

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Fassi**. 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 5 rokov. 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 **Fassi** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

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

Pokyny

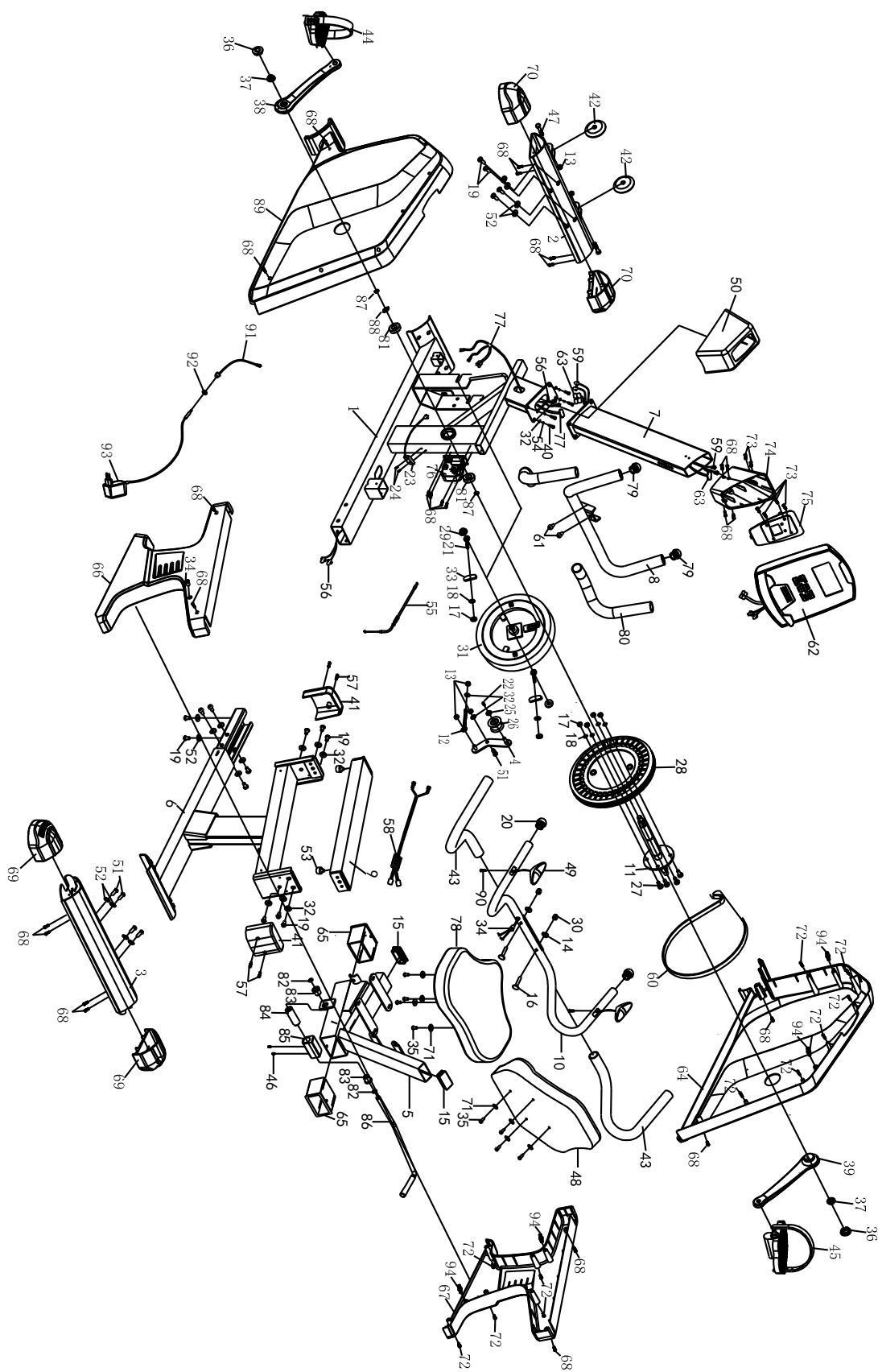
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť presahuje **130 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 recumbente v stoji.
- Toto zariadenie nie je vhodné pre terapeutické účely.
- Počítač je napájaný dvoma batériami typu AAA alebo UM-4. Dbajte na to, aby boli použité len batérie tohto typu.
- Hmotnosť: **48 kg**.
Celkové rozmery (d x š x v): **160 x 67 x 125 cm**.

Ilustračný náčres

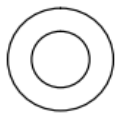


Zoznam súčiastok

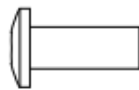
| P.Č. | Názov | KS | P.Č. | Názov | KS |
|------|--|----|------|---|----|
| 1 | Hlavný rám | 1 | 34 | Uzáver | 2 |
| 2 | Predný stabilizátor | 1 | 35 | Matica M6x15 | 8 |
| 3 | Zadný stabilizátor | 1 | 36 | Krytka | 2 |
| 4 | Držiak voľnobežných kolies | 1 | 37 | Matica M10x1.25x6 | 2 |
| 5 | Držiak sedadla a operadla | 1 | 38 | Ľavá kľuka | 1 |
| 6 | Zadný hlavný rám | 1 | 39 | Pravá kľuka | 1 |
| 7 | Stĺpik na predné rukoväte | 1 | 40 | Skrutka M8x16 | 4 |
| 8 | Predné rukoväte | 1 | 41 | Kryt | 2 |
| 9 | Zostava posuvnej trubice | 1 | 42 | Valček | 2 |
| 10 | Zadné rukoväte | 1 | 43 | Penová rukoväť zadných rukovätí | 2 |
| 11 | Zostava rovných ihlíc | 1 | 44 | Ľavý pedál | 1 |
| 12 | Skrutka M8x85 | 1 | 45 | Pravý pedál | 1 |
| 13 | Matica M8 | 4 | 46 | Skrutka M6x8 | 2 |
| 14 | Veľká zakrivená podložka Φ8xΦ20x2.0 | 2 | 47 | Skrutka M8x35 | 2 |
| 15 | Uzáver | 2 | 48 | Zadný vankúš | 1 |
| 16 | Skrutka M8x40 | 2 | 49 | Senzor tehu na dlaniach s káblom (750mm) | 2 |
| 17 | Matica M6 | 6 | 50 | Kryt stĺpika na rukoväte | 1 |
| 18 | Pružná podložka Ø6 | 6 | 51 | Skrutka M8x20 S6 | 5 |
| 19 | Skrutka M8x15 S6 | 16 | 52 | Veľká plochá podložka Φ8xΦ20x2.0 | 14 |
| 20 | Gul'atý koncový uzáver zadných rukovätí | 2 | 53 | Ozvučnica | 2 |
| 21 | Skrutka M6x36 | 2 | 54 | Pružná podložka Ø8 | 4 |
| 22 | Skrutka M6x10 | 1 | 55 | Napínací kábel motora 500mm | 1 |
| 23 | Senzor s káblom (650mm) | 1 | 56 | Stredný kábel senzoru tehu na dlaniach 1300mm | 1 |
| 24 | Skrutka ST2.9x1.2 | 2 | 57 | Skrutka ST4.2x20 | 4 |
| 25 | Podložka Φ12xΦ6xδ1.0 | 1 | 58 | Pružný kábel 1600mm | 1 |
| 26 | Prítlačný valec | 1 | 59 | Predlžovací kábel senzoru tehu na dlaniach (750mm) | 1 |
| 27 | Skrutka M6x15 | 4 | 60 | Remeň | 1 |
| 28 | Remenica s kľukou | 1 | 61 | Skrutka M6x18 | 2 |
| 29 | Matica M10 | 2 | 62 | Počítač | 1 |
| 30 | Krycia matice M8 | 2 | 63 | Predlžovací kábel senzoru 800mm | 1 |
| 31 | Zotrvačník Φ250 | 1 | 64 | Kryt pravej reťaze | 2 |
| 32 | Podložka Φ8xΦ16x1.5 | 12 | 65 | Trubica v objímke | 2 |
| 33 | Rožnica v tvare U | 2 | 66 | Ľavý kryt zadného hlavného rámu | 1 |

| P.Č. | Názov | KS | P.Č. | Názov | KS |
|------|---|----|------|-------------------------|----|
| 67 | Pravý kryt zadného hlavného rámu | 1 | 82 | Poistný krúžok | 2 |
| 68 | Skrutka ST4.2x20 | 24 | 83 | Matica Φ23xΦ12.2x20 | 2 |
| 69 | Koncový uzáver zadného stabilizátora | 2 | 84 | Šachta Φ22.3x64 | 1 |
| 70 | Koncový uzáver predného stabilizátora | 2 | 85 | Brzda | 1 |
| 71 | Veľká plochá podložka Φ6xΦ8x1.5 | 8 | 86 | Rukoväť brzdy | 1 |
| 72 | Skrutka ST4.2x25 | 10 | 87 | Šachta Φ17x1.0 | 2 |
| 73 | Skrutka M5x10 | 6 | 88 | Podložka Φ19.2 | 1 |
| 74 | Kryt počítača - A | 1 | 89 | Ľavý kryt reťaze | 1 |
| 75 | Kryt počítača - B | 1 | 90 | Skrutka ST4.2x20 | 2 |
| 76 | Motor | 1 | 91 | Napájací kábel 550mm | 1 |
| 77 | Predlžovací kábel senzoru 500mm | 1 | 92 | Matica | 1 |
| 78 | Vankúš sedadla | 1 | 93 | AC adaptér | 1 |
| 79 | Gul'atý koncový uzáver predných rukovätí | 2 | 94 | Gumové puzdro | 4 |
| 80 | Penová rukoväť predných rukovätí | 2 | | Imbusový kľúč S6 | 1 |
| 81 | Ložisko 6003-2Z | 2 | | Kľúč S10-13-14-15 | 1 |

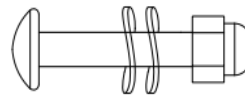
Balenie súčiastok



(52) Podložka
Φ8xΦ20x2.0
4 KS



(19) Skrutka M8x15
4 KS

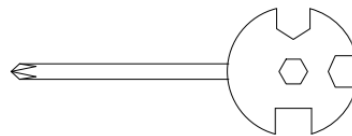


(16) Skrutka M8x40 2 KS
(14) Podložka Φ8xΦ20x2.0 2 KS
(30) Krycia matica M8 2 KS

Náradie



Imbusový kľúč S6 1 KS



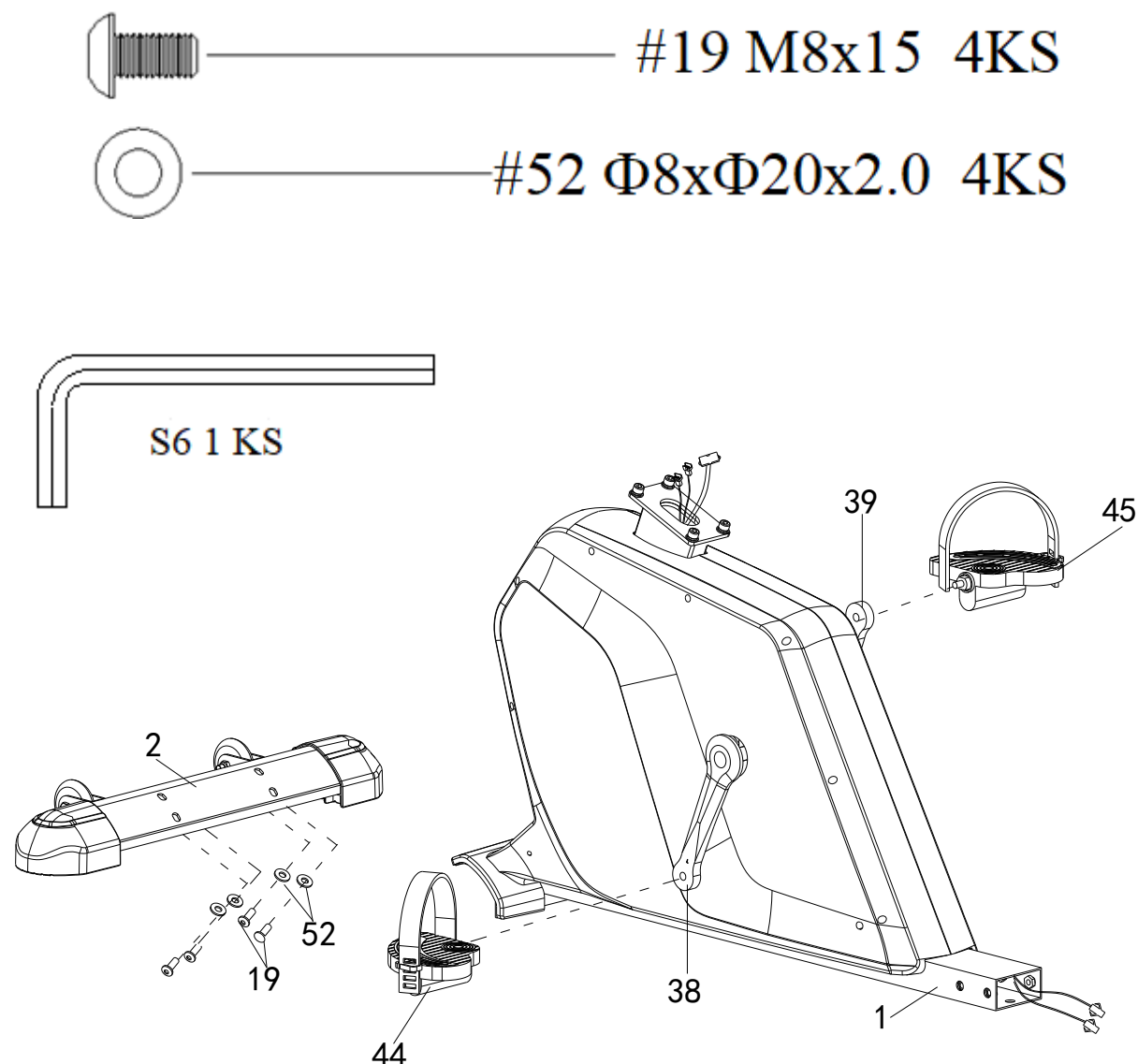
Viacúčelový nástroj s krížovým skrutkovačom 1 KS

Montážny návod

Krok 1: Inštalácia stabilizátorov

Umiestnite predný stabilizátor (2) pred hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite predný stabilizátor (2) k prednej krivke hlavného rámu (1) štyrmi skrutkami M8x15 (19), štyrmi plochými podložkami Ø8xØ20 (52), ktoré boli odstránené. Pripojte ľavý pedál (44) k ľavej kľuke (38). Vložte ho pomocou poskytnutého nástroja do kľukovej zostavy proti smeru hodinových ručičiek. Pripojte pravý pedál (45) k pravej kľuke (39) jeho vložením v smere hodinových ručičiek.

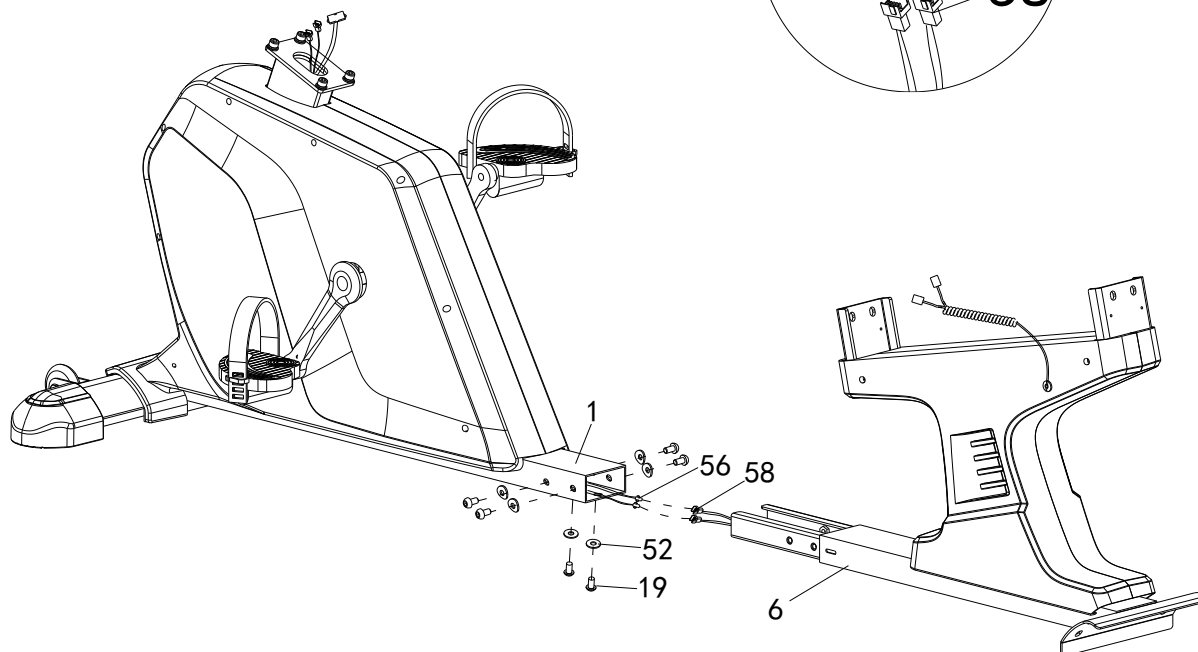
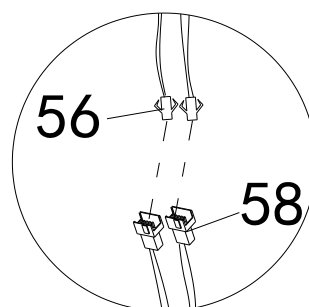
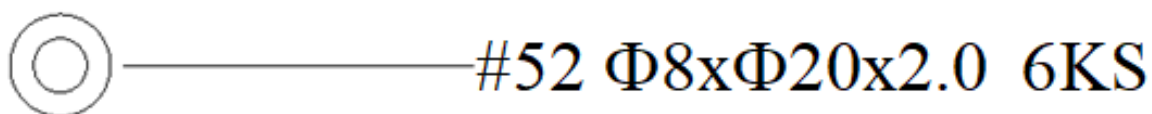
Poznámka: Ľavý a pravý pedál (44,45) a ľavá a pravá kľuka (38,39) sú označené písmenami „L“ a „R“.



Krok 2: Inštalácia zadného hlavného rámu

Zo spodnej rúry zadného hlavného rámu (6) vyberte šesť skrutiek M8x15 (19), šesť veľkých plochých podložiek Ø8xØ20 (52). Pripojte stredný kábel senzoru tepu na dlaniach (56) z hlavného rámu (1) k predlžovaciemu káblu senzoru tepu na dlaniach C (59) zo zadného hlavného rámu (6).

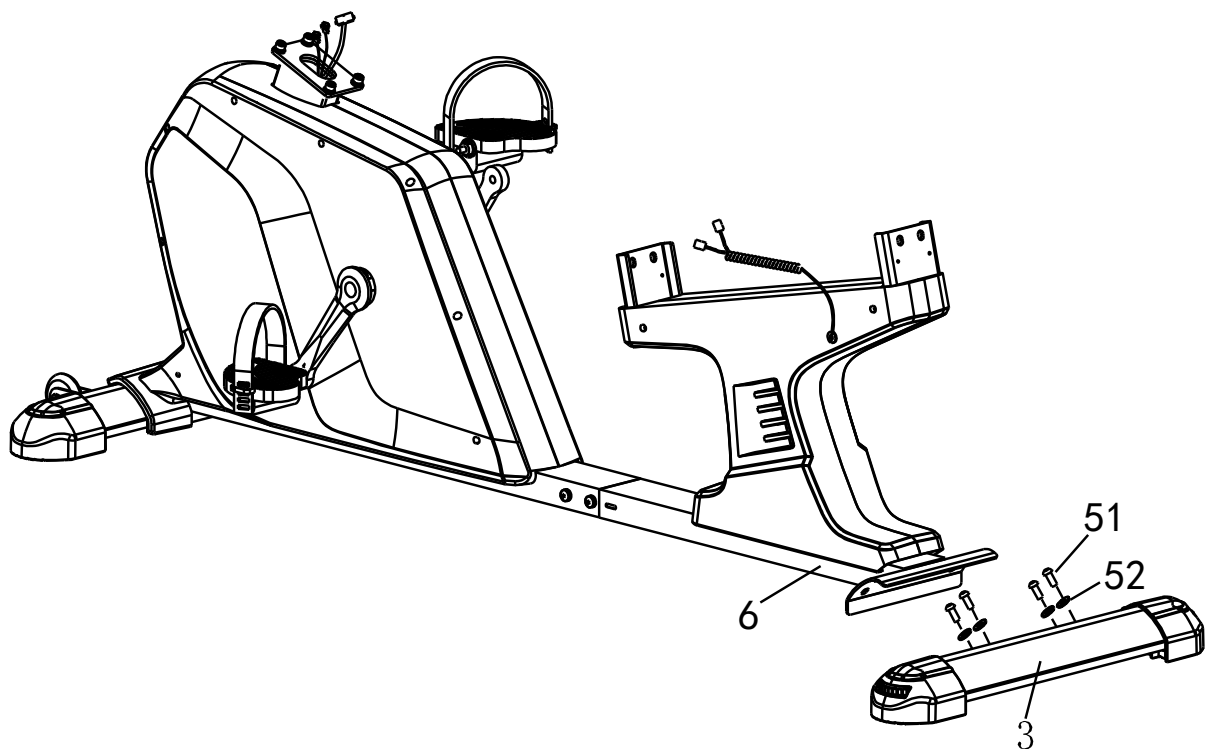
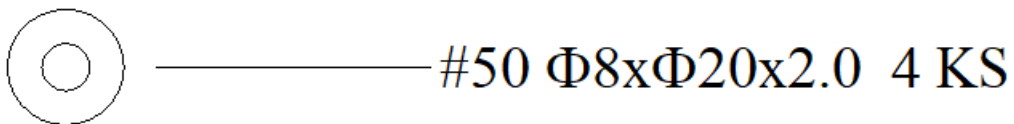
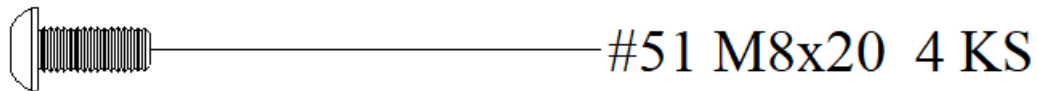
Vložte zadný hlavný rám (6) do hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite zadný hlavný rám (6) k spodnej rúre hlavného rámu (1) pomocou šiestich skrutiek M8x15 (19), šiestich veľkých plochých podložiek Ø8xØ20 (52), ktoré boli vybraté.



Krok 3: Inštalácia zadného stabilizátora

Zo zadného stabilizátora (3) vyberte štyri skrutky M8x20 (51), štyri veľké ploché podložky Ø8xØ20 (52).

Umiestnite zadný stabilizátor (3) za zadný hlavný rám (6) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite zadný stabilizátor (3) k zadnej krivke zadného hlavného rámu (6) štyrmi skrutkami M8x20 (51), štyrmi veľkými plochými podložkami Ø8xØ20 (52).

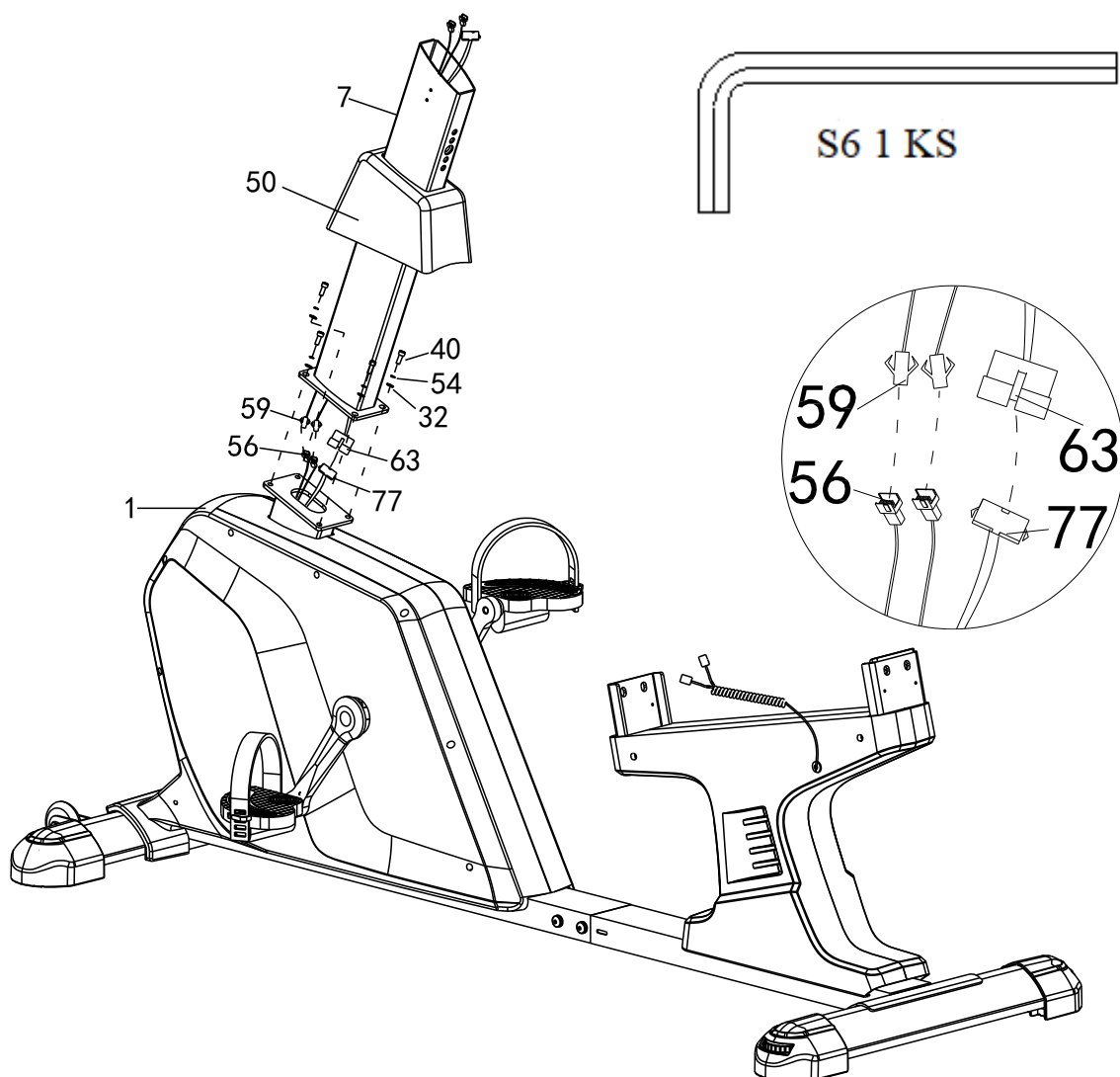


Krok 4: Inštalácia stĺpika na predné rukoväťe

Z hlavného rámu (1) vyberte štyri skrutky M8x16 (40), štyri pružné podložky Ø8 (54) a štyri ploché podložky Ø8 xØ16 (32). Pripojte stredný kábel senzoru tepu na dlaniach (56) a predlžovací kábel senzoru (77) z hlavného rámu (1) k predlžovaciemu káblu senzoru tepu na dlaniach B (59) a k predlžovaciemu káblu senzoru (63) zo stĺpika prednej rukoväťe (7). Umiestnite predný stĺpik rukoväť (7) do hornej časti hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite predný stĺpik rukoväť (7) k hornej časti hlavného rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M8x16 (40), štyroch pružných podložiek Ø8 (54) a štyroch plochých podložiek Ø8 xØ16 (32). Potom vložte kryt stĺpika na rukoväťe (50) do stĺpika na predné rukoväťe (7).

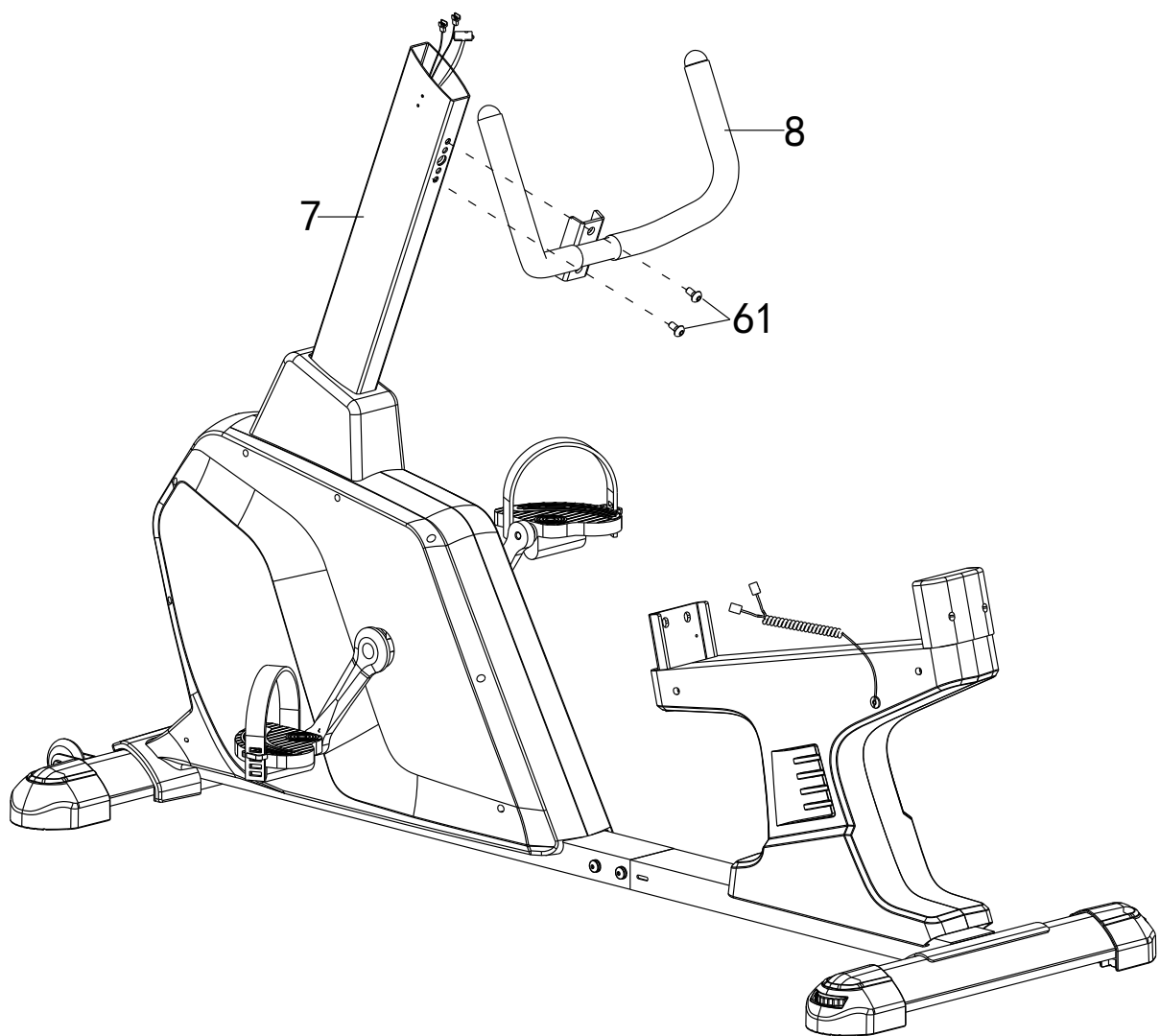
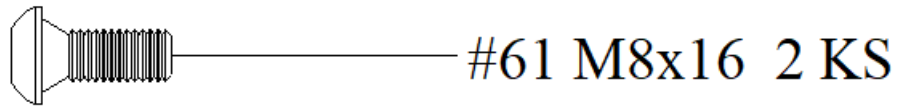


#40 M8x20 4 KS #34 Ø8 4 KS # 32 Ø8xØ16x1.5 4 KS



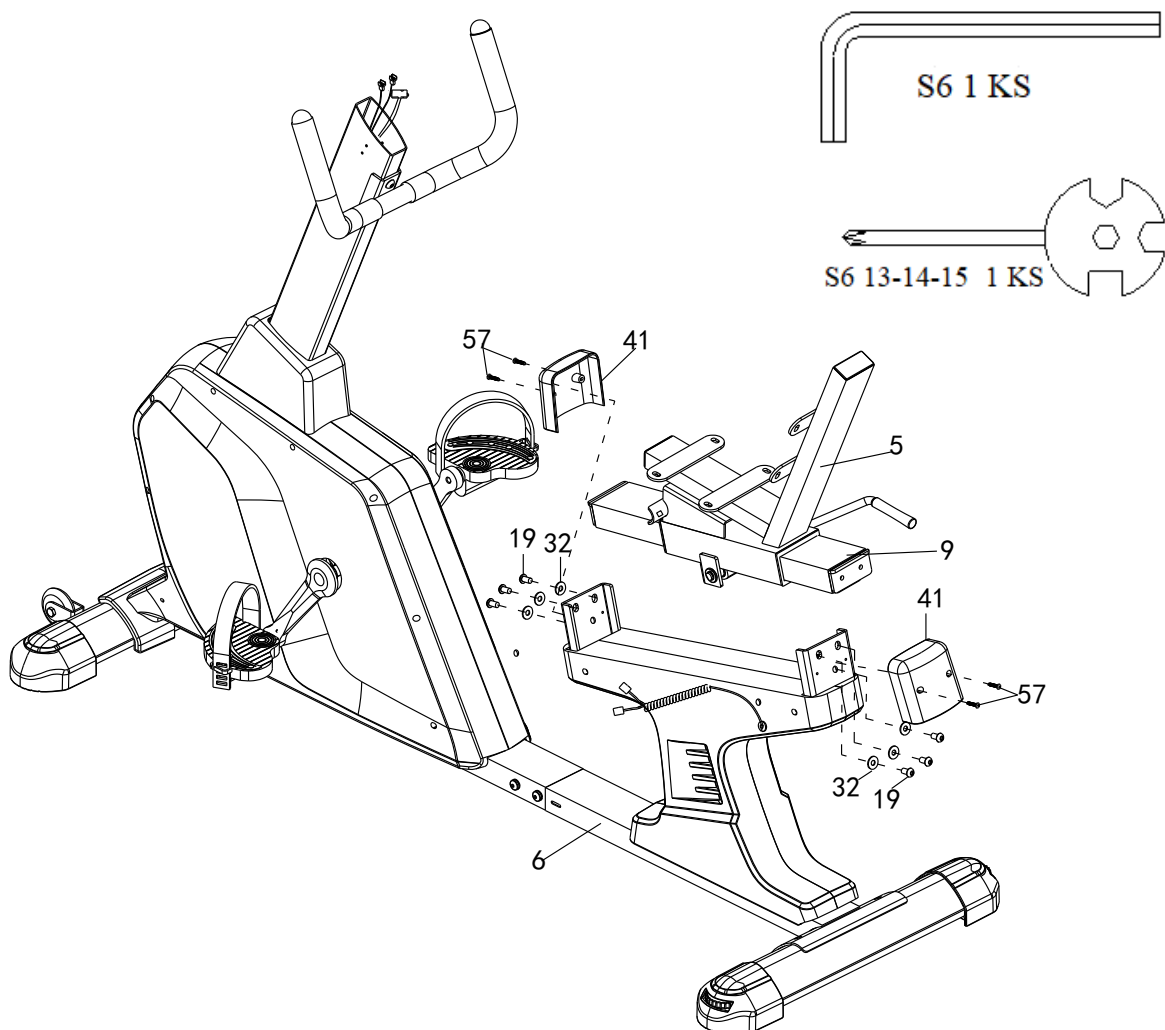
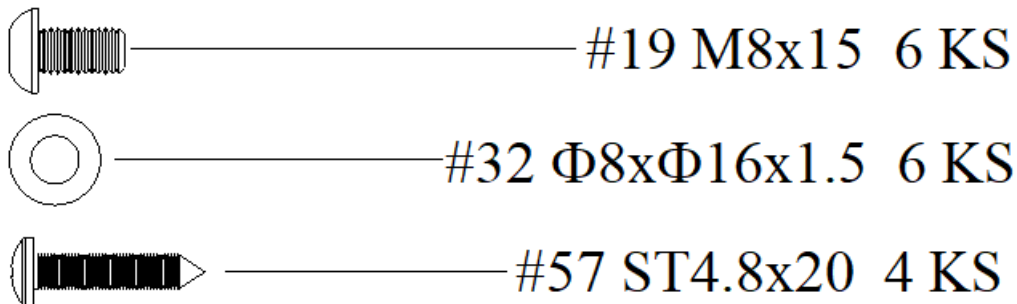
Krok 5: Inštalácia predných rukovätí

Vyberte dve skrutky M8x16 (61) zo stĺpika predných rukovätí (7). Pripevnite rukoväť (8) k stĺpiku (7) pomocou dvoch vybraných skrutiek M8x16 (61).



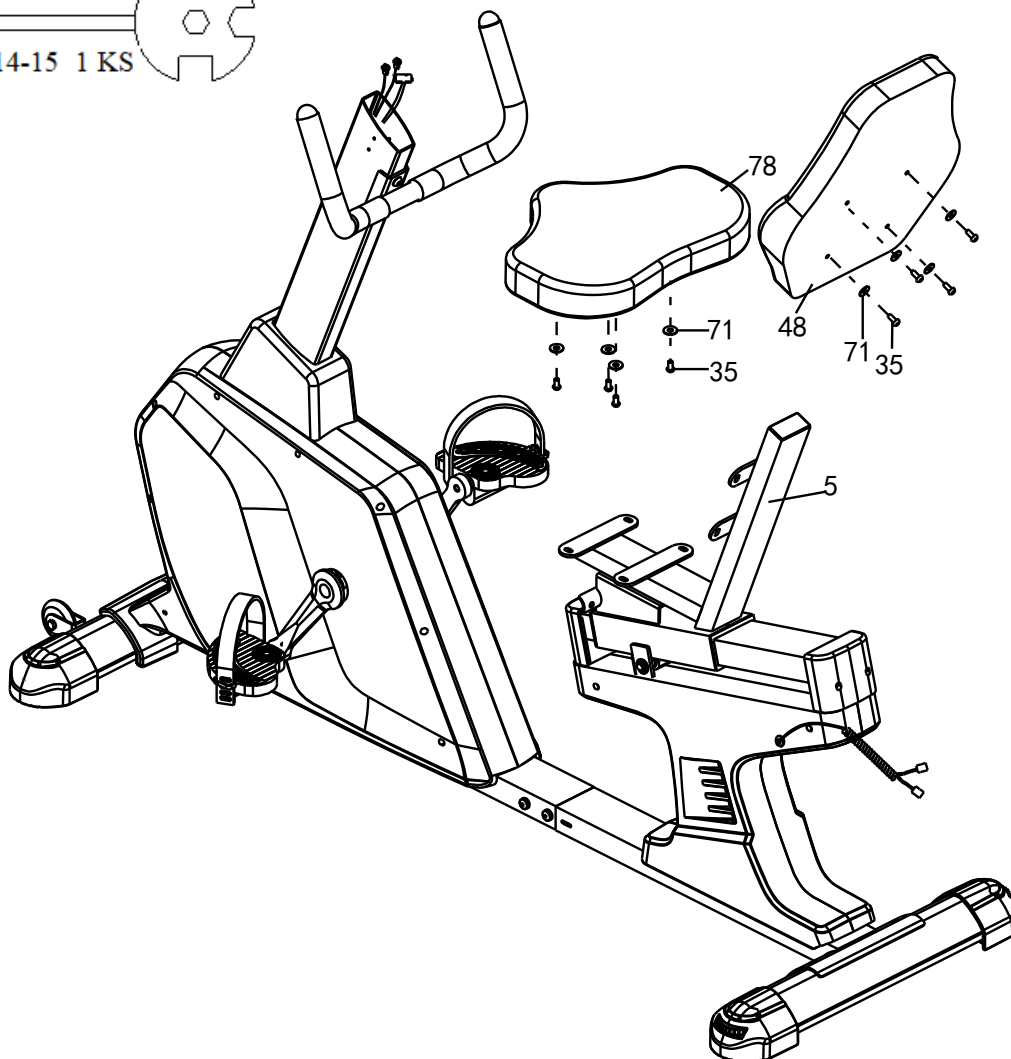
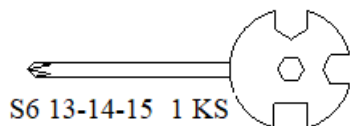
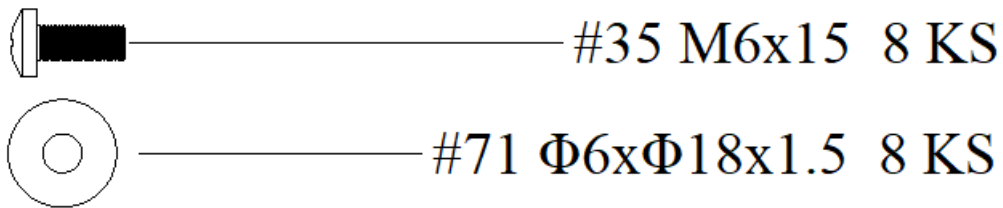
Krok 6: Inštalácia držiaku sedadla a operadla

Z držiaku sedadla a operadla (5) vyberte šesť skrutiek M8x15 (19) a šesť podložiek Ø8xØ16 (32). Vyberte štyri skrutky ST4.8x20 (57) zo zadného hlavného rámu (6). Na zadný hlavný rám (6) nasad'te držiak sedadla a operadla (5) so šiestimi skrutkami M8x15 (19) a šiestimi podložkami Ø8xØ16 (32). Potom pripevnite kryt (41) k zadnému hlavnému rámu (6) pomocou štyroch vybraných skrutiek ST4.8x20 (57).



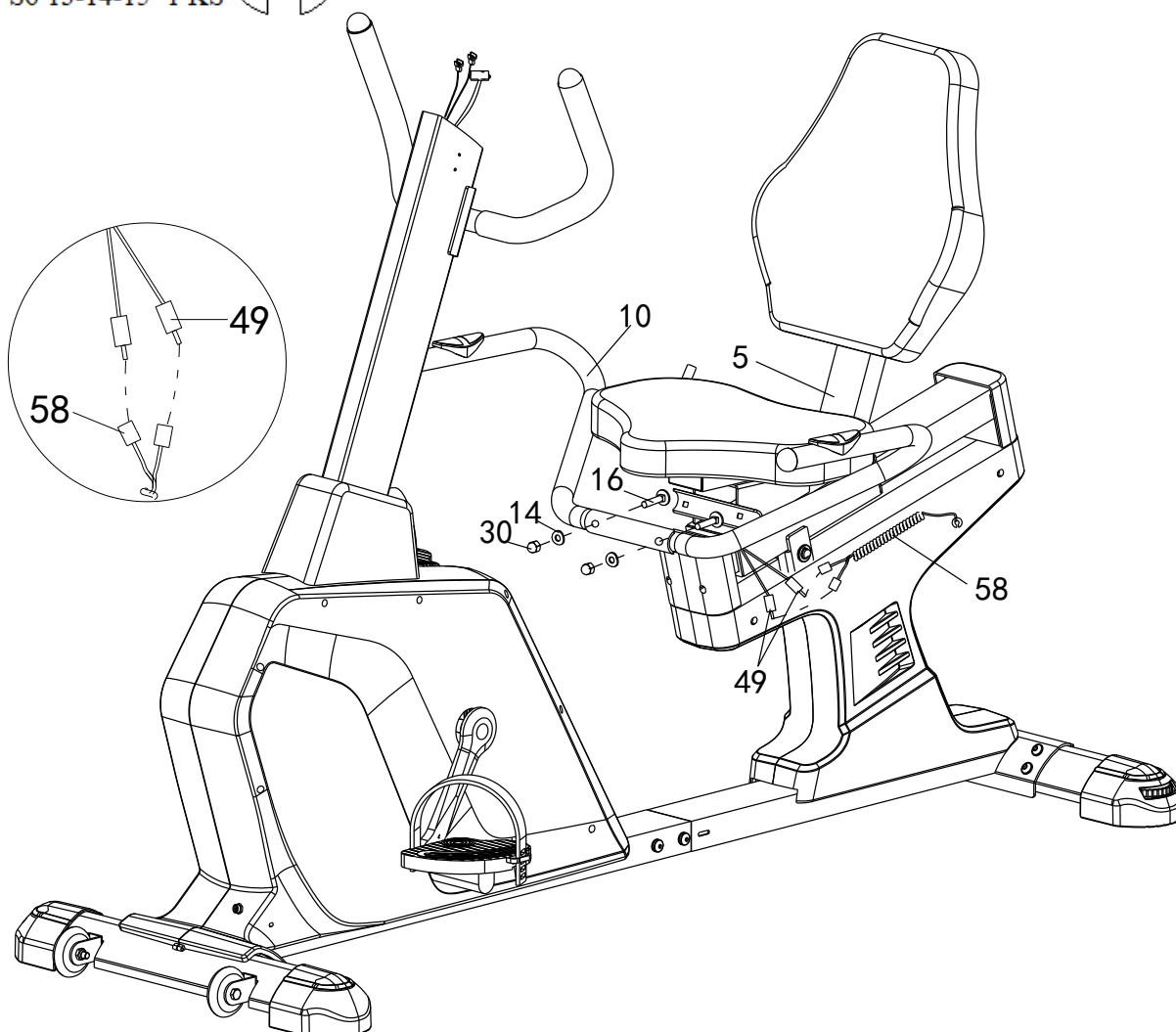
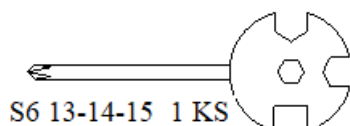
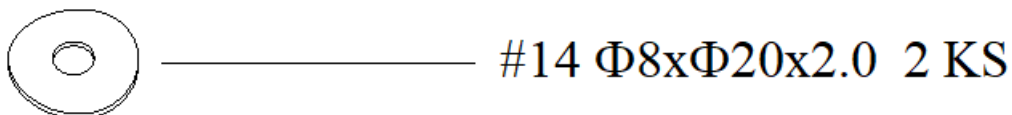
Krok 7: Inštalácia vankúša sedadla a operadla

Vyberte štyri matice M6x15 (35) a štyri veľké ploché podložky $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$ (71) z vankúša sedadla (78). Potom vankúš sedadla (78) pripevnite na držiak sedadla a operadla (5) pomocou vybratých štyroch matíc M6x15 (35) a štyroch veľkých plochých podložiek $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$ (71). Vyberte štyri matice M6x15 (35) a štyri veľké ploché podložky $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$ (71) z vankúša operadla (48). Potom pripevnite vankúš operadla (48) na držiak sedadla a operadla (5) pomocou vybratých štyroch matíc M6x15 (35) a štyroch veľkých plochých podložiek $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$ (71).



Krok 8: Inštalácia zadných rukovätí

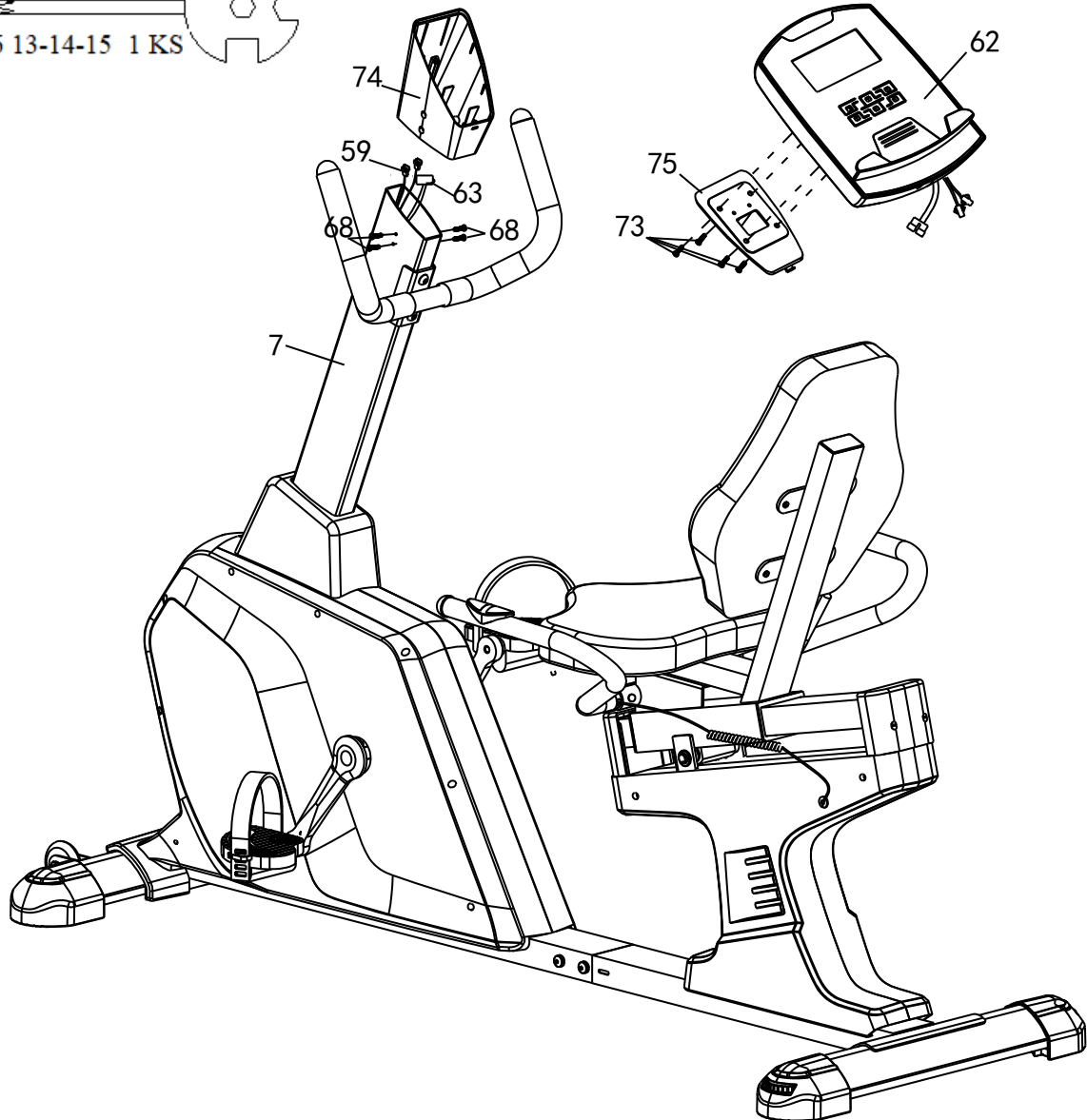
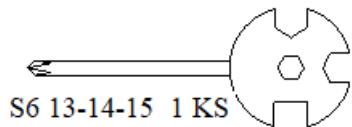
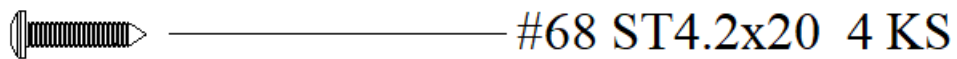
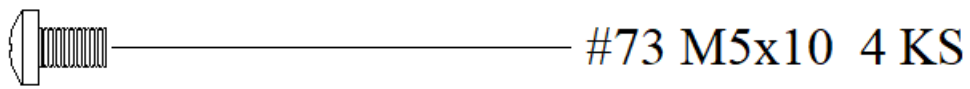
Pripevnite zadnú rukoväť (10) na predný oblúk držiaka sedadla a operadla (5) pomocou dvoch skrutiek M8x40 (16), dvoch podložiek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (14) a dvoch krycích matíc M8 (30), ktoré boli odstránené. Potom pripojte senzor tepu na dlaniach s káblom (49) k pružnému káblu (58).



Krok 9: Inštalácia krytov počítača

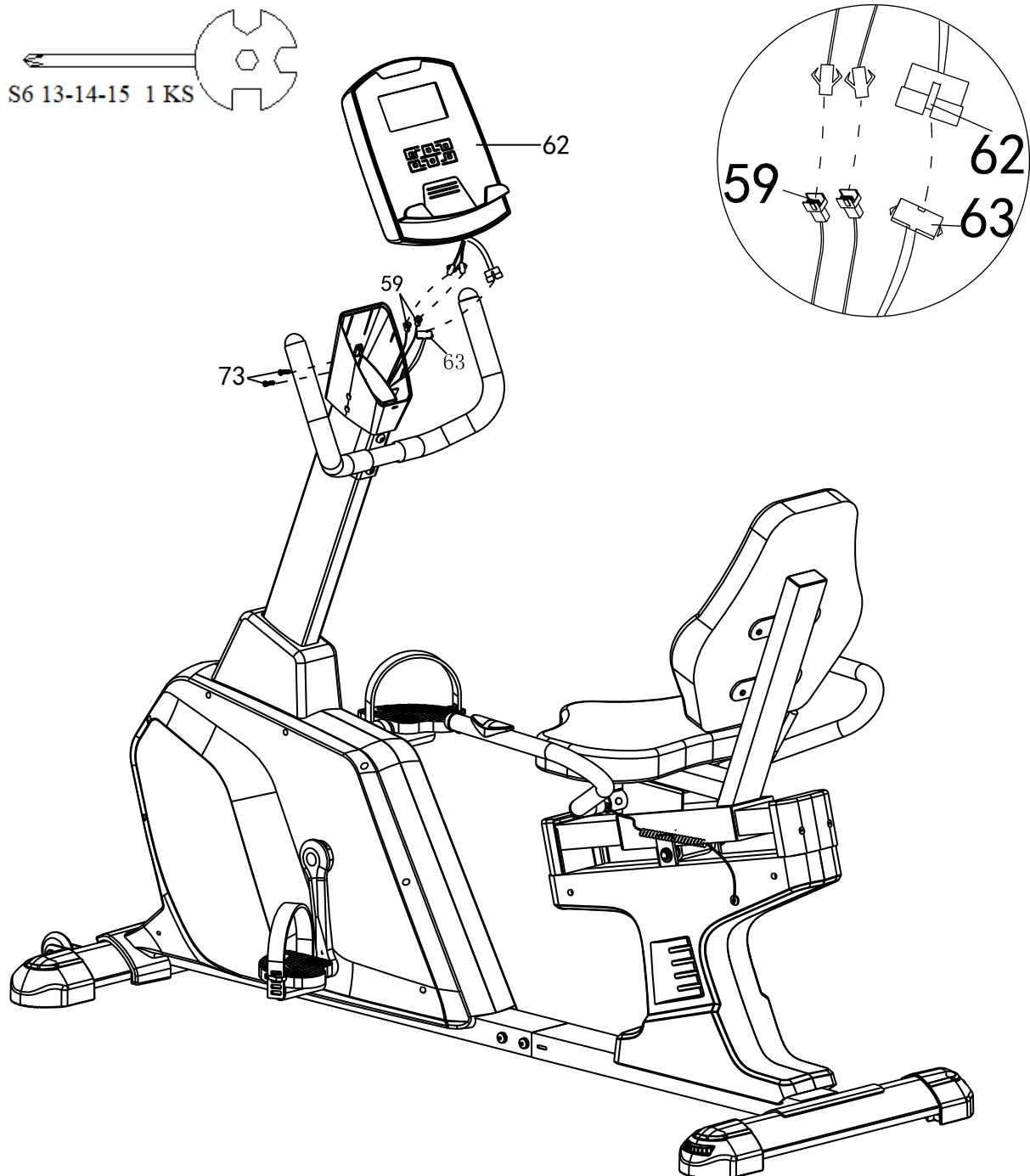
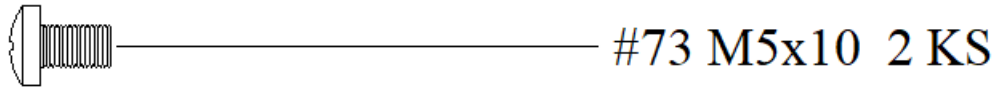
Vyberte štyri skrutky ST4.2x20 (68) zo stĺpika na predné rukoväte (7). Vložte kryt počítača-A (74) na stĺpik na predné rukoväte (7) pomocou štyroch skrutiek ST4.2x20 (68), ktoré boli odstránené.

Vyberte štyri skrutky M5x10 (73) zo zadnej časti počítača (62) a vyberte dve skrutky M5x10 (73) z krytu počítača-B (75). Pripevnite počítač (62) ku krytu počítača-B (75) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (73), ktoré boli odstránené.



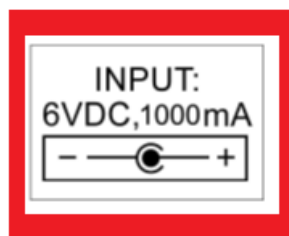
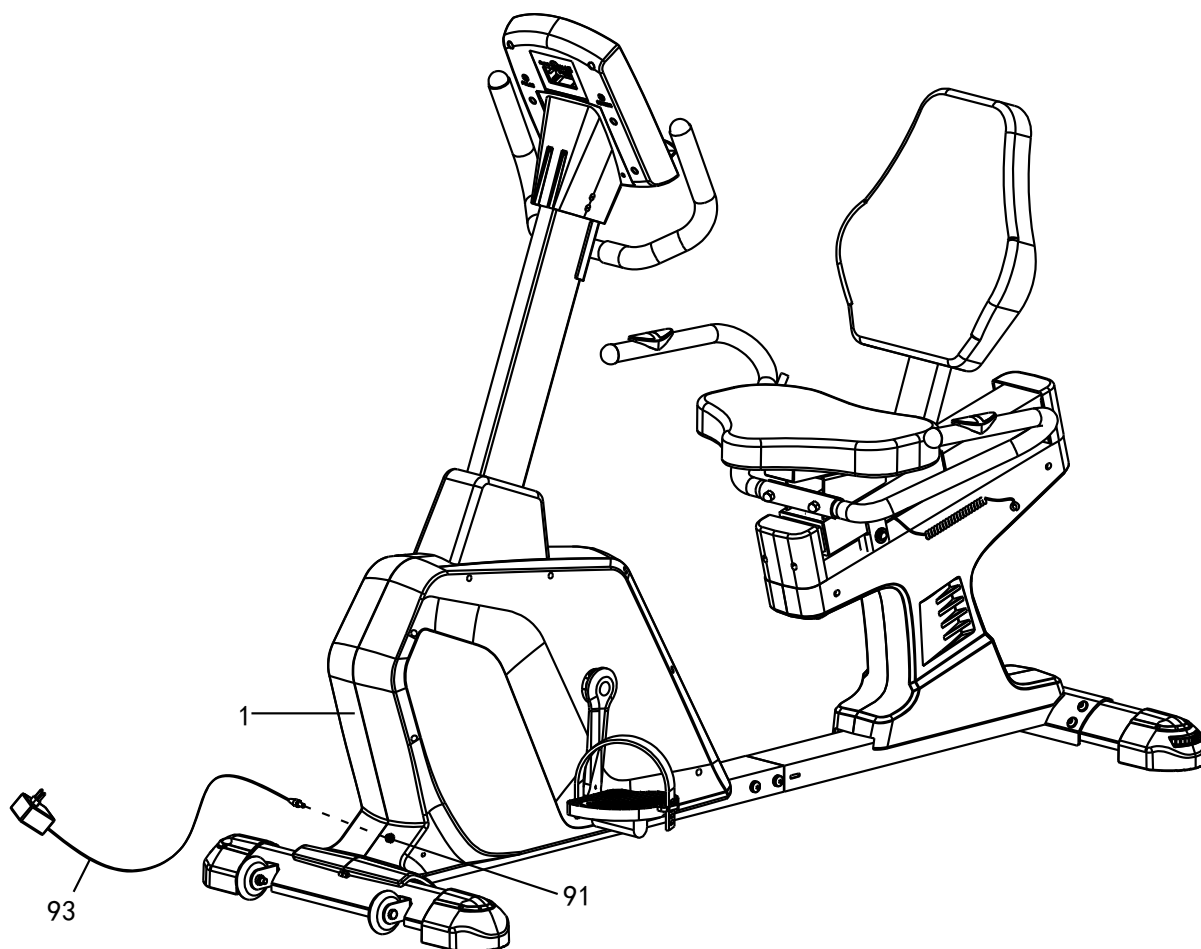
Krok 10: Inštalácia počítača

Pripojte kábel senzoru (63) a stredný kábel senzoru tepu na dlaniach (59) zo stĺpika na predné rukoväťe (7) k vodičom, ktoré vychádzajú z počítača (62), a potom počítač (62) pripevnite na horný koniec stĺpika na predné rukoväťe pomocou dvoch skrutiek M5x10 (73), ktoré boli odstránené.



Krok 11: Inštalácia AC adaptéra

Pripojte jeden koniec AC adaptéra (93) k napájacímu káblu (91) na zadnej strane ľavého krytu reťaze. Pred zapojením sa uistite, že ste dôkladne skontrolovali špecifikácie adaptéra. Druhý koniec AC adaptéra (93) zapojte do elektrickej zásuvky v stene.



Návod na použitie



1. Funkcie tlačidiel

- **START/STOP**
 - spúšťa a prerušuje tréning
 - spúšťa meranie telesného tuku a ukončuje program telesného tuku
 - funguje iba v režime zastavenia, podržaním tlačidla na tri sekundy vynulujete všetky hodnoty funkcií
- **DOWN (-)**
 - zníži hodnotu vybraného parametra tréningu (vzdialenosť, čas, atď.)
 - počas tréningu zníži úroveň odporu
- **UP (+)**
 - zvýši hodnotu vybraného parametra tréningu (vzdialenosť, čas, atď.)
 - počas tréningu zvýši úroveň odporu
- **ENTER**
 - vyberie požadovanú hodnotu alebo program
- **TEST (RECOVERY)**
 - spustíte funkciu zotavenia, je potrebná hodnota srdcového tepu
 - po jednej minúte sa zobrazí úroveň 1-6 (F1 je najlepšia, F6 je najhoršia)
- **MODE**
 - počas tréningu prepína medzi RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a kalóriami

2. Výber tréningu

Po zapnutí si vyberte program pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a potvrdte ho tlačidlom ENTER. Po výbere požadovaného programu si môžete vopred nastaviť niekoľko parametrov tréningu pre požadované výsledky.

3. Parametre tréningu

Čas/Vzdialenosť/Kalórie/Vek

Poznámka: Niektoré parametre nie sú v určitých programoch nastaviteľné.

Po výbere programu stlačením tlačidla ENTER začne blikať parameter „Time“ (Čas).

Pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) môžete zvoliť požadovanú hodnotu času.

Stlačením ENTER potvrdíte hodnotu. Blikanie prejde na ďalší parameter. Pokračujte v používaní tlačidiel UP(+) a DOWN(-). Na spustenie tréningu stlačte START/STOP.

Viac o parametroch tréningu

| | Rozsah nastavenia | Predvolená hodnota | Posun (+/-) | Popis |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|--|
| Čas | 0:00 ~ 99:00 | 00:00 | ±1:00 | 1. Keď je nastavený na 0:00, bude sa pripočítavať. 2. Keď je nastavený na 1:00 ~ 99:00, bude sa odpočítavať k nule. |
| Vzdialenosť | 0.00 ~ 999.0 | 0.00 | ±1.0 | 1. Keď je nastavená na 0.0, bude sa pripočítavať. 2. Keď je nastavená na 1.0 ~ 999.0, bude sa odpočítavať k nule. |
| Kalórie | 0 ~ 9950 | 0 | ±50 | 1. Keď sú nastavené na 0, budú sa pripočítavať. 2. Keď sú nastavené na 50~ 9950, budú sa odpočítavať k nule. |
| Vek | 10 ~ 99 | 30 | ±1 | Cieľový tep bude založený na veku. Ak bude aktuálny tep vyšší, číslo bude na displeji blikať. |

4. Programy

Manuál (P1)

Vyberte možnosť „Manual“ pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a potom stlačte ENTER. Prvý parameter „Time“ (čas) bude blikať, hodnotu upravíte pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-). Stlačením ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete na ďalší parameter. Takto postupujte aj pri ostatných parametroch a stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.

Poznámka: Jeden z parametrov sa bude odpočítavať do nuly, potom vydá zvuk a automaticky zastaví tréning. Stlačením tlačidla START môžete pokračovať v tréningu.

Prednastavené programy (P2-P6)

Všetkých 6 programov má 16 úrovní odporu.

Program vyberiete pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a výber potvrdíte pomocou tlačidla ENTER. Prvý parameter „Time“ (čas) bude blikať, hodnotu upravíte pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-). Stlačením ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete na ďalší parameter. Takto postupujte aj pri ostatných parametroch a stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.

Poznámka: Jeden z parametrov sa bude odpočítavať do nuly, potom vydá zvuk a automaticky zastaví tréning. Stlačením tlačidla START môžete pokračovať v tréningu.

Program telesného tuku (P8)

Vyberte možnosť „Body fat program“ pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a potom stlačte ENTER.

Následne bude na displeji blikať „Male“, tlačidlami UP(+) a DOWN(-) vyberiete pohlavie a tlačidlom ENTER výber potvrdíte.

Následne bude na displeji blikať „175“, tlačidlami UP(+) a DOWN(-) nastavíte svoju výšku a tlačidlom ENTER výber potvrdíte.

Následne bude na displeji blikať „75“, tlačidlami UP(+) a DOWN(-) nastavíte svoju hmotnosť a tlačidlom ENTER výber potvrdíte.

Následne bude na displeji blikať „30“, tlačidlami UP(+) a DOWN(-) nastavíte svoj vek a tlačidlom ENTER výber potvrdíte.

Pre začatie merania stlačte START/STOP a uchopte rukoväť so senzormi.

Po 15 sekundách sa na displeji zobrazí hodnota Vášho telesného tuku, BMR, BMI a typ postavy.

Poznámka: typ postavy- existuje 5 typov postáv rozdelených na základe telesného tuku
BMR – bazálny metabolický výdaj
BMI – index telesnej hmotnosti

Stlačením tlačidla START/STOP sa vrátite na hlavný displej.

Program s cieľovým tepom (P9)

Vyberte možnosť „TARGET H.R.“ pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a potom stlačte ENTER. Prvý parameter „Time“ (čas) bude blikať, hodnotu upravíte pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-). Stlačením ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete na ďalší parameter.

Takto postupujte aj pri ostatných parametroch a stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.

Poznámka: Ak bude Váš tep vyšší alebo nižší (± 5) ako cieľový tep, počítač automaticky upraví úroveň odporu. Počítač bude kontrolovať tep približne každých 20 sekúnd. (V tomto programe upravuje počítač úroveň odporu vždy o dva stupne)

Jeden z parametrov sa bude odpočítavať do nuly, potom vydá zvuk a automaticky zastaví tréning. Stlačením tlačidla START môžete pokračovať v tréningu.

Programy s kontrolou tepu (P10-P12)

Na výber sú tri možnosti cieľového tepu:

P10 – cieľový tep je 60% z (220 – vek)

P11 – cieľový tep je 75% z (220 – vek)

P12 – cieľový tep je 85% z (220 – vek)

Vyberte možnosť „One of Heart Rate Control Program“ pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a potom stlačte ENTER. Prvý parameter „Time“ (čas) bude blikať, hodnotu upravíte pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-). Stlačením ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete na ďalší parameter.

Takto postupujte aj pri ostatných parametroch a stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.

Poznámka: Ak bude Váš tep vyšší alebo nižší (± 5) ako cieľový tep, počítač automaticky upraví úroveň odporu. Počítač bude kontrolovať tep približne každých 20 sekúnd. (V tomto programe upravuje počítač úroveň odporu vždy o dva stupne) Jeden z parametrov sa bude odpočítavať do nuly, potom vydá zvuk a automaticky zastaví tréning. Stlačením tlačidla START môžete pokračovať v tréningu.

Používateľský program (P13)

Používateľ si vytvorí vlastný program na okamžité použitie.

Vyberte možnosť „user“ pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) a potom stlačte ENTER. Prvý parameter „Time“ (čas) bude blikať, hodnotu upravíte pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-). Stlačením ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete na ďalší parameter.

Takto postupujte aj pri ostatných parametroch.

Po nastavení všetkých parametroch začne na displeji blikať úroveň 1. Pomocou tlačidiel UP(+) a DOWN(-) zmeníte každú úroveň a potvrdíte ju tlačidlom ENTER (spolu 10-krát). Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.

Poznámka: Jeden z parametrov sa bude odpočítavať do nuly, potom vydá zvuk a automaticky zastaví tréning. Stlačením tlačidla START môžete pokračovať v tréningu.

Údržba

Čistenie

Recumbent je možné vyčistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne prostriedky ani rozpúšťadlá. Po každom použití utrite prosím pot z recumbentu. Dávajte obzvlášť pozor na displej, pri nadmernej vlhkosti by mohlo dôjsť k riziku alebo k zlyhaniu elektroniky.

Nevystavujte recumbent priamemu slnečnému žiareniu, zvlášť počítač, aby ste predišli poškodeniu displeja.

Každý týždeň prosím skontrolujte tesnosť všetkých montážnych skrutiek a pedálov na stroji.

Skladovanie

Recumbent skladujte v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu detí.

Riešenie problémov

| Problém | Riešenie |
|--|--|
| Recumbent sa počas prevádzky kýva. | Otočte nastaviteľný vyrovnávač na zadnom stabilizátore podľa potreby pre vyrovnanie. |
| Displej na počítači nefunguje. | Vyberte počítač a skontrolujte, či káble, ktoré vychádzajú z počítača, sú správne pripojené ku káblom, ktoré vychádzajú z stĺpika na rukoväte. |
| Senzor nedeteguje srdcový tep alebo je nevyrovnaný/nekonzistentný. | <ol style="list-style-type: none">1. Skontrolujte, či sú káble senzoru pulzu na dlaniach správne zapojené.2. Aby ste zabezpečili presnejšiu detekciu tepu, vždy držte senzory rukoväti oboma rukami namiesto jednej ruky.3. Držte senzory príliš pevne. Snažte sa vyvíjať mierny tlak a zároveň stále držte senzory. |
| Recumbent počas prevádzky škripe/vrúza. | Skrutky môžu byť uvoľnené. Skontrolujte ich a utiahnite. |

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať 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 pociťovať 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 pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien.



Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.

Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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

