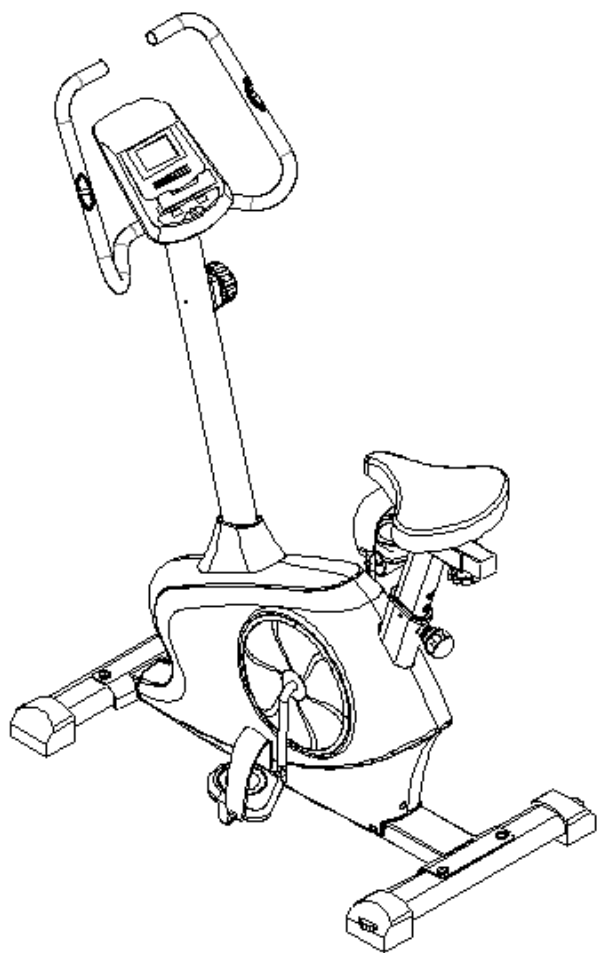




# DIADORA



## 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

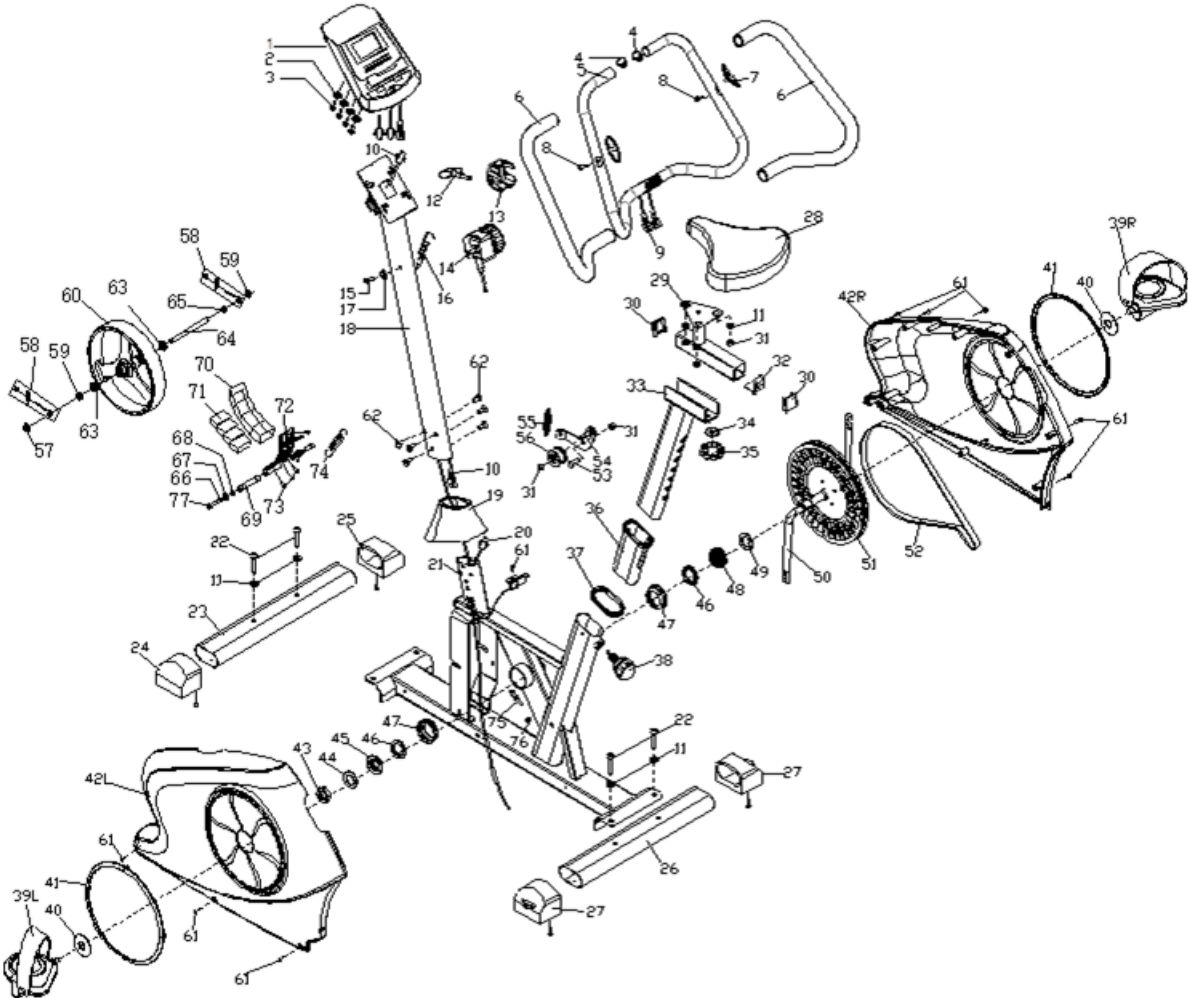
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Diadora** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## 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.

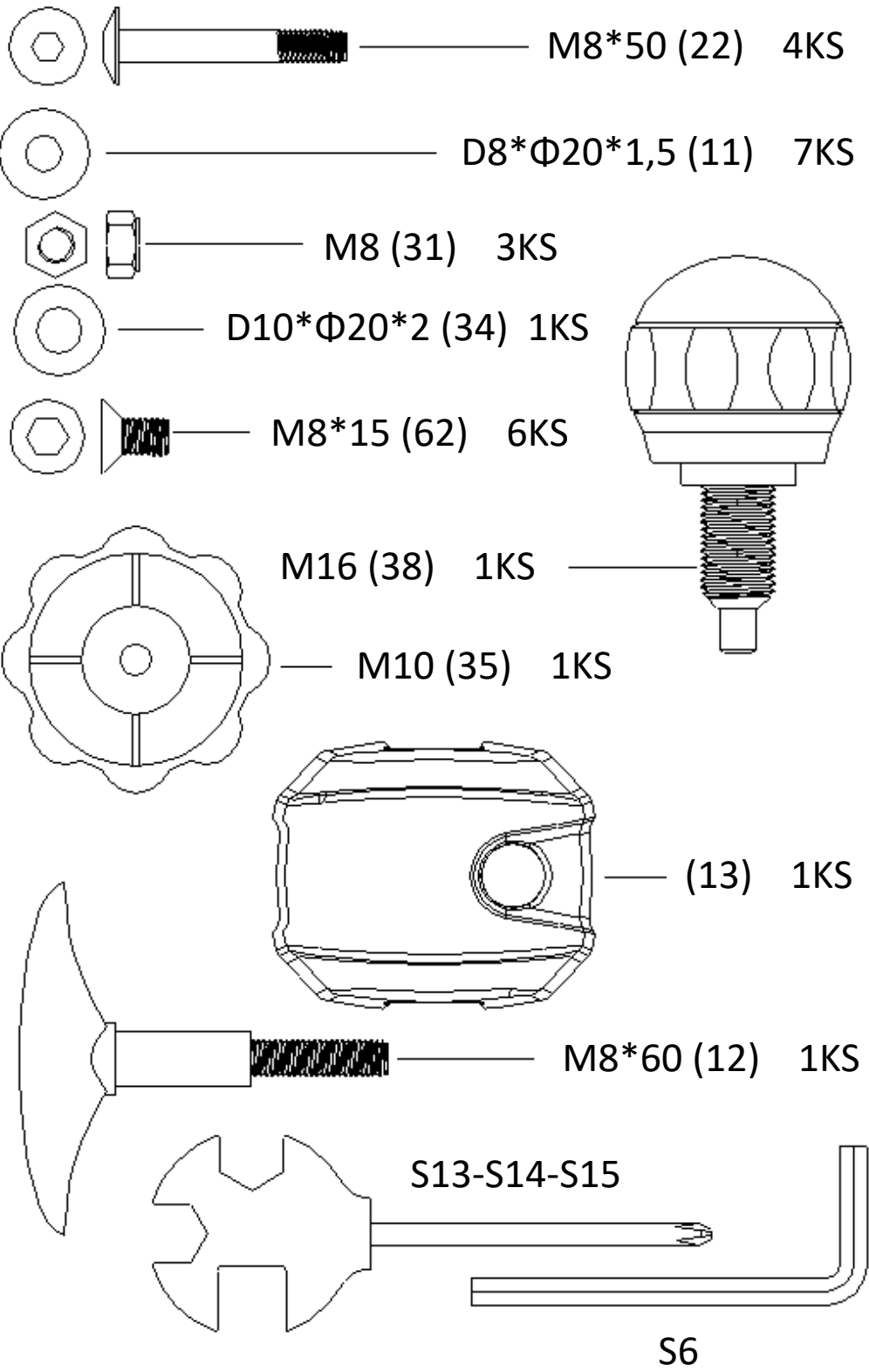
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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 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. 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: 26 kg.
23. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 98 x 51 x 131 cm.

# Rozložený diagram



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Počítač	1	40	Malý kryt	2
2	Podložka D4,5*Φ12*1,5	4	41	Plastový krúžok	2
3	Krížová skrutka M4*12	4	42 L/R	Kryt reťaze	2
4	Koncový uzáver Φ25	2	43	Matica	1
5	Rukoväť L	1	44	Podložka I	1
6	Pena	2	45	Kryt goliera L	1
7	Senzor tepu	2	46	Gulička goliera	2
8	Skrutka ST4,2*19	2	47	Kryt goliera	2
9	Vodič	2	48	Kryt goliera R	1
10	Stredový kábel	1	49	Podložka II	1
11	Podložka D8* Φ20*1,5	7	50	Kľuka	1
12	Otáčacia skrutka M8	1	51	Kladka pásu	1
13	Plastový kryt	1	52	Pás	1
14	Skrutka napnutia	1	53	Skrutka M8*20	1
15	Krížová skrutka M5*30	1	54	Rožnica v tvare U	1
16	Kábel napnutia	1	55	Pružina napnutia	1
17	Oblá podložka D6	1	56	Plastový prítlačný valec	1
18	Podporná rúra	1	57	Matica M10*1,0	2
19	Predný plastový kryt	1	58	Skupina skrutky	2
20	Senzorový kábel	1	59	Matica M10*1,0	2
21	Hlavný rám	1	60	Zotrvačník	1
22	Skrutka M8*50	4	61	Skrutka ST4,2*19	13
23	Predný stabilizátor	1	62	Skrutka M8*15	6
24	Koncový uzáver L	1	63	Ložisko	2
25	Koncový uzáver R	1	64	Náprava	1
26	Zadný stabilizátor	1	65	Tenká šesťhranná matica M10*1*H2	1
27	Koncový uzáver	2	66	Pružná podložka D6	2
28	Sedadlo	1	67	Podložka D6* Φ12*1	2
29	Sedadlová tyč	1	68	Pružina D12	2
30	Uzáver F38*38	2	69	Náprava	1
31	Nylonová matica M8	5	70	Plastová mreža	1
32	Rožnica v tvare U	1	71	Magnet	4
33	Vertikálna tyč sedadla	1	72	Doska magnetu	1
34	Podložka D10 * Φ20*2	3	73	Skrutka ST3*10	5
35	Otočná skrutka M19*35	1	74	Pružina napnutia	1
36	Plastová vložka	1	75	Šesťhranná skrutka M6*330	1
37	Tesniaci krúžok	1	76	Matica M6	2
38	Otáčacia skrutka M16*35	1	77	Šesťhranná skrutka M6*16	2
39 L/R	Pedál	2			



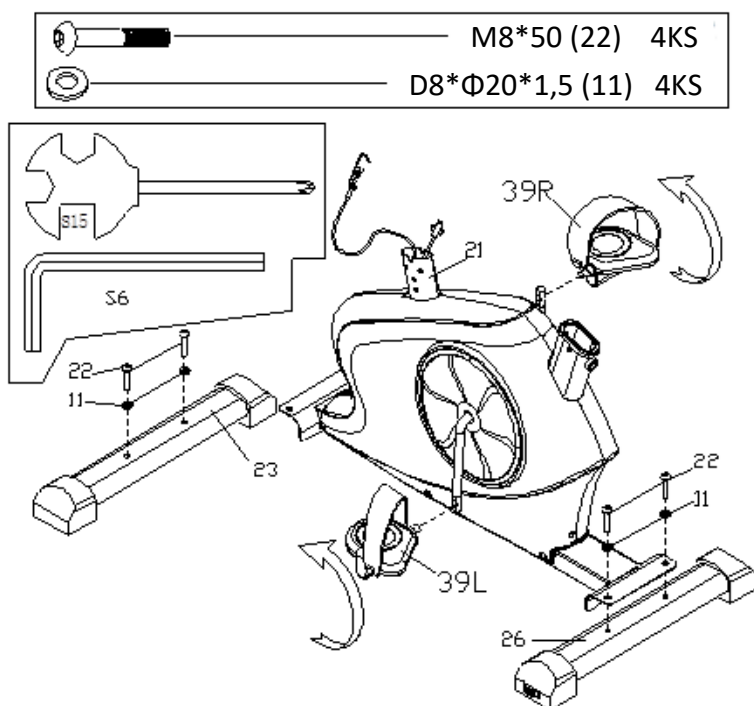
# Montážny návod

## Príprava

- A. Pred montážou sa uistite, že budete mať okolo seba a stroja dost' priestoru.
- B. Na montáž použite náradie zobrazené v tomto návode.
- C. Pred montážou sa uistite, že máte všetky diely (v tomto návode nájdete rozvinutý diagram, kde sú očíslované všetky potrebné diely pre tento stroj).

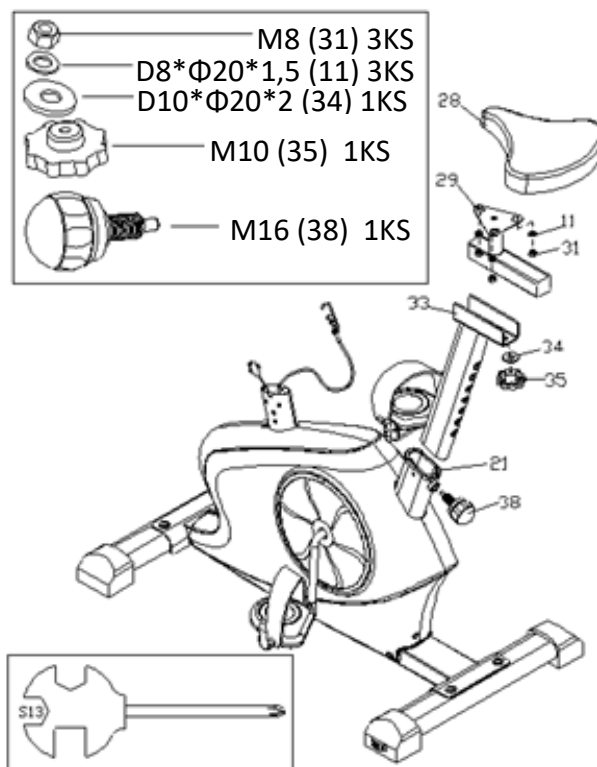
## Krok 1

Predný stabilizátor (23) a zadný stabilizátor (26) pripevníte k hlavnému rámu (21) pomocou skrutky (22) a podložky (11). Pedále (39 L/R) pripevníte ku kľukám podľa obrázku. **POZOR:** uistite sa, že pravý pedál (39 R), označený písmenom R, je pripevnený k pravej kľuke a utiahnutý v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál (39 L), označený písmenom L, by mal byť pripevnený k ľavej kľuke a utiahnutý v protismere hodinových ručičiek.



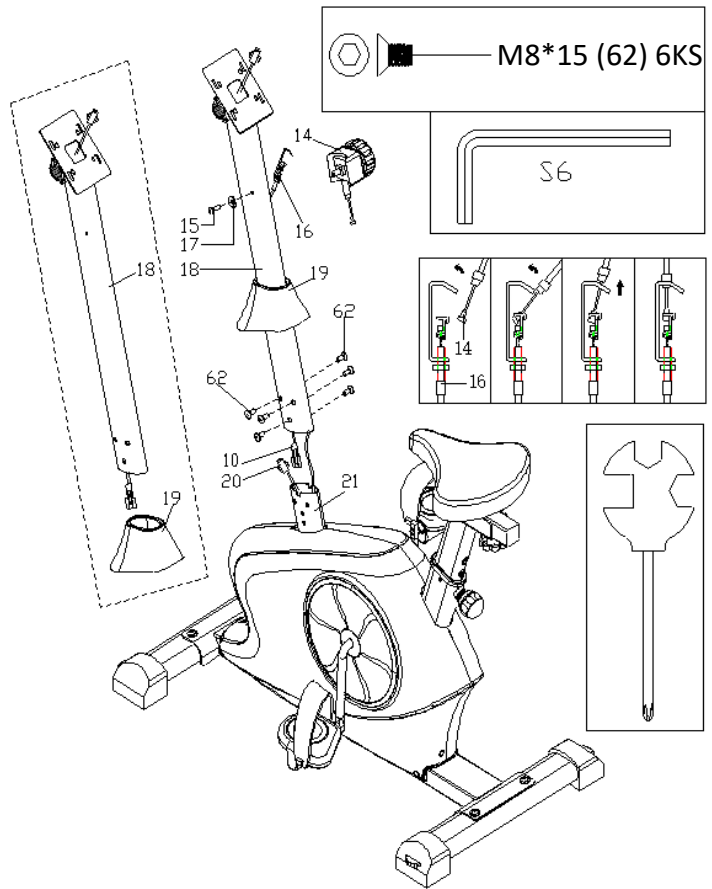
## Krok 2

Sedadlo (28) pripevníte k tyči sedadla (29) pomocou podložky (11) a nylonovej matice (31), potom utiahnite sedadlo (28). Sedadlovú tyč (29) nasuňte vertikálnu tyč sedadla (33) a v požadovanej polohe zarovnajte otvory a zaistite ju na mieste pomocou otočnej skrutky (35) a podložky (34). Vertikálnu tyč sedadla (33) potom vložte do hlavného rámu (21) a zarovnajte otvory. Sedadlo zaistíte nastavovacou otáčacou skrutkou (38). Správna výška sedadla môže byť nastavená po úplnom zostavení stroja.



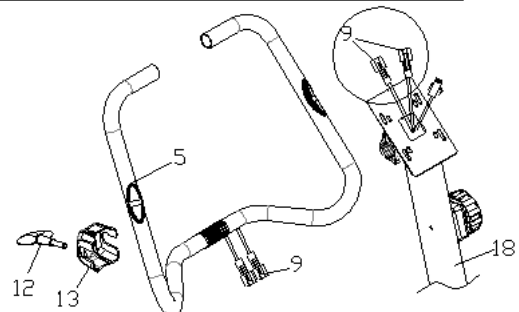
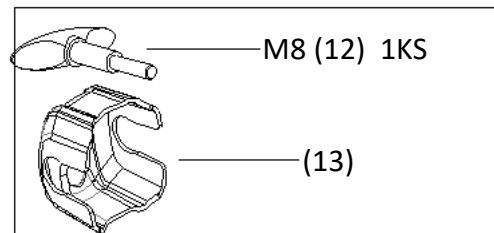
### Krok 3

Predný plastový kryt (19) dajte na podpornú rúru (18) a potom pripojte senzory (10) a (20) a vodič napnutia podľa obrázku. Podpornú rúru (18) pripevnite k hlavnému rámu (21) pomocou skrutky (62).



### Krok 4

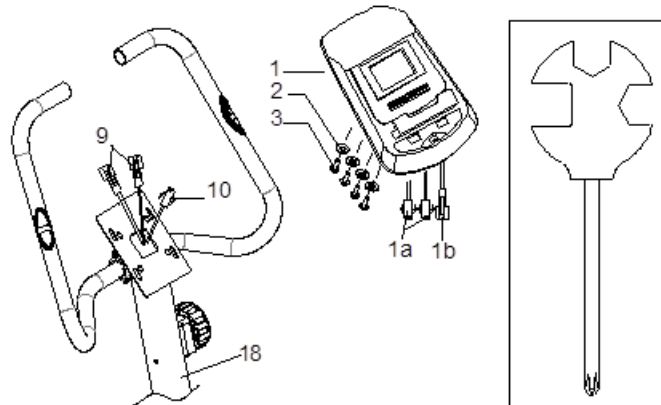
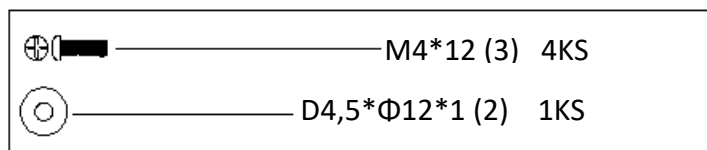
Rukoväť (5) pripevnite k podpornej rúre (18) pomocou skrutky (12) a plastového krytu (13).





## Krok 5

Senzor pripojte podľa obrázku.  
Počítač (1) pripevnite na podpornú  
rúru (18) pomocou skrutky (3)  
a podložky (2).



**POZOR:** Pred cvičením sa uistite, že ste poriadne utiahli všetky skrutky a matice.

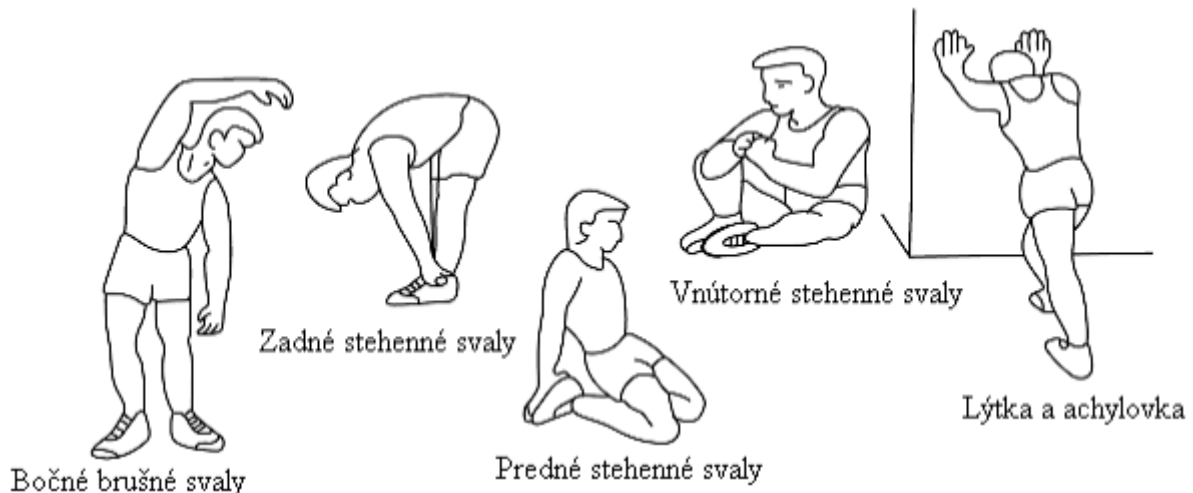
*Poznámka:* Koncový uzáver na prednom stabilizátore je pohyblivý, vďaka čomu sa rotoped ľahšie premiestňuje a koncový uzáver na zadnom stabilizátore sa dokáže prispôbiť.

## Návod na cvičenie

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

### 1. Zahrievacie cvičenie

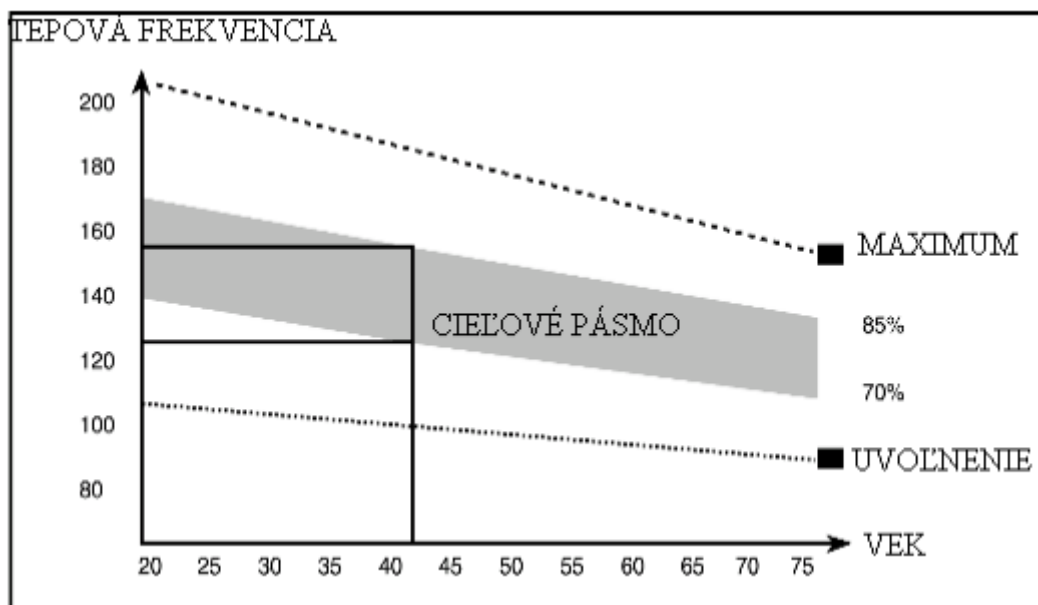
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kĺčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 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 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 kardio-vaskulárnemu 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 tvarovanie svalstva je potrebné zvýšiť odpor. Tým dáte väčšiu záťaž na Vaše nohy, a možno nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa taktiež pokúšate zlepšiť svoju kondíciu, budete si musieť zmeniť tréningový plán. Počas zahrievacej a uvoľňovacej fázy by ste mali cvičiť ako pri zvyčajnom cvičení, ale pred koncom každej fázy by ste mali pridať odpor a cvičiť ťažšie ako zvyčajne. Aby ste sa udržali v správnej tepovej zóne, budete možno musieť znížiť rýchlosť.

### **CHUDNUTIE**

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

### **Použitie**

Odpor pedálov môžete meniť pomocou nastavovacej skrutky napnutia. Pri vysokom odpore je pedálovanie náročnejšie, pri nižšom odpore je to jednoduchšie. Pre najlepší efekt si odpor nastavte počas používania.