

DUVLAN



Návod na použitie: Stepper DUVLAN Skip 2
Návod k použití: Stepper DUVLAN Skip 2
Instrukcja obsługi: Stepper DUVLAN Skip 2
Használati útmutató: Stepper DUVLAN Skip 2

kód: 3512

kód: 3512

cod: 3512

kód: 3512

SK

CZ

PL

HU

Vážený zákazník, vážení zákazníci

Teď nás, jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní produkt je navržený a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veškerou zábavu a úspěchov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan 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 **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberného 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 zodpovedanie 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. Uchovajte 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. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
4. Postavte zariadenie na nekľavý povrch. V prípade, keď chcete chrániť podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
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 presnosti HC (norma STN EN 957-8). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začinite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite vetyhy pohyblivých častí, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. Nepoužívajte zariadenie na bosu alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetyhy podrážky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
16. Pravidelne kontrolujte vetyhy matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Hmotnosť zariadenia: 22 kg
19. Celkové rozmery: 83 x 61 x 134 cm
20. Nezávislý pohyb

Upozornenie:



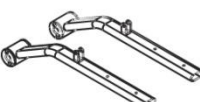
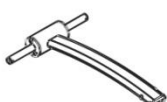
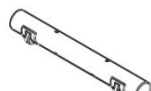

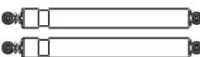




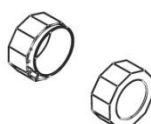






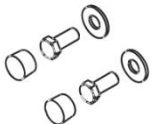



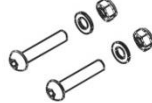
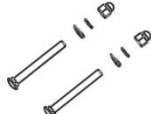
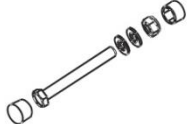
1. Nikdy nenabíjajte batérie, hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
2. Uchovávajte batérie mimo dosahu detí, nikdy batérie nehádzajte do otvoreného ohňa, neskratujte ani nerozoberajte!
3. Vybité batérie ihneď vyberte zo zariadenia, inak zvýšíte riziko ich vytečenia!
4. Ak zariadenie dlhšiu dobu nepoužívate, batérie vyberte.

Montážny návod

Krok 1

Skontrolujte obsah krabice. Pred montážou si pozorne prečítajte tento montážny návod a postupujte krok za krokom podľa pokynov. Rozbaľte krabicu a vyloďte jej obsah von. Počas montáže zabezpečte dostatočný rozsah pohybu vo všetkých smeroch (min. 1 m).

Obsah krabice

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

P. .	Názov	KS
1	Hlavný rám ó spodná as	1
51	Hlavný rám ó vrchná as	1
22	Pedálová ty	2
24	Ty podpery	1
4	Základ a	1
36/39	Riadidlá	1
21	Hydraulický valecc	2
12	Pedál (R+L)	1 set
23	Drífiak na f a-u	1
40	Po íta	1
5	Krytky na základ u	2
9	Tlmi	2
19	Koncová krytka	2
16	Kryt	2
31	Bezpe nostná svorka	1
54	Kríflová skrutka	2
10/11/50	Skrutka na montáfl pedálu	4
18/33/46	Skrutka na montáfl vrchnej asti hydraulického valca	2
17/18	Skrutka na montáfl pedálu	2
14/15/17/46	Skrutka na montáfl hlavného rámu	3
42/47/49	Skrutka na montáfl riadidiel	2
13/14/15	Skrutka na montáfl spodnej asti hydraulického valca	2
2/3/8/48	Set skrutiek na montáfl základne	2
28/29/30/35	Set skrutiek na montáfl ty e podpery	1
55	Batéria 1.5 V/R03/AAA	2

Na montáfl budete potrebova nasledovné náradie:

1. Kombinovaný k ú / Trubkový k ú ve . 14, 17



2. Imbusový k ú 6 mm



3. Kríflový skrutkova



Krok 2

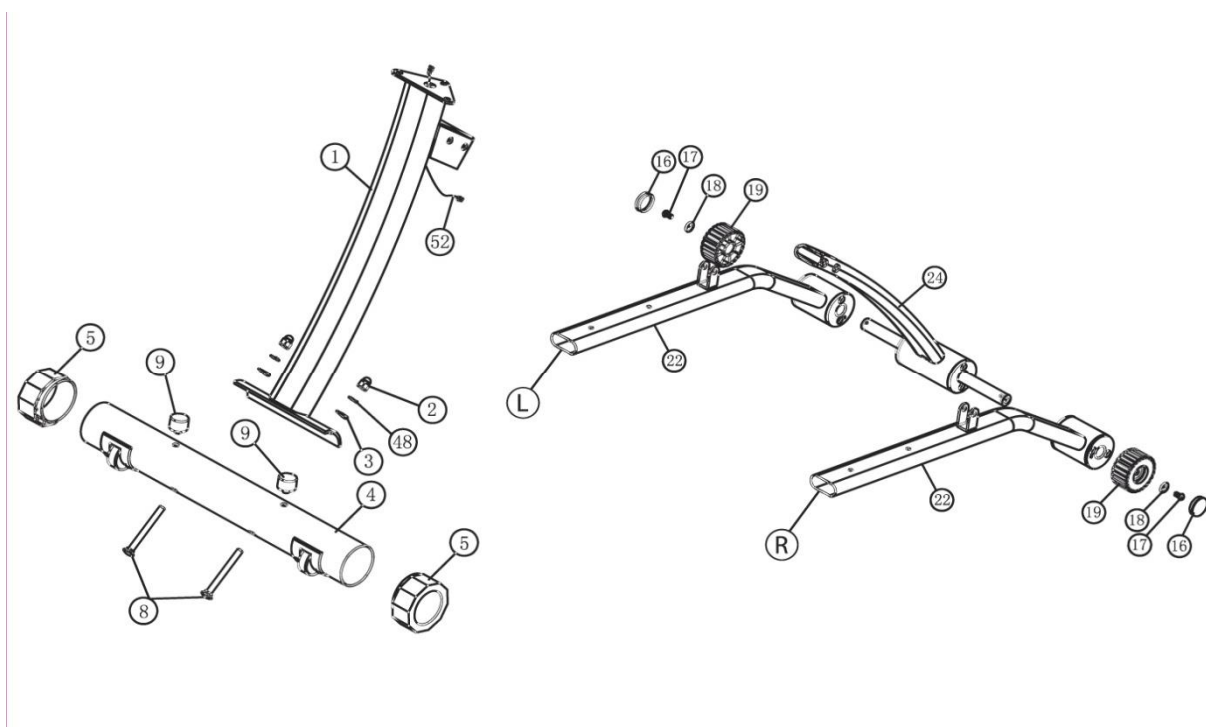
Montáž základne:

1. Pripevnite krytky základne (5) k základni (4).

Poznámka: Otáčaním krytiek môžete vyrovnať zariadenie na prípadnom nerovnom povrchu.

2. Pripevnite tlmiče (9) k základni (4).

3. Pripevnite základňu (4) k spodnej časti hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (8), dvoch zakrivených podložík (3), dvoch poistných krúžkov (48) a dvoch matíc (2).



1. Uistite sa, že transportné kolieska na základni sú otožené smerom nadol.

2. Uistite sa, že sú vŕtacky skrutky pevne utiahnuté, aby ste predišli nepríjemným vibráciám počas cvičenia.

Krok 3

Montáž pedálov:

Pripevnite obe tyče pedálov (22) a obe koncové krytky (19) k tyčiam podpory (24) pomocou imbusovej skrutky (17) a podložky (18). Nasaďte obe krytky (16) na koncové krytky (19).



Počas montáže pedálov sa uistite, že máte správne pripevnené ľavú (L) a pravú (R) stranu. V prípade nesprávneho zapojenia nebude displej fungovať.

Krok 4

Pripevnenie rámu podpory k spodnej časti hlavného rámu:

1. Priložte rám podpory (24) ku spodnej časti hlavného rámu (1) a prepojte spodný kábel senzora (27) na ráme podpory (24) s centrálnym káblom senzora (52) na spodnej časti hlavného rámu (1).



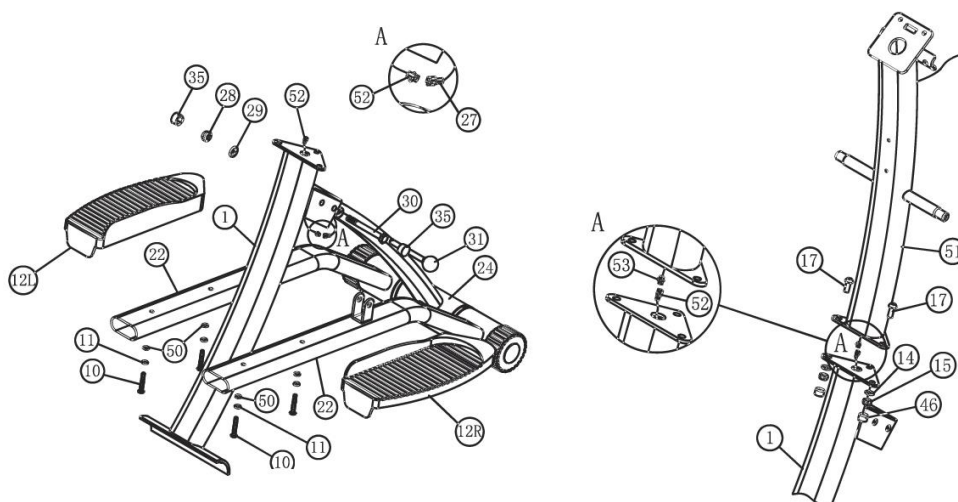
Uistite sa, že sú káble senzora dobre prepojené, v opačnom prípade nebude počítač (40) fungovať. Káble senzora musia byť umiestnené na vnútornej časti rámu a nesmú vyčnievať, aby sa predišlo ich poškodeniu.

2. Pripevnite rám podpory (24) k spodnej časti hlavného rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (30), dvoch podložiek (29) a matice (28). Pod každú skrutku a maticu (28) umiestnite podložku (29). Vložte bezpečnostnú svorku (31) do v poradí druhého otvoru na hlavnom ráme (1). Na šesťhranné skrutky (30) a matice (28) nasaďte krytky (35).



Pri montáži rámu podpory (24) ku spodnej časti hlavného rámu (1) sa uistite, že šesťhranná skrutka (30) je umiestnená vo vrchnom otvore a bezpečnostná svorka (31) je umiestnená v spodnom otvore.

3. Pripevnite oba pedále (12 L+R) k tyčiam (22) pomocou dvoch krížových skrutiek (10) na každý pedál, dvoch pružinových svoriek (50) a dvoch podložiek (11).



Krok 5

Montáž vrchnej a spodnej časti hlavného rámu:

1. Priložte vrchnú časť hlavného rámu (51) k spodnej časti (1) a prepojte dva káble senzora (52+53).



Uistite sa, že sú káble senzora dobre prepojené, v opačnom prípade nebude počítač (40) fungovať. Káble senzora musia byť umiestnené na vnútornej časti rámu a nesmú vyčnievať, aby sa predišlo ich poškodeniu.

2. Pripevnite vrchnú časť hlavného rámu (51) k spodnej časti (1) pomocou troch imbusových skrutiek (17), troch podložík (14) a troch matíc (15). Nasaďte tri plastové krytky (46) na matice (15).



Uistite sa, že sú skrutky pevne utiahnuté, aby ste počas cvičenia predišli nepríjemným vibráciám.

Krok 6

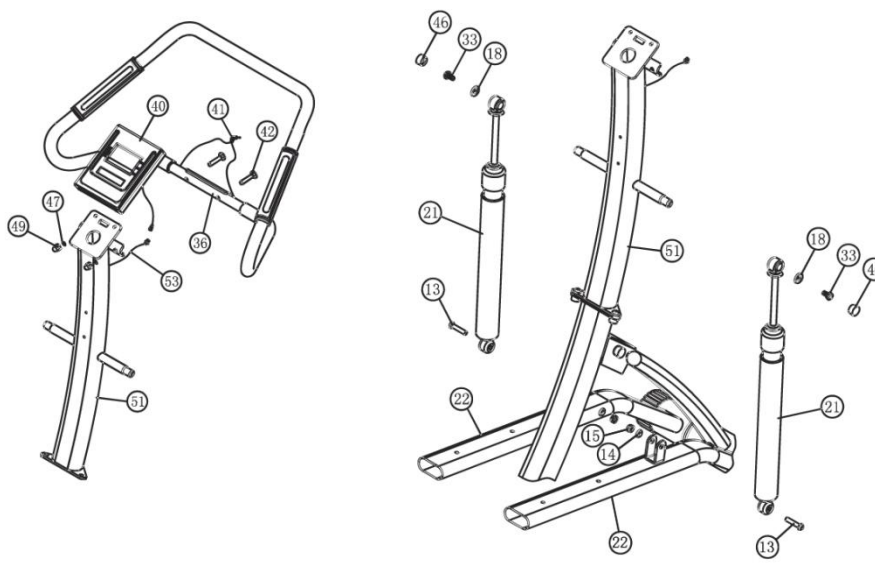
Montáž hydraulických valcov:

1. Pripevnite oba hydraulické valce (21) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou bočnej skrutky (33) a podložky (18) pre každý valec. Nasaďte plastové krytky (46) na bočné skrutky (33).

2. Teraz nasaďte hydraulické valce (21) na vidlice pedálových tyčí (22) a pripevnite ich pomocou jednej imbusovej skrutky (13), jednej podložky (14) a jednej matice (15) pre každý valec.



Valec má 12 úrovní nastavenia odporu: čím vyššie číslo, tým väčší odpor. Pre zvýšenie odporu otočte vrchnú časť valca v smere hodinových ručičiek. Vždy sa uistite, že ste nastavili rovnaký odpor na oboch valcoch.



Krok 7

Montáž riadičiek a po ťa a:

1. Pripevnite riadičlá (36) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou dvoch skrutiek (42), dvoch zakrivených podložík (47) a dvoch matíc (49).



Uistite sa, že kábel mera a pulzu nie je po-kodený.

2. Vyberte vopred namontované skrutky zo zadnej časti po ťa a (40) a pripevnite po ťa a (40) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou týchto skrutiek.

3. Prepojte kábel z po ťa a (40) s vrchným káblom senzora (53).

4. Zapojte kábel mera a pulzu (41) do otvoru (PULSE) na zadnej strane po ťa a (40).

Vkladanie batérií

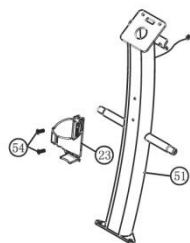
A: Otvorte priestor pre batérie na zadnej strane po ťa a (40). V prípade potreby vyistite kontakty batérií a zariadenia.

B: Vloďte dve batérie typu 1.5V AAA do priestoru pre batérie. Pri vkladaní si dajte pozor na správnu polaritu (+/-). Po ťa a zareaguje dlhým pípnutím.

Krok 8

Montáž držiaka na f a-u:

1. Pripevnite držiak na f a-u (23) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou dvoch krífových skrutiek (54).



Finálna kontrola:

Uistite sa, že sú všetky skrutky pevne utiahnuté a stepper je položený na rovnom povrchu. Pred začiatkom cvičenia sa ubezpečte, že oba hydraulické valce majú nastavený rovnaký odpor.

Skladanie

Pri dlhšom nepoužívaní zariadenia môžete ušetriť miesto jeho zložením:

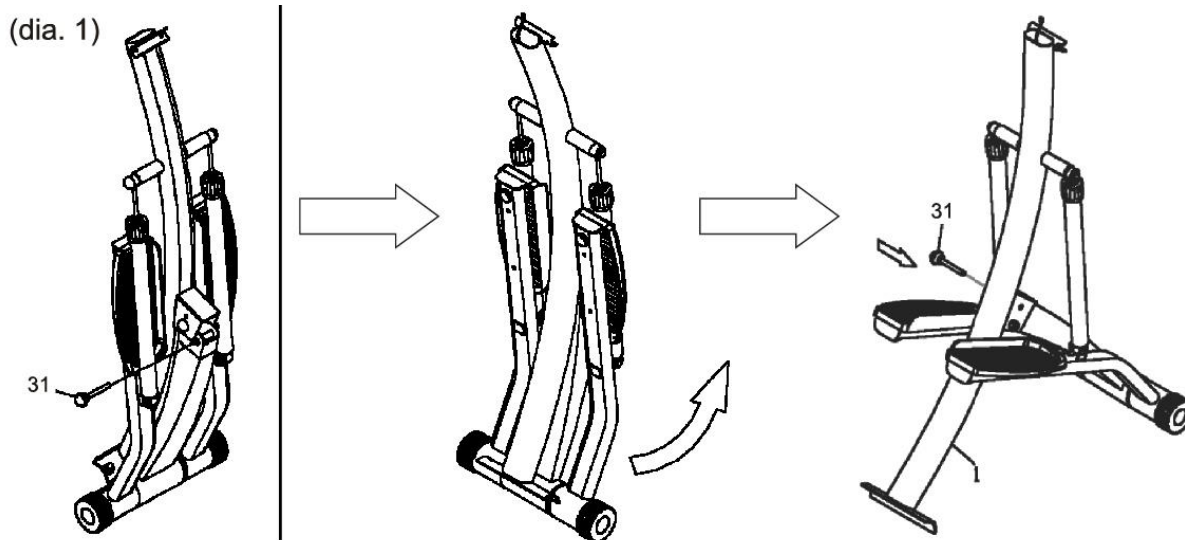
1. Nastavte oba hydraulické valce na úroveň 1.
2. Vytiahnite bezpečnostnú svorku (31) zo zariadenia.
3. Jednou rukou držte riadidlá a druhou zatlačte rám podpory (24) smerom k hlavnému rámu (1). (viď obr.)
4. Pre uskladnenie vložte bezpečnostnú svorku (31) do otvorov na hlavnom ráme.

Rozkladanie



Pri rozkladaní zariadenia hrozí riziko poškodenia oblasti spoja! Pri rozkladaní zariadenia sa nedrpte tejto oblasti.

1. Vytiahnite bezpečnostnú svorku (31) z hlavného rámu (1), rozložte rám a položte zariadenie na zem.
2. Zarovnajte otvory hlavného rámu (1) a rámu podpory (24). Zatlačte bezpečnostnú svorku (31) do otvorov.



Po íta



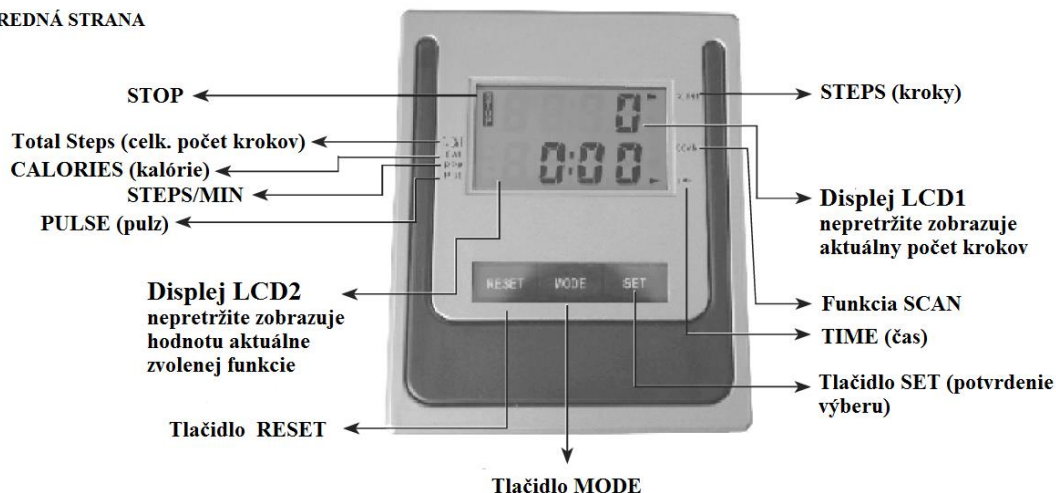
Funkcie:

1. STEPS (COUNT): Funkcia po ítania krokov sa na displeji LCD1 zobrazuje nepretrfite.
2. STEPS/MIN (RPM): Stla te tla idlo MODE a následne tla idlo STEP/MIN. Táto funkcia zobrazuje na displeji LCD2 aktuálny počet krokov za minútu.
3. SCAN: Stla te tla idlo MODE a následne zvolíte funkciu SCAN. Skenovanie sa za ne okamfite prostredníctvom v-etských funkcií po íta a. Každá z funkcií sa na displeji LCD2 zobrazuje po dobu 4 sekúnd a následne sa zobrazí ďalšia funkcia. Tretia ípka výberu bude vždy svietiť pri aktuálne zobrazenej funkcii na displeji po íta a (táto ípka sa zobrazuje len pri funkcii SCAN).
4. PULSE (PUL): Uchopte MEGA pulzové senzory oboma rukami *alebo* stla te tla idlo MODE a zvolíte funkciu PULSE. Na obrazovke LCD2 sa zobrazí aktuálna tepová frekvencia. Môžete tiež nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu. Stla te tla idlo MODE a zvolíte funkciu PULSE. Stla te tla idlo SET a nastavíte frekvenciu medzi 20 a 240 bpm. Akonáhle dosiahnete cieľovú hodnotu, zariadenie vás upozorní tromi pípnutiami. Nastavenie pulzu sa dá vymazať stlačením tlačidla RESET. Hodnoty pulzu sú len orientačné a nemali by slúžiť pre lekárske účely.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): stla te tla idlo MODE a zvolíte funkciu TOTAL STEPS. Na displeji LCD2 sa zobrazí celkový počet krokov, ktorý je výsledkom všetkých tréningov. Pri výmene batérií sa táto hodnota vynuluje.
6. TIME (TIME): Zobrazuje čas uplynutý od začiatku používania zariadenia. Funkcia TIME je dostupná len v kombinácii s funkciou SCAN. Dostupná je aj funkcia odpočítavania. Stla te tla idlo MODE a zvolíte funkciu TIME, následne stla te tla idlo SET a nastavíte hodnotu od 1

do 99 minút. Po uplynutí nastaveného času vás zariadenie upozorní dvoma pípnutiami. Nastavenie odpočítavania je možné vymazať stlačením tlačidla RESET.

7. CALORIES (CAL): Stlačením tlačidla MODE a zvolením funkcie počítania kalórií. Na displeji LCD2 sa zobrazí celkový počet kalórií od začiatku roka. Dostupná je aj funkcia odpočítavania. Stlačením tlačidla MODE a zvolením funkcie CALORIES, následne stlačením tlačidla SET a nastavíte hodnotu od 1 do 999 kalórií. Po spálení nastaveného množstva kalórií vás zariadenie upozorní –tymi pípnutiami. Hodnotu kalórií je možné vymazať stlačením tlačidla RESET.

PREDNÁ STRANA



1. Pre vymazanie hodnôt času (TIME), celkového počtu krokov (TOTAL STEPS) a kalórií (CALORIES) stlačením tlačidla MODE po dobu min. 5 sekúnd.
2. Funkcia pulzu (PULSE) je len informatívneho charakteru, nie je vhodná na lekárske účely.
3. Ak počítač zobrazuje len čiastočné alebo fľadné údaje, vymeňte batérie. Ak počítač neprijíma fľadný signál, automaticky sa vypne po 2 minútach.
4. Počítač sa zapne automaticky pri začatí cvičenia alebo stlačením ľubovoľného tlačidla.
5. Používajte dve 1.5 V batérie typu AAA.



Miesto pre vloženie batérií

Dôležité poznámky k tréningu

DÔLEŽITÉ!

- pri cvičení noste pohodlné oblečenie (napr. teplákovú súpravu)
- obujte si topánky s gumenou podrážkou. Nikdy necvičte naboso (nebezpečenstvo zranenia)
- nejedzte hodinu pred a hodinu po cvičení. Pite veľa tekutín!
- necvičte ak ste unavení alebo vyčerpaní

Správne nastupovanie a zostupovanie

- na zariadenie vždy stúpajte zozadu, položte jednu nohu na pedál a zatlačte pedál čo najbližšie k zemi a následne nastúpte druhou nohou
- pri vystupovaní si dajte pozor na to, aby pedál, z ktorého pomaly zostupujete bol čo najbližšie k zemi (pri rýchlom zostúpení sa môže pedál pretočiť)

SPRÁVNA POZÍCIA CHODIDLA

- pre efektívnejšie cvičenie sú pedále vybavené červenými značkami. Tieto značky ukazujú približnú optimálnu polohu chodidla. Pretože pohyb zo stúpania je generovaný zo stopy chodidla, odporúča sa stáť v strednej časti pedálu, zlepšuje sa tak pohyb páky a ušetrí sa dokonca i pohyb. Uistite sa, že pri cvičení je na pedáli aspoň polovica dĺžky chodidla.



- obujte si topánky s gumenou podrážkou.

SPRÁVNA POZÍCIA TELA

- stojte rovno a držte sa riadidiel steppera..
- počas cvičenia sa snažte stáť vzpriamene.

KROKOVANIE

- na začiatku cvičenia je jedna noha vystretá a druhá pokrčená v kolene. Zatlačte pedál ľavou nohou a zároveň pravú nohu pokrčte v kolene. Postupne zatlačte pravý pedál. Tieto kroky opakujte.
- dokončite pohyby hladko, bez trhania.
- počas cvičenia nesmú pedále prísť do kontaktu s rámom základne. (Odpor bude silnejší pri rýchlejších krokoch, ale pohyb krokov nezávisí od odporu.)

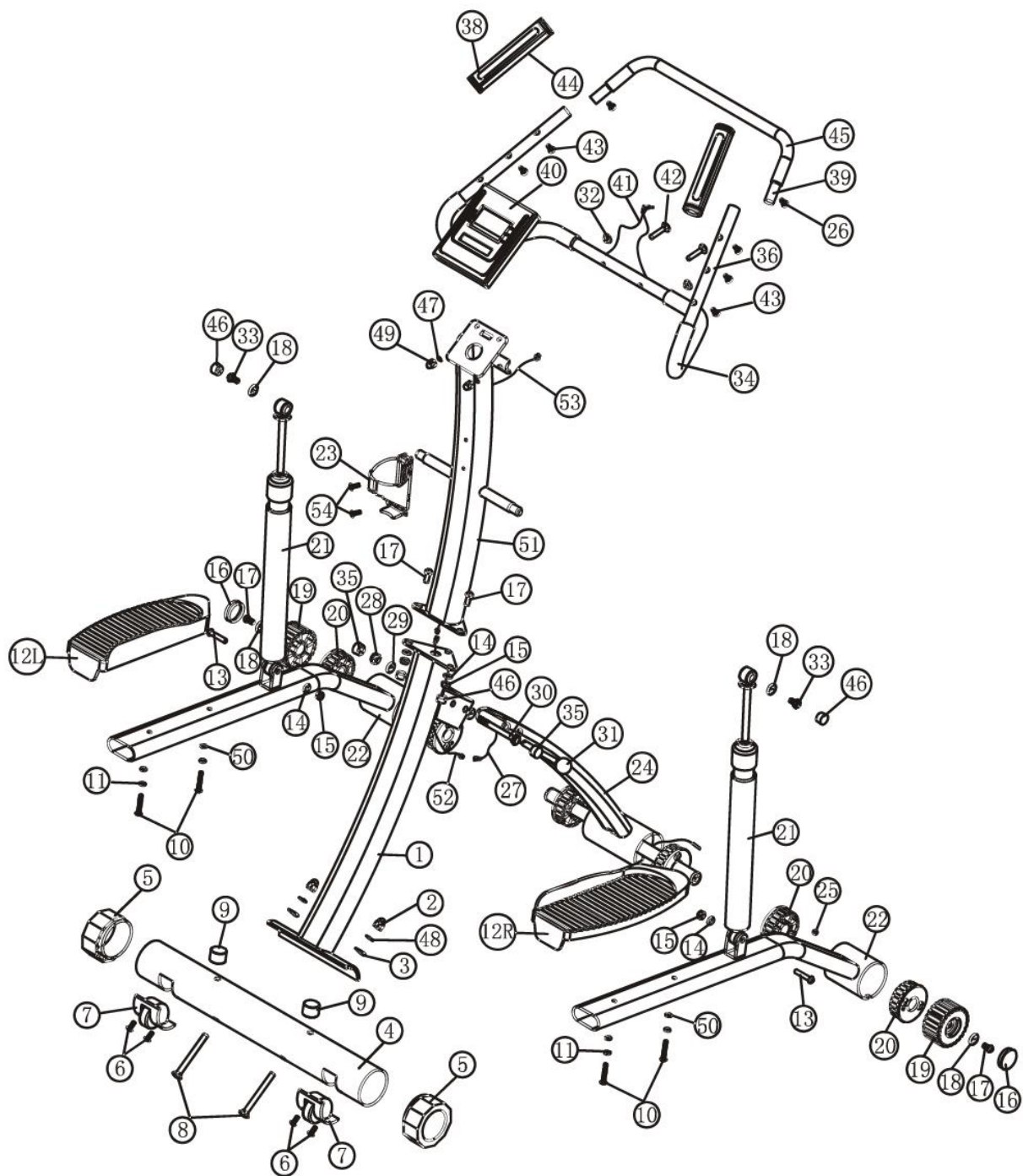
VYROVNANIE POVRCHU

- v prípade nerovného povrchu môžete stepper prispôbiť použitím vyrovnávacieho mechanizmu

- otáčajte krytkami na základni, aľkým sa obe strany nebudú dotýkať zeme

Chyba	Príčina	Mofné riešenie
POÍTA		
Nefunkčný alebo nezobrazujúci displej	Chýbajúci signál z batérií	Chýbajúce batérie alebo vložte
		Vybité batérie alebo vymeňte
		Zle nasadené batérie alebo skontrolujte
	Chýbajúce pripojenie kábla	Skontrolujte pripojenie kábla
		Ak sa váš problém nevyriešil, zavolajte zákaznícke centrum
Poruchy merať a pulzu	Nie sú obe ruky na senzoroch	Položte súčasne obe ruky na senzory
		Skontrolujte pripojenie kábla
MECHANICKÉ		
Nie je možné kontrolovať odpor	Porucha valca	Zavolajte zákaznícke centrum
Chýbajúce časti		Skontrolujte balenie
		Zavolajte zákaznícke centrum

Schematický výkres



Vážený zákazník, 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 přístroj pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Vážený DUVLAN tým

Záruka

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

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a kódy způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Aby jsme Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení Duvlan je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sbíren odpadů (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

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

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. Duvlan nepřebírá odpovědnost za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

D lefité bezpe nostní upozorn ní

Chcete-li snížit riziko vážného poran ní, p e t te si následující bezpe nostní pokyny p ed poufitím produktu. Dozvíte se d lefité informace o bezpe nosti, správném poufívání a údrfb za ízení. Ustovejte tento návod k poufítí v p ípad pozd j-í opravy, údrfbly nebo objednání náhradních díl .

1. 1. Toto za ízení nem fe poufívat osoba, jejíf t lesná hmotnost je v t-í neff 120 kg.
2. Za ízení je navrfeno pro trénink dosp lých osob. Nenechávejte d ti a domácí zví ata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajist te dostate ný prostor pro bezpe né poufívání za ízení. V blízkosti stroje musí byt volná plocha min. 0,6m.
4. Postavte za ízení na neklouzavý povrch. V p ípad , fe chcete chránit Va-i podlahu, poloďte pod p ístroj ochrannou podlofku.
5. Poufívejte za ízení uvnit a chra te jej p ed vlhkostí a prachem. Neumis ujte za ízení do zast e-ené verandou a v blízkosti vody.
6. Za ízení je navrfeno pro domácí poufítí. T ída poufítí a p esnosti HC (norma STN EN 957-8). Pro komer ní vyufítí za ízení se na za ízení záruka nevztahuje a výrobce za za ízení neru í.
7. P i zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Vá-trénink s léka em. ekn e Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a p ecen ní Va-ích schopností m fe po-kodit Va-e zdraví.
9. Pokud b hem tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude -patn dýchat, okamfít ukon ete trénink a vyhledejte léka e.
10. S tréninkem za n te aif poté, co se p esv d íte, fe za ízení je správn poskládané a nastaveny.
11. P i montáfi za ízení postupujte p esn podle návodu.
12. Poufívejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevn utáhn te v-echny pohyblivé ásti, abyste zabránili jejich uvoln ní b hem tréninku.
14. Nepoufívejte za ízení na boso nebo s volnou obuví. B hem tréninku nenoste volné oble ní. P ed zahájením tréninku odlofte v-echny -perky. Vlasy si ádn upravte, aby Vám b hem cvi ní nep ekáfely.
15. Po-kozené díly mohou ohrozit Va-i bezpe nost a ovlivnit flivotnost za ízení. Opot ebované a po-kozené díly okamfít vym te, nebo za ízení p esta te poufívat.
16. Pravideln kontrolujte v-echny matice a -rouby, zda jsou dotafleny.
17. Jakákoliv montáfl / demontáfl za ízení musí být provedena p e liv .
18. Hmotnost za ízení: 22 kg
19. Celkové rozm ry: 83 x 61 x 134 cm
20. Nezávislý pohyb

Upozorn ní:







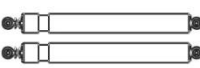
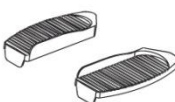



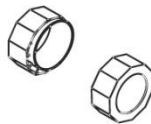






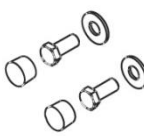


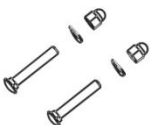
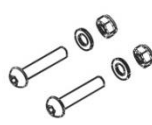
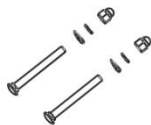
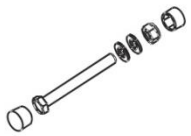
1. Nikdy nenabíjejte baterie, hrozí nebezpe í výbuchu!
2. Uchovávejte baterie mimo dosah d tí, nikdy baterie neházejte do otev eného ohn , nezkratujte ani nerozebírejte!
3. Vybité baterie ihned vyjm te ze za ízení, jinak zvý-íte riziko jejich vyte ení!
4. Pokud za ízení del-í dobu nepoufíváte, baterie vyjm te.

Montážní návod

Krok 1

Zkontrolujte obsah krabice. Před montáží si pozorně přečtěte tento montážní návod a postupujte krok za krokem podle pokynů. Rozbalte krabici a vyloďte její obsah ven. Během montáže zajistěte dostatečný rozsah pohybu ve všech směrech (min. 1 m).

Obsah krabice

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

P. .	Název	KS
1	Hlavní rám - spodní část	1
51	Hlavní rám - vrchní část	1
22	Pedálová ty	2
24	Ty podp ry	1
4	Základna	1
36/39	ídítka	1
21	Hydraulický válec	2
12	Pedál (R + L)	1 set
23	Drflák na láhev	1
40	Po íta	1
5	Krytky na základnu	2
9	Tlumi	2
19	Koncová krytka	2
16	Kryt	2
31	Bezpe nostní svorka	1
54	K ířlová -roub	2
10/11/50	™roub na montáfl pedálu	4
18/33/46	™roub pro montáfl vrchní části hydraulického válce	2
17/18	™roub na montáfl pedálu	2
14/15/17/46	™roub na montáfl hlavního rámu	3
42/47/49	™roub na montáfl ídítek	2
13/14/15	™roub na montáfl spodní části hydraulického válce	2
2/3/8/48	Set -roub na montáfl základny	2
28/29/30/35	Set -roub na montáfl ty e podp ry	1
55	Baterie 1.5 V/R03/AAA	2

Na montáfl budete pot ebovat následující ná adí:

1. Kombinovaný klí / Trubkový klí vel. 14, 17



2. Imbusový klí 6 mm



3. K ířlový -roubovák



KROK 2

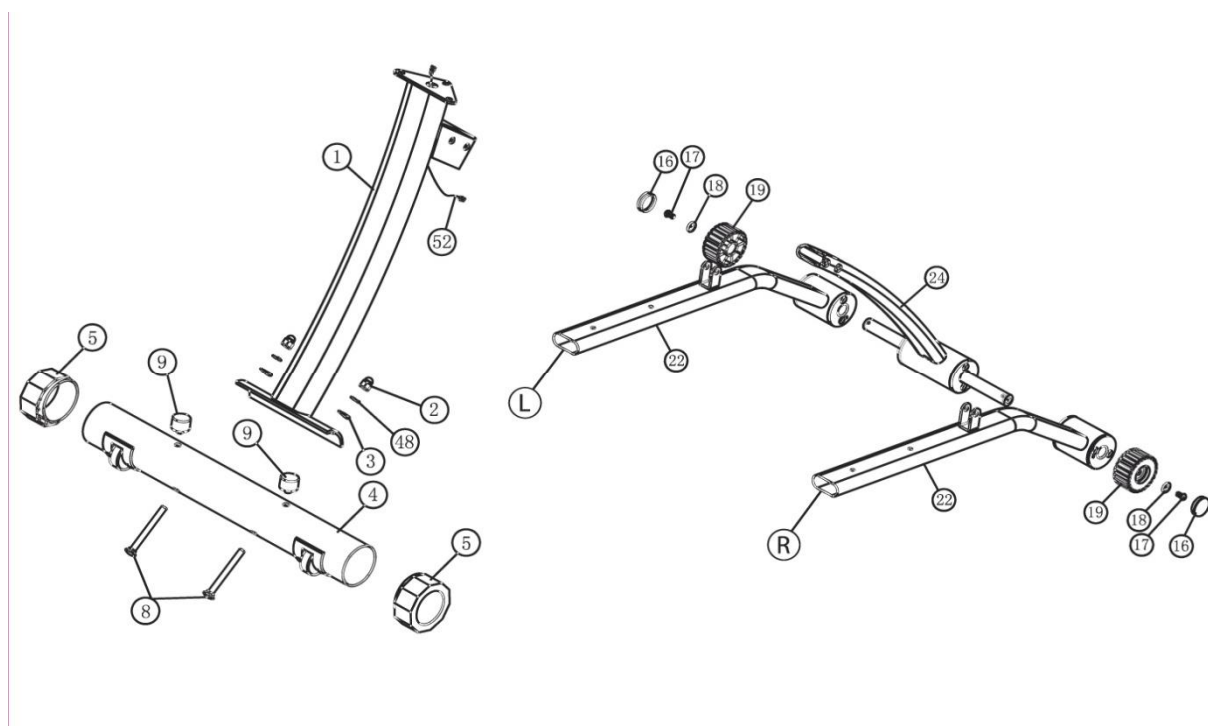
Montáž základny:

1. Pripevnite krytku základny (5) k základni (4).

Poznámka: Otáčením krytek můžete vyrovnat zařízení na případném nerovném povrchu.

2. Pripevnite tlumiče (9) k základni (4).

3. Pripevnite základnu (4) ke spodní části hlavního rámu (1) pomocí dvou pářů (8), dvou zakotvených podložek (3), dvou pojistných kroužků (48) a dvou matic (2).



1. Ujistěte se, že transportní kolečka na základni jsou otočena směrem dolů.
2. Ujistěte se, že všechny páře jsou pevně utaženy, abyste předešli nepříjemným vibracím během cvičení.

Krok 3

Montáž pedál :

Připevněte obě strany pedál (22) a obě koncové krytky (19) k tyči podpory (24) pomocí imbusového šroubu (17) a podložky (18). Nasaďte obě krytky (16) na koncové krytky (19).



Během montáže pedál se ujistěte, že máte správně připevněny levou (L) a pravou (R) stranu. V případě nesprávného zapojení nebude displej fungovat.

Krok 4

Připevněte rámu podpory k spodní části hlavního rámu:

1. Přiložte rám podpory (24) ke spodní části hlavního rámu (1) a propojte spodní kabel senzoru (27) na rám podpory (24) s centrálním kabelem senzoru (52) na spodní části hlavního rámu (1).



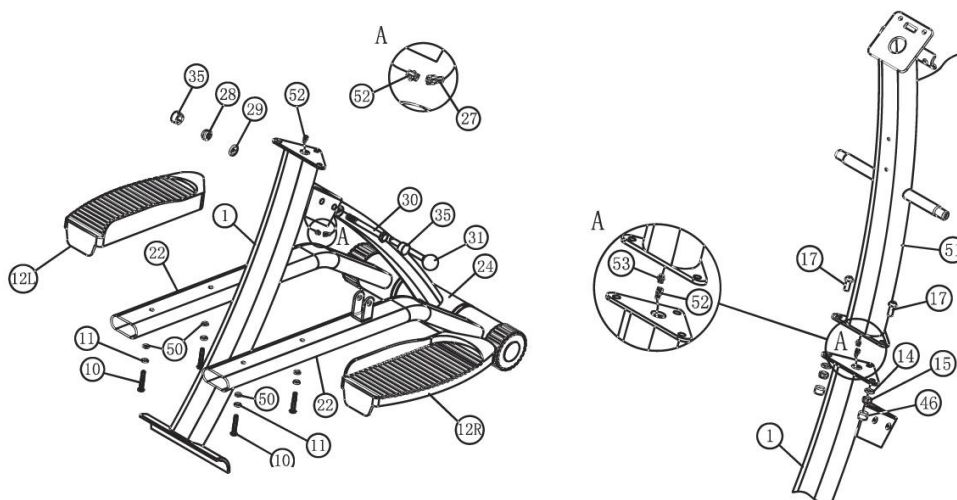
Ujistěte se, že jsou kabely senzoru dobře propojené, v opačném případě nebude počítač (40) fungovat. Kabely senzoru musí být umístěny na vnitřní části rámu a nesmí vyčnívat, aby se předešlo jejich poškození.

2. Připevněte rám podpory (24) ke spodní části hlavního rámu (1) pomocí estíhanné šrouby (30), dvou podložek (29) a matice (28). Pod každou šroub a matici (28) umístěte podložku (29). Vložte bezpečnostní svorky (31) do vřesného otvoru na hlavním rámu (1). Na estíhanné šrouby (30) a matice (28) nasaďte krytky (35).



Při montáži rámu podpory (24) ke spodní části hlavního rámu (1) se ujistěte, že estíhanná šroub (30) je umístěn na vrchním otvoru a bezpečnostní svorka (31) je umístěn na spodním otvoru.

3. Připevněte oba pedály (12 L + R) k tyčím (22) pomocí dvou klíčových šroubů (10) na každém pedálu, dvou pružinových svorek (50) a dvou podložek (11).



Krok 5

Montáž vrchní a spodní části hlavního rámu:

1. Přiložte vrchní část hlavního rámu (51) ke spodní části (1) a propojte dva kabely senzoru (52 + 53).



Ujistěte se, že jsou kabely senzoru dobře propojené, v opačném případě nebude počítač (40) fungovat. Kabely senzoru musí být umístěny na vnitřní části rámu a nesmí vyčnívat, aby se předešlo jejich poškození.

2. Připevněte vrchní část hlavního rámu (51) ke spodní části (1) pomocí tří imbusových šroubů (17), tří podložek (14) a tří matic (15). Nasaďte také plastové krytky (46) na matice (15).



Ujistěte se, že šrouby jsou pevně utaženy, abyste během cvičení předešli nepříjemným vibracím.

Krok 6

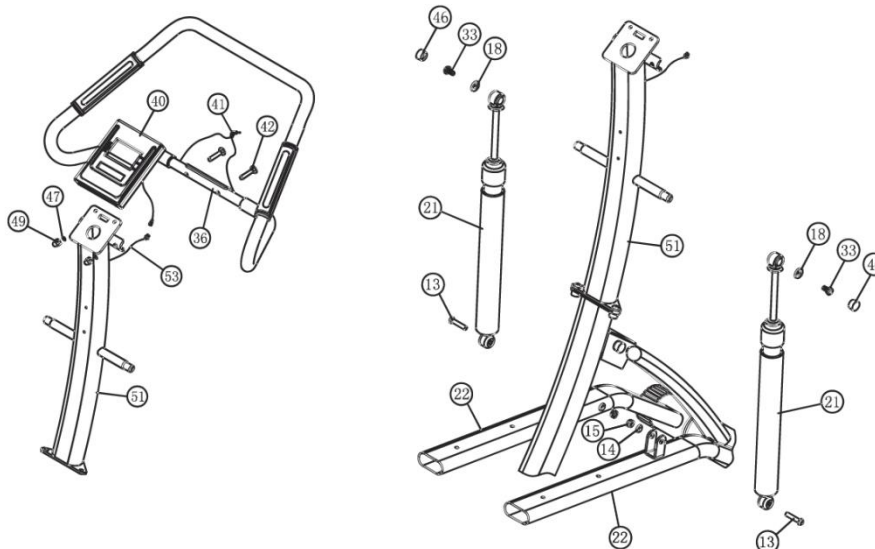
Montáž hydraulických válců :

1. Připevněte oba hydraulické válce (21) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí šestihranných šroubů (33) a podložek (18) pro každý válec. Nasaďte plastové krytky (46) na šestihranné šrouby (33).

2. Nyní nasaďte hydraulické válce (21) na vidlice pedálových tyčí (22) a připevněte je pomocí jedné imbusové šroubu (13), jedné podložky (14) a jedné matice (15) pro každý válec.



Válec má 12 úrovní nastavení odporu: čím vyšší číslo, tím větší odpor. Pro zvýšení odporu otočte vrchní část válce ve směru hodinových ručiček. Vždy se ujistěte, že jste nastavili stejný odpor na obou válcích.



Krok 7

Montáž řídicí jednotky a pořízení:

1. Pevně upevněte řídicí jednotku (36) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí dvou šroubů (42), dvou zakřivených podložek (47) a dvou matic (49).



Ujistěte se, že kabel magnetického impulsu není poškozen.

2. Vyberte předem namontované šrouby ze zadní části pořízení (40) a pevně upevněte pořízení (40) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí těchto šroubů.

3. Propojte kabel z pořízení (40) s vrchním kabelem senzoru (53).

4. Zapojte kabel magnetického impulsu (41) do otvoru (PULSE) na zadní straně pořízení (40).

Vkládání baterií

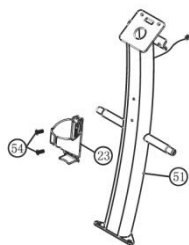
A: Otevřete prostor pro baterie na zadní straně pořízení (40). V případě potřeby vyjistěte kontakty baterií a zaizolujte.

B: Vložte dvě baterie typu 1.5V AAA do prostoru pro baterie. Při vkládání si dejte pozor na správnou polaritu (+/-). Pořízení zareaguje dlouhým pípnutím.

Krok 8

Montáž drfláku na láhev:

1. Pevně upevněte drflák na láhev (23) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí dvou křížových šroubů (54).



Finální kontrola:

Ujistěte se, že všechny šrouby jsou pevně utaženy a stepper je položen na rovném povrchu.

Před začátkem cvičení se ujistěte, že oba hydraulické válce mají nastaven stejný odpor.

Skládání

Při delším nepoužívání zařízení můžete ušetřit místo jeho složením:

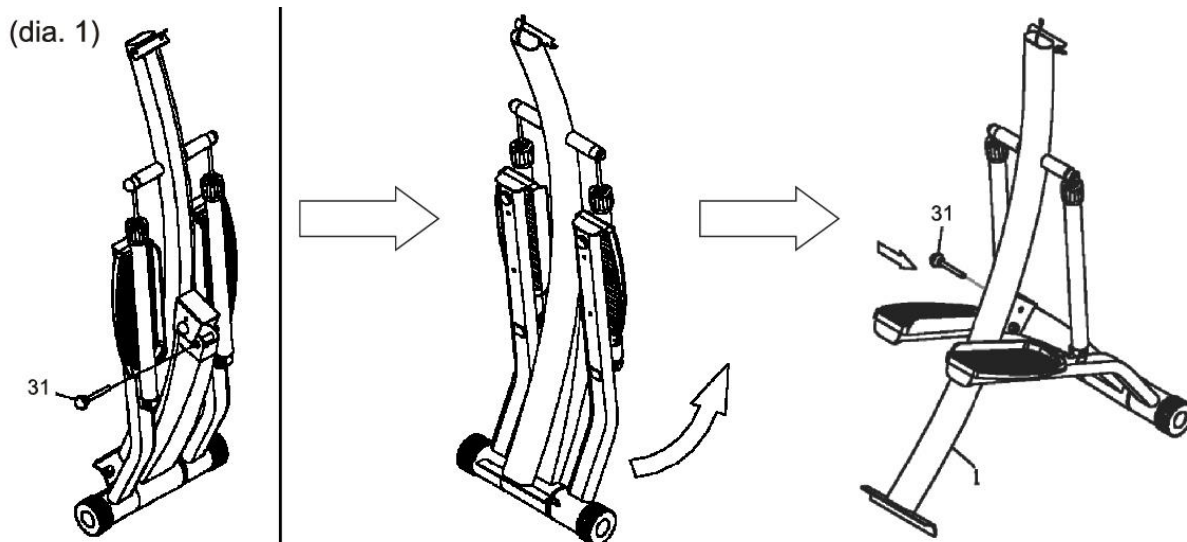
1. Nastavte oba hydraulické válce na úroveň 1.
2. Vytáhněte bezpečnostní svorku (31) ze zařízení.
3. Jednou rukou držte říditka a druhou zatlačte rám podpory (24) směrem k hlavnímu rámu (1). (Viz. Obr.)
4. Pro uskladnění vložte bezpečnostní svorku (31) do otvoru na hlavním rámu.

Rozkládání



Při rozkládání zařízení hrozí riziko poškození oblasti spoje! Při rozkládání zařízení nedržte tuto část.

1. Vytáhněte bezpečnostní svorku (31) z hlavního rámu (1), rozloďte rám a položte zařízení na zem.
2. Vyrovnajte otvory hlavního rámu (1) a rámu podpory (24). Zatlačte bezpečnostní svorku (31) do otvoru.



Pořadí

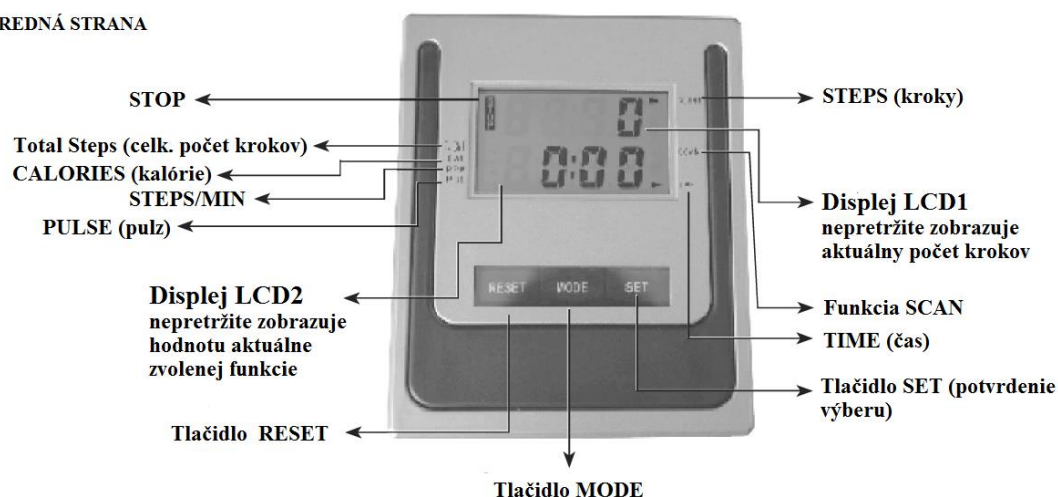


Funkce:

1. STEPS (COUNT): Funkce po ujetí kroků se na displeji LCD1 zobrazuje nepřetržitě.
2. STEPS / MIN (RPM): Stiskněte tlačítko MODE a potom tlačítko STEP / MIN. Tato funkce zobrazuje na displeji LCD2 aktuální počet kroků za minutu.
3. SCAN: Stiskněte tlačítko MODE a následně zvolte funkci SCAN. Skenování za neokamžitě prostřednictvím všech funkcí pořadí. Každá z funkcí se na displeji LCD2 zobrazuje po dobu 4 sekund a následně se zobrazí další funkce. Tlačítko výběru bude vždy svítit při aktuálně zobrazené funkci na displeji pořadí (tato tlačítko se zobrazuje pouze při funkci SCAN).
4. PULSE (PUL): Uchopte MEGA pulsní senzory oběma rukama nebo stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci PULSE. Na obrazovce LCD2 se zobrazí aktuální tepová frekvence. Můžete také nastavit cílovou tepovou frekvenci. Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci PULSE. Stiskněte tlačítko SET a nastavte frekvenci mezi 20 a 240 bpm. Jakmile dosáhnete cílovou hodnotu, zařazení vás upozorní třemi pípnutími. Nastavení pulzu lze vymazat stiskem tlačítka RESET. Hodnoty pulzu jsou pouze orientační a neměly by sloužit pro lékařské účely.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci TOTAL STEPS. Na displeji LCD2 se zobrazí celkový počet kroků, který je výsledkem všech tréninků. Při výměně baterií se tato hodnota vynuluje.
6. TIME (TIME): Zobrazuje čas uplynulý od začátku používání zařazení. Funkce TIME je dostupná pouze v kombinaci s funkcí SCAN. Dostupná je i funkce odpočítávání. Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci TIME, stiskněte tlačítko SET a nastavte hodnotu od 1 do 99 minut. Po uplynutí nastaveného času vás zařazení upozorní dvěma pípnutími. Nastavení odpočítávání lze vymazat stiskem tlačítka RESET.

7. CALORIES (CAL): Stiskn te tlačítko MODE a zvolte funkci počítání kalorií. Na displeji LCD2 se zobrazí celkový počet kalorií od začátku roku. Dostupná je i funkce odpočítávání. Zmákn te tlačítko MODE a zvolte funkci CALORIES, následně stiskn te tlačítko SET a nastavte hodnotu od 1 do 999 kalorií. Po spálení nastaveného množství kalorií vás zařízení upozorní tymiti pípnutími. Hodnotu kalorií lze vymazat stiskem tlačítka RESET.

PREDNÁ STRANA



1. Pro vymazání hodnot času (TIME), celkového počtu kroků (TOTAL STEPS) a kalorií (CALORIES) stiskn te tlačítko MODE po dobu min. 5 sekund.
2. Funkce pulzu (PULSE) je pouze informativního charakteru, není vhodná pro lékařské účely.
3. Pokud počítač zobrazuje pouze čárky nebo žádné údaje, vyměňte baterie. Pokud počítač nepřijímá žádný signál, automaticky se vypne po 2 minutách.
4. Počítač se zapne automaticky při zahájení cvičení nebo stisknutím libovolného tlačítka.
5. Používejte dvě 1.5 V baterie typu AAA.



Místo pro vložení baterií

D lefité poznámky k tréninku

D LEFITÉ!

- při cvičení noste pohodlné oblečení (např. Teplákovou soupravu)
- obujte si boty s gumovou podrážkou. Nikdy necvičte naboso (nebezpečí zranění)
- nejezte hodinu před a hodinu po cvičení. Pijte hodně tekutin!
- necvičte pokud jste unavení nebo vyčerpaní

Správné nastupování a sestupování

- na začátku vstupu stoupejte zezadu, položte jednu nohu na pedál a zatlačte pedál co nejdříve k zemi a následně nastupte druhou nohou
- při vystupování si dejte pozor na to, aby pedál, zatímco pomalu sestup byl co nejdříve k zemi (při rychlém sestoupení může pedál přetočit)

SPRÁVNÁ POZICE CHODIDLA

- pro efektivnější cvičení jsou pedály vybaveny červenými značkami. Tyto značky ukazují přibližnou optimální polohu chodidla. Protože pohyb ze stoupání je generován ze stopy chodidla, doporučuje se stát ve střední části pedálu, zlepšuje se tak pohyb páky a snadněji se dokončí pohyb. Ujistěte se, že při cvičení je na pedálu alespoň polovina délky chodidla.



- obujte si boty s gumovou podrážkou.

SPRÁVNÁ POZICE TĚLA

- stojte rovně a držte se zádek stepperu.
- během cvičení se snažte stát vzpřímeně.

krokování

- na začátku cvičení je jedna noha natažená a druhá pokrčená v kolenní. Zatlačte pedál levou nohou a zároveň pravou nohu pokrčte v kolenní. Postupně zatlačte pravý pedál. Tyto kroky opakujte.
- dokončete pohyby hladce, bez trhání.

- během cvičení nesmí pedály přijít do kontaktu s rámem základny. (Odpor bude silnější při rychlejších krocích, ale pohyb kroků nezávisí od odporu.)

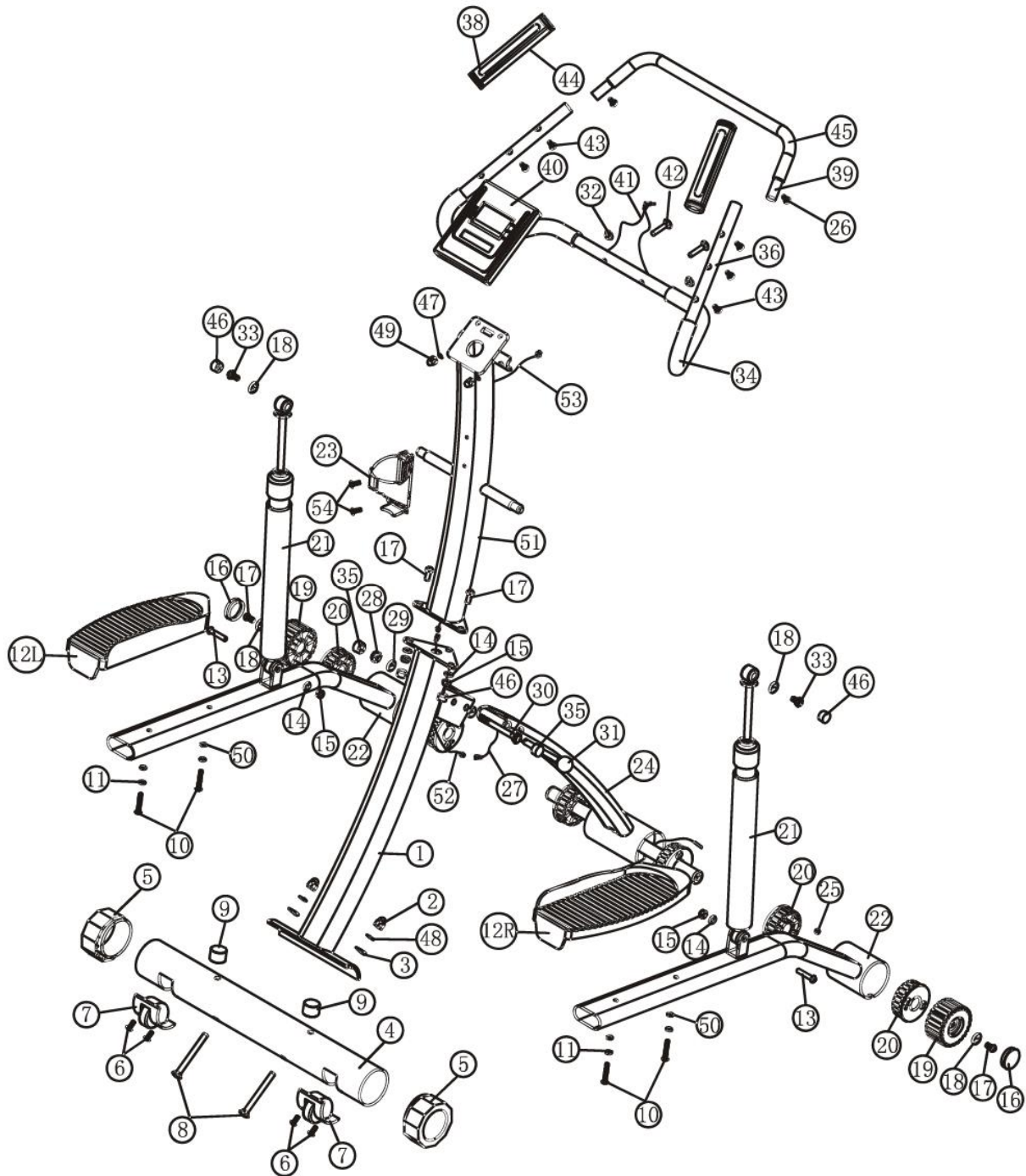
VYROVNÁNÍ POVRCHU

- v případě nerovného povrchu můžete stepper přijít sobě použitím vyrovnávacího mechanismu

- otáčejte krytkami na základně, dokud se obě strany nebudou dotýkat země

Chyba	Příčina	Možné řešení
POUŽÍVÁNÍ		
Nefunkční anebo nezobrazující displej	žádný signál z baterií	Chybějící baterie - vložte
		Vybité baterie - vyměňte
		Nečistě nasazené baterie - zkontrolujte
	špatné připojení kabelu	Zkontrolujte připojení kabelu
		Pokud se váš problém nevyřeší, zavolejte zákaznické centrum
Poruchy měření pulzu	Nejsou obě ruce na senzorech	Polohujte souasně obě ruce na senzory
		Zkontrolujte připojení kabelu
MECHANICKÉ		
Nelze kontrolovat odpor	Porucha válce	Zavolejte zákaznické centrum
chybějící části		Zkontrolujte balení
		Zavolejte zákaznické centrum

Schematický výkres



Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję. Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół **Duvlan**

Gwarancja

Sprzedawca udziela rozszerzonej 5-letniej gwarancji na ram produktu. Dla wszystkich innych elementów mechanicznych i elektronicznych udzielana jest 2-letnia gwarancja.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu produktu (należy zachować dokument zakupu).

Utylizacja zużytego urządzenia

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
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 dotycz ce bezpiecze stwa

Aby zmniejsz ryzyko powa nych obra e , przed u yciem urz dzenia zapoznaj si z nast puj cymi instrukcjami dotycz cymi bezpiecze stwa. Zawieraj one wa ne informacje dotycz ce bezpiecze stwa, prawid owego u ytkowania i konserwacji sprz tu. Naley zachowa t instrukcj na wypadek p ó niejszych napraw, konserwacji lub zamawiania cz ci zamiennych.

1. Urz dzenie to mo e by stosowane przez osoby, których masa cia a nie przekracza 120kg.
2. Urz dzenie przeznaczone jest do wicze fizycznych przez osoby doros e. Nie nale y pozostawia bez nadzoru dzieci lub zwierz ta w pomieszczeniu z maszyn .
3. Zapewni odpowiedni przestrze do bezpiecznego u ytkowania sprz tu. W pobli u maszyny musi by wolna przestrze min. 0,6 m.
4. Umie r urz dzenie na antypo lizgowej powierzchni. Je li chcesz chroni pod o g , umie r urz dzenie na macie.
5. Utrzymuj urz dzenie we wn trzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie nale y umieszcza urz dzenia w zadaszonym patio lub w pobli u wody.
6. Produkt jest przeznaczony wy cnie do u ytku domowego. Klasa u ytkowania i dok adno HC (norma STN EN 957-8). Gwarancja i odpowiedzialno producenta nie obejmuj adnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urz dzenia.
7. Skonsultuj si ze swoim lekarzem przed rozpocz ciem jakichkolwiek programów wicze , aby uzyska porady dotycz ce optymalnego szkolenia.
8. Niewa ciwe / nadmierne treningi mog powodowa urazy zdrowotne.
9. Je li w trakcie treningu poczujesz si le, ból w klatce piersiowej, zawroty g owy lub duszno ci, natychmiast przerwij trening i skonsultuj si z lekarzem.
10. Przed rozpocz ciem treningu upewnij si , e urz dzenie jest prawid owo z one i wyregulowane.
11. Podczas instalacji post puj zgodnie z instrukcjami monta u.
12. U ywaj tylko oryginalnych cz ci Duvlan (patrz lista cz ci).
13. Dok adnie dokr wszystkie ruchome cz ci, aby zapobiec ich uwalnianiu podczas treningu.
14. Nie u ywa urz dzenia do wicze bosu lub w lu nych butach. Podczas treningu nie zak adaj lu nej odzie y. Przed rozpocz ciem treningu nale y zdj ca bi uteri . W sy nale y zwi za aby nie przeszkadza podczas wicze .
15. Uszkodzone elementy mog zagra a bezpiecze stwu i skróci ywotno urz dzenia. Zu yte lub uszkodzone cz ci nale y natychmiast wymieni lub zaprzesta korzystania z urz dzenia.
16. Okresowo sprawdza wszystkie ruby, czy s dokr cone.
17. Ka dy monta / demonta produktu musi by wykonany starannie i uwa nie.
18. Masa Urz dzenie: 22 kg
19. Wymiary: 84 x 65 x 136 cm
20. Zale ny ruch

Ostrzeżenie:



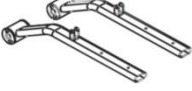



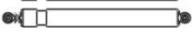




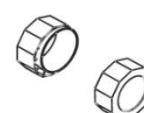






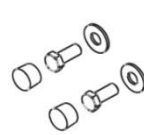




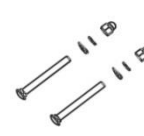

1. Nigdy nie ładowa baterii, niebezpieczeństwo wybuchu!
2. Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, nigdy nie wrzucać baterii do ognia, nie rozkręcać i nie demontować!
3. Natychmiast zdjąć zużyte baterie z urządzenia, w innym przypadku zwiększysz ryzyko przecieku!
4. Jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyjąć z niego baterie.

Instrukcja instalacji

Etap 1:

Sprawd zawarto pudeca. Przed rozpoczciem monta u nale y zapozna si z instrukcjami instalacji i post puj zgodnie z instrukcjami krok po kroku. Rozpakowa pudeco i rozdunku zawarto ci na zewn trz. Podczas instalacji, zapewnij wystarczaj cy zakres ruchu we wszystkich kierunkach (min. 1 m).

Zawarto pudeca

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

NR	Nazwa	Ilo
1	Główna rama - cz dolna	1
51	Główna rama - cz górna	1
22	Pr t pedał	2
24	Pr t wsparcia	1
4	Podstawa	1
36/39	Kierownica	1
21	Hydrauliczny cylinder	2
12	Pedał(R+L)	1 set
23	Uchwyt na butelk	1
40	Komputer	1
5	Baza czapki	2
9	Tłumik	2
19	Za lepka	2
16	Obudowa	2
31	Zaciski zabezpieczaj ce	1
54	Wkr ty	2
10/11/50	ruba do monta u pedał	4
18/33/46	ruba do monta u z górnej cz ci hydraulicznego cylindra	2
17/18	ruba do monta u pedał	2
14/15/17/46	ruba do monta u głównej ramy	3
42/47/49	ruba do monta u kierownicy	2
13/14/15	ruba do monta u z dolnej cz ci hydraulicznego cylindra	2
2/3/8/48	Wkr ty do podstawy monta owej	2
28/29/30/35	Zestaw rub do monta u pr tów wsparcia	1
55	Bateria 1.5V/R03/AAA	2

Do instalacji potrzebne s nast puj ce narz dzia:

1. Klucz płaski / klucz rurkowy rozmiar. 14 17



2. Klucz imbusowy 6mm



3. Gwiazdkowy rubokr t



Krok 2

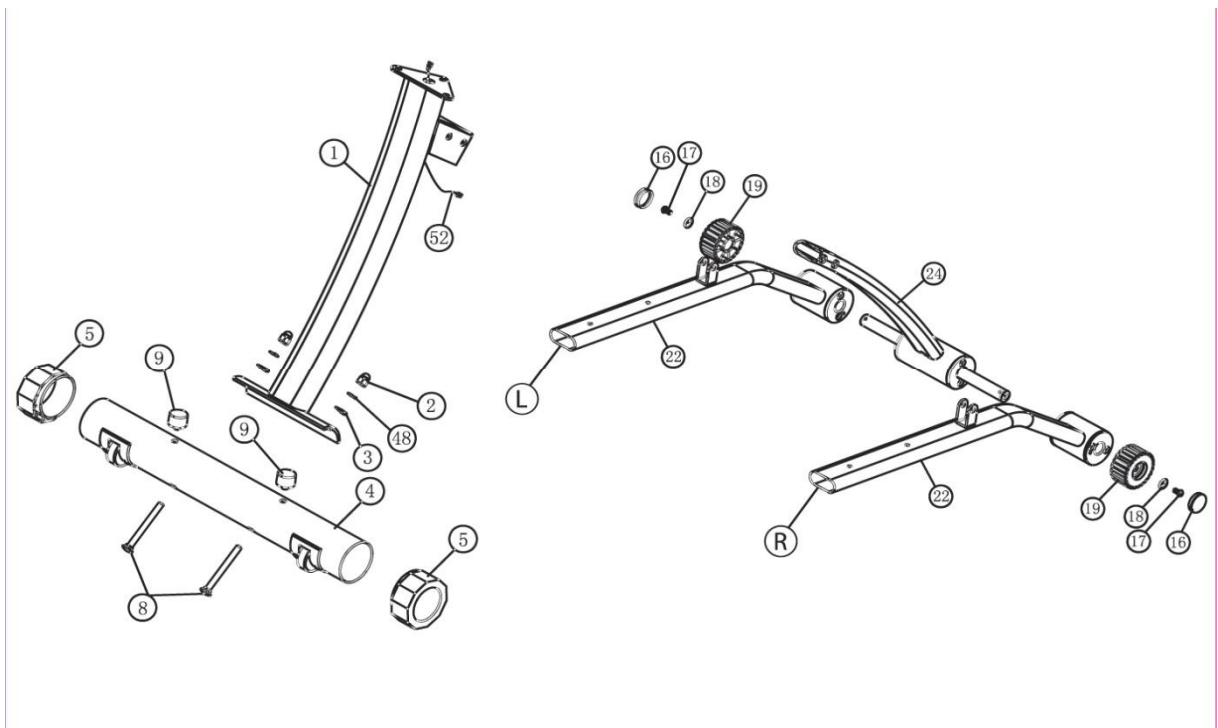
Podstawa montażowa:

1. Zamocuj pokrywę dolną (5) do podstawy (4).

Uwaga: Obracaniem pokrywek można wyrównać położenie urządzenia jeżeli ustawione jest na nierównej powierzchni.

2. Dołącz tłumiki (9) do podstawy (4).

3. Zamocowanie podstawy (4) do ramy głównej ócz dolnej (1), za pomocą dwóch rur (8), dwóch wygiętych podkładek (3), dwóch wkrętów (48) oraz dwóch nakrętek (2).



1. Upewnij się, że kółka na podstawie ustawione są ku dołowi.
2. Upewnij się, że wszystkie rury są dobrze dokręcone, aby uniknąć nieprzyjemnych wibracji podczas wicze.

Krok 3

Montaż pedałów:

Zamontuj przy połączeniu dwóch pedałów (22) dwie nakładki kołowe (19) przy wsparciu (24) za pomocą imbusowej rury (17) i podkładek (18). Umieść dwie obudowy (16) Nakładki kołowe za pomocą kleju (19).



Podczas montażu, pedały, upewnij się, że lewa (L) i prawa (R) strona są prawidłowo zamontowane. W przypadku nieprawidłowej instalacji wyświetlacz nie będzie poprawnie pracował.

Krok 4

Mocowanie ramy podtrzymującej do dolnej części ramy głównej ó dolna część:

1. Zamocuj ramę nożną (24) do dolnej części ramy głównej (1) podłącz dolny przewód przewodu czujnika (27) na ramie nożnej (24), rozdzielny czujnik kabla (52), w dolnej części ramy głównej (1).



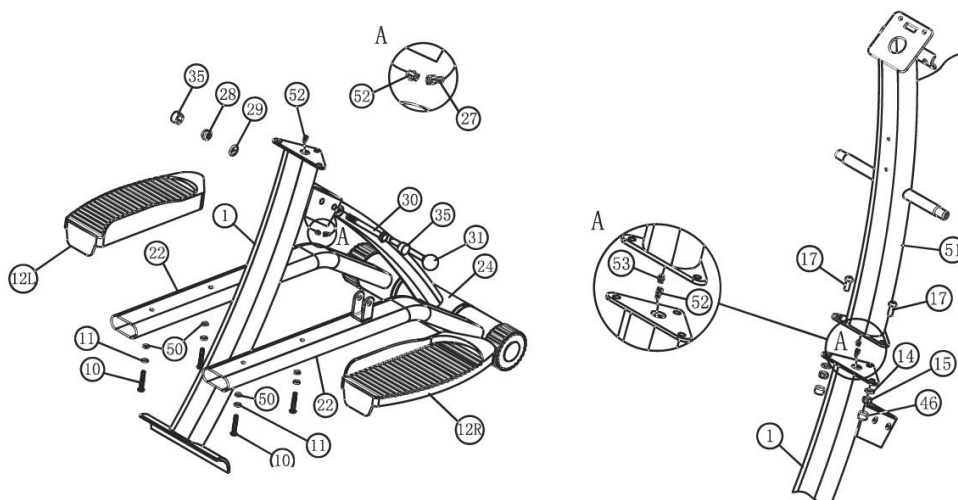
Upewnij się, że przewody czujników są dobrze połączone, w przeciwnym razie komputer nie będzie działał. Przewody czujników muszą być umieszczone na wewnętrznej stronie ramy i nie mogą wystawać, aby uniknąć ich uszkodzenia.

2. Zamocuj ramę nożną (24) do dolnej części ramy głównej (1) za pomocą rur sześciokątnych (30), dwóch podkładek (29) i nakrętek (28). Podkładki i nakrętki (28) umieść pod podkładką (29). Zamocuj zatyczkę zabezpieczającą (31) w kolejności, w drugim otworze w górnej ramie (1). W sześciokątne rury (30) nakrętki (28) zamontuj za pomocą kleju (35).



Przy montażu ramy nożnej (24) na dolnej części ramy głównej (1) upewnij się, że rura sześciokątna (30) jest umieszczona w górnym otworze, a zacisk zabezpieczający (31) jest umieszczony w dolnej części otworu.

3. Zamontuj dwa pedały (12 L + R), do przytu pedału (22) za pomocą dwóch krzyżowych rurek (10), na każdy pedał dwa zaciski sprężynowe (50) i dwie podkładki (11).



Krok 5

Instalacja górnej i dolnej części ramy głównej:

1. Przyłącz górny koniec ramy głównej (51) do dolnej części (1) i połącz dwa przewody czujnika (52 + 53).



Upewnij się, że przewody czujników są dobrze połączone, w przeciwnym razie komputer nie będzie działał. Przewody czujników muszą być umieszczone na wewnętrznej stronie ramy i nie mogą wystawać, co może powodować ich uszkodzenie.

2. Zamocuj górny koniec ramy głównej (51) do podstawy (1) za pomocą trzech rurek imbusowych (17), trzech podkładek (14) oraz trzech nakrętek (15). Zamontuj trzy osłony z tworzywa sztucznego (46) na nakrętki (15).



Upewnij się, że rury są mocno dokręcone, aby podczas wykonywania ćwiczeń zapobiec nieprzyjemnym wibracjom.

Krok 6

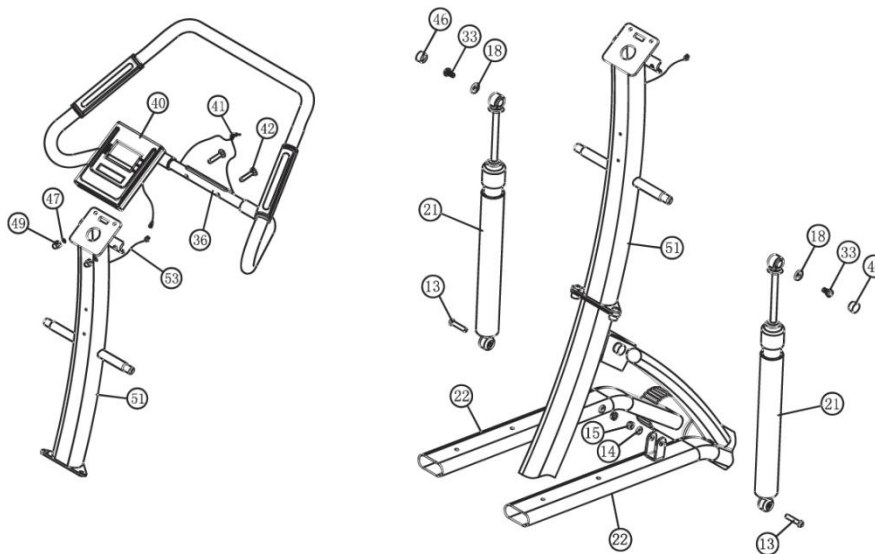
Montaż siłowników hydraulicznych:

1. Dołącz dwa cylindry hydrauliczne (21) do górnej części ramy głównej (51) za pomocą rur sześciokątnych (33) i podkładki (18) na każdym cylindrze. Zamontuj osłony z tworzywa sztucznego (46) na rurach sześciokątnych (33).

2. Nałóż cylindry hydrauliczne (21) na trzpiec pedału (22) i zabezpiecz je za pomocą jednej imbusowej rury (13), jednej podkładki (14) i jednej nakrętki (15) dla każdego cylindra.



Cylinder 12 ma profil ustawienia oporu: im większa liczba, tym większa odporność. Aby zwiększyć opór, należy przekręcić górny koniec cylindra zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zawsze upewnij się, że można ustawić taką samą odporność na obu cylindrach.



Krok 7

Monta kierownicy i komputera:

1. Zamontowa kierownice (36) w górnej cz ci głównej ramy (51) za pomoc dwóch rub (42), dwóch zakrzywionych podkładek (47) oraz dwóch nakrtek (49).



Upewnij si , e kabel monitora t tna nie jest uszkodzony.

2. Usun wcze niej zainstalowane ruby z tylnej cz ci komputera (40) i przymocowa komputer (40) do górnej cz ci głównej ramy (51) za pomoc rub.

3. Podcz kabel z komputera (40) z górnej przewodem czujnika (53).

4. Podcz monitor pracy serca (41) do otwóru (PULSE) w tylnej cz ci komputera (40).

Monta baterii

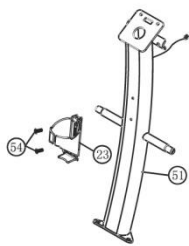
A: Otwórz komor baterii znajduj c si z tyku komputera (40). W razie potrzeby oczy ci zaciski baterii i urz dze .

B: Wł dwie baterie typu 1,5V AAA do komory baterii. Po wł eniu, nale y zwróci uwag na prawidłow biegunowo (+/-). Komputer reaguje d gim sygna em d wi kowym.

Krok 8

Monta uchwytu butelki:

1. Zamocowa uchwyt do butelek (23) do górnej cz ci ramy głównej (51) za pomoc dwóch rub (54).



Kontrola ko cowa:

Upewnij si , e wszystkie ruby s mocno dokr cone i stepper uk da si na paskiej powierzchni.

Przed rozpocz ciem wicze , upewni si , e te dwa cylindry hydrauliczne s ustawione na ten sam opór.

Składanie

W przypadku zagrożenia braku wytykowania sprężystości urządzenia złożyć je :

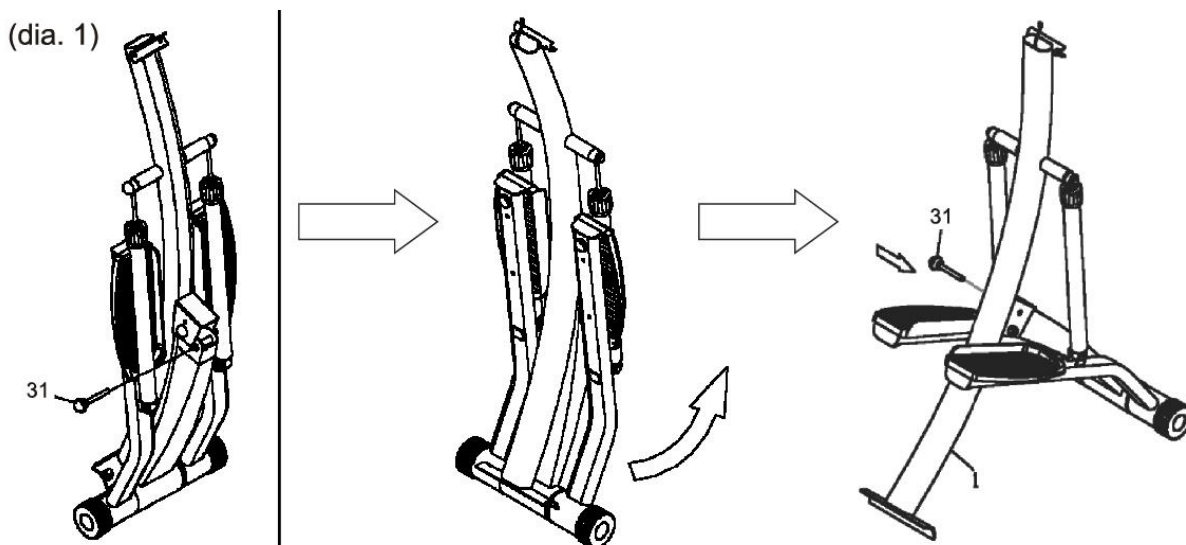
1. Ustawić dwa siłowniki hydrauliczne na poziomie pierwszym
2. Usunąć klips zabezpieczający (31) z urządzenia.
3. Jedną ręką trzymać kierownicę a drugą ręką nacisnąć ramę podporową (24) w kierunku głównej ramy (1). (Patrz fig.).
4. Do przechowywania zamontować zacisk zabezpieczający (31) w otworach na ramie głównej.

Rozkładanie



Przy rozkładaniu urządzenia grozi ryzyko uszkodzenia pola zawiasu. Przy rozkładaniu urządzenia nie należy trzymać ciała.

1. Usunąć zacisk zabezpieczający (31) z głównej ramy (1), rozłożyć ramę i umieścić urządzenie na podłodze.
2. Ustawić otwory głównego korpusu (1) i podpory ramy (24). Popchnąć klips zabezpieczający (31) w otwory.



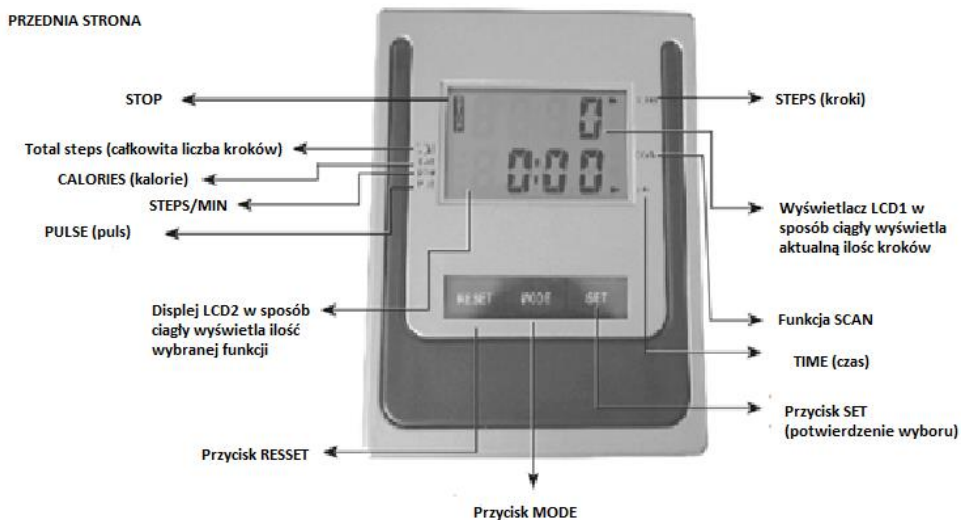
Komputer



Funkcje:

1. STEPS (COUNT): Funkcja liczenia kroków wyświetlana jest na wyświetlaczu LCD1 w sposób ciągły.
2. STEPS/MIN (RPM): Po naciśnięciu przycisku MODE, a następnie przycisku STEP/MIN. Funkcja ta wyświetla na wyświetlaczu LCD2 aktualną liczbę kroków na minutę.
3. SCAN: Naciśnij przycisk MODE, a następnie wybierz funkcję SCAN. Skanowanie rozpocznie się natychmiast na wszystkich funkcjach komputera. Każda z funkcji pojawi się na wyświetlaczu LCD2 przez cztery sekundy, a następnie pokazuje następną funkcję. Trzecia strona wyboru będzie się zawsze widzieć przy funkcji aktualnie wyświetlanej na ekranie komputera (strona pojawia się tylko w trybie skanowania).
4. PULSE (PUL): Złóż MEGA czujniki impulsowe obrotomierza i naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję PULSE. Na ekranie LCD2 wyświetla aktualne tempo. Możesz również ustawić tempo docelowe. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję PULSE. Naciśnij przycisk SET, aby ustawić celowo 20-240 bpm. Po dotarciu do celu, urządzenie ostrzeże z dwoma dźwiękami. Ustawianie impulsu można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET. Wartości impulsowe są tylko orientacyjne i nie powinny służyć do celów medycznych.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): Po naciśnięciu przycisku MODE i wybraniu funkcji TOTAL STEPS na wyświetlaczu LCD2 ukazuje się całkowita liczba kroków, które jest wynikiem całego treningu. Po wymianie baterii, wartość ta zostanie zresetowana.
6. TIME (TIME): Wyświetla czas, który upływa od momentu rozpoczęcia korzystania z urządzenia. Funkcja TIME jest dostępna tylko w połączeniu z funkcją SCAN. Dostępna jest również funkcja odliczania. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję TIME, a następnie naciśnij przycisk SET i ustaw wartość od 1 do 99 minut. Po upływie nastawionego czasu, urządzenie ostrzeże dwoma dźwiękami. Ustawianie odliczania można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET.

7. CALORIES (CAL): Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję liczenia kalorii. Wyświetlacz LCD2 pokaże całkowitą liczbę kalorii od początku roku. Dostępne jest również funkcja odliczania. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję CALORIES, a następnie naciśnij przycisk SET i ustaw wartość od 1 do 999 kalorii. Po spalaniu ustawionej ilości kalorii urządzenie powiadomi czterema sygnałami dźwiękowymi. Funkcję liczenia kalorii można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET.



1. Aby usunąć wartość czasu (TIME), całkowitą liczbę kroków (TOTAL STEPS) i kalorii (CALORIES) naciśnij przycisk MODE przez min. 5 sekund.
2. Funkcja pulsu (PULSE) jest wyłącznie dla celów informacyjnych, które nie nadają się do zastosowań medycznych.
3. Jeśli komputer wyświetla tylko czarne cyfry lub brak danych, należy wymienić baterie. Jeśli komputer nie odbiera żadnego sygnału, automatycznie wyłącza się po 2 minutach.
4. Komputer włącza się automatycznie na początku wieczora lub naciśnięciem dowolnego klawisza.
5. Użyj dwóch baterii 1,5V AAA.



Ważne wskazówki dotyczące treningu

WAŻNE!

- podczas ćwiczeń, nosi wygodne ubranie (np. dress)
- zasnuż buty z gumową podeszwą. Nigdy nie ćwiczyć bosą (ryzyko obrażeń)
- Nie jeść godzinę przed i godzinę po wysiłku. Pij dużo płynów!
- nie wykonywać żadnych ćwiczeń, jeśli jesteś zmęczony lub wyczerpany

Pravidła wejścia i zejścia z urządzenia

- na urządzenie zawsze należy wejść z tyłu, umieścić jedną nogę na pedale i wcisnąć pedał jak najbliżej ziemi, a następnie dostać się na drugą nogę
- przy zejściu z urządzenia, należy zwrócić uwagę, aby pedał którego schodzimy był jak najbliżej ziemi (w przypadku szybkiego opuszczania urządzenia pedał może na się przewrócić)

POPRAWNA POZYCJA STOPY



- dla efektywniejszych ćwiczeń na pedałach są zamontowane czerwone oznaczenia. Znaki te wskazują przybliżoną optymalną pozycję stopy. Ponieważ ruch jest generowany na podeszwie buta, wskazane jest, aby stanąć na środku pedału, dla poprawy ruchu i bliźszego do wykonania ruchu. Upewnij się, że podczas ćwiczeń na pedale jest co najmniej połowa stopy.
- zasnuż buty z gumową podeszwą.

POPRAWNA POZYCJA CIAŁA

- stać prosto i przytrzymać się kierownicy steppera
- podczas ćwiczeń, spróbuj stać w pozycji wyprostowanej.

CHODZENIE

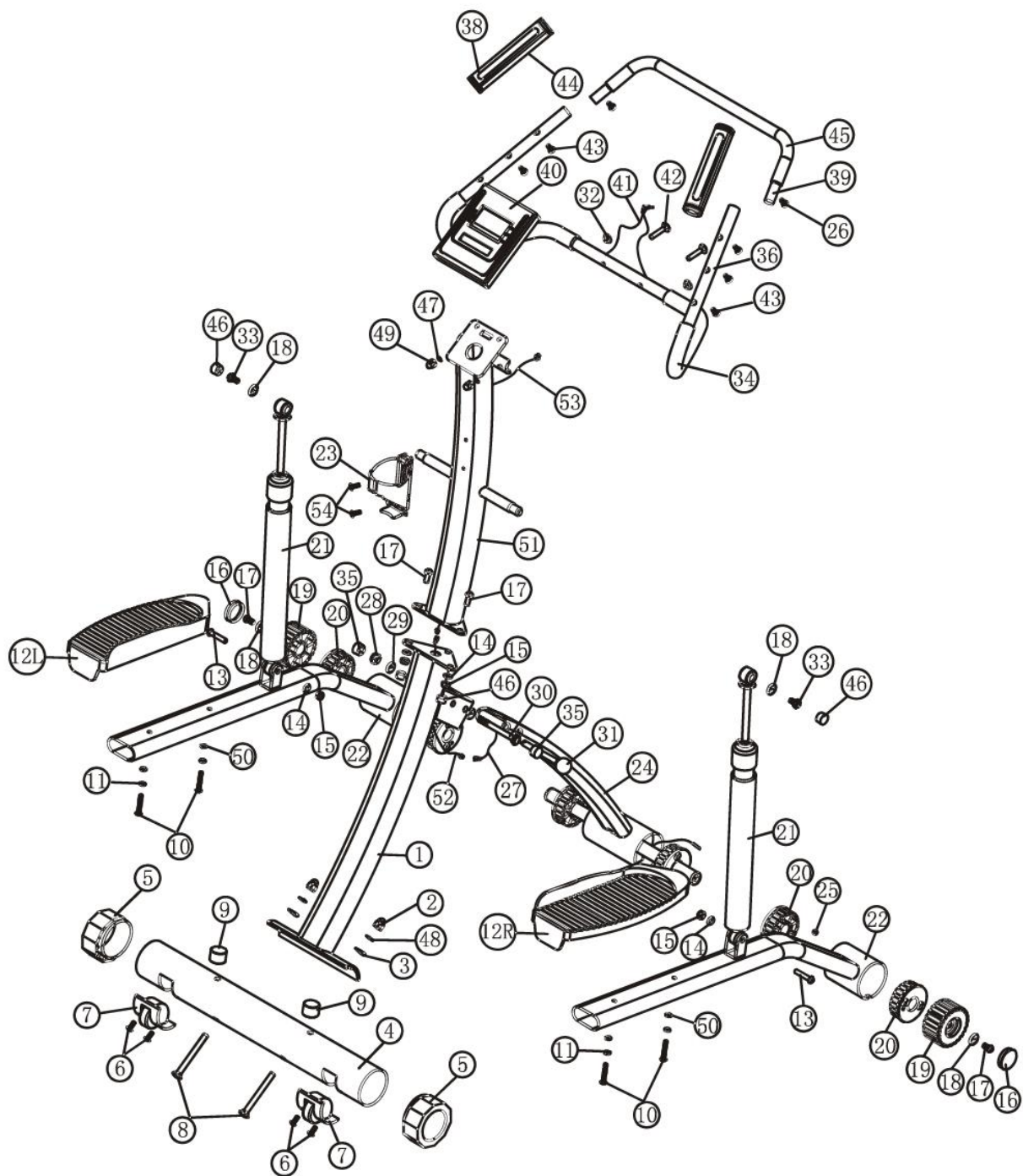
- na początku ćwiczenia, jedna noga jest wyprostowana, a druga zgięta w kolanie. Naciska pedał w tym czasie prawa noga zgina w kolanie. Stopniowo naciska prawy pedał. Powtórz tę czynność.
- dokończ czynność gładko bez szarpania.
- pedał podczas ćwiczeń nie może stykać się z ramionami bazowym. (Opór będzie silniejszy przy szybszym chodzeniu, ale ruch ten nie zależy od działania oporu).

WYROWNANIE POWIERZCHNI

- w przypadku nierównej powierzchni można dostosować stepper za pomocą mechanizmu wyrównawczego

Błąd	Przyczyna	Możliwe rozwiązanie
KOMPUTER		
Nie działa wyświetlacz	Brak sygnału baterii	Brakująca bateria – zamontować baterie
		Zużyte baterie – wymienić
		Jeżeli nowe baterie – sprawdzić
	Brak podłączenia przewodu	Skontrolujcie przyłączenie kabla
		Jeżeli nie ma poprawy – problem należy zgłosić, zwołajcie centrum obsługi klienta
Poruchy mera a pulzu	Nie są obydwie ręce na czujnikach	Umieścić tym samym czasie obie ręce na czujnikach
		Skontroluj podłączenie przewodu
MECHANICZNE		
Nie jest możliwe, aby kontrolować odór	Usterka cylindra	Skontaktować się z Centrum Obsługi Klienta
Brakujące części		Sprawdzić opakowanie
		Skontaktować się z Centrum Obsługi Klienta

Schematyczny wykres



Tisztelt vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Kérjük, figyelje meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

Kereskedelmi jótállás

A kereskedő rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül meghosszabbított garanciát vállal ennek a terméknek a fém vázára, 2 éven keresztül pedig minden mechanikus és elektronikus alkatrészre. A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik.

Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

Kérjük, figyelje meg a számlát.

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtésbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

weboldal: www.duvlan.com

Útmutató

Ez a kézikönyv csak ajánlásként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

Használat előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Figyelje meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításokhoz, karbantartásokhoz és alkatrészrendeléshez.

1. A felhasználó maximális testsúlya: 120 kg.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy minden használó alapos tájékoztatást kapjon az eszköz biztonságos használatáról.
3. Az eszköz felnőttek számára lett tervezve. Ne hagyja a gyerekeket ill. házi állatokat felügyelet nélkül az eszköz közelében.
4. Biztosítson kellő szabad helyet az eszköz biztonságos használatához. Az eszköz körül min. 0,6 m szabad helynek kell lennie.
5. Csúszásmentes helyre helyezze az eszközt. Ha a padlót is megszeretné védeni használjon védőszőnyeget a termék alatt
6. Az eszköz csak beltéri használatra készült. Óvja portól és nedvességtől! Ne helyezze az eszközt fedett teraszra ill. vízfelület közelébe!
7. Az eszköz csak otthoni használatra készült. A besorolási osztálya HC (STN EN 957-8 szerint). A garancia és a gyártói felelősség nem terjed ki a nem az otthoni használatból származó károkra.
8. Bármilyen edzés elkezdése előtt konzultáljon orvosával a megfelelő edzésprogramról.
9. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet!
10. Ha edzés közben betegnek érzi magát, mellkasi fájdalmat, görcsöt, szédülést vagy légszomjat érez, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz!
11. Az edzést csak az eszköz helyes összeszerelése, beállítása és ellenőrzése után kezdje el!
12. Kérjük pontosan kövesse az összeszerelési utasításokat!
13. Csak eredeti Duvlan részegységeket használjon (ld. Elemlista)
14. Alaposan húzza meg az összes rögzítő elemet, hogy elkerülje a hirtelen meglazulásukat az edzés során.
15. Ne használja az eszközt cipő nélkül illetve laza lábbeliben. Az edzés során ne viseljen laza, bő ruházatot. Az edzés során ne viseljen ékszert. Kérjük figyeljen a hajára is, hogy edzés közben ne zavarja.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságot, vagy csökkenthetik a berendezés élettartamát. Emiatt kérjük, hogy a kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki. Amíg ez meg nem történik a berendezést helyezze üzemem kívül!
17. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat!
18. Az eszköz bármilyen össze- ill. szétszerelését óvatosan végezze!
19. Tartsa távol a kezét és lábait a mozgó alkatrészektől!
20. Ne próbálja meg saját kezleg megjavítani az eszközt.
21. A gépsúlya: 22 kg
22. A gép mérete: 84 x 65 x 136 cm

Figyelmeztetés:

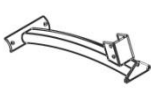

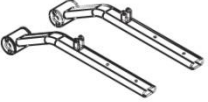



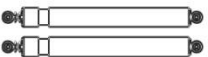
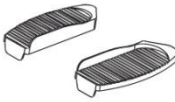



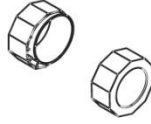






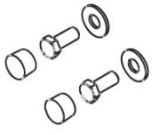



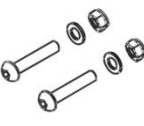
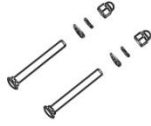
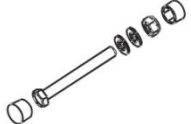
1. Soha ne töltse újra az elemeket, robbanásveszélyes!
2. Az elemek gyerekektől és től távol tartandók, soha ne dobja nyílt lángba, ne próbálja meg szétszedni!
3. A lemerült elemeket haladéktalanul távolítsa el a berendezésből, másképp megnövekedhet a szivárgás kockázata!
4. Ha a berendezés hosszabb ideig nincs használatban, vegye ki az elemeket!

Szerelési útmutató

1. lépés:

Ellenőrizze a doboz tartalmát. Összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, haladjon lépésről lépésre. Csomagolja ki a dobozt, rakja ki a tartalmát. Az összeszerelés során gondoskodni kell a megfelelő mozgástartományról minden irányban (min. 1 m).

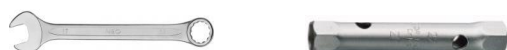
A doboz tartalma

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Szám	Alkatrész	Mennyiség
1	F váz ó alsó rész	1
51	F váz ó felső rész	1
22	Pedál rúd	2
24	Tartó rúd	1
4	Alapzat	1
36/39	Kapaszkodó	1
21	Hidraulikus henger	2
12	Pedál (R+L)	1 pár
23	Palacktartó	1
40	Számítógép	1
5	Aljzatsapka	2
9	Lengéscsillapító	2
19	Zárósapka	2
16	Fedél	2
31	Biztonsági kapocs	1
54	Keresztfej csavar	2
10/11/50	Csavar a pedál összeállításához	4
18/33/46	Csavar a hidraulikus henger felső részének összeállításához	2
17/18	Csavar a pedál összeállításához	2
14/15/17/46	Csavar a f. váz összeállításához	3
42/47/49	Csavar a kapaszkodó összeállításához	2
13/14/15	Csavar a hidraulikus henger alsó részének összeállításához	2
2/3/8/48	Csavar szett az alap összeállításához	2
28/29/30/35	Csavar szett a tartó rúd összeállításához	1
55	Elemek 1.5V/R03/AAA	2

Az összeszereléshez a következő szerszámokra lesz szüksége:

1. Csillag-villáskulcs /Cs kulcs, méret: 14, 17



2. Imbuszkulcs 6 mm



3. Phillips csavarhúzó



2. lépés:

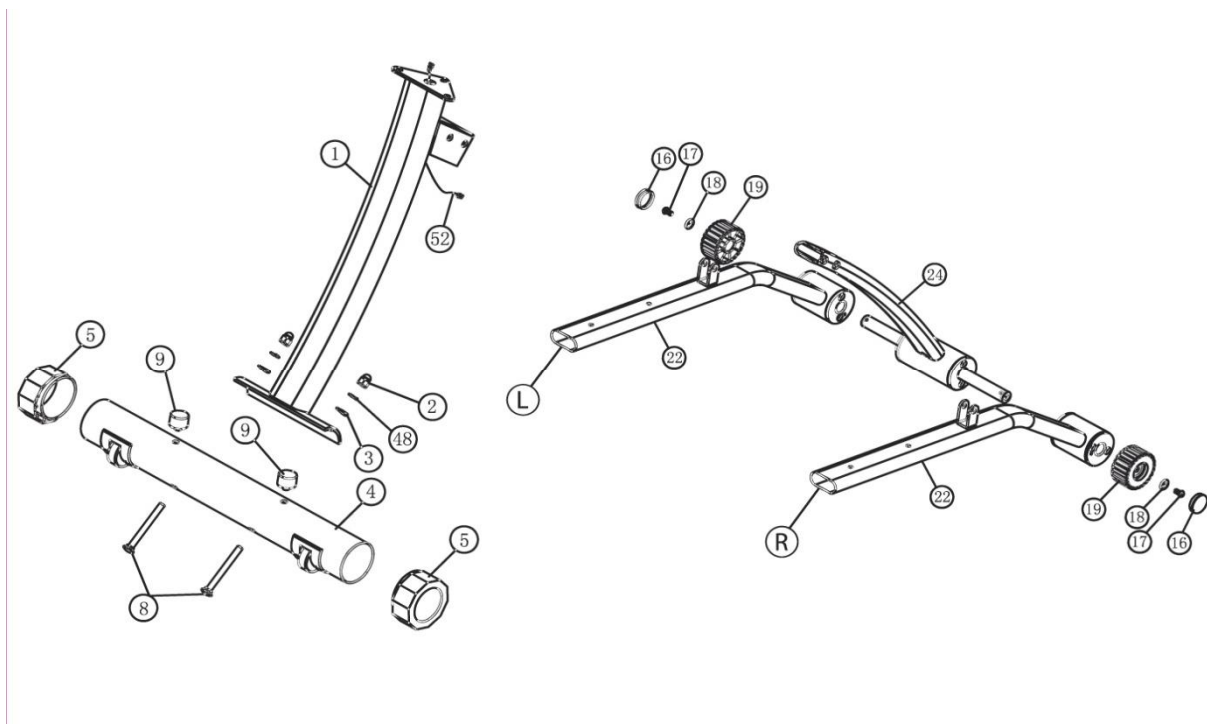
Az alap összeszerelése:

1. Rögzítse az aljzatsapkát (5) az alapzathoz (4).

Megjegyzés: A aljzatsapka mozgatásával ki tudja egyenlíteni a berendezést az egyenetlen felületen.

2. Rögzítse a lengéscsillapítót (9) az alapzathoz (4).

3. Rögzítse az alapzatot (4) a f váz alsó részéhez (1) két csavar (8), két íves alátét (3), két Seeger-gy r (48) és két anyacsavar (2) segítségével.



1. Gy z djön meg róla, hogy a szállítógörg k az alapon lefelé vannak fordulva.

2. Gy z djön meg róla, hogy minden csavar szilárdan rögzítve van, hogy elkerülje a kellemetlen rezgéseket edzés közben.

3. lépés:

A pedálok összeszerelése:

Rögzítse mindkét pedál rudat (22) és mindkét zárósapkát (19) a tartórúdhoz (24) az imbusz csavar (17) és alátét (18) segítségével. Mindkét fedelet (16) illessze a zárósapkákra (19).



A pedálok összeszerelése közben ellenőrizze, hogy a bal (L), illetve jobb (R) oldal megfelelően rögzítve van. Nem megfelelő összekapcsolás esetén a kijelző nem fog működni.

4. lépés:

A tartókeret összeillesztése a főváz alsó részével:

1. Helyezze a tartókeretet (24) a főváz alsó részéhez (1), és kösse a tartókereten (24) lévő érzékelő alsó vezetékét (27) a főváz alsó részén (1) lévő érzékelő felső vezetékével (52).



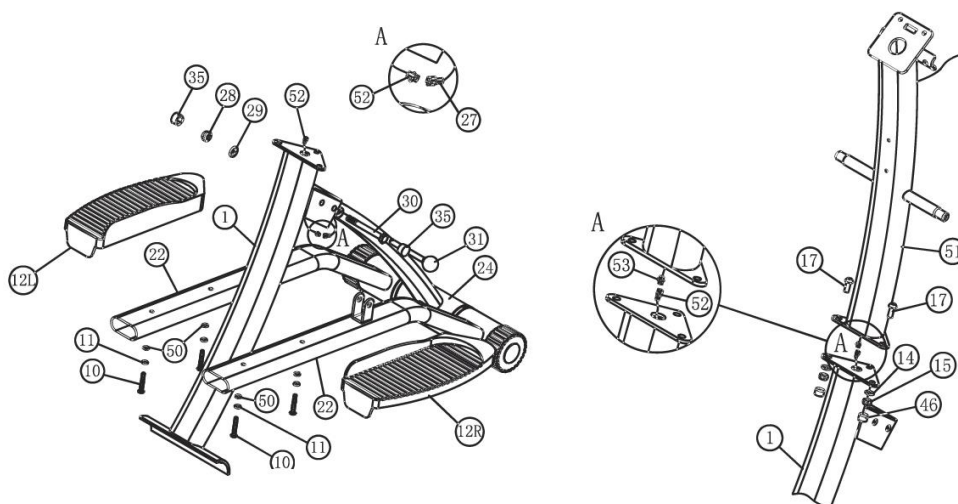
Győződjön meg róla, hogy az érzékelő vezetékai megfelelően össze vannak kötve, máskülönben a számítógép (40) nem fog működni. A keret belsejében kell elhelyezkedniük az érzékelő vezetékének, és nem szabad kinyúlniuk, hogy megakadályozzuk a károsodást.

2. Rögzítse a tartókeretet (24) a főváz alsó részéhez (24) hatszöglet csavar (30), két alátét (30) és anyacsavar (28) segítségével. Minden csavar és anyacsavar (28) helyezzen alátétet (29). Helyezze a biztonsági kapcsokat (31) sorban a második nyílásba a fővázon (1). A hatszöglet csavarokra (30), illetve anyacsavarokra (28) helyezze fel a fedelet (35).



Győződjön meg róla, a tartókeret (24) a főváz alsó részével való összeillesztésénél (1), hogy a hatszöglet csavar (30) a felső nyílásnál van elhelyezve és a biztonsági kapocs (31) az alsó nyílásnál.

3. Rögzítse mindkét pedált (12 L+R) a rudakhoz (22) két keresztfej csavar (10), két rugós kapocs (50) és két alátét (11) segítségével minden pedálnál.



5. lépés:

A f váz alsó és fels részének összeszerelése:

1. Illessze össze a f váz fels (51) és alsó (1) részét, és kösse össze az érzékel két vezetékét (52+53).



Gy z djön meg róla, hogy az érzékel vezetékei megfelel en össze van kötve, máskülönben a számítógép (40) nem fog m ködésbe lépni. A keret bels részében kell elhelyezkedniük az érzékel vezetékeinek, és nem szabad kinyúlniuk, hogy megakadályozzuk a károsodást.

2. Rögzítse a f váz fels (51) részét az alsó részéhez (1) három imbusz csavar (17), három alátét (14) és három anyacsavar (15) segítségével. Helyezzen három m anyag zárósapkát (46) az anyacsavarokra (15).



Gy z djön meg róla, hogy minden csavar szilárdan rögzítve van, hogy elkerülje a kellemetlen rezgéseket edzés közben.

6. lépés:

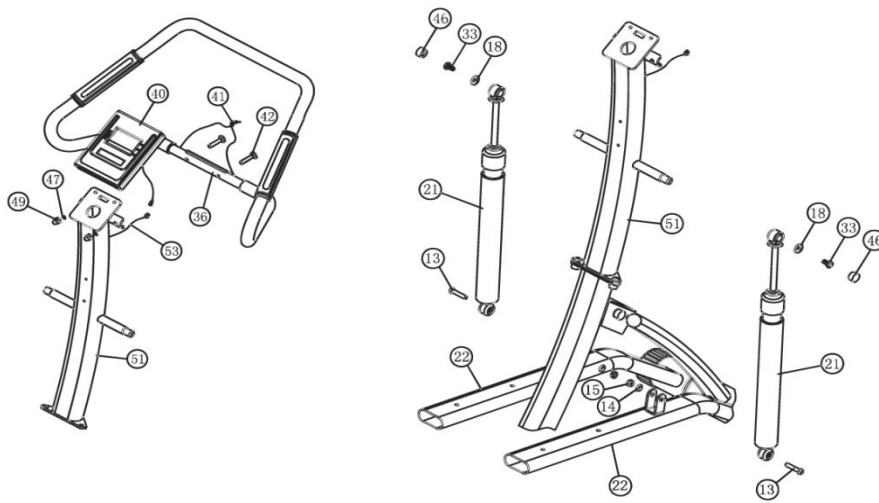
A hidraulikus hengerek összeszerelése:

1. Rögzítse mindkét hidraulikus hengert (21) a f váz fels részéhez (51) hatszöglet csavar (33) és alátét (18) segítségével mindkét hidraulikus henger esetében. Helyezzen m anyag zárósapkát (46) a hatszöglet csavarokra (33).

2. Ezután helyezze a hidraulikus hengereket (21) a pedál rúd villáira (22), és rögzítse ket egy imbusz csavar (13), egy alátét (14) és egy anyacsavar (15) segítségével mindkét henger esetében.



A henger 12 ellenállási szinttel rendelkezik: minél nagyobb a szám, annál nagyobb az ellenállás. Az ellenállás növelése érdekében fordítsa el az óramutató járásával megegyez irányában a henger fels részét. Mindig gy z djön meg róla, hogy mindkét henger esetében megegyez ellenállást állított be.



7. lépés:

A kapaszkodó és számítógép összeszerelése:

1. Erősítse a kapaszkodót (36) a fémváz felső részéhez (51) két csavar (42), két íves alátét (47) és két anyacsavar (49) segítségével.



Győződjön meg róla, hogy a pulzuszámoló vezetéke nem sérült meg.

2. Vegye ki az előre beszerelt csavarokat a számítógép (40) hátuljából és erősítse a számítógépet (40) a fémváz felső részéhez (51) ezen csavarok segítségével.

3. Kösse össze a számítógép (40) vezetékét az érzékelő (53) felső vezetékével.

4. Kösse be a pulzuszámoló (41) vezetékét a számítógép (40) hátoldalán lévő nyílásába.

Az elemek behelyezése

A: Nyissa ki az elemtartót a számítógép (40) hátulján. Ha szükséges, tisztítsa meg az érintkezéseket.

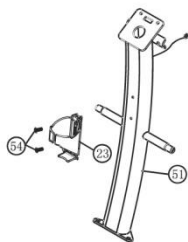
B: Helyezzen be két 1.5V AAA típusú elemet az elemtartóba.

Ügyeljen a megfelelő polaritásra (+/-). A számítógép hosszú sípolással reagál.

8. lépés:

A palacktartó összeszerelése:

1. Rögzítse a palacktartót (23) a fémváz felső részéhez (51) két keresztfejű csavar (54) segítségével.



Vég ellenőrzés:

Győződjön meg róla, hogy minden csavar szilárdan rögzítve van és a stepper sík felületen van.

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy a mindkét hidraulikus henger ellenállása azonos.

Összerakás

Ha a berendezés hosszabb időn keresztül használaton kívül van, helyet spórolhat az összerakásával:

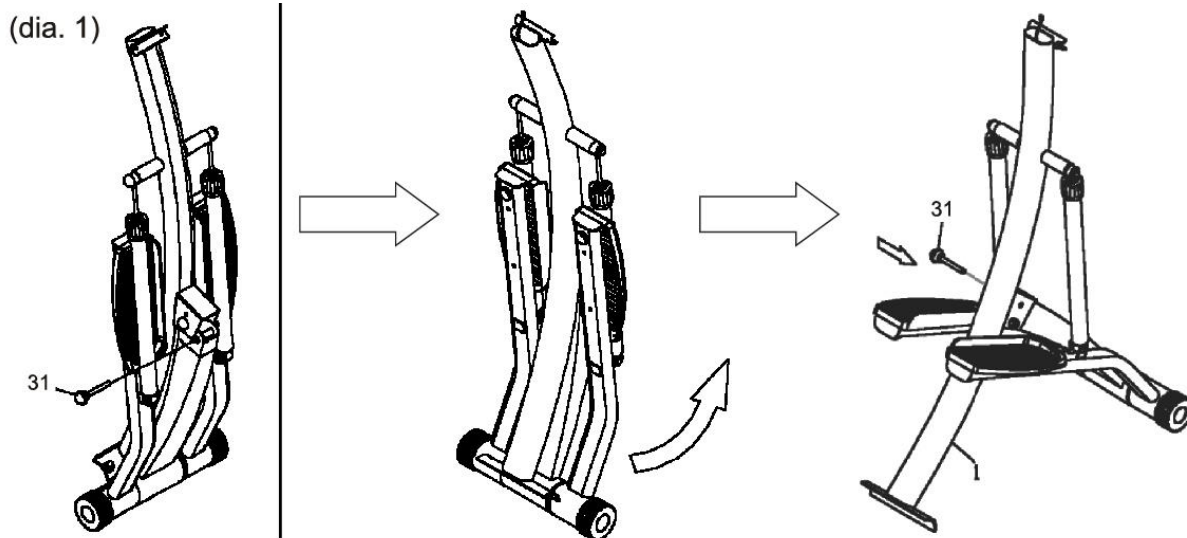
1. Állítsa mindkét hidraulikus hengert 1. szintre.
2. Húzza ki a biztonsági kapcsolót (31) a berendezésből.
3. Egyik kezével fogja a kapaszkodót, a másikkal tolja a tartókeretet (24) a fémváz (1) irányába. (lásd a képen)
4. Az összehajtáshoz helyezze a biztonsági kapcsolót (31) a fémváz nyílásaiba.

Szétszedés



**A berendezés szétszedésekor balesetveszély fenyeget a kötés közelében!
A berendezés szétszedésekor ne tartózkodjon ott.**

1. Húzza ki a biztonsági kapcsolót (31) a fémvázból (1), rakja szét a vázat, helyezze a berendezést a talajra.
2. Egyenlítse ki a fémváz (1), illetve a tartókeret (24) nyílásait. Helyezze a biztonsági kapcsolót (31) a nyílásokba.



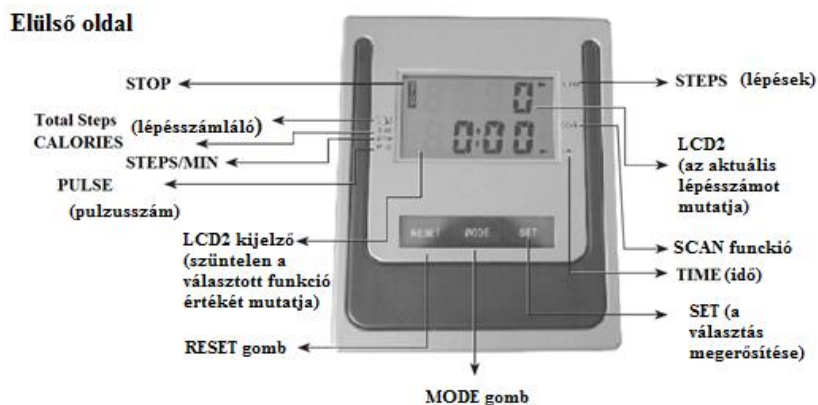
Számítógép



Funkciók:

1. STEPS (COUNT): Lépésszámláló funkció, az LCD1 kijelzőn nem jelenik meg folyamatosan.
2. STEPS/MIN (RPM): Nyomja meg a MODE gombot, ezután a STEP/MIN gombot. Ez a funkció megjeleníti az LCD2 kijelzőn az aktuális lépésszámot percenként.
3. SCAN: Nyomja meg a MODE gombot, ezután válassza ki a SCAN funkciót. A szkennelés azonnal megkezdődik a számítógép összes funkcióján keresztül. Minden egyes funkció 4 másodpercen keresztül jelenik meg az LCD2 kijelzőn. A harmadik nyíl mindig az aktuális funkciónál fog világítani a számítógép kijelzőjén (ez a nyíl csak a SCAN funkciónál jelenik meg).
4. PULSE (PUL): Fogja meg a MEGA pulzus érzékelőket mindkét kezével, vagy nyomja meg a MODE gombot, s válassza ki a PULSE funkciót. Az LCD2 kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám. A cél pulzusszámot szintén be tudja állítani. Nyomja meg a MODE gombot, s válassza ki a PULSE funkciót. Nyomja meg a SET gombot és állítsa be a pulzusszámot 20 és 240 bpm közti értékre. Amint eléri a kívánt értéket, a berendezés 3 sípolással figyelmeztet. A pulzusszám beállítását a RESET gomb megnyomásával törölheti. A pulzusszám értékei csak tájékoztató jellegűek, s orvosi célokra nem használhatóak fel.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): Nyomja meg a MODE gombot, s válassza ki a TOTAL STEPS funkciót. Az LCD2 kijelzőn megjelenik a végleges lépésszám, ami az összes edzése eredménye. Az elemek cseréjénél ez az érték törlődik.
6. TIME (TIME): Az eltelt időt jelzi a berendezés használatának megkezdése óta. A TIME funkció csak a SCAN funkcióval együtt elérhető. Elérhető a visszaszámláló funkció is. Nyomja meg a MODE gombot, válassza ki a TIME funkciót, ezután nyomja meg a SET gombot, és adjon meg 1 és 99 perc közti értéket. A beállított idő lejáratá után a berendezés két sípolással figyelmezteti. A visszaszámlálás törléséhez nyomja meg a RESET gombot.

7. CALORIES (CAL): Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a kalóriaszámlálás funkcióját. Az LCD2 kijelzőn megjelenik az összes kalória az év kezdete óta. Elérhető a visszaszámláló funkció is. Nyomja meg a MODE gombot, válassza ki a CALORIES funkciót, majd nyomja meg a SET gombot. Itt 1 és 999 kalória közötti értéket adhat meg. A beállított kalória elérése után a berendezés négy sípolással fogja figyelmeztetni. A beállításokat a RESET gomb megnyomásával törölheti.



1. Az idő értékek (TIME), lépésszámok (TOTAL STEPS), illetve kalória (CALORIES) törléséhez tartsa letartva a MODE gombot 5 másodpercig.
2. A pulzus funkció (PULSE) csak tájékoztató jellegű, nem használható fel orvosi célokra.
3. Ha a számítógép csak részleges, vagy semmilyen adatokat nem mutat, cseréljen elemeket. Ha a számítógép semmilyen jelzést nem kap, automatikusan 2 percen belül kikapcsol.
4. A számítógép az edzés megkezdésével, vagy egy tetszőleges gomb lenyomásával automatikusan bekapcsol.
5. Használjon két, 1.5 V AAA típusú elemet.



Elemtartó

Fontos megjegyzések az edzéshez

FONTOS!

- az edzés során viseljen megfelelő, kényelmes öltözetet (pl. tréningruhát)
- a cipő legyen gumitalpú. Sose eddzen mezítláb (balesetveszély)
- edzés előtt és után egy órával ne egyen. Igyon sok folyadékot!
- ne eddzen, ha fáradt, vagy kimerült

Helyes felszállás és leszállás

- a berendezésre mindig hátulról lépjen fel, egyik lábát helyezze a pedálra, nyomja a pedált a talajhoz közel, majd lépjen fele másik lábával is
- a leszállásnál ügyeljen arra, hogy az a pedál, amire lassan lelép, közel legyen a talajhoz (a gyors leszállásnál a pedál átfordulhat)

A LÁBTALP MEGFELELŐ HELYZETE

-a leghatékonyabb edzés érdekében a pedálok piros jelzésekkel vannak ellátva. Ezek a jelek mutatják a talp megfelelő helyzetét. Mivel a lépegetésben legnagyobb mértékben a talp vesz részt, ajánlott a pedál középső részén állni, könnyebb elvégezni a mozgást. Győződjön meg róla, hogy a lábtalpa fele a pedálon van az edzés alatt.



- használjon gumitalpú lábbelit

A TEST MEGFELELŐ HELYZETE

- álljon egyenesen, tartsa magát a stepper kapaszkodóján
- az edzés közben próbáljon meg felegyenesedve maradni

LÉPEGETÉS

- az edzés elején az egyik lába legyen kinyújtva, a másik meghajlítva a térdnél. Nyomja le a pedált a bal lábával és a jobb lábát hajlítsa be a térdnél. Fokozatosan nyomja le a jobb pedált. Ezeket a lépéseket ismétlje meg.
- fejezze be a mozdulatot egyenletesen, hirtelen mozdulat nélkül.
- az edzés közben a pedálok nem érintkezhetnek a fűtéssel. (Az ellenállás magasabb lesz a gyorsabb lépegetéstől, de a mozdulat nem függ az ellenállástól.)

A TALAJ KIEGYENLÍTÉSE

- egyenetlen felület esetén a stepper hozzáigazíthatja a kiegyenlítő mechanizmus segítségével
- forgassa az aljzatsapkákat addig, míg a berendezés mindkét oldala nem érintkezik a talajjal

Hiba	Oka	Lehetséges megoldás
SZÁMÍTÓGÉP		
Nem működik, vagy nem megjelenít kijelz	Nincs jel az elemektől	Hiányzó elemek - behelyezni
		Lemerült elemek - cserélje le
		Rosszul behelyezett elemek - ellenőrizze
	A vezeték nincsenek összekötve	Ellenőrizze a vezeték kapcsolatát
		Ha a probléma nem oldódott meg, hívja fel az ügyfélszolgálatot
A pulzuszámoló zavara	Nincs mindkét kábel az érzékelőn	Helyezze mindkét kezét az érzékelőre
		Ellenőrizze a vezeték kapcsolatát
MECHANIKUS		
Nem lehet az ellenállást szabályozni	A henger zavara	Hívja fel az ügyfélszolgálatot
Hiányzó részek		Ellenőrizze a csomagot
		Hívja fel az ügyfélszolgálatot

Vázlat

