

Návod na použitie: Recumbent DUVLAN Blake

Návod k použití: Recumbent DUVLAN Blake

Instrukcja obsługi: Rower poziomy DUVLAN Blake

Használati útmutató: DUVLAN Blake

Kód: 5592

Kód: 5592

Kod: 5592

Kód: 5592

SK

CZ

PL

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN 957 - trieda HC. 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

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** 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.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

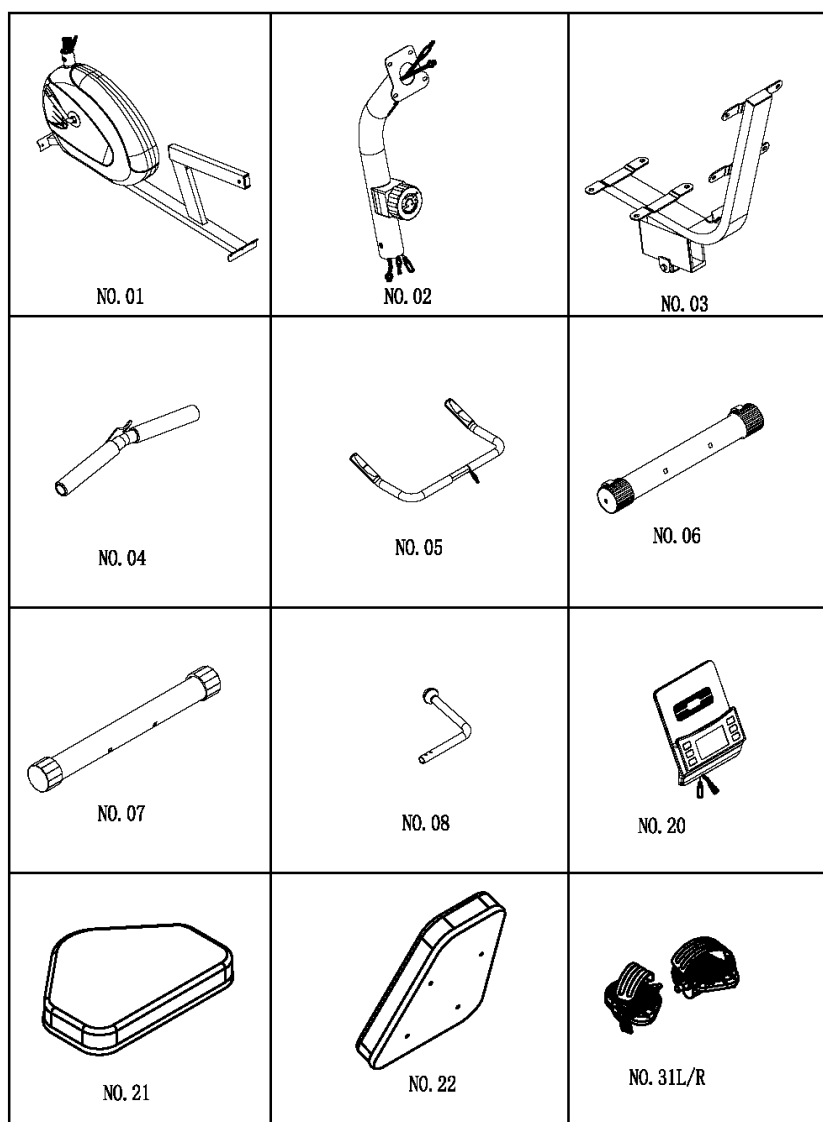
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

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.












- 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. 0,6 m.
- 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. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte 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.
- Pri čistení zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- 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 preč od pohyblivých častí.
- Nebicyklujte na rotopede v stojí.
- Toto zariadenie nie je vhodné pre terapeutické účely.
- Počítač je napájaný dvoma batériami typu AA alebo UM-4. Dbajte na to, aby boli použité len batérie tohto typu.
- Hmotnosť: 24,5 kg.
Celkové rozmery (d x š x v): 119 x 63 x 108 cm.

Hlavné diely



P. Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Predná podpera	1
3	Podpera sedadla	1
4	Predná rukoväť	1
5	Zadná rukoväť	1
6	Predný stabilizátor	1
7	Zadný stabilizátor	1
8	Nastavovacia rukoväť	1
20	Konzola	1
21	Sedadlo	1
22	Operadlo	1
31 L/R	Pedál (L- ľavý, R- pravý)	1/1

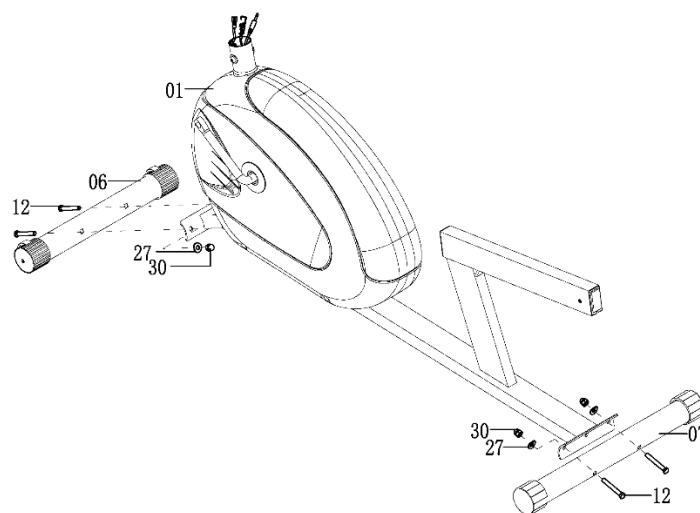
Súčiastky

P.Č.	Názov	Nákres	KS
12	Skrutka		4
13	Skrutka s vnútorným šesťhranom		2
15	Skrutka s vnútorným šesťhranom		2
18	Skrutka s krížovou hlavou		1
23	Set skrutky a podložky		8
27	Zakrivená podložka		8
30	Žalud' matice		4
32	Nylonová matica		2
33	Hranatý kryt otvoru		1
	Imbusový kľúč		1
	Dvojitý kľúč s otvoreným koncom		1

Montážný návod

Krok 1

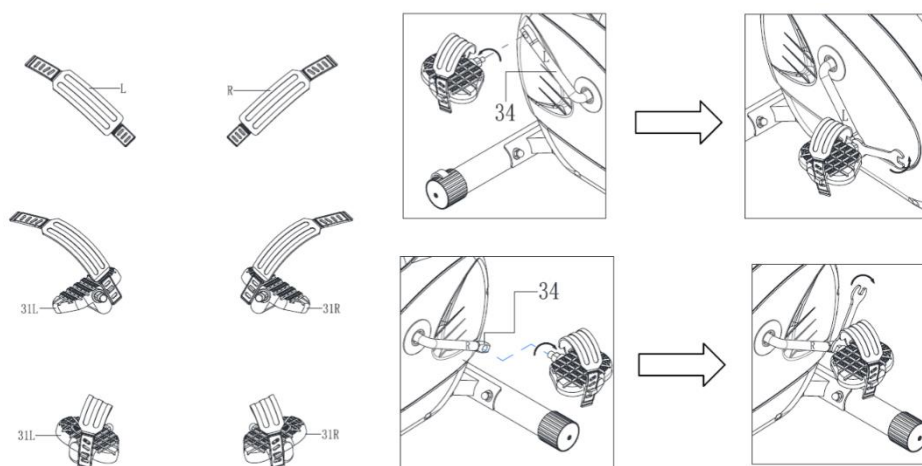
Pripevnite predný stabilizátor (06) k hlavnému rámu (1), zaistite ho dvomi skrutkami (12), dvomi zakrivenými podložkami (27) a dvomi žaluďmi matic (30). Potom pripevnite zadný stabilizátor (07) k hlavnému rámu (1), zaistite ho dvoma skrutkami (12), dvomi zakrivenými podložkami (27) a dvoma žaluďmi matic (30).



Krok 2

Pripevnite ľavý remienok k ľavému pedálu (31L), potom pripevnite ľavý pedál k ľavej strane kľuky (34). Opakujte pre pravý pedál (31R).

Ľavý pedál (31L) otočte proti smeru hodinových ručičiek do kľuky (34) a pravý pedál (31R) v smere hodinových ručičiek.



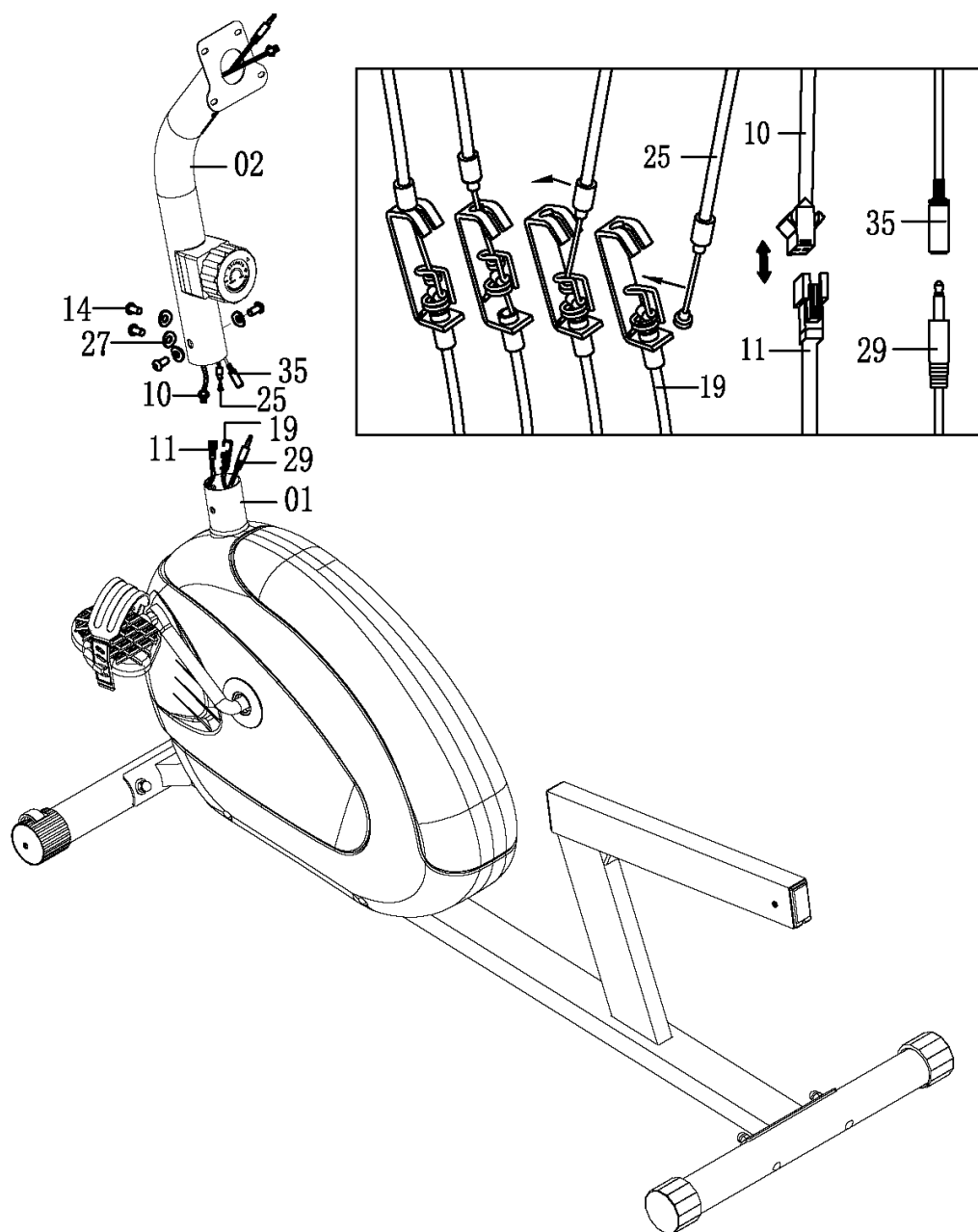
Krok 3

Odstráňte skrutky s vnútorným šesťhranom (14) a zakrivené podložky (27) z hlavného rámu (1). Pripojte vrchný kábel snímača (10) k spodnému káblu snímača (11).

Kábel na reguláciu napätia (25) pripojte k predlžovaciemu káblu (19).

Vrchný kábel merania pulzu(35) pripojte na stredný kábel merania pulzu (29).

Prednú podporu (2) zasuňte do hlavného rámu (1) a zaistite pomocou štyroch skrutiek s vnútorným šesťhranom (14) a štyroch zakrivených podložiek (27).

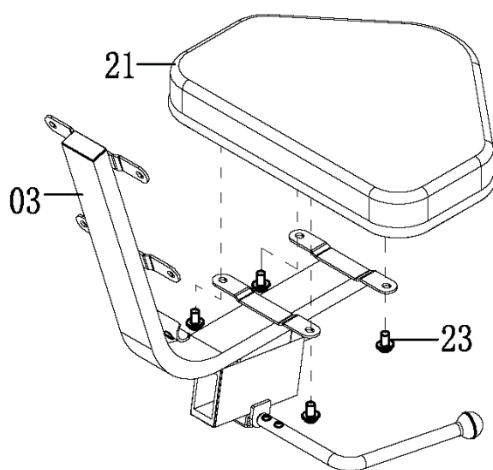
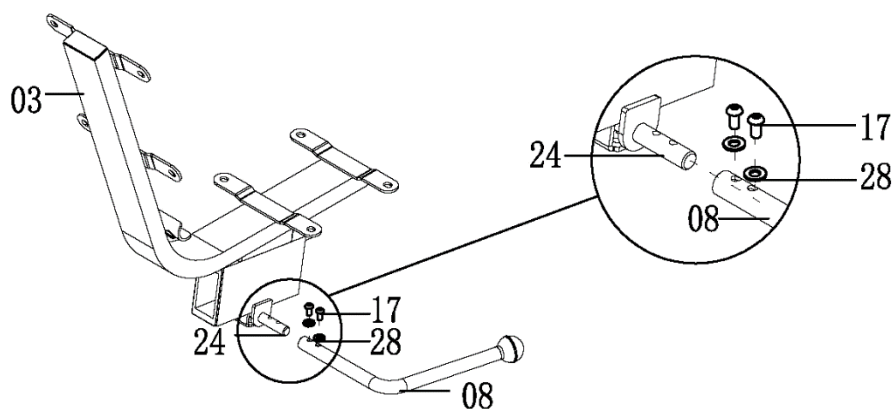


Krok 4

Vyskrutkujte skrutky s vnútorným šesťhranom (17) a ploché podložky (28) z nastavovacej nápravy (24).

Nastavovacie rukoväte (8) zasunú do spojovacej nápravy (24) a zaistíte pomocou dvoch skrutiek s vnútorným šesťhranom (17) a dvoch plochých podložiek (28).

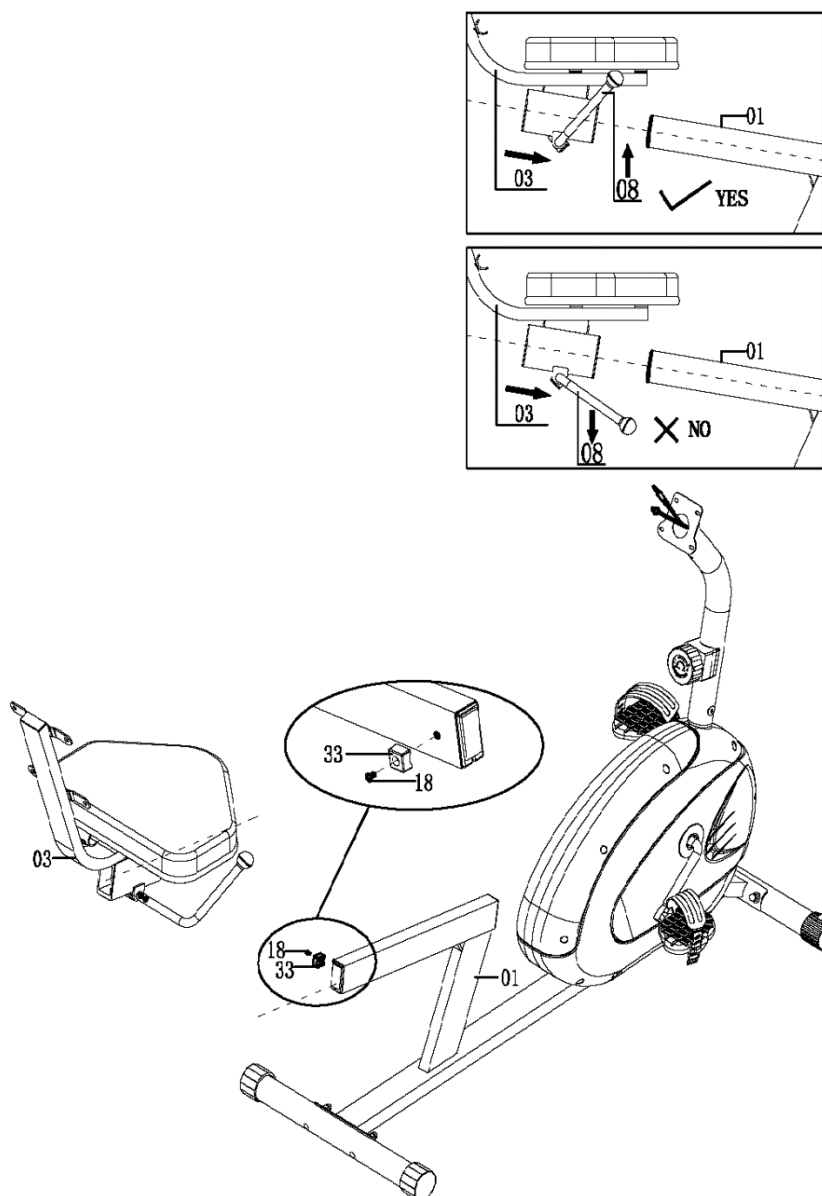
Sedadlo (21) pripevníte k podpere sedadla (3), pomocou štyroch skrutkových setov (23).



Krok 5

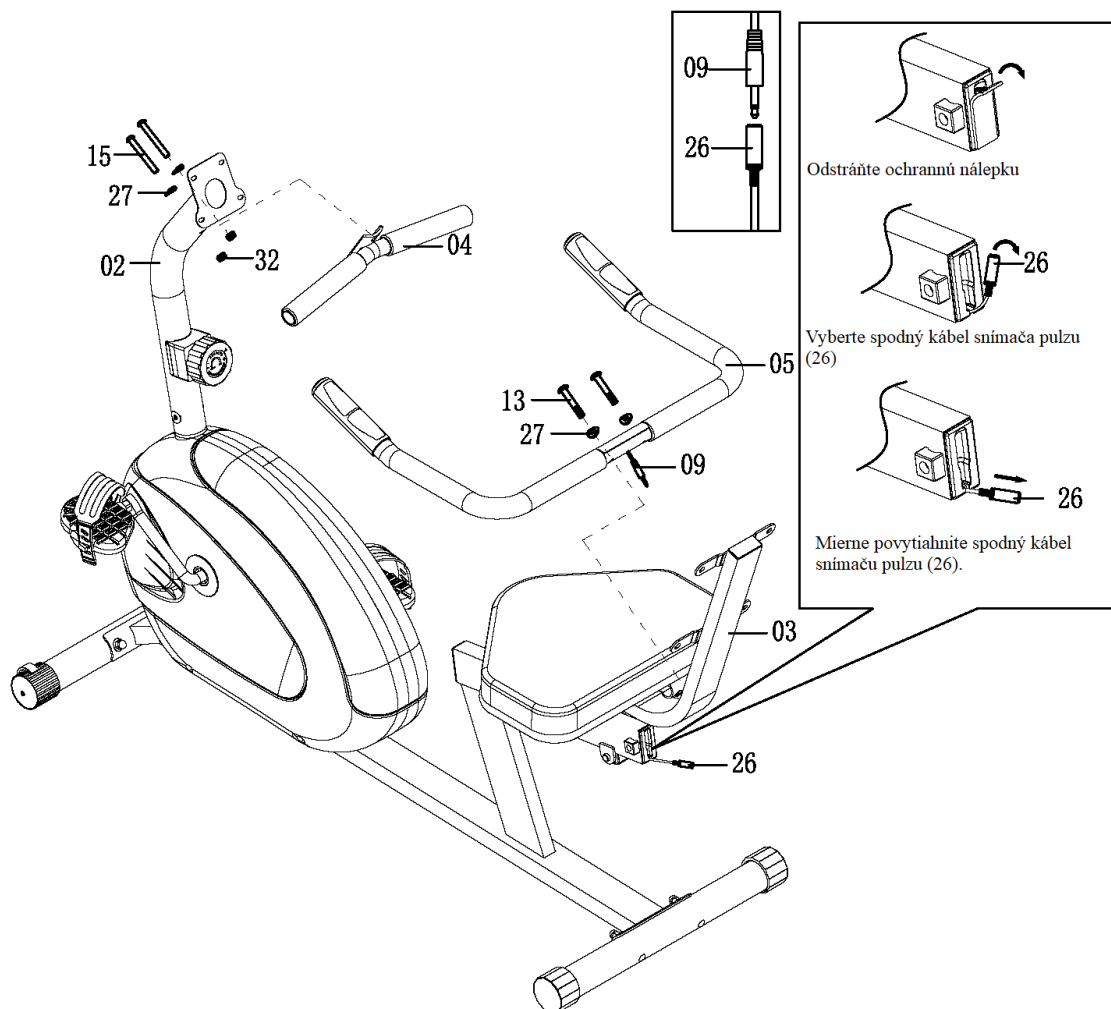
Zdvihnite rukoväť (8) a nasuňte podperu sedadla (3) na hlavnú konštrukciu (1). Vložte diel č. (33) do hlavnej konštrukcie (1) a zaistite ju skrutkou č. 18.

Pozor: Uistite sa, že počas nasúvania podpery sedadla (3) na hlavnú konštrukciu (1) je rukoväť (8) zdvihnutá. Ak rukoväť smeruje dole, tak je to nesprávne.



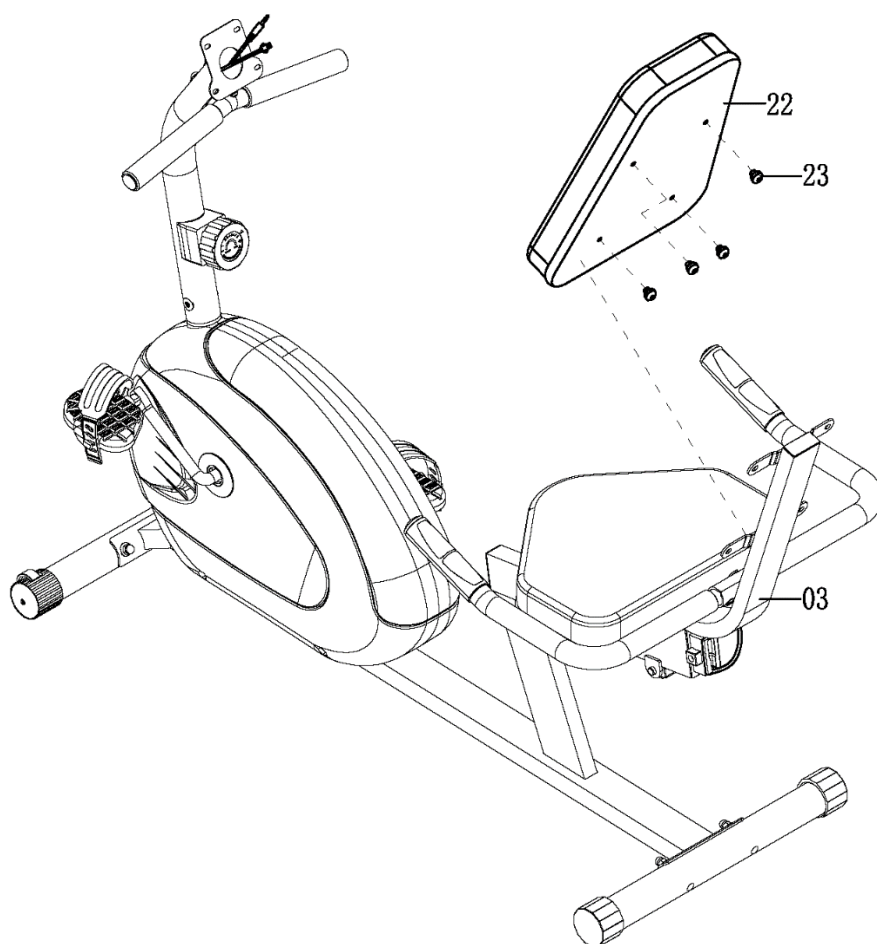
Krok 6

Predné rukoväte (4) pripevnite k prednej podpere (2), zaistite dvomi skrutkami s vnútorným šesťhranom (15), dvomi zakrivenými podložkami (27) a dvomi žaluďmi matíc (32). Nasadzte zadné rukoväte (5) na podperu sedadla (3), zaistite pomocou dvoch skrutiek s vnútorným šesťhranom (13) a dvoch zakrivených podložiek (27). Potom pripojte spodný kábel merania pulzu (26) s káblom merania pulzu (9).



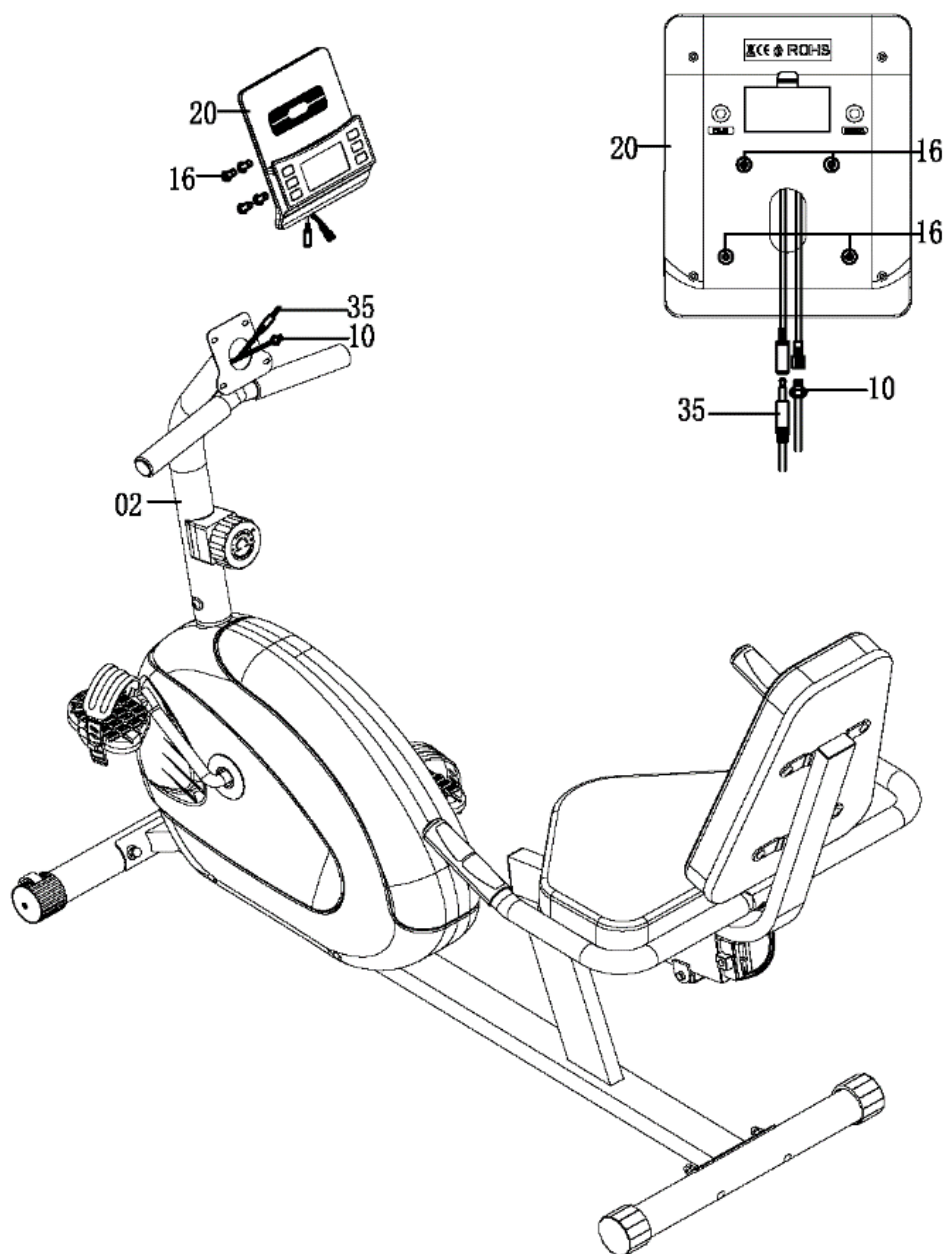
Krok 7

Pripevnite operadlo (22) k podpere sedadla (3), zaistite pomocou štyroch setov skrutiek s podložkami (23).



Krok 8

Odstráňte štyri skrutky s krížovou hlavou (16) zo zadnej strany konzoly (20) do zálohy. Zapojte kábel snímača zo zadnej strany konzoly (20) s horným káblom snímača (10). Zapojte kábel merania pulzu zo zadnej strany konzoly (20) s vrchným káblom merania pulzu(35).Pripevnite konzolu k prednej podpere (2), zaistite ju pomocou štyroch skrutiek s krížovou hlavou (16).



Počítač



Tlačidlá:

MODE- stlačte pre výber funkcií

SET- nastavenie spotrebiteľského času, vzdialenosti, kalórií a pulzu

RESET- resetovanie spotrebiteľského času, vzdialenosti, kalórií a pulzu

Funkcie a operácie:

1, SKEN:

Držte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „SCAN“, monitor bude prechádzať všetkými 6 funkciami: čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, počítadlo kilometrov a pulz. Každé zobrazenie bude na monitore 6 sekúnd.

2, ČAS

(1) Ráta celkový čas od začiatku cvičenia do konca.

(2) Držte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „TIME“, potom stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie času cvičenia. Počas cvičenia sa automaticky odpočítava od hodnoty zacielenia.

3, RÝCHLOSŤ

Ukazuje aktuálnu rýchlosť.

4, VZDIALENOSŤ

(1) Ráta vzdialenosť od začiatku cvičenia až do konca.

(2) Držte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „DIST“. Stlačením tlačidla „SET“ nastavíte vzdialenosť cvičenia. Počas cvičenia sa automaticky odpočítava od hodnoty zacielenia.

5, KALÓRIE

(1) Ráta celkové množstvo spálených kalórií od začiatku cvičenia do konca.

(2) Držte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „CAL“. Stlačením tlačidla „SET“ nastavíte cieľový počet kalórií. Počas cvičenia sa automaticky odpočítava od hodnoty zacielenia.

6, POČÍTADLO KILOMETROV- Monitor zobrazí celkovú akumulovanú vzdialenosť.

7, PULZ- Držte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „PULSE“. Pred meraním tepovej frekvencie umiestnite dlane na obe vaše kontaktné podložky a na monitore sa zobrazí aktuálna tepová frekvencia v úderoch za minútu (BPM) na LCD displeji po 6~7 sekundách.

Poznámka: Počas merania pulzu, kvôli prerušovaniu kontaktu, môže byť nameraná hodnota vyššia ako rýchlosť virtuálneho pulzu počas prvých 2 - 3 sekúnd, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno považovať za základ lekárskeho ošetrenia.

Pozor:

- 1, Ak je displej slabý alebo neukazuje žiadne údaje, vymeňte batérie.
- 2, Ak sa po 4 minútach neprijme žiadny signál, monitor sa automaticky vypne.
- 3, Ak na displeji bliká symbol baterky, prosím vymeňte baterku.
- 4, Ak na 4 sekundy prestanete cvičiť, počítač prestane počítať a na displeji sa ukáže STOP. Keď znovu začnete cvičiť, počítač znova začne počítať a STOP zmizne.

Technické údaje

Funkcia	Automatické skenovanie	Každých 6 sekúnd
	Čas	0:00'~99:59'
	Aktuálna rýchlosť	0.0~99.99 KM/H
	Vzdialenosť	0.00~99.99 KM
	Kalórie	0.0~999.9 CAL
	Počítadlo kilometrov	0.0~9999 KM
	Pulz	40~240 BPM
Typ batérií	2ks AA alebo UM -4	
Prevádzková teplota	0°C~ +40°C	
Teplota skladovania	-10°C~ +60°C	

Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

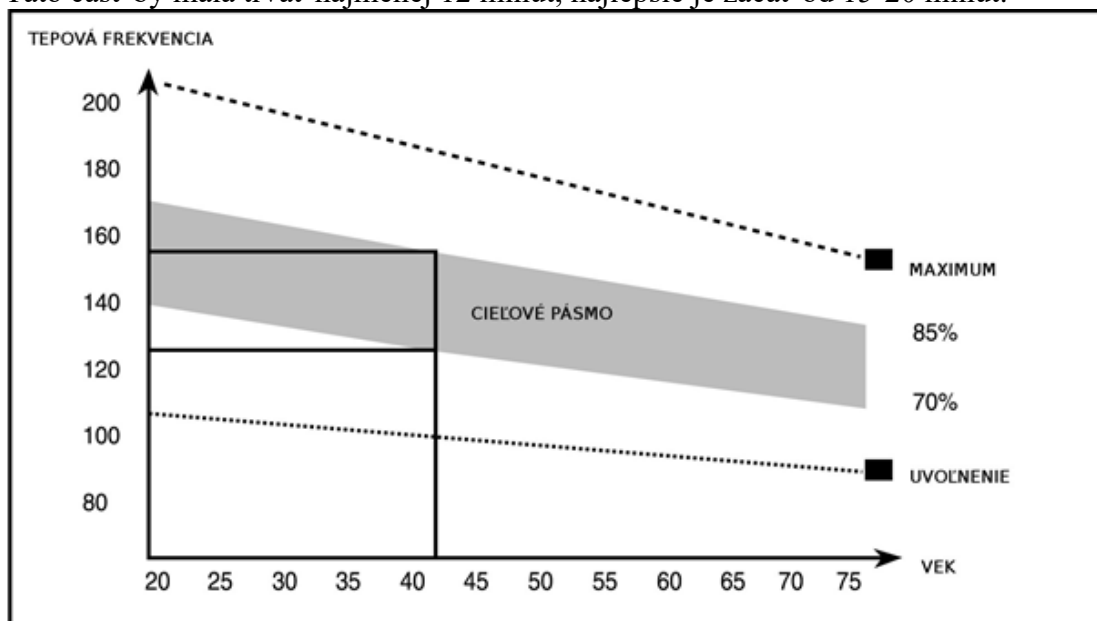
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšite záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte 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.

Vnútorňá 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.



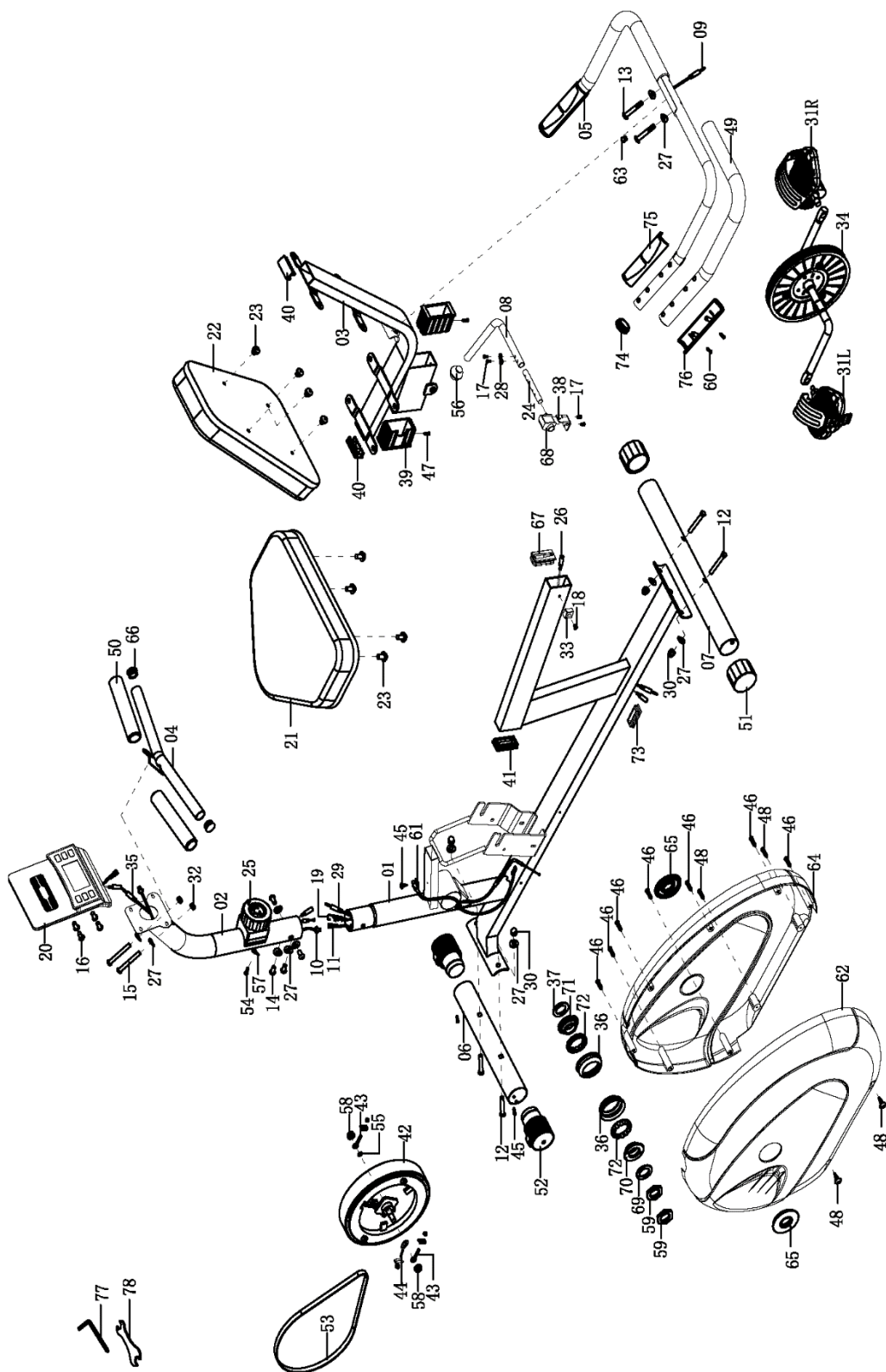
Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

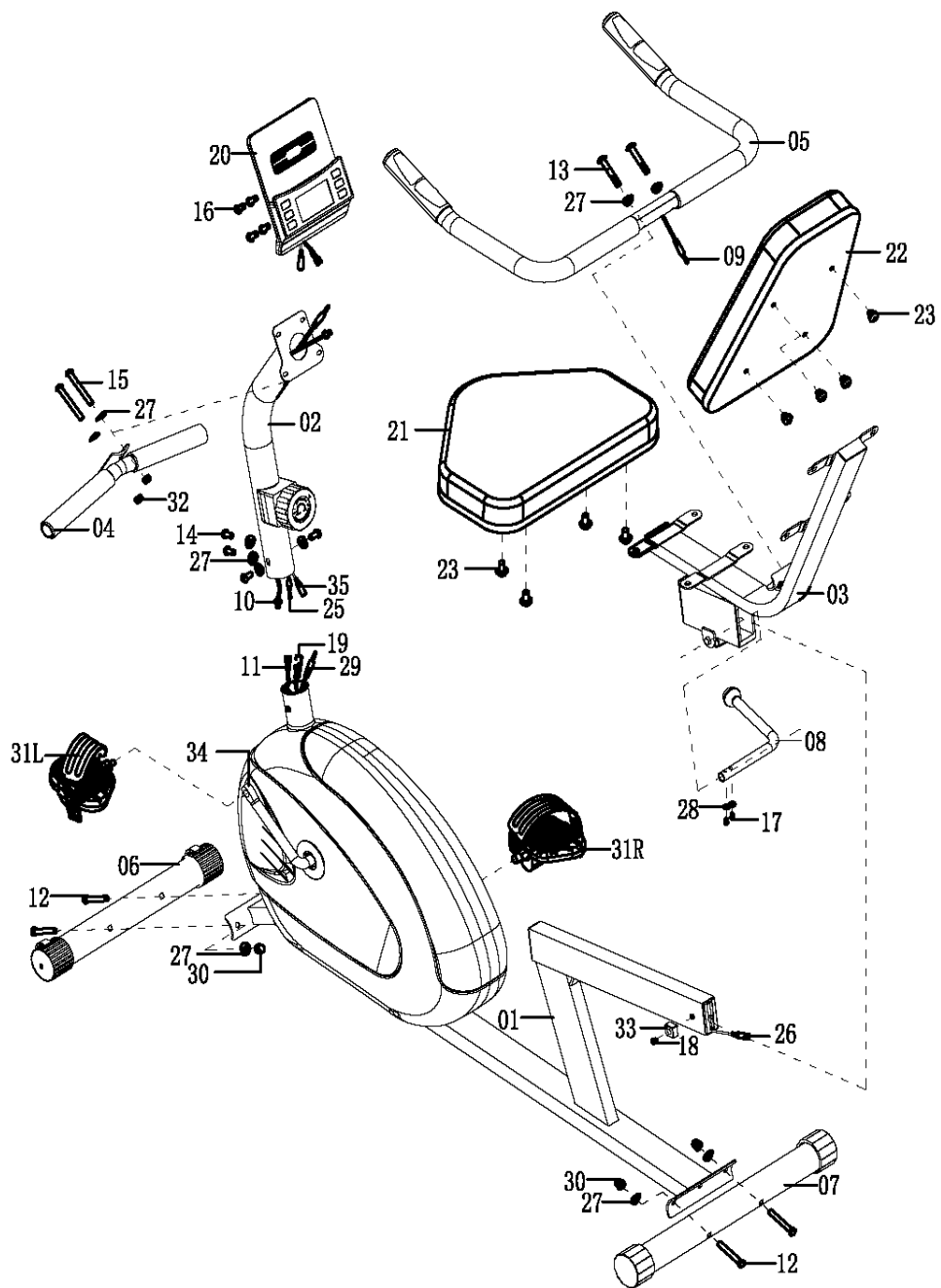
Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

Zoznam súčiastok

P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Predná podpera	1
3	Podpera sedadla	1
4	Predná rukoväť	1
5	Zadná rukoväť	1
6	Predný stabilizátor	1
7	Zadný stabilizátor	1
8	Nastavovacia rukoväť	1
9	Kábel merania pulzu	1
10	Vrchný kábel snímača	1
11	Spodný kábel snímača	1
12	Skrutka	4
13	Skrutka s vnútorným šesťhranom	2
14	Skrutka s vnútorným šesťhranom	4
15	Skrutka s vnútorným šesťhranom	2
16	Skrutka s krížovou hlavou	4
17	Skrutka s vnútorným šesťhranom	4
18	Skrutka s krížovou hlavou	1
19	Predlžovací kábel	1
20	Konzola	1
21	Sedadlo	1
22	Operadlo	1
23	Set skrutky a podložky	8
24	Spojovacia náprava	1
25	Regulačná skrutka napätia s káblom	1
26	Spodný kábel merania pulzu	1
27	Zakrivená podložka	12
28	Plochá podložka	2
29	Stredný kábel merania pulzu	1
30	Žalud' matice	4
31L	Pedál (ľavý)	1
31R	Pedál (pravý)	1
32	Nylonová matica	2
33	Hranatý kryt otvoru	1
34	Kľuka	1
35	Vrchný kábel merania pulzu	1
36	Nosná konzola	2
37	Plochá podložka	1
38	Nastavovacia kovová doska	1
39	Dutý koncový uzáver	2
40	Koncový uzáver pre sedáciu tyč	2
41	Koncový uzáver pre posúvaciu tyč	1
42	Zotrvačník	1
43	Nastavovacia skrutka	2
44	Nastavovacia skrutka	1

45	Samorezná skrutka	3
46	Samorezná skrutka	7
47	Samorezná skrutka	2
48	Samorezná skrutka	4
49	Pena	2
50	Pena	2
51	Koncový uzáver pre zadný stabilizátor	2
52	Koncový uzáver pre predný stabilizátor	2
53	Remeň	1
54	Samorezná skrutka	1
55	Plochá podložka	1
56	Gul'atá skrutka	1
57	Zakrivená skrutka	1
58	Prírubová matica	2
59	Matica	2
60	Samorezná skrutka	4
61	Držiak senzora	1
62	Kryt reťaze (L- ľavý)	1
63	Priechodka	1
64	Kryt reťaze (R- pravý)	1
65	Kryt kľuky	2
66	Koncový uzáver pre rukoväť	2
67	Koncový uzáver pre posúvaciu tyč	1
68	Brzdový blok	1
69	Plochá podložka	1
70	Objímka ložiska kľukového hriadeľa (L- ľavá)	1
71	Objímka ložiska kľukového hriadeľa (R- pravá)	1
72	Ložisko	2
73	Koncový uzáver	1
74	Koncový uzáver pre rukoväť	2
75	Vrchný snímač pulzu	2
76	Spodný snímač pulzu	2
77	Imbusový kľúč	1
78	Dvojitý kľúč s otvoreným koncom	1





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.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tým

Záruka

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

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).

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: info@duvlan.cz

web: www.duvlan.cz

Pokyny

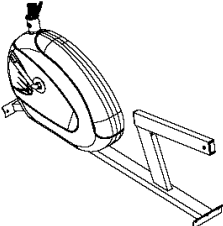

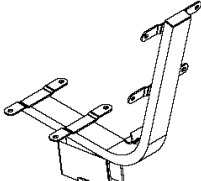
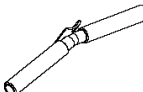
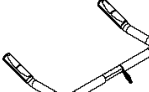

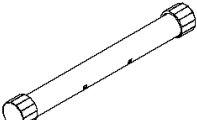


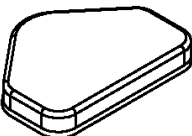
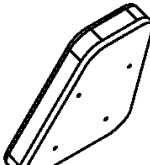

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

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. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.









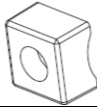


- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **110 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná 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. Neumíst'ujteE zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- 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 jak 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.
- Cvičitel by měl být opatrný při kloubovém místě mezi pedálovými trubkami a pohyblivými trubkami. Pokud by tam uvízly prsty, mohlo by to způsobit zranění.
- 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 ruky a nohy přeč od pohyblivých částí.
- Nebicyklujte na rotopedu ve stoje.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Počítač je napájen dvěma bateriemi typu AA nebo UM-4. Dbejte na to, aby byly použity pouze baterie tohoto typu.
- Hmotnost: 24,5 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 119 x 63 x 108 cm.

Hlavní díly

 NO. 01	 NO. 02	 NO. 03
 NO. 04	 NO. 05	 NO. 06
 NO. 07	 NO. 08	 NO. 20
 NO. 21	 NO. 22	 NO. 31L/R

P. Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Přední podpěra	1
3	Podpěra sedadla	1
4	Přední rukojeť	1
5	Zadní rukojeť	1
6	Přední stabilizátor	1
7	Zadní stabilizátor	1
8	Nastavovací rukojeť	1
20	Konzola	1
21	Sedadlo	1
22	Opěradlo	1
31 L/R	Pedál (L- levý, R- pravý)	1/1

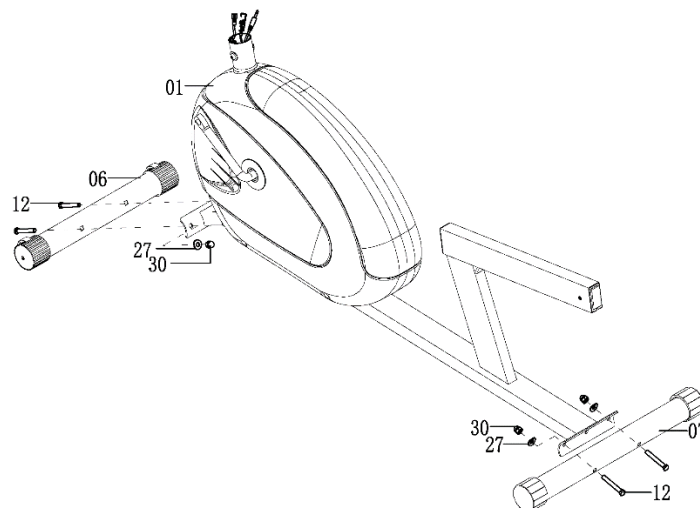
Součástky

P.Č.	Název	Nákres	KS
12	Šroub		4
13	Šroub s vnitřním šestihranem		2
15	Šroub s vnitřním šestihranem		2
18	Šroub s křížovou hlavou		1
23	Set skrutky a podložky		8
27	Zakřivená podložka		8
30	Žalud matice		4
32	Nylonová matice		2
33	Hranatý kryt otvoru		1
	Imbusový klíč		1
	Dvojitý klíč s otevřeným koncem		1

Montážní návod

Krok 1

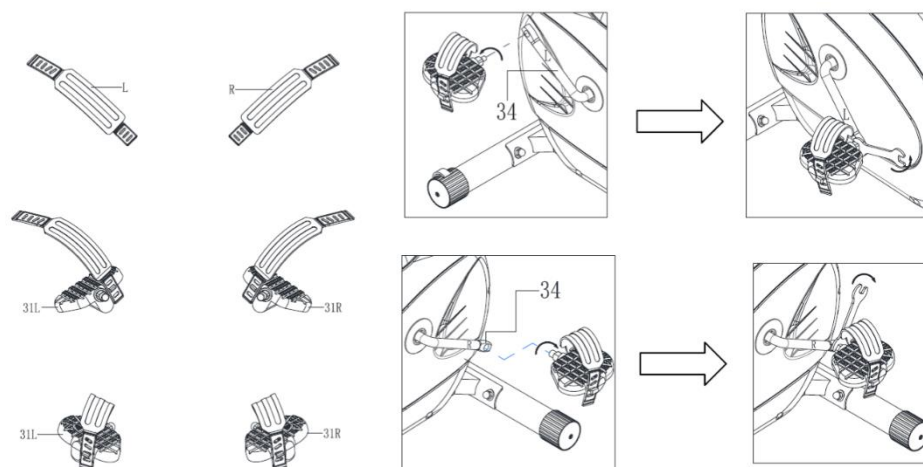
Připevněte přední stabilizátor (06) k hlavnímu rámu (1), zajistěte ho dvěma šrouby (12), dvěma zakřivenými podložkami (27) a dvěma žaludy matic (30). Potom připevněte zadní stabilizátor (07) k hlavnímu rámu (1), zajistěte ho dvěma šrouby (12), dvěma zakřivenými podložkami (27) a dvěma žaludy matic (30).



Krok 2

Připevněte levý řemínek k levému pedálu (31L), potom připevněte levý pedál k levé straně kliky (34). Opakujte pro pravý pedál (31R).

Levý pedál (31L) otočte proti směru hodinových ručiček do kliky (34) a pravý pedál (31R) ve směru hodinových ručiček.



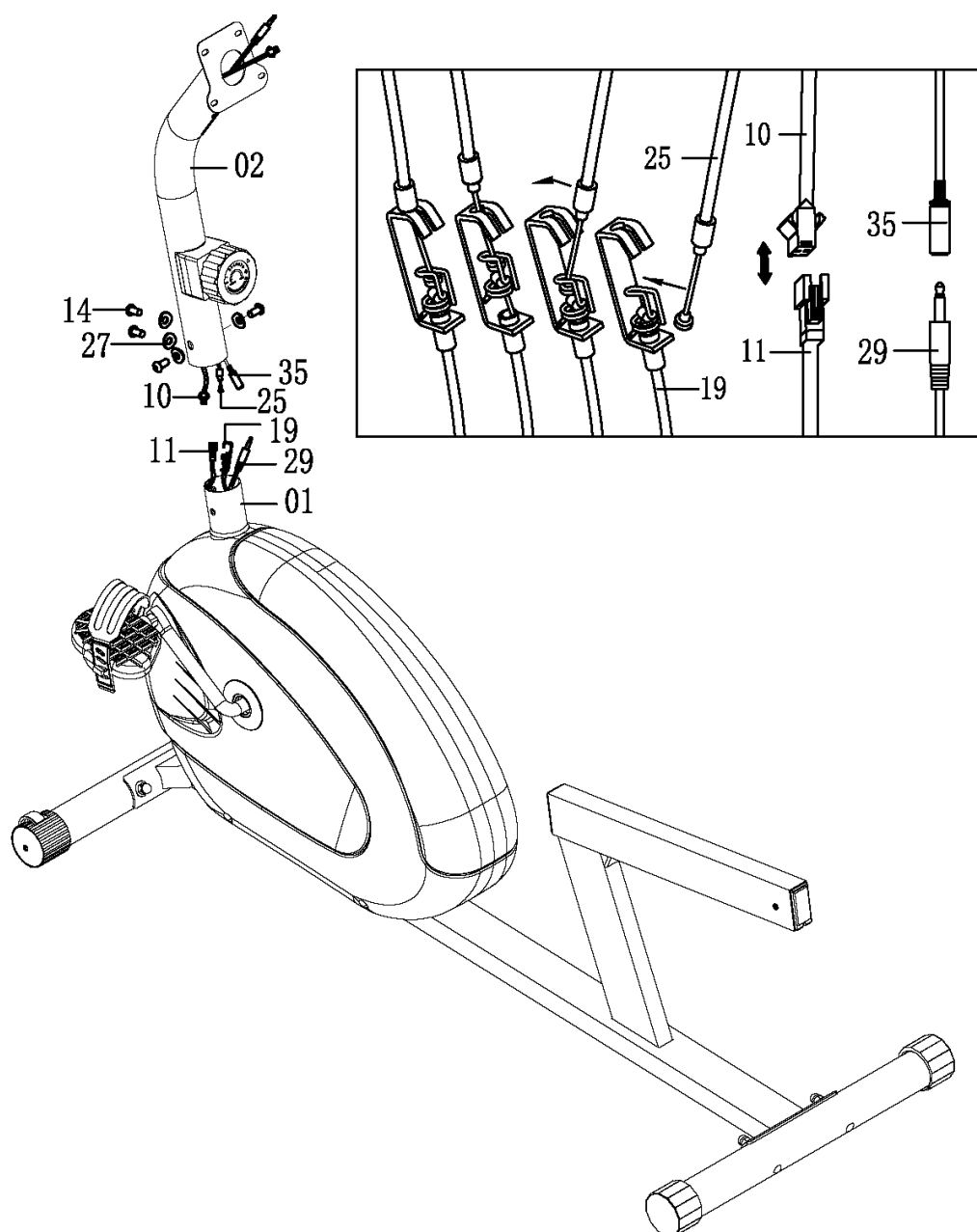
Krok 3

Odstraňte šrouby s vnitřním šestihranem (14) a zakřivené podložky (27) z hlavního rámu (1). Připojte vrchní kabel čidla (10) ke spodnímu kabelu snímače (11).

Kabel na regulaci napětí (25) připojte k prodlužovacímu kabelu (19).

Vrchní kabel měření pulsu (35) připojte na střední kabel měření pulsu (29).

Přední podpěru (2) zasuňte do hlavního rámu (1) a zajistěte pomocí čtyř šroubů s vnitřním šestihranem (14) a čtyř zakřivených podložek (27).

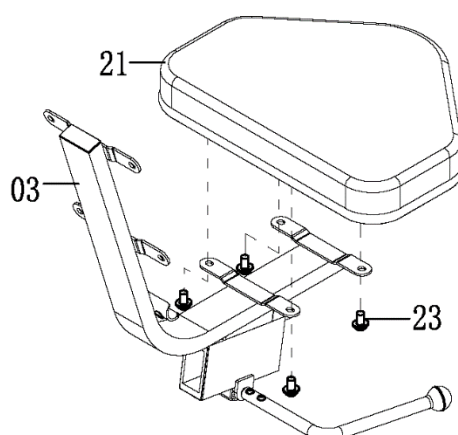
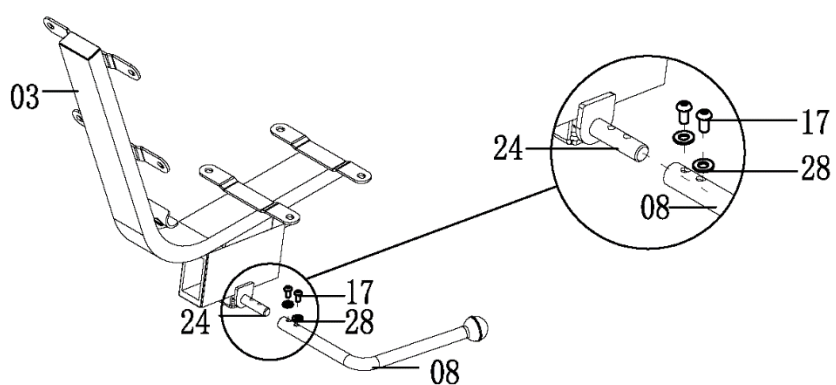


Krok 4

Vyšroubujte šrouby s vnitřním šestihranem (17) a ploché podložky (28) z nastavovací nápravy (24).

Nastavovací rukojeti (8) zasuněte do spojovací nápravy (24) a zajistěte pomocí dvou šroubů s vnitřním šestihranem (17) a dvou plochých podložek (28).

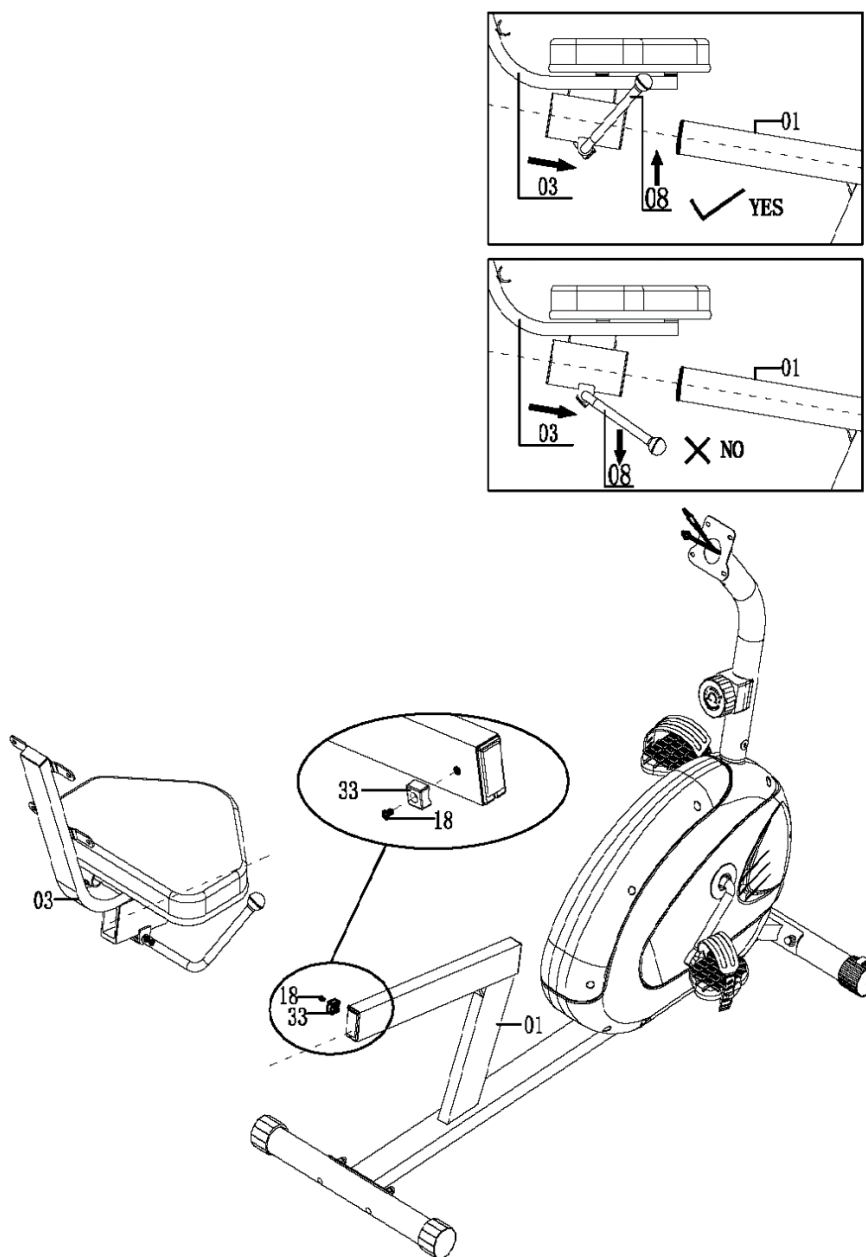
Sedadlo (21) připevněte k podpěře sedadla (3), pomocí čtyř šroubových sad (23).



Krok 5

Zvedněte rukojeť (8) a nasuňte podpěru sedadla (3) na hlavní konstrukci (1). Vložte díl č. (33) do hlavní konstrukce (1) a zajistěte ji šroubem č. 18.

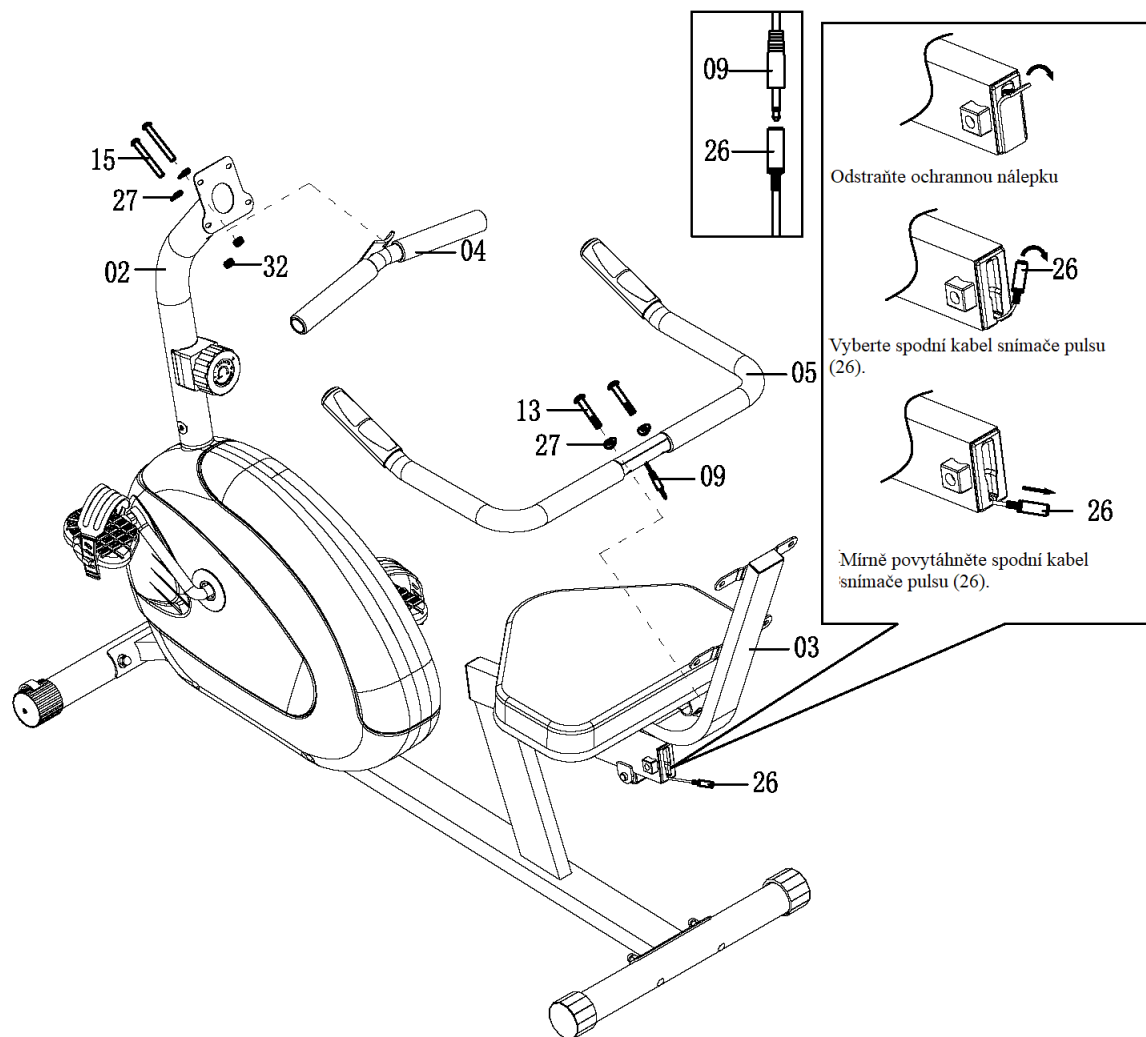
Pozor: Ujistěte se, že během nasouvání podpěry sedadla (3) na hlavní konstrukci (1) je rukojeť (8) zvednuta. Pokud rukojeť směřuje dolů, tak je to nesprávné.



Krok 6

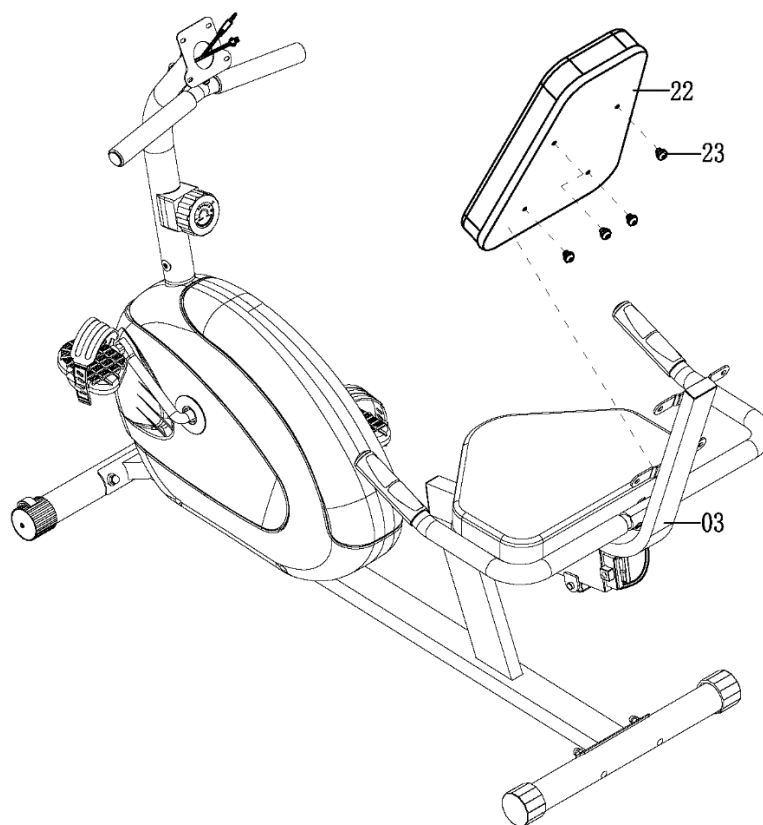
Přední rukojeti (4) připevněte k přední podpěře (2), zajistěte dvěma šrouby s vnitřním šestihranem (15), dvěma zakřivenými podložkami (27) a dvěma žaludy matic (32).

Nasaďte zadní rukojeti (5) na podporu sedadla (3), zajistěte pomocí dvou šroubů s vnitřním šestihranem (13) a dvou zakřivených podložek (27). Potom připojte spodní kabel měření pulsu (26) s kabelem měření pulsu (9).



Krok 7

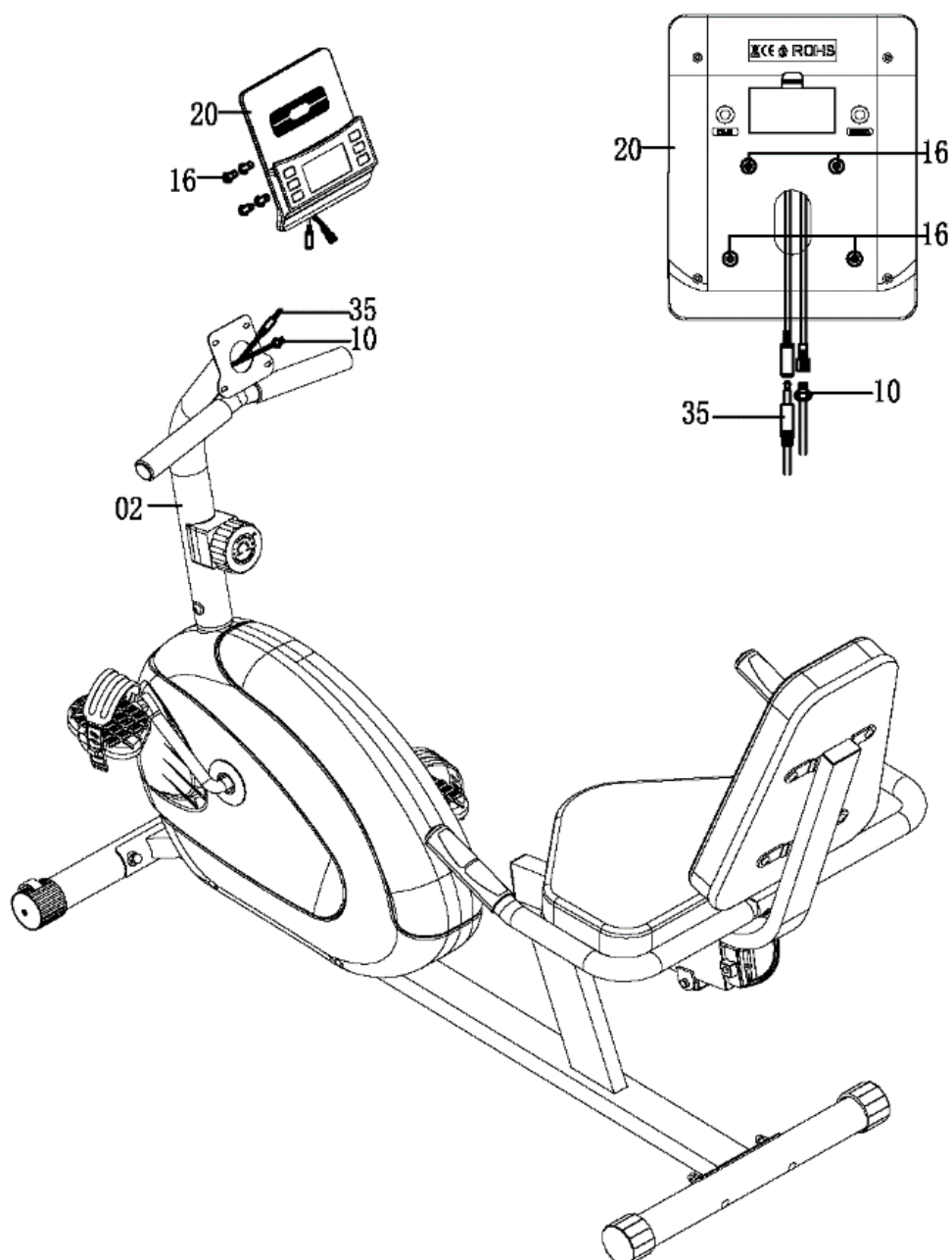
Připevněte opěradlo (22) k podpěře sedadla (3), zajistěte pomocí čtyř plochých podložek (23) a čtyř šroubů s vnitřním šestihranem (14).



Krok 8

Odstraňte čtyři šrouby s křížovou hlavou (16) ze zadní strany konzoly (20) do zálohy. Zapojte kabel snímače ze zadní strany konzoly (20) s horním kabelem čidla (10).

Zapojte kabel měření pulsu ze zadní strany konzoly (20) s vrchním kabelem měření pulsu (35). Pripevnite konzolu k přední podpěře (2), zajistěte ji pomocí čtyř šroubů s křížovou hlavou (16).



Počítač



Tlačítka:

MODE- stiskněte pro výběr funkcí

SET- nastavení spotřebitelského času, vzdálenosti, kalorií a pulsu

RESET- resetování spotřebitelského času, vzdálenosti, kalorií a pulsu

Funkce a operace:

1, SKEN:

Držte tlačítko "MODE", dokud se nezobrazí "SCAN", monitor bude procházet všemi 6 funkcemi: čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, počítadlo kilometrů a puls. Každé zobrazení bude na monitoru 6 sekund.

2, ČAS

(1) Počítá celkový čas od začátku cvičení do konce.

(2) Držte tlačítko "MODE", dokud se neobjeví "TIME", pak stiskněte tlačítko "SET" pro nastavení času cvičení. Během cvičení se automaticky odečítá od hodnoty cílení.

3, RYCHLOST

Ukazuje aktuální rychlost.

4, VZDÁLENOST

(1) Počítá vzdálenost od začátku cvičení až do konce.

(2) Držte tlačítko "MODE", dokud se neobjeví "DIST". Stisknutím tlačítka "SET" nastavíte vzdálenost cvičení. Během cvičení se automaticky odečítá od hodnoty cílení.

5, KALORIE

(1) Počítá celkové množství spálených kalorií od začátku cvičení do konce.

(2) Držte tlačítko "MODE", dokud se neobjeví "CAL". Stisknutím tlačítka "SET" nastavíte cílový počet kalorií. Během cvičení se automaticky odečítá od hodnoty cílení.

6, POČÍTADLO KILOMETRŮ - Monitor zobrazí celkovou akumulovanou vzdálenost.

7, PULS- Držte tlačítko,, MODE ", dokud se neobjeví" PULSE ". Před měřením tepové frekvence umístěte dlaně na obě vaše kontaktní podložky a na monitoru se zobrazí aktuální tepová frekvence v úderech za minutu (BPM) na LCD displeji po 6 ~ 7 sekundách.

Poznámka: Během měření pulsu, kvůli přerušování kontaktu, může být naměřená hodnota

vyšší než rychlost virtuálního pulsu během prvních 2 - 3 sekund, pak se vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze považovat za základ lékařského ošetření.

Pozor:

- 1, Pokud je displej slabý nebo neukazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
- 2, Pokud se po 4 minutách nepřijme žádný signál, monitor se automaticky vypne.
- 3, Ak na displeji bliká symbol baterie, prosím vyměňte baterku.
- 4, Pokud na 4 sekundy přestanete cvičit, počítač přestane počítat a na displeji se ukáže STOP. Když znovu začnete cvičit, počítač znovu začne počítat a STOP zmizí.

Technické údaje

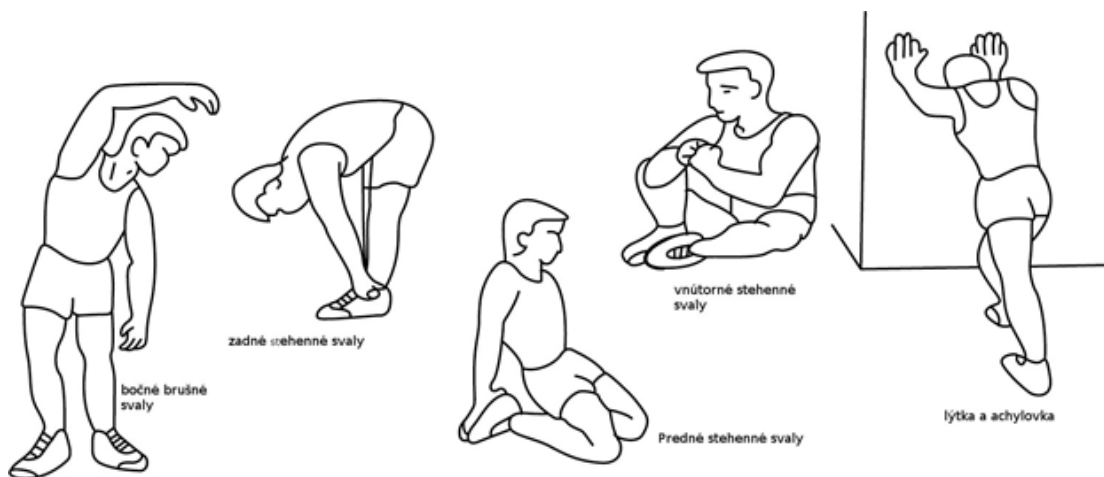
Funkce	Automatické skenování	Každých 6 vteřin
	Čas	0:00'~99:59'
	Aktuální rychlost	0.0~99.99 KM/H
	Vzdálenost	0.00~99.99 KM
	Kalorie	0.0~999.9 CAL
	Počítadlo kilometrů	0.0~9999 KM
	Puls	40~240 BPM
Typ baterií	2ks AA nebo UM –4	
Provozní teplota	0°C~ +40°C	
Teplota skladování	-10°C~ +60°C	

Návod na cvičení

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

1. Zahřívací cvičení

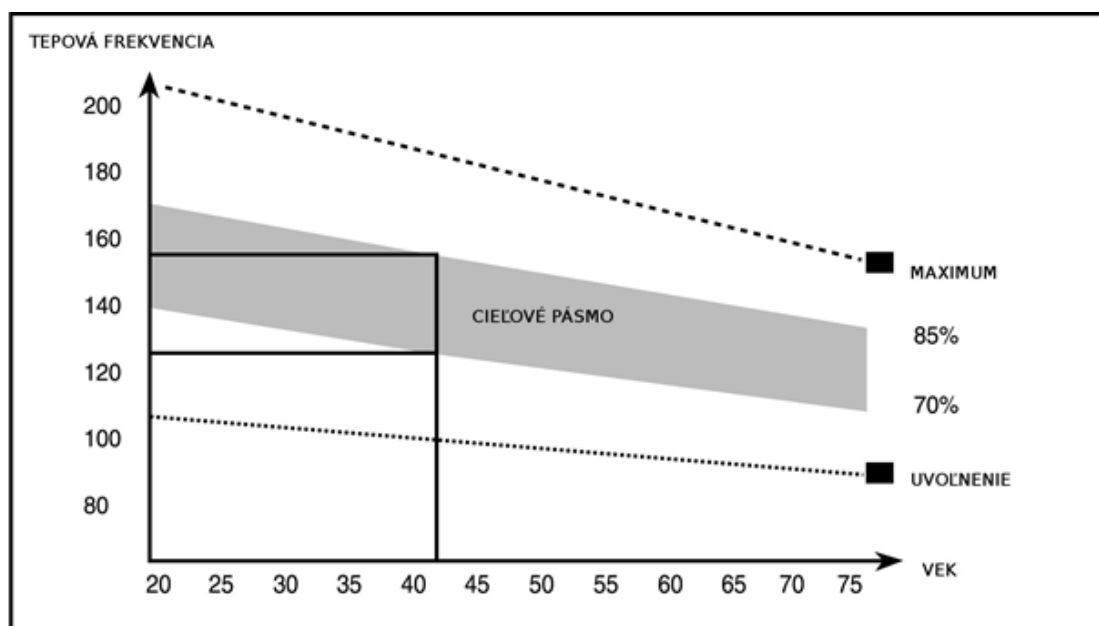
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



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 pocíťovali napětí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pocíťovat 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 pocíťovat 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 jak je to možné. Budete pocíťovat 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 slabínám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. 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 vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

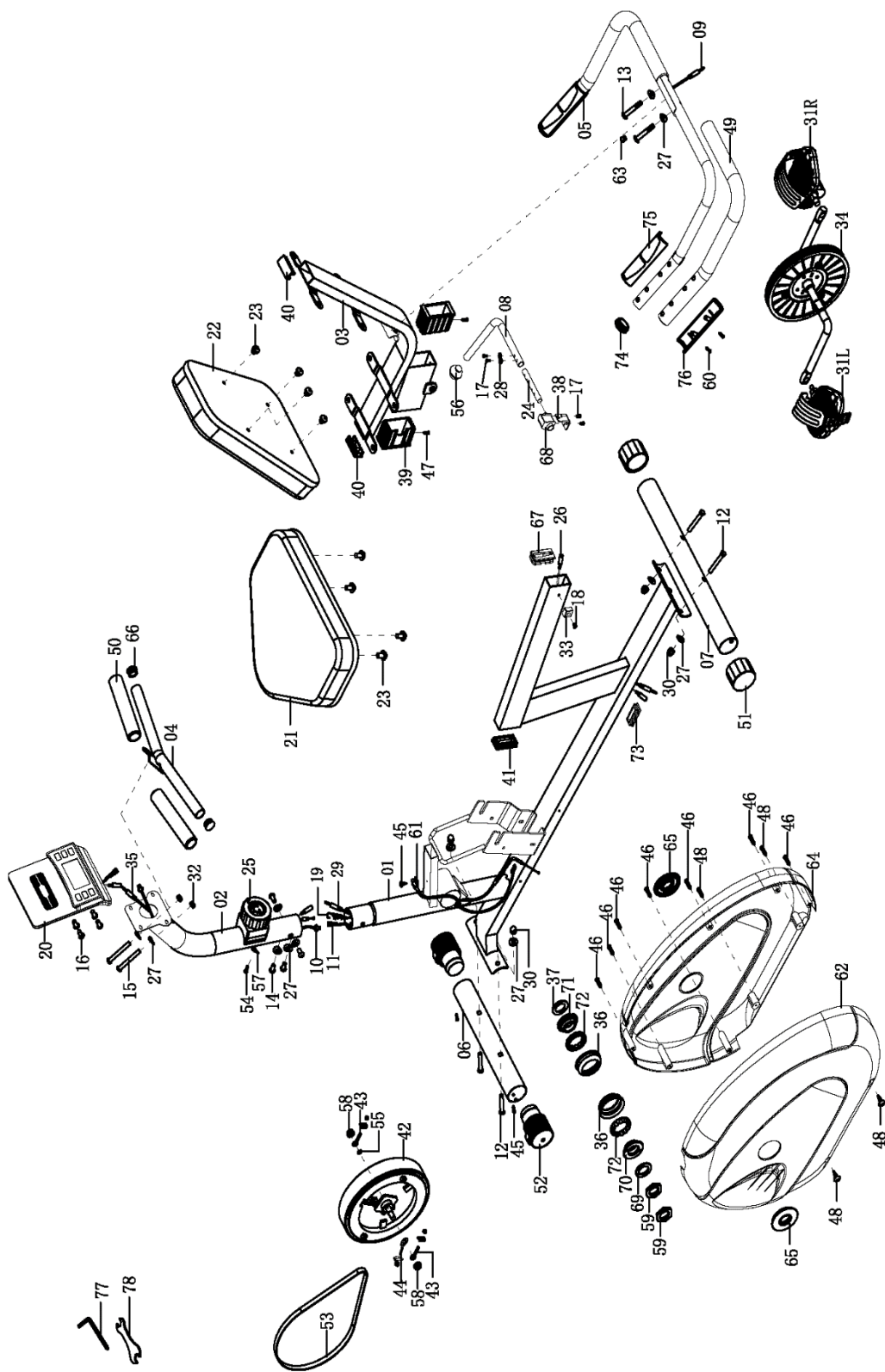
Položte obě ruce na zed' pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídejte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.

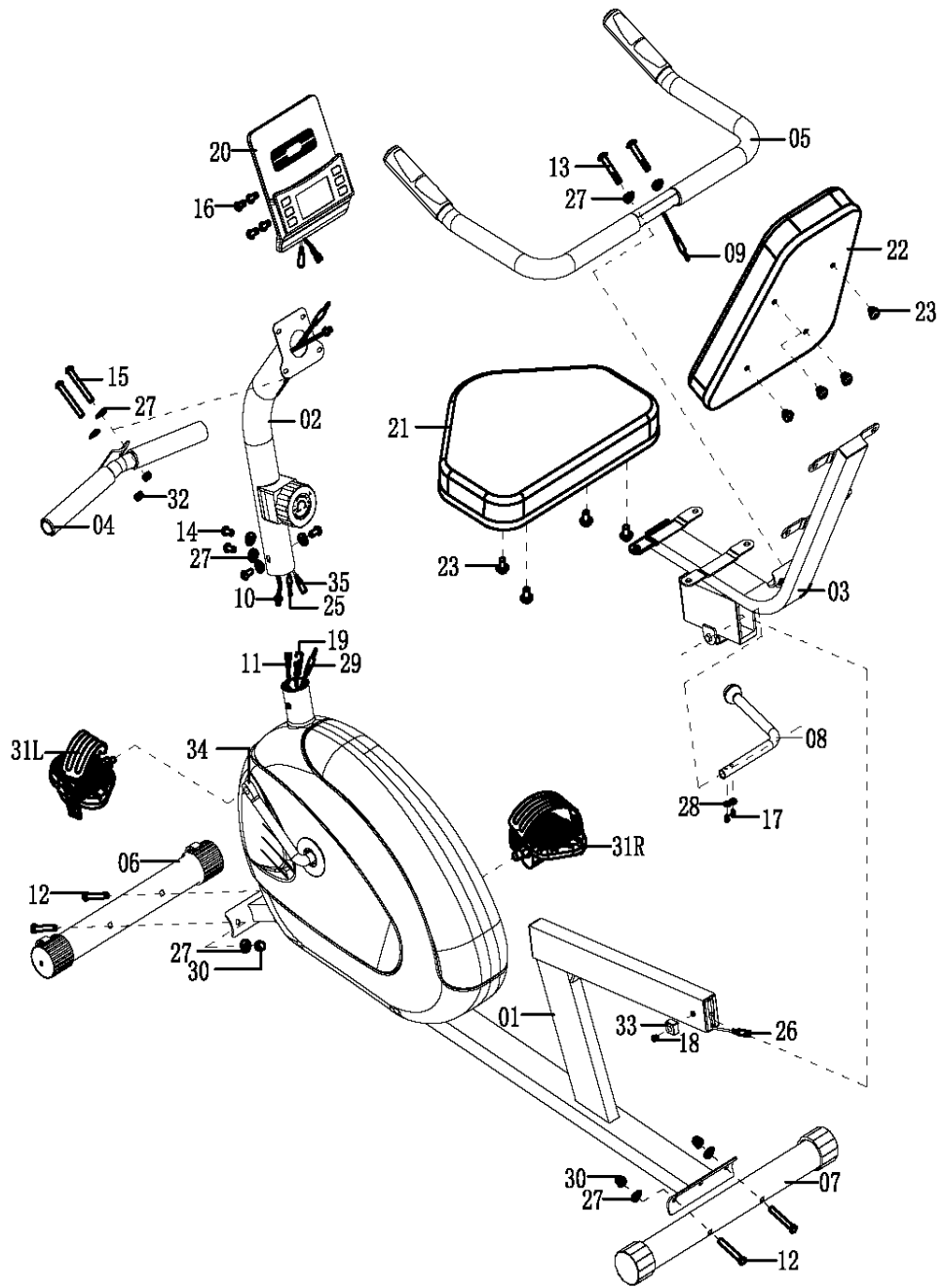


Seznam součástek

P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Přední podpěra	1
3	Podpěra sedadla	1
4	Přední rukojeť	1
5	Zadní rukojeť	1
6	Přední stabilizátor	1
7	Zadní stabilizátor	1
8	Nastavovací rukojeť	1
9	Kabel měření pulsu	1
10	Vrchní kabel snímače	1
11	Spodní kabel snímače	1
12	Šroub	4
13	Šroub s vnitřním šestihranem	2
14	Šroub s vnitřním šestihranem	4
15	Šroub s vnitřním šestihranem	2
16	Šroub s křížovou hlavou	4
17	Šroub s vnitřním šestihranem	4
18	Šroub s křížovou hlavou	1
19	Prodlužovací kabel	1
20	Konzola	1
21	Sedadlo	1
22	Opěradlo	1
23	Plochá podložka	8
24	Spojovací náprava	1
25	Regulační šroub napětí s kabelem	1
26	Spodní kabel měření pulsu	1
27	Zakřivená podložka	12
28	Plochá podložka	2
29	Střední kabel měření pulsu	1
30	Žalud matice	4
31L	Pedál (levý)	1
31R	Pedál (pravý)	1
32	Nylonová matice	2
33	Hranatý kryt otvoru	1
34	Klika	1
35	Vrchní kabel měření pulsu	1
36	Nosná konzola	2
37	Plochá podložka	1
38	Nastavovací kovová deska	1
39	Dutý koncový uzávěr	2
40	Koncový uzávěr pro sedací tyč	2
41	Koncový uzávěr pro posunovací tyč	1
42	Setrvačnick	1
43	Nastavovací šroub	2
44	Nastavovací šroub	1

45	Vrut	3
46	Vrut	7
47	Vrut	2
48	Vrut	4
49	Pěna	2
50	Pěna	2
51	Koncový uzávěr pro zadní stabilizátor	2
52	Koncový uzávěr pro přední stabilizátor	2
53	Řemen	1
54	Vrut	1
55	Plochá podložka	1
56	kulatý šroub	1
57	zakřivený šroub	1
58	Přírubová matice	2
59	Matice	2
60	Vrut	4
61	Držák senzoru	1
62	Kryt řetězu (L- levý)	1
63	Průchodka	1
64	Kryt řetězu (R- pravý)	1
65	Kryt kliky	2
66	Koncový uzávěr pro rukojeť	2
67	Koncový uzávěr pro posunovací tyč	1
68	Brzdový blok	1
69	Plochá podložka	1
70	Objímka ložiska klikového hřídele (L- levá)	1
71	Objímka ložiska klikového hřídele (R- pravá)	1
72	Ložisko	2
73	Koncový uzávěr	1
74	Koncový uzávěr pro rukojeť	2
75	Vrchní snímač pulsu	2
76	Spodní snímač pulsu	2
77	Imbusový klíč	1
78	Dvojitý klíč s otevřeným koncem	1





Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt DUVLAN. Ten wysokiej jakości produkt jest zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem urządzenia należy uważnie przeczytać tę instrukcję obsługi. Urządzenia należy używać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wiele zabawy i sukcesów podczas treningu.

Twój zespół Duvlan.

Gwarancja

Sprzedawca udziela przedłużonej 5-letniej gwarancji na ramę. Gwarancja 2-letnia obejmuje części mechaniczne oraz elektroniczne.

Gwarancja nie obejmuje zużytych części oraz szkód spowodowanych niewłaściwym korzystaniem z urządzenia. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu (należy zachować dowód zakupu).

Utylizacja zużytego urządzenia

Urządzenie Duvlan nadaje się do recyklingu. Prosimy, aby urządzenie po upływie okresu użytkowania oddać do punktów zbiórki odpadów (lub miejsc na to przeznaczonych).

Kontakt

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

Ostrzeżenie

Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. Duvlan nie ponosi odpowiedzialności za błędy popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej produktu.

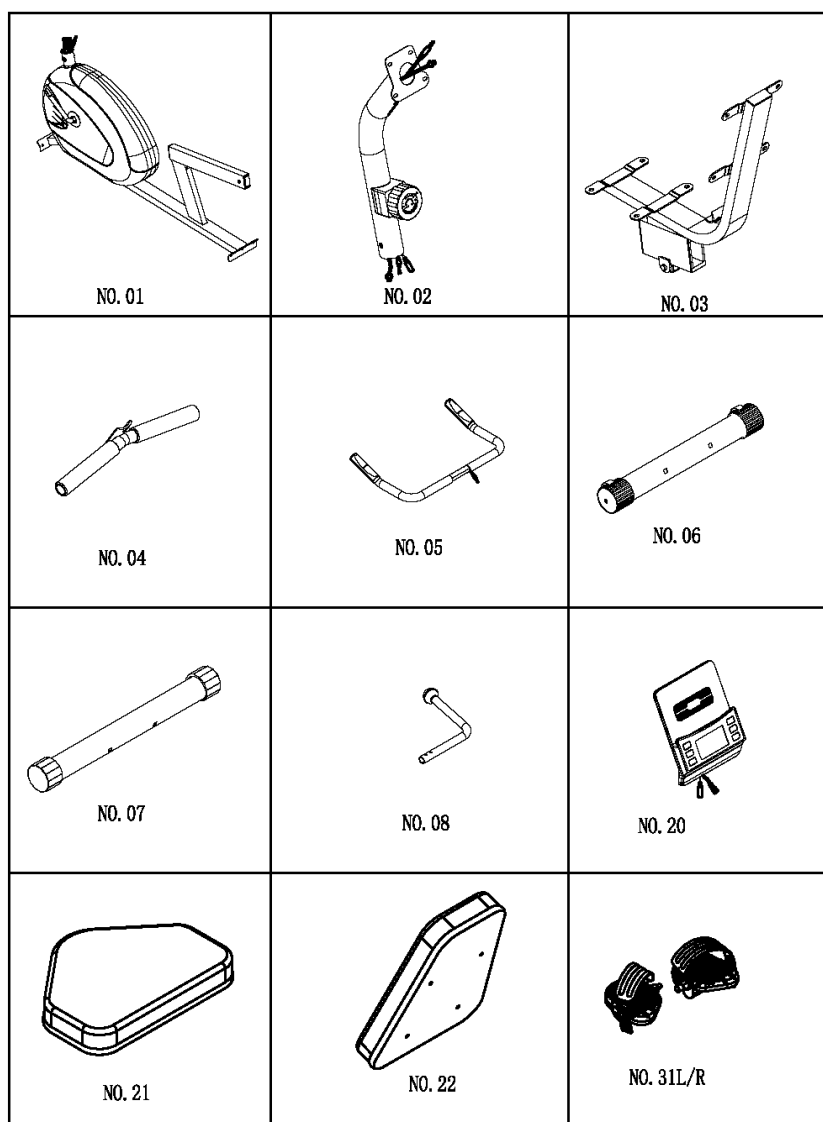
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

W celu uniknięcia poważnego zranienia, należy przeczytać następujące wskazówki dot. bezpieczeństwa

przed skorzystaniem z produktu. Uzyskają z nich Państwo ważne informacje o bezpieczeństwie, prawidłowym użytkowaniu i utrzymywaniu urządzenia. Należy zachować tę instrukcję obsługi w razie późniejszych napraw, pielęgnacji bądź zamówienia części zamiennych.

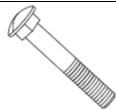

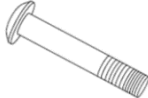



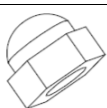

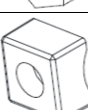
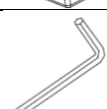

- Urządzenie to nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza 110 kg.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku przez osoby dorosłe. Nie zostawiać dzieci i zwierząt domowych bez dozoru w pomieszczeniu ze sprzętem.
- Należy zabezpieczyć dostateczną przestrzeń na bezpieczne używanie urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolna powierzchnia min. 0,6m.
- Urządzenie musi stać na nieśliskiej powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy podłożyć pod urządzenie podkładkę ochronną.
- Używać urządzenia tylko we wnętrzu i chronić go przed wilgocią i kurzem. Nie umieszczać urządzenia do zadaszonej werandy ani w pobliżu wody.
- Urządzenie było testowane i certyfikowane według kategorii HC (norma STN ISO 20957-1) do użytku domowego. Gwarancja nie obejmuje wykorzystywania urządzenia w celach komercyjnych.
- Przy komplikacjach zdrowotnych i ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Nieprawidłowy trening i przecenienie umiejętności może zaszkodzić zdrowiu.
- Jeśli podczas treningu poczują Państwo mdłości, ból w klatce piersiowej albo będzie się źle oddychało, należy natychmiast zakończyć trening i udać się do lekarza.
- Trening można rozpocząć dopiero wówczas, gdy jest się przekonany, że urządzenie jest prawidłowo złożone i ustawione.
- Przy montażu urządzenia należy postępować dokładnie według instrukcji.
- Używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (zobacz spis).
- Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich rozluźnieniu podczas treningu.
- Nie korzystać z urządzenia na bosaka albo w luźnym obuwiu. Podczas treningu nie zakładać luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpłynąć na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części natychmiast wymienić, bądź przestać korzystać z urządzenia.
- Regularnie kontrolować wszystkie nakrętki, śruby, czy są dokręcone.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia musi być wykonany starannie.
- Trzymać ręce i nogi z dala od części ruchomych.
- Nie pedałowac na stojąco.
- To urządzenie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Komputer zasilany jest dwiema bateriami typu AA albo UM-4. Należy dbać o to, aby były używane baterie wyłącznie tego typu.
- Masa urządzenia: 24,5 kg

Części główne



Nr p.	Nazwa	Szt
1	Rama główna	1
2	Podpora przednia	1
3	Podpora siedziska	1
4	Przednia poręcz	1
5	Tylna poręcz	1
6	Przedni stabilizator	1
7	Tylny stabilizator	1
8	Poręcz regulująca	1
20	Konsola	1
21	Siedzisko	1
22	Oparcie	1
31 L/R	Pedał (L - lewy, R - prawy)	1/1

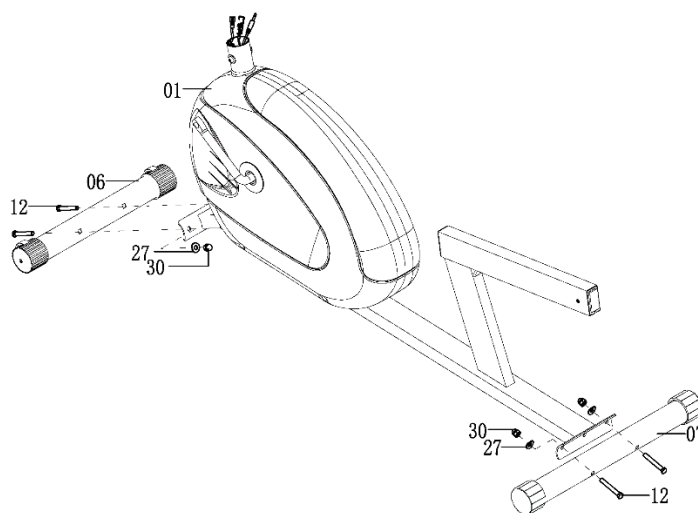
Części

Nr p.	Nazwa	Rysunek	Szt
12	Śruba		4
13	Śruba z sześciokątem wewnętrznym		2
15	Śruba z sześciokątem wewnętrznym		2
18	Śruba z główką krzyżową		1
23	Zestaw srub i podkładek		8
27	Podkładka zakrzywiona		8
30	Żołędź nakrętki		4
32	Nakrętka nylonowa		2
33	Kanciasta osłona otworu		1
	Klucz imbusowy		1
	Podwójny klucz z końcem otwartym		1

Instrukcja montażu

Krok 1

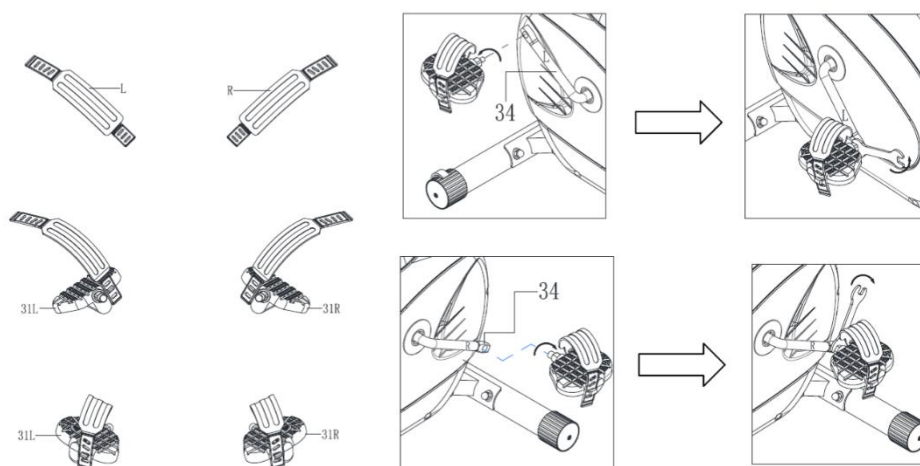
Przytwierdzić przedni stabilizator (06) do ramy głównej (1), przymocować go dwiema śrubami (12), dwiema podkładkami zakrzywionymi (27) i dwoma żołądziami nakrętki (30). Następnie przymocować tylni stabilizator (07) do ramy głównej (1), przytwierdzić go dwiema śrubami (12), dwiema podkładkami zakrzywionymi (27) i dwoma żołądziami nakrętki (30).



Krok 2

Przymocować lewy rzemyk do lewego pedała (31L), następnie przymocować lewy pedał do lewej strony korby (34). Powtórzyć przy prawym pedale (31R).

Lewy pedał (31L) odwrócić w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara wobec korby (34) a prawy pedał (31R) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



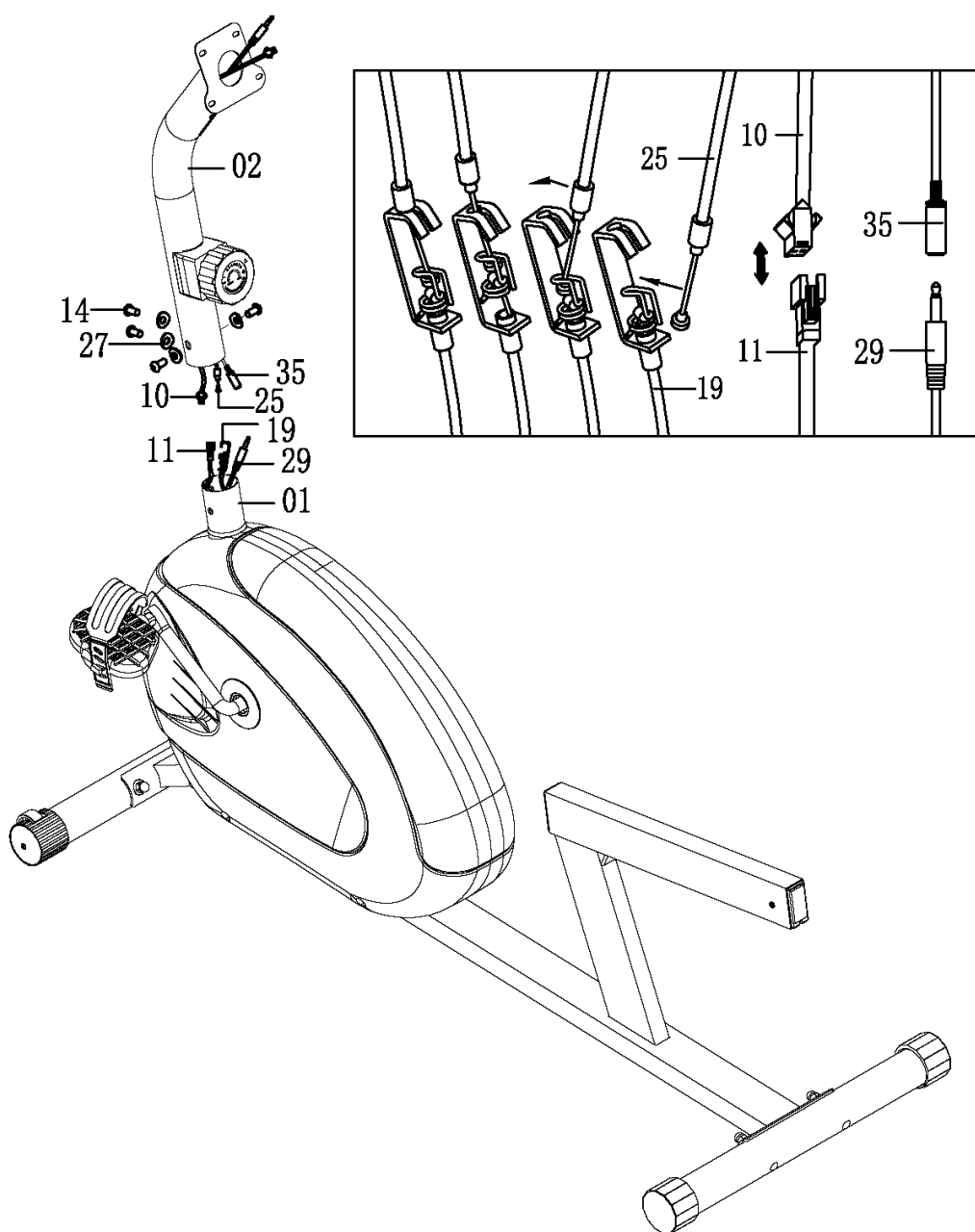
Krok 3

Wyciągnąć śruby z sześciokątem wewnętrznym (14) i podkładki zakrzywione (27) z ramy głównej (1). Przymocować wierzchni przewód czujnika (10) do spodniego przewodu czujnika (11).

Przewód do regulacji napięcia (25) podłączyć do przewodu przedłużającego (19).

Wierzchni przewód mierzenia pulsu (35) przymocować do środkowego przewodu mierzenia pulsu (29).

Przednią podporę (2) nasunąć do ramy głównej (1) i zamocować za pomocą czterech śrub z sześciokątem wewnętrznym (11) oraz czterech podkładek zakrzywionych (27).

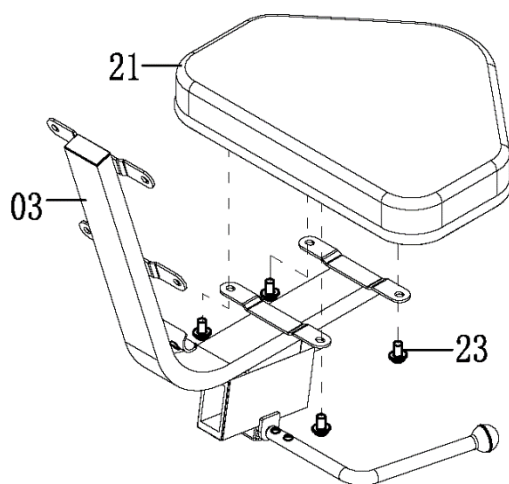
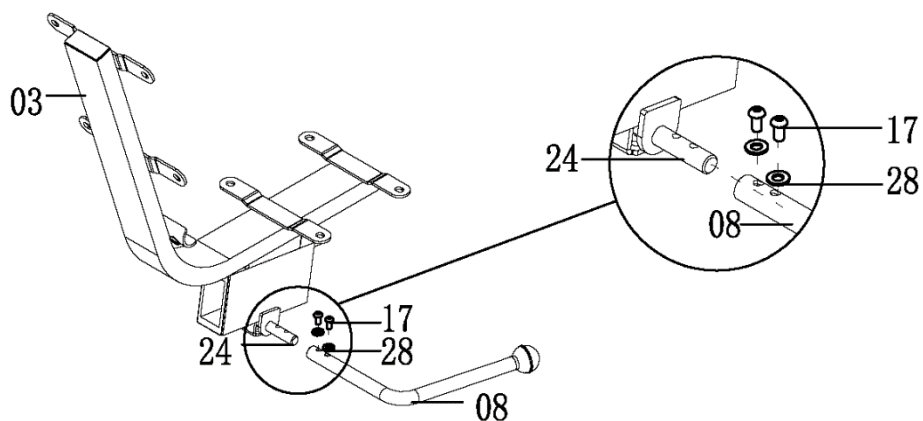


Krok 4

Odkręcić śruby z sześciokątem wewnętrznym (17) i podkładki płaskie (28) z osi (24).

Poręcze regulujące (8) zasunąć do osi łączącej (24) i przymocować za pomocą dwóch śrub z sześciokątem wewnętrznym (17) i dwóch podkładek płaskich (28).

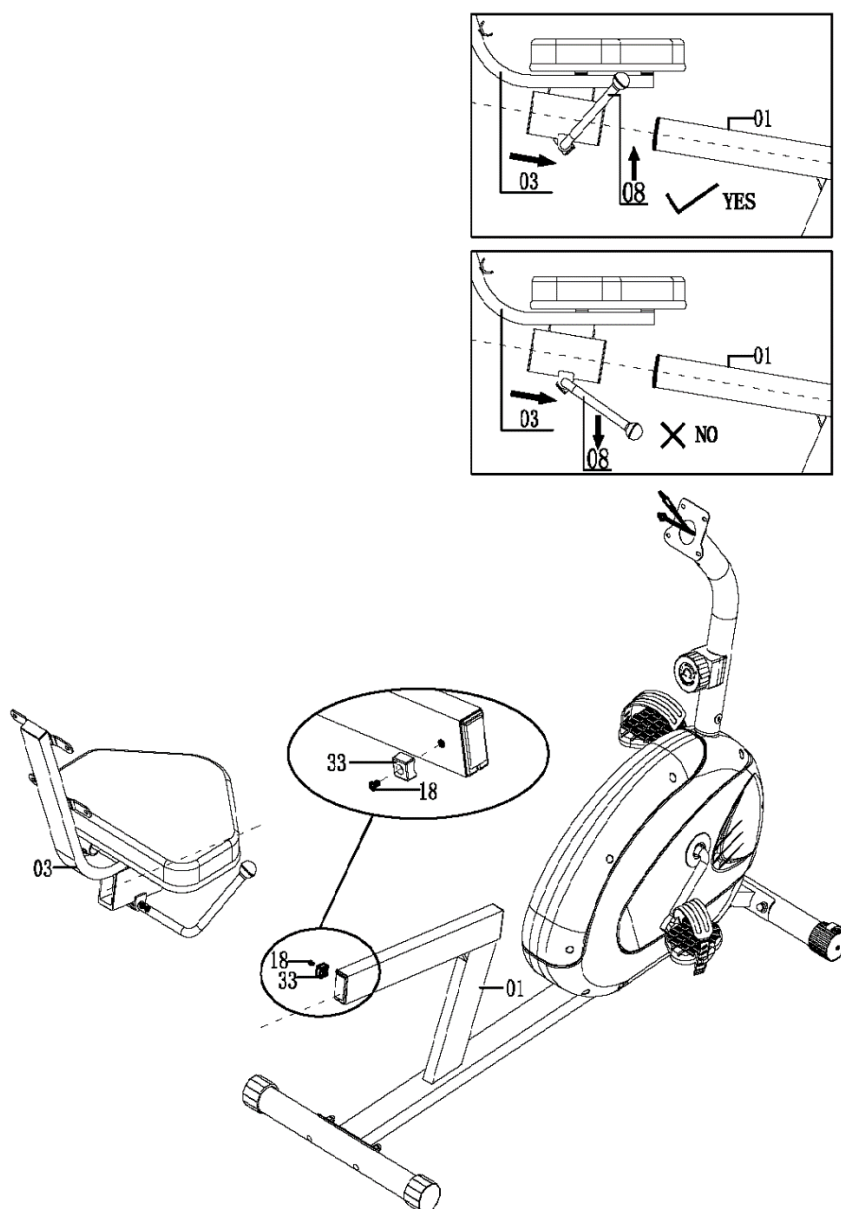
Siodełko (21) przymocować do podpory siodełka (3), za pomocą czterech zestawów śrub (23).



Krok 5

Podnieś uchwyt (8) i nasuń oparcie siedzenia (3) na konstrukcję główną (1). Wstaw nr części (33) do konstrukcji głównej (1) i zabezpiecz śrubą nr. 18

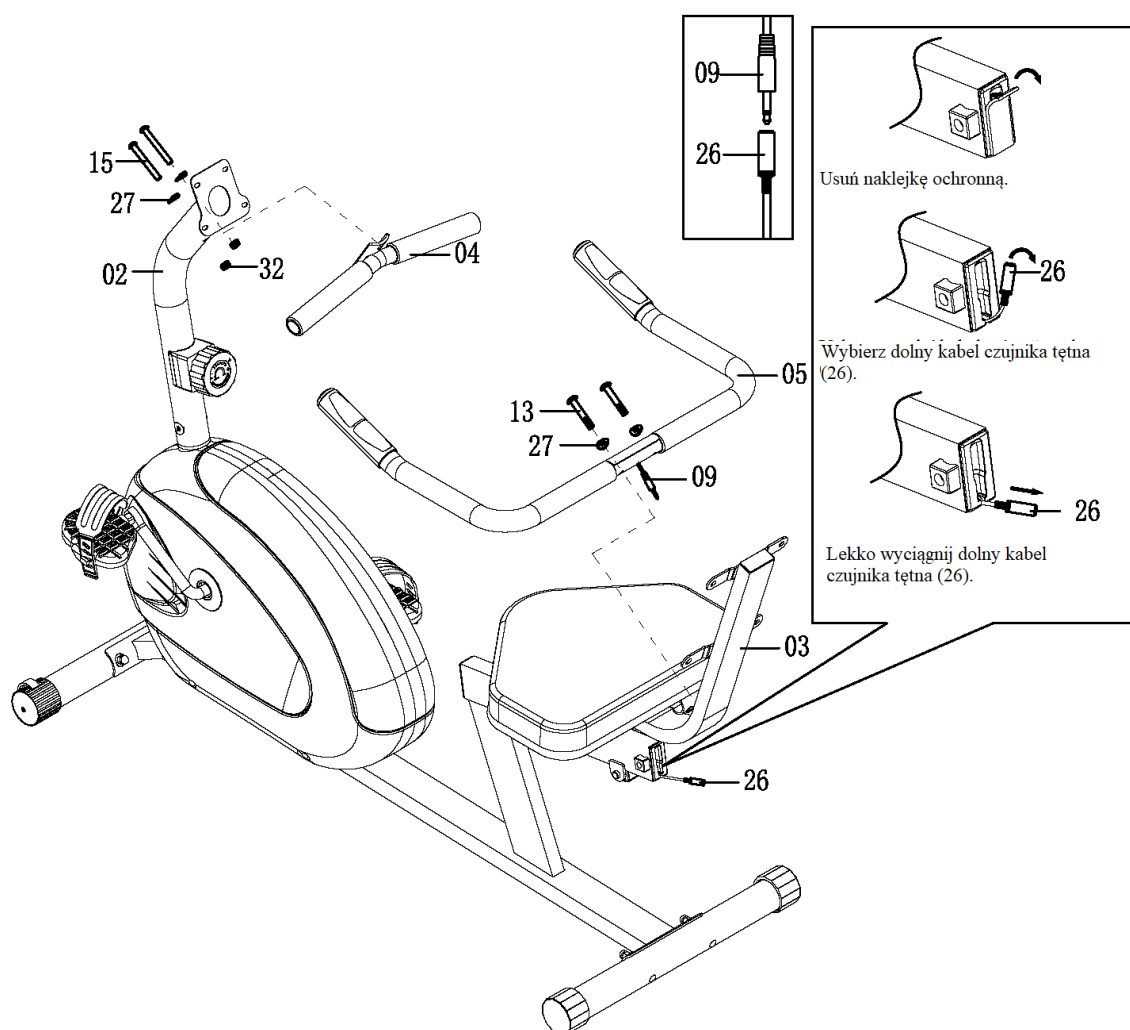
Uwaga: Upewnij się, że uchwyt (8) jest podniesiony podczas wsuwania oparcia siedzenia (3) na konstrukcję główną (1). Jeśli uchwyt jest skierowany w dół, jest nieprawidłowy.



Krok 6

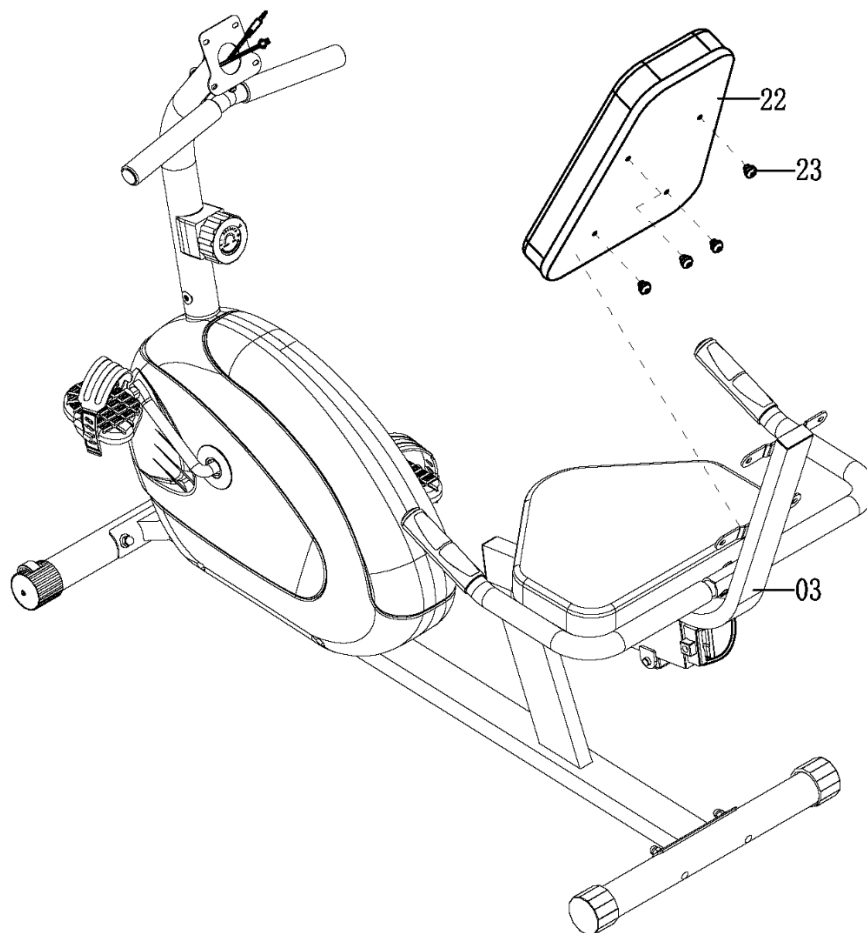
Przednie poręcze (4) przymocować do przedniej podpory (2), przytwierdzić dwiema śrubami z sześciokątem wewnętrznym (15), dwiema podkładkami zakrzywionymi (27) i dwoma żółdziami nakretek (32).

Nasadzić tylne poręcze (5) na podporę siodełka (3), przymocować za pomocą dwóch śrub z sześciokątem wewnętrznym (13) i dwóch podkładek zakrzywionych (27). Następnie podłączyć spodni przewód mierzenia pulsu (26) do przewodu mierzenia pulsu (9).



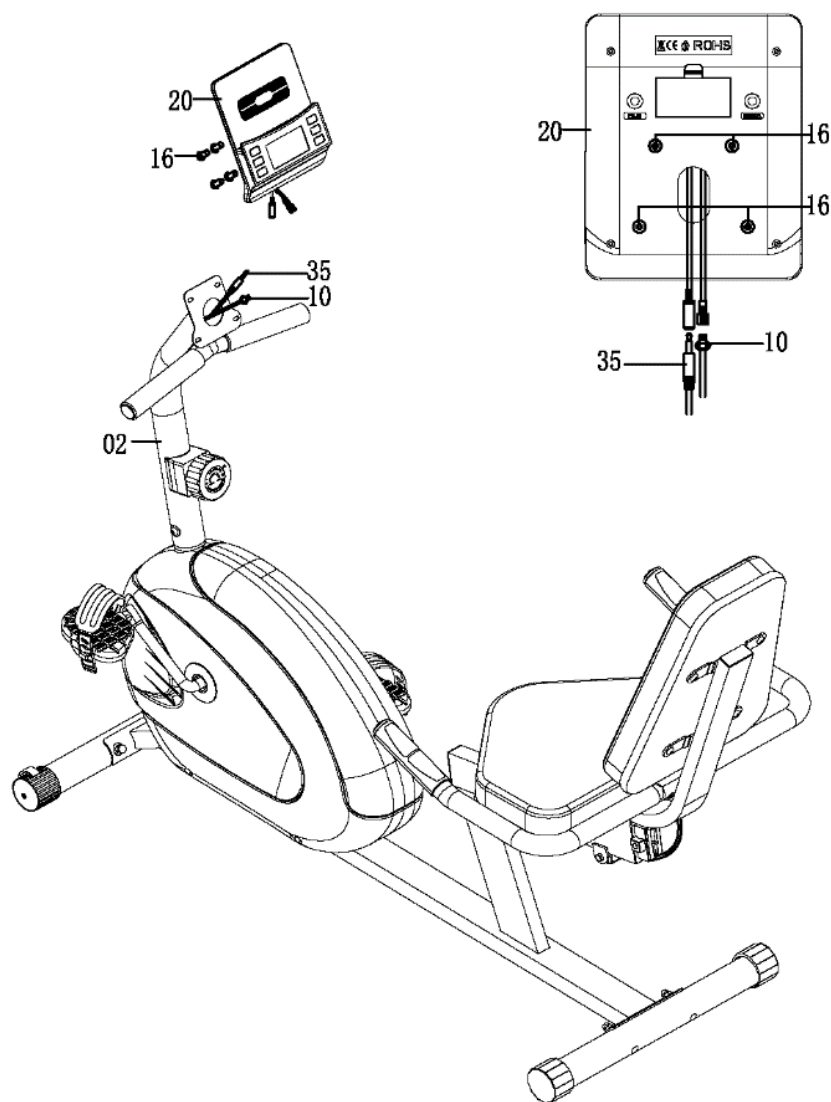
Krok 7

Przymocować oparcie (22) do podpory siodełka (3), przymocować za pomocą czterech podkładek płaskich (23) i czterech śrub z sześciokątem wewnętrznym (14).



Krok 8

Wyciągnąć cztery śruby z krzyżową główką (16) z tylnej strony konsoli (20).
Przyłączyć przewód czujnika z tylnej strony konsoli (20) z górnym przewodem czujnika (10).
Przyłączyć przewód mierzenia pulsu z tylnej strony konsoli (20) z wierzchnim przewodem mierzenia pulsu (35). Przymocować konsolę do podpory przedniej (2), przymocować ją za pomocą czterech śrub z główką krzyżową (16).



Komputer



Przyciski:

MODE - wcisnąć w celu wyboru funkcji

SET - ustawienie czasu użytkownika, odległości, kalorii i pulsu

RESET - resetowanie czasu użytkownika, odległości, kalorii i pulsu

Funkcje i operacje:

1. SKAN:

Przycisnąć przycisk "MODE", dopóki nie wyświetli się "SCAN", monitor będzie przeskakiwał między wszystkimi 6 funkcjami: czas, prędkość, dystans, kalorie, liczba kilometrów i puls. Każde z nich ukaże się na monitorze na 6 sekund.

2. CZAS

(1) Zlicza całkowity czas od początku ćwiczenia do końca

(2) Przytrzymać przycisk "MODE", dopóki nie wyświetli się "SCAN", następnie wcisnąć "SET" aby ustawić czas ćwiczenia. Podczas ćwiczenia automatycznie zlicza się od wartości docelowej.

3. PRĘDKOŚĆ

Pokazuje aktualną prędkość.

4. DYSTANS

(1) Zlicza przebyty dystans od początku ćwiczenia aż do końca.

(2) Przytrzymać przycisk "MODE", dopóki nie pokaże się "DIST". Przyciskając "SET" ustawi się dystans ćwiczenia. Podczas ćwiczenia automatycznie zlicza się od wartości docelowej.

5. KALORIE

(1) Zlicza całkowitą liczbę spalonych kalorii od początku ćwiczenia do końca.

(2) Przytrzymać przycisk "MODE", dopóki nie wyświetli się "CAL". Przyciskając przycisk "SET" ustawi się docelową liczbę kalorii. Podczas ćwiczenia automatycznie zlicza się od wartości docelowej.

6. LICZENIE KILOMETRÓW - Monitor wyświetli całkowity zakumulowany dystans.

7. PULS - Przycisnąć przycisk "MODE", dopóki nie wyświetli się "PULSE". Przed pomiarem częstotliwości bicia serca położyć dłonie na obie podkładki kontaktowe a na monitorze wyświetli się aktualna częstotliwość bicia serca w uderzeniach na minutę (BPM) na wyświetlaczu LCD po 6-7 sekundach.

Uwaga: Podczas mierzenia pulsu, wskutek przzerwania kontaktu, może być zmierzona wartość wyższa niż prędkość wirtualnego pulsu podczas pierwszych 2-3 sekund, potem powróci do normalnego poziomu. Zmierzoną wartość nie można uznawać za daną lekarską.

Uwaga:

1. Gdy wyświetlacz jest słaby albo nie pokazuje żadnych danych, wymienić baterie.
2. Gdy po 4 minutach nie będzie żadnego sygnału, monitor się automatycznie wyłączy.
3. Jeśli na wyświetlaczu miga symbol latarki, należy wymienić latarkę.
4. Jeśli przestaniesz ćwiczyć na 4 sekundy, komputer przestanie liczyć, a na wyświetlaczu pojawi się STOP. Gdy ponownie zaczniesz ćwiczyć, komputer ponownie zacznie liczyć, a STOP zniknie.

Dane techniczne

Funkcja	Automatyczne skanowanie	Co 6 sekund
	Czas	0:00'~99:59'
	Aktualna prędkość	0.0~99.99 KM/H
	Odległość	0.00~99.99 KM
	Kalorie	0.0~999.9 CAL
	Liczenie kilometrów	0.0~9999 KM
	Puls	40~240 BPM
Typ baterii:		2szt AA lub UM -4
Temperatura użytkowania		0°C~ +40°C
Temperatura przechowywania		-10°C~ +60°C

Instrukcja ćwiczenia

Używając bieżni polepszy się kondycja fizyczna, wytworzą mięśnie a w połączeniu z kontrolowaną redukcją kalorii pomoże Państwu schudnąć.

1. Faza rozgrzewająca

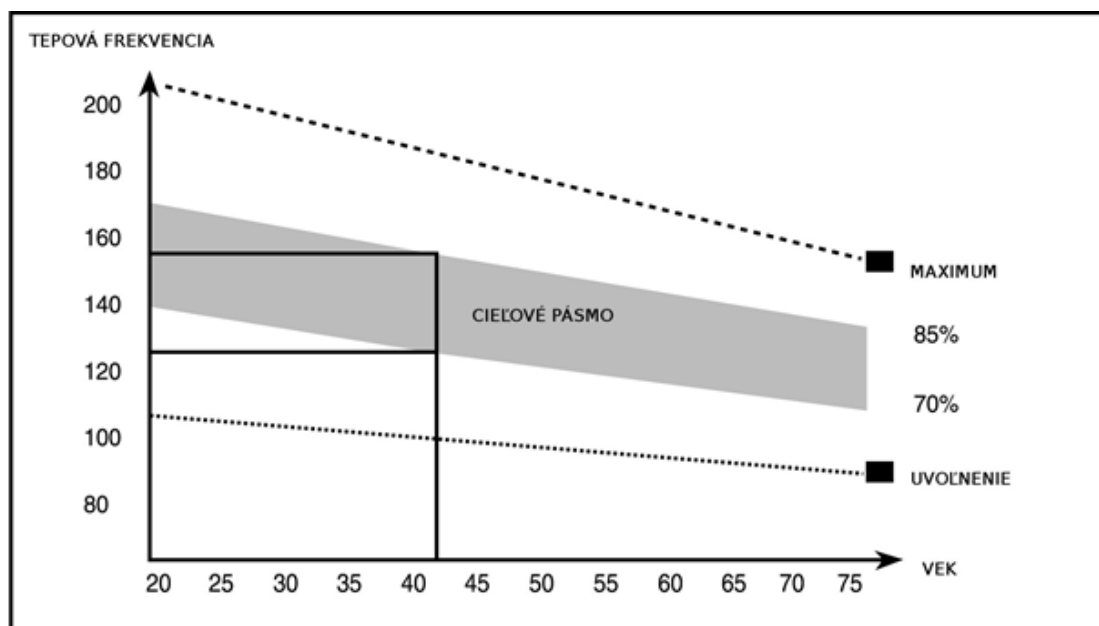
Faza ta pomaga przyspieszyć obieg krwi w ciele, aby mięśnie pracowały prawidłowo. Zmniejszy także ryzyko skurczów i zranienia mięśni. Powinno się wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, które są pokazane poniżej. Każdy odcinek powinien być utrzymywany przez 30 sekund, nie siłą czy napinaniem mięśni podczas stretchingu - gdy boli, należy przestać.



2. Faza ćwiczenia

Ćwiczenie, przy którym trzeba zwiększyć trudność. Przy prawidłowym ćwiczeniu nogi będą znacznie bardziej giętkie. Bardzo ważnym jest utrzymywanie tempa jazdy. Ćwiczenie będzie efektywne, gdy zwiększy się częstotliwość uderzeń serca na poziom, który jest pokazany na obrazku.

Część ta powinna trwać co najmniej 12 minut, najlepiej zacząć od 15-20 minut.



3. Ćwiczenia rozluźniające

Ćwiczenia te pozwolą układowi sercowo-naczyniowemu, aby odpoczął. Jest to w zasadzie powtórka ćwiczeń rozgrzewających, tzn. należy zmniejszyć obciążenie oraz tempo i kontynuować jeszcze 5 minut. Dalej należy kontynuować ćwiczenia wysiłkowe. Nie zapominać, że ćwiczenie wykonuje się powoli i bezboleśnie. Wraz z upływem czasu można zwiększać tempo i obciążenie. Zalecamy ćwiczyć 3 razy na tydzień.

Rzeźbienie się mięśni

W celu rzeźbienia mięśni należy zwiększyć obciążenie. Ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające przebiegają

identycznie, tylko że na końcu ćwiczenia należy zwiększyć obciążanie i poruszać nogami szybciej, niż normalnie.

Ograniczać prędkość aby utrzymać częstotliwość bicia serca w danym interwale.

Redukcja kalorii

Podstawowym czynnikiem jest wysiłek. Im dłużej i ciężiej będą Państwo ćwiczyć, tym więcej spalą kalorii.

Tyczy się to tak samo tego, gdy chcą Państwo polepszyć swoją kondycję.

Rozgrzewka

Ćwiczenia szyi

Głowę skłonić na prawą stronę tak, aby można było poczuć napięcie w szyi. Pomału skłonić głowę w kierunku klatki piersiowej w półkręgu, następnie obrócić głowę w lewo. Poczucie się delikatne napięcie w szyi. To ćwiczenie można powtarzać wielokrotnie.

Ćwiczenia obszaru ramion

Naprzemiennie wymachiwać lewym i prawym ramieniem, bądź oboma ramionami naraz.



Ćwiczenia ramion

Naprzemiennie wyciągać lewe i prawe ramię w kierunku sufitu. Odczuje się napięcie po lewej i prawej stronie. Ćwiczenie to należy powtarzać kilkakrotnie.



Ćwiczenia części górnej

Podeprzeć się tak, aby ręką oprzeć się o ścianę, następnie naciągnąć się w kierunku za siebie i podnieść prawą bądź lewą nogę w kierunku tylnych części ciała, tak bardzo, jak jest to możliwe. Poczucie się napięcie w przedniej części ud. Pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a jeśli to możliwe, powtórzyć ćwiczenie 2 razy na każdą nogę.



Wewnętrzna część ud

Usiąść na podłodze z nogami tak, aby kolana kierowały się ku zewnątrz. Przycisnąć nogi tak blisko jak jest to możliwe do pachwin. Teraz przesunąć kolana w dół. Pozostać w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeżeli jest to możliwe.



Dotykanie palców stóp

Skłonić tułów w kierunku do dołu i spróbować dotknąć palców, jeśli będzie to możliwe. Jeśli się da, pozostać w tej pozycji przez 20-30 sekund.



Ćwiczenia na kolana

Usiąść na podłodze i wyprostować prawą nogę. Podkurczyć lewą nogę i położyć stopę na prawe udo. Teraz spróbować dosięgnąć prawą stopę prawym ramieniem. Pozostać w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



Ćwiczenia pleców/ścięgna Achillesa

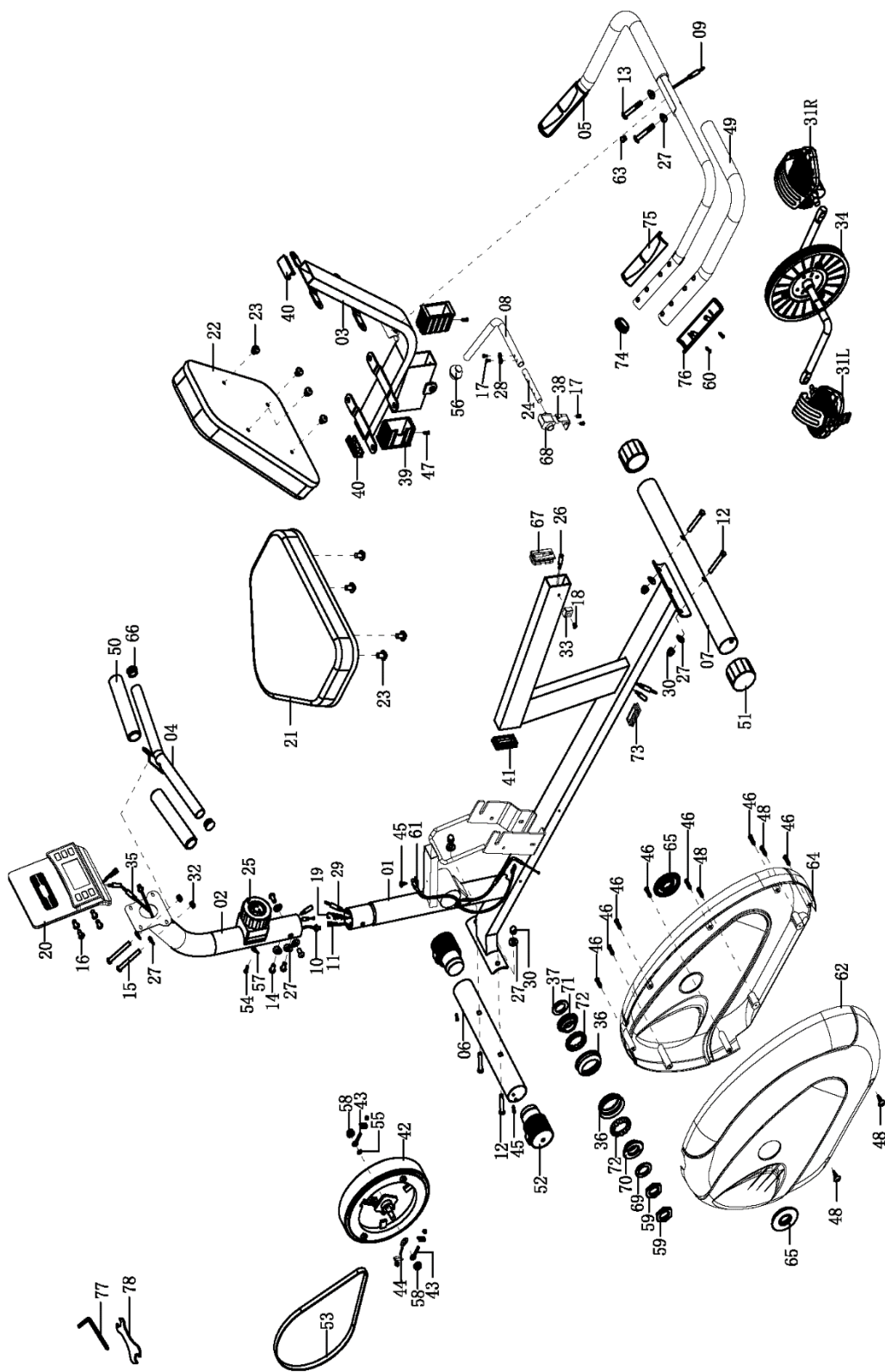
Obie ręce położyć na ścianę, aby uzyskać opór ciała. Przesunąć lewą nogę do tyłu i spróbować przyłożyć ją do części tylnich, wyśrodkować z prawą nogą. Ćwiczenie to rozciąga zarówno plecy, jak i nogi. Pozostać w tej pozycji 30-40 sekund, jeśli to możliwe.

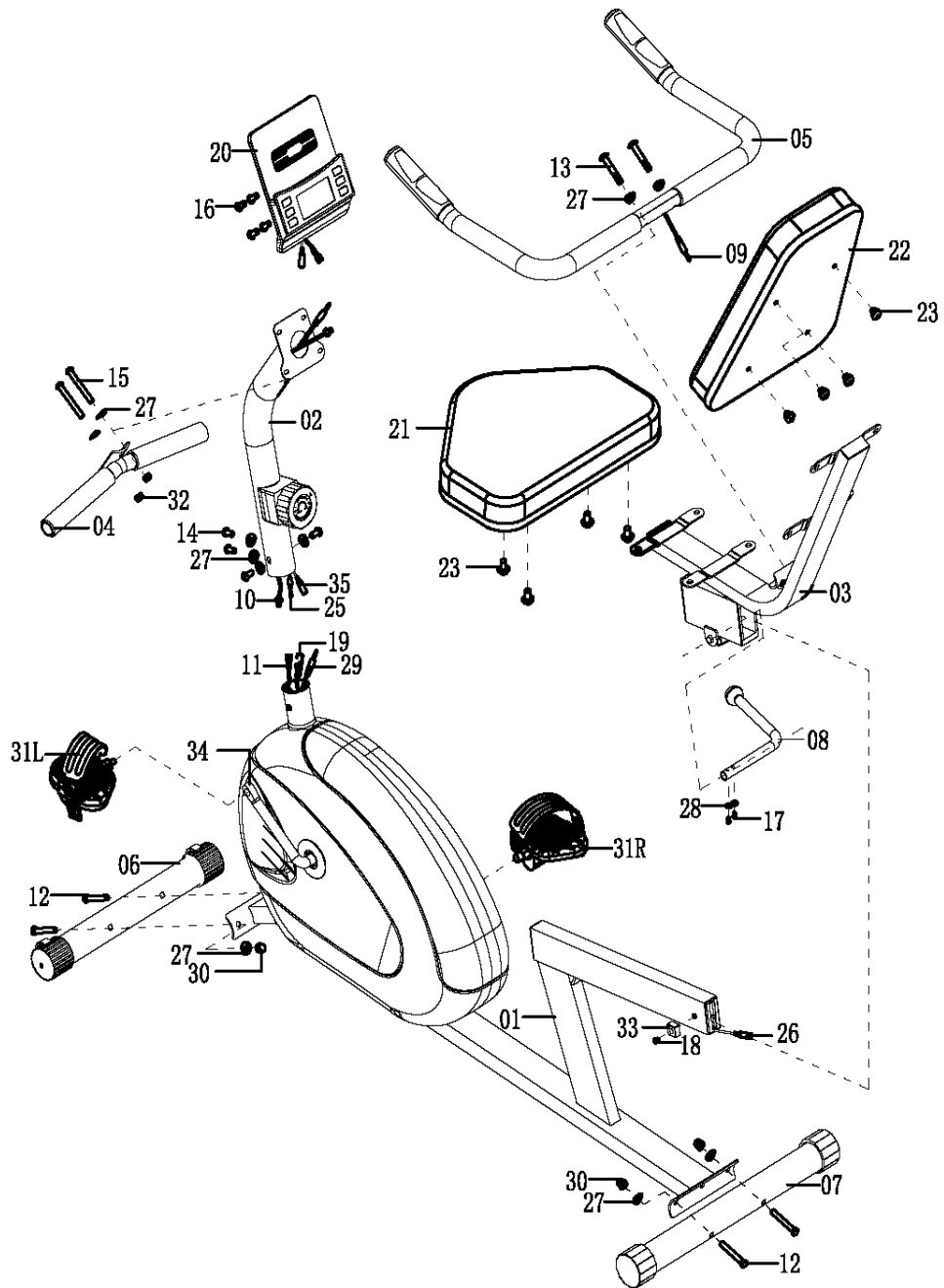


Spis części

Nr p.	Nazwa	Szt
1	Rama główna	1
2	Podpora przednia	1
3	Podpora siedziska	1
4	Przednia poręcz	1
5	Tylna poręcz	1
6	Przedni stabilizator	1
7	Tylny stabilizator	1
8	Poręcz regulująca	1
9	Przewód mierzenia pulsu	1
10	Wierzchni przewód czujnika	1
11	Spodni przewód czujnika	1
12	Śruba	4
13	Śruba z sześciokątem wewnętrznym	2
14	Śruba z sześciokątem wewnętrznym	4
15	Śruba z sześciokątem wewnętrznym	2
16	Śruba z główką krzyżową	4
17	Śruba z sześciokątem wewnętrznym	4
18	Śruba z główką krzyżową	1
19	Przewód przedłużający	1
20	Konsola	1
21	Siedzisko	1
22	Oparcie	1
23	Podkładka płaska	8
24	Oś łącząca	1
25	Śruba regulująca napięcie z przewodem	1
26	Spodni przewód mierzenia pulsu	1
27	Podkładka zakrzywiona	12
28	Podkładka płaska	2
29	Środkowy przewód mierzenia pulsu	1
30	Żołędź nakrętki	4
31L	Pedał (lewy)	1
31R	Pedał (prawy)	1
32	Nakrętka nylonowa	2
33	Kanciasta osłona otworu	1
34	Korba	1
35	Wierzchni przewód mierzenia pulsu	1
36	Konsola nośna	2
37	Podkładka płaska	1
38	Regulująca płytki metalowa	1
39	Zamknięcie wklęsłe	2
40	Zamknięcie tycy siodełka	2
41	Zamknięcie tycy posuwnej	1
42	Koło zamachowe	1
43	Śruba regulująca	2
44	Śruba regulująca	1

45	Śruba samogwintująca	3
46	Śruba samogwintująca	7
47	Śruba samogwintująca	2
48	Śruba samogwintująca	4
49	Pianka	2
50	Pianka	2
51	Zamknięcie tylnego stabilizatora	2
52	Zamknięcie przedniego stabilizatora	2
53	Rzemień	1
54	Śruba samogwintująca	1
55	Podkładka płaska	1
56	Śruba kulista	1
57	Śruba zakrzywiona	1
58	Nakrętka kołnierkowa	2
59	Nakrętka	2
60	Śruba samogwintująca	4
61	Uchwyt sensora	1
62	Ośłona łańcucha (L - lewa)	1
63	Prześciółka	1
64	Ośłona łańcucha (R - prawa)	1
65	Ośłona korby	2
66	Zamknięcie poręczy	2
67	Zamknięcie tycy posuwnej	1
68	Blok hamulcowy	1
69	Podkładka płaska	1
70	Obejma łożyska wału korbowego (L - lewa)	1
71	Obejma łożyska wału korbowego (R - prawa)	1
72	Łożysko	2
73	Zamknięcie końcowe	1
74	Zamknięcie poręczy	2
75	Wierzchni czujnik pulsu	2
76	Spodni czujnik pulsu	2
77	Klucz imbusowy	1
78	Podwójny klucz z końcem otwartym	1





Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy **Duvlan** berendezés mellett döntött. Ezt a kiváló minőségű terméket otthoni használatra tervezték és tesztelték az EN 957 norma alapján – HC osztály. 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 anyaghibára és a kivitelezésre a **Duvlan** 2 év jótállást vállal.

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.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Útmutató

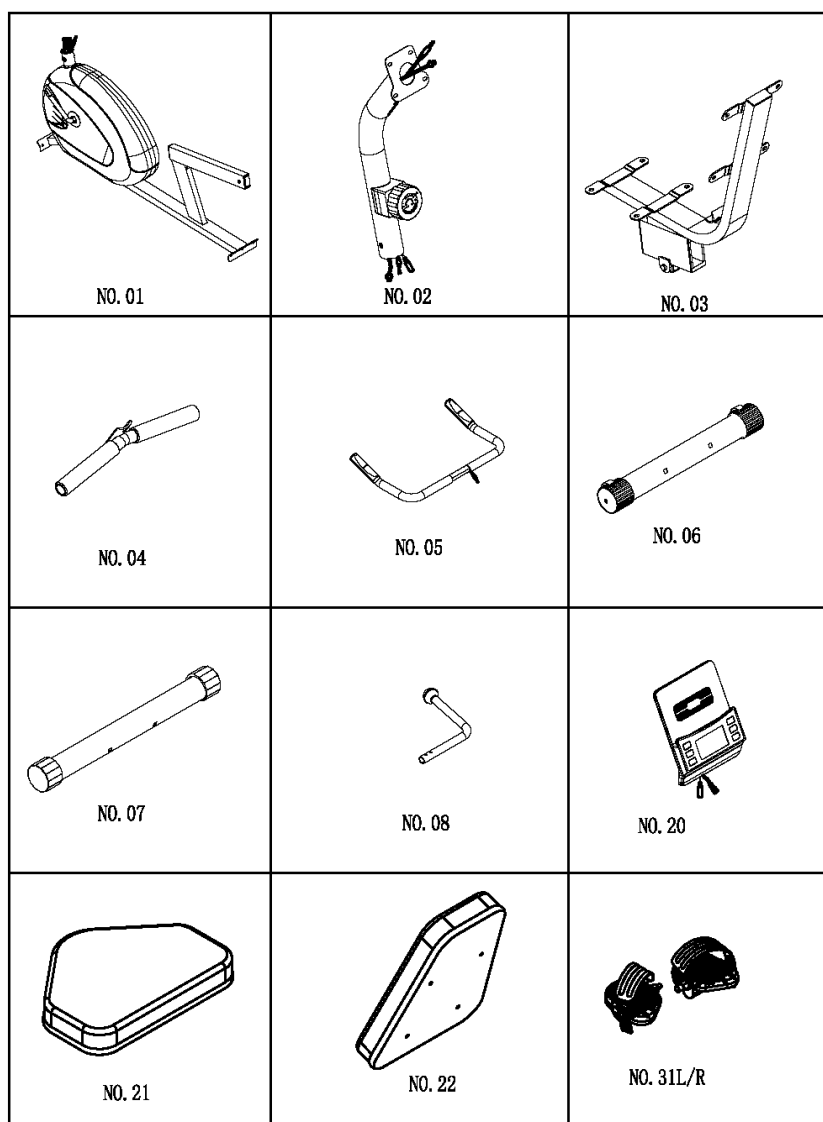
Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

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.

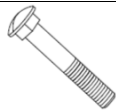

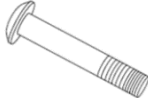








- Ezt a berendezést nem használja olyan a személy, akinek a testsúlya meghaladja a **110 kg**-ot.
- A berendezés felnőttek részére készült. Gyerekeket és állatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
- Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 0,6m szabad terület.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló 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 készült. A berendezést a HC kategória (STN EN ISO 20957-1 norma) alapján tesztelték és tanúsították otthoni használatra. 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.
- Ne használjon agresszív tisztítószeret a berendezés tisztításakor.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szilárdan húzzon be 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 be legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- A kezét és a lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- Ne kerékpározzon a szobakerékpáron állva.
- Ez a berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- A számítógépet két AA vagy UM-4 típusú elem táplálja. Ügyeljen arra, hogy csak ilyen típusú elemeket használjon.
- Súly: 24,5 kg.
Teljes méret (h x sz x m): 119 x 63 x 108 cm.

Fő részek



SSZ.	Megnevezés	DB
1	Főváz	1
2	Elülső támasz	1
3	Üléstámasz	1
4	Elülső fogantyú	1
5	Hátsó fogantyú	1
6	Elülső stabilizátor	1
7	Hátsó stabilizátor	1
8	Beállító fogantyú	1
20	Konzol	1
21	Ülés	1
22	Támla	1
31 L/R	Pedál (L- bal, R- jobb)	1/1

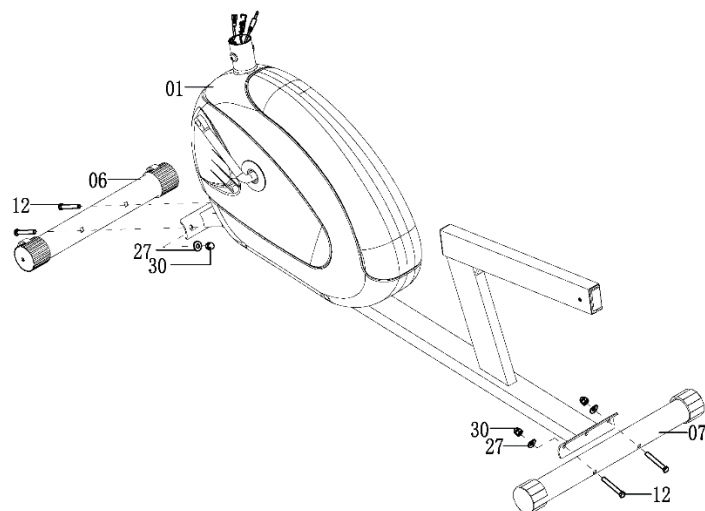
Alkatrészek

SSZ.	Megnevezés	Ábra	DB
12	Csavar		4
13	Hatlapfejű csavar		2
15	Hatlapfejű csavar		2
18	Keresztfejű csavar		1
23	Csavarok és alátétek készlet		8
27	Ívelt alátét		8
30	Sapkás anya		4
32	Nylon anya		2
33	Négyzet alakú nyílássapka		1
	Imbuszkulcs		1
	Nyitott végű kettőskulcs		1

Összeszerelési útmutató

1. lépés

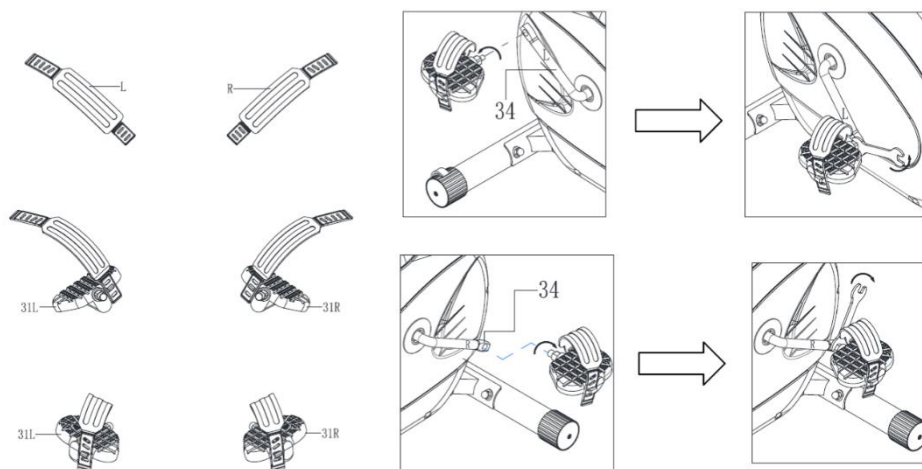
Rögzítse az elülső stabilizátort (06) a fővázhoz (1) két csavarral (12), két ívelt alátéttel (27) és két sapkás anyával (30). Ezután rögzítse a hátsó stabilizátort (07) a fővázhoz (1) két csavarral (12), két ívelt alátéttel (27) és két sapkás anyával (30).



2. lépés

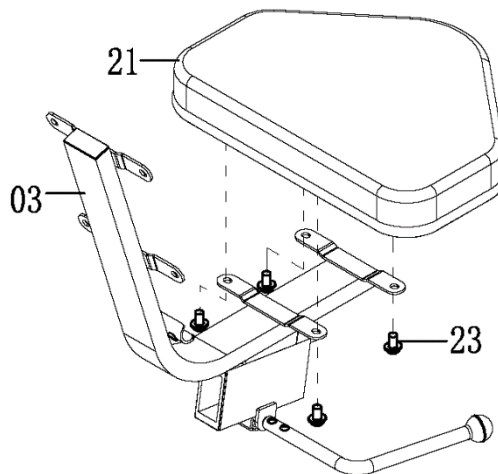
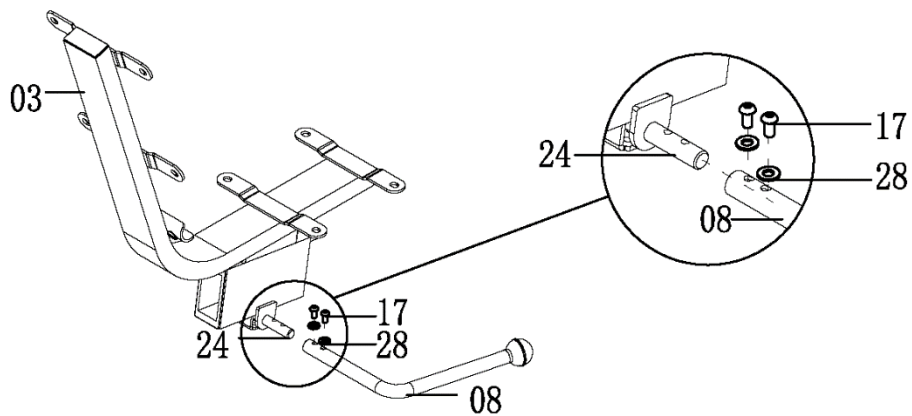
Rögzítse a bal szíjat a bal pedálhoz (31L), majd rögzítse a bal pedált a hajtókar (34) bal oldalához. Ismételje meg a jobb pedállal (31R).

Tekerje be a bal pedált (31L) a hajtókarba (34) az óramutató járásával ellentétes irányban, a jobb pedált (31R) pedig tekerje be az óramutató járásával megegyező irányban.



4. lépés

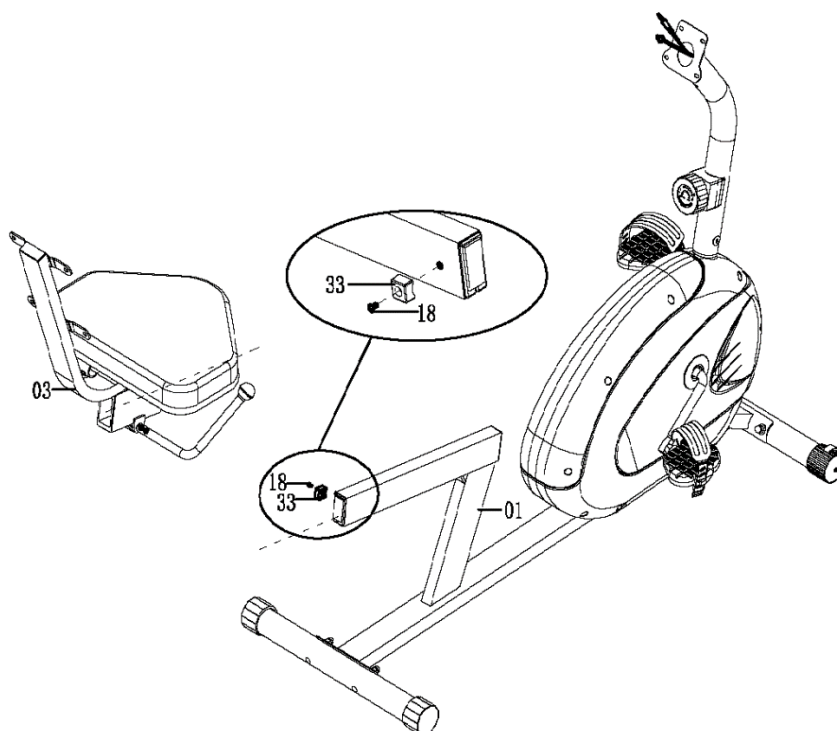
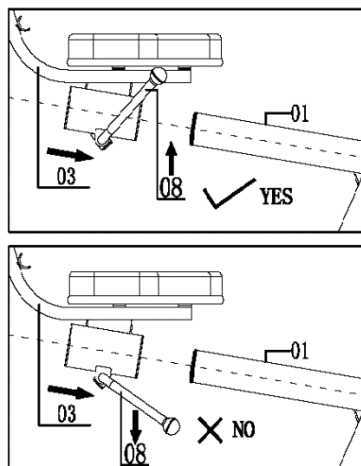
Távolítsa el a hatlapfejű csavarokat (17) és a lapos alátéteket (28) a beállító tengelyről (24).
Helyezze a beállító fogantyúkat (8) az összekötő tengelybe (24), és rögzítse két hatlapfejű csavar (17) és két lapos alátét (28) segítségével.
Rögzítse az ülést (21) az üléstámaszhoz (3) négy csavarkészlettel (23).



5. lépés

Emelje meg a fogantyút (8), és csúsztassa az üléstartót (3) a fő szerkezetre (1). Helyezze be a sz. (33) a főszerkezetbe (1), és rögzítse a sz. 18.

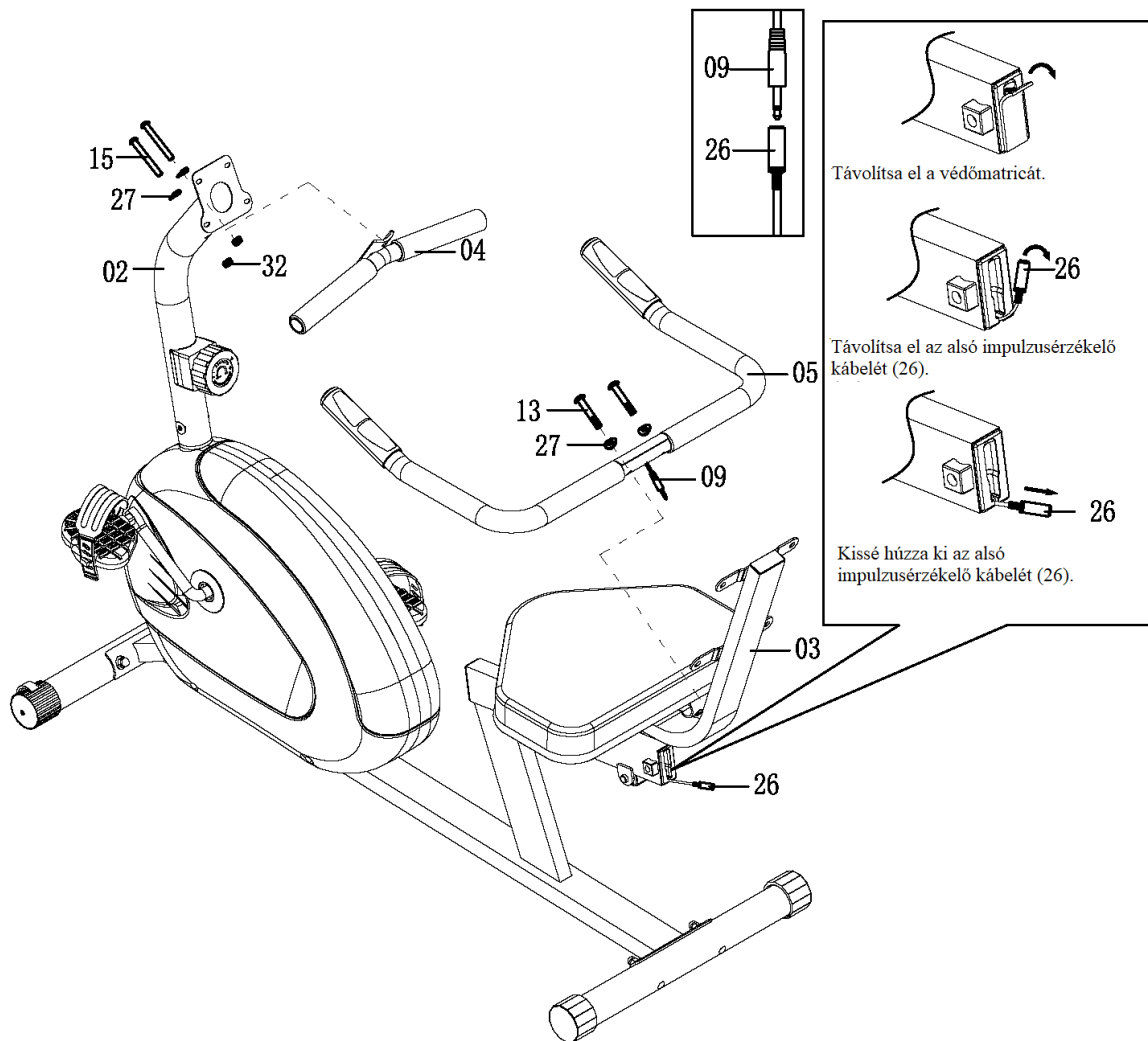
Vigyázat: Ügyeljen arra, hogy a fogantyú (8) megemelkedett legyen, miközben az üléstartót (3) a fő szerkezetre (1) csúsztatja. Ha a fogantyú lefelé mutat, akkor helytelen.



6. lépés

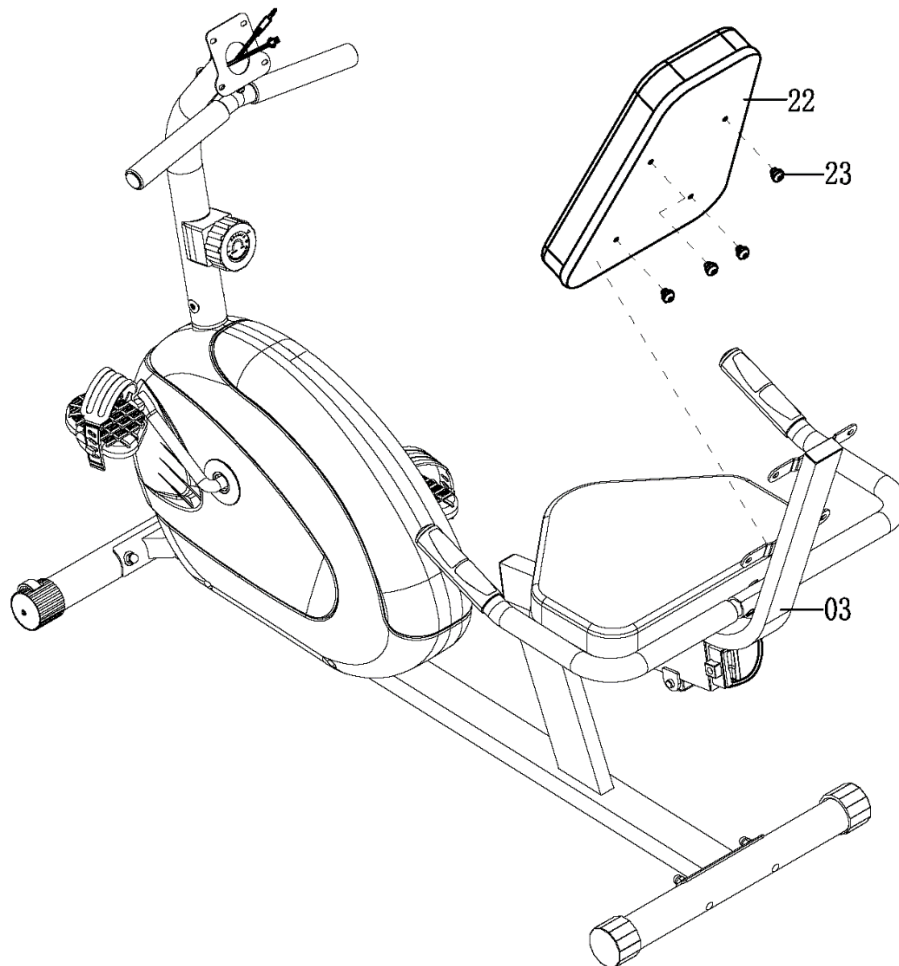
Rögzítse az elülső fogantyúkat (4) az elülső támaszhoz (2) két hatlapfejű csavarral (15), két ívelt alátéttel (27) és két sapkás anyával (32).

Helyezze a hátsó fogantyúkat (5) az üléstámaszra (3), rögzítse két hatlapfejű csavar (13) és két ívelt alátét (27) segítségével. Ezután csatlakoztassa az alsó pulzusmérő kábelt (26) a pulzusmérő kábelhez (9).



7. lépés

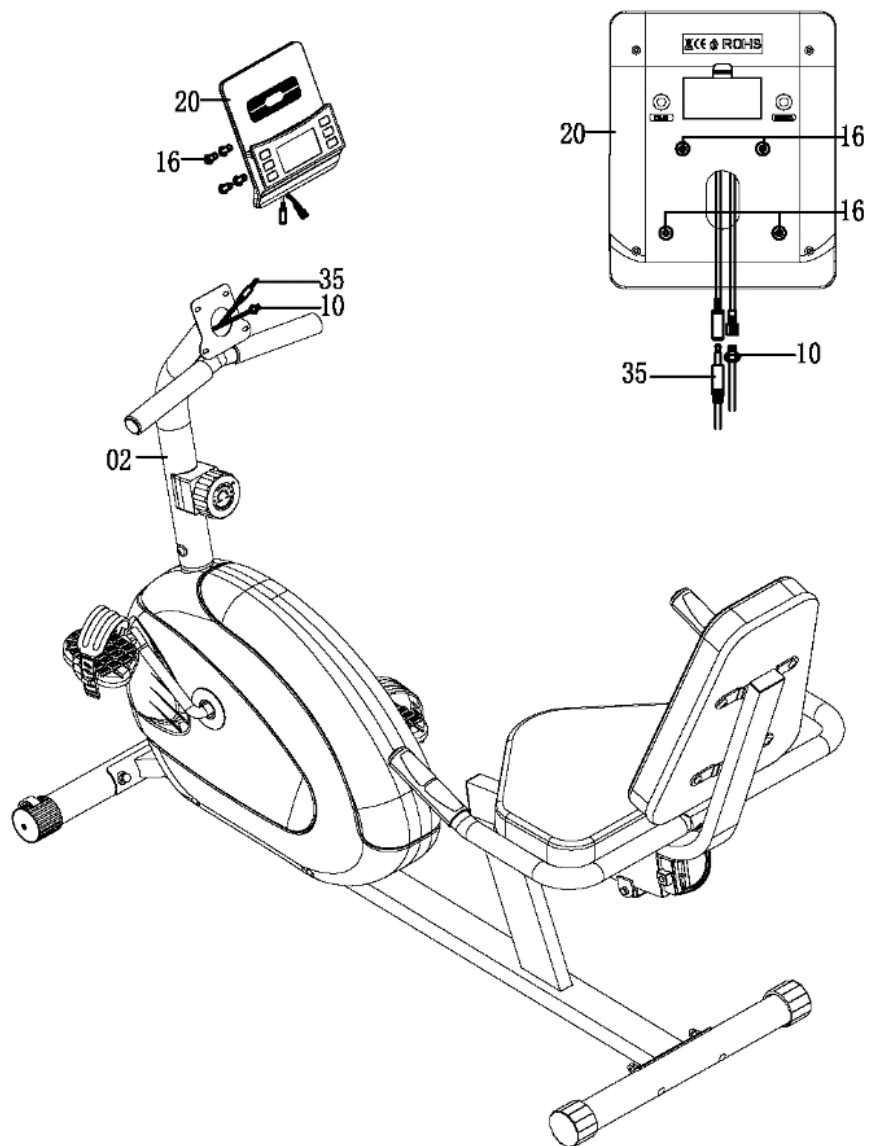
Rögzítse a támlát (22) az üléstámaszhoz (3) négy lapos alátét (23) és négy hatlapfejű csavar (14) segítségével.



8. lépés

Távolítsa el a négy keresztfejű csavart (16) a konzol (20) hátoldaláról.

Csatlakoztassa a konzol (20) hátoldalánál található érzékelőkábelt a felső érzékelőkábelhez (10). Csatlakoztassa a konzol (20) hátoldalánál található pulzusmérő kábelt a felső pulzusmérő kábelhez (35). Rögzítse a konzolt az elülső támaszhoz (2) négy keresztfejű csavar (16) segítségével.



Számítógép



Nyomógombok:

MODE – nyomja meg a funkció kiválasztásához

SET- a felhasználói idő, távolság, kalória és pulzus beállítása

RESET- a felhasználói idő, távolság, kalória és pulzus visszaállítása

Funkciók és műveletek:

1, SZKENNELÉS:

Nyomja a „MODE“ gombot, amíg meg nem jelenik a „SCAN“, a kijelző megjeleníti mind a 6 funkciót: idő, sebesség, távolság, kalória, kilométer-számláló és pulzus. Minden megjelenítés 6 másodpercig fog tartani.

2, IDŐ

(1) Számolja a gyakorlat kezdetétől a végéig tartó teljes időt.

(2) Nyomja a „MODE“ gombot, amíg meg nem jelenik a „TIME“, majd nyomja meg a „SET“ gombot a gyakorlat idejének beállításához. A gyakorlat során automatikusan visszaszámol a célértéktől.

3, SEBESSÉG

Az aktuális sebességet mutatja.

4, TÁVOLSÁG

(1) Számolja a gyakorlat kezdetétől a végéig megtett távolságot.

(2) Nyomja a „MODE“ gombot, amíg meg nem jelenik a „DIST“. A „SET“ gomb megnyomásával beállíthatja a távolságot. A gyakorlat során automatikusan visszaszámol a célértéktől.

5, KALÓRIA

(1) Számolja a gyakorlat kezdetétől a végéig elégetett összes kalóriát.

(2) Nyomja a „MODE“ gombot, amíg meg nem jelenik „CAL“. A „SET“ gomb megnyomásával beállíthatja a kalória célértéket. A gyakorlat során automatikusan visszaszámol a célértéktől.

6, KILOMÉTER-SZÁMLÁLÓ – A kijelző megjeleníti a teljes akkumulált távolságot.

7, PULZUS – Nyomja a „MODE“ gombot, amíg meg nem jelenik a „PULSE“. A pulzusszám mérése előtt helyezze mindkét tenyerét a két érintkezőpárnára, és az LCD kijelző 6~7 másodperc elteltével percenkénti ütésszámban (BPM) megjeleníti az aktuális szívfrekvenciát.

Megjegyzés: A pulzusmérés során kapcsolat-megszakítás miatt a mért érték magasabb lehet, mint az első 2-3 másodperc virtuális értéke, majd visszatér a normális értékre. A mért érték nem tekinthető orvosi kezelés alapjának.

Vigyázat:

- 1, Cserélje ki az elemeket, ha a kijelző gyenge vagy nem jelenít meg semmilyen adatot.
 - 2, Ha 4 percig nem érkezik jel, a kijelző automatikusan kikapcsol.
 - 3, Ha az elem szimbóluma villog a kijelzőn, cserélje ki az elemet.
 - 4, Ha 4 másodpercre abbahagyja az edzést, a számítógép leállítja a számlálást, és a STOP felirat jelenik meg a kijelzőn.
- Amikor újra elkezd az edzést, a számítógép újra elkezdi számolni, és a STOP eltűnik.

Műszaki adatok

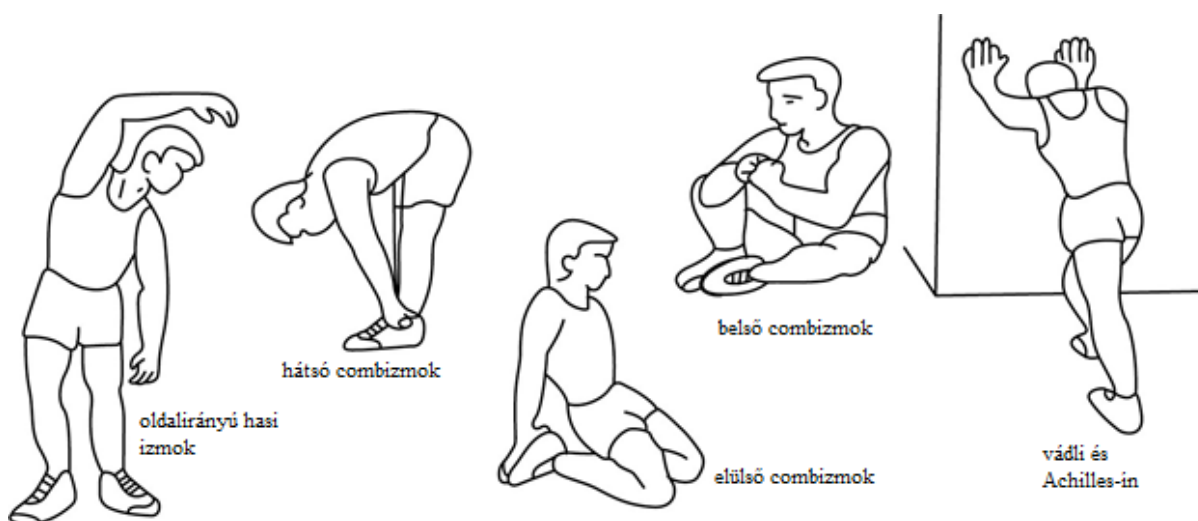
Funkció	Automatikus szkennelés	6 másodpercenként
	Idő	0:00~99:59'
	Aktuális sebesség	0.0~99.99 KM/H
	Távolság	0.00~99.99 KM
	Kalória	0.0~999.9 CAL
	Kilométer-számláló	0.0~9999 KM
	Pulzus	40~240 BPM
Elemek típusa	2db AA vagy UM –4	
Üzemi hőmérséklet	0°C~ +40°C	
Tárolási hőmérséklet	-10°C~ +60°C	

Útmutató a gyakorlatokhoz

A szobakerékpár használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

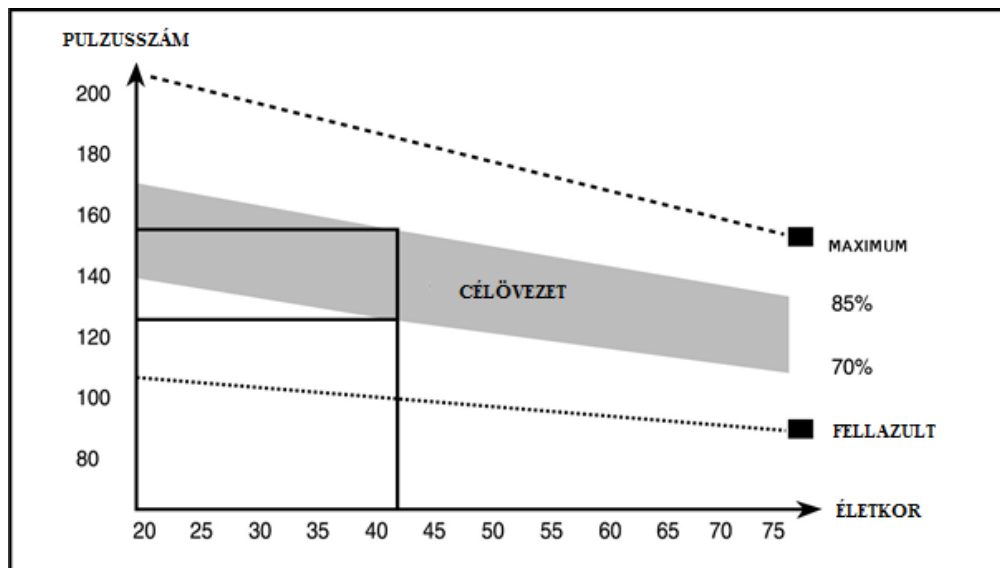
1. Bemelegítő gyakorlatok

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 ismételje 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. Lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábait 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.



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Főváz	1
2	Elülső támasz	1
3	Üléstámasz	1
4	Elülső fogantyú	1
5	Hátsó fogantyú	1
6	Elülső stabilizátor	1
7	Hátsó stabilizátor	1
8	Beállító fogantyú	1
9	Pulzusmérő kábel	1
10	Felső érzékelőkábel	1
11	Alsó érzékelőkábel	1
12	Csavar	4
13	Hatlapfejű csavar	2
14	Hatlapfejű csavar	4
15	Hatlapfejű csavar	2
16	Keresztfejű csavar	4
17	Hatlapfejű csavar	4
18	Keresztfejű csavar	1
19	Hosszabbító kábel	1
20	Konzol	1
21	Ülés	1
22	Támla	1
23	Lapos alátét	8
24	Összekötő tengely	1
25	Feszültségszabályozó csavar kábellel	1
26	Alsó pulzusmérő kábel	1
27	Ívelt alátét	12
28	Lapos alátét	2
29	Középső pulzusmérő kábel	1
30	Sapkás anya	4
31L	Pedál (bal)	1
31R	Pedál (jobb)	1
32	Nylon anya	2
33	Négyzet alakú nyílássapka	1
34	Hajtókar	1
35	Felső pulzusmérő kábel	1
36	Támasztó konzol	2
37	Lapos alátét	1
38	Beállító fémlemez	1
39	Üreges zárósapka	2
40	Ülőrúd-véglezáró	2
41	Tolórúd-véglezáró	1
42	Lendkerék	1
43	Beállító csavar	2
44	Beállító csavar	1

45	Önmetsző csavar	3
46	Önmetsző csavar	7
47	Önmetsző csavar	2
48	Önmetsző csavar	4
49	Hab	2
50	Hab	2
51	Hátsó stabilizátor véglezáró	2
52	Elülső stabilizátor véglezáró	2
53	Szíj	1
54	Önmetsző csavar	1
55	Lapos alátét	1
56	Kerek csavar	1
57	Ívelt csavar	1
58	Karimás anya	2
59	Anya	2
60	Önmetsző csavar	4
61	Érzékelőtartó	1
62	Láncfedél (L- bal)	1
63	Átvezető	1
64	Láncfedél (R- jobb)	1
65	Hajtókar-fedél	2
66	Fogantyú-véglezáró	2
67	Tolórúd-véglezáró	1
68	Fékblokk	1
69	Lapos alátét	1
70	Főtengely csapágypersely (L- bal)	1
71	Főtengely csapágypersely (R- jobb)	1
72	Csapágy	2
73	Véglezáró	1
74	Fogantyú-véglezáró	2
75	Felső pulzusérzékelő	2
76	Alsó pulzusérzékelő	2
77	Imbuszkulcs	1
78	Nyitott végű kettőskulcs	1

