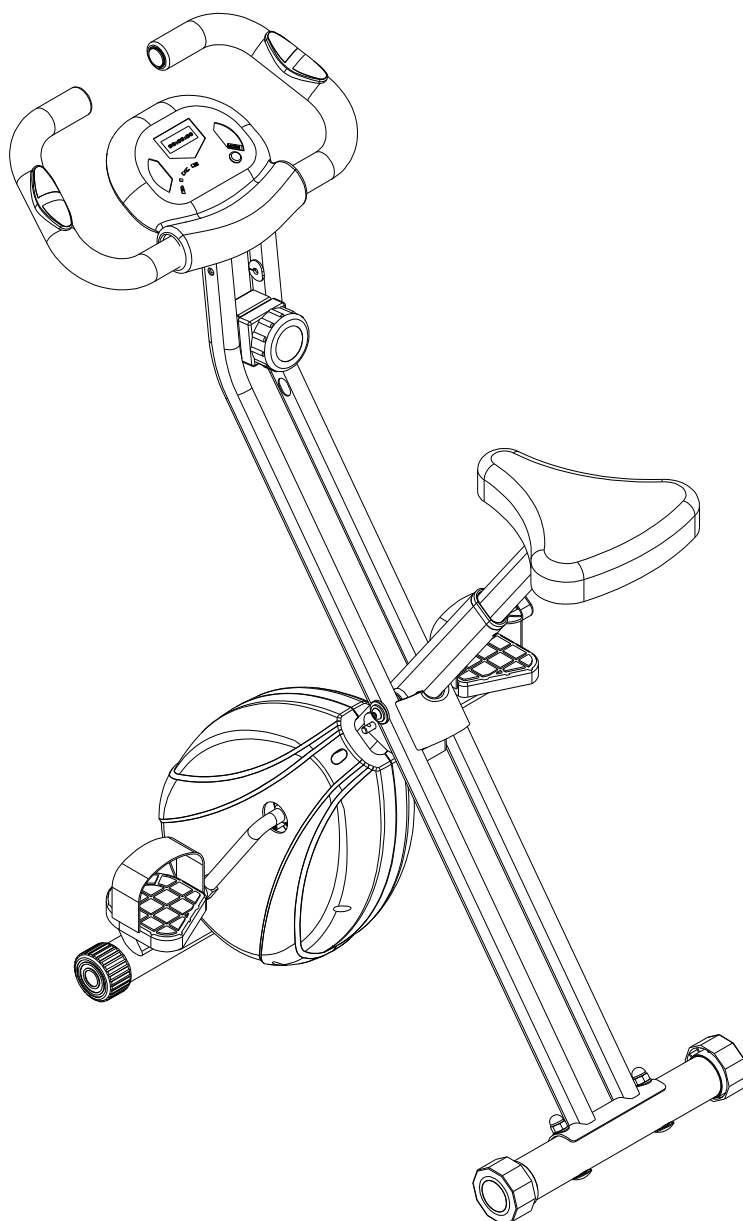




Návod na použitie: Skladací rotoped DUVLAN X-Bike

Návod k použití: Skládací rotoped DUVLAN X-Bike

Használati útmutató: DUVLAN X-Bike összehajtható szobakerékpár

kód: 8079

kód: 8079

kód: 8079

SK

CZ

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre rotoped DUVLAN X-Bike Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Zariadenie používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **DUVLAN** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

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

Pokyny

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

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. 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 110 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia.
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 EN 957-1/5). 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 DUVLAN (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. Vlasý si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadať o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 15 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 85 x 74 x 112 cm.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní tohto zariadenia by ste mali vždy dodržiavať základné preventívne opatrenia vrátane nasledujúcich dôležitých bezpečnostných pokynov: Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

1. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny a pozorne ich dodržiavajte. Pred použitím sa uistite, že je zariadenie správne zostavené a utiahnuté.
2. Pred cvičením, aby nedošlo k zraneniu svalu, je potrebné zahrievacie cvičenie. Pozrite si časť “Zahriatie a uvoľnenie tela po tréningu”. Po cvičení sa odporúča uvoľnenie tela na ochladenie.
3. Pred použitím sa uistite, že diely nie sú poškodené a sú dobre upevnené. Toto zariadenie by malo byť pri používaní umiestnené na rovnom povrchu. Odporúča sa použiť podložku.
4. Pri používaní tohto zariadenia noste vhodné oblečenie a obuv; Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o akúkoľvek časť zariadenia.
5. Nepokúšajte sa o žiadnu údržbu alebo úpravy na zariadení, okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. Ak sa vyskytnú nejaké problémy, prestaňte ho používať a poraďte sa s predajcom.
6. Pri nastupovaní alebo vystupovaní na pedál buďte opatrní, vždy sa držte riadidiel. Umiestnite pedál na svojej strane do najnižšej polohy. Stúpte naň, potom prekročte hlavný rám a postavte sa aj na druhý pedál. Počas používania sa držte riadidiel oboma rukami a dbajte na plynulý pohyb pedálov. Pokračujte v cvičení pravidelnými pohybmi nôh. Po skončení cvičenia dajte jeden pedál do najnižšej polohy, najskôr zložte nohu z vyššieho pedálu a potom aj z druhého.
7. Zariadenie nepoužívajte vonku. Toto zariadenie je určené len na použitie v domácnosti.
8. Toto zariadenie by mala používať iba jedna osoba naraz.
9. Ak pociťujete bolesť na hrudníku, nevoľnosť, závraty alebo dýchavičnosť, mali by ste okamžite prestať cvičiť a pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.
10. Pri montáži alebo demontáži zariadenia je potrebné postupovať opatrne.
11. Nedovoľte deťom používať zariadenie alebo sa na ňom hrať. Počas používania udržiajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Tento stroj je určený len pre dospelých. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku nie je menší ako dva metre.
12. Maximálna nosnosť tohto produktu je 110 kg.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo pre osoby, ktoré majú už existujúce zdravotné problémy. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

POZOR: Pred použitím tohto produktu si pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

ZOZNAM DIELOV:

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1	31	Ložisko 6203Z	2
2	Podpera riadidiel	1	32	Dištančná podložka $\varnothing 21 \times \varnothing 15,2 \times 3,0$	1
3	Hlavná podpera	1	33	Nylonová matica M6	1
4	Stabilizátor $\Phi 50 \times 1,5 \times 360$	2	34	Uzatváracia matica M10	4
5	Magnetické koliesko $\Phi 180 \times 25$	1	35	Skrutka M10 x 56	4
6	Oblúková podložka	1	36	Oblúková podložka $\Phi 10$	4
7	Regulácia napätia	1	37	Plochá podložka $\Phi 6$	2
8	Nastavovacia skrutka výšky sedadla M12	1	38	Plochá podložka $\Phi 8$	9
9	Pás 270/J4	1	39	Vonkajšia šesťhranná skrutka M8 x 20	1
10	Počítač	1	40	Závitová skrutka s križovou hlavou ST4,2 x 20	6
11	Magnetický držiak	1	41	Napínacia pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3,2$	1
12	Plastová vložka sedlovky	1	42	Nylonová matica M8	4
13	Kryt reťaze	2	43	Vonkajšia šesťhranná skrutka M6 x 20	1
14	Pružina 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1,0$	1	44	Prítlačná doštička	1
15	Križová skrutka s plochou hlavou ST2,9 * 9,5	2	45	Ložisko 6000Z	2
16	Plochá podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2,0$	1	46	Plochá podložka $\Phi 5$	1
17	Vložka sťahováka (7/8)"	1	47	Plochá podložka	5
18	Šesťhranná plochá matica (7/8)"	1	48	Plochá podložka $\Phi 40 \times 2,8$	1
19	Remeňová kladka s kľukou	1	49	Koncová krytka riadidiel	4
20	Ľavý nožný pedál (1/2)"	1	50	Penová rukoväť riadidiel $\varnothing 33 \times \varnothing 23 \times 450$	2
21	Pravý nožný pedál (1/2)"	1	51	Ručný pulz	2
22	Ložiskové puzdro $\Phi 55,6 \times 16$	2	52	Bezpečnostný krúžok $\Phi 10$	1
23	Ložisko $\Phi 44,5$	2	53	Skrutka so šesťhrannou hlavou	1
24	Vnútorná šesťhranná skrutka M6 x 15	4	54	Káblový konektor	4
25	Sedlová tyč	1	55	Šesťhranná matica M6	1
26	Vodič snímača	1	56	Plochá podložka	6
27	Sedák	1	57	Skrutka s križovou hlavou M5 x 20	1
28	Koncovka pre predný stabilizátor	2	58	Vložka sťahováka (15/16)"	1
29	Koncovka pre zadný stabilizátor	2	59	Gumená vložka	1

30	Magnetická os kola $\Phi 17 \times 90$	1			
60	Podložka	1			
61	Otočný hriadeľ	4			
62	Samorezná skrutka s krížovou hlavou ST4,2 x 12	4			
63	Zámok	1			

ZOZNAM SÚČIASTOK :



Skrutka M10 x 56

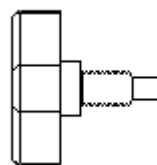
4KS

Oblúčková podložka $\varnothing 10$

4KS

Uzatváracia matica M10

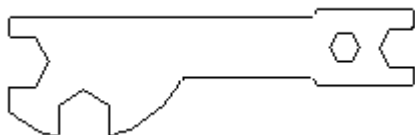
4KS



Skrutka na nastavenie výšky sedadla M12

1KS

NÁRADIE:

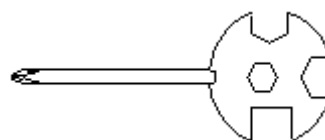


S10-S13-S17-S19

Viacfunkčný imbusový kľúč

1KS

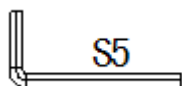
5



S10-S13-S14-S15

Viacfunkčný imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom

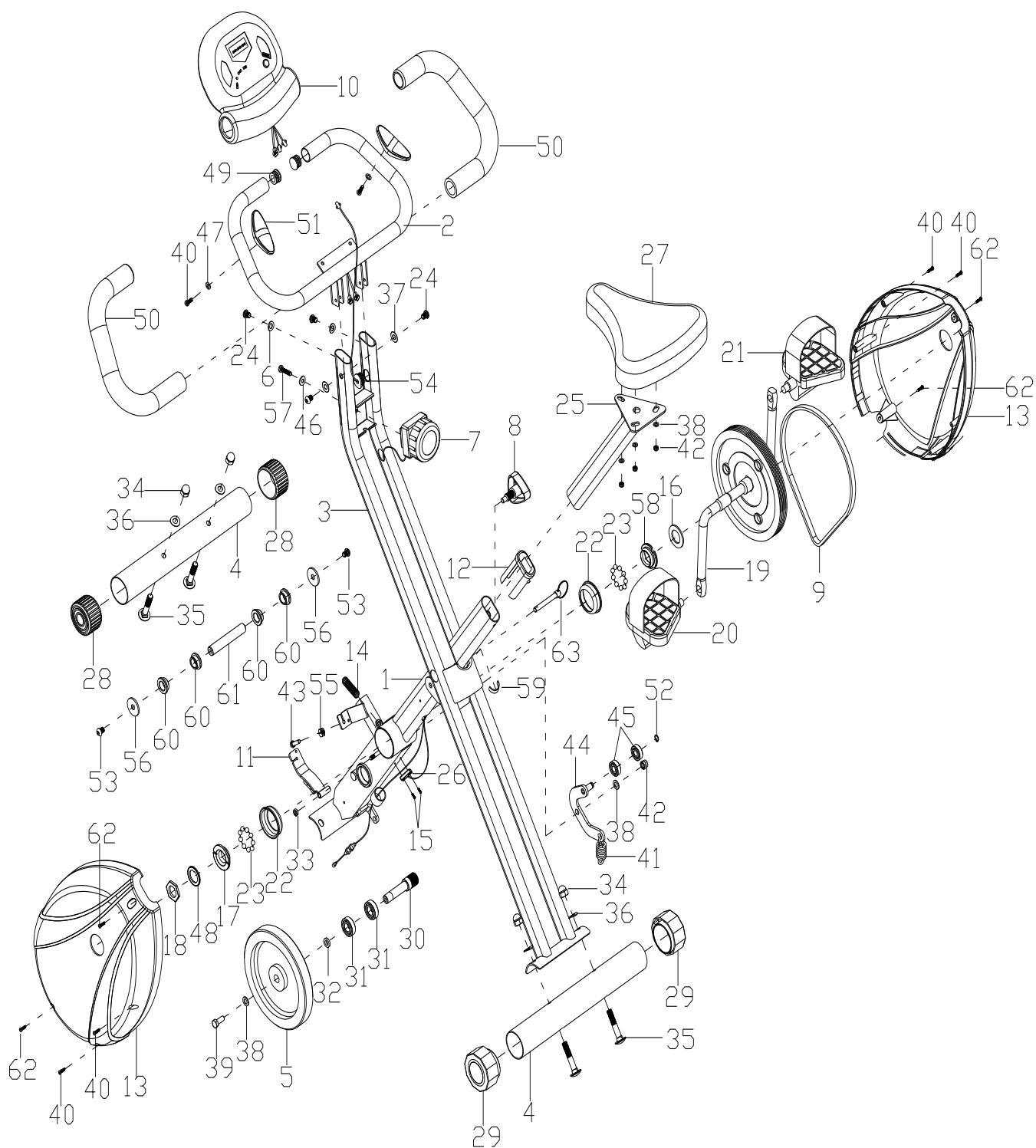
1KS



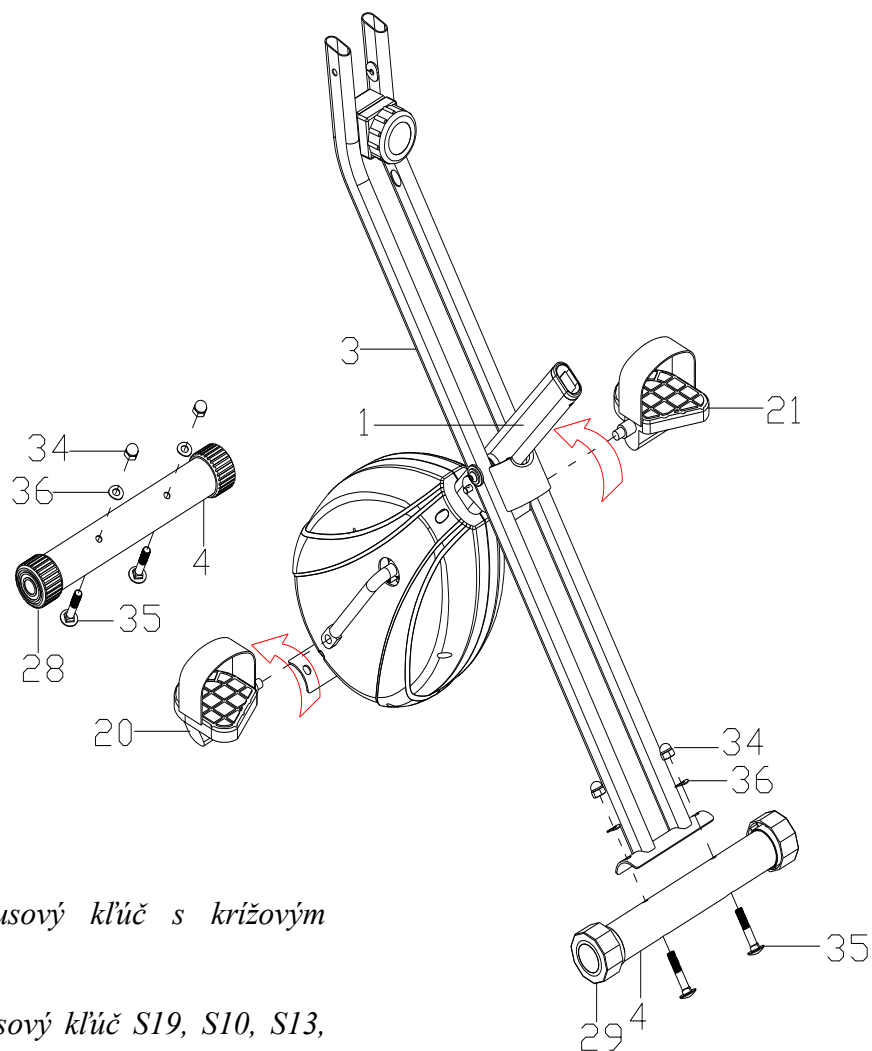
Imbusový kľúč S5

1KS

ROZLOŽENÝ NÁKRES



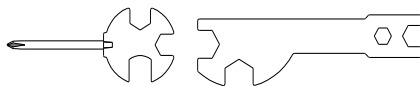
MONTÁŽNY NÁVOD



Nástroje:

Viacfunkčný imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom

Viacfunkčný imbusový kľúč S19, S10, S13, S17



1. Inštalácia predných a zadných stabilizátorov

Umiestnite predný stabilizátor (4) pred hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite predný stabilizátor (4) na prednú zakrivenú časť hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M10 x 56 (35), dvoch oblúkových podložiek $\phi 10$ (36) a dvoch prevlečných matíc M10 (34). Utiahnite prevlečné matice pomocou dodaného imbusového kľúča.

Umiestnite zadný stabilizátor (4) pred hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite predný stabilizátor (4) na prednú krivku hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M10 x 56 (35), dvoch oblúkových podložiek $\phi 10$ (36) a dvoch prevlečných matíc M10 (34). Utiahnite prevlečné matice pomocou dodaného imbusového kľúča.

2. Inštalácia ľavého a pravého nožného pedálu

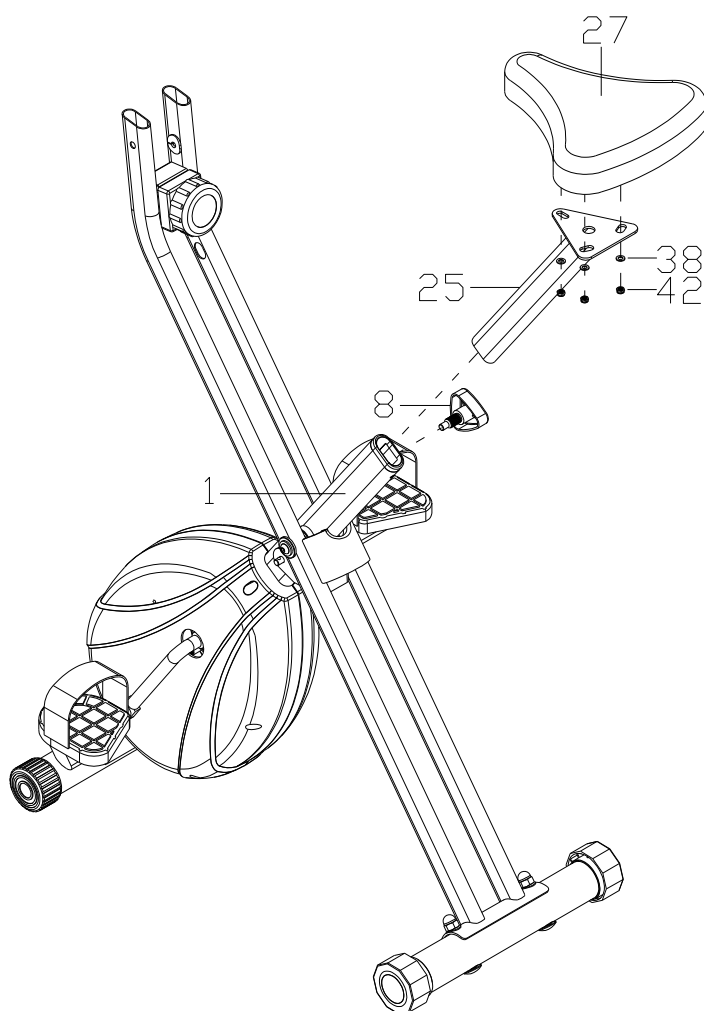
Kľuky, hriadele pedálov a nožné pedále sú označené "R" pre pravý a "L" pre ľavý.

Vložte hriadeľ pedálu ľavého nožného pedálu (20) do závitového otvoru v ľavej kľuke. Otáčajte hriadeľom pedálu rukou proti **smere hodinových ručičiek**, kým nezapadne.

Poznámka: Neotáčajte hriadeľ pedálu v smere hodinových ručičiek, inak môže dôjsť k strhnutiu závitov..

Utiahnite hriadeľ pedálu ľavého nožného pedálu (20), použite viacfunkčný imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom

Vložte hriadeľ pedálu pravého nožného pedálu (21) do závitového otvoru v pravej kľuke. Otáčajte hriadeľom pedálu rukou v **smere hodinových ručičiek**, kým nezapadne. Utiahnite hriadeľ pedálu pravého nožného pedálu (21), použite viacfunkčný imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom nylonové matice (42) z dolnej strany sedáku (27).



Nástroje:

Viacfunkčný imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom

Imbusový kľúč S6

Odstráňte tri Ø8 ploché podložky (38) a tri M8 nylonové matice (42) z dolnej strany sedáku (27).

Vložte skrutky z dolnej strany sedáku (27) cez otvory na vrchu sedlovej tyče (25), pripevnite pomocou troch odstránených Ø8 plochých podložiek (38) a troch M8 nylonových matíc (42).

Dotiahnite nylonové matice pomocou viacúčelového imbusového kľúča a krížového skrutkovača, ktoré sú súčasťou balenia.

Vložte sedlovú tyč (25) do plastovej vložky sedlovky (12) na tyči hlavného rámu (1) a potom pripevnite skrutku nastavenia výšky sedadla M12 (8) na tyč hlavného rámu (1) otáčaním v smere hodinových ručičiek, aby ste zaistili sedlovú tyč (25) do vhodnej polohy.

Nastavenie výšky sedadla

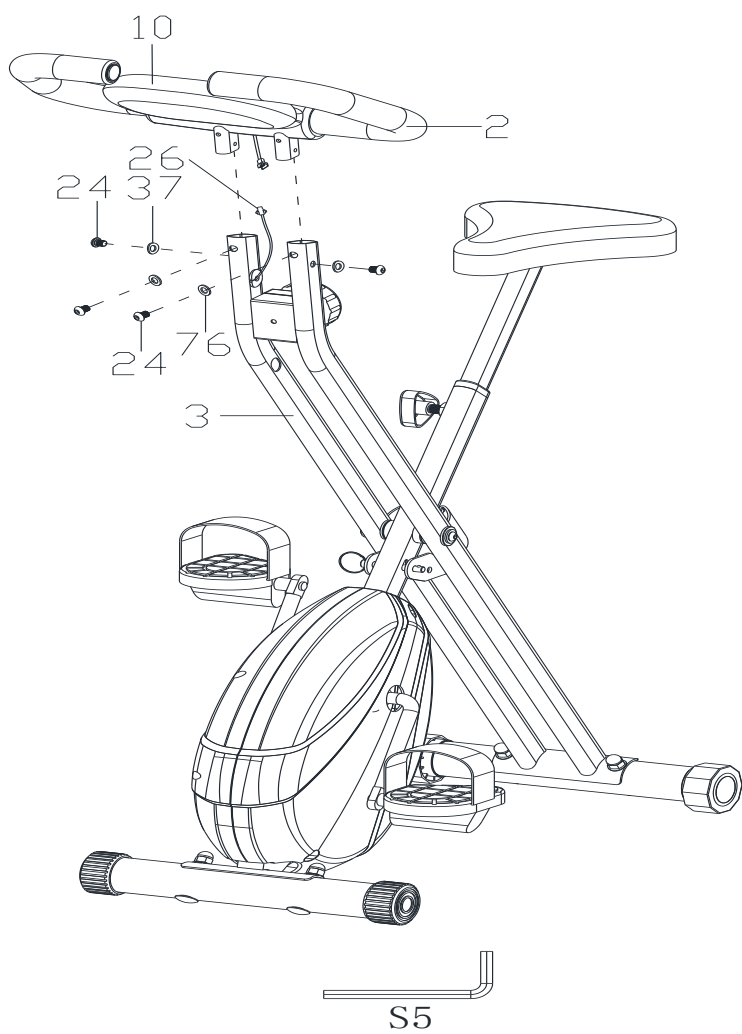
Otočte skrutku nastavenia výšky sedadla M12 (8) proti smeru hodinových ručičiek, aby ste uvoľnili sedlovú tyč (25) a potom posuňte sedlovú tyč (25) mierne nahor alebo nadol k požadovanému otvoru pre vhodnú polohu. Uzamknite sedlovú tyč (25) na mieste utiahnutím skrutky nastavenia výšky sedadla M12 (8) v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedlovej tyče dbajte na to, aby plastová vložka sedlovky nepresahovalo čiaru značky na sedlovej tyči.

4. Inštalácia počítača

Odstráňte vnútornú šesťhrannú skrutku M8 x 55 (24) Ø6 plochú podložku (37) Ø6 a oblúkovú podložku (76) z podpery riadidiel (2). Potom pripevnite podperu riadidiel (2) na hlavnú podperu (3) s šesťhrannou skrutkou s vnútornou hlavou M8 x 55 (24) Ø6, plochou podložkou (37) Ø6 a oblúkovou podložkou (76). Utiahnite skrutky pomocou dodaného imbusového kľúča S5.

Pripojte kábel pochadzajúci z počítača (10) k vodiču snímača (26).



POČÍTAČ- NÁVOD NA OBSLUHU

KLÁVESOVÝ SPRIEVODCA

MODE (režim) Vyberte požadovanú funkciu.

SET (nastavenie) Nastavte hodnotu zvolených funkcií TIME-DISTANCE-CALORIE (čas-vzdialenosť-kalórie)

RESET (resetovanie) stlačením tohto tlačidla resetujete aktuálne funkčné hodnoty na nulu

RECOVERY (obnovenie) Stlačením tohto tlačidla prejdete do detekcie pulzu.

FUNKCIE

TIME (čas) Stlačte tlačidlo, pre zobrazenie času na monitore

SPEED (rýchlosť) Stlačte tlačidlo, pre zobrazenie rýchlosti na monitore

DIST (vzdialenosť) Stlačte tlačidlo, pre zobrazenie vzdialenosti na monitore

ODO Stlačte tlačidlo, monitor zobrazí funkciu počítadla kilometrov na obrazovke

CALORIE (kalórie) Stlačte tlačidlo, pre zobrazenie kalórií na monitore

FUNKCIA PULZU

Stláčajte tlačidlo, kým sa neohlási ♥ alebo sa na LCD displeji nezobrazí funkcia pulzovej frekvencie

Ak je snímač pulzu v kontakte s uchom, pripnite ho k ušnému lalôčiku po niekoľkonásobnom trení ušného lalôčika, aby ste zaistili maximálnu cirkuláciu pred meraním pulzu.

Ak je snímač pulzu v kontakte s rukou, pred meraním pulzovej frekvencie položte dlane na kontaktné podložky.

POZNÁMKA

1. Monitor sa automaticky vypne, ak sa po dobu 3 minút nezadá žiadne znamenie, hodnoty sa uložia. Monitor môžete aktivovať stlačením ľubovoľného klávesu alebo reštartovať cvičenie.
2. Ak sa na monitore zobrazuje chyba, znova vložte batérie
3. Špecifikácia batérie: 1.5 V AAA alebo AA (1 ks alebo 2 ks)

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovat' niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pociťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

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



Dotyk na palce

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



Cvičenie pre kolená

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



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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



Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro rotoped DUVLAN X-Bike Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Spotřebič používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.

Váš tým DUVLAN

Záruka

Prodejce poskytuje na tento produkt záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, nevyhnutelnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávnou manipulací nebo nesprávným umístěním. V případě reklamace nás prosím kontaktujte.

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

Zákaznický servis

Abychom vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s vaším zařízením, poznamenejte si prosím přesný název produktu.

Pokyny pro manipulaci se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení DUVLAN je recyklovatelné. Prosíme vás, abyste po skončení jeho životnosti odevzdali své zařízení na sběrné místo odpadu (nebo na určené místo).

Kontakt

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

Instrukce

Tento návod k použití je určen pouze pro informaci zákazníků. **Společnost DUVLAN** nepřebírá žádnou odpovědnost za chyby způsobené překladem nebo technickými změnami produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Tento návod k obsluze uschovejte pro pozdější opravu, údržbu nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 110 kg.
2. Zařízení je určeno pro trénink dospělých. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Umístěte zařízení na neklouzavý povrch. Pokud chcete chránit podlahu, umístěte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Třída použití HC a účinnosti (norma STN EN 957-1/5). Pro komerční použití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka, výrobce za zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. V případě zdravotních komplikací a omezení konzultujte svůj trénink se svým lékařem. Řekne vám, které školení je pro vás to pravé.
9. Nesprávný trénink a přeceňování vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pociťujete nevolnost, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, okamžitě ukončete trénink a navštivte lékaře.
11. S tréninkem zahajujte až poté, co jste si jisti, že je zařízení správně složené a nastavené.
12. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle pokynů.
13. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte přístroj naboso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku si odložte všechny šperky. Upravte si vlasy správně, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené části mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, abyste se ujistili, že jsou utažené.
18. Jakákoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena opatrně.
19. Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
20. Při zvedání nebo přemisťování zařízení buďte velmi opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zvedací techniky nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost zařízení: 15 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (D x Š x V): 85 x 74 x 112 cm.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání tohoto zařízení je třeba vždy dodržovat základní opatření, včetně následujících důležitých bezpečnostních pokynů: Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny.

13. Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny a pečlivě je dodržujte. Před použitím se ujistěte, že je zařízení správně sestaveno a utaženo.
14. Před cvičením, aby nedošlo k poranění svalu, je nutné zahřívací cvičení.
Viz sekce "Prohřátí a uvolnění těla po tréninku". Po cvičení se doporučuje tělo uvolnit, aby se ochladilo.
15. Před použitím se ujistěte, že díly nejsou poškozené a jsou dobře upevněny. Toto zařízení by mělo být při používání umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použít podložku.
16. Při používání tohoto zařízení noste vhodný oděv a obuv; Nenoste oděv, který by se mohl zachytit o kteroukoli část zařízení.
17. Nepokoušejte se o jinou údržbu nebo úpravy spotřebiče, než které jsou popsány v tomto návodu. Pokud se vyskytnou nějaké problémy, přestaňte jej používat a poraďte se s prodejcem.
18. Při nastupování a sestupování z pedálu buďte opatrní, vždy se držte řídicíků. Umístěte pedál na bok do nejnižší polohy. Šlápněte na něj, pak překročte hlavní rám a postavte se také na druhý pedál. Během používání se držte řídicíků oběma rukama a ujistěte se, že se pedály pohybují hladce. Pokračujte ve cvičení pravidelnými pohyby nohou. Po skončení cvičení sešlápněte jeden pedál do nejnižší polohy, přičemž nejprve sundejte nohu z vyššího pedálu a poté druhý.
19. Nepoužívejte zařízení venku. Tento spotřebič je určen pouze pro použití v domácnosti.
20. Toto zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
21. Pokud zaznamenáte bolest na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, měli byste okamžitě přestat cvičit a poradit se se svým lékařem, než budete pokračovat.
22. Při montáži nebo demontáži zařízení je třeba postupovat opatrně.
23. Nedovolte dětem používat nebo si hrát na zařízení. Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz není menší než dva metry.
24. Maximální nosnost tohoto výrobku je 110 kg.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo pro osoby, které mají již existující zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

POZOR: Před použitím tohoto produktu si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Uchovejte tento návod k použití pro budoucí použití.

SEZNAM DÍLŮ:

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Hlavní rám	1	31	Ložisko 6203Z	2
2	Podpěra řídítek	1	32	Distanční vložka $\varnothing 21 \times \varnothing 15,2 \times 3,0$	1
3	Hlavní podpora	1	33	M6 nylonová matice	1
4	Stabilizátor $\Phi 50 \times 1,5 \times 360$	2	34	Pojistná matice M10	4
5	Magnetické kolo $\Phi 180 \times 25$	1	35	Šroub M10 x 56	4
6	Podložka oblouku	1	36	Oblouková podložka $\Phi 10$	4
7	Regulace napětí	1	37	Plochá podložka $\Phi 6$	2
8	Šroub pro nastavení výšky sedadla M12	1	38	Plochá podložka $\Phi 8$	9
9	Řemen 270/J4	1	39	M8 x 20 Vnější šestihranný šroub	1
10	Počítač	1	40	Šroub se závitovou křížovou hlavou Formát ST4,2 x 20	6
11	Magnetický držák	1	41	Tažná pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
12	Plastová vložka sedlovky	1	42	M8 nylonová matice	4
13	Kryt řetězu	2	43	M6 x 20 Vnější šestihranný šroub	1
14	Pružina 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1,0$	1	44	Přítlačná deska	1
15	Křížový šroub s plochou hlavou ST2.9*9.5	2	45	Ložisko 6000Z	2
16	Plochá podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2,0$	1	46	Plochá podložka $\Phi 5$	1
17	Vložka stahováku (7/8)"	1	47	Plochá podložka	5
18	Šestihranná plochá matice (7/8)"	1	48	Plochá podložka $\Phi 40 \times 2,8$	1
19	Řemenice s klikou	1	49	Koncovka řídítek	4
20	Levý nožní pedál (1/2)"	1	50	Pěnová rukojeť řídítek $\varnothing 33 \times \varnothing 23 \times 450$	2
21	Pravý nožní pedál (1/2)"	1	51	Ruční puls	2
22	Ložiskové pouzdro $\Phi 55,6 \times 16$	2	52	Pojistný kroužek $\Phi 10$	1
23	Ložisko $\Phi 44.5$	2	53	Šroub se šestihrannou hlavou	1
24	M6 x 15 Vnitřní šestihranný šroub	4	54	Kabelový konektor	4
25	Sedlová tyč	1	55	M6 šestihranná matice	1
26	Ovladač senzoru	1	56	Plochá podložka	6
27	Sedadlo	1	57	Šroub s křížovou hlavou M5 x 20	1
28	Koncovka pro přední stabilizátor	2	58	Vložka stahováku (15/16)"	1
29	Koncovka koncovky koncovky	2	59	Gumová stélka	1

30	Magnetická osa kola $\Phi 17 \times 90$	1			
60	Podložka	1			
61	Otočná hřídel	4			
62	Samořezný šroub s křížovou hlavou ST4.2 x 12	4			
63	Zamknout	1			

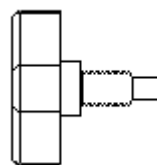
SEZNAM DÍLŮ:



Šroub M10 x 56
4KS

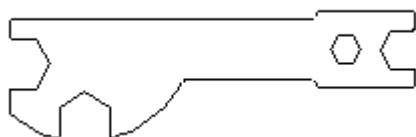
Zakřivená podložka $\varnothing 10$
4KS

Pojistná matice M10
4KS



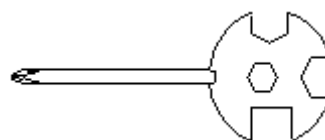
Šroub pro nastavení výšky sedadla M12
1KS

NÁŘADÍ:

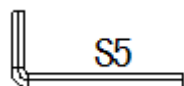


S10-S13-S17-S19
Multifunkční imbusový klíč
1KS

5

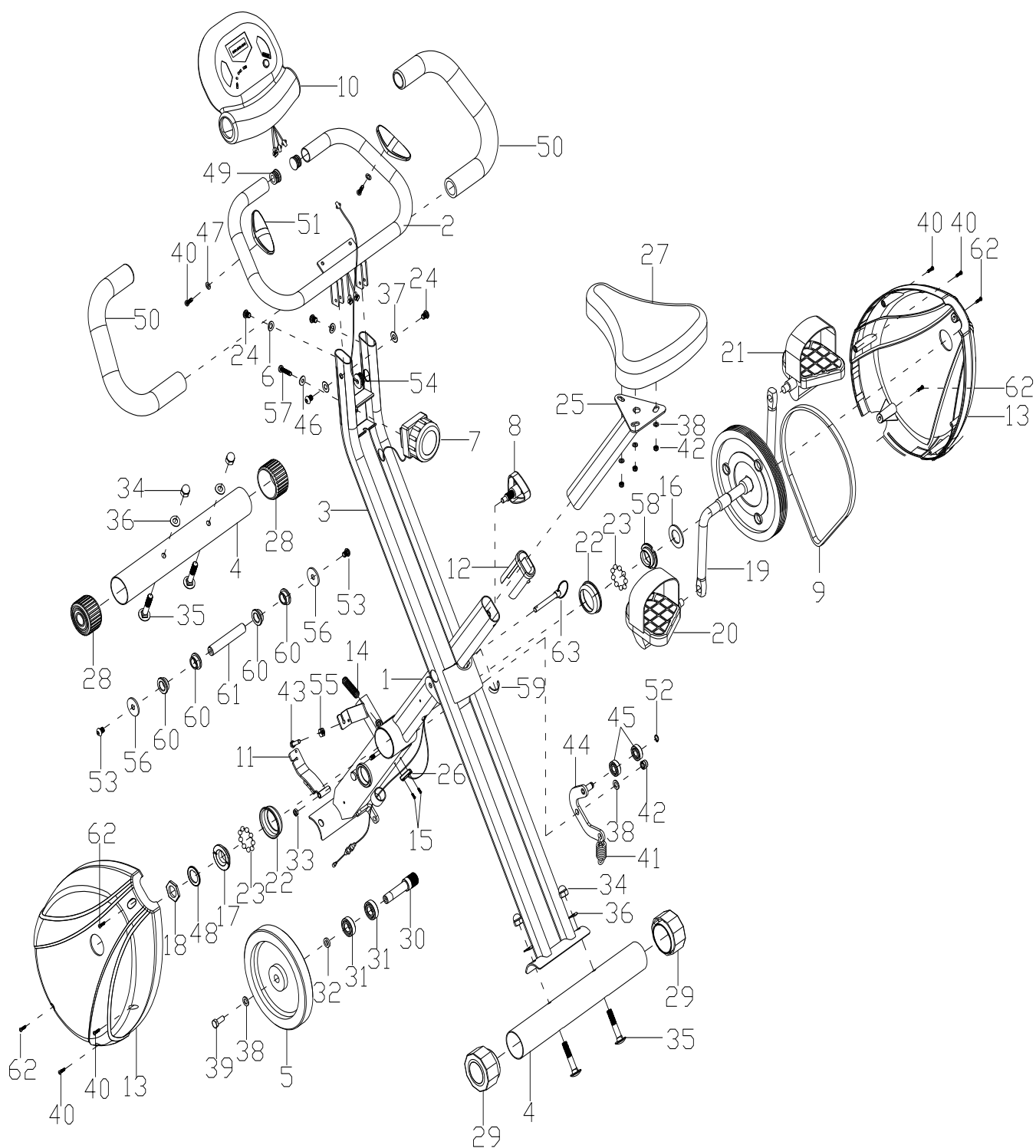


S10-S13-S14-S15
Multifunkční imbusový klíč s křížovým šroubovákem
1KS



Imbusový klíč S5
1KS

ROZLOŽENÁ KRESBA



6. Instalace levého a pravého nožního pedálu

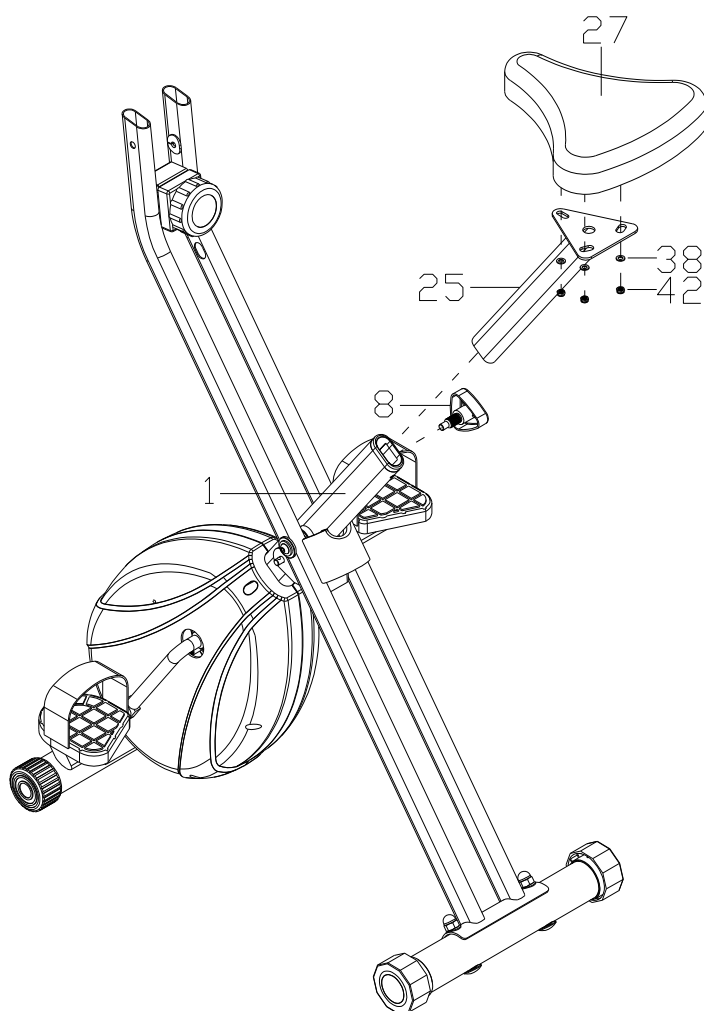
Kličky, pedálové hřídele a nožní pedály jsou označeny "R" pro pravou stranu a "L" pro levou.

Vložte hřídel levého nožního pedálu (20) do závitového otvoru na levé klikě. Pokračujte v otáčení hřídele rukou **proti směru hodinových ručiček**, dokud nezapadne.

Poznámka: Neotáčejte hřídelí pedálu ve směru hodinových ručiček, jinak může dojít k utržení závitů.značka.

Utáhněte hřídel levého nožního pedálu (20), použijte multifunkční imbusový klíč s křížovým šroubovákem

Zasuňte hřídel pedálu pravého nožního pedálu (21) do závitového otvoru na pravé klice. Otáčejte hřídelí **ve směru hodinových ručiček**, dokud nezaskočí. Utáhněte hřídel na pravém nožním pedálu (21), použijte multifunkční imbusový klíč s křížovým šroubovákem



Nástroje:

Viacfunkčný imbusový kľúč s krížovým skrutkovačom

Imbusový klíč S6

7. Sedlová tyč, sedák

Odstraňte tři ploché podložky Ø8 (38) a tři nylonové matice M8 (42) ze spodní části sedadla (27).

Zasuňte šrouby ze spodní části sedadla (27) do otvorů v horní části sedlové tyče (25), upevněte třemi vyjmutými plochými podložkami Ø8 (38) a třemi nylonovými maticemi M8 (42).

Utáhněte nylonové matice pomocí přiloženého víceúčelového imbusového klíče a křížového šroubováku.

Vložte sedlovou tyč (25) do plastové vložky sedlovky (12) na hlavní rámové tyči (1) a poté připevněte šroub pro nastavení výšky sedadla M12 (8) k hlavní rámové tyči (1) otáčením ve směru hodinových ručiček, abyste zajistili sedlovou tyč (25) ve správné poloze.

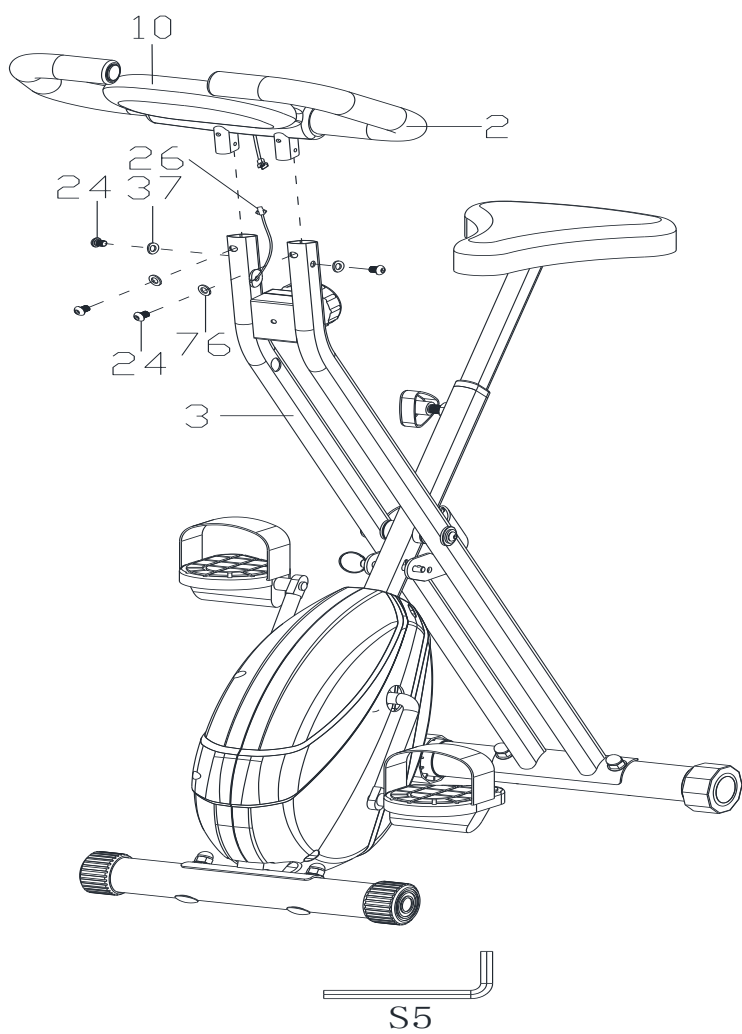
Nastavení výšky sedadla

Otočte šroubem pro nastavení výšky sedadla M12 (8) proti směru hodinových ručiček pro uvolnění sedačky (25) a poté posuňte sedlovou tyč (25) mírně nahoru nebo dolů k požadovanému otvoru pro vhodnou polohu. Zajistěte sedlovou tyč (25) utažením šroubu pro nastavení výšky sedadla M12 (8) ve směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Při nastavování výšky sedlovky dbejte na to, aby plastová vložka sedlovky nepřesahovala rysku na sedlovce.

8. Instalace počítače

Vyšroubujte vnitřní šestihranný šroub M8 x 55 (24) Ø6, plochou podložku (37) Ø6 a obloukovou podložku (76) z držáku řídicíků (2). Poté připevněte podpěru řídicíků (2) k hlavní podpěře (3) pomocí vnitřního šestihranného šroubu s hlavou M8 x 55 (24) Ø6, ploché podložky (37) Ø6 a obloukové podložky (76). Utáhněte šrouby pomocí dodaného imbusového klíče S5. Připojte kabel vycházející z počítače (10) k vodiči snímače (26).



POČÍTAČ - NÁVOD K POUŽITÍ

PRŮVODCE KLÁVESAMI

MODE (režim) Vyberte požadovanou funkci.

SET (nastavenie) Nastavte hodnotu zvolených funkcí TIME-DISTANCE-CALORIE (čas-vzdálenost-kalorie)

RESET (resetovanie) stisknutím tohoto tlačítka resetujete aktuální hodnoty funkce na nulu

RECOVERY (obnovenie): Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do detekce pulzu.

FUNKCE

TIME (čas) Stiskněte tlačítko, pro zobrazení času na monitoru

SPEED (rychlost) Stiskněte tlačítko, pro zobrazení rychlosti na monitoru

DIST (vzdálenost) Stiskněte tlačítko, pro zobrazení vzdálenosti na monitoru

ODO Stiskněte tlačítko, monitor zobrazí funkci počítadla kilometrů na monitoru

CALORIE (kalorie) Stiskněte tlačítko, pro zobrazení kalorií na monitoru

PULZNÍ FUNKCE

Stiskněte tlačítko, dokud se neohlásí ♥ nebo se na LCD displeji nezobrazí funkce tepové frekvence. Pokud je snímač tepu v kontaktu s uchem, po několikanásobném tření ušního lalůčku jej připněte k ušnímu lalůčku, abyste zajistili maximální krevní oběh před měřením tepu. Pokud je snímač tepu v kontaktu s vaší rukou, položte před měřením tepové frekvence dlaně na kontaktní podložky.

POZNÁMKA

1. Monitor se automaticky vypne, pokud se po dobu 3 minut nezobrazí žádný signál, hodnoty se uloží. Monitor můžete aktivovat stisknutím libovolné klávesy nebo restartovat trénink.
2. Pokud monitor zobrazí chybu, znovu vložte baterie
3. Specifikace baterie: 1,5V AAA nebo AA (1 ks nebo 2 ks)

Rozcvička

Cviky na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu, abyste cítili napětí v krku. Pomalu nakloňte hlavu k hrudníku v půlkruhu a poté hlavu otočte Vlevo. Pocítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení Můžete to střídavě opakovat několikrát.



Cviky na oblast ramen

Zvedněte střídavě levou a pravou paži nebo oběma pažemi současně.



Cviky na paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pocítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení opakujte několikrát.



Cviky na horní část

Podepřete se tím, že se rukou opřete o zeď a pak se natáhnete směrem k sobě a zvednete pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu Je to možné. V přední části stehna ucítíte příjemné napětí. Zůstaňte v této poloze po dobu 30 sekund a pokud je to možné, opakujte toto cvičení 2 krát pro každou nohu.



Vnitřní strana stehna

Posadte se na podlahu s nohama směřujícími ven. Potlačte své tlapky co nejbližší k rozkroku. Nyní zatlačte kolena směrem k dolů. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 30-40 sekund.



Dotyk prstem

Nakloňte trup dolů a snažte se dotknout palci, dokud to nedokážete. bude možné. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



Cviky na kolena

Posadte se na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Posuňte svou levou nohu a Položte nohu na pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout svého skutečného chodidla s pravým ramenem. Zůstaňte v této poloze po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cviky na záda/Achillovu šlachu

Položte obě ruce na zeď, abyste získali oporu pro své tělo. Pohněte levou nohou záda a zkuste si ji dát na záda, střídavě ji s pravou nohou. Tento protahovací cvik protahuje záda i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné, po dobu 30-40 sekund.



Tisztelt vásárlóink!

Örülünk, hogy a DUVLAN X-Bike szobakerékpárt választotta. Kérjük, a készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket kizárólag a használati utasításban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

Garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre.

A garancia nem vonatkozik a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, alkatrészek normál használat során történő kopása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási időszak az eladás dátumával kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

A készülékkel kapcsolatos problémák megoldásának legjobb módja érdekében kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

Utasítások a készülék leszerelés utáni kezelésére

A **DUVLAN** készülék újrahasznosítható. Kérjük, a készüléket élettartamának végén adja le egy hulladékgyűjtő helyen (vagy kijelölt helyen).

Kapcsolat

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

Használati utasítás

Ez a használati utasítás kizárólag tájékoztatásul szolgál a vásárlók számára. A **DUVLAN** nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék technikai módosításaiból eredő hibákért.

Fontos biztonsági figyelmeztetés

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tartalmaznak a berendezés biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót a jövőbeni javítások, karbantartások vagy cserealkatrészek megrendelése esetén.

1. Ezt a berendezést nem használhatja 110 kg-nál nehezebb személy.
2. A berendezés felnőttek edzésére készült. Ne hagyjon felügyelet nélkül gyermekeket és háziállatokat abban a helyiségben, ahol a gép található.
3. Helyezze a berendezést csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlót, helyezzen védőszőnyeget a berendezés alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a berendezés biztonságos használatához.
5. Használja a berendezést beltérben, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a berendezést fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készülék otthoni használatra készült. Használati és hatékonysági osztály HC (STN EN 957-1/5 szabvány). Kereskedelmi célú használat esetén a garancia nem vonatkozik a készülékre, a gyártó nem vállal garanciát a készülékre.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Egészségügyi problémák és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésével kapcsolatban. Ő megmondja, melyik edzés a megfelelő az Ön számára.
9. A helytelen edzés és a képességeinek túlbecslése károsíthatja az egészségét.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légszomjat érez, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Csak akkor kezdje el az edzést, ha megbizonyosodott arról, hogy a készülék megfelelően van összeszerelve és beállítva.
12. A készülék összeszerelésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Kizárólag eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza azok kilazulását edzés közben.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipőben. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. Edzés megkezdése előtt vegye le az összes ékszert. Rendezze el megfelelően a haját, hogy ne zavarja az edzést.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar meghúzását.
18. A készülék összeszerelését/szétszerelését óvatosan kell végezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgatásakor, hogy elkerülje a hátsérüléseket. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. A készülék súlya: 15 kg.
22. A készülék teljes méretei (H x Sz x M): 85 x 74 x 112 cm.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A berendezés használatakor mindig be kell tartani az alapvető óvintézkedéseket, beleértve a következő fontos biztonsági utasításokat: A berendezés használata előtt olvassa el az összes utasítást.

1. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés megfelelően össze van szerelve és meg van húzva.
2. Az edzés előtt bemelegítő gyakorlatok szükségesek az izomsérülések elkerülése érdekében. Lásd a „Bemelegítés és levezetés edzés után” című részt. Edzés után ajánlott levezetni a berendezést.
3. Használat előtt győződjön meg arról, hogy az alkatrészek nem sérültek és biztonságosan rögzítve vannak. Használat közben a berendezést sík felületre kell helyezni. Szőnyeg használata ajánlott.
4. A berendezés használata során viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit; Ne viseljen olyan ruházatot, amely beakadhat a berendezés bármely részébe.
5. Ne kíséreljen meg a berendezésen semmilyen más karbantartást vagy beállítást, mint amit a jelen kézikönyv leír. Ha bármilyen probléma merül fel, hagyja abba a használatát, és forduljon a kereskedőhöz.
6. Legyen óvatos a pedálra való fel- és leszálláskor, mindig fogja a kormányt. Helyezze a pedált az oldalára, a legalacsonyabb helyzetbe. Lépjen rá, majd lépjen át a fő vázon, és álljon a másik pedálra. Használat közben fogja meg a kormányt mindkét kezével, és ügyeljen arra, hogy a pedálok simán mozogjanak. Folytassa az edzést rendszeres lábmozgásokkal. Az edzés befejezése után tegye az egyik pedált a legalacsonyabb helyzetbe, először vegye le a lábát a magasabb pedálról, majd a másikról.
7. Ne használja a berendezést a szabadban. Ez a berendezés kizárólag háztartási használatra készült.
8. Ezt a berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
9. Ha mellkasi fájdalmat, hányingert, szédülést vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és a folytatás előtt forduljon orvosához.
10. Óvatosan kell eljárni a berendezés összeszerelése vagy szétszerelése során.
11. Ne engedje, hogy gyermekek használják vagy játsszanak a berendezéssel. Használat közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől. Ez a gép csak felnőttek számára készült. A biztonságos üzemeltetéshez szükséges minimális szabad távolság legalább két méter.
12. A termék maximális teherbírása 110 kg.

FIGYELMEZTETÉS: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletiek vagy a meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára. Bármely fitnesseszköz használata előtt olvassa el az összes utasítást.

FIGYELMEZTETÉS: A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást. Őrizze meg ezt a használati útmutatót későbbi felhasználás céljából.

ALKATRÉSZEK JEGYZÉKE:

SZ.	Leírás	db	SZ.	Leírás	db
1	Fő váz	1	31	6203Z csapágy	2
2	Kormánytartó	1	32	Távtartó $\varnothing 21 \times \varnothing 15.2 \times 3.0$	1
3	Fő tartó	1	33	M6 nejlon anya	1
4	Stabilizátor $\Phi 50 \times 1,5 \times 360$	2	34	M10 rögzítőanya	4
5	Mágneses kerék $\Phi 180 \times 25$	1	35	M10 csavar x 56	4
6	Íves alátét	1	36	Íves alátét $\Phi 10$	4
7	Feszességállítás	1	37	Lapos alátét $\Phi 6$	2
8	Ülésmagasság-állító csavar M12	1	38	Lapos alátét $\Phi 8$	9
9	Szíz 270/J4	1	39	Külső hatszögletű csavar M8 x 20	1
10	Komputer	1	40	Keresztfejű csavar	6
11	Mágneses tartó	1	41	ST4.2 x 20	1
12	Műanyag nyeregcső betét	1	42	Húzórugó $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	4
13	Láncvédő	2	43	M8 nejlon anya	1
14	Rugó 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1,0$	1	44	Külső hatszögletű csavar M6 x 20	1
15	Phillips laposfejű csavar ST2,9 * 9,5	2	45	Nyomólap	2
16	Lapos alátét $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	46	6000Z csapágy	1
17	Lehúzóbetét (7/8)"	1	47	Lapos alátét $\Phi 5$	5
18	Hatlapú lapos anya (7/8)"	1	48	Lapos alátét	1
19	Szíjtárcsa hajtókarral	1	49	Lapos alátét $\Phi 40 \times 2.8$	4
20	Bal lámpedal (1/2)"	1	50	Kormányvégzáró	2
21	Jobb lámpedal (1/2)"	1	51	Kormányhab markolat $\varnothing 33 \times \varnothing 23 \times 450$	2
22	Csapágyersely $\Phi 55.6 \times 16$	2	52	Kormány impulzus	1
23	Csapágy $\Phi 44.5$	2	53	Rögzítőgyűrű $\Phi 10$	1
24	Imbuszfejű csavar M6 x 15	4	54	Hatszögletű csavar	4
25	Nyergcső	1	55	Kábelcsatlakozó	1
26	Érzékelő vezető	1	56	M6 hatszögletű anya	6
27	Nyergcső	1	57	Lapos alátét M5 x 20 keresztfejű csavar	1
28	Első stabilizátor végdarab	2	58	Lehúzóbetét (15/16)"	1
29	Hátsó stabilizátor végdarab	2	59	Gumibetét	1

30	Mágneses keréktengely $\Phi 17 \times 90$	1			
60	Alátét	1			
61	Forgótengely	4			
62	Keresztfejű önmetsző csavar ST4.2 x 12	4			
63	Rögzítőelem	1			

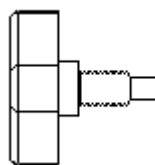
ALKATRÉSZEK JEGYZÉKE:



M10 x 56-os csavar
4 db

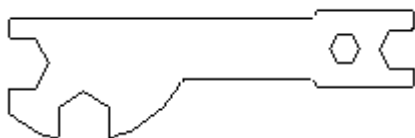
Ív alátét $\varnothing 10$
4 db

Rögzítőanya M10
4 db

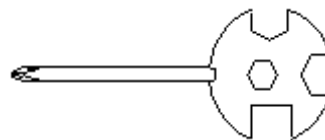


Ülésmagasság-állító csavar M12
1 db

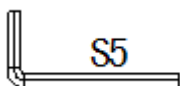
ESZKOZ



S10-S13-S17-S19
Multifunkciós imbuszkulcs
1 db

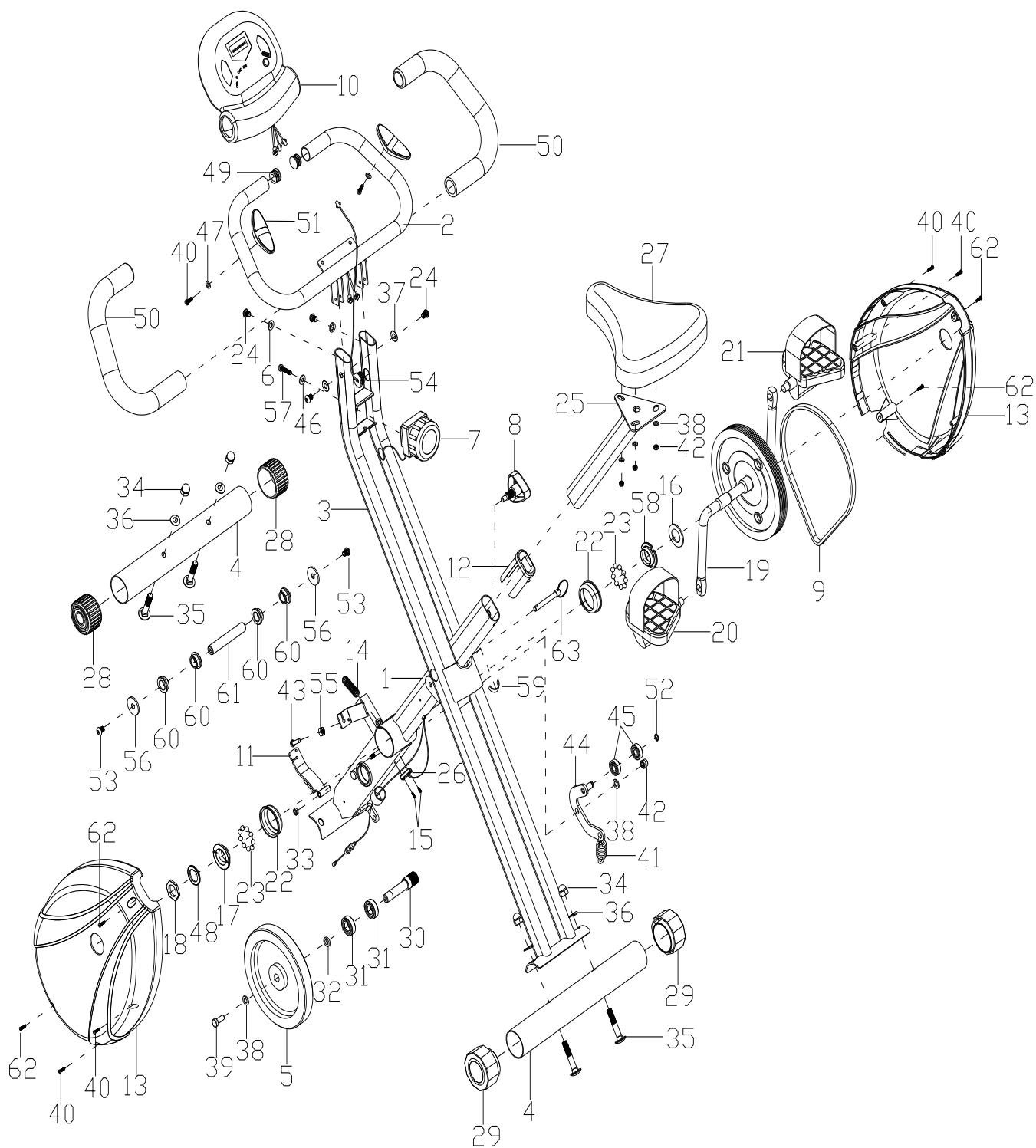


S10-S13-S14-S15
Multifunkciós imbuszkulcs Phillips csavarhúzóval
1 db

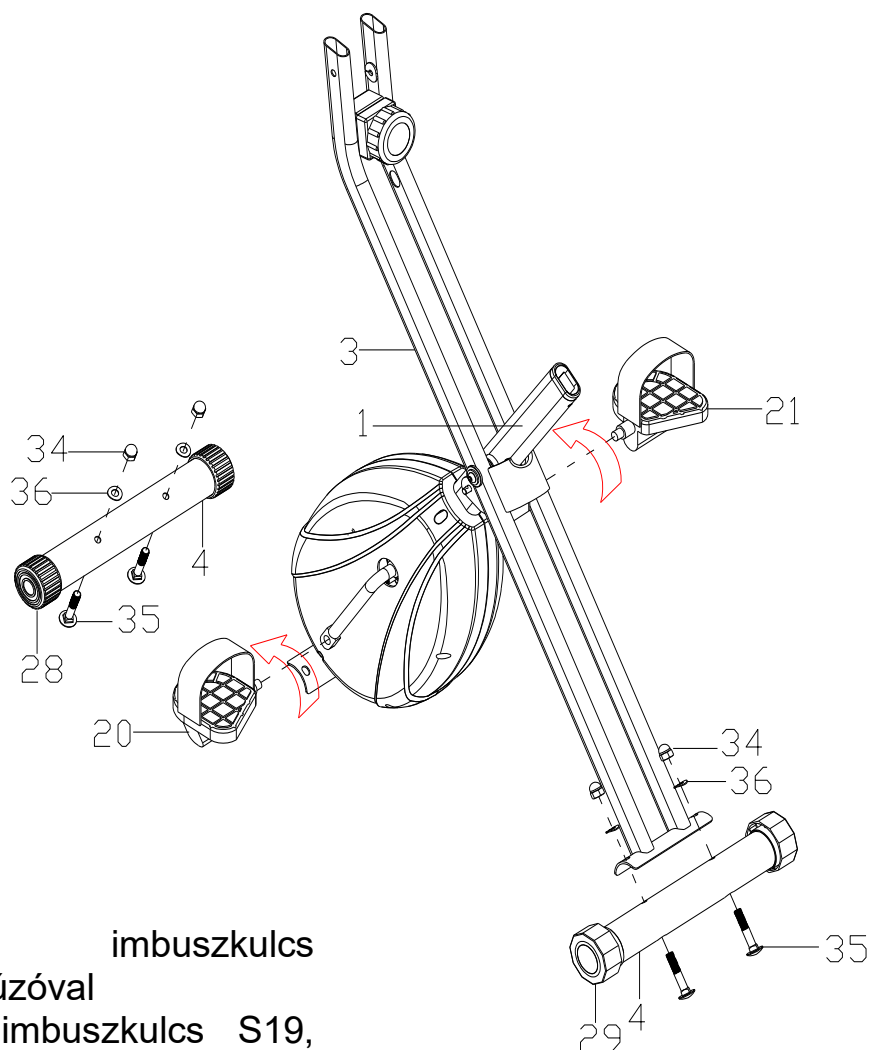


S5-ös imbuszkulcs
1 db

RÉSZLETES RAJZ



ÖSSZESZERELÉSI



Eszközök:

Multifunkciós imbuszkulcs
csillagcsavarhúzóval
Multifunkciós imbuszkulcs S19,
S10, S13, S17



UTASÍTÁSOK

1. Első és hátsó stabilizátorok felszerelése

Helyezze az első stabilizátort (4) a fő váz (1) elé, és igazítsa a csavarlyukakat. Rögzítse az első stabilizátort (4) a fő váz (1) elülső ívelt részéhez két M10 x 56 csavarral (35), két $\phi 10$ ívelt alátéttel (36) és két M10 hollandi anyával (34). Húzza meg a hollandi anyákat a mellékelt imbuszkulccsal.
Helyezze a hátsó stabilizátort (4) a fő váz (1) elé, és igazítsa a csavarlyukakat. Rögzítse az első stabilizátort (4) a fő váz (1) elülső ívéhez két M10 x 56 csavarral (35), két $\phi 10$ ívelt alátéttel (36) és két M10 hollandi anyával (34). Húzza meg a hollandi anyákat a mellékelt imbuszkulccsal.

1. A bal és jobb oldali lámpedálok felszerelése

A hajtókarok, pedáltengelyek és lámpedálok „R”-rel vannak jelölve a jobb, és „L”-lel a bal oldal esetében.

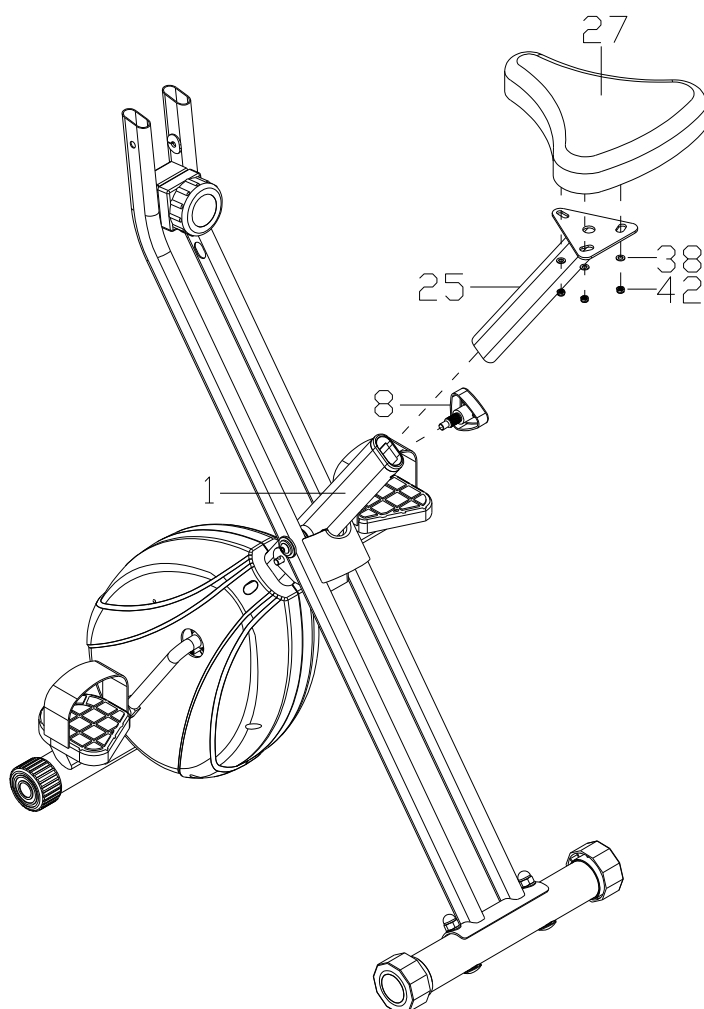
Helyezze be a bal oldali lámpedal tengelyét (20) a bal oldali hajtókar menetes furatába. Forgassa el a

pedáltengelyt kézzel az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg be nem kattan.

Megjegyzés: Ne forgassa el a pedáltengelyt az óramutató járásával megegyező irányba, különben a menetek elsérülhetnek.

Húzza meg a bal oldali lámpedal tengelyét (20) egy többfunkciós imbuszkulccsal és egy csillagcsavarhúzóval.

Helyezze be a jobb oldali lámpedal tengelyét (21) a jobb oldali hajtókar menetes furatába. Forgassa el a pedáltengelyt kézzel az óramutató járásával megegyező irányba, amíg be nem kattan. Húzza meg a jobb oldali lámpedal pedáltengelyét (21) egy többfunkciós imbuszkulccsal és egy csillagcsavarhúzóval.



Eszközök:

*Multifunkciós
imbuszkulcs csillagcsavarhúzóval*

S6 imbuszkulcs

Vegyen ki három Ø8-as lapos alátetet (38) és három M8-as nejlonanyát (42) a nyeregcső (27) alsó részéről.

Helyezze be a csavarokat a nyeregcső (27) alsó részéről a nyeregcső (25) tetején található furatokon

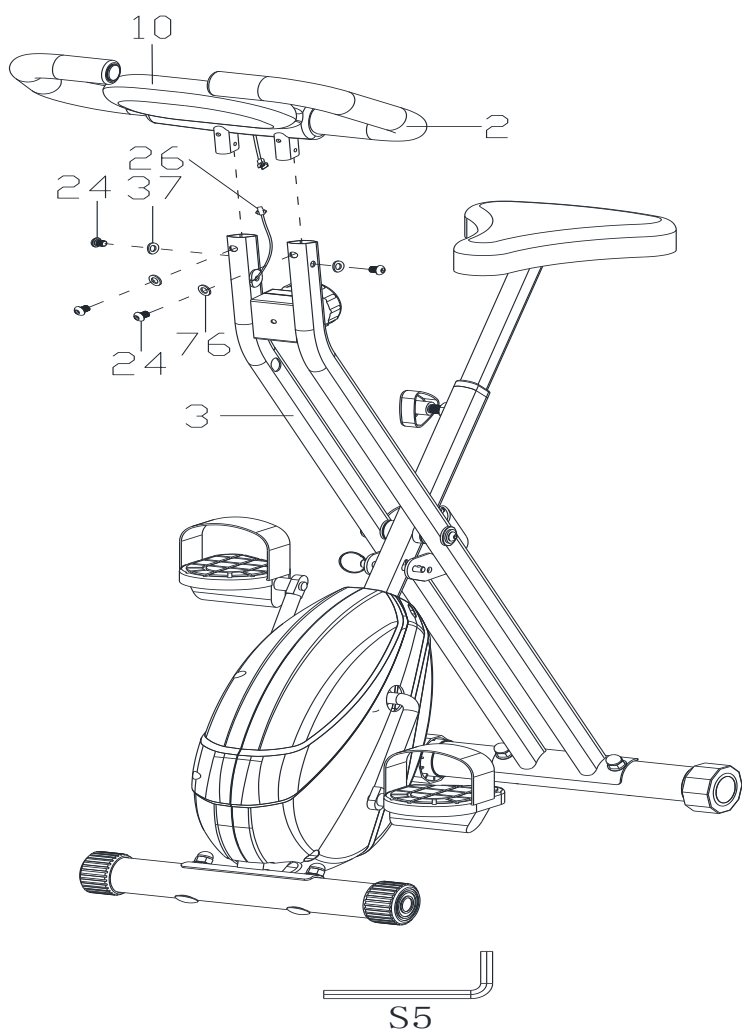
Húzza meg a nejlonanyagát a mellékelt univerzális imbuszkulccsal és csillagcsavarhúzóval.

3. Ülésmagasság-állítás

MEGJEGYZÉS: A nyeregcső magasságának beállításakor ügyeljen arra, hogy a műanyag nyeregcső-betét ne nyúljon túl a nyeregcső jelölésén.

Távolítsa el az M8 x 55 (24) Ø6-os belső kulcsnyílású csavart, a lapos alátétet (37) Ø6-ot és az íves alátétet (76) a kormánytartóból (2). Ezután rögzítse a kormánytartót (2) a fő tartóhoz (3) az M8 x 55 (24) Ø6-os belső kulcsnyílású csavarral, a lapos alátéttel (37) Ø6-ot és az íves alátéttel (76). Húzza meg a csavarokat a mellékelt S5 imbuszkulccsal.

34



SZÁMÍTÓGÉPES FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

GOMBBEÁLLÍTÁS

MODE (MÓD) Válassza ki a kívánt funkciót..

SET (BEÁLLÍTÁS) Állítsa be a kiválasztott funkciók értékét TIME-DISTANCE-CALORIE (IDŐ-TÁVOLSÁG-KALÓRIA)

RESET (VISSZAÁLLÍTÁS) Nyomja meg ezt a gombot az aktuális funkcióértékek nullázásához.

RECOVERY (RECOVERY) Nyomja meg ezt a gombot a pulzusmérés elindításához.

FUNKCIÓK

TIME (IDŐ) Nyomja meg a gombot az idő monitoron való megjelenítéséhez.

SPEED (SEBESSÉG) Nyomja meg a gombot a sebesség monitoron való megjelenítéséhez.

DIST (TÁVOLSÁG) Nyomja meg a gombot a távolság monitoron való megjelenítéséhez.

ODO Nyomja meg a gombot, a monitor megjeleníti a kilométer-számláló funkciót a képernyőn.

CALORIE (KALÓRIA) Nyomja meg a gombot a kalóriák monitoron való megjelenítéséhez.

PULZUS FUNKCIÓ

Nyomja meg a gombot, amíg a ♥ hangot nem hallja, vagy a pulzusszám funkció meg nem jelenik az LCD kijelzőn.

Ha a pulzusérzékelő a fülhöz ér, a pulzusmérés előtt többször megdörzsölve rögzítse a fülcimpához a maximális keringés biztosítása érdekében.

Ha a pulzusérzékelő a kézhez ér, a pulzusmérés előtt helyezze a tenyerét az érintkezőpárnákra.

MEGJEGYZÉS

1. A monitor automatikusan kikapcsol, ha 3 percig nem érkezik bemeneti jel, az értékek mentésre kerülnek. A monitort bármelyik gomb megnyomásával aktiválhatja, vagy újraindíthatja az edzést.
2. Ha a monitor hibát jelez, helyezze vissza az elemeket.
3. Elem specifikáció: 1,5 V AAA vagy AA (1 db vagy 2 db)

Bemelegítés

Nyakgyakorlatok

Dönts a fejed jobbra, amíg nyúlást nem érzel a nyakadban. Lassan engedd le a fejed a mellkasod felé félkörben, majd fordítsd balra. Kényelmes nyúlást fogsz érezni a nyakadban. Ezt a gyakorlatot többször is megismételheted felváltva.



Gyakorlatok a vállízületre

Emeld felváltva a bal és jobb karodat, vagy egyszerre mindkét karodat.



Kargyakorlatok

Nyújtsd ki felváltva a bal és jobb karodat a plafon felé. Nyújtást fogsz érezni a bal és a jobb oldaladon. Ismételd meg ezt a gyakorlatot néhányszor.



Felsőtest gyakorlatok

Támaszd meg magad úgy, hogy a kezed a falra helyezed, majd nyúlj hátra, és emeld fel a jobb vagy bal lábadat a hátad felé, amennyire csak tudod. Kényelmes nyújtást fogsz érezni a combod elülső részén. Maradj ebben a pozícióban 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételd meg a gyakorlatot kétszer mindkét lábaddal..



Belső combok

Ülj le a padlóra behajlított lábakkal úgy, hogy a térded kifelé nézzon. Told a lábaidat a lehető legközelebb az ágyékhöz. Most nyomd le a térdeidet. Maradj ebben a pozícióban 30-40 másodpercig, ha lehetséges..



A hüvelykujj érintése

Hajlítsd le a törzsed, és próbáld meg a hüvelykujjaidat amennyire csak tudod megérinteni. Ha lehetséges, maradj ebben a pozícióban 20-30 másodpercig..



Térdre ható gyakorlatok

Ülj le a padlóra, és nyújtsd ki a jobb lábad. Lépj előre a bal lábaddal, és helyezd a talpadat a jobb combodra. Most próbáld meg a jobb karoddal elérni a jobb lábfejedet. Maradj ebben a pozícióban 30-40 másodpercig, ha lehetséges



Hát-/Achilles-izmos gyakorlatok

Mindkét kezével támaszkodjon a falnak. Húzza hátra a bal lábát, és próbálja meg megérinteni a fenekét, felváltva a jobb lábával. Ez a nyújtás nyújtja a hátát és a lábait is. Maradjon ebben a pozícióban 30-40 másodpercig, ha lehetséges..

