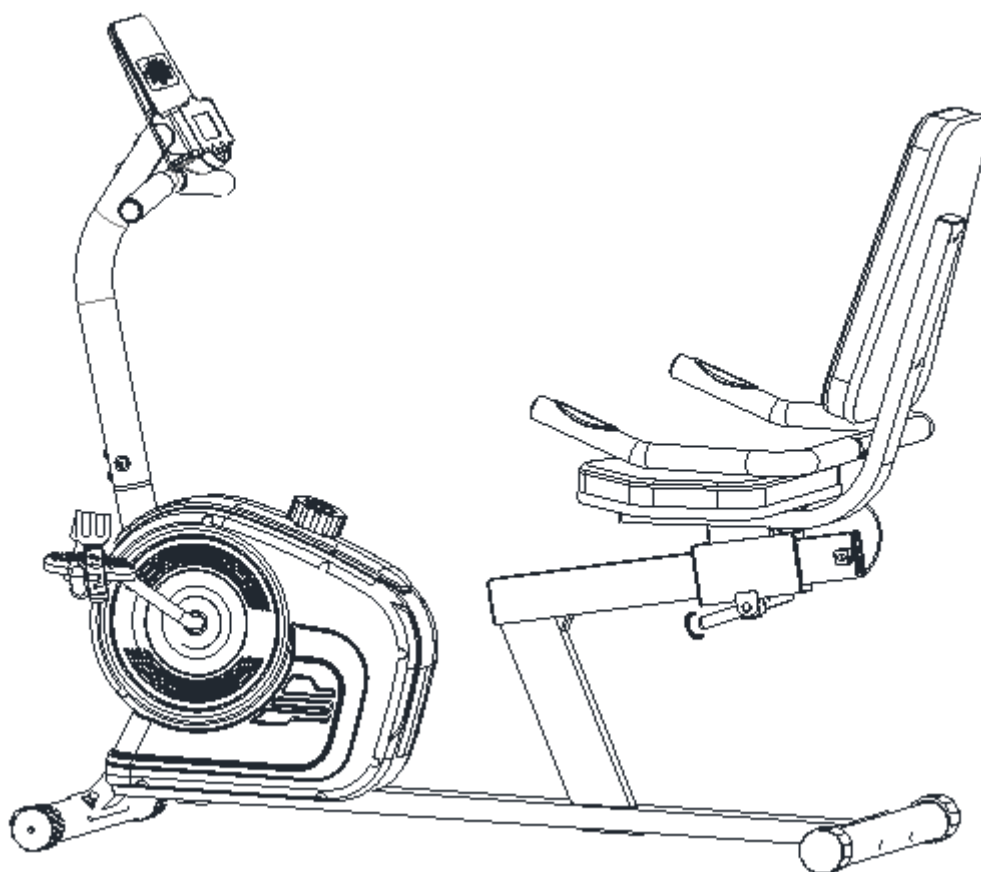




# DIADORA



## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Diadora** tím

## Záruka

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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 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 **Diadora** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

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

## Pokyny

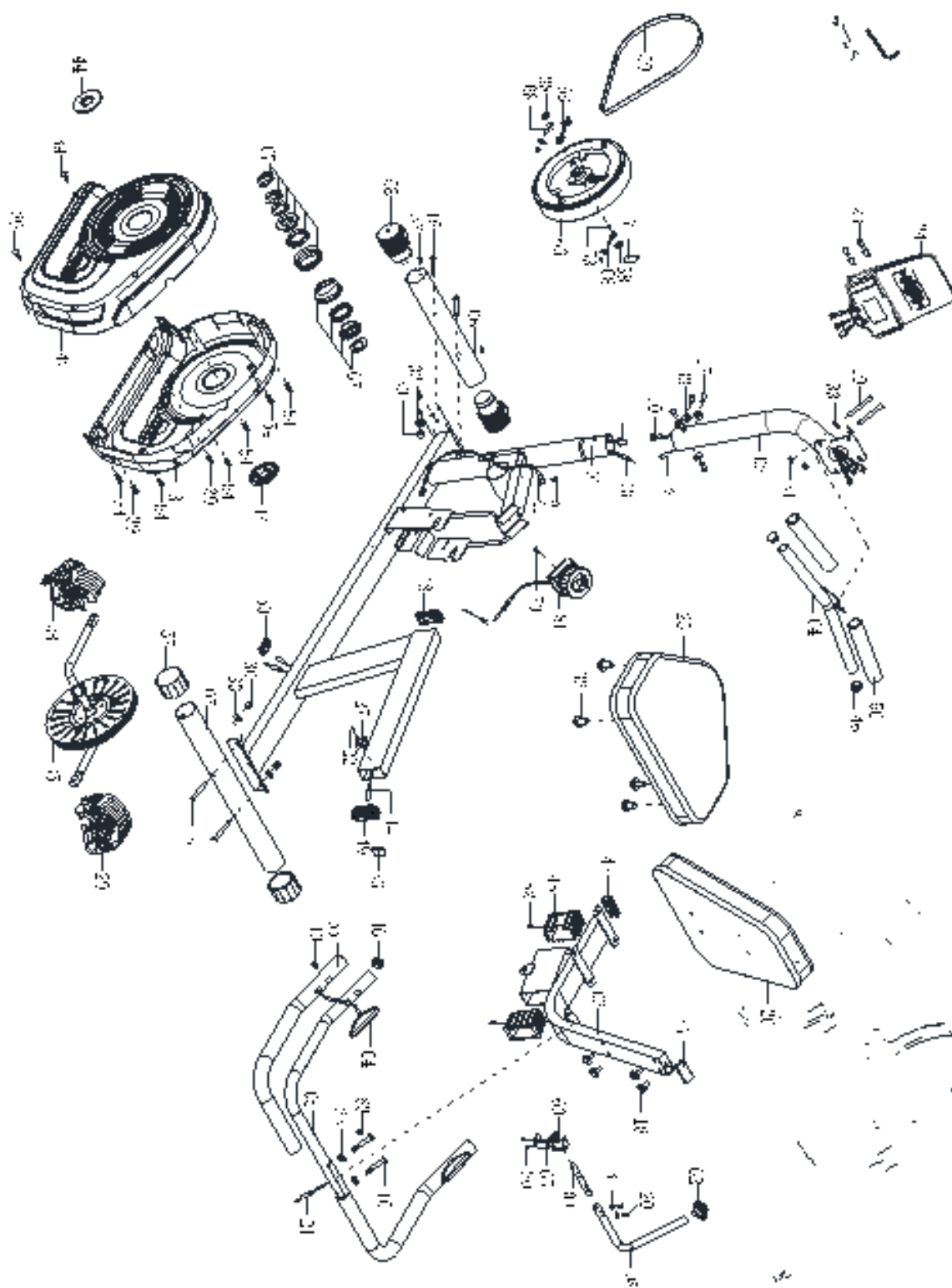
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## 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 110 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Diadora (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 24 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 88 x 56 x 124cm.

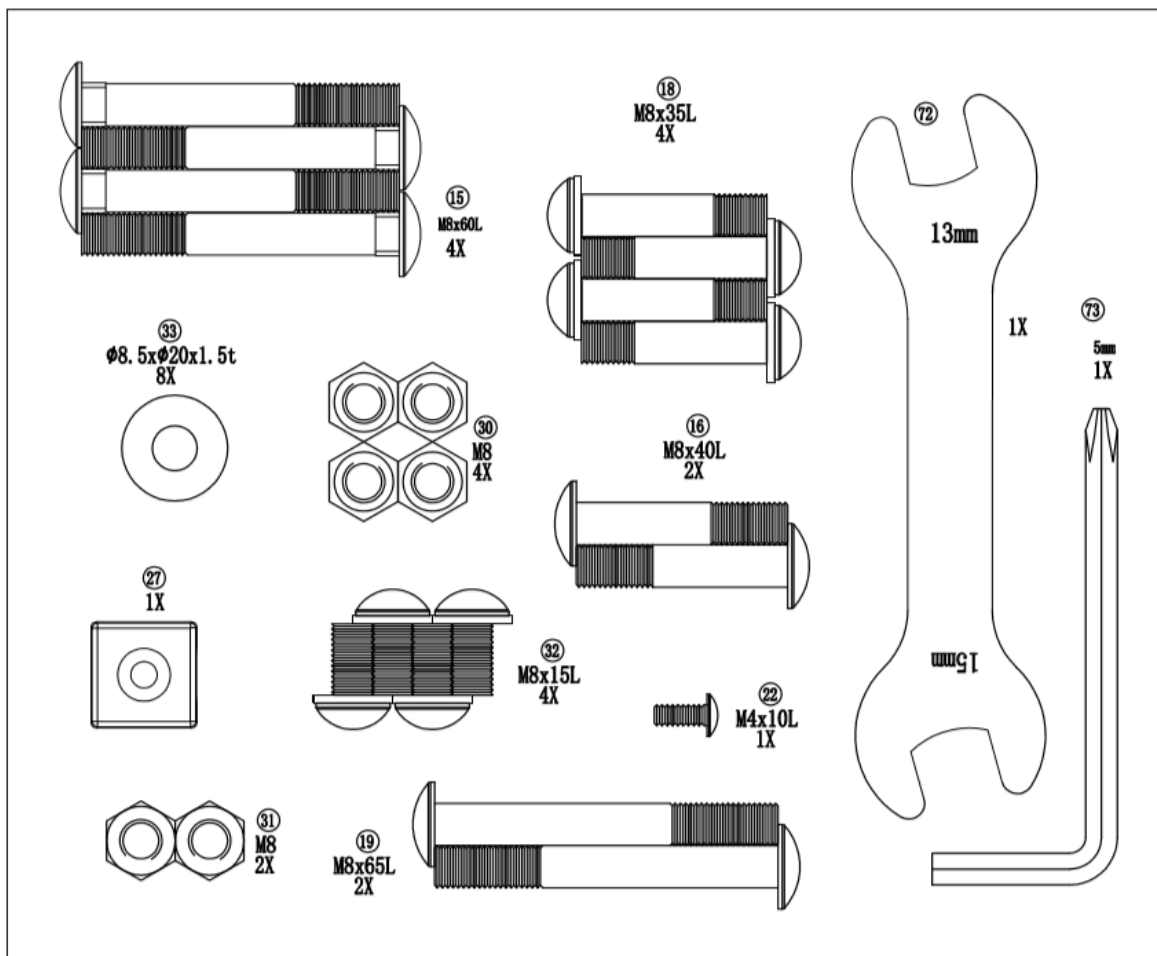
# Rozložený diagram



## Zoznam dielov

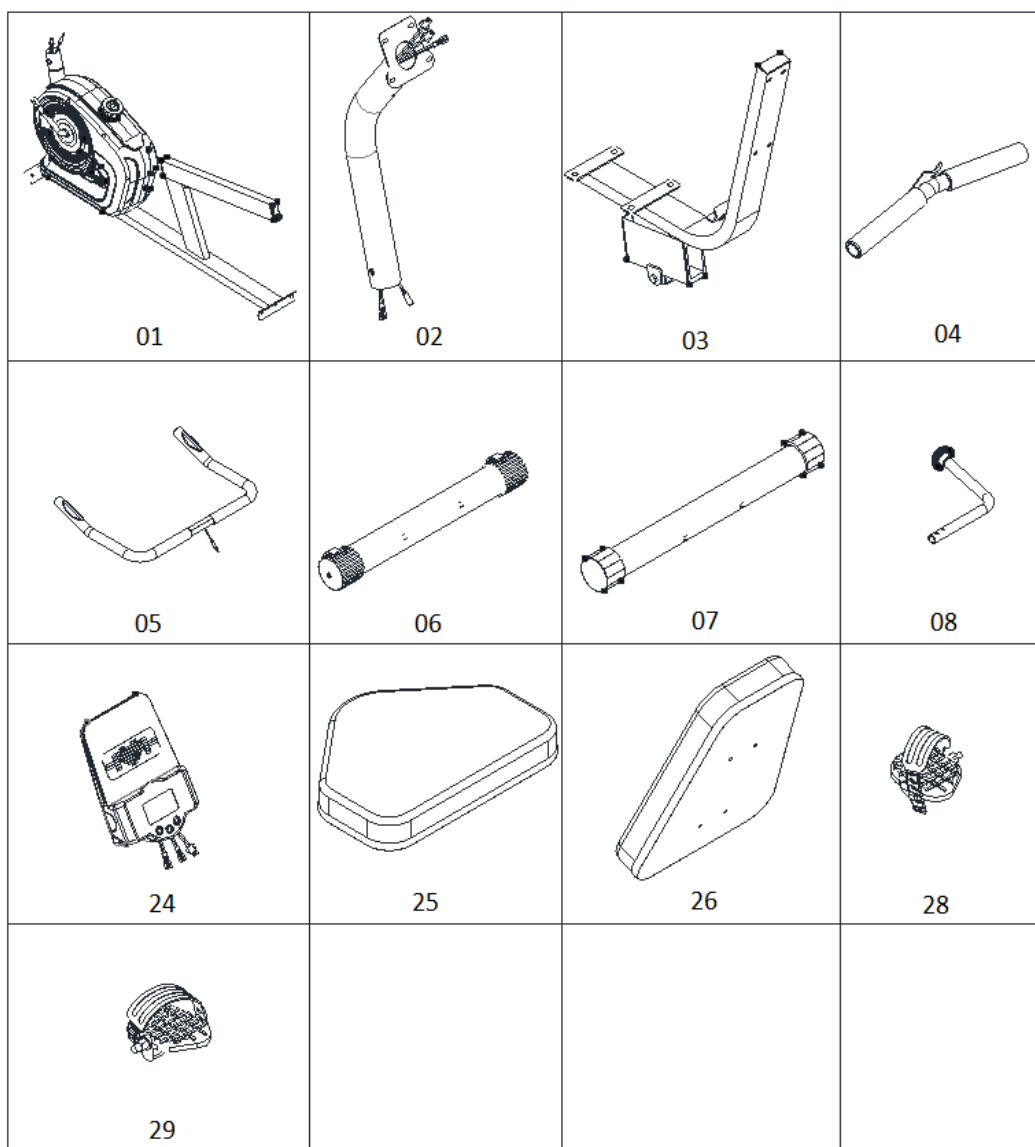
P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
01	Hlavný rám	1	38	Prírubová matica M10x1Px6t	2
02	Predná tyč	1	39	Samorezná skrutka ST4.2x20L	4
03	Podpora operadla	1	40	Plochá podložka $\phi 4.3 \times \phi 12 \times 1t$	2
04	Predné rukoväte	1	41	Držiak senzoru	1
05	Zadné rukoväte	1	42	Kryt reťaze (L)	1
06	Predný stabilizátor $\phi 50 \times 1.2 \times 395L$	1	43	Kryt reťaze (R)	1
07	Zadný stabilizátor $\phi 50 \times 1.2 \times 490L$	1	44	Kryt kľuky JE437	2
08	Nastaviteľná tyč $\phi 16 \times 2 \times 305L$	1	45	Uzáver posuvného sedadla	2
09	Prípojná náprava $\phi 12 \times 95L$	1	46	Uzáver predných rukovätí	4
10	Horný vodič senzoru	1	47	Uzáver tyče sedadla	2
11	Dolný vodič senzoru	1	48	Koncový uzáver	1
12	Horný vodič senzoru tepu	1	49	Koncový uzáver	1
13	Vodič senzoru tepu	1	50	Koncový uzáver	1
14	Stredný vodič senzoru tepu	1	51	8-stupňová skrutka napätia	1
15	Skrutka M8x60L	4	52	Samorezná skrutka ST4.2x8L	2
16	Imbusová skrutka M8x40L	2	53	Plochá podložka $\phi 12.5 \times \phi 20 \times 1.5$	1
17	Imbusová skrutka M8x15L	4	54	Samorezná skrutka ST4.2x20L	6
18	Imbusová skrutka M8x35L	4	55	Penový obal zadných rukovätí $\phi 22 \times \phi 28 \times 560L$	2
19	Imbusová skrutka M8x65L	2	56	Penový obal predných rukovätí $\phi 22 \times \phi 28 \times 150L$	2
20	Imbusová skrutka M6x20L	4	57	Uzáver zadného stabilizátoru	2
21	Dolný vodič senzoru tepu	1	58	Uzáver predného stabilizátoru	2
22	Samorezná skrutka M4x10L	1	59	Pás 310 J5	1
23	Křížová skrutka M5x10L	4	60	Protišmykový plát	1
24	Počítač	1	61	Samorezná skrutka ST3.2x12L	1
25	Sedadlo	1	62	Guľa pre nastaviteľnú tyč	1
26	Operadlo	1	63	Priechodka	1
27	Limitný držiak JE099	1	64	Senzor tepu	2
28	Pedál (L) JG-16B	1	65	Nastaviteľný železný plát 27Lx26Wx33Hx3.0t	1
29	Pedál (R) JG-16B	1	66	Zostava zotrvačníku	1
30	Žalud'ová matica M8x16t	4	67	BB diely	1
31	Matica M8x8t	2	68	Nastavovač zotrvačníka $\phi 18 \times 55L$	2
32	Imbusová skrutka M8x15L	4	69	Nastavovač zotrvačníka $\phi 18 \times 55L$	1
33	Oblá podložka $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 1.5t$	12	70	Křížová skrutka M5x12L	1
34	Plochá podložka $\phi 6.5 \times \phi 13 \times 1.5t$	2	71	EVA podložka 38Lx18Wx3t	1
35	Kľuka s kladkou	1	72	Viacúčelový kľúč	1
36	EVA nálepka 38Lx18Wx3t	1	73	Imbusový kľúč	1
37	Samorezná skrutka ST4.2x12L	2			

## Zoznam súčiastok



P.Č.	Názov	KS
15	Skrutka M8x60L	4
16	Imbusová skrutka M8x40L	2
18	Imbusová skrutka M8x35L	4
19	Imbusová skrutka M8x65L	2
22	Samorezná skrutka M4x10L	1
27	Limitný držiak	1
30	Žalud'ová matica M8x16t	4
31	Matica M8x8t	2
32	Imbusová skrutka M8x15L	4
33	Oblá podložka $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 1.5t$	8
72	Viacúčelový kľúč	1
73	Imbusový kľúč	1

## Montážne diely

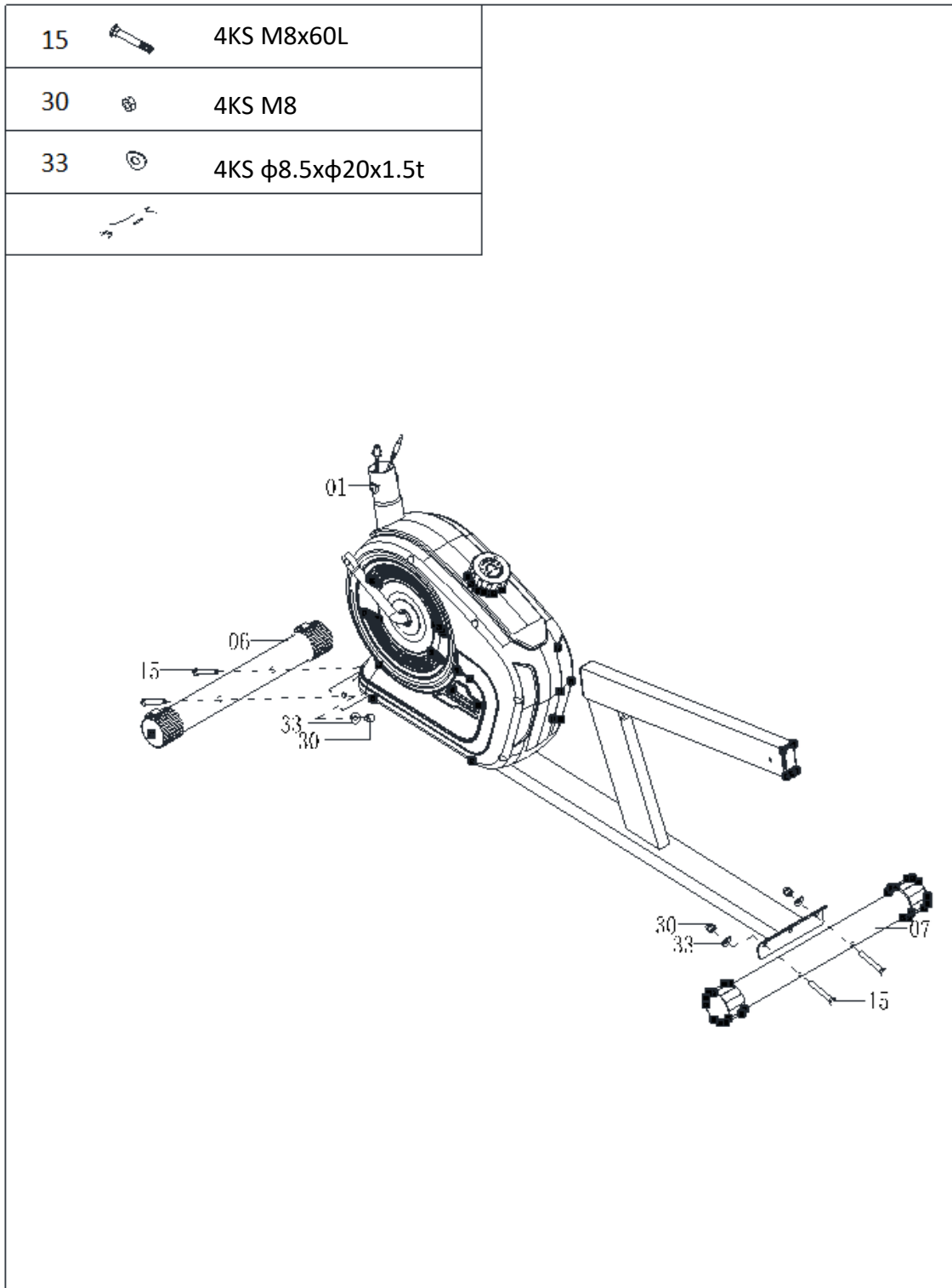


P.Č.	Názov	KS
01	Hlavný rám	1
02	Predná tyč	1
03	Podpora operadla	1
04	Predné rukoväte	1
05	Zadné rukoväte	1
06	Predný stabilizátor	1
07	Zadný stabilizátor	1
08	Nastaviteľná tyč	1
24	Počítač	1
25	Sedadlo	1
26	Operadlo	1
28	Pedál (L)	1
29	Pedál (R)	1

## Montážny návod

### Krok 1

Predný stabilizátor (06) a zadný stabilizátor (07) pripevnite k hlavnému rámu (01) pomocou 4 skrutiek (15), 4 oblých podložiek (33) a 4 žaluďových matíc (30).

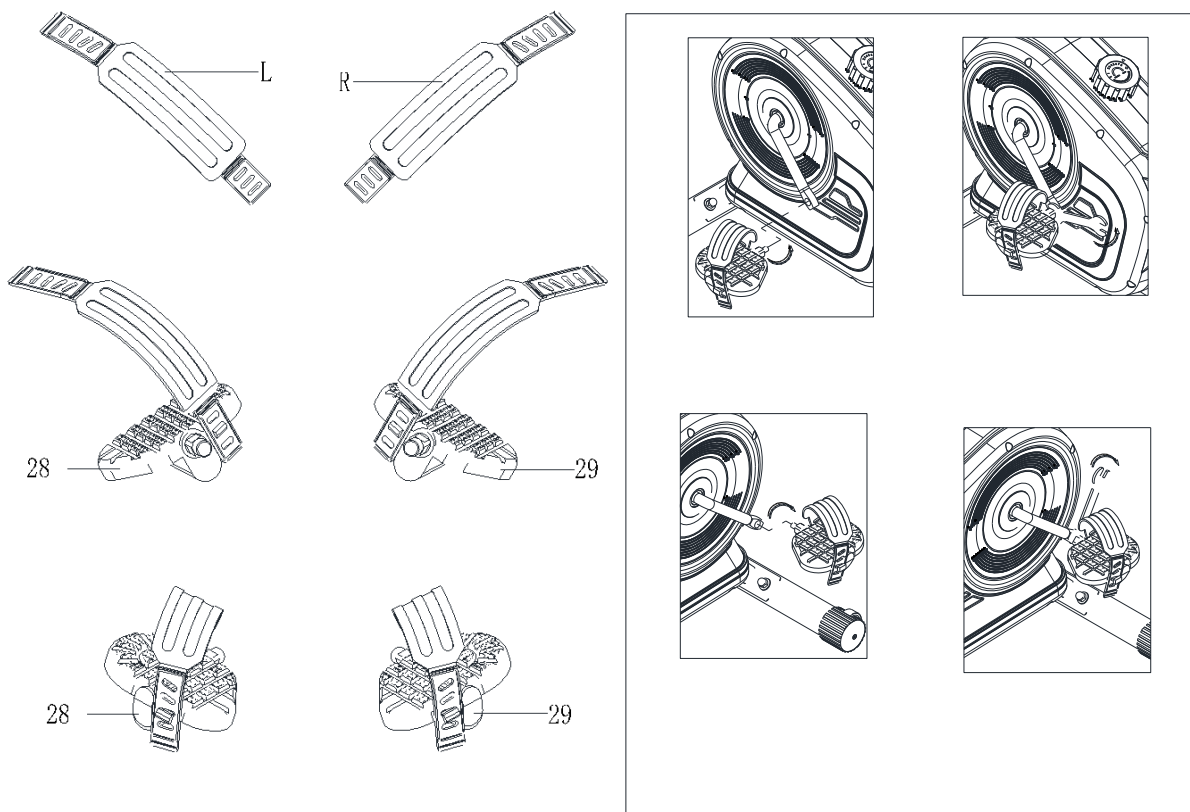




## Krok 2

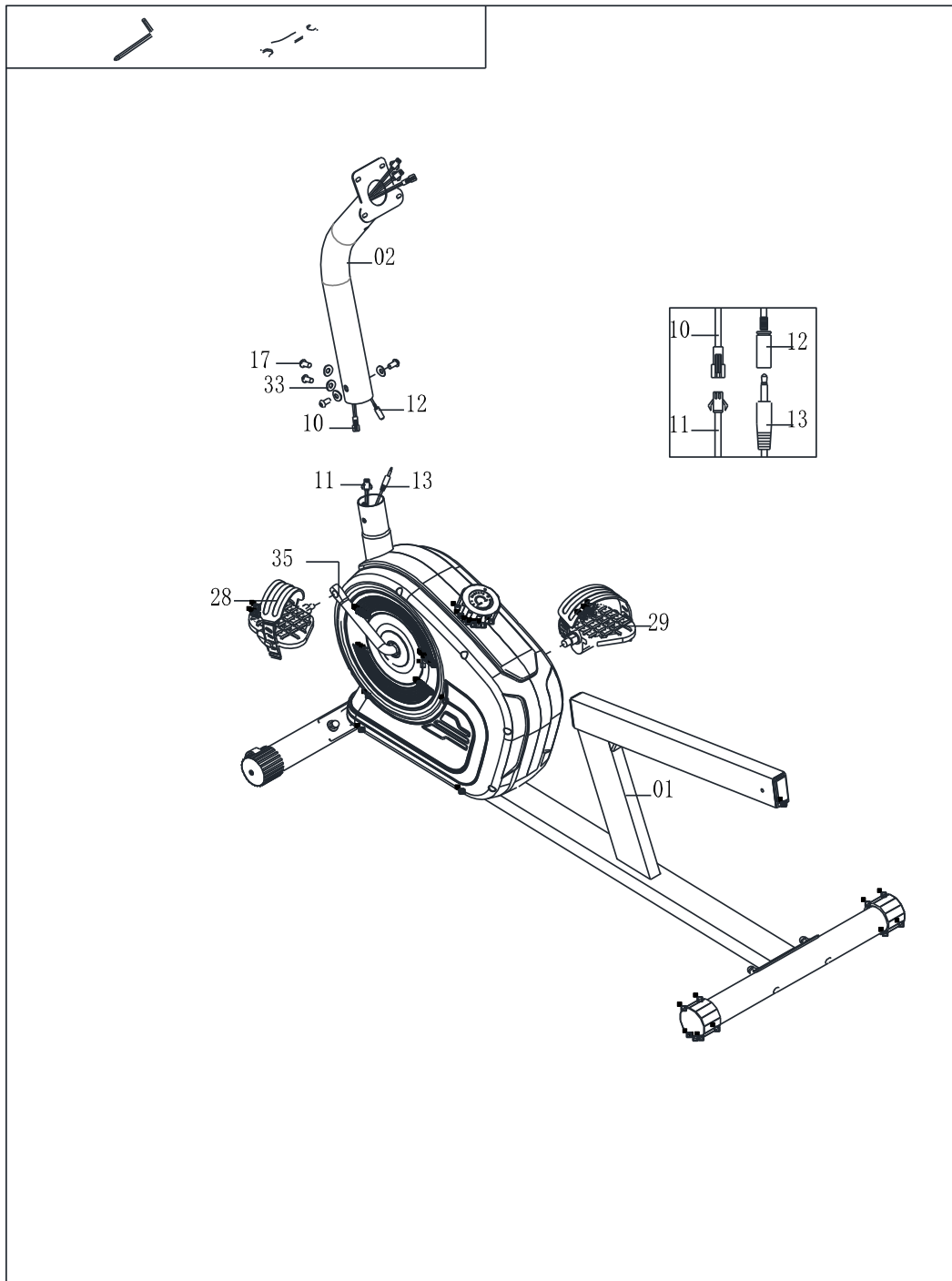
1. Popruh ľavého pedálu (L) pripevnite k ľavému pedálu (28), dĺžku popruhu si môžete prispôbiť. Rovnakým spôsobom pripevnite pravý popruh pedálu (R) k pravému pedálu (29).
2. Ľavý pedál (28) pripojte k ľavej strane kľuky s kladkou (35), utiahnite ho otáčaním proti smeru hodinových ručičiek.
3. Pravý pedál (29) pripojte k pravej strane kľuky s kladkou (35), utiahnite ho otáčaním v smere hodinových ručičiek.

*Poznámka:* Keď si sadnete na stroj, ľavý pedál (28) by mal byť na ľavej strane a pravý pedál (29) by mal byť na pravej strane.



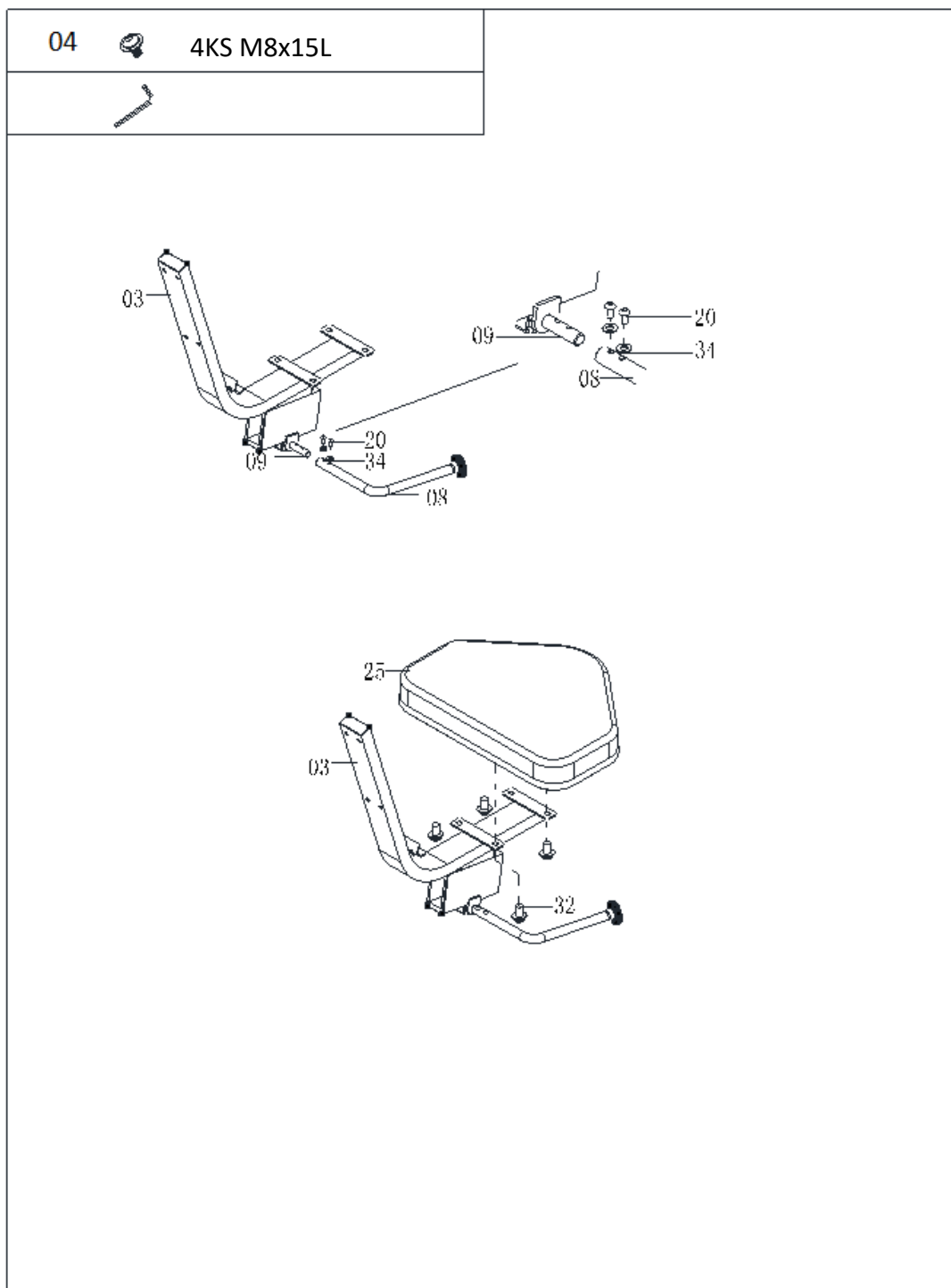
### Krok 3

1. Najskôr vyberte 4 imbusové skrutky (17) a 4 oblúkové podložky (33) z hlavného rámu (01).
2. Horný vodič senzoru (10) pripojte k dolnému vodiču senzoru (11) a horný vodič senzoru teploty (12) pripojte k vodiču senzoru teploty (13).
3. Prednú tyč (02) vložte do hlavného rámu (01) a utiahnite pomocou 4 imbusových skrutiek (17) a 4 oblúkových podložiek (33).



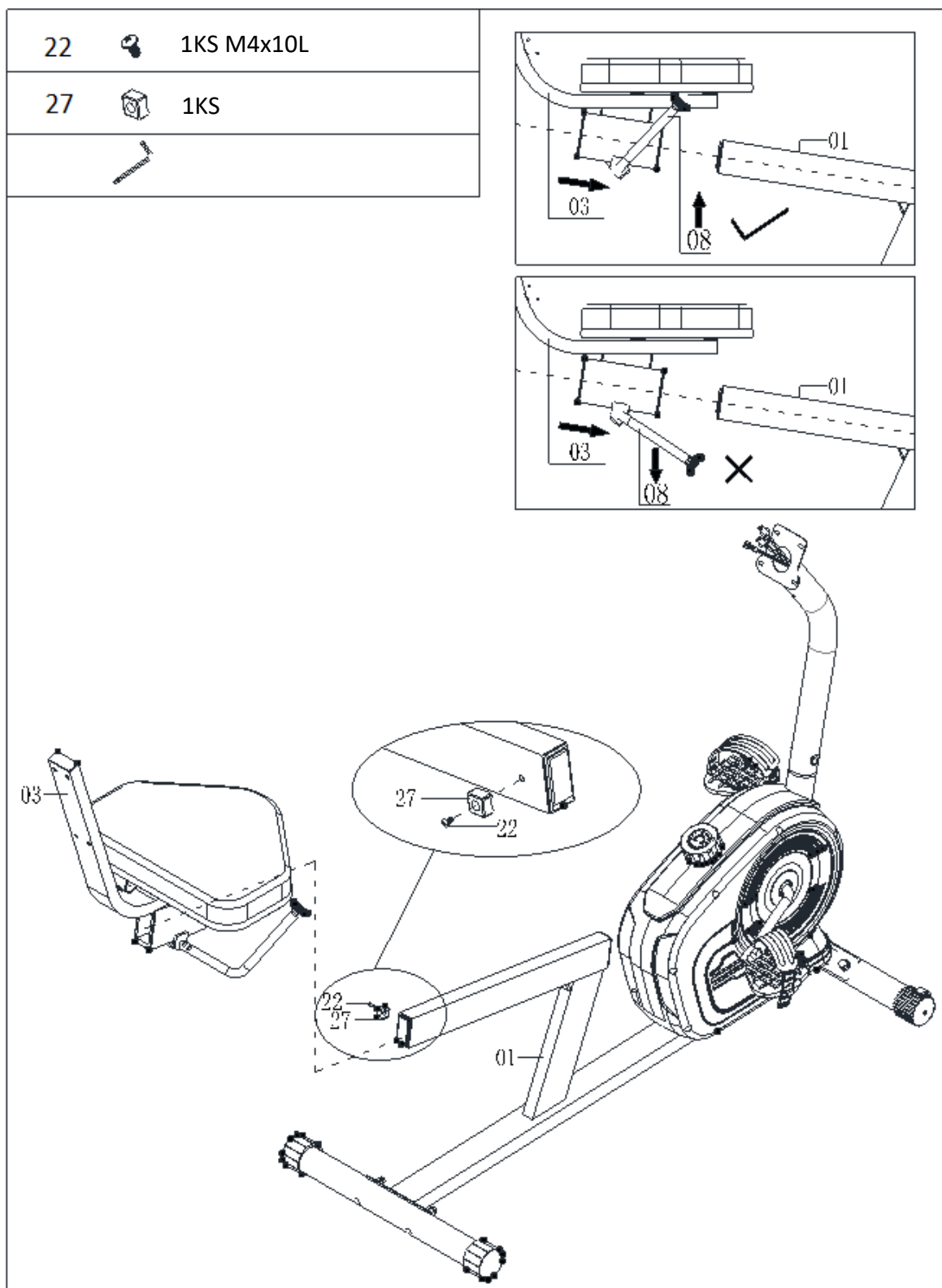
#### Krok 4

1. Najskôr vyberte z prípojnej nápravy (09) 2 imbusové skrutky (20) a 2 ploché podložky (34).
2. Do prípojnej nápravy (09) vhodne vložte nastaviteľnú tyč (08) a utiahnite ju pomocou 2 imbusových skrutiek (20) a 2 plochých podložiek (34).
3. Sedadlo (25) pripevnite k držiaku operadla (03) a utiahnite ho pomocou 4 imbusových skrutiek (32).



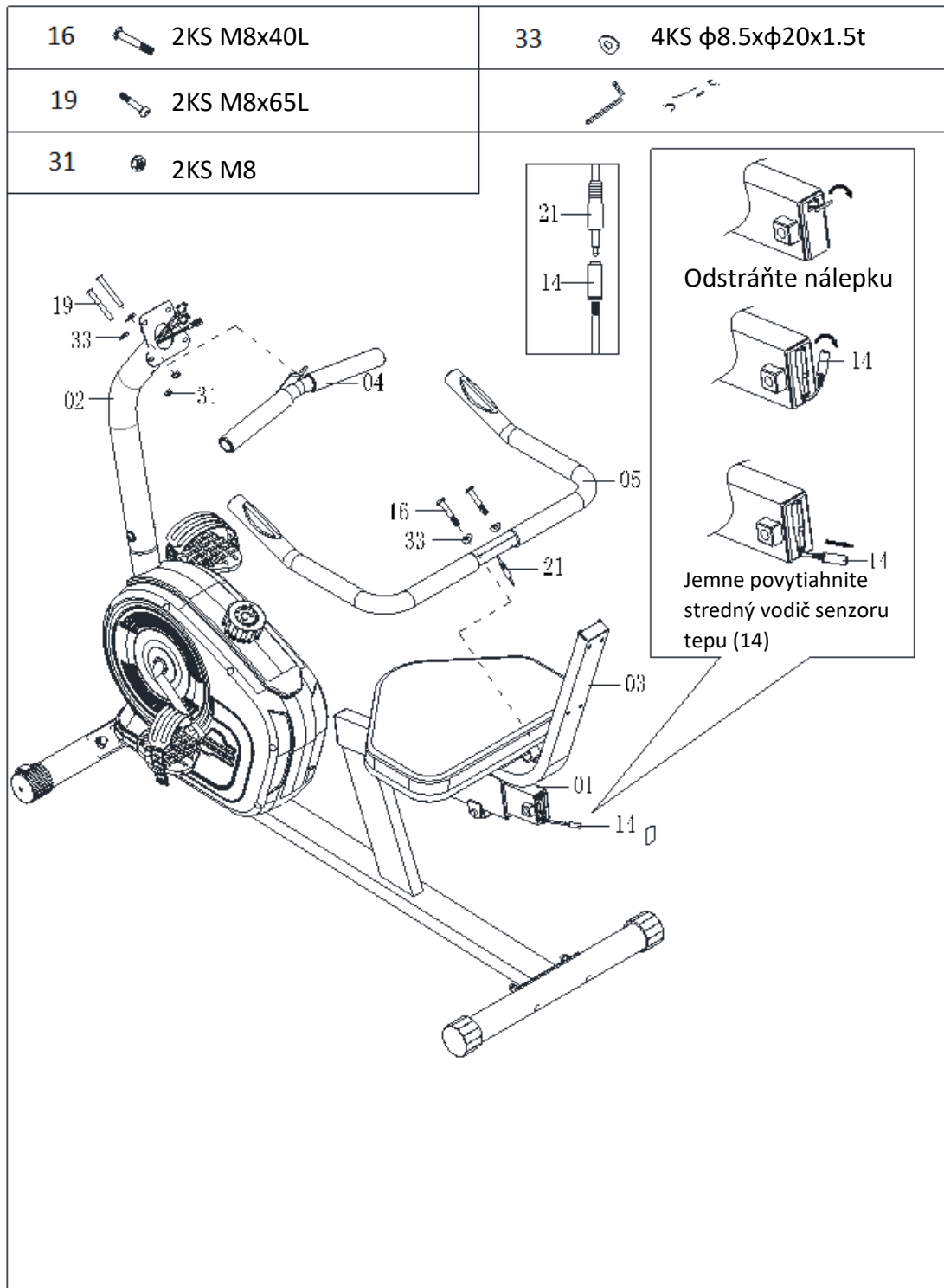
## Krok 5

Najskôr nadvihnite nastaviteľnú tyč (08) a vložte podporu operadla (03) do hlavného rámu (01), potom pripevnite limitný držiak (27) k hlavnému rámu (01) a utiahnite ho pomocou 1 samoreznej skrutky (22).



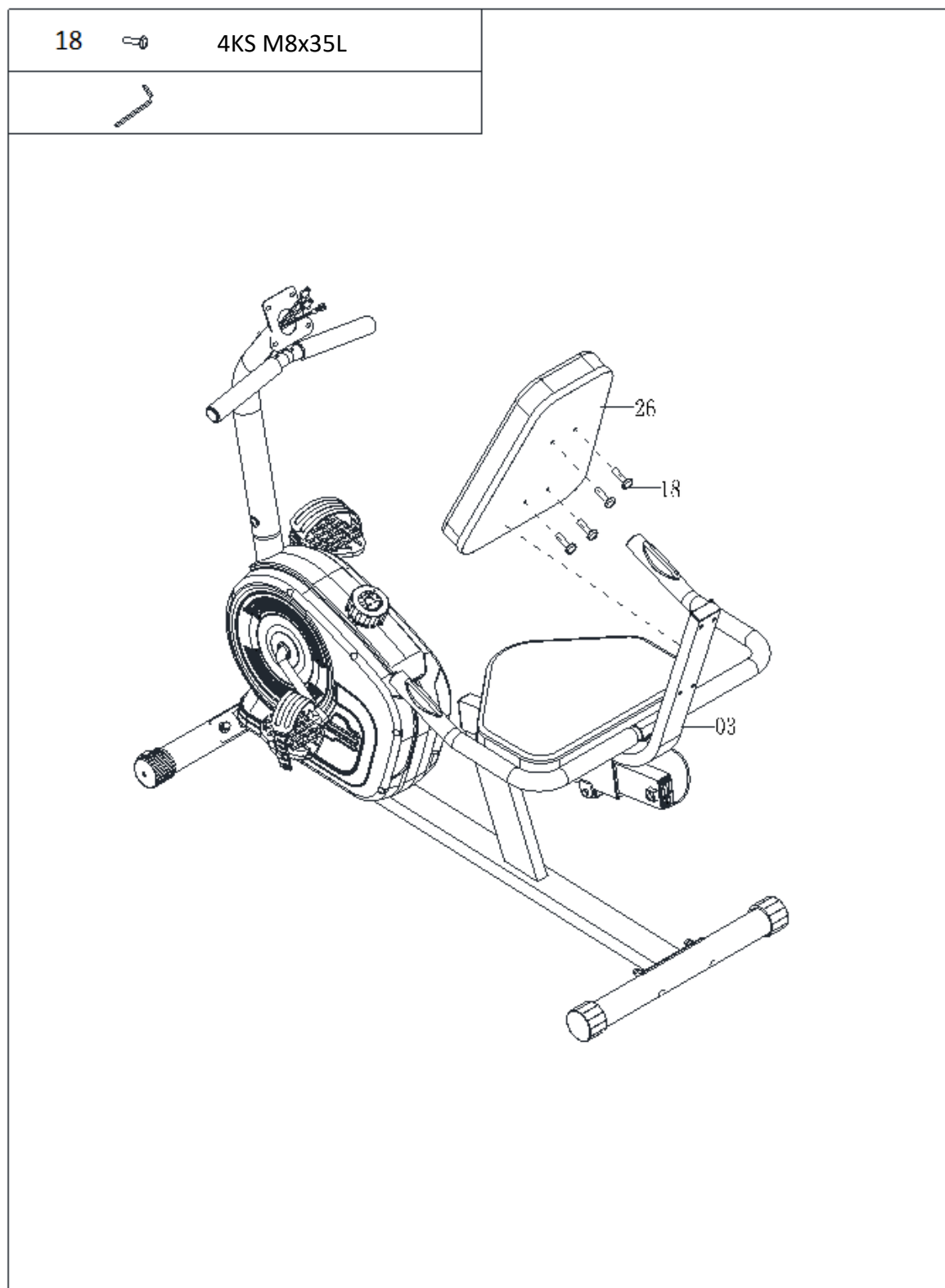
## Krok 6

1. Predné rukoväte (04) pripevnite k prednej tyči (02) pomocou 2 imbusových skrutiek (19), 2 oblých podložiek (33) a 2 matíc (31).
2. Zadné rukoväte (05) pripevnite k podpore operadla (03) pomocou 2 imbusových skrutiek (16) a 2 oblých podložiek (33).
3. Z hlavného rámu (01) odstráňte EVA nálepku (36), jemne povytiahnite stredný vodič senzoru tepu (14) a pripojte ho k dolnému vodiču senzoru tepu (21).



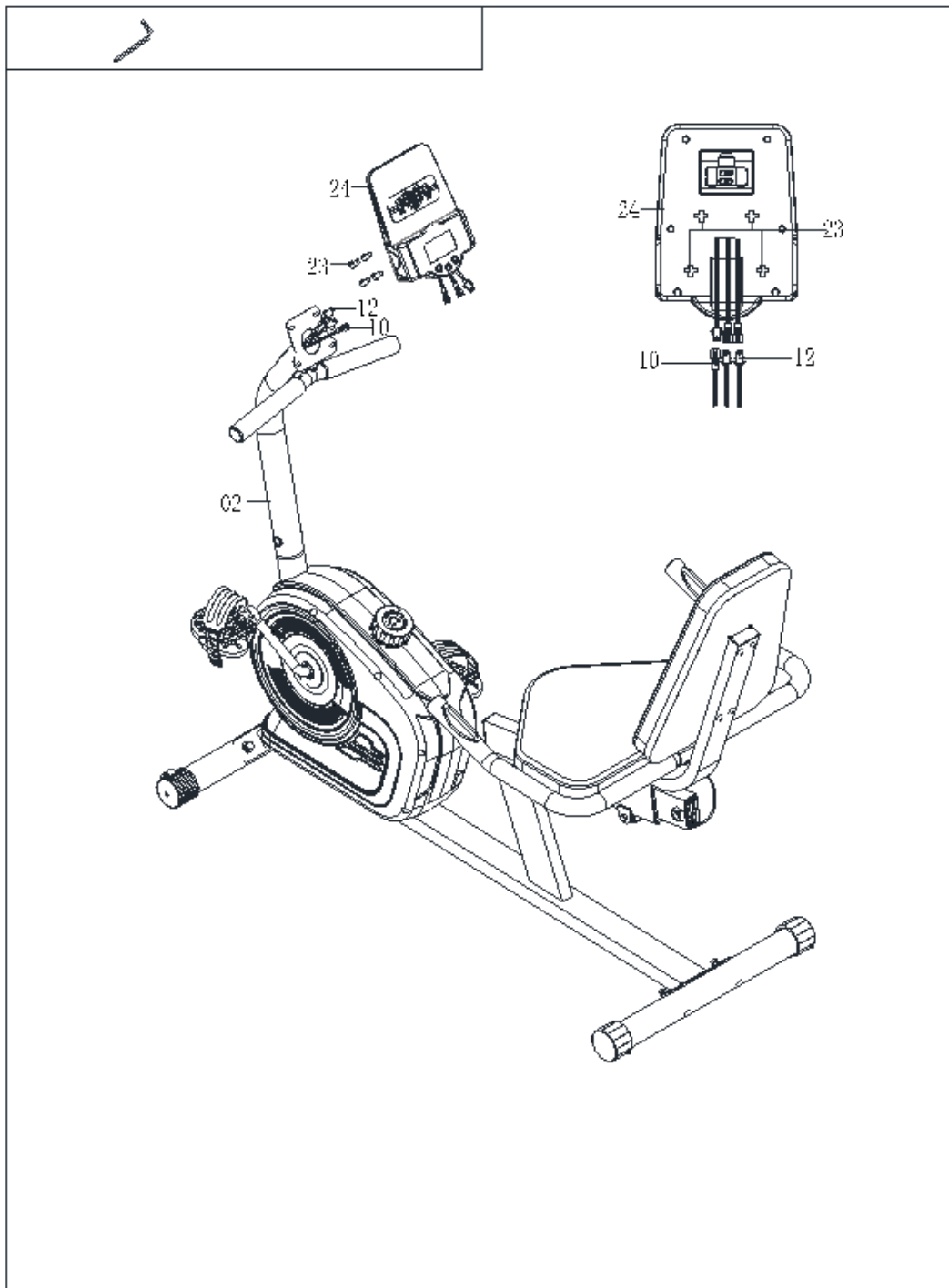
## Krok 7

Operadlo (26) pripevnite k držiaku operadla (03) pomocou 4 imbusových skrutiek (18).



## Krok 8

1. Najskôr vyberte zo zadnej strany počítacza (24) 2 krížové skrutky (23).
2. Horný vodič senzoru (10) a horný vodič senzoru tepu (12) pripojte k počítaciu (24) a potom pripevnite počítaciu (24) k prednej tyči (02) pomocou 2 krížových skrutiek (23).



## Údržba a skladovanie

1. Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky diely utiahnuté. Okamžite vymeňte akékoľvek opotrebované diely.
2. Stroj môžete umyť vlhkou handričkou a jemným neabrasívnym čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte rozpúšťadlá.
3. Stroj skladujte vnútri. Nadbytočná vlhkosť a voda môžu spôsobiť hrdzavenie rámu.
4. Stroj by mal byť umiestnený aspoň 61 cm od stien alebo akýchkoľvek iných objektov, ako napríklad nábytku, aby ste zaistili bezpečný prístup a prechod okolo stroja.
5. Pri presune stroja je pre prevenciu zranení potrebná pomoc 2 alebo viacerých ľudí.
6. Likvidácia – stroj môžete bezpečne rozložiť a zlikvidovať bez neprimeraných rizík. Kontaktujte miestne recyklačné stredisko pre viac informácií o recyklácii.

## Prevádzkové pokyny

### Nastavenie

Tréningový odpor si nastavíte pomocou nastavovacej skrutky na prednej tyči.

### Presun

Stroj má na prednom stabilizátore pár transportných koliesok. Opatrne chyťte a nakloňte rukoväť smerom dopredu a potom presuňte.

## Počítač

### Tlačidlá

- MODE – Stlačením tlačidla začnete vyberať funkcie.
- SET – Stlačením nastavíte čas, vzdialenosť alebo kalórie tréningu.
- RESET – Stlačením vynulujete čas, vzdialenosť alebo kalórie tréningu.

### Funkcie a operácie

- SCAN: Tlačidlom MODE zvolíte funkciu TIME (čas). Na ľavej strane monitoru bude blikať slovo SCAN. Monitor zobrazí čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, celkovú vzdialenosť a tep každých 6 sekúnd. Pokiaľ chcete znova zvoliť SCAN, stlačte tlačidlo MODE a zvolíte funkciu TIME (čas).
- TIME (čas): Počíta celkový čas tréningu od začiatku do konca.
- SPEED (rýchlosť): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- DISTANCE (vzdialenosť): Počíta vzdialenosť tréningu od začiatku do konca.
- ODOMETER (celková vzdialenosť): Monitor zobrazí celkovú prejdenu vzdialenosť.
- CALORIES (kalórie): Počíta celkové množstvo kalórií tréningu od začiatku do konca.





- PULSE (tep): Stlačajte tlačidlo MODE, až kým sa nezobrazí PULSE. Pred odmeraním tepu si položte obe dlane na senzory tepu. Monitor Vám po 6-7 sekundách zobrazí Váš aktuálny tep v úderoch za minútu (BMP).

*Poznámka:* Počas merania Vášho pulzu môže byť v dôsledku rušenia kontaktu nameraná hodnota vyššia ako virtuálna hodnota počas prvých 2-3 sekúnd, následne sa vráti do normálnej hodnoty. Výsledok merania nemožno považovať za lekársky údaj.

*Poznámka:* Ak displej nezobrazuje žiadne čísllice, vymeňte batérie. Ak monitor neprijme po dobu 4 minút žiadny signál, vypne sa.

## Špecifikácie

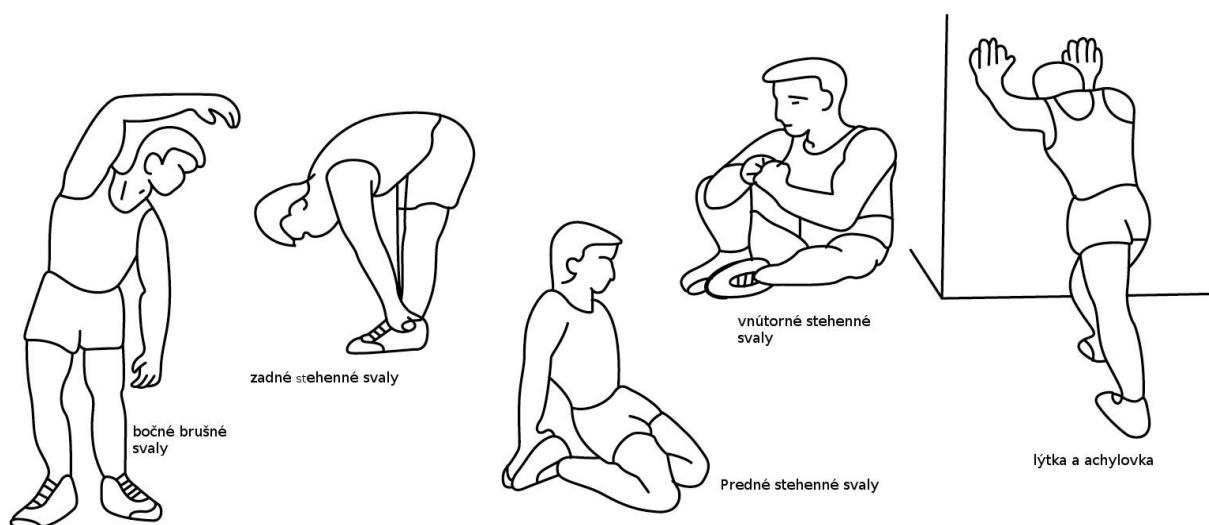
Funkcia	Auto SCAN	Každých 6 sekúnd
	Čas	0:00' - 99:59'
	Aktuálna rýchlosť	0.0 - 99.9 km/h (míle/h)
	Vzdialenosť	0.0 - 999.9 km (míle)
	Kalórie	0.0 - 9999 CAL
	Celková vzdialenosť	0.0 - 9999 km (míle)
	Tep	40 - 240 BPM
Typ batérií	2KS -AAA alebo UM -4	
Prevádzková teplota	0°C - +40°C	
Skladovacia teplota	-10°C - +60°C	

## Návod na cvičenie

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

### 1. Zahrievacie cvičenie

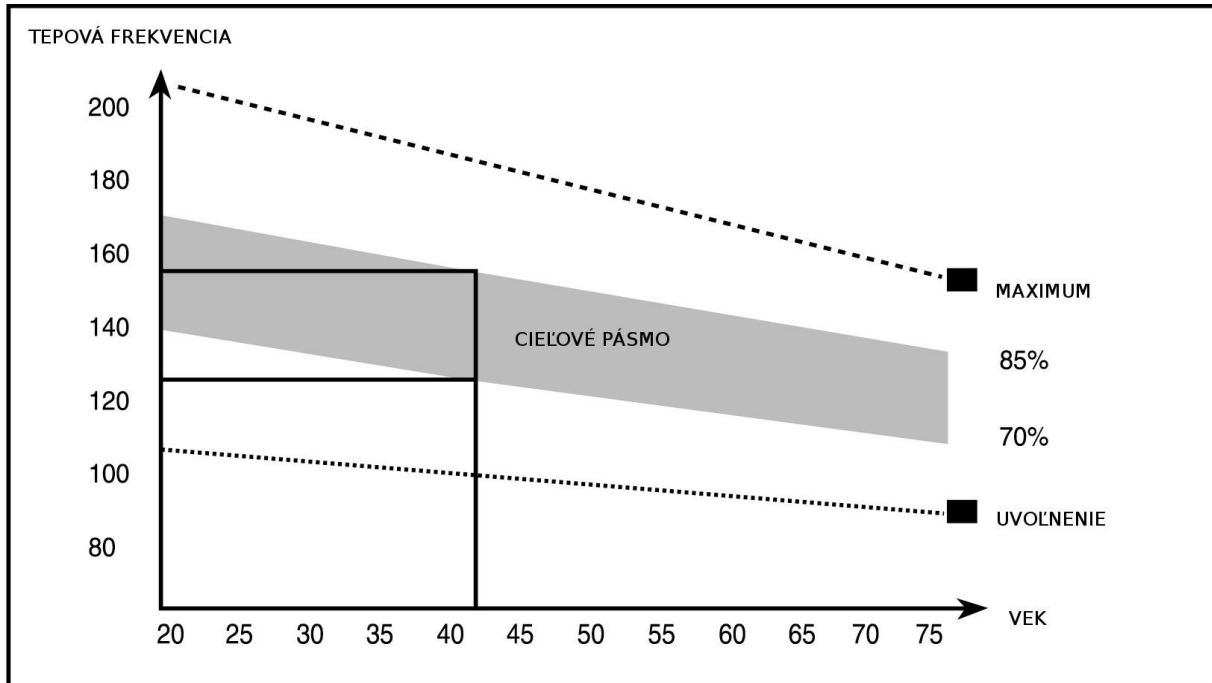
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



## 2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je zobrazená 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. Nezapomnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

### Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

### Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.