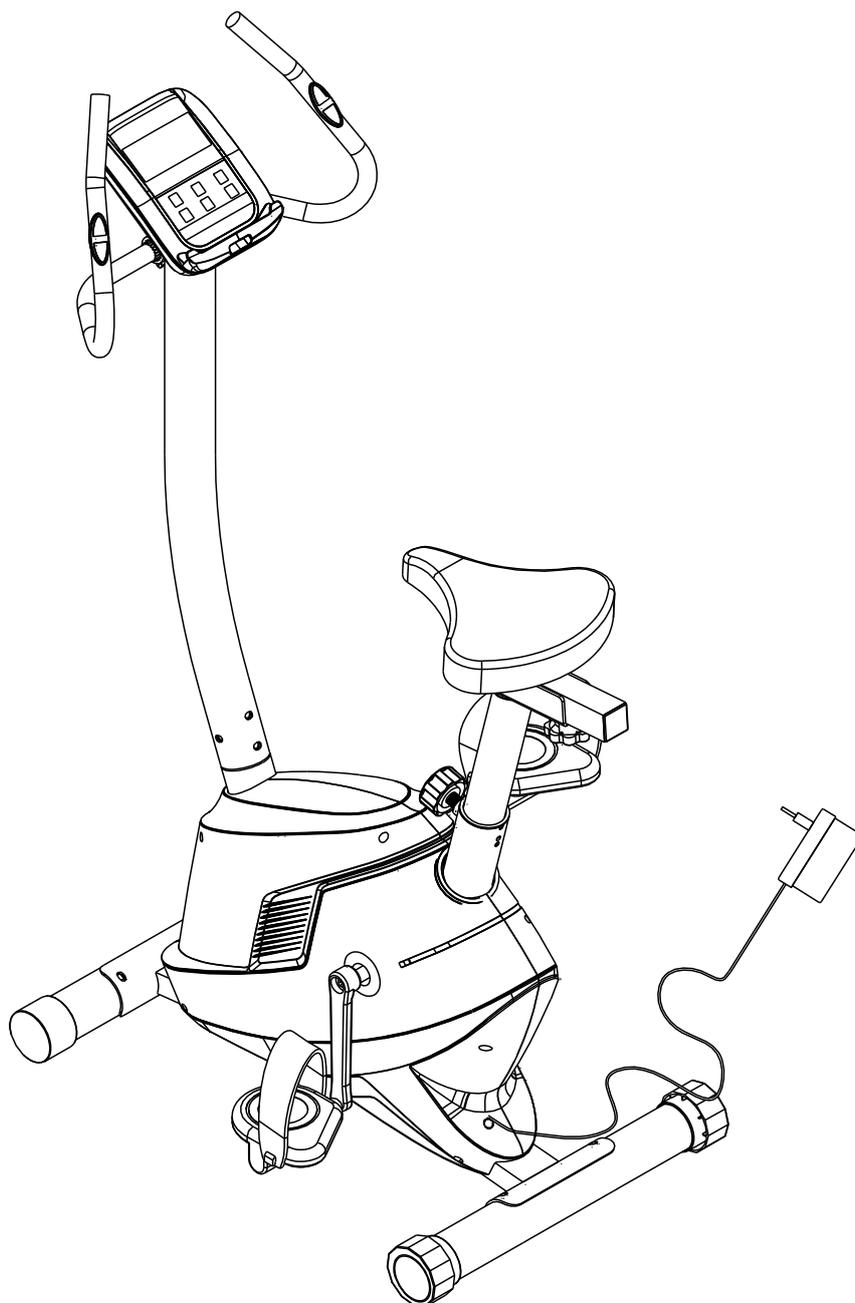




DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. 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 **Diadora** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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).

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

Pokyny

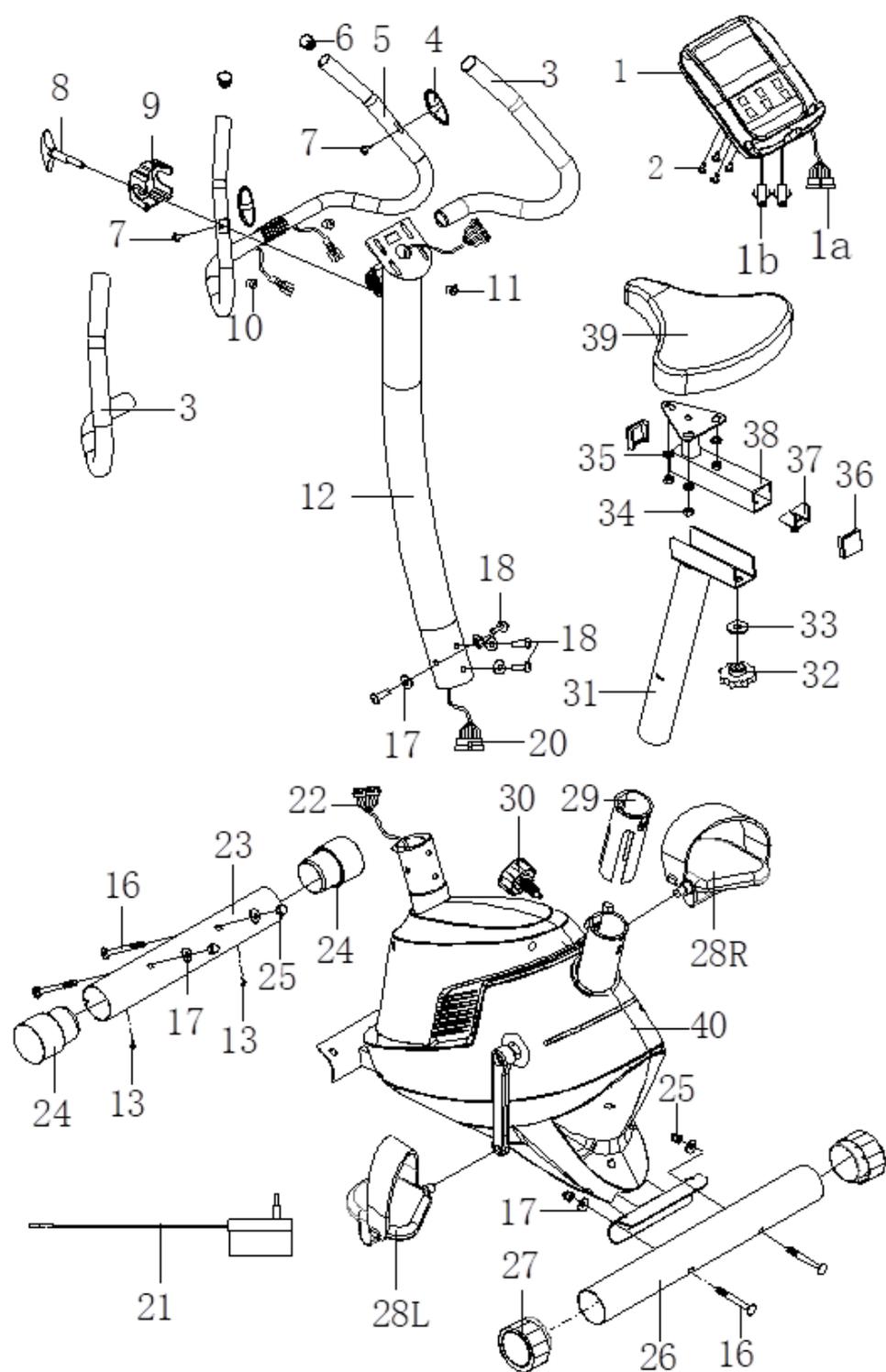
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Diadora** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

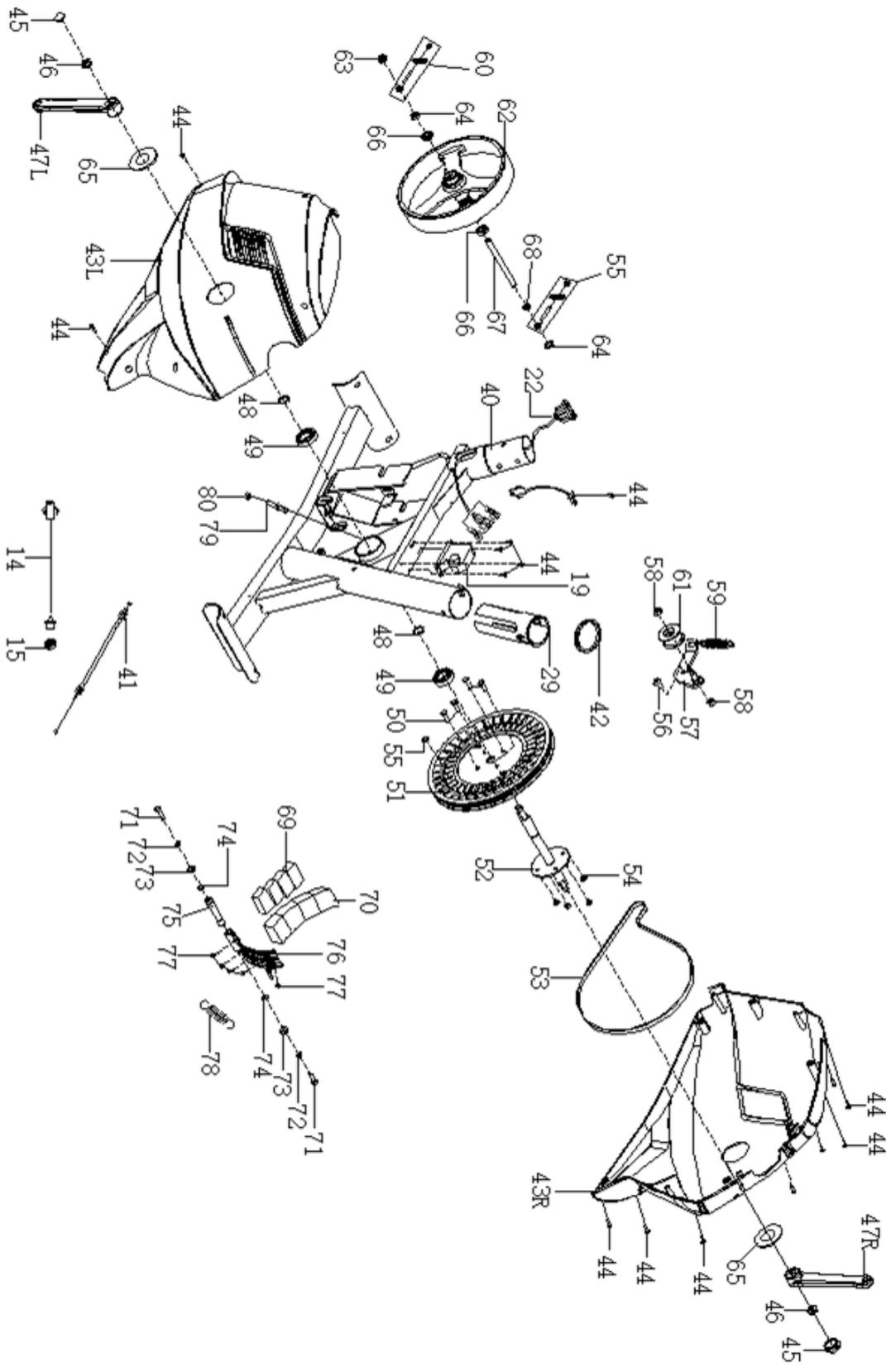
Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 2 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 výrobca 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. Po cvičení, prosím otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
21. 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.
22. Hmotnosť zariadenia: 21 kg.
23. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 100 x 49 x 136 cm.

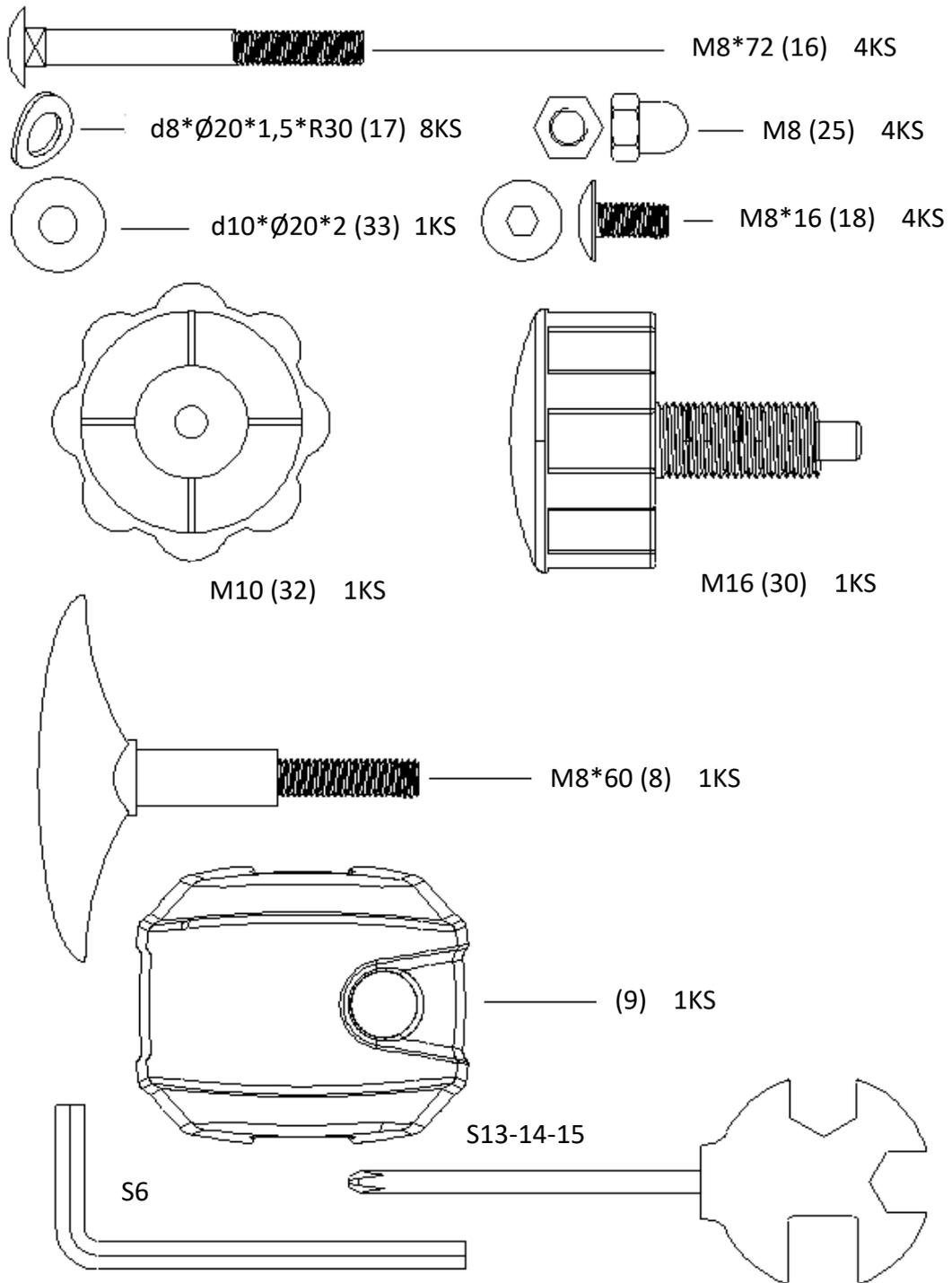
Schematický pohľad





Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Počítač	1	41	Kontrolný kábel elek. odporu	1
1a	Kábel senzoru	1	42	Tesniaci krúžok	1
1b	Kábel pulzu rukoväte	2	43l/r	Kryt reťaze (ľavý / pravý)	2
2	Skrutka M5*10	4	44	Samorezná skrutka ST4,2*19	15
3	Penový obal	2	45	Kryt kľuky	2
4	Rukoväť pulzu	2	46	Šesťhranná prírubová matica M10*1,25	2
5	Rukoväť	1	47l/r	Kľuka	2
6	Koncový uzáver Ø22	2	48	Krúžok popruhu d17	2
7	Křížová skrutka ST4,2*19	2	49	Ložisko 6203	2
8	Otáčacia skrutka M8*60	1	50	Šesťhranná skrutka M6*15	4
9	Plastový kryt rukoväte	1	51	Remenica	1
10	Zátka Ø12,6*Ø3	1	52	Náprava	1
11	Zátka Ø12,6*Ø6	1	53	Pás	1
12	Podporná tyč	1	54	Nylonová matica M6*H5*S10	4
13	Křížová skrutka SZ4,0*13	2	55	Magnet	1
14	Elektrické vedenie	1	56	Skrutka M8*25	1
15	Šesťhranná matica M12*1,0	1	57	Rožnica v tvare U	1
16	Vratová skrutka M8*72	4	58	Nylonová matica M8	2
17	Oblá podložka d8*Ø20*1,5*r30	8	59	Pružina napnutia	1
18	Skrutka M8*16	4	60	Nastaviteľná skrutka reťaze M6	2
19	Motor	1	61	Prítlačný valec	1
20	Kábel	1	62	Zotrvačník	1
21	Adaptér	1	63	Matica M10*1,0	2
22	Kábel	1	64	Šesťhranná tenká matica M10*1	2
23	Predný stabilizátor	1	65	Malý kryt	2
24	Koncový uzáver Ø60	2	66	Ložisko	2
25	Vyklenutá matica M8	4	67	Náprava	1
26	Zadný stabilizátor	1	68	Šesťhranná tenká matica M10*1*2	1
27	Zadný koncový uzáver	2	69	Magnet	4
28l/r	Pedál (ľavý / pravý)	2	70	Plastová mreža	1
29	Plastová vložka	1	71	Skrutka M6*16	2
30	Otáčacia skrutka M16*1,5	1	72	Pružná podložka d6	2
31	Tyč sedadla	1	73	Podložka d6*Ø12*1	2
32	Otáčacia skrutka M10	1	74	Pružina d12	2
33	Podložka d10*Ø25*2	1	75	Náprava	1
34	Nylonová matica M8	3	76	Magnetická doska	1
35	Podložka d8*Ø16*1,5	3	77	Samorezná skrutka ST3*10	5
36	Koncový uzáver f38	2	78	Pružina napnutia	1
37	Rožnica v tvare U	1	79	Skrutka M6*30	1
38	Držiak sedadla	1	80	Matica M6	2
39	Sedadlo	1		Kľúč S13-14-15	1
40	Hlavný rám	1		Kľúč S6	1

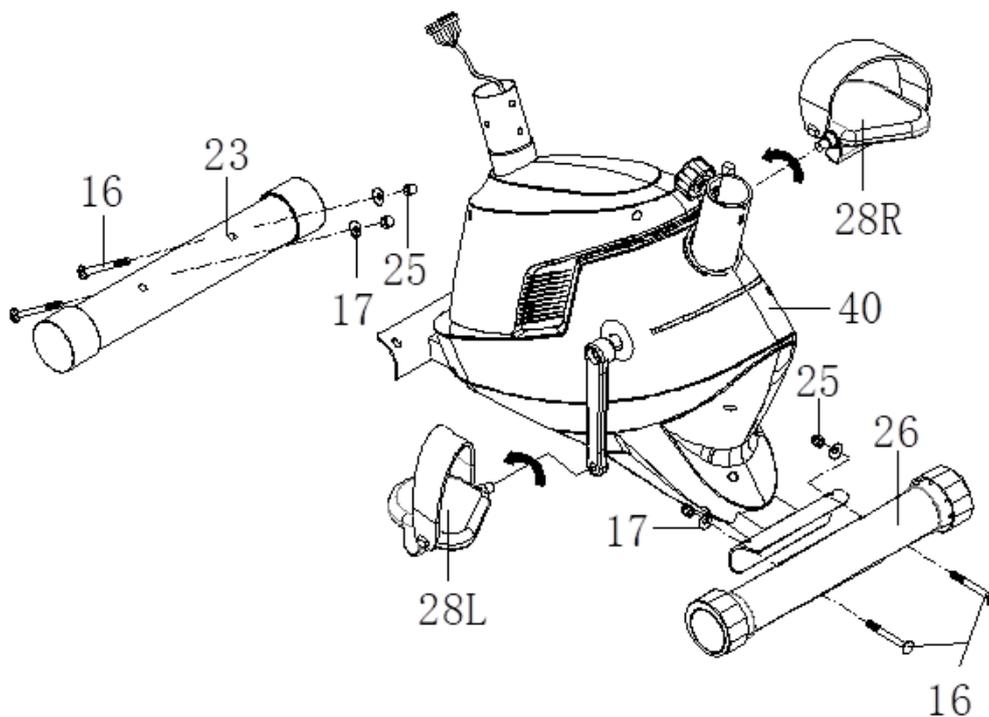
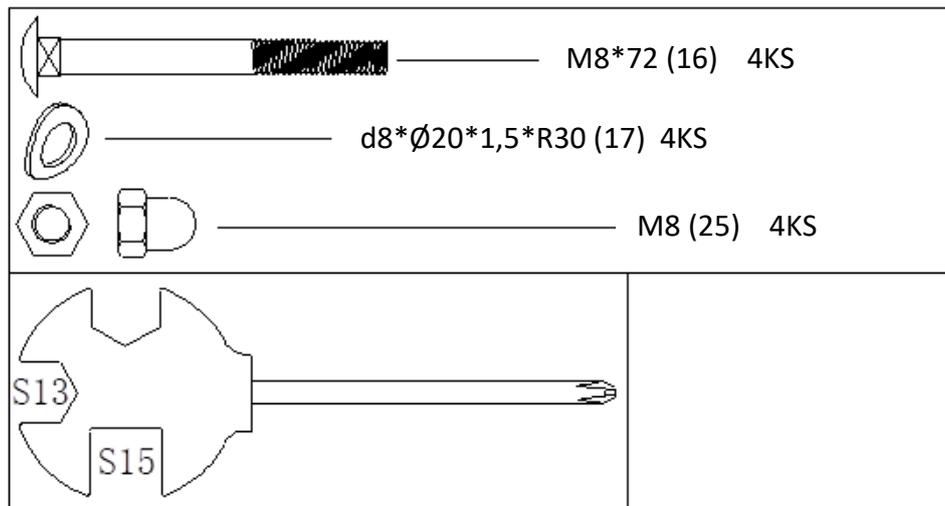


Montážny návod

Krok 1

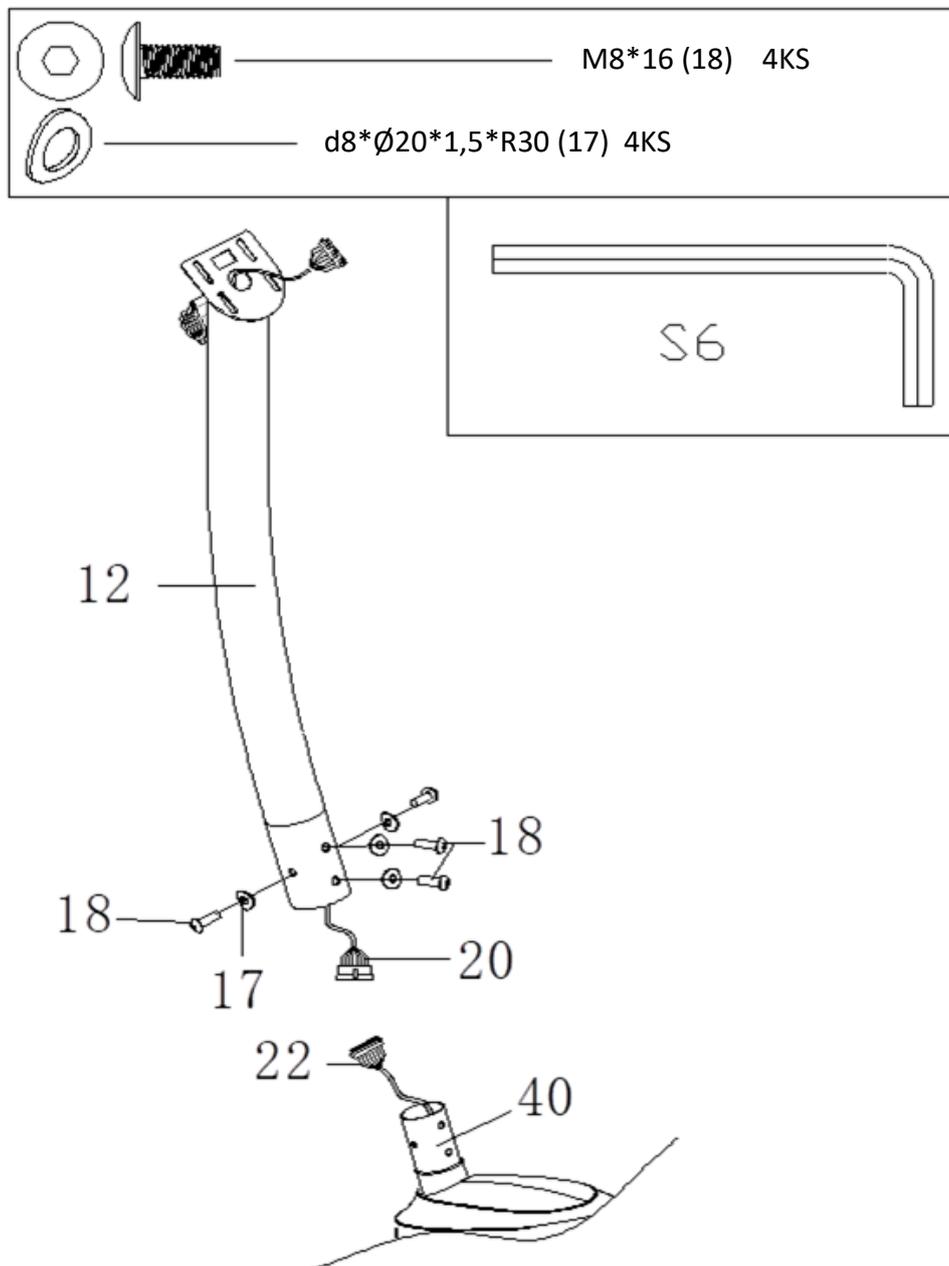
Predný stabilizátor (23) a zadný stabilizátor (26) pripevnite k hlavnému rámu (40) pomocou vratovej skrutky (16), vyklenutej matice (25) a oblej podložky (17). Pedále pripevnite ku kľukám podľa obrázku.

Pozor: Uistite sa, že je pravý pedál (28R), označený písmenom R, pripevnený k pravej kľuke a utiahnutý proti smeru hodinových ručičiek. Ľavý pedál (28L), označený písmenom L, by mal byť pripevnený k ľavej kľuke a utiahnutý proti smeru hodinových ručičiek.



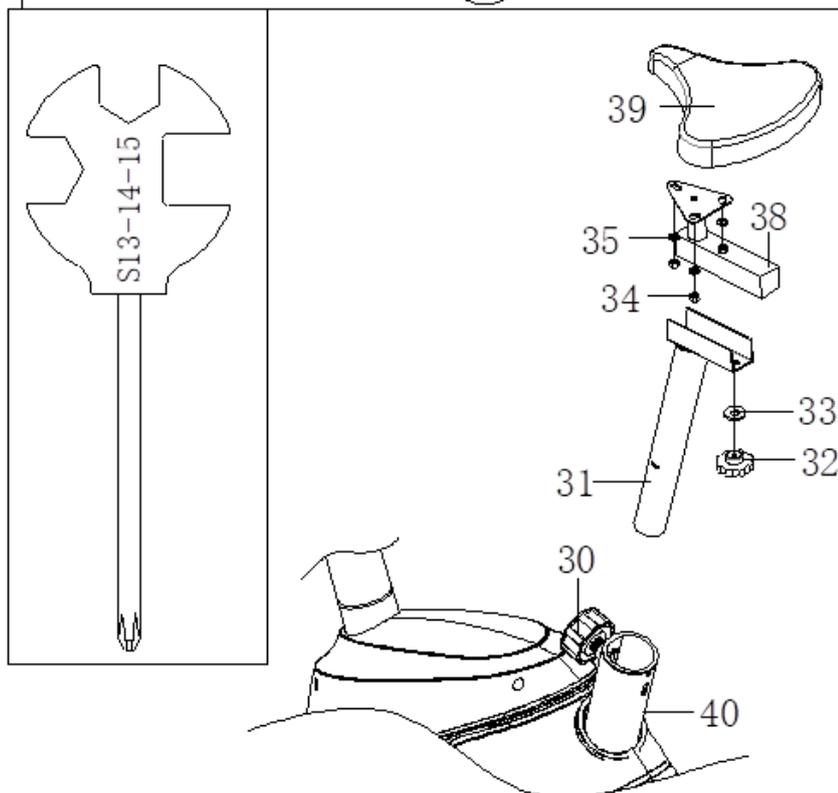
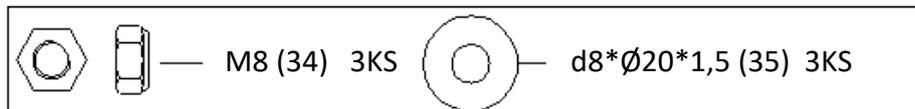
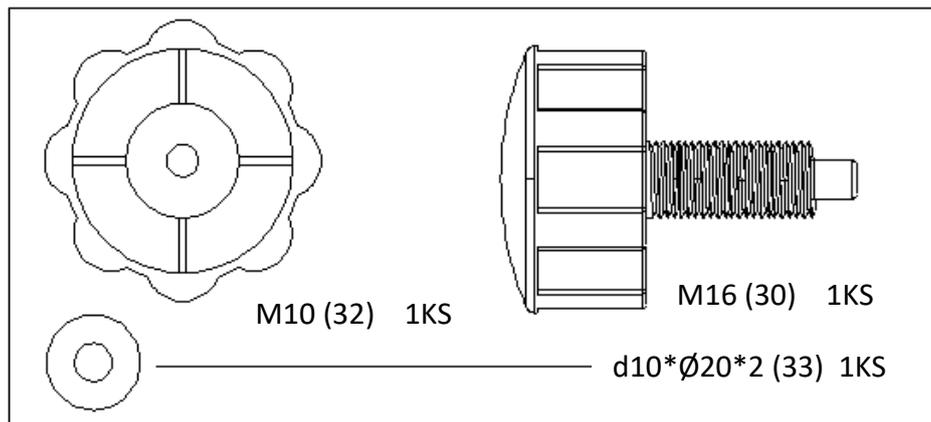
Krok 2

Kábel (22) pripojte k strednému káblu (20). Podpornú tyč (12) pripevnite k hlavnému rámu (40) pomocou skrutky (18) a oblej podložky (17).



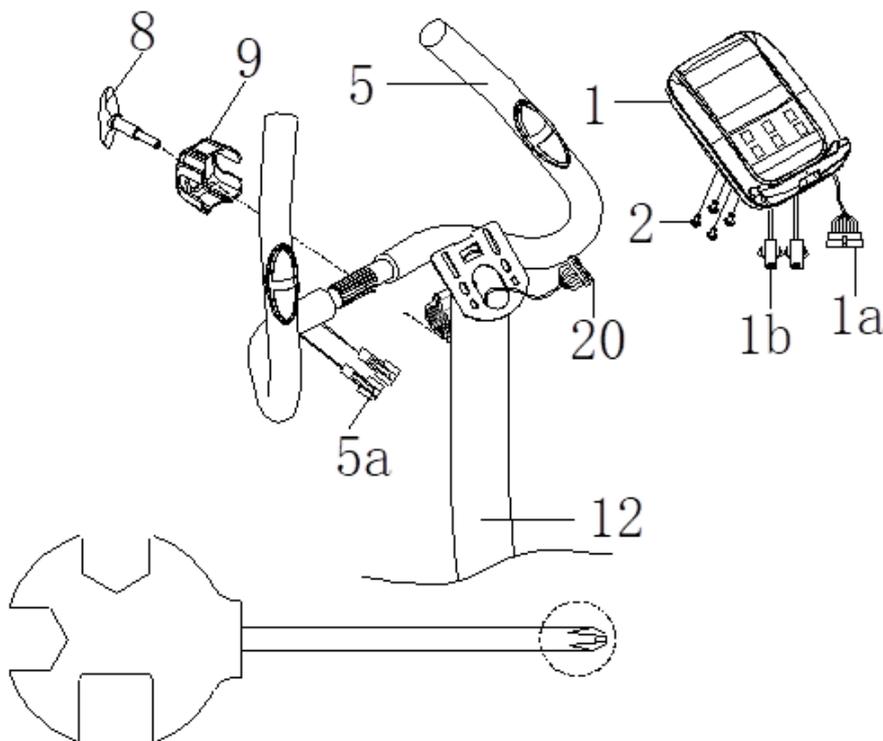
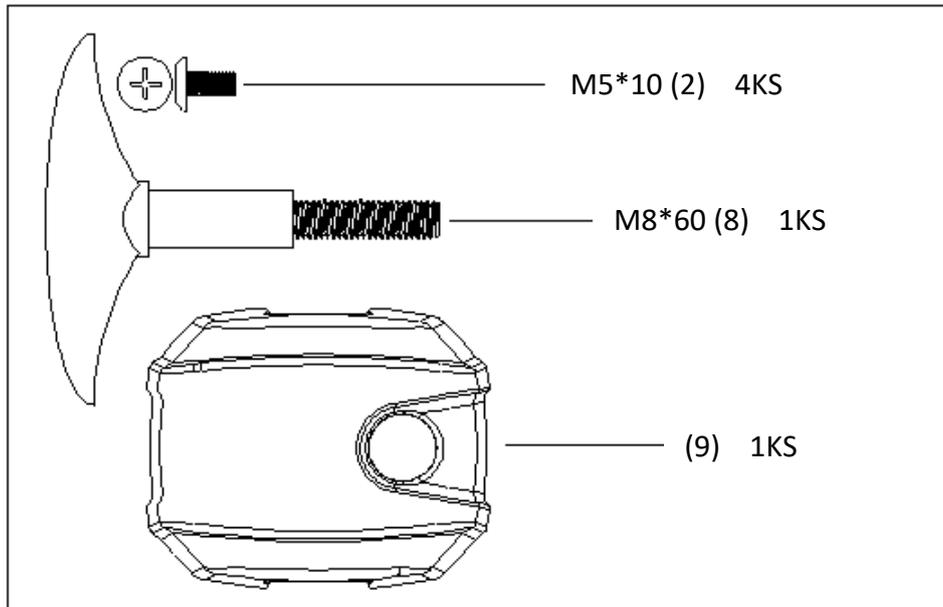
Krok 3

Sedadlo (39) pripevnite k držiaku sedadla (39) pomocou podložky (35) a nylonovej matice (34). Potom sedadlo (39) utiahnite. Tyč sedadla (38) nasuňte na vertikálnu tyč sedadla (31) a v požadovanej výške zarovnajte otvory a zaistite ju pomocou otáčacej skrutky (32) a podložky (33). Tyč sedadla (31) vložte do hlavného rámu (40) a zarovnajte otvory. Zaistite ju pomocou otáčacej skrutky (30). Výšku sedadla môžete upraviť aj po zostavení stroja.



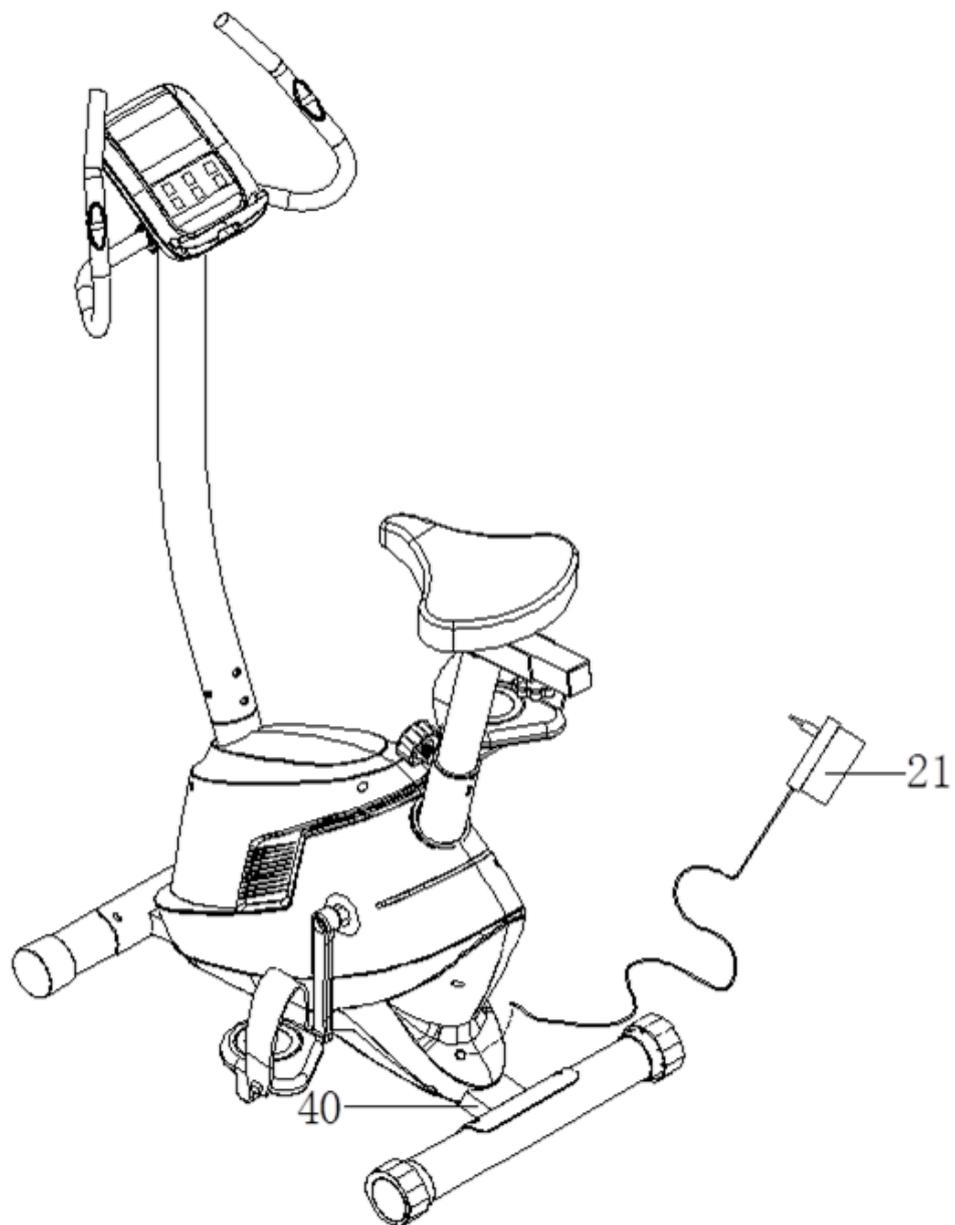
Krok 4

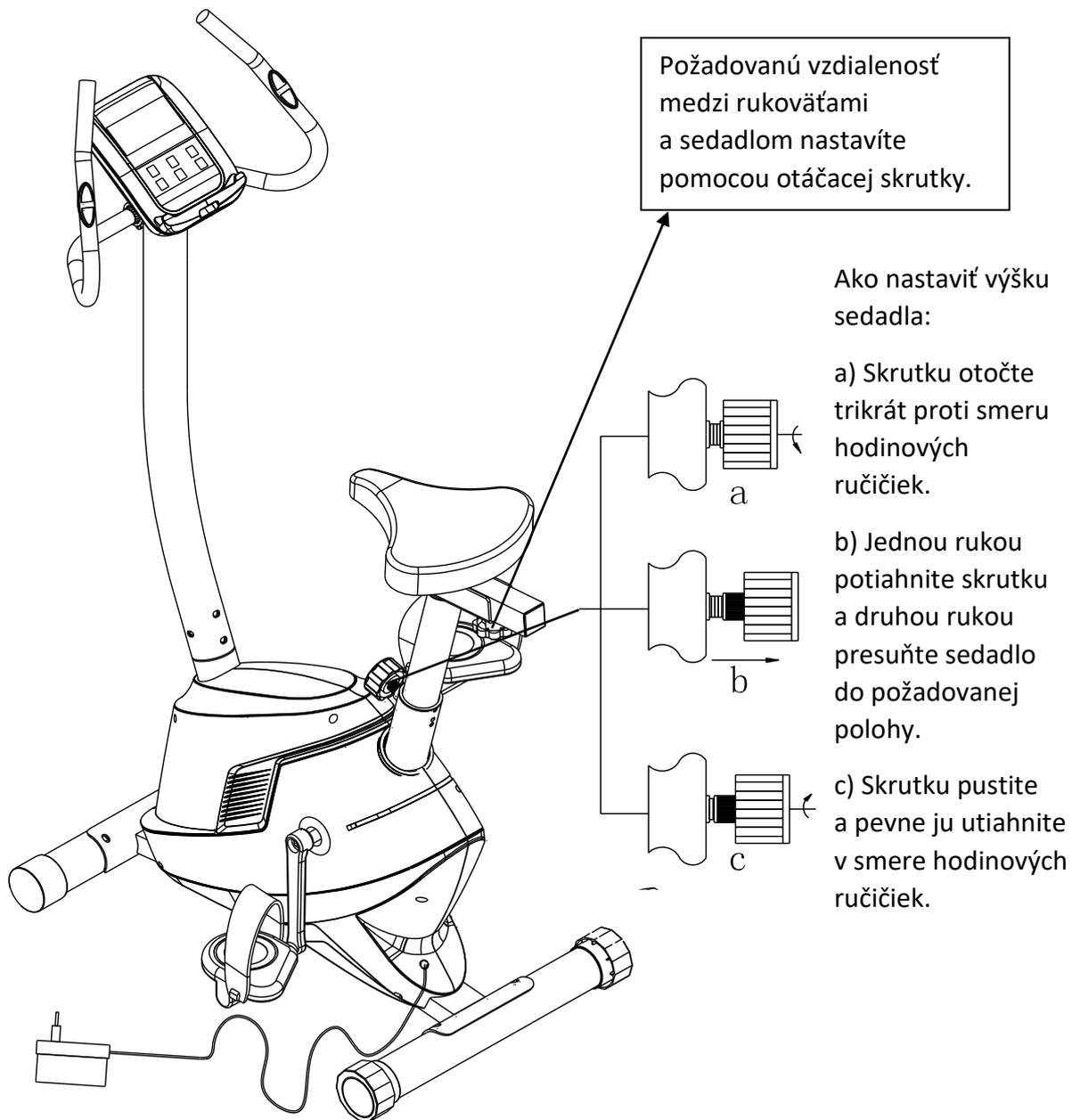
- Rukoväť (5) pripevnite k podpornej tyči (12) a potom na ňu pripevnite plastový kryt rukoväte (9). Uťahnite ich pomocou otáčacej skrutky (8).
- Kábel rukoväte (5a) vložte do podpornej tyče (12). Potom pripojte kábel rukoväte (5a) ku káblu počítača (1b) a stredný kábel (20) ku káblu počítača (1a).
- Počítač (1) pripevnite k panelu na podpornej tyči (12) pomocou skrutky (2).



Krok 5

Adaptér (21) zapojte do otvoru v kryte reťaze. Potom zapojte adaptér do napájania. Po cvičení nezabudnite vytiahnuť adaptér von.





Pokyny k prevádzke



Tlačidlá

- **START / STOP:** Spúšťa a zastavuje tréning. Funguje v režime zastavenia. Podržaním tlačidla vynulujete všetky hodnoty.
- **DOWN:** Znižuje hodnotu zvoleného parametru (čas, vzdialenosť, ...). Počas tréningu znižuje odpor.
- **UP:** Zvyšuje hodnotu zvoleného parametru. Počas tréningu zvyšuje odpor.
- **MODE / ENTER:** V zastavenom režime zvolí požadovanú hodnotu alebo režim. V športovom režime zobrazí výber hodnoty na displeji.
- **TEST (PULSE, RECOVERY):** Keď má počítač Váš pulz, vstúpíte do funkcie zotavenia. Výsledkom je hodnota 1-6 (1 je najlepšie, 6 je najhoršie).

1,0	Vynikajúci
1,0-2,0	Výborný
2,0-2,9	Dobry
3,0-3,9	Prijateľný
4,0-5,9	Podpriemerný
6,0	Slabý

Výber tréningu

Po zapnutí si vyberte program pomocou tlačidiel UP a DOWN a výber potvrdíte tlačidlom MODE/ENTER.

Nastavenie parametrov tréningu

Po výbere programu si môžete nastaviť niekoľko parametrov pre požadovaný výsledok.

Parametre tréningu:

Čas / Vzdialenosť / Kalórie / Cieľová srdcová frekvencia / ODO / Otáčky za minútu

Poznámka: Niektoré parametre nie sú nastaviteľné v niektorých programoch.

Po zvolení programu a stlačení tlačidla MODE/ENTER začne blikať parameter Time (čas). Pomocou tlačidiel UP a DOWN si môžete vybrať požadovanú hodnotu. Výber potvrdíte tlačidlom MODE/ENTER. Potom začne blikať ďalší parameter. Znova použijete tlačidlá UP a DOWN. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning.

Viac o parametroch tréningu

Parameter	Nastaviteľný rozsah	Prednastavená hodnota	Zvýšenie / zníženie o	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.
Vzdialenosť	0,00-99,90	0,00	±0,1	1. Keď je nastavená na 0,0, bude sa pripočítavať. 2. Keď je nastavená na 0,1-99,90, bude sa odpočítavať.
Kalórie	0-999,0	0	±1	1. Keď sú nastavené na 0, budú sa pripočítavať. 2. Keď sú nastavené na 1,0-999,0, budú sa odpočítavať.
Cieľová srdcová frekvencia	60-220	0	±1	Ak srdcová frekvencia prekročí cieľovú hodnotu, začne číslo blikať.
Rýchlosť	0-99,99km	0		

Programy

Manuálny program (P1)

MANUAL

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť „Manual“ a stlačte tlačidlo MODE/ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte MODE/ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter. Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Keď sa jeden z parametrov odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Prednastavené programy (P2-P11)

Toto je 10 programov pripravených na použitie. Všetky tieto programy majú 16 úrovní odporu.

Nastavenie parametrov prednastavených programov:

Tlačidlami UP a DOWN si vyberte požadovaný program a zvolte ho tlačidlom MODE/ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte MODE/ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter.

Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Keď sa jeden z parametrov odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Program cieľovej srdcovej frekvencie (P12)

T.H.R

Nastavenie parametrov programu cieľovej srdcovej frekvencie:

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť „Target H.R.“ a stlačte tlačidlo MODE/ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte MODE/ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter.

Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Ak je Váš pulz nad alebo pod cieľovou hodnotou (± 5), počítač automaticky prispôsobí úroveň odporu. Bude to kontrolovať približne každých 15 sekúnd a naraz pridá alebo uberie jedno odporovú dávku (čo zodpovedá 2 úrovniam odporu).

Keď sa jeden z parametrov odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Chybové kódy

Kód chyby	Popis	Možná príčina	Kontrola	Riešenia
E1	Problém s motorom	(1) Chybný motor	Skontrolujte, či je motor poškodený.	Vymeňte motor.
		(2) Porucha kontrolného systému magnetu	Skontrolujte, či je kontrolný systém magnetu poškodený.	Prispôbte alebo vymeňte kontrolný systém magnetu.
		(3) Chybné káble alebo zapojenie	Skontrolujte, či sú káble poškodené alebo zle zapojené.	Zapojte alebo vymeňte káble motora.

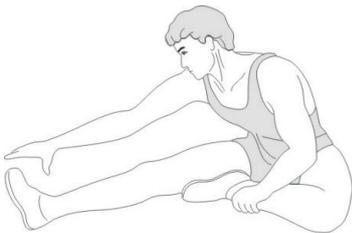
Zahrievacie cvičenia

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

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste sa zredukovali bolesť svalov. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:



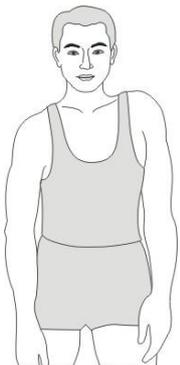
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si potiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



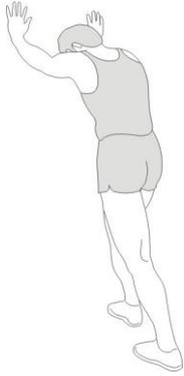
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



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



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



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



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



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