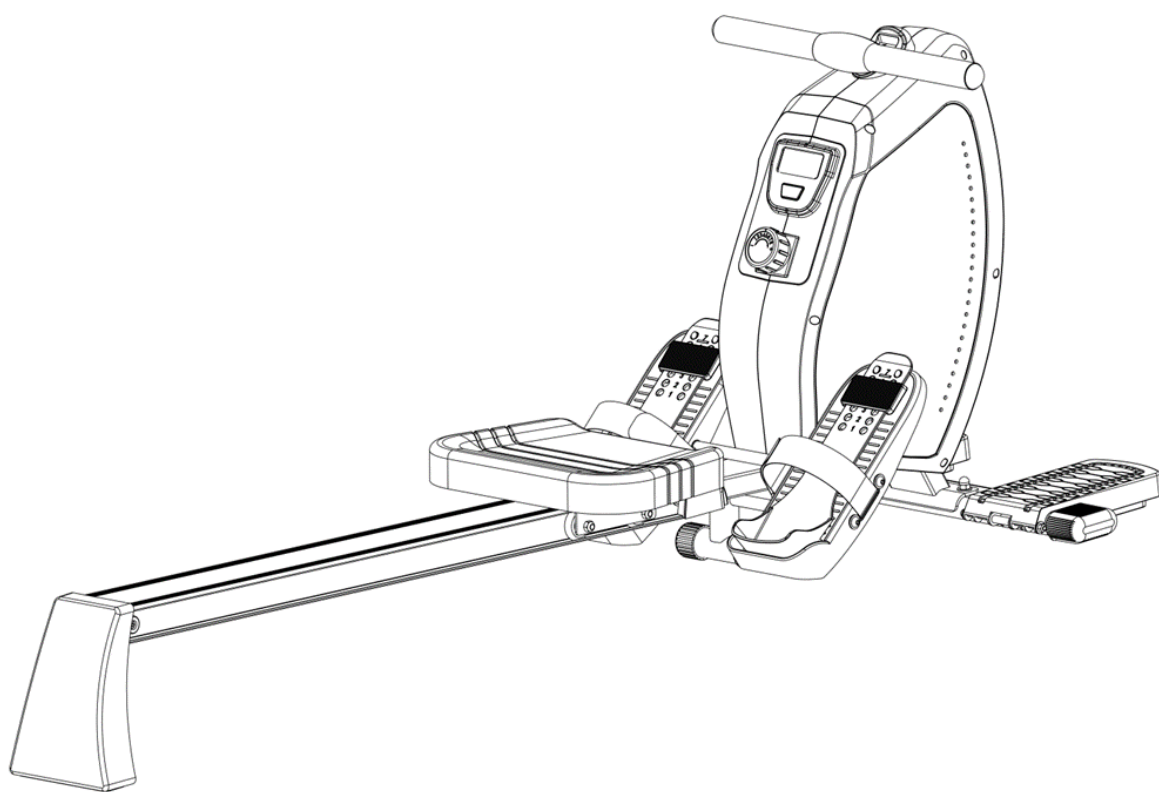


DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Diadora** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

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 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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

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

Pokyny

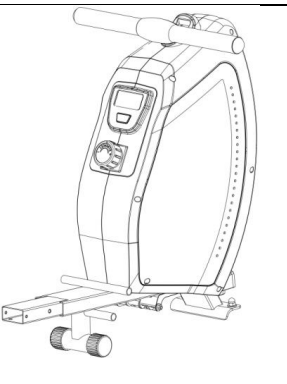

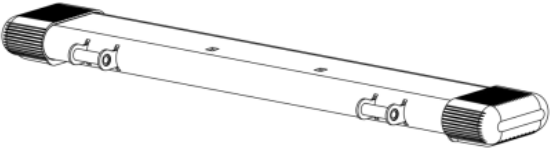
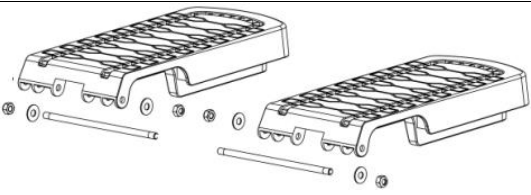
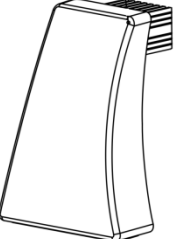
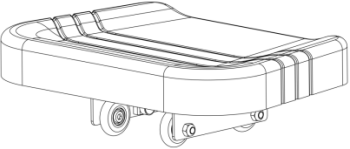
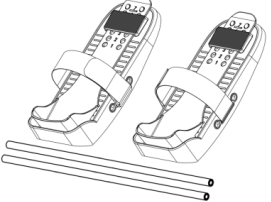
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie








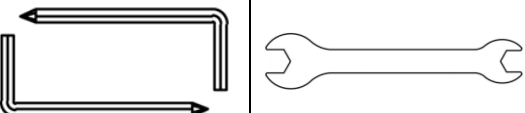
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Diadora (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 20 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 187 x 59 x 70 cm.

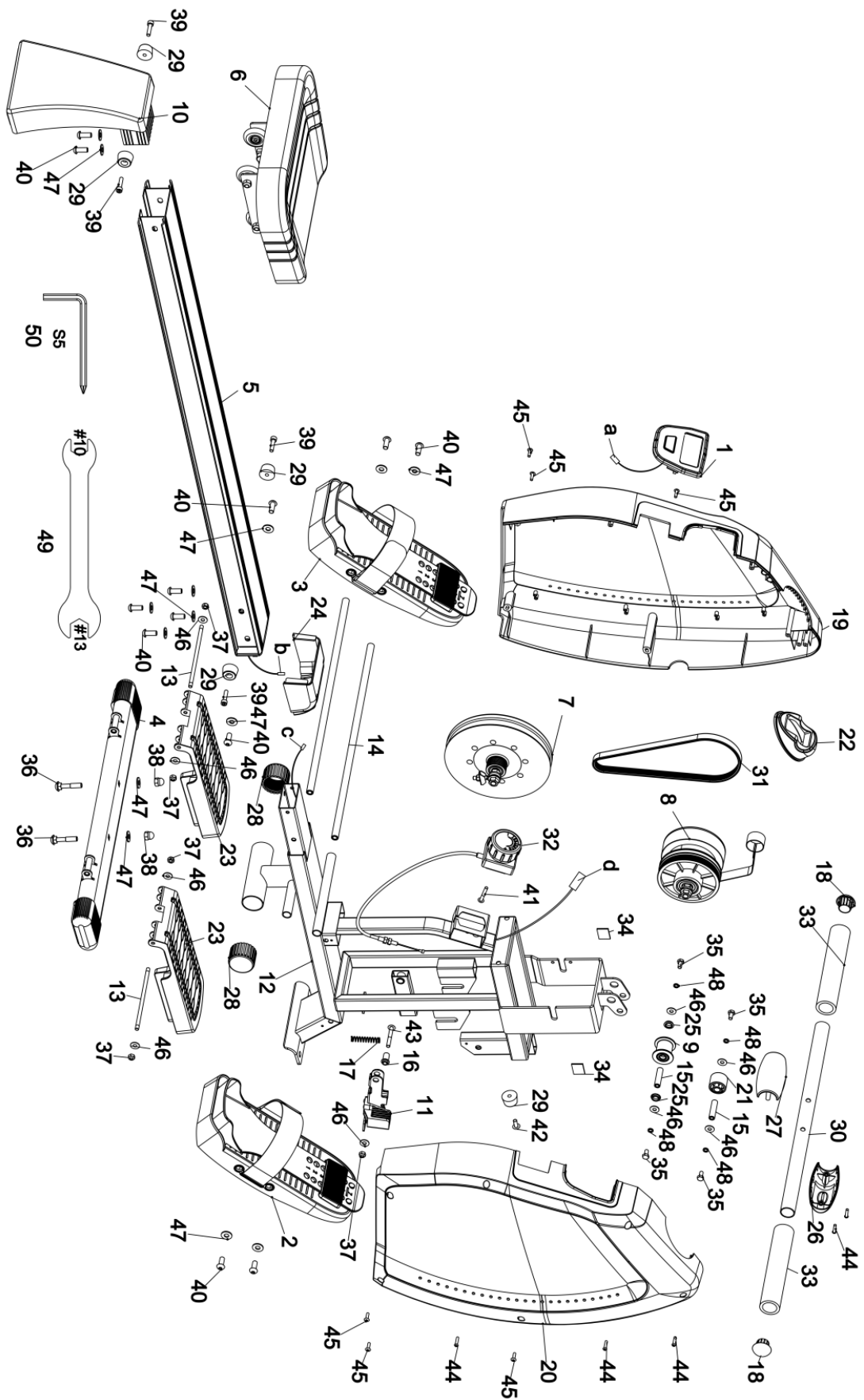
Obsah balenia

P.Č.	Názov	KS	Nákres
12/1/30 /19/30	Hlavný rám / konzola / riadidlá / kryty	1 sada	
5/24	Posuvná tyč / kryt posuvnej tyče	1 sada	
4	Predný stabilizátor	1 sada	
23/37/4 6/13	Pedálové platformy / ložisko / matica / ploché podložky	1 sada	
10	Zadný stabilizátor	1 sada	
6	Sedadlo	1 sada	
2/3/14	Pedále / nápravy	1 sada	

Obsah balenia súčiastok

P.Č.	Názov	KS	Nákres
36	Skrutka M8x42	2	
47	Plochá podložka Φ8.4*Φ19.0*T1.6	10	
38	Koncová matica M8	2	
29	Nárazník	4	
39	Skrutka M6x25	2	
40	Skrutka M8x20	8	
42	Skrutka M6x15	2	
	Náradie 1	2	
	Náradie 2	1	

Rozložený náčrt

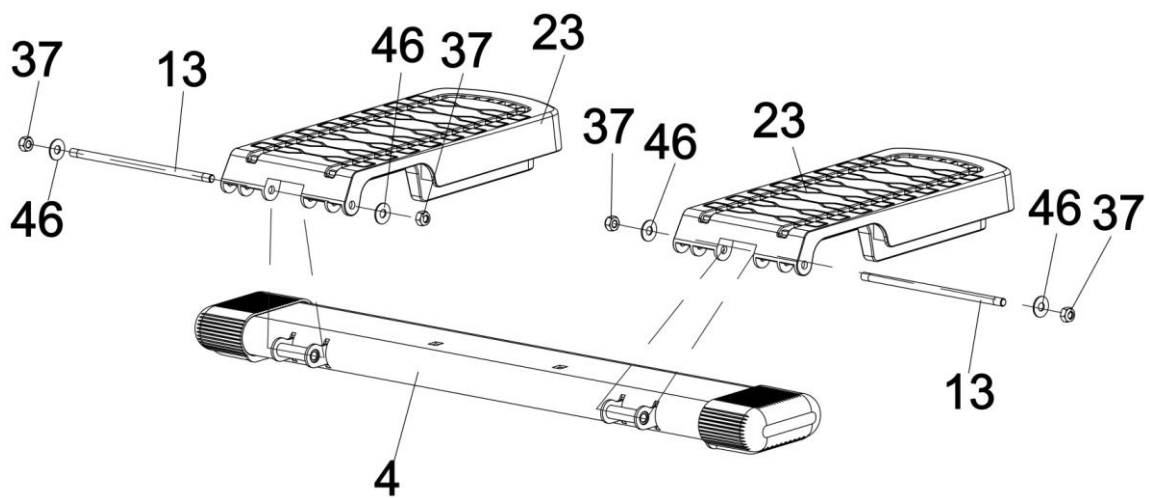


Montážny návod

Z balenia vyberte všetky diely a opatrne ich pokladajte na zem. Montáž zariadenia je jednoduchá. Postupujte podľa nasledujúcich krokov, mala by zabráť 15 až 20 minút.

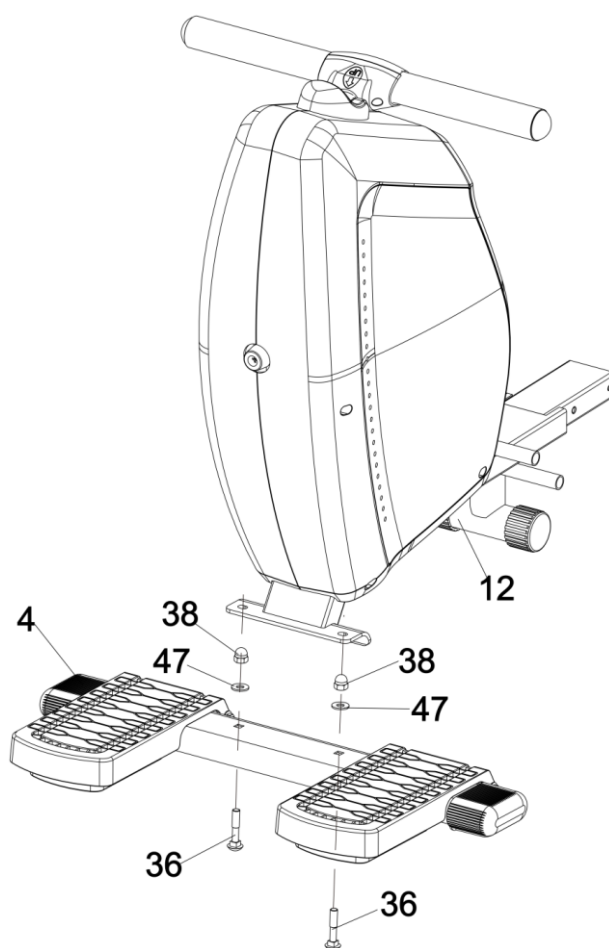
Krok 1: Montáž pedálových platforiem

- Dve ložiská pedálov (13) vložte cez pedálové platformy (23).
- Pedálové platformy (23) pripevnite na predný stabilizátor (4) a zabezpečte ich pomocou 4 plochých podložiek (46) a 4 matic M6 (37).



Krok 2: Montáž predného stabilizátora

- Predný stabilizátor (4) pripevníte k spodnej strane hlavného rámu (12) pomocou 2 skrutiek (37), 2 plochých podložiek (47) a 2 koncových matíc (38).
- Aby ste sa uistili, že stabilizátor nainštalujete správne, skrutky, ktoré idete nainštalovať, zarovnajte do stredu otvoru.

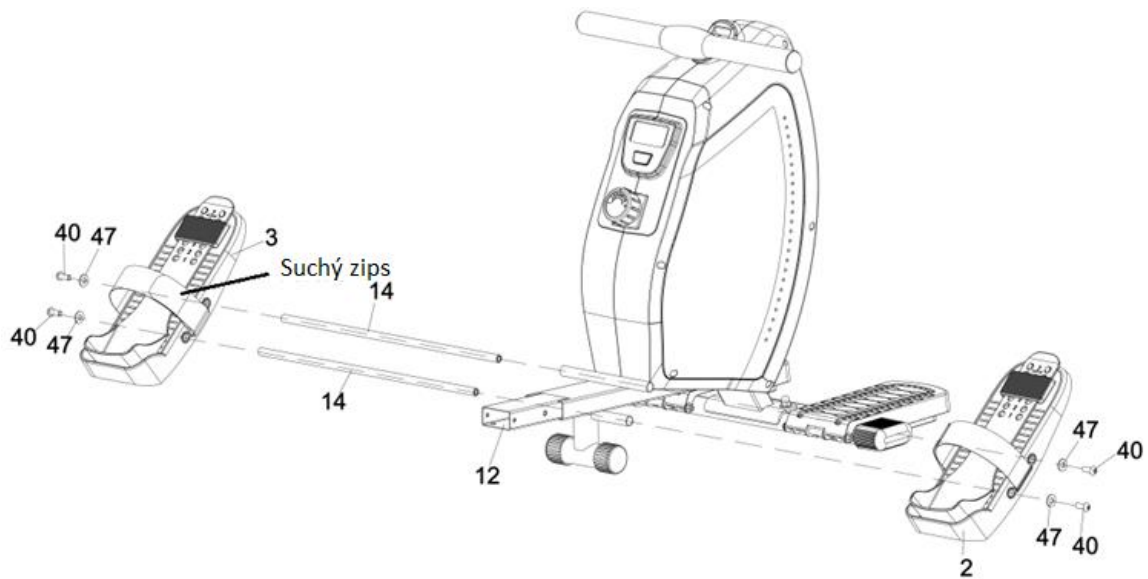


Krok 3: Montáž pedálov

- Dve nápravy (14) vložte do tyčí na hlavnom ráme (12).
- Pedále (2, 3) nasuňte na konce náprav (14).
- Štyri ploché podložky (47) a štyri skrutky (40) pripevnite na nápravy (14) a utiahnite ich.

Poznámka: Skrutky na opačných koncoch náprav (14) musia byť utáňované naraz.

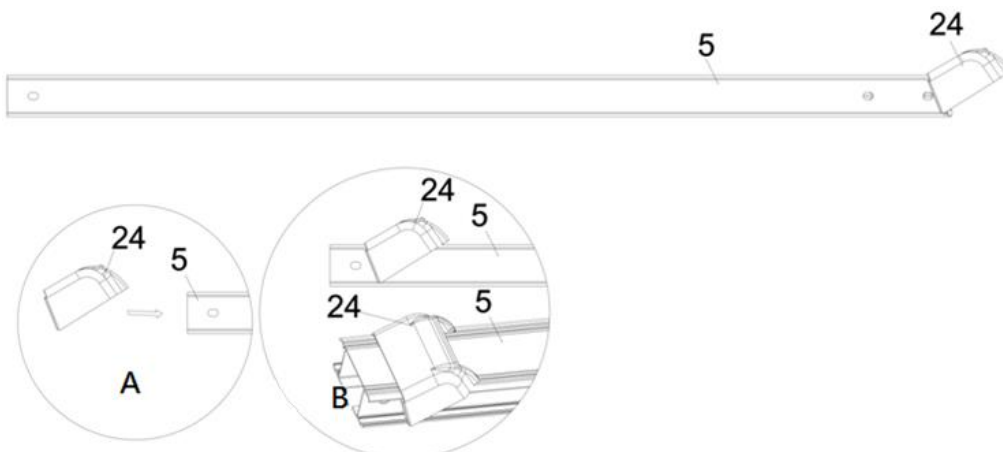
Poznámka: Remienky so suchým zipsom by mali byť nainštalované podľa obrázku. Ľahšie sa upevňujú o Vašu nohu, keď sú nainštalované vnútri.



Krok 4: Montáž krytu posuvnej tyče

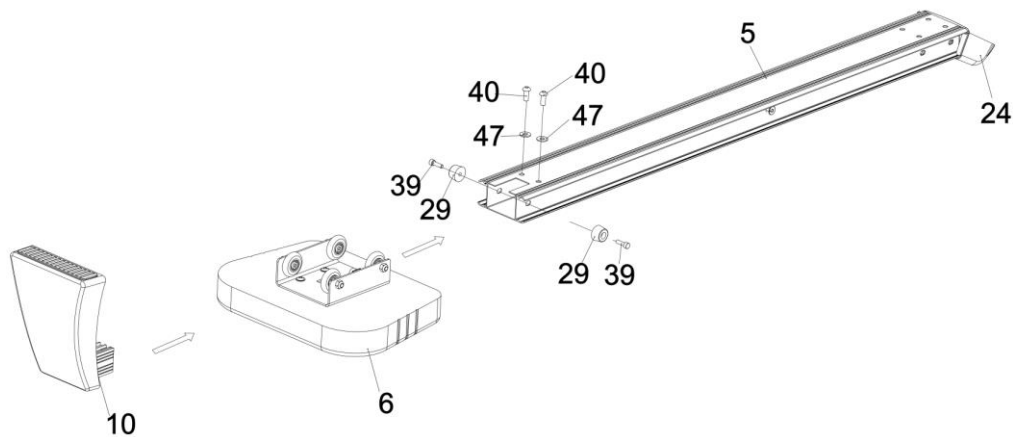
- Kryt posuvnej tyče (24) nasuňte na posuvnú tyč (5) ako na obrázku A.
- Kryt posuvnej tyče (24) zostane na posuvnej tyči (5) uvoľnený ako na obrázku B.

Poznámka: Kryty posuvnej tyče idú na koniec posuvnej tyče s dvoma otvormi.



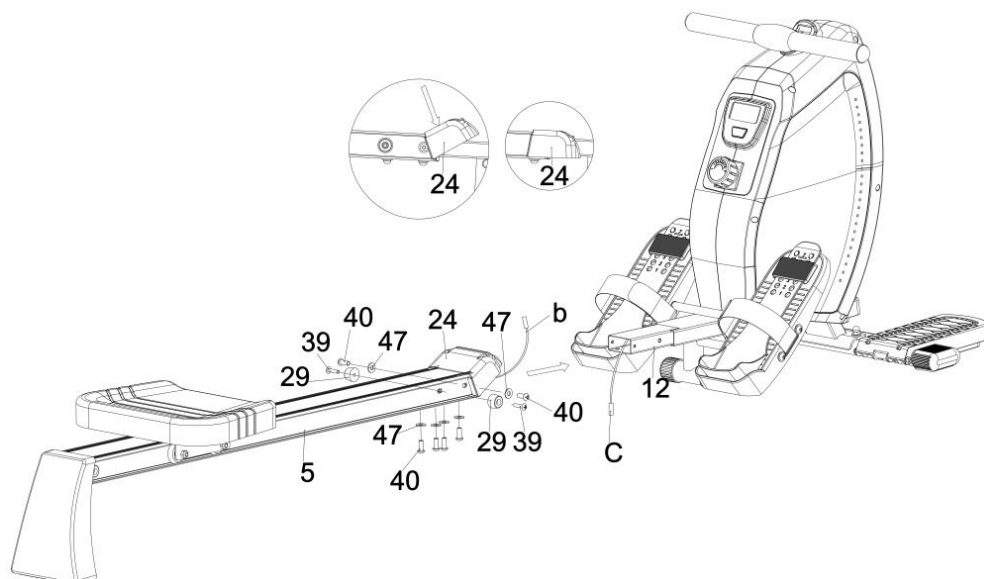
Krok 5: Montáž sedadla a zadného stabilizátoru

- Posuvnú tyč (5) otočte nahor, aby ste mohli vidieť otvory na skrutky.
- Kolieska sedadla (6) nasuňte na drážky posuvnej tyče (5).
- Zadný stabilizátor (10) pripevnite k posuvnej tyči (5).
- Dve skrutky (40) a dve ploché podložky (47) nainštalujte na posuvnú tyč (5).
- Dva nárazníky (29) pripevnite na obe strany posuvnej tyče (5) pomocou dvoch skrutiek (39) a utiahnite ich.



Krok 6: Montáž posuvnej tyče

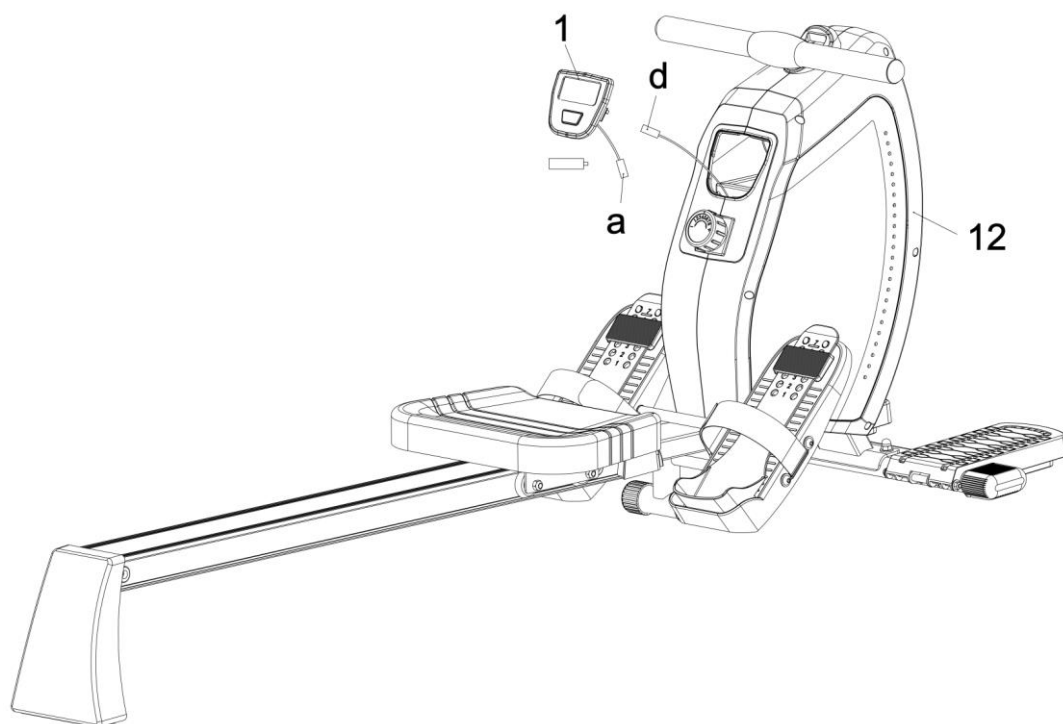
- Kábel senzoru (b) pripojte ku spodnému káblu senzoru (c) hlavného rámu (12).
- Kryt posuvnej tyče (24) držte hore, aby ste vložili posuvnú tyč (5) do hlavného rámu (12).
- Nainštalujte šesť skrutiek (40), šesť plochých podložiek (47), dve skrutky (42) a dva nárazníky (29) a utiahnite ich.
- Kryt posuvnej tyče (24) pritlačte nadol na posuvnú tyč (5) a hlavný rám (12).



Krok 7: Montáž batérií konzoly

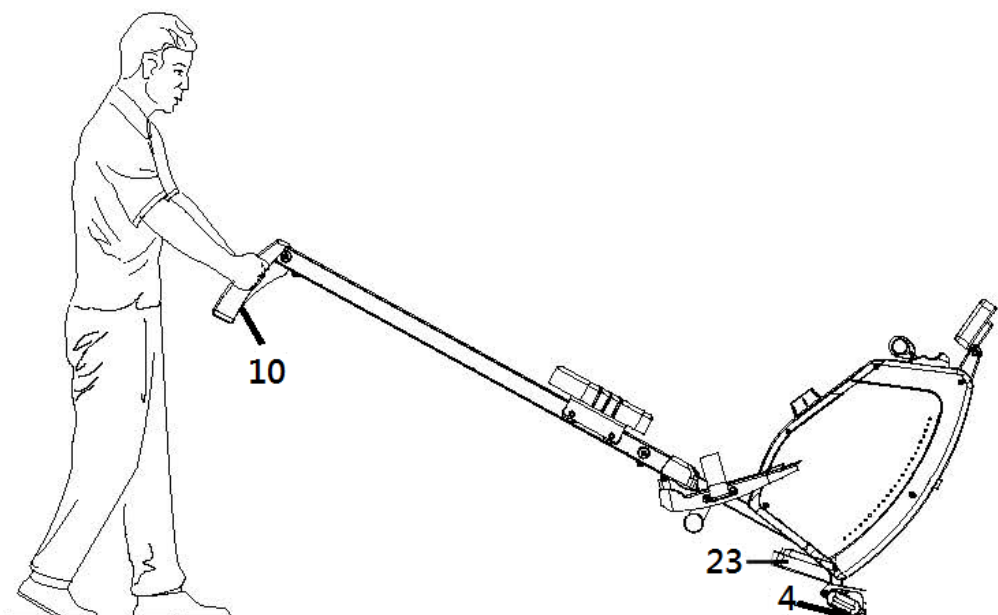
- Z hlavného rámu (12) vyberte konzolu (1).
- Odstráňte kryt batérií a do zadnej strany konzoly (1) vložte dve batérie.

Poznámka: Káble (a, d) boli vopred pripojené. Pri vyberaní konzoly z hlavného rámu si dávajte pozor.



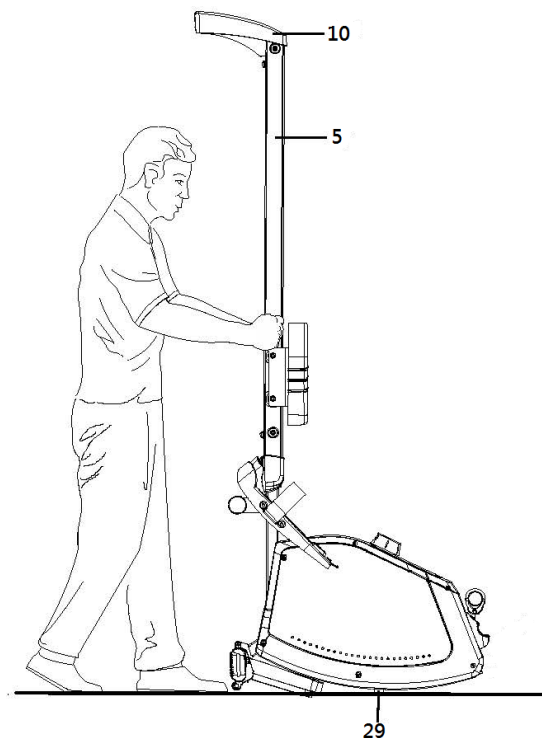
Presúvanie

- Pedále (23) otočte dozadu, chyt'te zadný stabilizátor (10) a dvíhajte ho, kým sa kolieska na prednom stabilizátore (4) nedotknú zeme.
- Zariadenie ťahajte alebo tlačte na požadované miesto a potom jemne položte zadný stabilizátor (10) na zem.

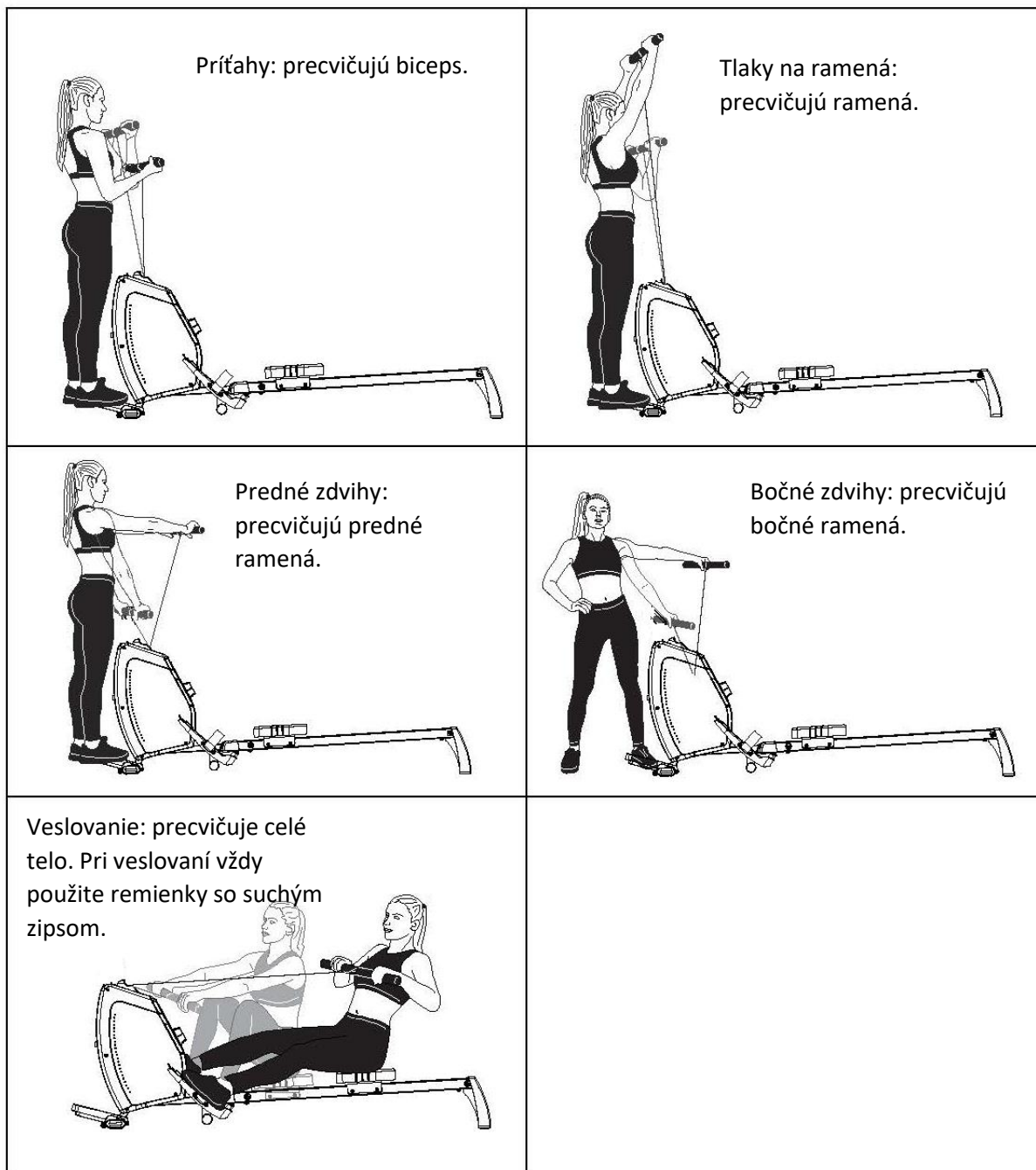


Skladovanie

- Zariadenie skladujte vo vertikálnej polohe na nárazníku (29).
- Neskladujte ho vo frekventovanej oblasti.
- Zariadenie je v skladovacom režime pevné a stabilné, ale nevešajte naň oblečenie. Môže ho destabilizovať a mohlo by spadnúť.
- Keď je zariadenie v skladovacom režime, nepútajte k nemu deti ani domáce zvieratá.
- Každý týždeň kontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a pedále poriadne utiahnuté.
- Ak chcete zariadenie znova použiť, chyt'te posuvnú tyč (5) a nakloňte zariadenie k sebe, aby ste dostali zadný stabilizátor (10) jemne k zemi.



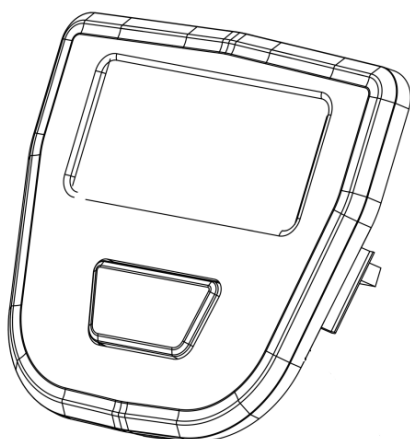
Cviky



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Konzola	1	28	Uzáver	2
2	Pravý nastaviteľný pedál	1	29	Nárazník	5
3	Ľavý nastaviteľný pedál	1	30	Rukoväť	1
4	Predný stabilizátor	1	31	Pás	1
5	Hliníková posuvná tyč	1	32	Napnutie 8 sekcií	1
6	Sedadlo	1	33	Penové úchytky	2
7	Zotrvačník	1	34	Nálepky	2
8	Sada remienkov a kladiek	1	35	Skrutka	4
9	Sady kolies	1	36	Skrutka	2
10	Zadný stabilizátor	1	37	Matica	5
11	Napínanie magnetu	1	38	Koncová matica	2
12	Hlavný rám	1	39	Skrutka	4
13	Puzdro pedálu	2	40	Skrutka	12
14	Náprava pedálu	2	41	Skrutka	1
15	Náprava vodiaceho kolesa	2	42	Skrutka	1
16	Náprava krytu magnetu	1	43	Skrutka	1
17	Pružina	1	44	Skrutka	5
18	Guľatý uzáver	2	45	Skrutka	6
19	Ľavý kryt	1	46	Plochá podložka	9
20	Pravý kryt	1	47	Plochá podložka	14
21	Vodiace koleso	1	48	Pružná podložka	4
22	Kryt	1	49	Náradie A	2
23	Platforma pedálu	2	50	Náradie B	2
24	Kryt posuvnej tyče	1	a	Kábel konzoly	
25	Puzdro	2	b	Kábel senzoru	
26	Kryt prednej rukoväte	1	c	Spodný kábel senzoru	
27	Kryt zadnej rukoväte	1	d	Spodný kábel senzoru	

Konzola



CNT (počítadlo)	0-9999
TIME (čas)	0:00-99:59 min
RPM (ťahy/min)	0-9999
CAL (kalórie)	0-9999 (0,0-999,9) KCAL
DIST (vzdialenosť)	0,1-999,9 míľ

Hlavné funkcie

- **MODE:** Stlačením tlačidla vyberiete funkcie: počítadlo, čas, RPM, kalórie a sken. Podržaním tlačidla na 3 sekundy vynulujete všetky hodnoty.

Prevádzka

- **Auto on/off:** Keď začnete veslovať alebo stlačíte tlačidlo MODE, meranie sa zapne. Po približne 4 minútach neaktivity sa meranie vypne.
- **MODE:** Ak chcete zapnúť uzamknutý režim, stlačte tlačidlo MODE, keď začne blikať ukazovateľ na funkciu, ktorú si chcete vybrať. Keď je funkcia uzamknutá, bude zobrazovaná iba ona.
- **RESET:** Počítač môžete reštartovať stlačením a podržaním tlačidla MODE na 3 sekundy. Taktiež keď vyberiete batérie, počítač sa reštartuje a všetky hodnoty sa vynulujú.

Funkcie

- **SKEN:** Opakovane zobrazuje funkcie v nasledujúcom poradí: počítadlo, čas, RPM, kalórie, vzdialenosť.
- **POČÍTADLO:** Počíta počet ťahov.
- **ČAS:** Počíta celkový čas cvičenia.
- **RPM:** Meria aktuálnu rýchlosť počas cvičenia.
- **KALÓRIE:** Meria počet spálených kalórií.
- **VZDIALENOSŤ:** Meria vzdialenosť každého tréningu.

Batérie

- Meradlo prestane merať po 4 sekundách neaktivity.
- Meradlo sa vypne po 4 sekundách neaktivity.
- Ako zdroj slúži 1 AAA- 1.5V batéria.
- Ak je displej nejasný, vymeňte batériu. Starej batérie sa zbavte podľa Vašich miestnych pokynov.

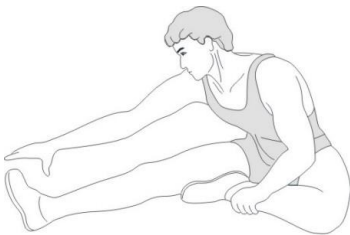
Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

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

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



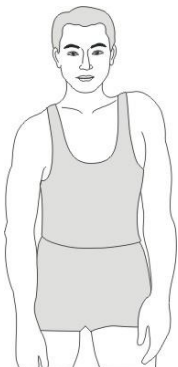
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



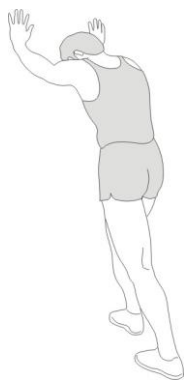
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



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



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



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



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



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