépés: Bal és a jobb kormányrúd szerelése

Távolítsa el a négy M8x35 csavart (40), négy $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) ívelt alátétet és négy M8 véganyát (37) a bal és a jobb kormányról (6) (7). Távolítsa el a csavarokat a mellékelt többfunkciós kereszt csavarhúzóval. Helyezze be a bal és a jobb kormányt (9) (10) (6) (7), és rögzítse négy M8x35 csavarral (40), négy $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (30) ívelt alátéttel és négy M8 véganyával (37).), amelyet a lépés elején választott ki. Húzza meg a csavarokat a mellékelt többfunkciós kereszt csavarhúzóval.

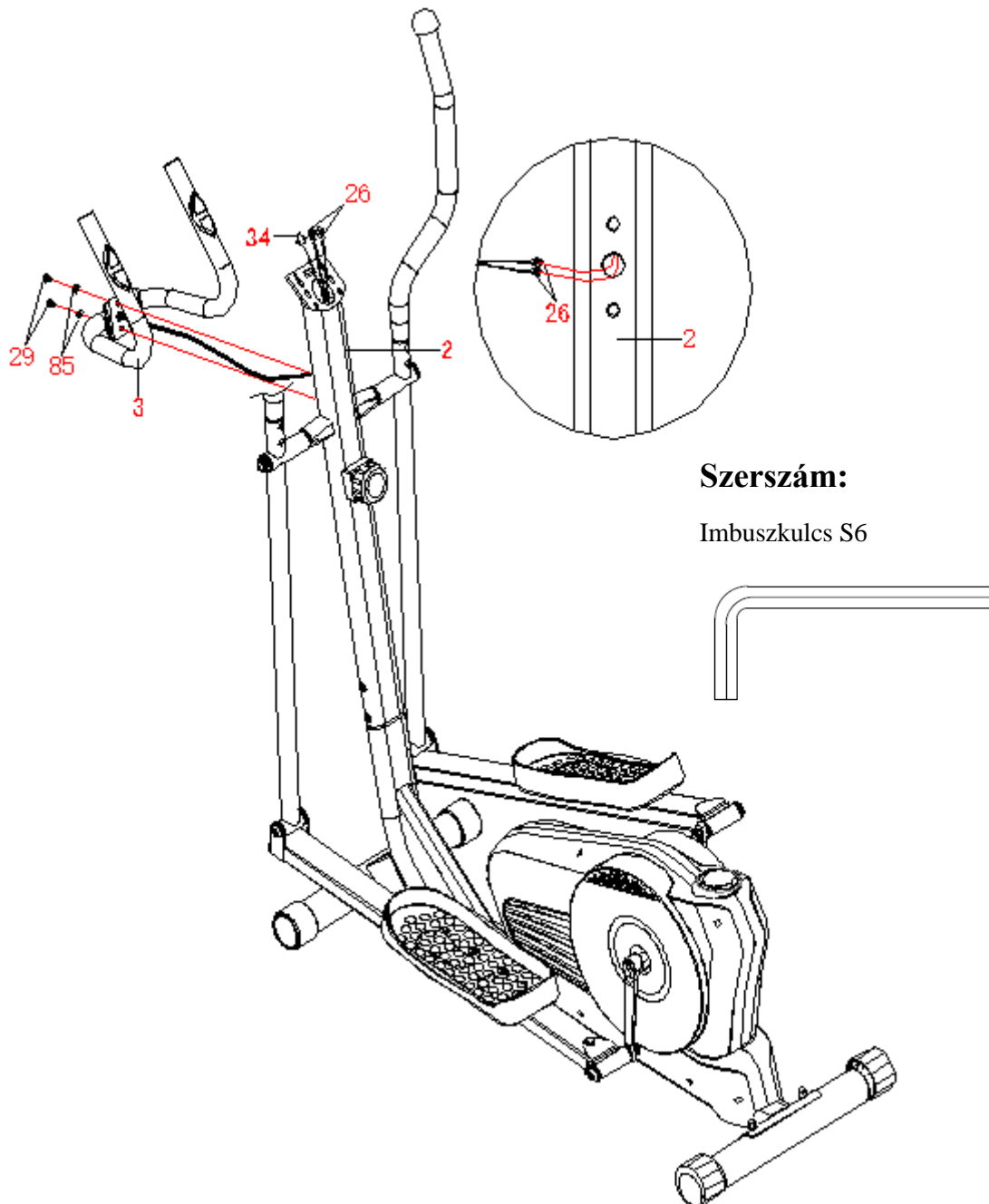


Szerszám:

Többfunkciós kereszt csavarhúzó
S13-S14-S15

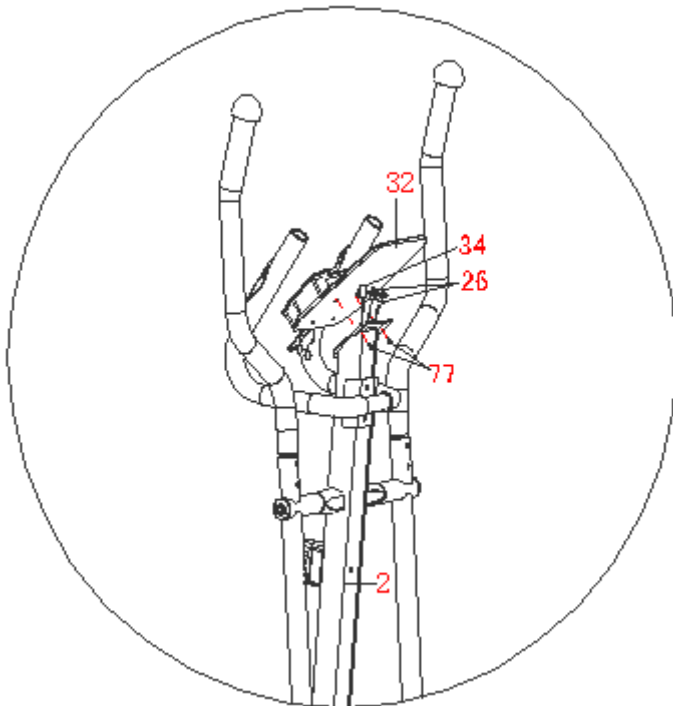
6 lépés: Fogantyú szerelése

A mellékelt S6 imbuszkulccsal távolítsa el a két M8x15 6-szögű csavart (29) és két p8xΦ16xδ1,5 lapos alátétet (85) a fogantóból (2). Helyezze a kézi pulzusérzékelőt kábelekkel (26) a fogantyú (2) furatába, és húzza ki őket a fogantyú (2) tetejéből. Rögzítse a fogantyúkat (3) a fogantyútámaszhoz (2) a két M8x15 6-szögű csavar (29) és a lépés elején kiválasztott két Φ8xΦ16xδ1,5 lapos alátét (85) segítségével. Húzza meg a csavarokat a mellékelt S6 imbuszkulccsal.



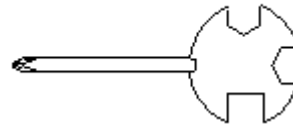
7 lépés: Számítógép szerelése

Távolítsa el a két M10x55 6-szögű csavart (77) a számítógépről (32) a többfunkciós kereszt csavarhúzóval. Csatlakoztassa a meghosszabbított érzékelő kábelt (34) és a kézi impulzus érzékelő kábeleit (26) a számítógépről (32) érkező kábelekhez. Helyezze a kábeleket a fogantyútámaszba (2). Csatlakoztassa a számítógépet (32) a fogantyú (2) tetejére a lépés elején kiválasztott két M10x55 6-szögű csavarral (77). Húzza meg a csavarokat a mellékelt többfunkciós kereszt csavarhúzóval.



Szerszám:

Többfunkciós keresztcsavarhúzó
S13-S14-S15



Karbantartás

Tisztítás

A készüléket puha, nedves ruhával tisztíthatja. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken. Minden használat után törölje le az izzadságot a készülékről. Vigyázzon, nehogy nedvesség kerüljön a számítógépre, mert áramellátást vagy készülékhibát okozhat. Tartsa a készüléket, különösen a számítógépet, közvetlen napfénytől távol, hogy elkerülje a kijelző károsodását. Minden héten ellenőrizze, hogy minden csavar és pedál megfelelően meg van-e húzva.

Tárolás

Tárolja a készüléket tiszta és száraz helyen, gyermekektől elzárva.

Probléma megoldás

Probléma	Megoldás
Nem működik a számítógép kijelző	Távolítsa el a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a számítógép kábele megfelelően csatlakozik-e a fogantyú tartó kábeléhez.
	Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e elhelyezve, és hogy jó kapcsolatban vannak-e a rugókkal.
	Előfordulhat, hogy az elemek lemerültek. Cserélje ki őket.
A készülék menet közben mozog	Ha szükséges, fordítsa el a hátsó stabilizátor végsapkáját az eszköz szintezéséhez.
A készülék menet közben nyikorog	A csavarok lazák lehetnek. Ellenőrizze az összes csavart és húzza meg.

Bemelegítő és relaxáló gyakorlatok

A megfelelő edzésterv bemelegítő gyakorlatokból, aerob edzésből és relaxációs gyakorlatokból áll. Ismétlje meg az egész tervet legalább kétszer, ideális esetben hetente háromszor, tartson egy pihenőnapot a napok között. Néhány hónap elteltével hetente négyszer-ötször növelheti a testmozgás gyakoriságát. A bemelegítő gyakorlatok az edzés fontos részét képezik, és mindig meg kell előzniük. Az izmok bemelegítésével és nyújtásával felkészítik testét egy igényesebb edzésre, ami növeli a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigénnel látja el izmait. Ismétlje meg ezeket a gyakorlatokat az edzés után az izomfájdalom csökkentése érdekében. A következő bemelegítő és relaxációs gyakorlatokat javasoljuk:

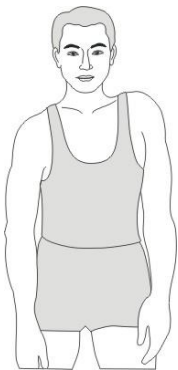
Sarkait helyezze egymással szembe és térdeit kifelé. Húzza a lábát a lehető legközelebb a lágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a földre. Tartsa 15 másodpercig.



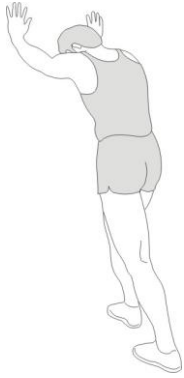
Üljön kinyújtott jobb lábbal. Helyezze a bal láb sarkát a jobb láb belső combjára. Nyújtsa, amennyire csak lehetséges, a lábujjakig. Tartsa 15 másodpercig. Pihenjen és ismétlje meg a bal lábával is.



Döntse jobbra a fejét, a nyak jobb oldalán érezni fogja a nyújtást. Ezután fordítsa hátra a fejét, felfelé nyújtva az állát. Fordítsa a fejét balra, és végül engedje le a fejét a mellkasára.



Emelje a jobb vállát a füléhez. Ezután engedje le, miközben felemeli a bal vállát.



Támaszkodjon a falhoz bal és jobb kezeivel. Bal láb előrébb, jobb láb hátrébb helyezkedjen el. Hajlítsa meg a bal lábát, és hajoljon előre csípőjével a fal felé. Tartsa 15 másodpercig, és ismételje meg a másik lábával is



Lassan hajoljon laza háttal és vállakkal, és nyújtsa ki a lábujjaihoz, amennyire csak tud. Tartsa 15 másodpercig.



Tárja szét a karját, és emelje fel a feje fölé. Nyújtsa ki a jobb kezét a lehető legmagasabban, a jobb oldalon megnyúlást érez. Ismételje meg a bal kezét.