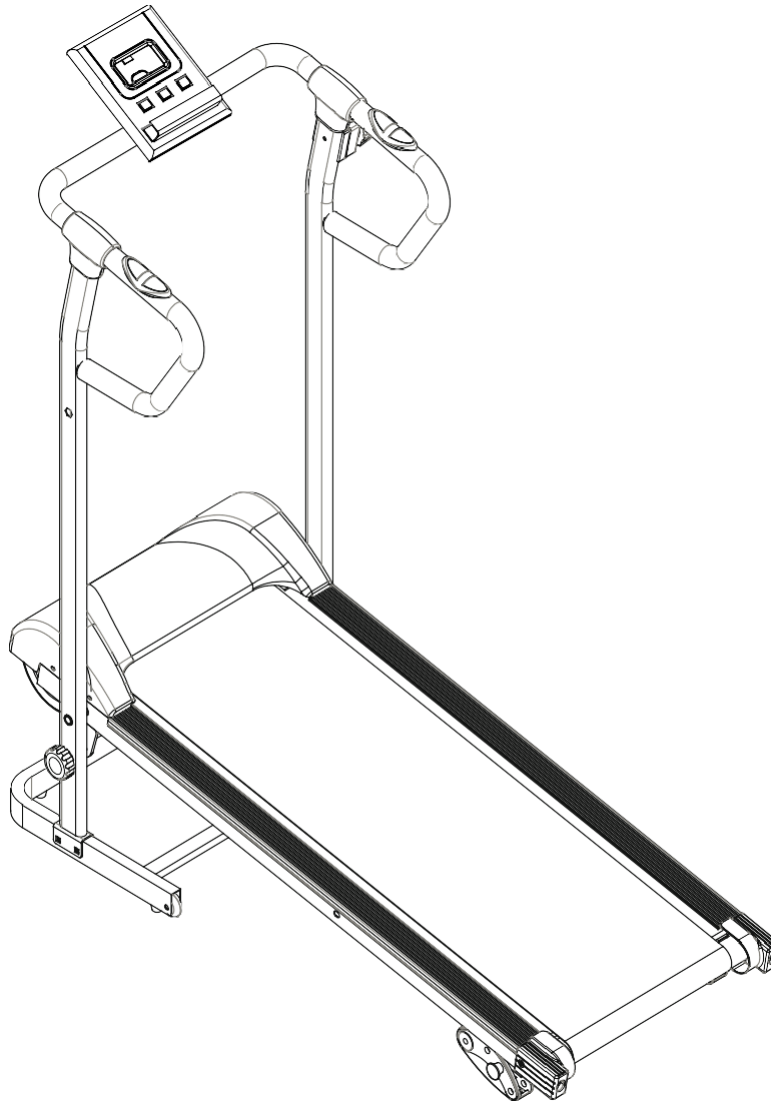


# FORTY



## Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli využít běžecký pás Diadora Forty. Před montáží zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Běžecký pás používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze.

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 Diadora 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](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://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 nesmí používat osoby, jejichž tělesná hmotnost je vyšší než **100 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. V blízkosti stroje musí být volná plocha o délce alespoň 0,6 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumíst'ujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Třída použití a účinnosti HB (norma EN 957-1/6). 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 Diadora (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 přemíst'ování 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: 22 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (D x Š x V): 128 x 55 x 132 cm.

**BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE**

1. Před montáží nebo provozem zařízení si pečlivě přečtěte celý návod.
2. Zařízení používejte pouze tak, jak je popsáno v pokynech.
3. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy.
4. Udržujte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
5. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Nikdy nenechávejte děti samotné se spotřebičem.
6. Před tréninkem zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně sestaveny.
7. Zařízení může v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
8. Namontujte a provozujte zařízení na pevném a rovném povrchu. Vždy ponechte volný průchod kolem zařízení jeden metr.
9. Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody nebo venku.
10. Zajistěte, aby **se do zařízení nikdy nedostala žádná kapalina.**
11. Udržujte ostré předměty v dostatečné vzdálenosti od zařízení.
12. Nikdy nepoužívejte spotřebič, pokud nefunguje správně.
13. Nepokoušejte se opravit zařízení sami, aniž byste se nejprve poradili s naším servisním střediskem.
14. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití a nesmí být používáno v komerčním sektoru. Přístroj vyhovuje **normě EN 957-1/6 HB** a není vhodný pro terapeutické použití.
15. Zařízení není vhodné pro osoby s hmotností vyšší než **100 kg.**

**ZÁKAZNICKÝ SERVIS:** V případě rozbití, poškození nebo chybějících dílů kontaktujte naše servisní středisko pro originální náhradní díly. Mezitím zařízení nepoužívejte.

**BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO ŠKOLENÍ**

**POZOR** Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro uživatele se stávajícími zdravotními potížemi.

1. Před zahájením tréninku se dobře zahřejte.
2. Při cvičení vždy noste vhodné oblečení, které se nemůže zachytit do zařízení. Nepoužívejte zařízení naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozvázané boty, se zavěšenými tkaničkami nebo boty s koženou podrážkou.

3. Udržujte veškeré pověšené oblečení a ručníky mimo dosah běžeckého pásu. Pokud dojde k zaseknutí předmětu, okamžitě zařízení vypněte.
4. Při zahájení nebo ukončení tréninku buďte opatrní. Kdykoli je to možné, používejte madlo. Při běhu velmi nízkou rychlostí se držte rukojeti. Nevystupujte z běžeckého pásu, pokud je v provozu.
5. Položte obě nohy na boční kryty, spusťte běžecký pás a pouze tehdy, když běžecký pás běží pomalou, ale stálou rychlostí, postavte se na běžecký pás jednou nohou nejprve a poté druhou.
6. Nepokoušejte se otáčet, když stojíte na běžeckém pásu a ten běží. Vždy držte obličej a ruce směřující dopředu.
7. Nikdy zařízení nepoužívejte, když je na něm jiná osoba.
8. Na běžeckém pásu se nehoupejte ani neskákejte.
9. Pokud se objeví nevolnost, závrať, bolest nebo jiné neobvyklé fyzické příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
10. Osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze v přítomnosti kvalifikovaného personálu nebo svého lékaře.
11. Děti by měly zařízení používat pouze v přítomnosti dospělé osoby.
12. V případě nevolnosti, bolesti na hrudi nebo jiných abnormálních příznaků okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.

**POKYNY K LIKVIDACI**

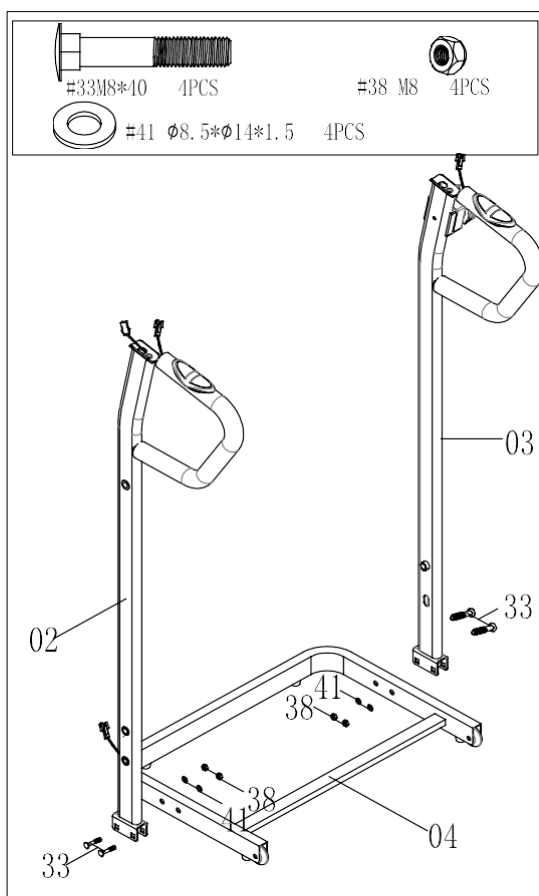

Obalové materiály jsou recyklovatelné. Obal zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí.



Nevyhazujte elektrická zařízení do domovního odpadu. Podle evropské směrnice 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních a její implementaci do národního práva musí být použítá elektrická zařízení zlikvidována, shromážděná odděleně a recyklována způsobem šetrným k životnímu prostředí. Pokud produkty obsahují baterie nebo dobíjecí baterie, které nejsou trvale nainstalovány, musí být před likvidací vyjmuty a zlikvidovány odděleně jako baterie.

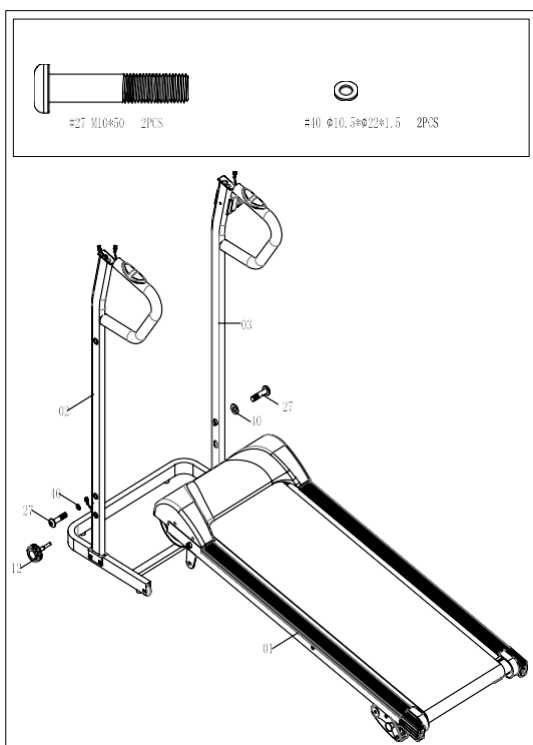
## NÁVOD K MONTÁŽI

Před zahájením montáže běžeckého pásu zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny uvedené části. Některé montážní kroky vyžadují zvedání těžkých břemen. Doporučuje se, aby vám při montáži tohoto produktu pomohla jiná osoba.



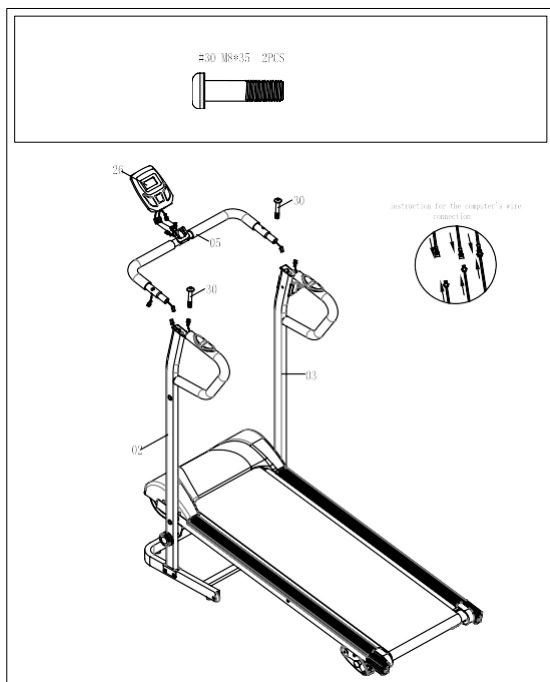
### KROK 1: Montáž předních podpěr

Vyjměte základní rám (04) z krabice a položte jej na podlahu. Připevněte levou přední podpěru (02) a pravou přední podpěru (03) k základně (04) pomocí šroubu s hlavou (33), podložky (41) a nylonové matice (38).



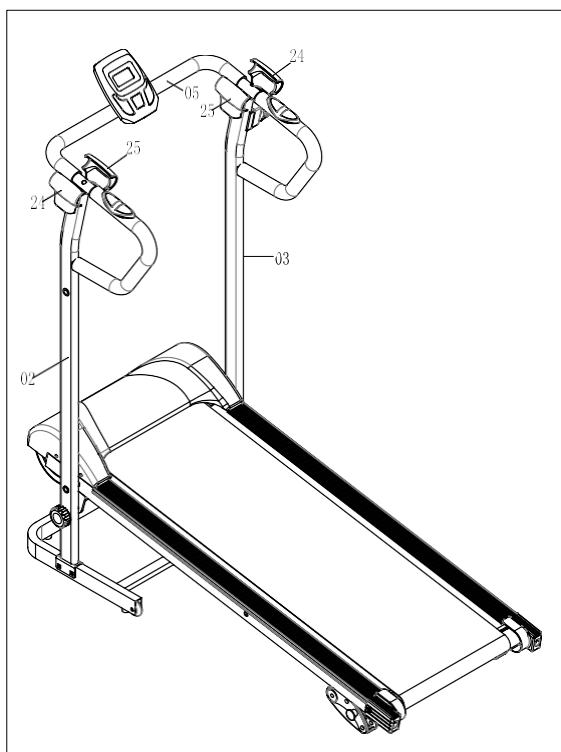
### KROK 2: Sestavení běžecké plochy

Připevněte rám běžeckého pásu (01) k levé přední opěrce (02) a k pravé přední opěrce (03) pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (27) a podložky (40).



**KROK 3: Montáž rámu počítače**

Po připojení kabelů senzoru připevněte rám počítače (05) k levé přední podpěře (02) a na pravé přední podpěře (03) pomocí imbusového šroubu (30). Připojte kabely počítače a rám počítače a vložte počítač do desky počítače.

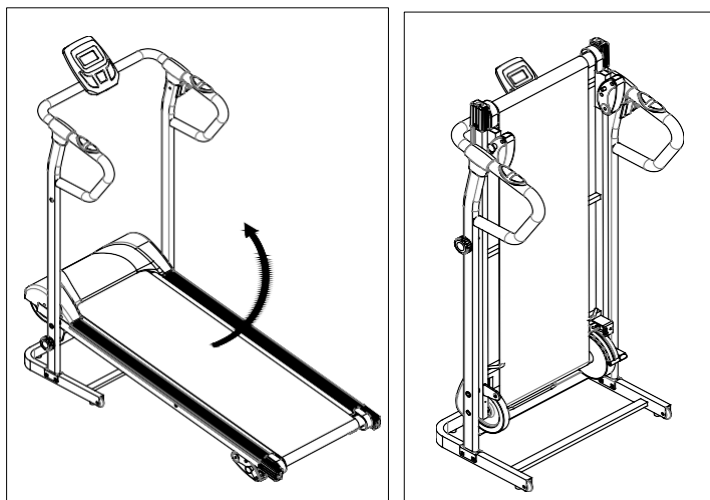


**KROK 4: Montáž krytů**

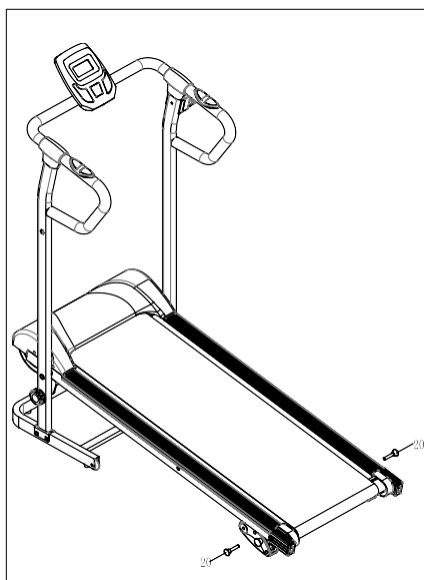
Namontujte levý kryt rukojeti (24) a pravý kryt rukojeti (25) na levou přední podpěru (02) a pravou přední podpěru (03).

## SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Po tréninku běžecký pás vyjměte a zajistěte jej zajišťovacím kolíkem (12).

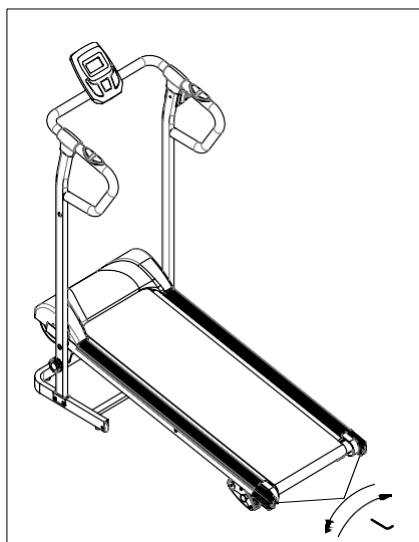


## NASTAVENÍ ÚHLU NÁKLONU



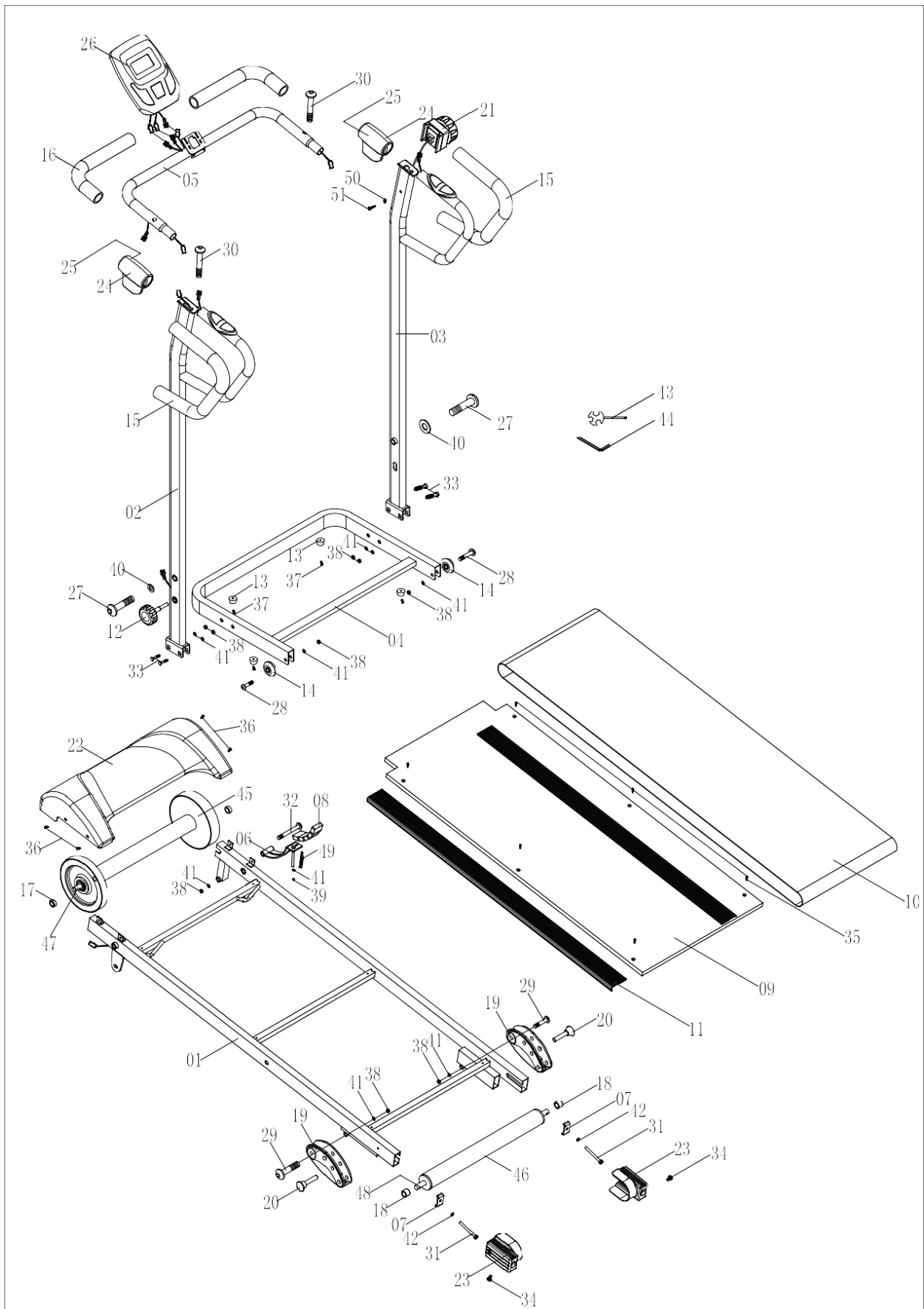
Nastavení sklonu ve třech krocích. Po výběru vhodného úhlu vytáhněte kolík (20) a vložte kolík (20). Poznámka: Kolíky by měly být v otvorech ve stejné výšce na obou stranách.

## NASTAVENÍ BĚŽECKÉ PODLOŽKY



Pokud je běžecká podložka zkosená, uvolněná nebo příliš utažená, upravte levý a pravý šroub pomocí imbusového klíče, abyste dosáhli požadovaného efektu. Poznámka: Běžecká plocha je nastavena z výroby. Po delším používání se může běžecká plocha uvolnit nebo se křivě spustit.

ROZLOŽENÝ NÁHLED





**SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ**

Ne	Označit	Kus	Ne	Označit	Kus
1	Rám běžecké plochy	1	26	Počítač	1
2	Levá přední opěrka	1	27	Imbusový šroub M10 * 50	2
3	Pravá přední opěrka	1	28	Imbusový šroub M8 * 30	2
4	Základní rám	1	29	Imbusový šroub M8*45	2
5	Rám počítače	1	30	Imbusový šroub M8 * 35	2
6	Magnetický držák	2	31	Imbusový šroub M6*60	2
7	Nastavení zadní řemenice	2	32	Šestihranný šroub M8 * 75	1
8	Magnety	5	33	Šroub s hlavou M8 * 35	4
9	Běžecká deska	1	34	Křížový šroub M5*12	2
10	Běžecká podložka	1	35	Křížový šroub	6
11	Boční lišty	2	36	ST4.8 * 15 Křížový šroub	4
12	Zajišťovací kolík	1	37	ST4.2*20 Křížový šroub	6
13	Gumové nožičky	4	38	Nylonová matice M8 * 8H	7
14	Transportní kolo	2	39	Nylonová matice M6 * 6H	1
15	Kryt rukojeti	2	40	Podložka $\phi 10 * \phi 20 * 2.0$	2
16	Kryt rukojeti	2	41	Podložka $\phi 8.5 * \phi 14 * 1.5$	10
17	Distanční sloupek přední vodící kladky	2	42	Podložka $\phi 6,5 * \phi 13 * 1,5$	2
18	Distanční podložka zadní napínací kladky	2	43	Klíč S5	1
19	Nastavovací patka	2	44	Křížový klíč S13, 14, 17	1
20	Kolík	2	45	Přední kladka	1
21	Nastavení odporu	1	46	Zadní kladka	1
22	Kryt motoru	1	47	Přední hřídel válce	1
23	Kryt zadního válce	2	48	Hřídel zadního válce	1
24	Kryt rukojeti (vlevo)	2	49	Podložka	1
25	Kryt rukojeti (vpravo)	2			

## PROVOZ POČÍTAČE



### TLAČÍTKA

#### 1. REŽIM

Po zvolení tohoto tlačítka se přepne pohled nebo se vybere okno, které je třeba nastavit.

#### 2. NASTAVENÍ

Ve stavu nastavení stisknutím tohoto tlačítka zvýšíte okno s hodnotou nastavení pro **TIME**, **DIST**, **CAL** a **PULSE** (čas, vzdálenost, kalorie a puls).

#### 3. RESETOVAT

Ve stavu nastavení stisknutím tohoto tlačítka resetujete hodnotu pro **TIME**, **DIST**, **CAL** a **PULSE** (čas, vzdálenost, kalorie a puls).

### FUNKCE

**ČAS:** Stiskněte tlačítko, dokud se na LCD nezobrazí "TIME", na displeji se zobrazí funkce času na obrazovce.

**VZDÁLENOST:** Stiskněte tlačítko, dokud se na LCD nezobrazí "DIST", na displeji se zobrazí funkce vzdálenosti.

**ODO:** Stiskněte tlačítko, dokud se na LCD displeji nezobrazí "ODO", na monitoru se zobrazí funkce počítadla kilometrů.

**KALORIE:** Stiskněte tlačítko do, dokud není "CAL" na LCD displeji, na displeji se na obrazovce zobrazí funkce kalorií.

**PULSE:** Stiskněte tlačítko, dokud se na LCD displeji nezobrazí "PULSE", na displeji se zobrazí funkce tepové frekvence.

Snímač tepu je v kontaktu s vaší rukou, před měřením tepové frekvence položte dlaně na kontaktní podložky.

### AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ A AUTOMATICKÉ SPUŠTĚNÍ/ZASTAVENÍ

1. Monitor se automaticky vypne, pokud po dobu 3 minut nepřijde žádný signál, uloží se všechny funkční hodnoty. Monitor můžete aktivovat stisknutím libovolné klávesy nebo opětovným spuštěním cvičení.
2. Když je přijat signál pro cvičení nebo operaci, monitor se automaticky zapne.

## 1. NASTAVENÍ

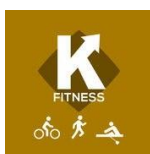
Stisknutím tlačítka MODE vyberte zobrazení okna, které je třeba nastavit. Poté stiskněte SET pro zvýšení/snížení hodnoty pro dosažení požadovaného času, vzdálenosti, kalorií nebo pulsu. Stisknutím tlačítka RESET vynulujete hodnotu v příslušném okně.

## 2. VÝMĚNA BATERIE

Pokud je displej tmavý nebo nečitelný, vyjměte baterii a vyměňte ji za typ AAA UM4 R03P.

## INTERAKTIVNÍ TRÉNINK (VOLITELNÉ)

Posilovací stroje vybavené technologií Bluetooth lze připojit ke kompatibilním fitness aplikacím. V současné době je program "Kinomap" k dispozici pro iOS a Android.



1. Stáhněte si požadovanou aplikaci do svého mobilního zařízení
2. Při registraci postupujte podle pokynů příslušné aplikace
3. Aktivujte Bluetooth v nastavení svého mobilního zařízení
4. Zapněte posilovač
5. Otevřete aplikaci
6. Vyberte typ stroje
7. Vyberte si značku svého fitness stroje
8. Vyberte si model svého fitness stroje
9. Připojte stroj k mobilnímu zařízení prostřednictvím aplikace

## 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 zvedněte 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

Posaďte 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 palce, dokud to nedokážete. bude možné. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



### Cviky na kolena

Posaďte 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.

