

Návod na použitie: Cyklotrenažér DUVLAN Reno

Návod k použití: Cyklotrenažér DUVLAN Reno

Használati útmutató: DUVLAN Reno spinning kerékpár

kód: 7596

kód: 7596

kód: 7596

SK

CZ

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš 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 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

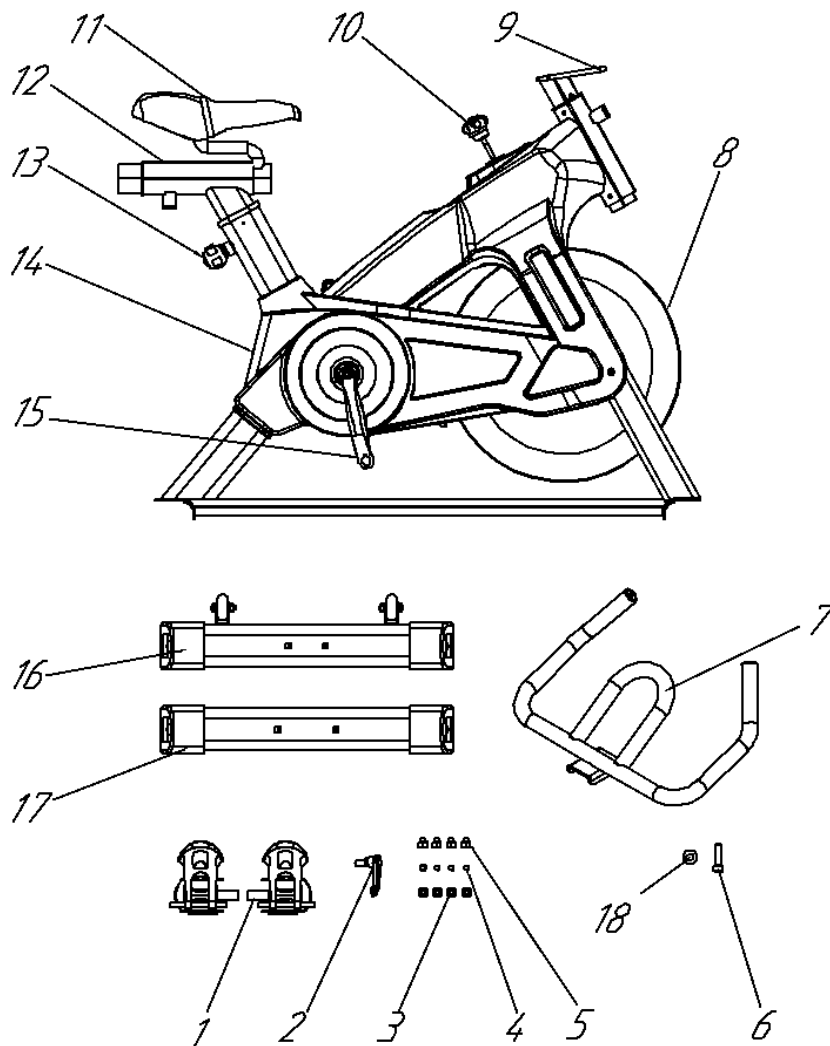
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

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. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely DUVLAN (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- 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.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Po cvičení otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
- Cyklotrenažér s pevným kolesom
- Hmotnosť: 46 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 120 x 56 x 110 cm

Zoznam dielov



1.	Pedále	10.	Brzda
2.	Poistná skrutka	11.	Podpera sedadla
3.	Podložka Φ 10	12.	Posuvná časť sedadla
4.	Podložka Φ 10	13.	Otočný regulátor
5.	Vrchná skrutka M10	14.	Plastový kryt
6.	Skrutka M10	15.	Kľuka
7.	Riadičlá	16.	Predná tyč chodidiel
8.	Zotrvačník	17.	Zadná tyč chodidiel
9.	Podpera riadidiel	18.	Rozpera Φ 35

Montážny návod

Krok 1

Pripevnite prednú tyč k rámu a zaistite pomocou skrutiek a podložiek, nasad'te vrchné skrutky a pevne ich utiahnite pomocou kľúča. Rovnako postupujte pri montáži zadnej tyče.

Poznámka: Ak je konštrukcia nestabilná, pomocou popruhu chodidiel ju vyrovnajte.



Krok 2

Pedále sú označené (L) pre ľavý a (R) pre pravý pedál. Pripevnite pedál s pravým závitom pomocou kľúča a pevne ho utiahnite pomocou vstavanej matice. Pripevnite pedál s ľavým závitom pomocou kľúča a pevne ho utiahnite pomocou vstavanej matice.

Poznámka: Kľuky sú rovnako označené (L) a (R). Pripevnite pedále na správnu stranu, inak môže dôjsť k poškodeniu zariadenia. Tiež utiahnite popruh chodidiel, v opačnom prípade môže po dlhodobom používaní odpadnúť.



Krok 3

Pre nastavenie podpory sedadla do požadovanej výšky vytiahnite otočný regulátor. Po nastavení vložte regulátor späť a pevne ho utiahnite. Pre nastavenie polohy sedadla vytiahnite skrutku pod sedadlom.



Krok 4

Podržte podporu rukoväte a upevnite skrutku do závitú, keď je výška nastavená, dotiahnite skrutku.



Krok 5

Vytiahnite rukoväť a vložte rozperu do podpery sedadla. Potom vyberte podložku smerujúcu k otvoru v podpere sedadla. Najskôr utiahnite ručne, následne dotiahnite pomocou kľúča.



Krok 6

Pripevnite počítač k riadidlám a pripojte káble ku správnym konektorom. Dvojité kábel pripojte ku konektoru „PULSE“ a samostatný kábel ku konektoru „SENSOR“.



Krok 7

Káble vložte do krytu kábla.



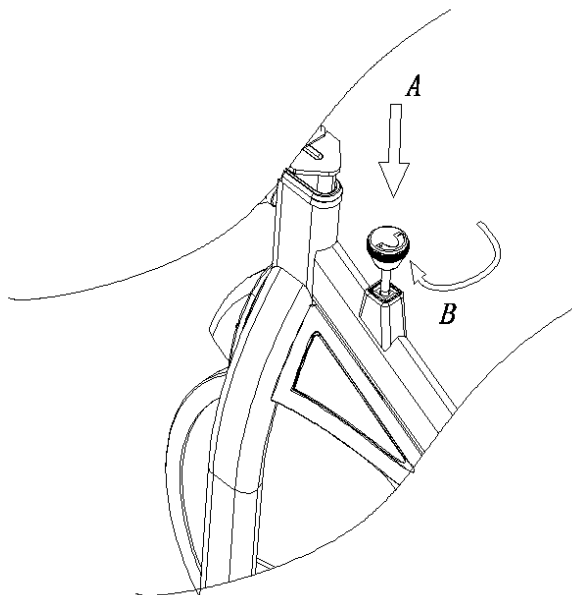
Krok 8

Otáčajte regulátorom brzdy v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie odporu a v protismere hodinových ručičiek pre zníženie odporu. Pre núdzové zastavenie brzdu stlačte.



Krok 9

Otáčajte regulátorom brzdy v smere hodinových ručičiek len po maximálnu úroveň, aby ste predišli otáčaniu zotrvačníka v čase nepoužívania zariadenia.



Počítač

Čas	00:00 – 99:59 min./sek.
Rýchlosť	00 – 99.9 km/h
Vzdialenosť	0.00 – 99.99 km
Počítadlo	0.00 – 999.9 km
Srdcová frekvencia	40 – 240 BPM (voliteľné)
Kalórie	0 – 999.9 Kcal

- 1. MODE:** Toto tlačidlo slúži na výber a potvrdenie požadovanej funkcie. Zvoľte z možností SCAN alebo LOCK. Pokiaľ nechcete režim SCAN, stlačajte tlačidlo MODE, až kým nebude blikať požadovaná funkcia, ktorú chcete na displeji pri cvičení zobrazit'.
- 2. AUTO ON/OFF:** Obrazovka sa zapne automaticky, keď je zariadenie v pohybe a vypne sa automaticky, keď rýchlosť nezaznamená žiadny signál alebo žiadne z tlačidiel nie je stlačené po dobu 4 minút.
- 3. RESET:** Údaje v zariadení môžete vymazať buď výmenou batérií alebo stlačením a podržaním tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd.
- 4. SPEED:** Stlačajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na SPEED. Počítač zobrazí aktuálnu rýchlosť.
- 5. DISTANCE:** Stlačajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na DIST. Počítač zobrazí vzdialenosť každého absolvovaného cvičenia.
- 6. TIME:** Stlačajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na TIME. Pri spustení cvičenia sa zobrazí celkový čas cvičenia.
- 7. CALORIES:** Stlačajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na CAL. Pri spustení cvičenia sa zobrazí celkový počet spálených kalórií.
- 8. ODOMETER:** Stlačajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na ODOMETER. Zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť.

Starostlivosť a údržba

1. Pravidelne kontrolujte zariadenie, aby ste zistili akékoľvek poškodenie alebo opotrebenie, ktoré mohlo vzniknúť.
2. Pravidelne mažte pohyblivé časti olejom, aby ste predišli predčasnému opotrebeniu.
3. Pred použitím zariadenie skontrolujte a dotiahnite všetky diely, okamžite vymeňte všetky poškodené diely a zariadenie znova nepoužívajte, kým nebude v bezchybnom stave.
4. Zariadenie je možné čistiť vlhkou handrou a jemným neabrazívnym saponátom. **Nepoužívajte** rozpúšťadlá.
5. **Nepokúšajte** sa sami opravovať toto zariadenie. Ak máte akékoľvek ťažkosti s montážou, obsluhou alebo používaním tohto zariadenia alebo ak si myslíte, že vám môžu chýbať nejaké časti, kontaktujte výrobcu.

Záruka:

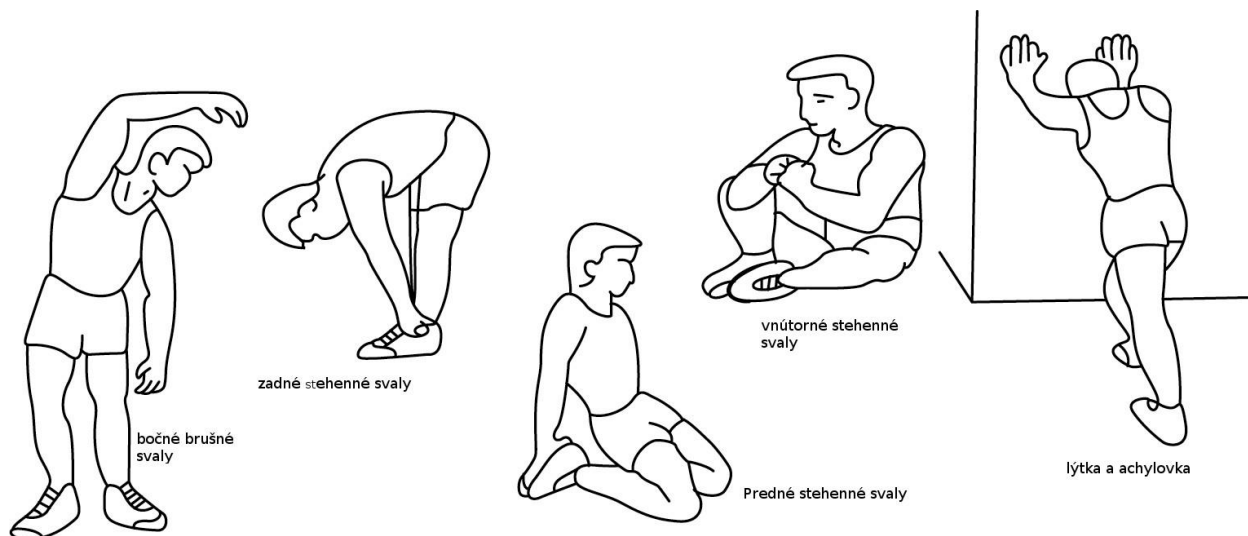
Z dôvodu prípadnej reklamácie si uschovajte potvrdenie o nákupe.

Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

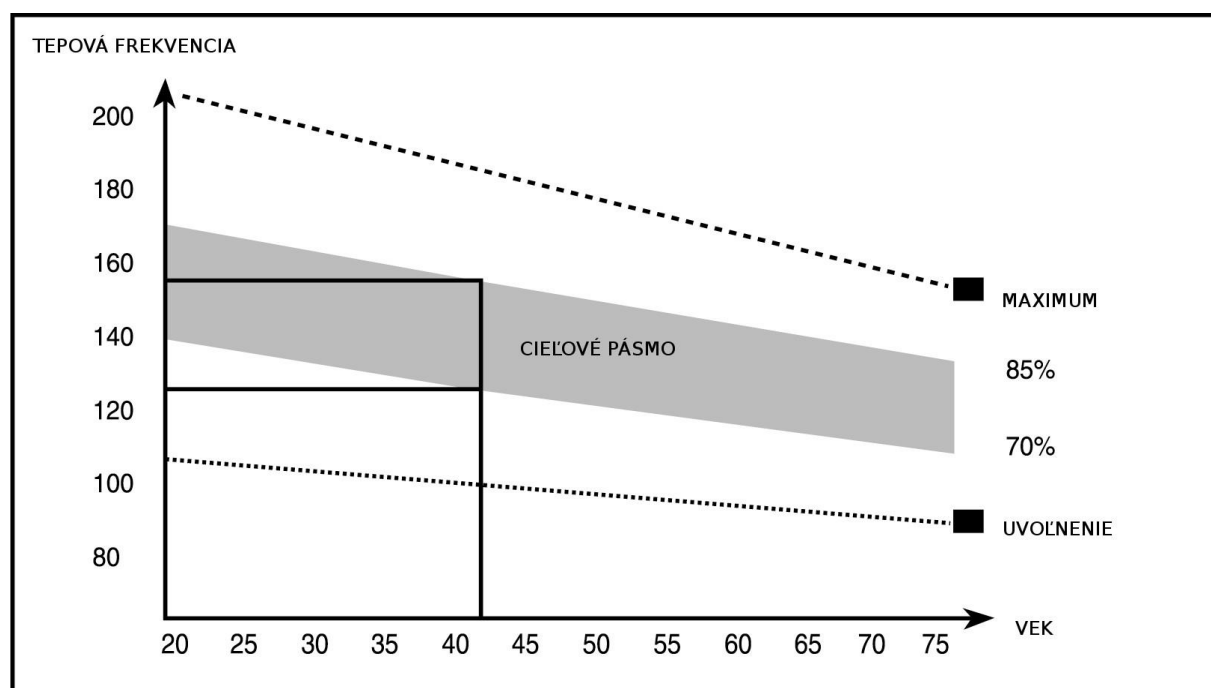
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalu je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

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

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať 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 pocíťovať 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 pocíťovať 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 slabinám. 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.



Vážené zákaznice, 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 zařízení 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.

Váš **DUVLAN** tým

Záruka

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

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

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **DUVLAN** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu 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

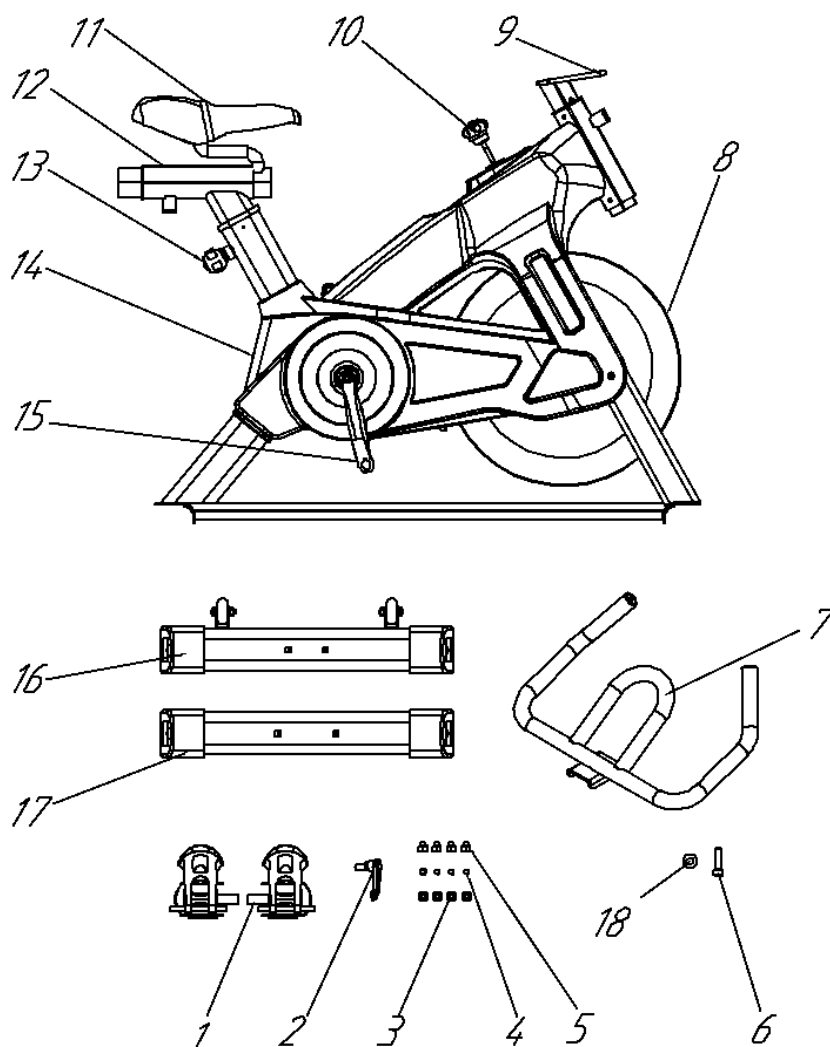
Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k používání v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních součástek.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **130 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a účinnosti HC (norma STN EN ISO 20957-1). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jak se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na boso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotažené.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Po cvičení, prosím otočte kliku pro napětí ve směru hodinových ručiček (+), abyste zvýšili napětí a pedály se dále neotáčeli a nikoho nezranily.
- Hmotnost: 46 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 120 x 56 x 110 cm

Seznam dílů



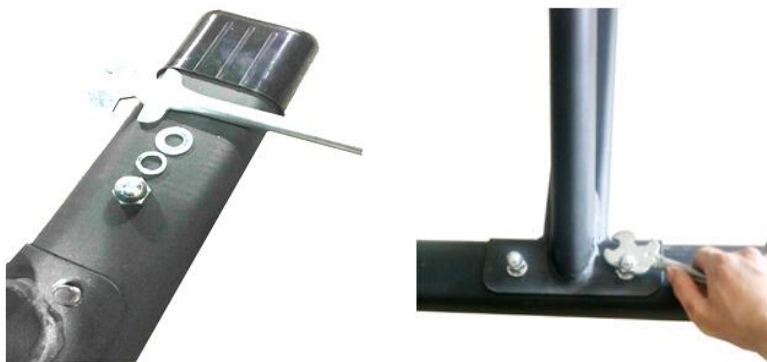
1.	Pedále	10.	Brzda
2.	Pojistný šroub	11.	Podpěra sedadla
3.	Podložka $\Phi 10$	12.	Posuvná část sedadla
4.	Podložka $\Phi 10$	13.	Otočný regulátor
5.	Vrchní šroub M10	14.	Plastový kryt
6.	Šroub M10	15.	Klika
7.	Řídítka	16.	Přední tyč chodidel
8.	Setrvačník	17.	Zadní tyč chodidel
9.	Podpěra řídítek	18.	Rozpěra $\Phi 35$

Montážní návod

Krok 1

Přípevněte přední tyč k rámu a zajistěte pomocí šroubů a podložek, nasad'te vrchní šrouby a pevně je utáhněte pomocí klíče. Stejně postupujte při montáži zadní tyče.

Poznámka: Jestli je konstrukce nestabilní, pomocí popruhu chodidel ji vyrovnejte.



Krok 2

Pedály jsou označené (L) pro levý a (R) pro pravý pedál. Přípevněte pedál s pravým závitem pomocí klíče a pevně ho utáhněte pomocí vstavené matice. Přípevněte pedál s levým závitem pomocí klíče a pevně ho utáhněte pomocí vstavené matice.

Poznámka: Kliky jsou stejně označené (L) a (R). Přípevněte pedály na správnou stranu, jinak může dojít k poškození zařízení. Taky utáhněte popruh chodidel, v opačném případě může po dlouhodobém používání odpadnout.



Krok 3

Pro nastavení podpěry sedadla do požadované výšky vytáhněte otočný regulátor. Po nastavení vložte regulátor zpět a pevně ho utáhněte. Pro nastavení polohy sedadla vytáhněte šroub pod sedadlem.



Krok 4

Podržte podpěru rukověti a upevněte šroub do závitu, když je výška nastavená, dotáhněte šroub.



Krok 5

Vytáhněte rukověť a vložte rozpěru do podpěry sedadla. Pak vyberte podložku směřující k otvoru v podpěře sedadla. Nejdříve utáhněte ručně, následně dotáhněte pomocí klíče.



Krok 6

Připevněte počítač k řídkům a připojte kabely k správným konektorům. Dvojitý kabel připojte ke konektoru „PULSE“ a samostatný kabel ke konektoru „SENSOR“.



Krok 7

Kabely vložte do krytu kabelu.



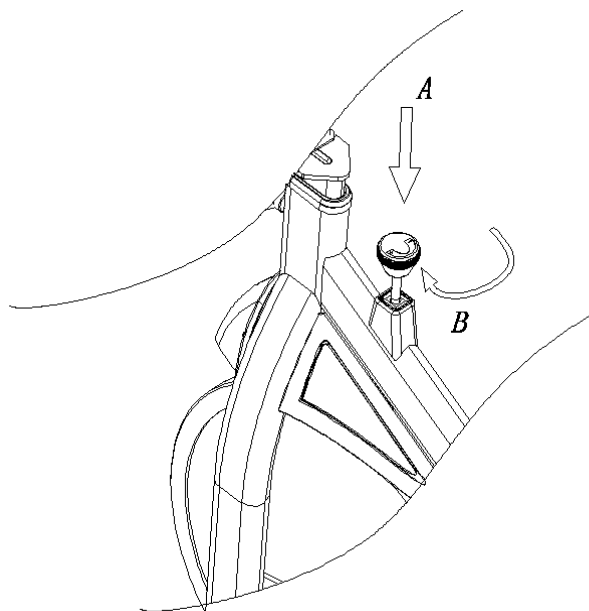
Krok 8

Otáčejte regulátorem brzdy ve směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu a v protisměru hodinových ručiček pro snížení odporu. Pro nouzové zastavení brzdu stiskněte.



Krok 9

Otáčejte regulátorem brzdy ve směru hodinových ručiček jen po maximální úroveň, abyste předešli otáčení setrvačnicku v čase nepoužívání zařízení.



Počítač

Čas	00:00 – 99:59 min./sek.
Rychlost	00–99.9 km/h
Vzdálenost	0.00 – 99.99 km
Počítadlo	0.00 – 999.9 km
Srdeční frekvence	40–240 BPM (volitelné)
Kalorie	0–999.9 Kcal

- 1. MODE:** Tohle tlačítko slouží na výběr a potvrzení požadované funkce. Zvolte z možností SCAN nebo LOCK. Pokud nechcete režim SCAN, stiskněte tlačítko MODE, dokud nebude blikat požadovaná funkce, kterou chcete na displeji při cvičení zobrazit.
- 2. AUTO ON/OFF:** Obrazovka se zapne automaticky, když je zařízení v pohybu a vypne se automaticky, když rychlost nezaznamená žádný signál nebo žádné z tlačítek není stisknuté po dobu 4 minut.
- 3. RESET:** Údaje v zařízení můžete smazat buď výměnou baterií nebo stisknutím a podržením tlačítka MODE po dobu 3 vteřin.
- 4. SPEED:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na SPEED. Počítač zobrazí aktuální rychlost.
- 5. DISTANCE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na DIST. Počítač zobrazí vzdálenost každého absolvovaného cvičení.
- 6. TIME:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na TIME. Při spuštění cvičení se zobrazí celkový čas cvičení.
- 7. CALORIES:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na CAL. Při spuštění cvičení se zobrazí celkový počet spálených kalorií.
- 8. ODOMETER:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost.

Starostlivost a údržba

1. Pravidelně kontrolujte zařízení, abyste zjistili jakékoli poškození nebo opotřebení, které mohlo vzniknout.
2. Pravidelně mažte pohyblivé části olejem, abyste předešli předčasnému opotřebení.
3. Před použitím zařízení zkontrolujte a dotáhněte všechny díly, okamžitě vyměňte všechny poškozené díly a zařízení znova nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném stavu.
4. Zařízení je možné čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním saponátem.
Nepoužívejte rozpouštědla.
5. **Nepokoušejte** se sami opravovat tohle zařízení. Jestli máte jakékoli těžkosti s montáží, obsluhou nebo používáním tohoto zařízení anebo jestli si myslíte, že vám můžou chybět nějaké části, kontaktujte výrobce.

Záruka:

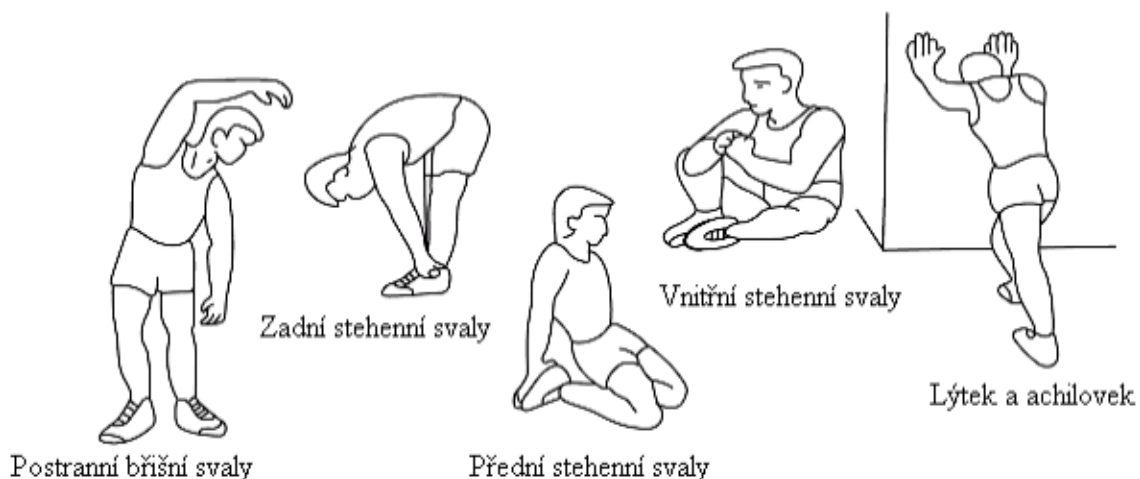
Z důvodu případné reklamace si uschovejte potvrzení o nákupu.

Návod na cvičení

Používáním Vašeho cyklotrenažeru se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

1. Zahřívací cvičení

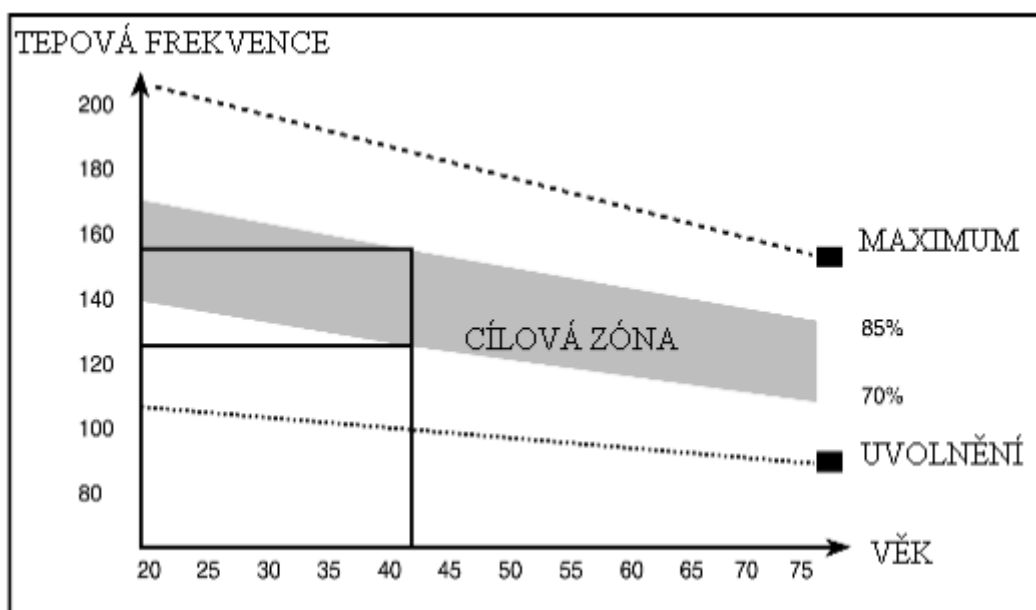
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku, pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3krát do týdne.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení Vaší tepové frekvence v daném intervalu.

ÚBYTEK HMOTNOSTI

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocívali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v polokruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocívat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. Budete pocívat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jak je to možné. Budete pocívat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2krát pro každou nohu.



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. Zatlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců, dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



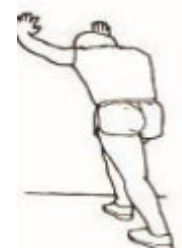
Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na stěnu pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jak záda, tak i nohy. Zůstaňte v této pozici, pokud možno po dobu 30-40 sekund.



Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy **Duvlan** berendezés mellett döntött. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A Duvlan csapata

Jótállás

Az eladó meghosszabbított 5 éves jótállást vállal a termékvázra. Minden egyéb mechanikai és elektronikus alkatrésze 2 éves jótállás vonatkozik.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

A **Duvlan** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Útmutató

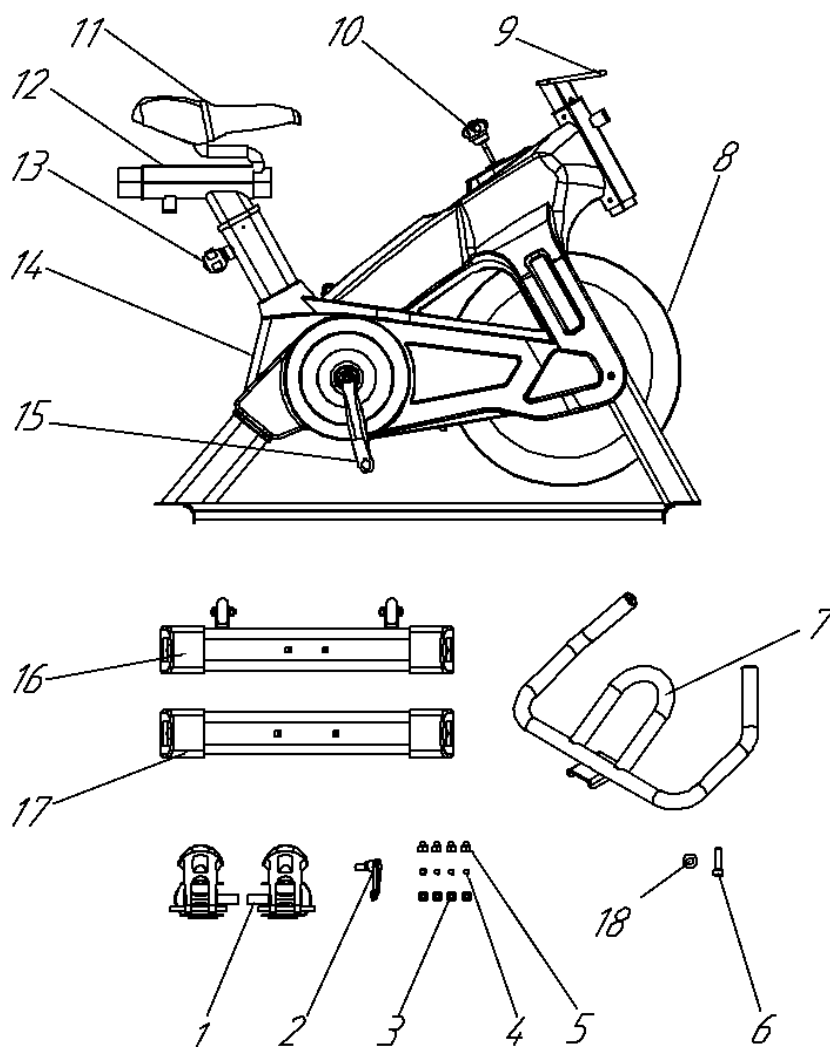
Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a biztonságról, a berendezés megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

- Ezt a berendezést nem használja olyan a személy, akinek a testsúlya meghaladja a **130 kg**-ot.
- A berendezés felnőttek részére készült. Gyermekeket és háziállatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha szeretné megóvni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 0,6 m szabad terület.
- A berendezést beltérben használja, védje a portól és a nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
- A berendezés otthoni használatra készült. A berendezést otthoni használatra tesztelték és tanúsították a HC kategória szerint (STN EN ISO 20957-1 norma). Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben az edzés közben szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézségeket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel az orvosát.
- Az edzést csak azután kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az útmutatóban leírtakat.
- Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szilárdan húzzon meg minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljanak ki.
- A berendezést ne használja mezítláb vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy az ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasználódott és sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki, vagy hagyja abba a berendezés használatát.
- Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát és csavart, hogy megfelelően meg legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- A kezét és a lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- Az edzés után forgassa el a feszültség-hajtókart az óramutató járásával megegyező irányba (+), hogy megakadályozza, hogy a pedálok tovább forogjanak és sérülést okozzanak.
- Spinning kerékpár fix kerékkal
- Súly: 46 kg
- Teljes méretek (h x sz x m): 120 x 56 x 110 cm

Alkatrészlista



1.	Pedálok	10.	Fék
2.	Zárócsavar	11.	Üléstámasz
3.	Alátét $\Phi 10$	12.	Ülés csúszó része
4.	Alátét $\Phi 10$	13.	Forgó szabályozó
5.	Felső csavar M10	14.	Műanyag burkolat
6.	Csavar M10	15.	Hajtókar
7.	Kormány	16.	Elülső talprúd
8.	Lendkerék	17.	Hátsó talprúd
9.	Kormánytámasz	18.	Távtartó $\Phi 35$

Összeszerelési útmutató

1. lépés

Rögzítse az elülső rudat a vázhoz, rögzítse csavarokkal és alátétekkel, szerelje fel a felső csavarokat, és kulccsal rögzítse őket. Ugyanígy járjon el a hátsó rúd felszerelésekor.

Megjegyzés: Ha a szerkezet instabil, szinthezze be a lábszíjjal.



2. lépés

A bal oldali pedál az (L) jelzéssel, a jobb oldali pedál pedig az (R) jelzéssel van megjelölve. Rögzítse a jobb menetes pedált kulccsal, és szorosan húzza meg a beépített anyával. Rögzítse a bal menetes pedált kulccsal, és szorosan húzza meg a beépített anyával.

Megjegyzés: A hajtókarok szintén az (L) és az (R) jelzéssel vannak megjelölve. Helyezze a pedálokat a megfelelő oldalra, különben a berendezés károsodhat. Húzza meg a lábszíjat is, különben hosszabb használat után leeshet.



3. lépés

Húzza meg a forgó szabályozót az ülés támaszának a kívánt magasságra történő beállításához. A beállítás után helyezze vissza a szabályozót, és szorosan húzza meg. Az ülés helyzetének beállításához húzza ki az ülés alatti csavart.



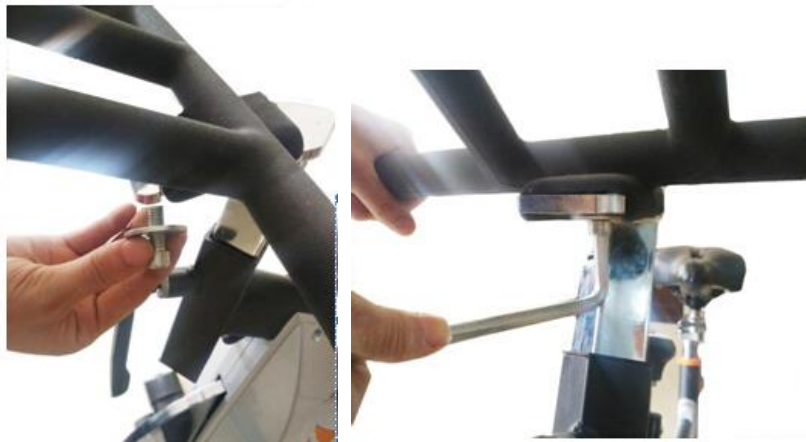
4. lépés

Fogja meg a fogantyú támaszát és rögzítse a csavart a menethez, amikor a magasság be van állítva, húzza meg a csavart.



5. lépés

Húzza ki a fogantyút, és helyezze a távtartót az üléstámaszba. Ezután vegye ki az üléstámasz nyílásához irányuló alátétet. Először kézzel húzza meg, majd húzza meg kulccsal.



6. lépés

Csatlakoztassa a számítógépet a kormányhoz, és csatlakoztassa a kábeleket a megfelelő csatlakozókhoz. Csatlakoztassa a kettős kábelt a „PULSE“ csatlakozóhoz, és a külön lévő kábelt pedig a „SENSOR“ csatlakozóhoz.



7. lépés

Helyezze a kábeleket a kábelburkolatba.



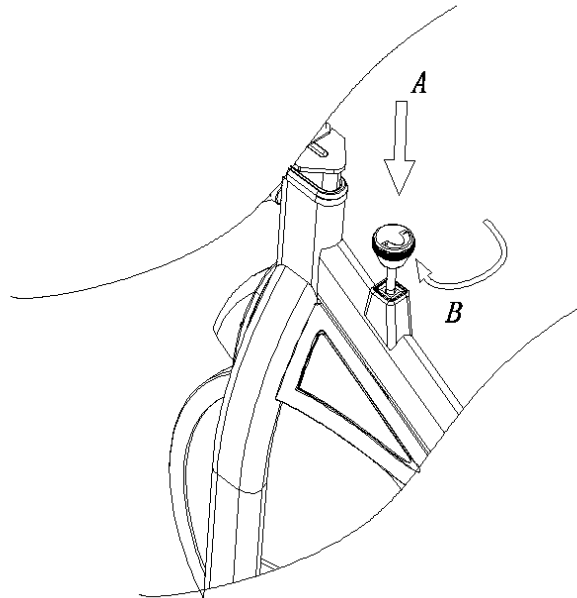
8. lépés

Forgassa a fékvezérlőt az óramutató járásával megegyezően, hogy növelje az ellenállást, és az óramutató járásával ellentétesen, hogy csökkentsse az ellenállást. Nyomja meg a féket a vészleálláshoz.



9. lépés

A fékvezérlőt az óramutató járásával megegyezően csak a maximális szintig forgassa, hogy megakadályozza a lendkerék forgását, amikor nem használja a berendezést.



Számítógép

Idő	00:00 – 99:59 perc/mp.
Sebesség	00 – 99.9 km/h
Távolság	0.00 – 99.99 km
Számláló	0.00 – 999.9 km
Pulzusszám	40 – 240 BPM (opcionális)
Kalória	0 – 999.9 Kcal

- 1. MODE:** Ez a gomb a kívánt funkció kiválasztására és megerősítésére szolgál. Válasszon a SCAN vagy a LOCK lehetőségek közül. Ha nem akarja a SCAN üzemmódot, annyiszor nyomja meg a MODE gombot, amíg az edzés közben a kívánt funkció, amelyet szeretne a képernyőn megjeleníteni, villogni nem kezd.
- 2. AUTO ON/OFF:** A képernyő automatikusan bekapcsol, amikor a berendezés mozgásban van, és automatikusan kikapcsol, ha nem észlel sebességet vagy 4 percig egyetlen gombot sem nyom meg.
- 3. RESET:** Az adatok törölhetően az elemek cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig tartó lenyomásával.
- 4. SPEED:** Annyiszor nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED-re nem mutat. A számítógépet megjeleníti az aktuális sebességet.
- 5. DISTANCE:** Annyiszor nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a DIST-re nem mutat. A számítógép megjeleníti az egyes elvégzett edzések távolságát.
- 6. TIME:** Annyiszor nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME-ra nem mutat. Az edzés megkezdésekor a teljes edzésidő jelenik meg.
- 7. CALORIES:** Annyiszor nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a CAL-ra nem mutat. Az edzés megkezdésekor megjelenik az összes elégetett kalória száma.
- 8. ODOMETER:** Annyiszor nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl az ODOMETER-re nem mutat. Megjeleníti a teljes megtett távolságot.

Ápolás és karbantartás

1. Rendszeresen ellenőrizze a berendezést, hogy észrevegyen mindenféle sérülést vagy kopást, amelyek előfordulhatnak.
2. Rendszeresen kenje meg a mozgó részeket olajjal, hogy elkerülje az idő előtti kopást.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt, azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket, és ne használja újra a berendezést, amíg hibátlan állapotban nem lesz.
4. A berendezést nedves ronggyal és enyhe, nem abrazív szappanoldattal tisztíthatja. **Ne használjon** oldószert.
5. **Ne kísérelje meg** saját kezűleg szervizelni ezt a berendezést. Ha nehézségei vannak a berendezés összeszerelésével, üzemeltetésével vagy használatával, vagy ha úgy gondolja, hogy hiányozhat alkatrésze, vegye fel a kapcsolatot a gyártóval.

Jótállás:

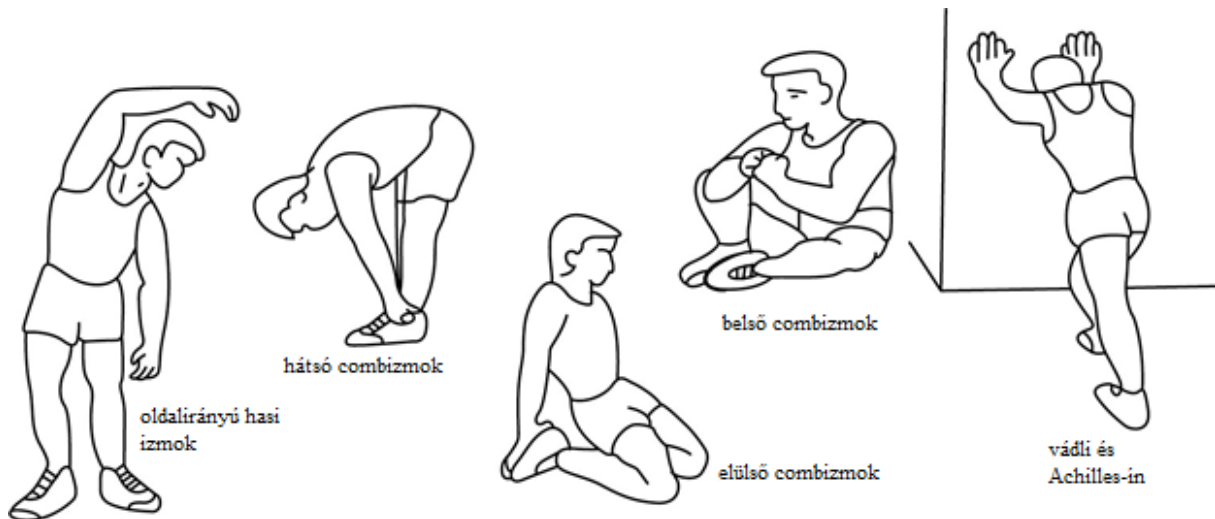
A lehetséges reklamáció miatt őrizze meg a vásárlás igazolását.

Útmutató a gyakorlatokhoz

A spinning kerékpár használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

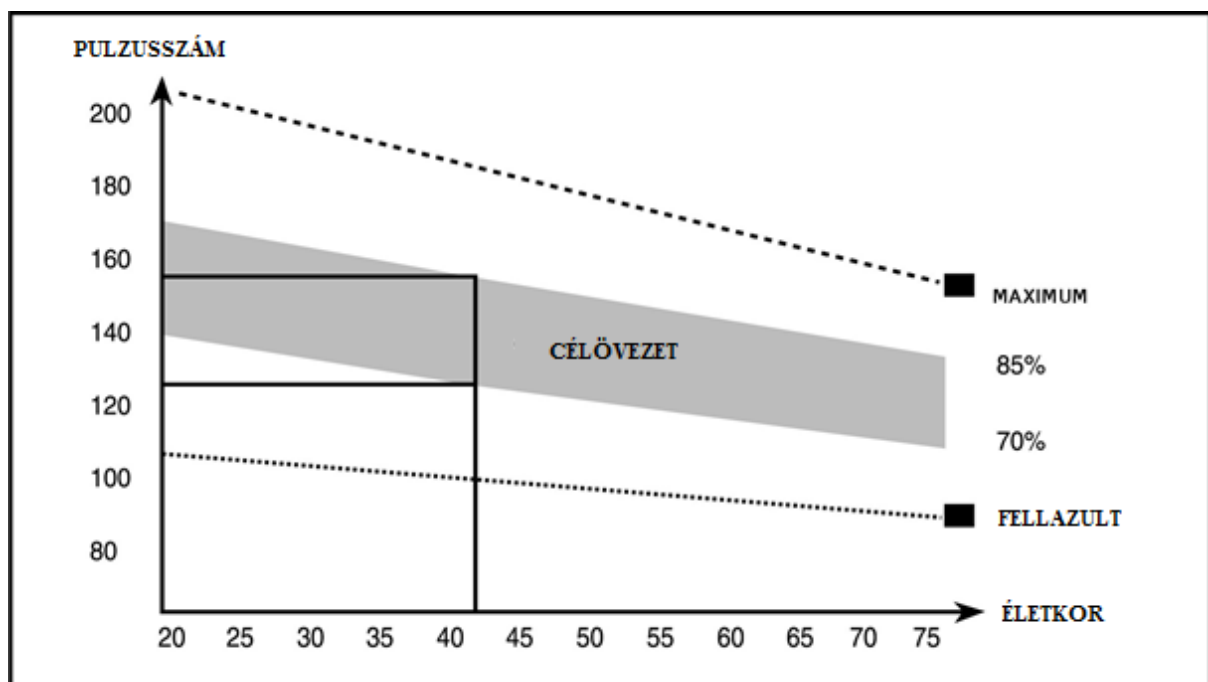
1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



3. Relaxációs gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését.

Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig.

Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

Izomformálás

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban teker, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

Fogyás

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el.

Ugyanez a helyet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

Bemelegítés

Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Vállgyakorlat

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé, és emelje meg a bal vagy a jobb lábát teste hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



A comb belső része

Üljön le. Lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábait nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



Térdgyakorlat

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

