

Návod na použitie: Eliptical DUVLAN Yasmin – kód: 6594

SK

Návod na použití: Eliptical DUVLAN Yasmin – kód: 6594

CZ

Használati útmutató: Elliptikus tréner DUVLAN Yasmin – kód: 6594

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie. 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

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

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).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberný 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

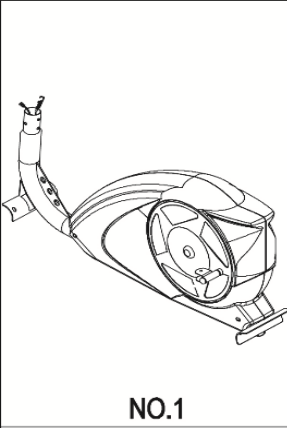
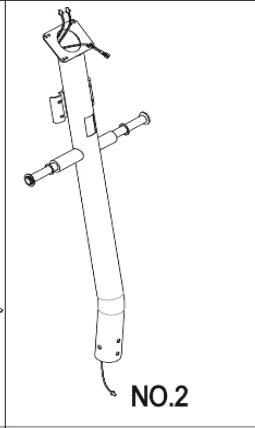
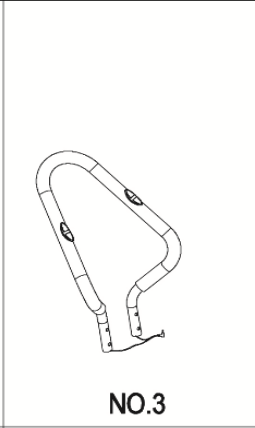
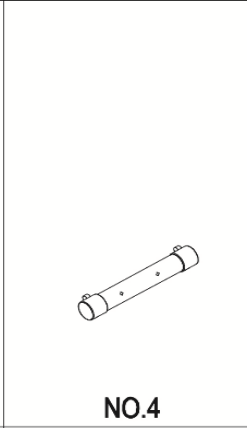
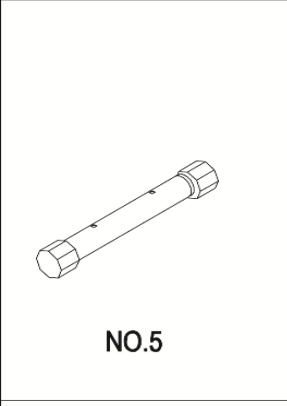
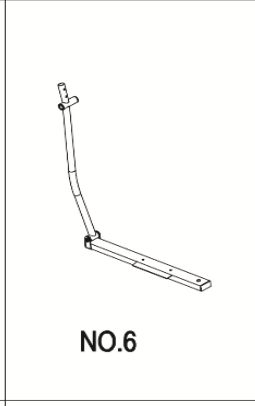
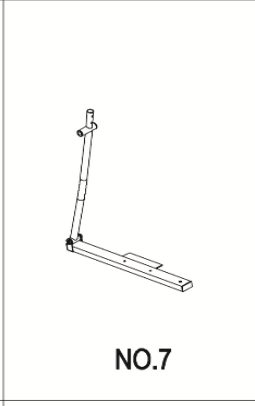
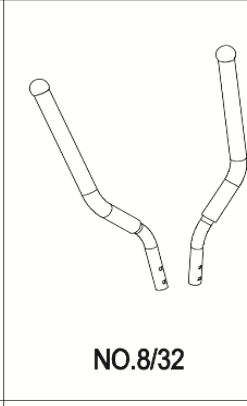
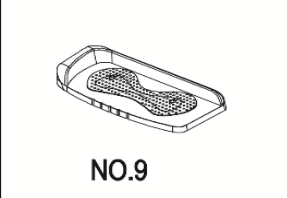
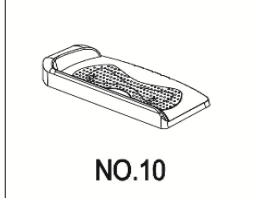

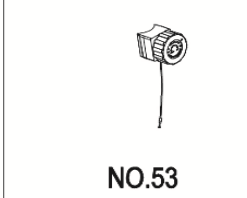
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

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.

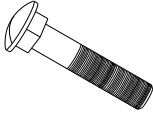
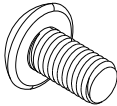
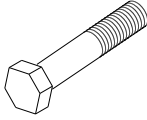


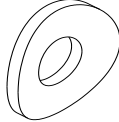
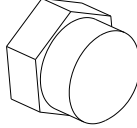
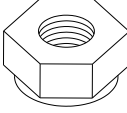


- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
- 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 verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 957-9) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte 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 tréningom odložte všetky šperky. Vlasy si upravte, aby Vám 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.
- Počet stupňov záťaže: 8. Umožňuje zvyšovať / znižovať odpor počas cvičenia. Otočením záťažového kolieska do strany (-) znižujete záťaž, otočením záťažového kolieska do strany (+) zvyšuje záťaž.
- Buďte opatrní pri nastupovaní a vystupovaní a pridržujte sa madiel. Najskôr stlačte jeden pedál do najnižšej pozície a stúpnite na neho jednou nohou. Druhou nohou prekročte hlavný rám a postavte sa na druhý pedál. Počas cvičenia pridržujte madiel. Pri vystupovaní, zošliapnite jeden pedál do najnižšej polohy, dajte dole nohu z vyššie položeného pedála.
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 39,3 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 132 x 66 x 164 cm.

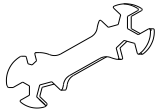
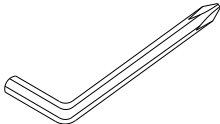
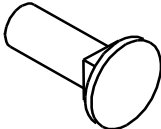
Zoznam dielov

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| NO.1 | NO.2 | NO.3 | NO.4 |
|  |  |  |  |
| NO.5 | NO.6 | NO.7 | NO.8/32 |
|  |  |  |  |
| NO.9 | NO.10 | NO.11 | NO.53 |

| P.Č. | Názov | KS |
|------|--------------------------------------|-----|
| 1 | Hlavný rám | 1 |
| 2 | Predná podpera | 1 |
| 3 | Riadidlá | 1 |
| 4 | Predný stabilizátor | 1 |
| 5 | Zadný stabilizátor | 1 |
| 6 | Ľavá spodná trubka riadidiel | 1 |
| 7 | Pravá spodná trubka riadidiel | 1 |
| 8/32 | Pravá a ľavá horná trubka riadidiel | 1/1 |
| 9 | Ľavý pedál | 1 |
| 10 | Pravý pedál | 1 |
| 11 | Merač | 1 |
| 53 | Napínacia regulačná skrutka s káblom | 1 |

Zoznam kovových dielov





| P.Č. | Názov | Obrázok | KS |
|------|--|--|----|
| 12 | Nosná skrutka M8 x 70L |  | 4 |
| 15 | Imbusová skrutka M8 x 35L |  | 4 |
| 16 | Šesťhranná skrutka M8 x 45L |  | 4 |
| 18 | Nosná skrutka M6 x 12L |  | 4 |
| 20 | Plochá podložka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ |  | 4 |
| 23 | Zakrivená podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$ |  | 8 |
| 24 | Klenutá matica M8 |  | 8 |
| 25 | Nylonová matica M8 |  | 4 |
| 27 | Koncová krytka |  | 6 |
| 31 | Koncová krytka |  | 6 |

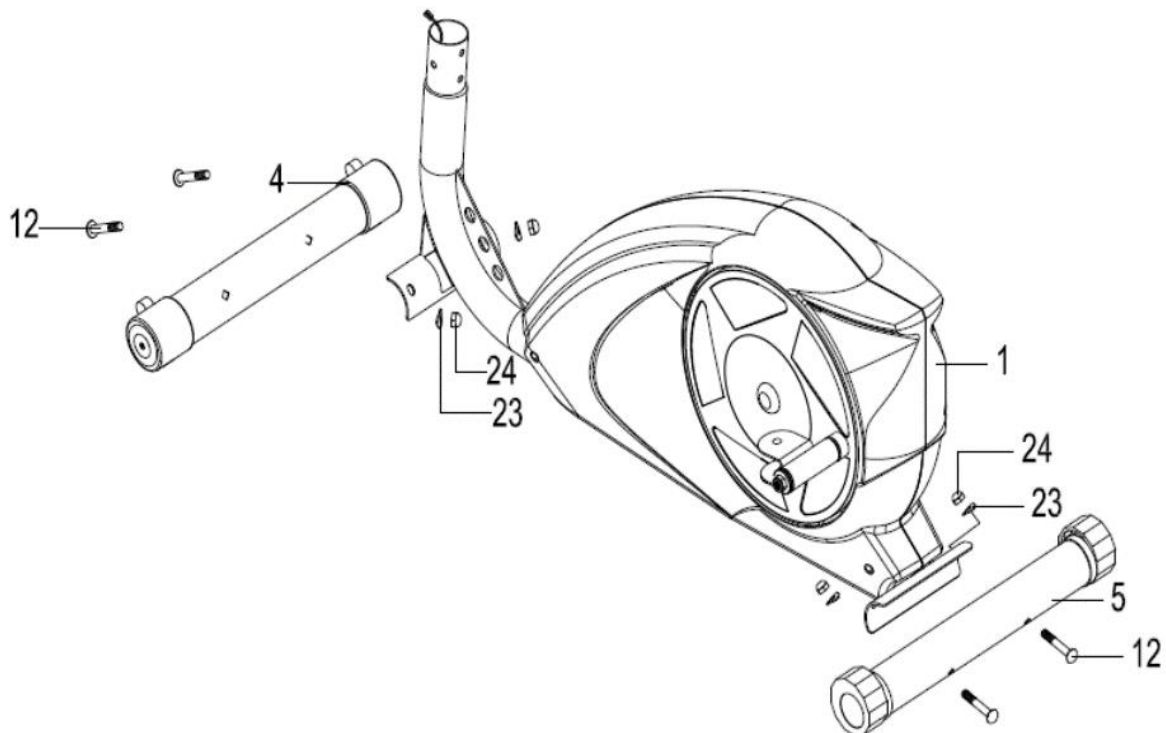
| | | | |
|----|-----------------------|--|---|
| 85 | Dvojité klíč |  | 2 |
| 86 | Imbusový klíč |  | 1 |
| 97 | Dutá nosná skrutka M6 |  | 4 |

Montážny návod

Krok 1

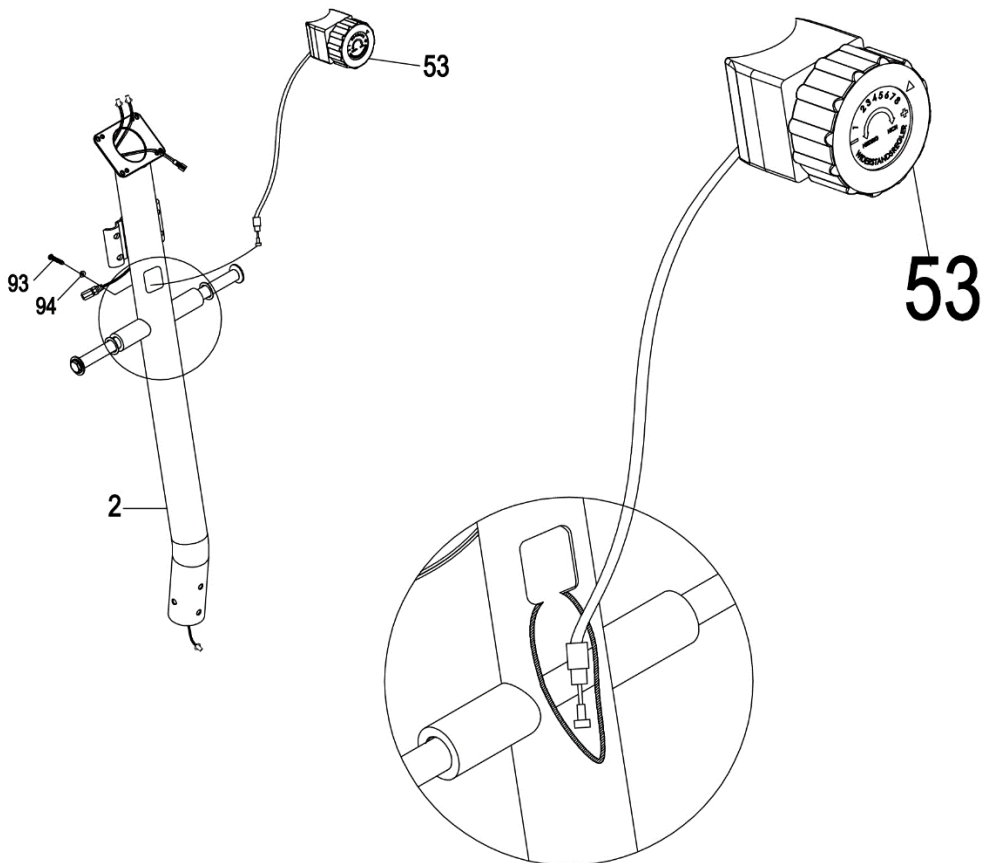
Pripevnite predný stabilizátor (4) k prednej časti hlavného rámu (1) a zaistite dvoma nosnými skrutkami (12), dvoma zakrivenými podložkami (23) a dvoma klenutými maticami (24). Pripevnite zadný stabilizátor (5) k zadnej časti hlavného rámu (1) a zaistite dvoma nosnými skrutkami (12), dvoma zakrivenými podložkami (23) a dvoma klenutými maticami (24).

| | | |
|----|---|--|
| 15 |  | 4ks/pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5$ t |
| 16 |  | 4ks/pcs M8 |
| 21 |  | 4ks/pcs M8x70L |
| 60 |  | 1ks/pc |



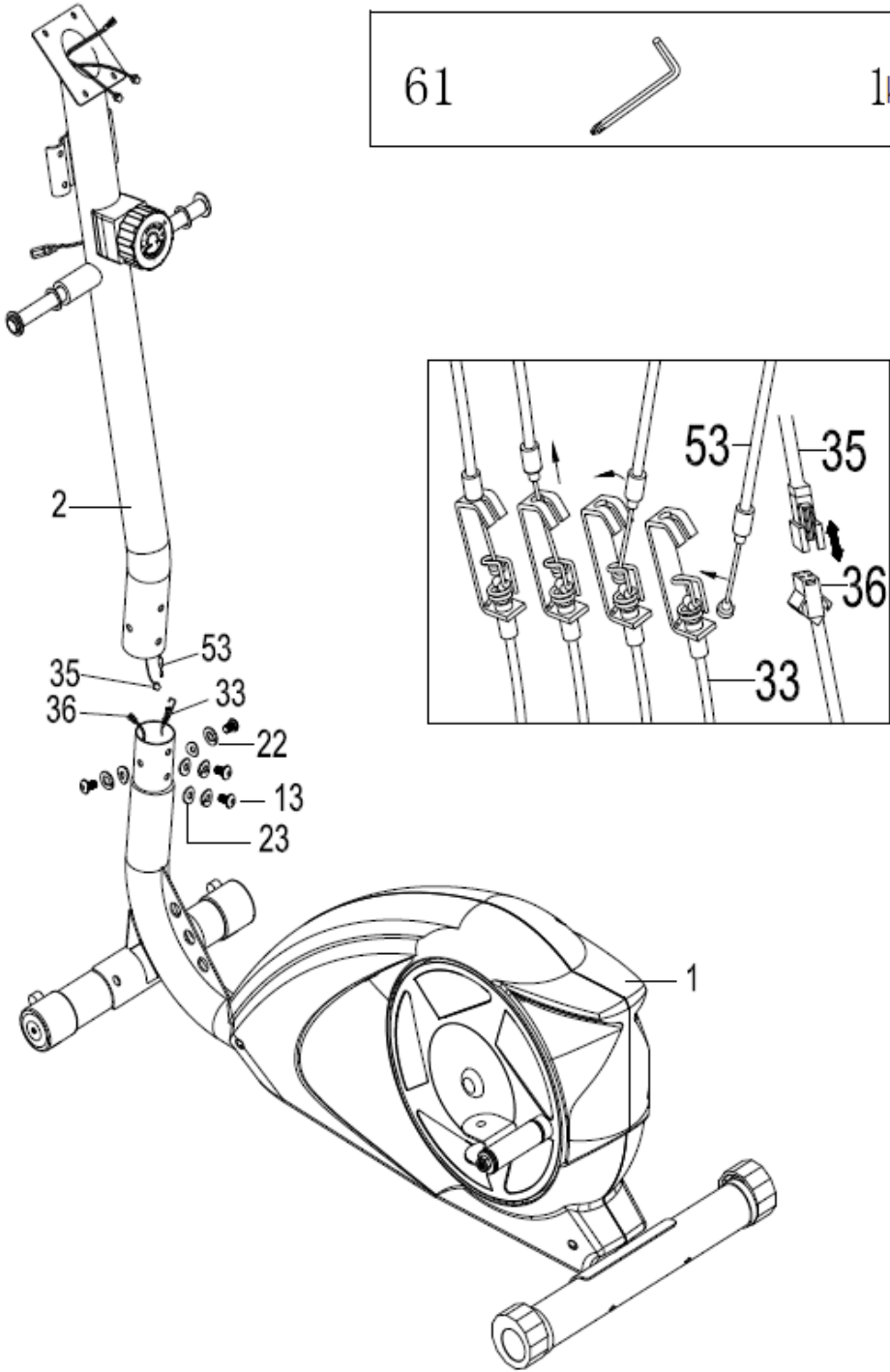
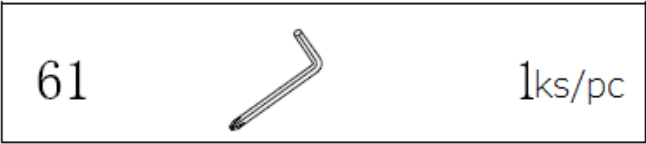
Krok 2

Uvoľnite jednu imbusovú skrutku (93) a jednu zakrivenú podložku (94) z prednej podpery (2). Pripevnite napínicu regulačnú skrutku s káblom (53) k hlavnému rámu (1). Zaistite pomocou jednej imbusovej skrutky (93) a jednej zakrivenej podložky (94).



Krok 3

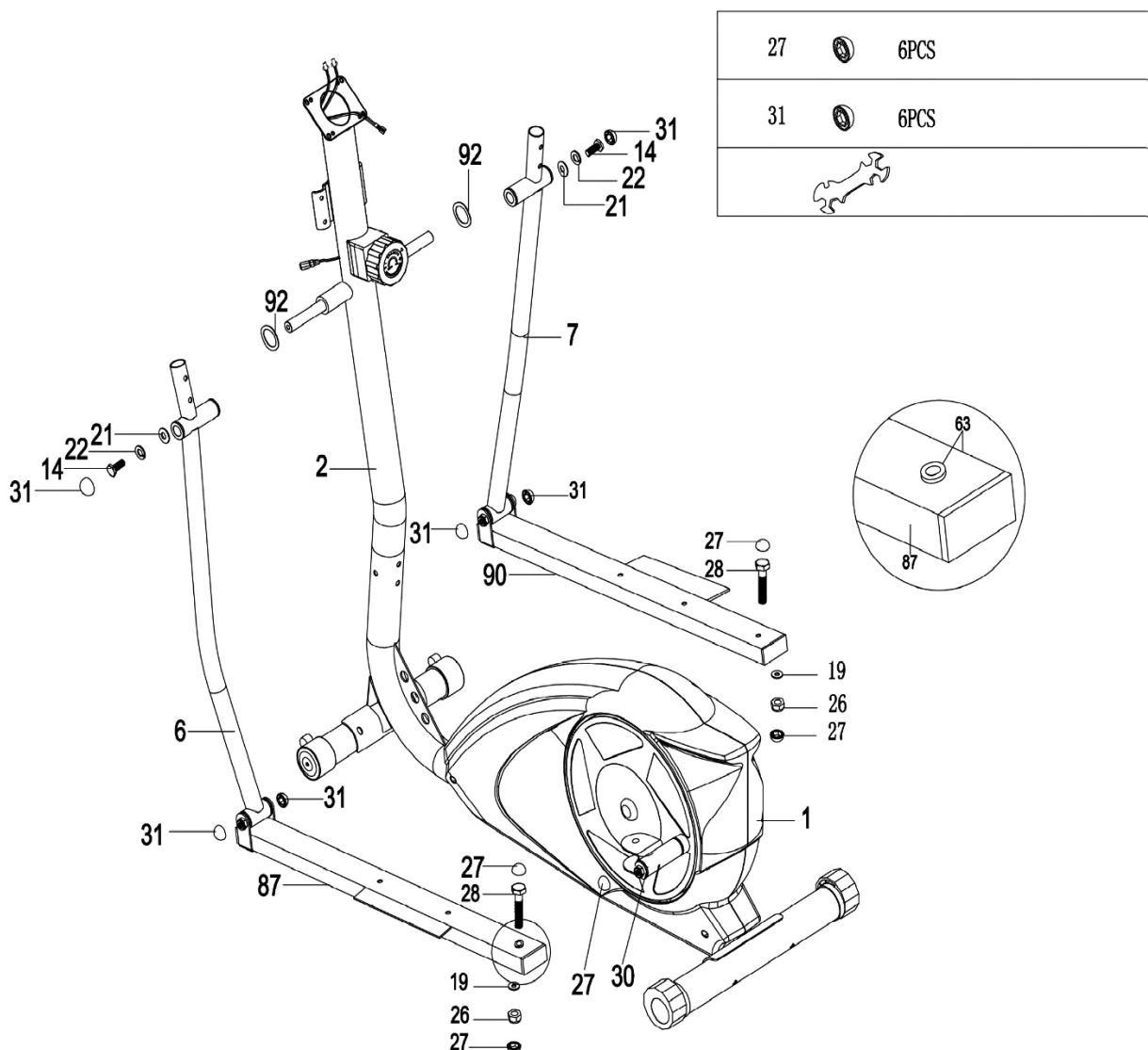
Vyberte štyri imbusové skrutky (13) štyri pružné podložky (22) a štyri zakrivené podložky (23) z prednej podpery (2). Prepojte vrchný kábel senzora (35) so spodným káblom senzora (36). Pripojte napínicu regulačnú skrutku s káblom (53) k predlžovaciemu napínicemu káblu (33). Vložte prednú podperu (2) do hlavného rámu (1), pripevnite štyrmi imbusovými skrutkami (13), štyrmi pružnými podložkami (22) a štyrmi zakrivenými podložkami (23).



Krok 4

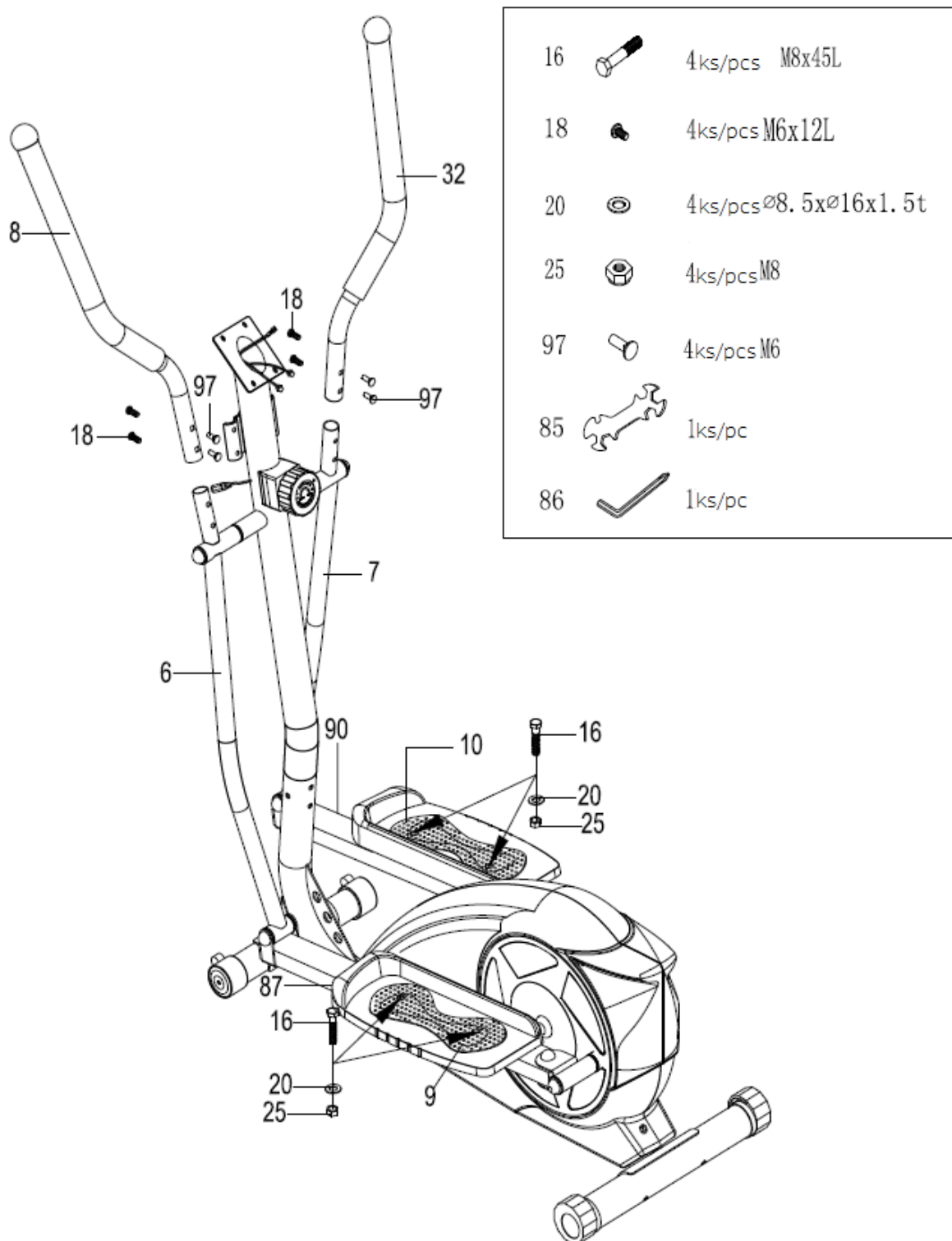
Povoľte šesťhrannú skrutku (14), pružnú podložku (22) a plochú podložku (21) na ľavej strane prednej podpery (2). Povoľte šesťhrannú skrutku (28), plochú podložku (19) a nylonovú maticu (26) z ľavej pedálovej tyčky (87). Pripevnite ľavú spodnú trubicu riadidiel (6) k ľavej strane prednej podpery (2). Zaisťte s jednou šesťhrannou skrutkou (14), jednou pružnou podložkou (22) a jednou plochou podložkou (21). Potom nasadíte koncovú krytku (31) aby ste zakryli bočnú stranu ľavej spodnej trubky riadidiel (6).

Skontrolujte ľavú pedálovú tyčku (87), ktorá má dve kovové podložky (63) na spodnej strane pedálovej tyčky (87). Uistite sa, že nespadnú na ľavú prípojnú dosku typu U (30) v hlavnom ráme (1), (viď. obrázok). Pripevnite ľavú pedálovú tyčku (87) k ľavej prípojnej doske typu U (30). Zaisťte s jednou šesťhrannou skrutkou (28), jednou plochou podložkou (19) a jednou nylonovou maticou (26). Potom nasadíte koncové krytky (27) pre zakrytie skrutky (28), nylonovej matice (26) a ľavej prípojnej dosky typu U (30) jednotlivo. Zopakujte rovnaký postup s pravou spodnou trubicou riadidiel (7) a pravou pedálovou tyčkou (90).








Krok 5

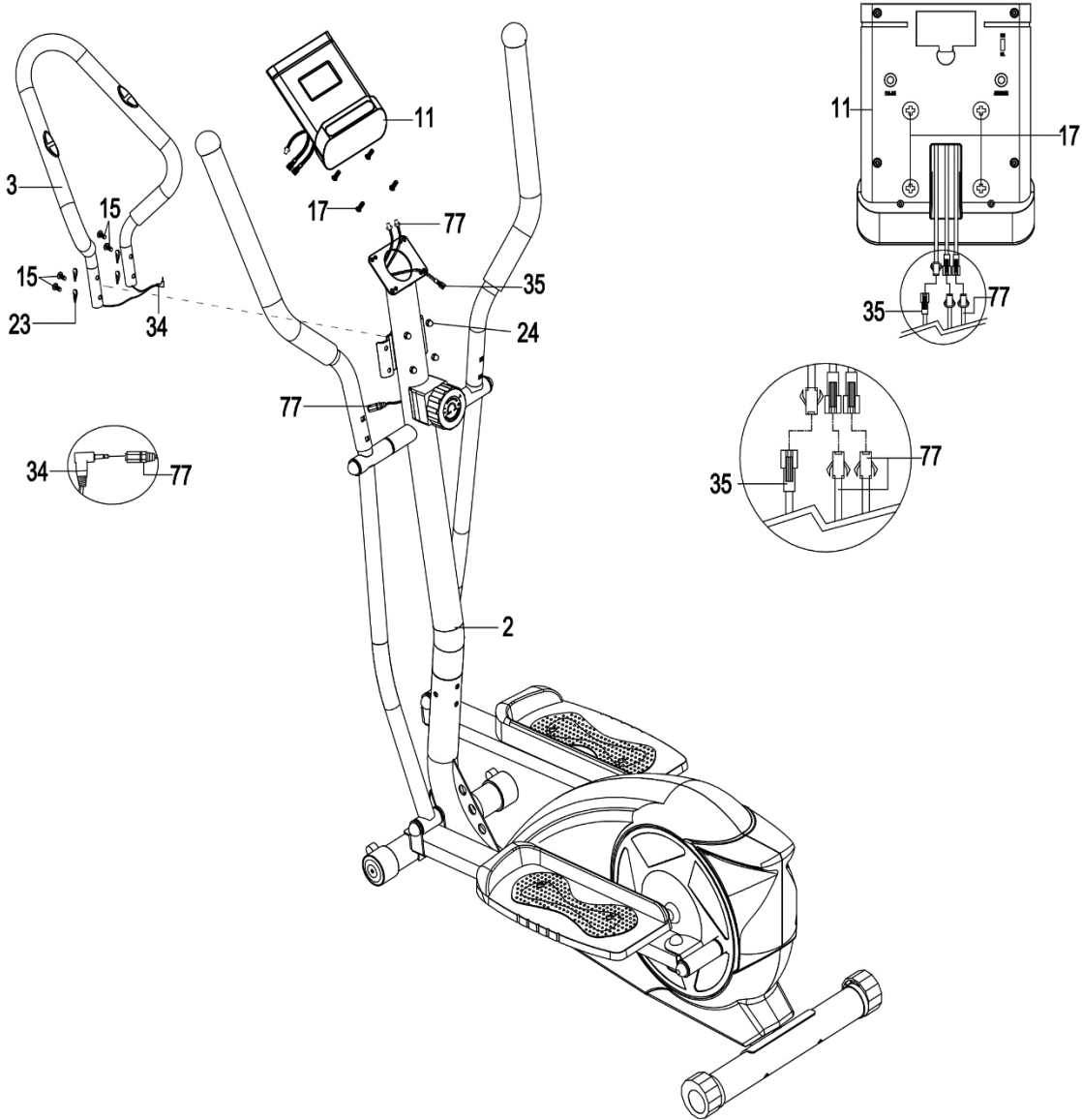
Pripevnite ľavú hornú trubku riadidiel (8) k ľavej spodnej trubke riadidiel (6). Zaistite dvoma imbusovými skrutkami (18) a dvoma dutými nosnými skrutkami (97). Zopakujte postup s pravou hornou trubkou riadidiel (32). Pripevnite ľavý pedál (9) k ľavej pedálovej tyčke (87). Zaistite v požadovanej pozícii s dvoma šesťhrannými skrutkami (16), dvoma plochými podložkami (20) a dvoma nylonovými maticami (25). Zopakujte postup pre pravý pedál (10).



Krok 6

Uvoľnite štyri skrutky (17) zo zadnej strany merača (11). Prepojte vrchný kábel senzora (35) s káblom senzora v merači (11). Prepojte vrchný kábel merača pulzu (77) s káblami merača pulzu v merači (11). Potom pripojte merač (11) k držiaku prednej podpory (2) a zaistite štyrmi skrutkami (17). Nasad'te riadidlá (3) na prednú podporu (2). Zaistite so štyrmi imbusovými skrutkami (15), štyrmi zakrivenými podložkami (23) a štyrmi klenutými maticami (24). Spojte konektor kábla merača pulzu (34) s dolným koncom vrchného kábla merača pulzu (77).

| | | | | |
|----|---|------|-----------------|---|
| 15 |  | 4PCS | M8x35 |  |
| 23 |  | 4PCS | Ø8, 3xØ20x1, 5t |  |
| 24 |  | 4PCS | M8 | |



Počítač



Tlačidlá

1. **BODY FAT:** Stlačte toto tlačidlo pre zadanie osobných údajov pred meraním podielu vášho telesného tuku.
2. **MEASURE:** Stlačte toto tlačidlo, aby ste spustili meranie telesného tuku. Oboma rukami pevne uchopíte rukoväť po dobu 30 sekúnd. Počítač automaticky zobrazí pomer tuku užívateľa (FAT%, BMI a BMR index). Ak počítač nezaznamená srdcovú frekvenciu užívateľa alebo je uchopenie rukoväti kratšie, ako 30 sekúnd, na obrazovke sa zobrazí chybové hlásenie a test sa nevykoná.
 - a. **FAT %:** Zobrazí percento vášho telesného tuku po zmeraní.
 - b. **BMI (Body Mass Index):** BMI je miera telesného tuku na základe výšky a hmotnosti, ktorá sa vzťahuje na dospelých mužov a ženy (tento ukazovateľ sa nevzťahuje na atlétov, tehotné ženy, fyzicky slabé osoby a osoby vykonávajúce silový tréning).
 - c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Váš bazálny metabolizmus (BMR) ukazuje množstvo kalórií, vaše telo potrebuje k fungovaniu. To nezodpovedá akejkol'vek činnosti, je to jednoducho energia potrebná pre udržanie srdcového rytmu, dýchanie a normálnu telesnú teplotu. Meria telo v pokoji, nie v spánku, pri izbovej teplote.
3. **UP:** V režime nastavení stlačte toto tlačidlo pre zvýšenie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, váhy, výšky, atď., a pre zvolenie pohlavia.
4. **DOWN:** V režime nastavení stlačte toto tlačidlo pre zníženie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, váhy, výšky, atď., a pre zvolenie pohlavia.
5. **ENTER/RESET:**
 - a. Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie daného nastavenia,
 - b. v režime „NO SPEED“ sa podržaním tohto tlačidla po dobu min. 2 sekúnd počítač zresetuje.
6. **RECOVERY:** Počas fázy START chyťte rukami rukoväť alebo si pripevnite k hrudníku vysielateľ a následne stlačte tlačidlo RECOVERY. Čas sa začne odpočítavať 1:00 – 0:59 až po 0:00. Akonáhle bude dosiahnutý čas 0:00, počítač zobrazí Vašu srdcovú frekvenciu a zhodnotí stav zotavenia na stupnici od F1.0 – F6.0, kde Vám správa ukáže Váš súčasný stav cvičenia podľa nasledovnej stupnice:

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1.0 | znamená VYNIKAJÚCI (OUSTANDING) |
| $1.0 < F < 2.0$ | znamená VÝBORNÝ (EXCELLENT) |
| $2.0 \leq F \leq 2.9$ | znamená DOBRÝ (GOOD) |
| $3.0 \leq F \leq 3.9$ | znamená SLUŠNÝ (FAIR) |
| $4.0 \leq F \leq 5.9$ | znamená PODPRIEMERNÝ (BELOW AVERAGE) |
| 6.0 | znamená SLABÝ (POOR) |

Funkcie

- 1. SCAN:** Stláčajte tlačidlo ENTER, až kým sa na displeji nezobrazí funkcia skenovania SCAN, počítač bude automaticky prepínať medzi hodnotami času (TIME), vzdialenosti (DISTANCE), počtu spálených kalórií (CALORIES), srdcovej frekvencie (PULSE) a rýchlosti (SPEED) po dobu 6 sekúnd.
- 2. TIME:** a) zobrazuje celkový čas cvičenia od začiatku do konca tréningu.
b) stláčajte tlačidlo ENTER, až kým sa na displeji nezobrazí TIME. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte čas cvičenia. Keď uplynie nastavený čas, zaznie zvukový signál.
- 3. SPEED:** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- 4. DISTANCE:** a) zobrazuje prejdenú vzdialenosť od začiatku do konca tréningu.
b) stláčajte tlačidlo ENTER, až kým sa na displeji nezobrazí DISTANCE. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú vzdialenosť prejdenú počas cvičenia. Keď uplynie nastavená vzdialenosť, zaznie zvukový signál.
- 5. CALORIES:** a) zobrazuje počet spálených kalórií od začiatku do konca tréningu.
b) stláčajte tlačidlo ENTER, až kým sa na displeji nezobrazí CALORIES. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovaný počet spálených kalórií počas cvičenia. Keď dosiahnete nastavenú hodnotu spálených kalórií, zaznie zvukový signál.
- 6. PULSE:** a) stláčajte tlačidlo ENTER, až kým sa na displeji nezobrazí PULSE. Pred meraním vašej srdcovej frekvencie, položte dlane oboch rúk na kontaktné podložky a na displeji sa po 6-7 sekundách zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia v úderoch za minútu (BPM).
b) stláčajte tlačidlo ENTER, až kým sa na displeji nezobrazí PULSE. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú srdcovú frekvenciu počas cvičenia. Nastaviteľné rozpätie je medzi 40-240 BPM. Zvukový signál zaznie v prípade, že je srdcová frekvencia vyššia, ako nastavená hodnota.

Poznámka: Počas merania môže byť počas prvých 2-3 sekúnd v dôsledku prerušovania kontaktu nameraná hodnota vyššia, ako je v skutočnosti, následne sa však upraví na správnu hodnotu. Výsledok merania nemožno považovať za lekárske údaje.

1. Ak je obraz na displeji slabý alebo nezobrazuje všetky hodnoty, vymeňte batérie.
2. Ak zariadenie nezaznamená žiadny vstupný signál po dobu 4 minút, počítač sa automaticky vypne.

Špecifikácia

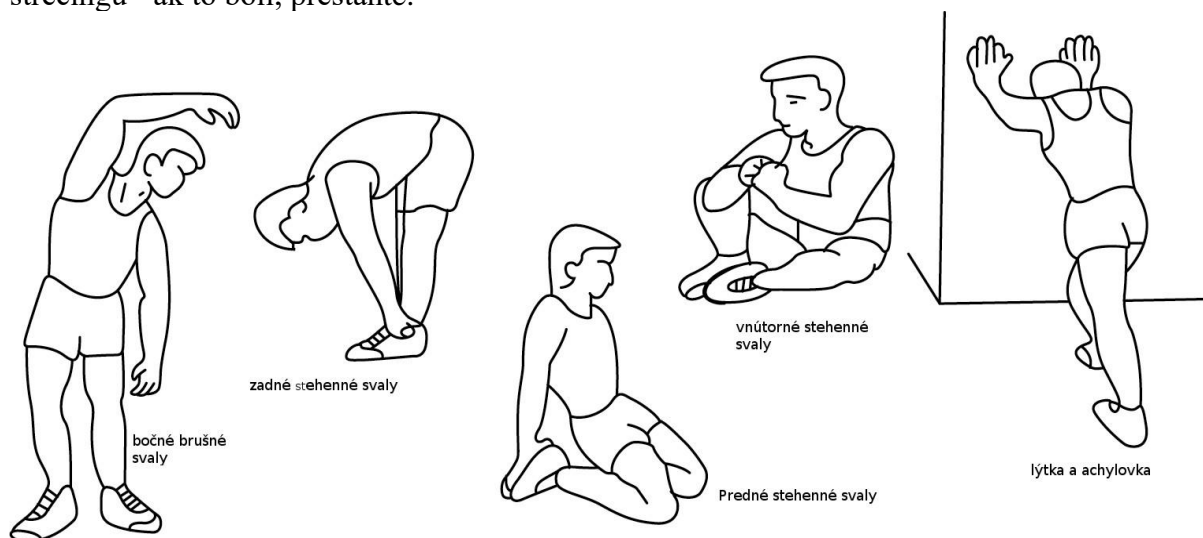
| | | |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| FUNKCIA | Auto scan | Každých 6 sekúnd |
| | Čas | 0:00'~99:59' |
| | Aktuálna rýchlosť | 0.0~99.9 KM/H |
| | Vzdialenosť | 0.0~99.9 KM |
| | Kalórie | 0~9999 CAL |
| | Srdcová frekvencia | 40~240 BPM |
| Typ batérií | | 2ks typu – AAA alebo UM –4 |
| Prevádzková teplota | | 0°C ~ +40°C |
| Teplota skladovania | | -10°C ~ +60°C |

Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

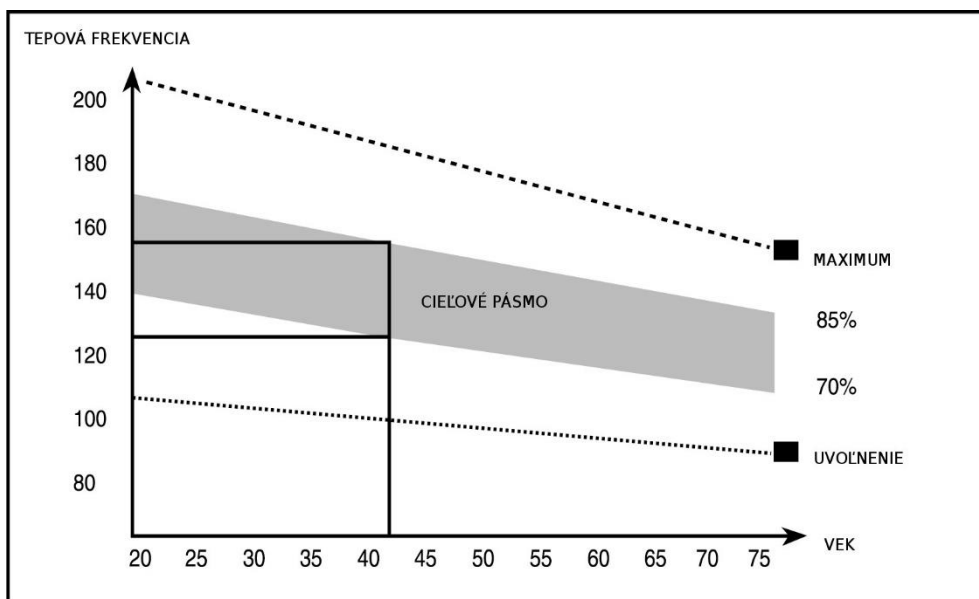
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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 svalov 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 tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

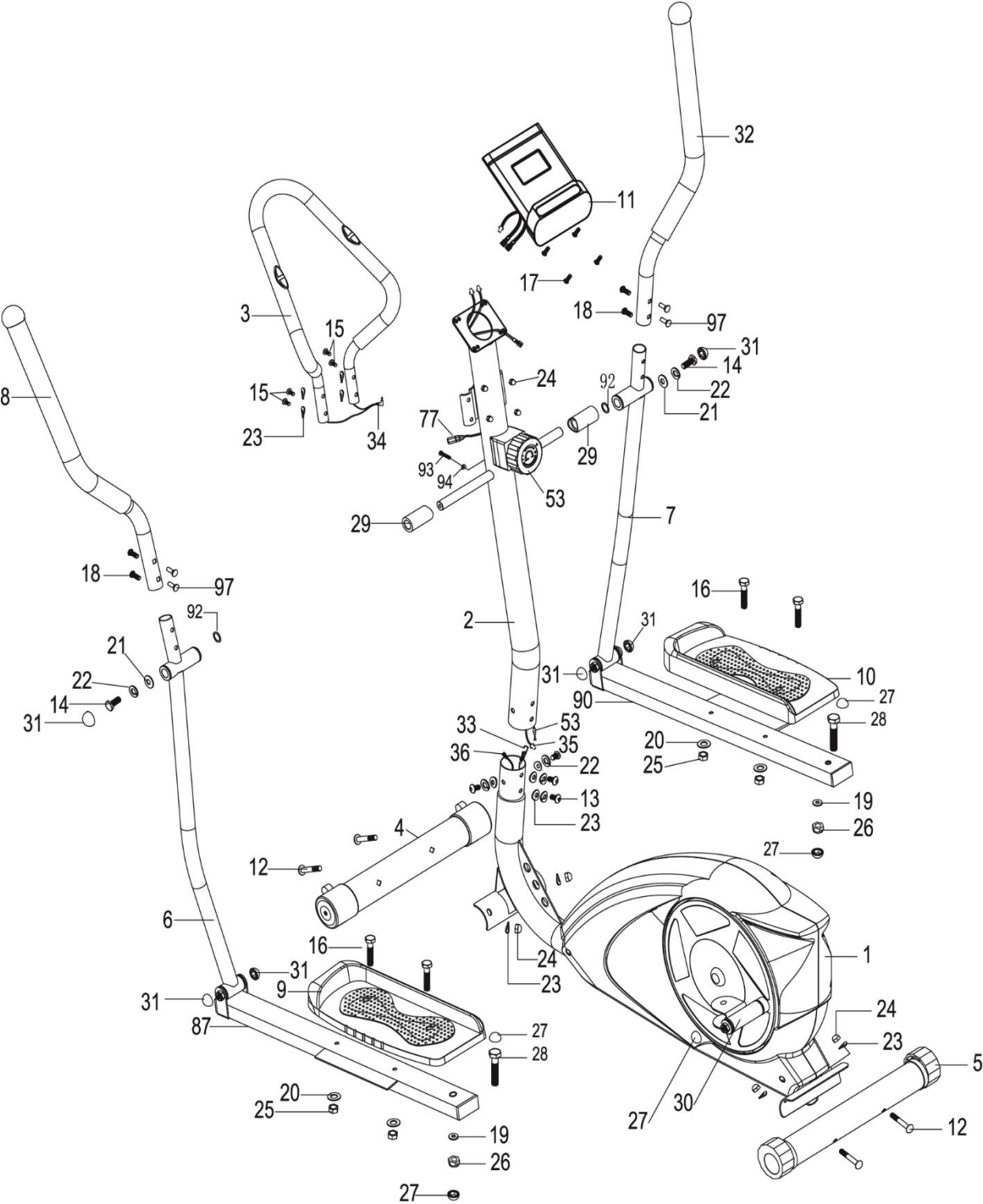
Zoznam dielov

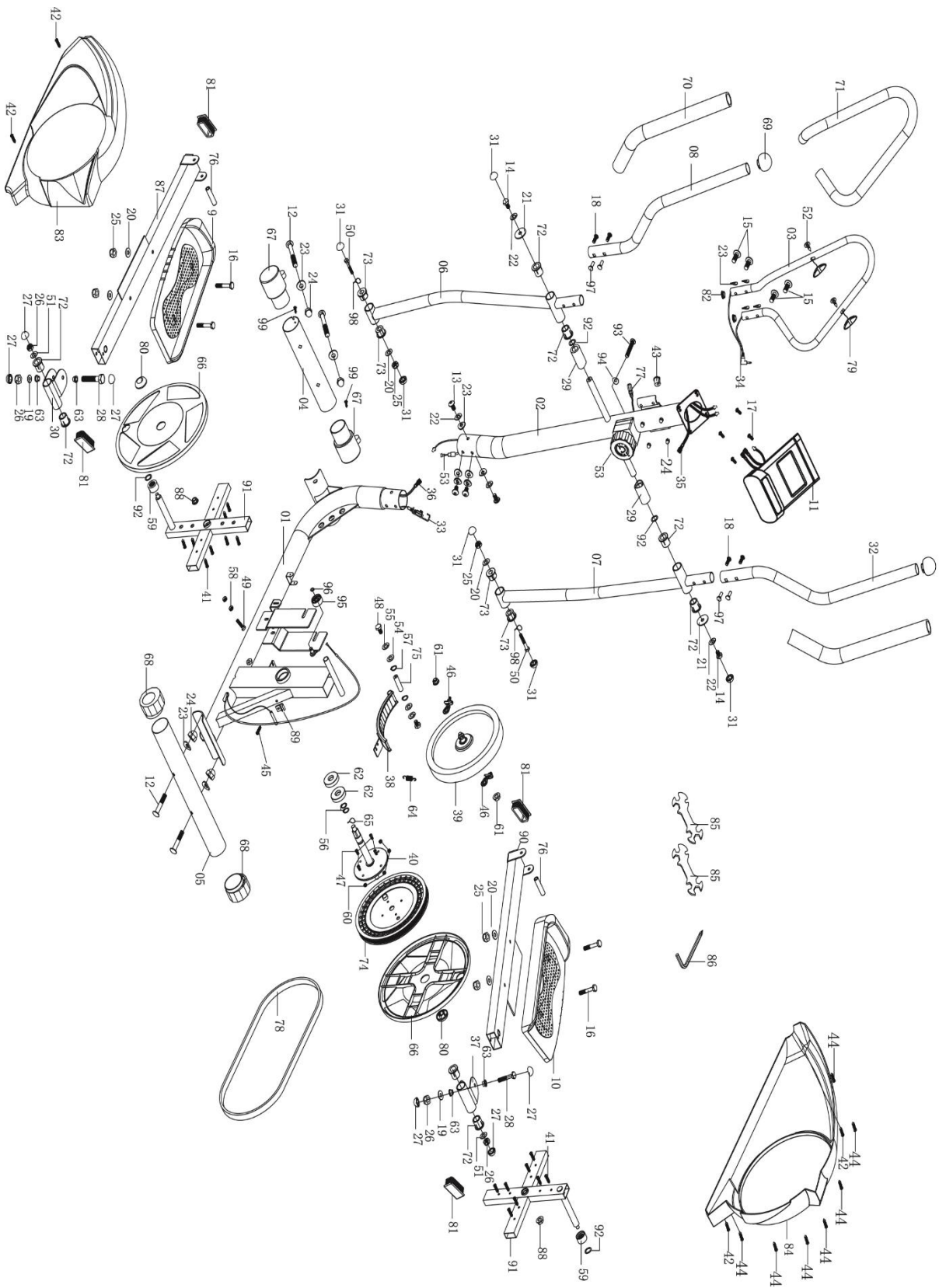
| P.Č. | Názov | KS |
|------|--|----|
| 1 | Hlavný rám | 1 |
| 2 | Predná podpera | 1 |
| 3 | Riadidlá | 1 |
| 4 | Predný stabilizátor | 1 |
| 5 | Zadný stabilizátor | 1 |
| 6 | Ľavá spodná trubka riadidiel | 1 |
| 7 | Pravá spodná trubka riadidiel | 1 |
| 8 | Ľavá horná trubka riadidiel | 1 |
| 9 | Ľavý pedál | 1 |
| 10 | Pravý pedál | 1 |
| 11 | Merač | 1 |
| 12 | Nosná skrutka M8 x 70L | 4 |
| 13 | Imbusová skrutka M8 x 20L | 4 |
| 14 | Šesťhranná skrutka M8 x 20L | 2 |
| 15 | Imbusová skrutka M8 x 35L | 4 |
| 16 | Šesťhranná skrutka M8 x 45L | 4 |
| 17 | Skrutka M5 x 10L | 4 |
| 18 | Imbusová skrutka M6 x 12L | 4 |
| 19 | Plochá podložka $\varnothing 10,5 \times \varnothing 18$ | 2 |
| 20 | Plochá podložka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ | 6 |
| 21 | Plochá podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 30$ | 2 |
| 22 | Pružná podložka M8 | 6 |
| 23 | Zakrivená podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$ | 12 |
| 24 | Klenutá matica M8 | 8 |
| 25 | Nylonová matica M8 | 6 |
| 26 | Nylonová matica M10 | 4 |
| 27 | Koncová krytka | 6 |
| 28 | Šesťhranná skrutka M10 x 55L | 2 |
| 29 | Objímka | 2 |
| 30 | Ľavá prípojná doska typu U | 1 |
| 31 | Koncová krytka | 6 |
| 32 | Pravá horná trubka riadidiel | 1 |
| 33 | Predlžovací napínací kábel | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 34 | Merač ručného pulzu | 1 |
| 35 | Vrchný kábel senzora | 1 |
| 36 | Spodný kábel senzora | 1 |
| 37 | Pravá prípojná doska typu U | 1 |
| 38 | Montážny magnet | 1 |
| 39 | Zotrvačník | 1 |
| 40 | Držiak nápravy pre remenice | 1 |
| 41 | Samorezná skrutka M4 x 15L | 16 |
| 42 | Samorezná skrutka M4 x 20L | 4 |
| 43 | Priechodka | 1 |
| 44 | Samorezná skrutka M4 x 20L | 7 |
| 45 | Samorezná skrutka M3 x 12L | 1 |
| 46 | Nastaviteľný set M6 x 55L | 2 |
| 47 | Imbusová skrutka M6 x 15L | 4 |
| 48 | Šesťhranná skrutka M6 x 15L | 2 |
| 49 | Šesťhranná skrutka M6 x 65L | 1 |
| 50 | Šesťhranná skrutka M8 x 75L | 2 |
| 51 | Plochá podložka $\varnothing 10,2 \times \varnothing 32$ | 2 |
| 52 | Skrutkový set $\varnothing 4,2 \times \varnothing 20L$ | 2 |
| 53 | Napínacia regulačná skrutka s káblom | 1 |
| 54 | Plochá podložka $\varnothing 6,5 \times \varnothing 12$ | 2 |
| 55 | Pružná podložka M6 | 2 |
| 56 | Poistný krúžok | 2 |
| 57 | Poistný krúžok | 2 |
| 58 | Šesťhranná matica M6 | 2 |
| 59 | Objímka | 2 |
| 60 | Nylonová matica M6 | 4 |
| 61 | Prírubová matica M10 | 2 |
| 62 | Ložisko 6203 | 2 |
| 63 | Kovová podložka | 4 |
| 64 | Pružina | 1 |
| 65 | Vlnitá podložka $\varnothing 17$ | 1 |
| 66 | Disk | 2 |
| 67 | Koncová krytka predného stabilizátora | 2 |
| 68 | Koncová krytka zadného stabilizátora | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 69 | Okrúhla koncová krytka | 2 |
| 70 | Penová rukoväť A | 2 |
| 71 | Penová rukoväť B | 1 |
| 72 | Vymedzovacia podložka A | 8 |
| 73 | Vymedzovacia podložka B | 4 |
| 74 | Remenica | 1 |
| 75 | Náprava pre montážny magnet | 1 |
| 76 | Objímka | 2 |
| 77 | Vrchný kábel merača pulzu | 2 |
| 78 | Pás 380J | 1 |
| 79 | Senzor snímača pulzu | 2 |
| 80 | Kryt pre disk | 2 |
| 81 | Štvorcová koncová krytka | 4 |
| 82 | Okrúhla koncová krytka | 2 |
| 83 | Ľavý kryt reťaze | 1 |
| 84 | Pravý kryt reťaze | 1 |
| 85 | Dvojitý kľúč | 2 |
| 86 | Imbusový kľúč | 1 |
| 87 | Ľavá pedálová tyčka | 1 |
| 88 | Prírubová matica M10 | 2 |
| 89 | Pevná konzola | 1 |
| 90 | Pravá pedálová tyčka | 1 |
| 91 | Krížová kľuka | 2 |
| 92 | Vlnitá podložka $\varphi 19$ | 4 |
| 93 | Imbusová skrutka M5 x 55L | 1 |
| 94 | Zakrivená podložka $\varphi 5,5 \times \varphi 20$ | 1 |
| 95 | Koliesko napínacej kladky | 1 |
| 96 | Poistný krúžok | 1 |
| 97 | Dutá nosná skrutka M6 | 4 |
| 98 | Pružná podložka | 2 |
| 99 | Skrutka s krížovou hlavou | 2 |

Schematický pohľad





Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití. Před sestavením 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

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

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

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

Zákaznický servis

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do 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

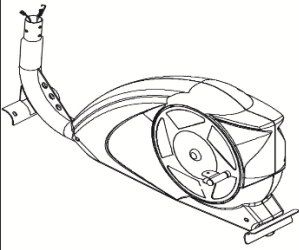
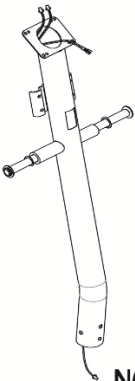
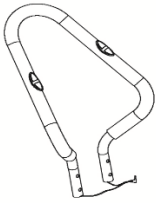
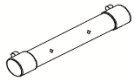
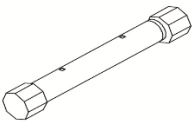
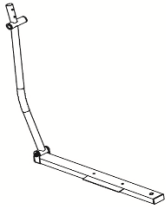
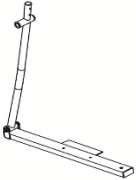
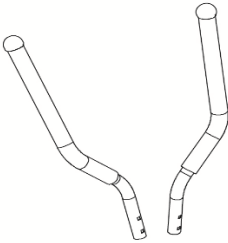
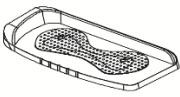
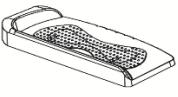


Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Pokud chcete snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

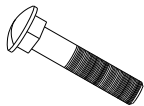
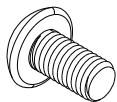
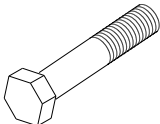


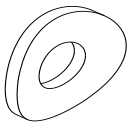
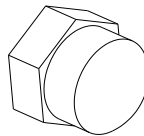
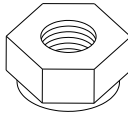


- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **120 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m.
- 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. Neumíst'ujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikované podle kategorie HC (norma STN EN ISO 957-9) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte trénink s Vaším 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 jako 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 bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před tréninkem odložte všechny šperky. Vlasy si upravte, aby Vám nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruky a nohy přeč od pohyblivých částí.
- Počet stupňů zátěže: 8. Umožňuje zvyšovat / snižovat odpor během cvičení. Otočením zátěžového kolečka do strany (-) snižujete zátěž, otočením zátěžového kolečka do strany (+) zvyšuje zátěž.
- Buďte opatrní při nastupování a vystupování a přidržujte se madel. Nejdříve stiskněte jeden pedál do nejnižší pozice a stoupněte na něj jednou nohou. Druhou nohou překročte hlavní rám a postavte se na druhý pedál. Během cvičení přidržujte madel. Při vystupování, sešlápněte jeden pedál do nejnižší polohy, sundejte nohu z výše položeného pedálu.
- UPOZORNĚNÍ: snímače tepové frekvence mohou být nepřesné. Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Hmotnost: 39,3 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 132 x 66 x 164 cm.

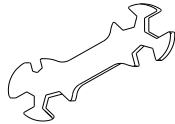
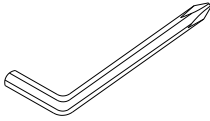
Seznam dílů

| | | | |
|---|--|--|--|
|  NO.1 |  NO.2 |  NO.3 |  NO.4 |
|  NO.5 |  NO.6 |  NO.7 |  NO.8/32 |
|  NO.9 |  NO.10 |  NO.11 |  NO.53 |

| P.Č. | Název | KS/Q'TY |
|------|------------------------------------|---------|
| 1 | Hlavní rám | 1 |
| 2 | Přední podpěra | 1 |
| 3 | Řídítka | 1 |
| 4 | Přední stabilizátor | 1 |
| 5 | Zadní stabilizátor | 1 |
| 6 | Levá spodní trubka řídítek | 1 |
| 7 | Pravá spodní trubka řídítek | 1 |
| 8/32 | Pravá a levá horní trubka řídítek | 1/1 |
| 9 | Levý pedál | 1 |
| 10 | Pravý pedál | 1 |
| 11 | Měřič | 1 |
| 53 | Napínací regulační šroub s kabelem | 1 |

Seznam kovových dílů





| P.Č. | Název | Obrázek | KS |
|------|---|--|----|
| 12 | Nosní šroub M8 x 70L |  | 4 |
| 15 | Imbusový šroub M8 x 35L |  | 4 |
| 16 | Šroub se šestihrannou hlavou M8 x 45L |  | 4 |
| 18 | Nosní šroub M6 x 12L |  | 4 |
| 20 | Plochá podložka $\varnothing 8,5$ x $\varnothing 16$ |  | 4 |
| 23 | Zakřivená podložka $\varnothing 8,3$ x $\varnothing 20$ |  | 8 |
| 24 | Klenutá matice M8 |  | 8 |
| 25 | Nylonová matice M8 |  | 4 |
| 27 | Koncová krytka |  | 6 |
| 31 | Koncová krytka |  | 6 |

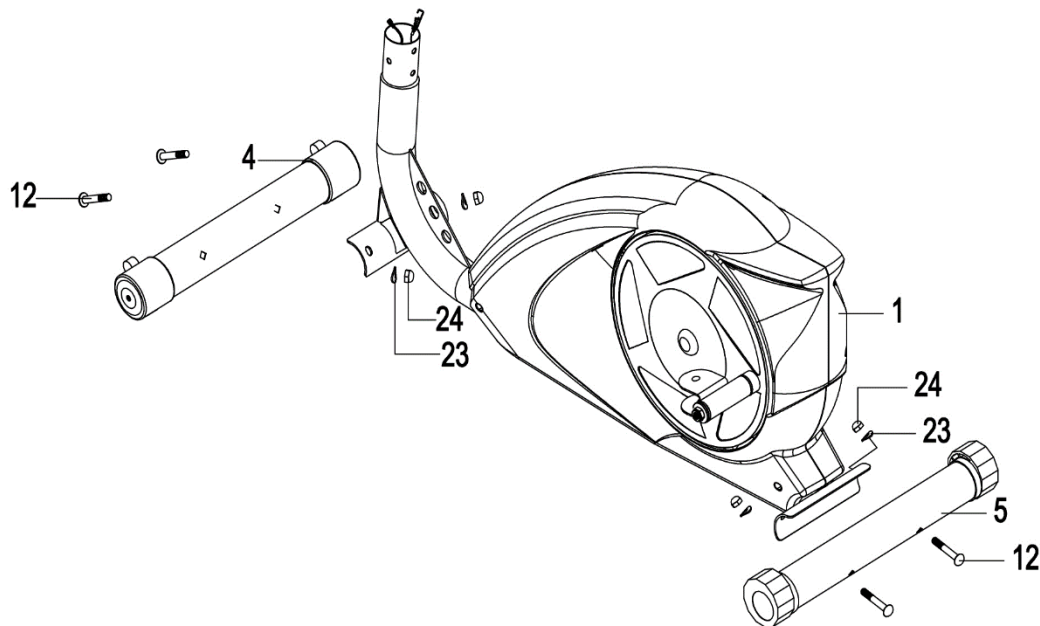
| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| 85 | Dvojité klíč |  | 2 |
| 86 | Imbusový klíč |  | 1 |
| 97 | Dutý nosní šroub M6 |  | 4 |

Montážní návod

Krok 1

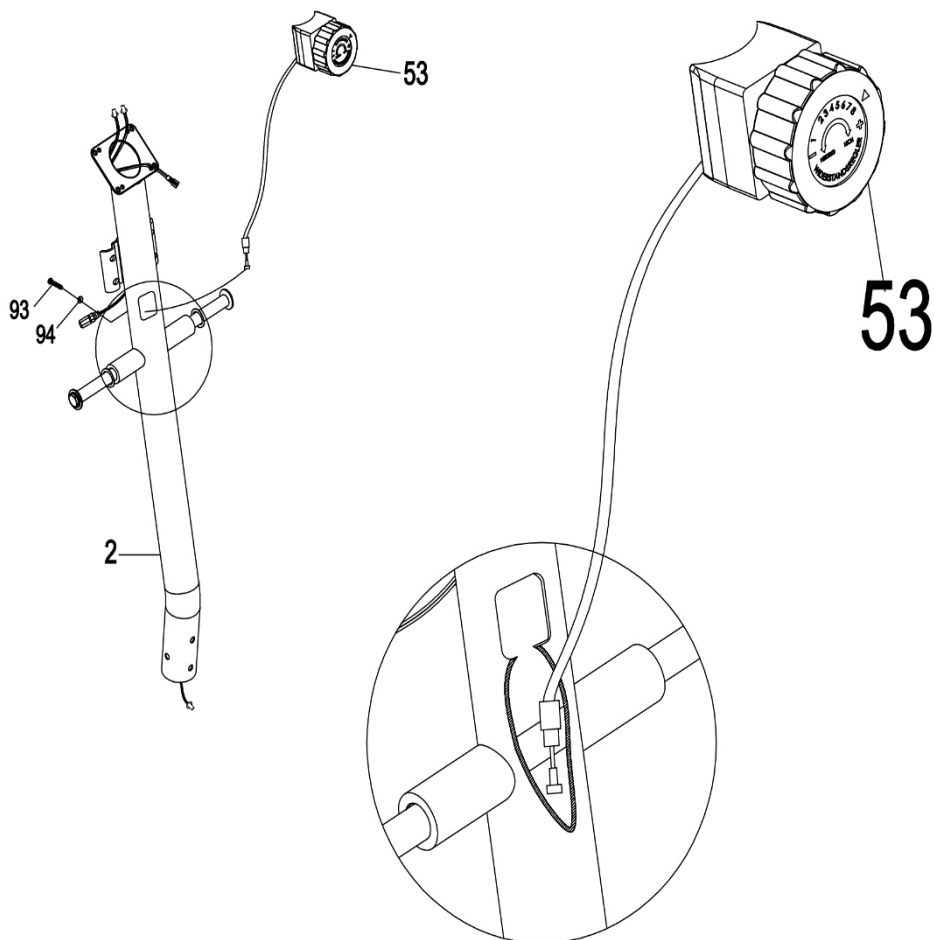
Přípevněte přední stabilizátor (4) k přední části hlavního rámu (1) a zajistěte dvěma nosnými šrouby (12), dvěma zakřivenými podložkami (23) a dvěma klenutými maticemi (24). Přiřevnite zadní stabilizátor (5) k zadní části hlavního rámu (1) a zajistěte dvěma nosnými šrouby (12), dvěma zakřivenými podložkami (23) a dvěma klenutými maticemi (24).

| | | | |
|----|---|------|---------------|
| 12 |  | 4PCS | M8x70L |
| 23 |  | 4PCS | Ø8.3xØ20x1.5t |
| 24 |  | 4PCS | M8 |
| |  | | |



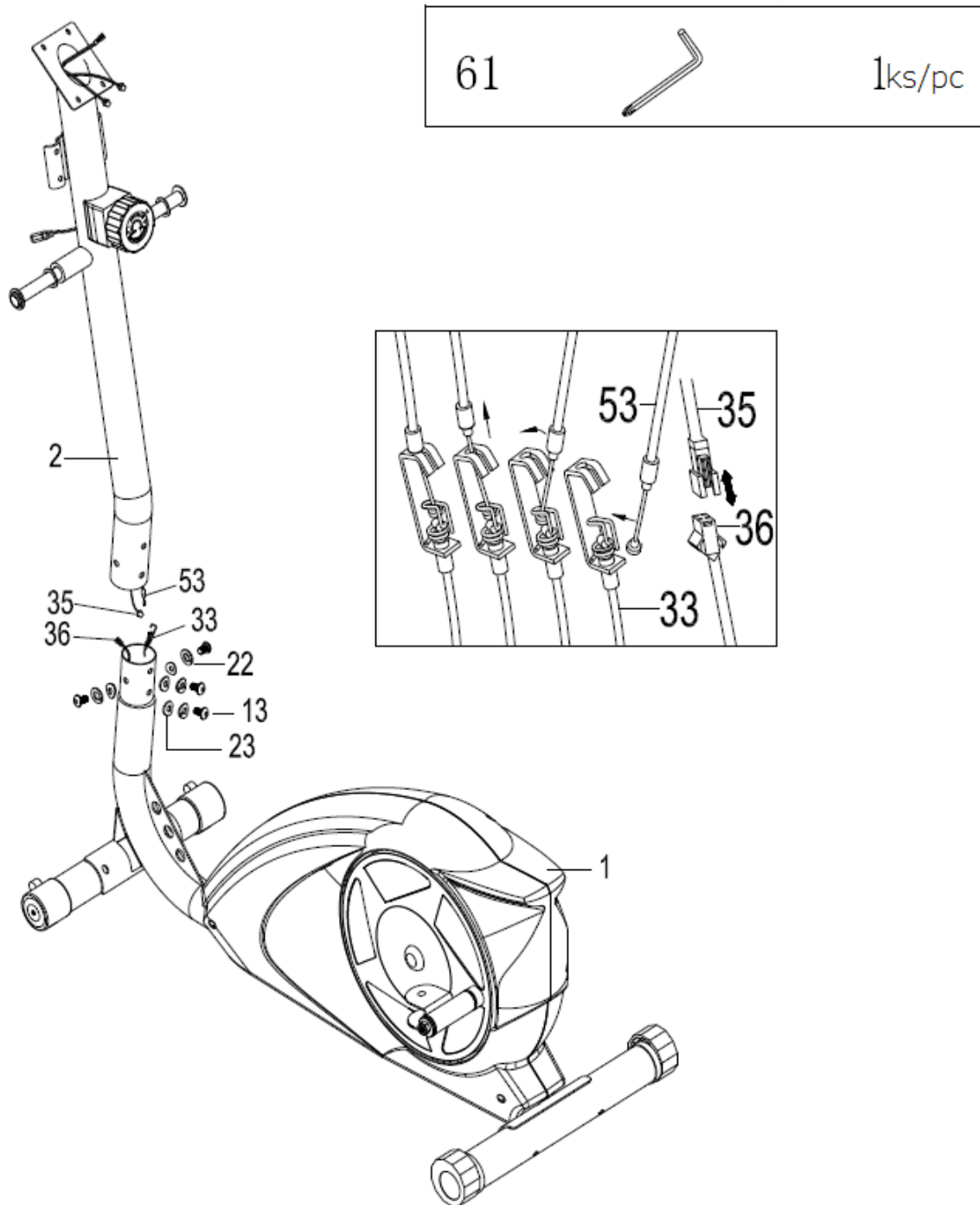
Krok 2

Uvolněte jednu imbusový šroub (93) a jednu zakřivenou podložku (94) z přední podpěry (2). Připevněte napínací regulační šroub s kabelem (53) k hlavnímu rámu (1). Zajistěte pomocí jedné imbusového šroubu (93) a jedné zakřivené podložky (94).



Krok 3

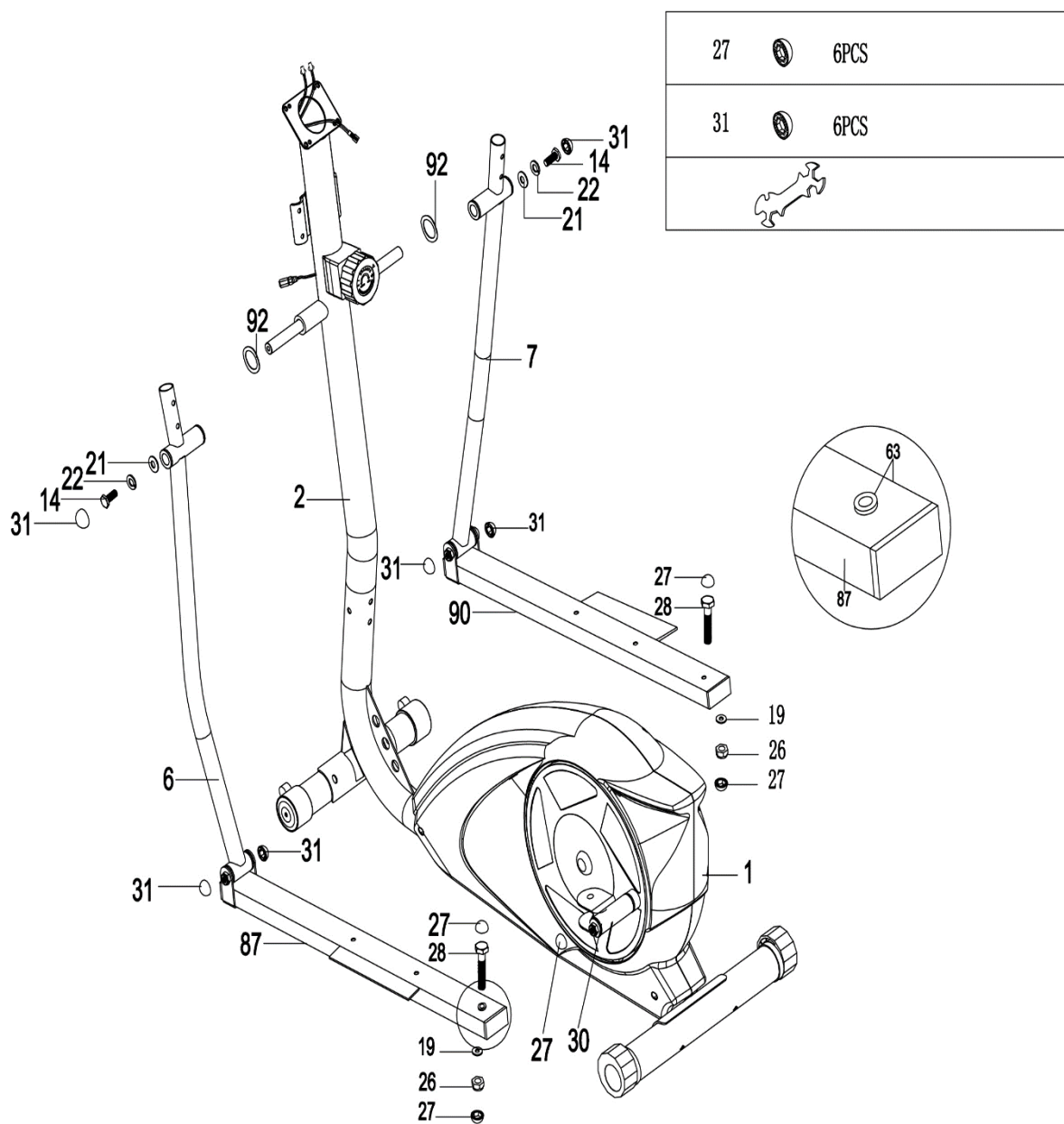
Vyjměte čtyři imbusové šrouby (13) čtyři pružné podložky (22) a čtyři zakřivené podložky (23) z přední podpěry (2). Přepojte vrchní kabel senzoru (35) se spodním kabelem senzoru (36). Připojte napínací regulační šroub s kabelem (53) k prodlužovacímu napínacímu kabelu (33). Vložte přední podpěru (2) do hlavního rámu (1), připevněte čtyřmi imbusovými šrouby (13), čtyřmi pružnými podložkami (22) a čtyřmi zakřivenými podložkami (23).



Krok 4

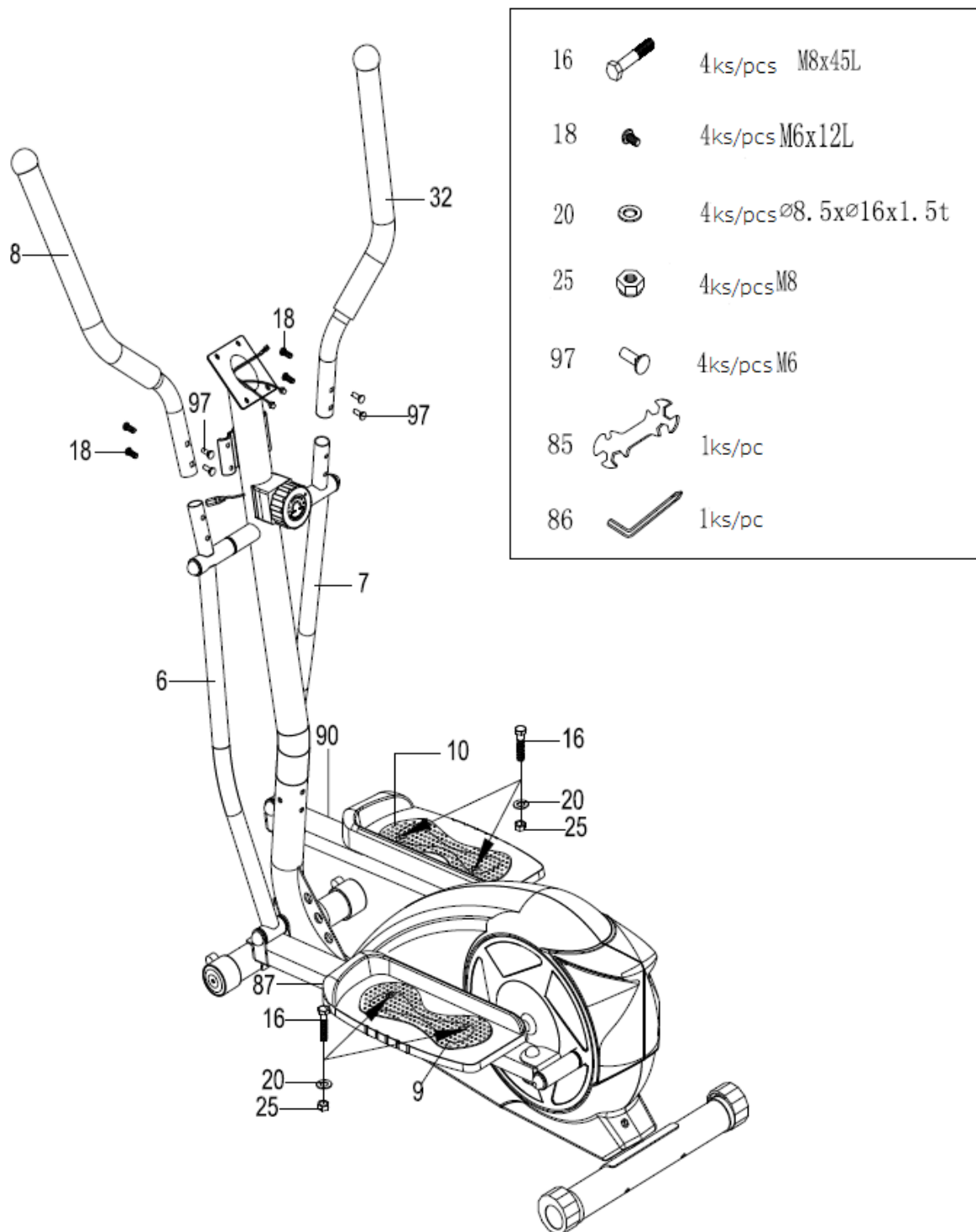
Povolte šestihranný šroub (14), pružnou podložku (22) a plochou podložku (21) na levé straně přední podpěry (2). Povolte šestihranný šroub (28), plochou podložku (19) a nylonovou maticí (26) z levé pedálové tyčky (87). Připevněte levou spodní trubku řídicí (6) k levé straně přední podpěry (2). Zajistěte s jedním šestihranným šroubem (14), jednou pružnou podložkou (22) a jednou plochou podložkou (21). Pak nasadte koncovou krytku (31) abyste zakryli boční stranu levé spodní trubky řídicí (6).

Zkontrolujte levou pedálovou tyčku (87), která má dvě kovové podložky (63) na spodní straně pedálové tyčky (87). Ujistěte se, že nespadnou na levou přípojnou desku typu U (30) v hlavním rámu (1), (viz. Obrázek). Připevněte levou pedálovou tyčku (87) k levé přípojně desce typu U (30). Zajistěte s jedním šroubem (28), jednou plochou podložkou (19) a jednou nylonovou maticí (26). Pak nasadte koncové krytky (27) pro zakrytí šestihranný šroub (28), nylonové matice (26) a levé přípojně desky typu U (30) jednotlivě. Zopakujte stejný postup s pravou spodní trubkou řídicí (7) a pravou pedálovou tyčkou (90).








Krok 5

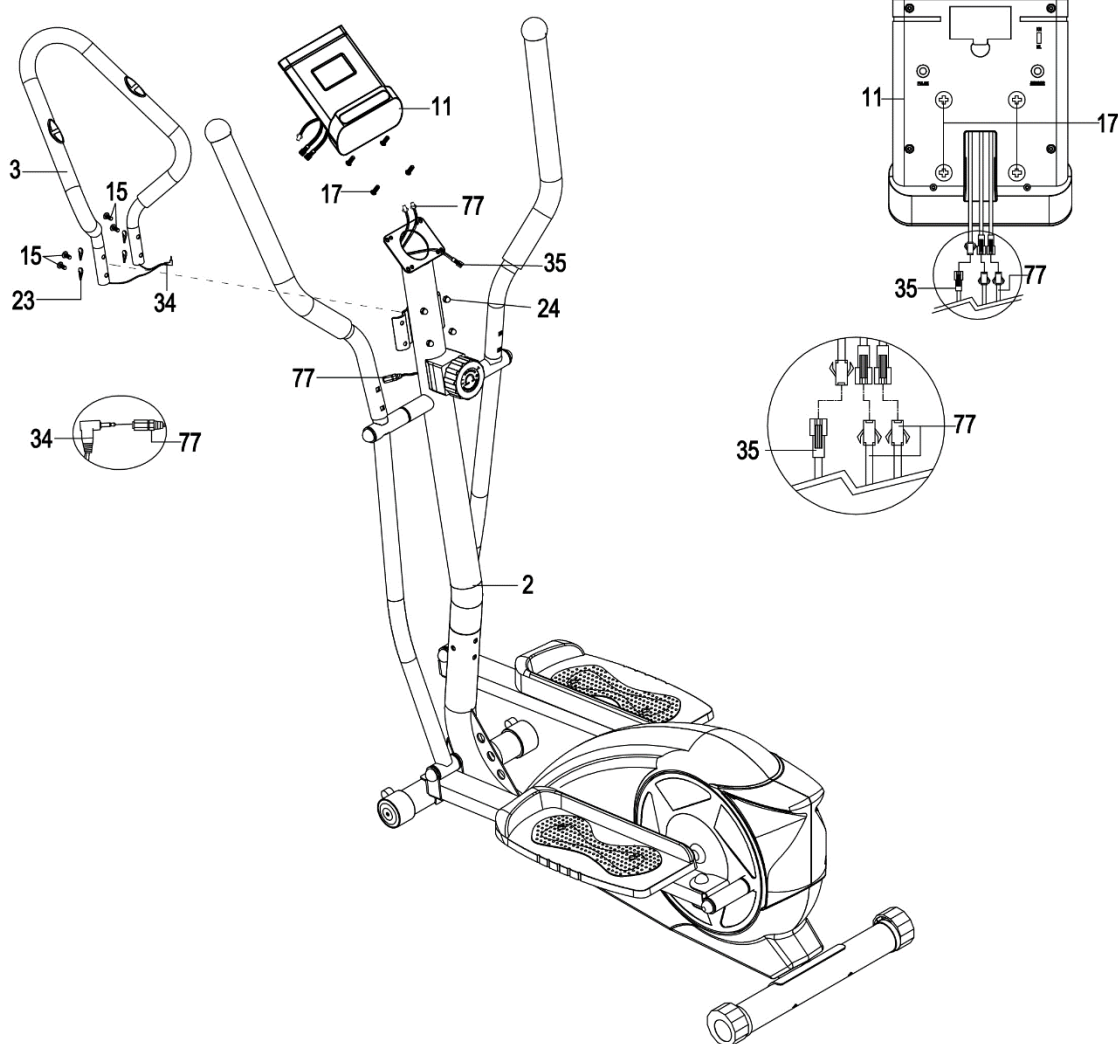
Připevněte levou horní trubku řídicí (8) k levé spodní trubce řídicí (6). Zajistěte se dvěma imbusovými šrouby (18) a dvěma dutými nosnými šrouby (97). Zopakujte postup s pravou horní trubkou řídicí (32). Připevněte levý pedál (9) k levé pedálové tyčce (87). Zajistěte v požadované pozici se dvěma šestihrannými šrouby (16), dvěma plochými podložkami (20) a dvěma nylonovými maticemi (25). Zopakujte postup pro pravý pedál (10).



Krok 6

Uvolněte čtyři šrouby (17) ze zadní strany měřiče (11). Přepojte vrchní kabel senzoru (35) s kabelem senzoru v měřiči (11). Přepojte vrchní kabel měřiče pulsu (77) s kabely měřiče pulsu v měřiči (11). Poté připojte měřič (11) k držáku přední podpěry (2) a zajistěte čtyřmi šrouby (17). Nasadte říditka (3) na přední podpěru (2). Zajistěte se čtyřmi imbusovými šrouby (15), čtyřmi zakřivenými podložkami (23) a čtyřmi klenutými maticemi (24). Spojte konektor kabelu měřiče pulsu (34) s dolním koncem vrchního kabelu měřiče pulsu (77).

| | | | | |
|----|---|------|-----------------|---|
| 15 |  | 4PCS | M8x35 |  |
| 23 |  | 4PCS | Ø8. 3xØ20x1. 5t |  |
| 24 |  | 4PCS | M8 | |



Počítač



Tlačítka

7. **BODY FAT:** Stiskněte toto tlačítko pro zadání osobních údajů před měřením podílu vašeho tělesného tuku.
8. **MEASURE:** Stiskněte toto tlačítko, abyste spustili měření tělesného tuku. Oběma rukama pevně uchopte rukovětě po dobu 30 sekund. Počítač automaticky zobrazí poměr tuku uživatele (FAT%, BMI a BMR index). Jestli počítač nezaznamená srdeční frekvenci uživatele nebo je uchopení rukovětí kratší, než 30 sekund, na obrazovce se zobrazí chybové hlášení a test se nevykoná.
 - d. **FAT %:** Zobrazí procento vašeho tělesného tuku po změření.
 - e. **BMI (Body Mass Index):** BMI je míra tělesného tuku na základě výšky a hmotnosti, která se vztahuje na dospělé muže a ženy (tento ukazatel se nevztahuje na atlety, těhotné ženy, fyzicky slabé osoby a osoby vykonávající silový trénink).
 - f. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Váš bazální metabolismus (BMR) ukazuje množství kalorií, vaše tělo potřebuje k fungování. To nezodpovídá jakékoli činnosti, je to jednoduše energie potřebná pro udržení srdečního rytmu, dýchání a normální tělesné teploty. Měří tělo v pokoji, ne v spánku, při pokojové teplotě.
9. **UP:** V režime nastavení stiskněte toto tlačítko pro zvýšení hodnoty času, vzdálenosti, kalorií, věku, váhy, výšky, atd., a pro zvolení pohlaví.
10. **DOWN:** V režime nastavení stiskněte toto tlačítko pro snížení hodnoty času, vzdálenosti, kalorií, věku, váhy, výšky, atd., a pro zvolení pohlaví.
11. **ENTER/RESET:**
 - a. Stiskněte toto tlačítko pro potvrzení daného nastavení,
 - b. v režimu „NO SPEED“ se podržením tohoto tlačítka po dobu min. 2 vteřin počítač resetuje.
12. **RECOVERY:** Během fáze START chyťte rukama rukověti nebo si připevněte k hrudníku vysílač a následně stiskněte tlačítko RECOVERY. Čas se začne odpočítávat 1:00 – 0:59 až po 0:00. Jakmile bude dosažutý čas 0:00, počítač zobrazí Vaši srdečnou frekvenci a zhodnotí stav zotavení na stupnici od F1.0 – F6.0, kde Vám správa ukáže Váš současný stav cvičení podle následovné stupnice:

| | |
|----------------------------|--|
| 1.0 | znamená VYNIKAJÍCI (OUSTANDING) |
| 1.0 < F < 2.0 | znamená VÝBORNÝ (EXCELLENT) |
| 2.0 ≤ F ≤ 2.9 | znamená DOBRÝ (GOOD) |
| 3.0 ≤ F ≤ 3.9 | znamená SLUŠNÝ (FAIR) |
| 4.0 ≤ F ≤ 5.9 | znamená PODPRŮMĚRNÝ (BELOW AVERAGE) |
| 6.0 | znamená SLABÝ (POOR) |

Funkce

7. **SCAN:** Stiskete tlačítko ENTER, dokud se na displeji nezobrazí funkce skenování SCAN, počítač bude automaticky přepínat mezi hodnotami času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), počtu spálených kalorií (CALORIES), srdečné frekvence (PULSE) a rychlosti (SPEED) po dobu 6 vteřin.
8. **TIME:** a) zobrazuje celkový čas cvičené od začátku do konce tréninku.
b) stiskete tlačítko ENTER, dokud se na displeji nezobrazí TIME. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas cvičení. Když uplyne nastavený čas, zazní zvukový signál.
9. **SPEED:** Zobrazuje aktuální rychlost.
10. **DISTANCE:** a) zobrazuje ujetou vzdálenost od začátku do konce tréninku.
b) stiskete tlačítko ENTER, dokud se na displeji nezobrazí DISTANCE. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou vzdálenost ujetou během cvičení. Když uplyne nastavená vzdálenost, zazní zvukový signál.
11. **CALORIES:** a) zobrazuje počet spálených kalorií od začátku do konce tréninku.
b) stiskete tlačítko ENTER, dokud se na displeji nezobrazí CALORIES. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný počet spálených kalorií během cvičení. Když dosáhnete nastavenou hodnotu spálených kalorií, zazní zvukový signál.
12. **PULSE:** a) stiskete tlačítko ENTER, dokud se na displeji nezobrazí PULSE. Před měřením vaší srdečné frekvence, položte dlaně obou rukou na kontaktní podložky a na displeji se po 6-7 vteřinách zobrazí vaše aktuální srdečná frekvence v úderech za minutu (BPM).
b) stiskete tlačítko ENTER, dokud se na displeji nezobrazí PULSE. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou srdečnou frekvenci během cvičení. Nastavitelné rozpětí je mezi 40-240 BPM. Zvukový signál zazní v případě, že je srdečná frekvence vyšší, než nastavená hodnota.

Poznámka: Během měření může být během prvních 2-3 vteřin v důsledku přerušování kontaktu naměřená hodnota vyšší, jako je ve skutečnosti, následně se však upraví na správnou hodnotu. Výsledek měření nemožno považovat za lékařsky údaj.

3. Jestli je obraz na displeji slabý nebo nezobrazuje všechny hodnoty, vyměňte baterie.
4. Jestli zařízení nezaznamená žádný vstupní signál po dobu 4 minut, počítač se automaticky vypne.

Specifikace

| | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| FUNKCE | Auto scan | Každých 6 vteřin |
| | Čas | 0:00'~99:59' |
| | Aktuální rychlost | 0.0~99.9 KM/H |
| | Vzdálenost | 0.0~99.9 KM |
| | Kalorie | 0~9999 CAL |
| | Srdečná frekvence | 40~240 BPM |
| Typ baterií | | 2ks typu – AAA nebo UM –4 |
| Provázková teplota | | 0°C ~ +40°C |
| Teplota skladování | | -10°C ~ +60°C |

Hlášení o chybě:

E: Při rychlosti vyšší než 999,9 km / mil za hodinu se na displeji zobrazí "E".

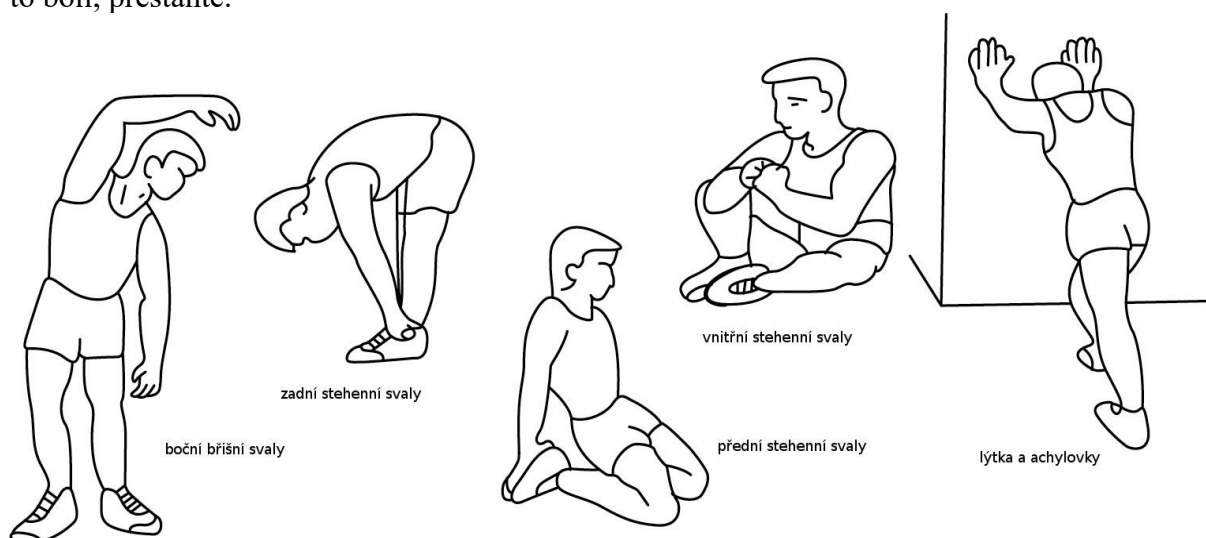
Err: Pokud při měření funkce tělesného tuku nebo funkci zotavení tepové frekvence není zaznamenán žádný vstupní signál pulsu po dobu 20 sekund, na displeji se objeví "Err". Stisknutím kteréhokoliv tlačítka tato zpráva zmizí.

Návod na cvičení

Používáním Vašeho elipticalu 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

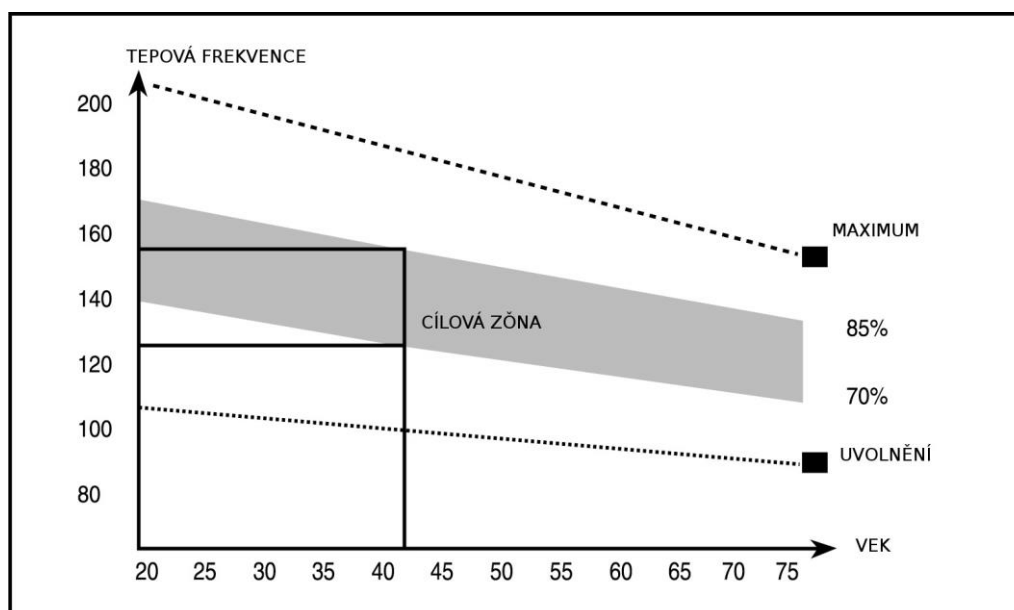
Tato cvičení umožní vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše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

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalu 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.

Spotřeba hmotnosti

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



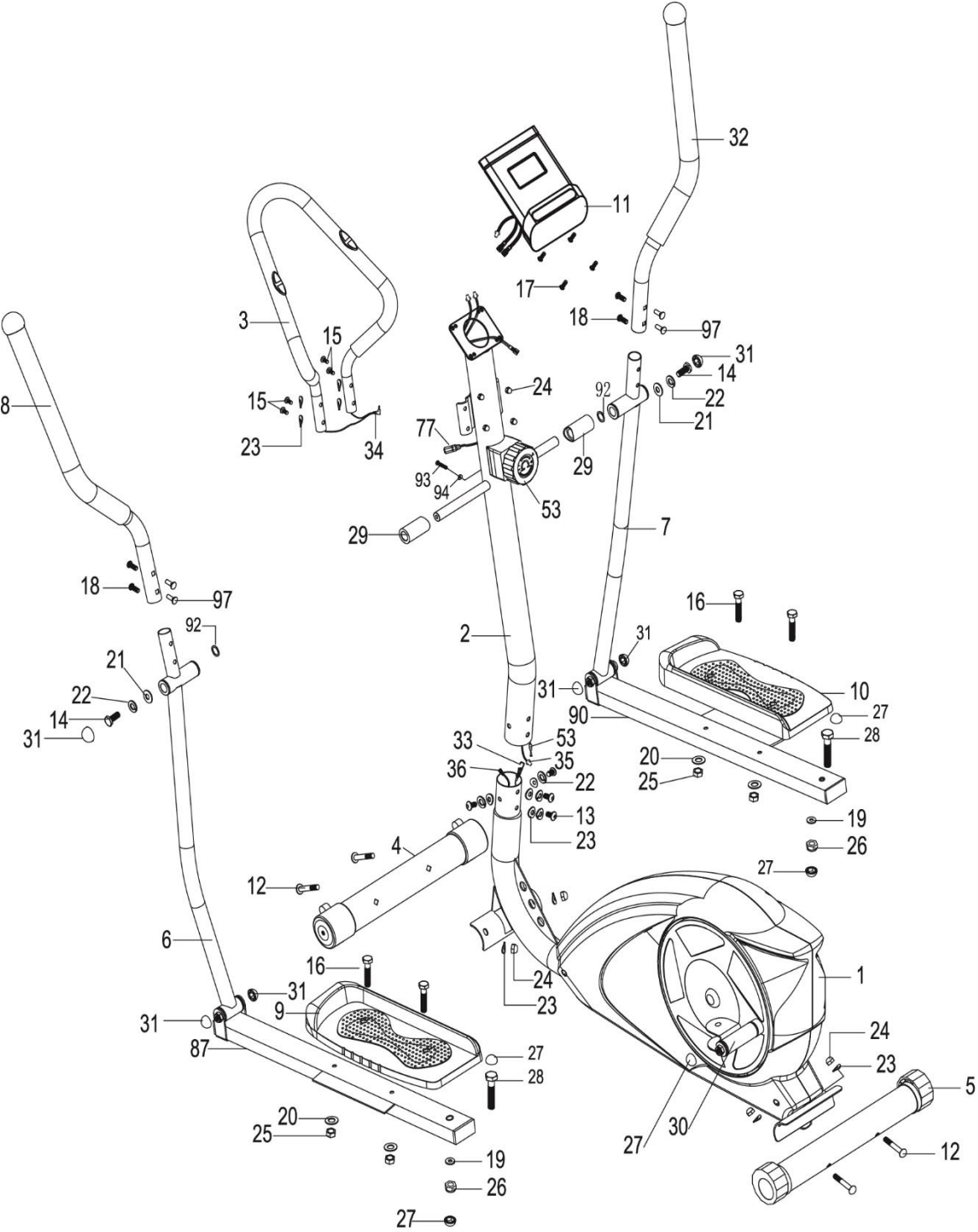
Seznam dílů

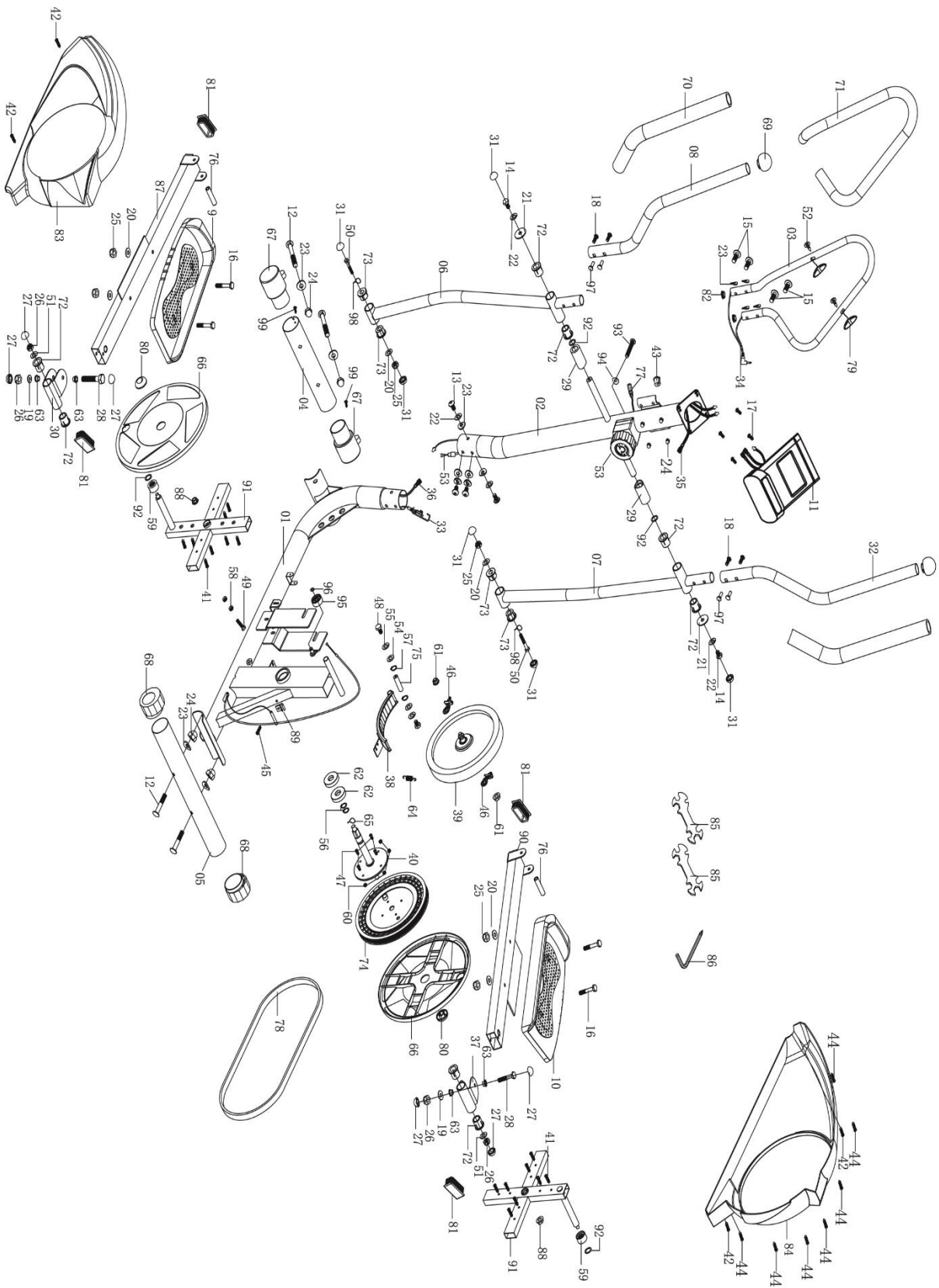
| P.Č. | Název | KS |
|------|--|----|
| 1 | Hlavní rám | 1 |
| 2 | Přední podpěra | 1 |
| 3 | Řídítka | 1 |
| 4 | Přední stabilizátor | 1 |
| 5 | Zadní stabilizátor | 1 |
| 6 | Levá spodní trubka řídítek | 1 |
| 7 | Pravá spodní trubka řídítek | 1 |
| 8 | Levá horná trubka řídítek | 1 |
| 9 | Levý pedál | 1 |
| 10 | Pravý pedál | 1 |
| 11 | Měřič | 1 |
| 12 | Nosní šroub M8 x 70L | 4 |
| 13 | Imbusový šroub M8 x 20L | 4 |
| 14 | Šestihranný šroub M8 x 20L | 2 |
| 15 | Imbusový šroub M8 x 35L | 4 |
| 16 | Šestihranný šroub M8 x 45L | 4 |
| 17 | Šroub M5 x 10L | 4 |
| 18 | Imbusový šroub M6 x 12L | 4 |
| 19 | Plochá podložka $\varnothing 10,5 \times \varnothing 18$ | 2 |
| 20 | Plochá podložka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ | 6 |
| 21 | Plochá podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 30$ | 2 |
| 22 | Pružná podložka M8 | 6 |
| 23 | Zakřivená podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$ | 12 |
| 24 | Klenutá matice M8 | 8 |
| 25 | Nylonová matice M8 | 6 |
| 26 | Nylonová matice M10 | 4 |
| 27 | Koncová krytka | 6 |
| 28 | Šestihranný šroub M10 x 55L | 2 |
| 29 | Objímka | 2 |
| 30 | Levá přípojná deska typu U | 1 |
| 31 | Koncová krytka | 6 |
| 32 | Pravá horní trubka řídítek | 1 |
| 33 | Prodlužující napínací kabel | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 34 | Měřič ručního pulzu | 1 |
| 35 | Vrchní kabel senzoru | 1 |
| 36 | Spodní kabel senzoru | 1 |
| 37 | Pravá přípojná deska typu U | 1 |
| 38 | Montážní magnet | 1 |
| 39 | Setrvačnick | 1 |
| 40 | Držák nápravy pro řemenice | 1 |
| 41 | Samořezní šroub M4 x 15L | 16 |
| 42 | Samořezní šroub M4 x 20L | 4 |
| 43 | Průchodka | 1 |
| 44 | Samořezní šroub M4 x 20L | 7 |
| 45 | Samořezní šroub M3 x 12L | 1 |
| 46 | Nastavitelní set M6 x 55L | 2 |
| 47 | Imbusový šroub M6 x 15L | 4 |
| 48 | Šestihranný šroub M6 x 15L | 2 |
| 49 | Šestihranný šroub M6 x 65L | 1 |
| 50 | Šestihranný šroub M8 x 75L | 2 |
| 51 | Plochá podložka $\phi 10,2 \times \phi 32$ | 2 |
| 52 | Šroubový set $\phi 4,2 \times \phi 20L$ | 2 |
| 53 | Napínací regulační šroub s kabelem | 1 |
| 54 | Plochá podložka $\phi 6,5 \times \phi 12$ | 2 |
| 55 | Pružní podložka M6 | 2 |
| 56 | Pojistní kroužek | 2 |
| 57 | Pojistní kroužek | 2 |
| 58 | Šestihranná matice M6 | 2 |
| 59 | Objímka | 2 |
| 60 | Nylonová matice M6 | 4 |
| 61 | Přírubová matice M10 | 2 |
| 62 | Ložisko 6203 | 2 |
| 63 | Kovová podložka | 4 |
| 64 | Pružina | 1 |
| 65 | Vlnitá podložka $\phi 17$ | 1 |
| 66 | Disk | 2 |
| 67 | Koncová krytka předního stabilizátoru | 2 |
| 68 | Koncová krytka zadního stabilizátoru | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 69 | Kulatá koncová krytka | 2 |
| 70 | Pěnová rukojeť A | 2 |
| 71 | Pěnová rukojeť B | 1 |
| 72 | Vymezovací podložka A | 8 |
| 73 | Vymezovací podložka B | 4 |
| 74 | Řemenice | 1 |
| 75 | Náprava pro montážní magnet | 1 |
| 76 | Objímka | 2 |
| 77 | Vrchní kabel měřiče pulzu | 2 |
| 78 | Pás 380J | 1 |
| 79 | Senzor snímače pulzu | 2 |
| 80 | Kryt pro disk | 2 |
| 81 | Čtvercová koncová krytka | 4 |
| 82 | Kulatá koncová krytka | 2 |
| 83 | Levý kryt řetězu | 1 |
| 84 | Pravý kryt řetězu | 1 |
| 85 | Dvojitý klíč | 2 |
| 86 | Imbusový klíč | 1 |
| 87 | Levá pedálová tyčka | 1 |
| 88 | Přírubová matice M10 | 2 |
| 89 | Pevní konzola | 1 |
| 90 | Pravá pedálová tyčka | 1 |
| 91 | Křížová klika | 2 |
| 92 | Vlnitá podložka $\varphi 19$ | 4 |
| 93 | Imbusová šroub M5 x 55L | 1 |
| 94 | Zakřivená podložka $\varphi 5,5 \times \varphi 20$ | 1 |
| 95 | Kolečko napínací kladky | 1 |
| 96 | Pojistný kroužek | 1 |
| 97 | Dutá nosná šroub M6 | 4 |
| 98 | Vlnitá podložka | 2 |
| 99 | Šroub s křížovou hlavou | 2 |

Schematický pohled





Tisztelt Vásárlónk!

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

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

A Duvlan csoport

Kereskedelmi jótállás

Az anyag hibájára és a kidolgozásra a **Duvlan** 2 éven keresztül vállal garanciát.

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

A jótállási idő a vásárlás napjától telik, kérjük, őrizze meg a számlát.

Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék 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
 weboldal: www.duvlan.com

Útmutató

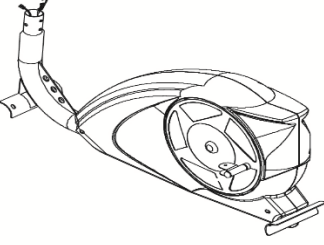
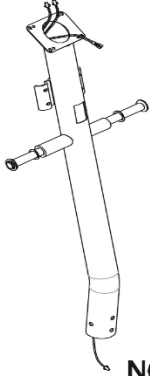
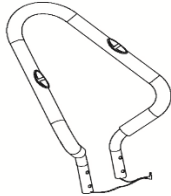
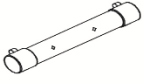
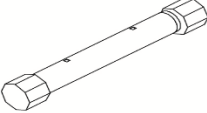
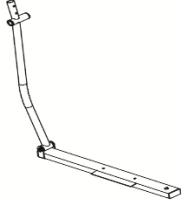
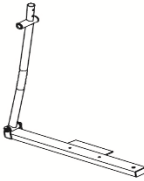
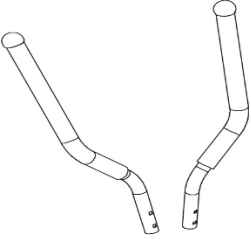
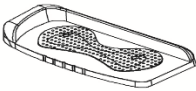
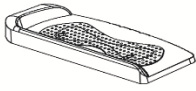


Ez a kézikönyv csak ajánlasként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

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

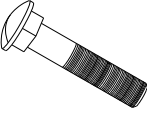
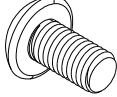
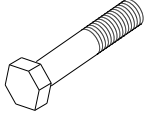


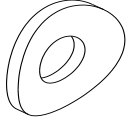
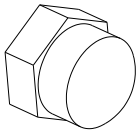
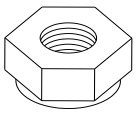
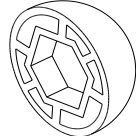
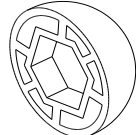
- A felhasználó maximális testsúlya: **120 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- A berendezés közelében ne helyezzen el éles tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet. A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN ISO 957-9). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jóállás, 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 edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
A berendezést csak az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
- A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétcsomagolása gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészekről távol.
- 8 terhelési szint. Ez lehetővé teszi, hogy növelje / csökkentse az ellenállást az edzés során. A teherkerék (-) oldalra való elforgatásával csökkenti a terhelést, míg a teherkerék (+) oldalra való elforgatásával növeli a terhelést.
- Legyen óvatos, amikor fel- és leszáll a berendezésről, fogja meg a markolatot. Először nyomja le az egyik pedált a legalacsonyabb helyzetbe és lépjen rá az egyik lábával. A második lábával lépjen át a fő vázon és álljon rá a második pedálra. Leszálláskor nyomja le az egyik pedált a legalacsonyabb helyzetbe, majd tegye le a lábát a fentebb elhelyezkedő pedálról.
- FIGYELMEZTETÉS: a pulzusszám érzékelők lehetnek pontatlanok. A szervezet túlzott megterhelése súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.
- A berendezés súlya: 39,3 kg.
- A berendezés mérete (h x sz x m): 132 x 66 x 164 cm.


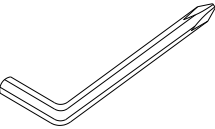
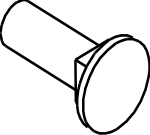
Alkatrészlista

| | | | |
|---|--|---|--|
|  NO.1 |  NO.2 |  NO.3 |  NO.4 |
|  NO.5 |  NO.6 |  NO.7 |  NO.8/32 |
|  NO.9 |  NO.10 |  NO.11 |  NO.53 |

| SSZ. | Megnevezés | DB |
|------|-----------------------------------|-----|
| 1 | Fő váz | 1 |
| 2 | Elülső tartó | 1 |
| 3 | Markolat | 1 |
| 4 | Első stabilizátor | 1 |
| 5 | Hátsó stabilizátor | 1 |
| 6 | Bal alsó kormányrúdcső | 1 |
| 7 | Jobb alsó kormányrúdcső | 1 |
| 8/32 | Jobb és bal felső kormányrúdcső | 1/1 |
| 9 | Bal pedál | 1 |
| 10 | Jobb pedál | 1 |
| 11 | Mérő | 1 |
| 53 | Feszítő és állító csavar kábellel | 1 |

Fém alkatrészek listája





| SSZ. | Megnevezés | Ábra | DB |
|------|--|--|----|
| 12 | Tartó csavar M8 x 70L |  | 4 |
| 15 | Imbusz csavar M8 x 35L |  | 4 |
| 16 | Hatlapfejű csavar M8 x 45L |  | 4 |
| 18 | Tartó csavar M6 x 12L |  | 4 |
| 20 | Lapos alátét $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ |  | 4 |
| 23 | Ívelt alátét $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$ |  | 8 |
| 24 | Kalapos anya M8 |  | 8 |
| 25 | Nylon anya M8 |  | 4 |
| 27 | Zárósapka |  | 6 |
| 31 | Zárósapka |  | 6 |

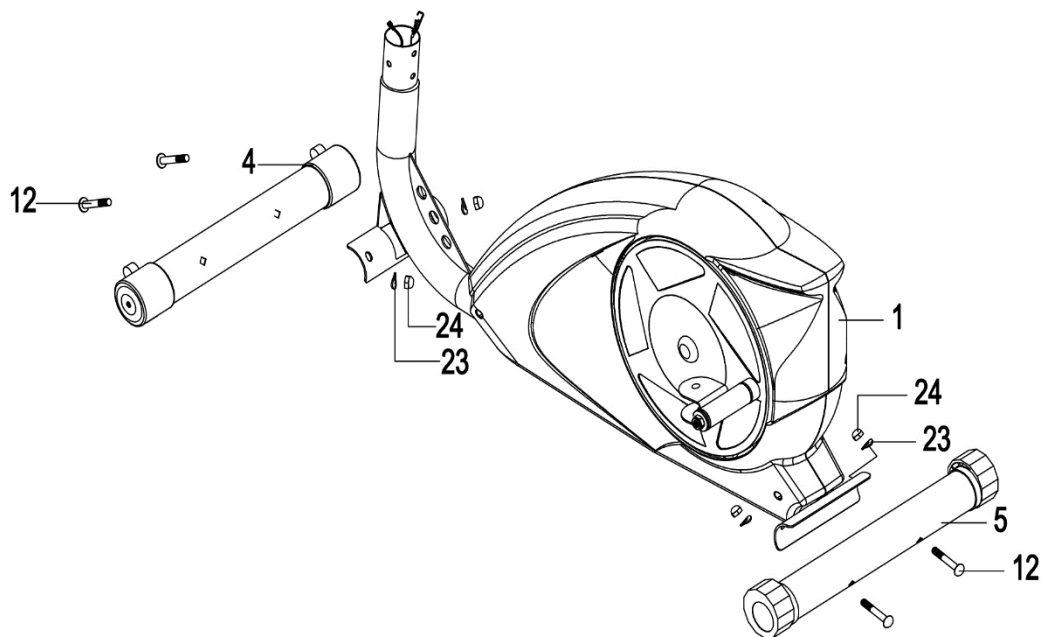
| | | | |
|----|-----------------------|--|---|
| 85 | Kettős kulcs |  | 2 |
| 86 | Imbusz kulcs |  | 1 |
| 97 | Üreges tartócsavar M6 |  | 4 |

Összeszerelési útmutató

1. lépés

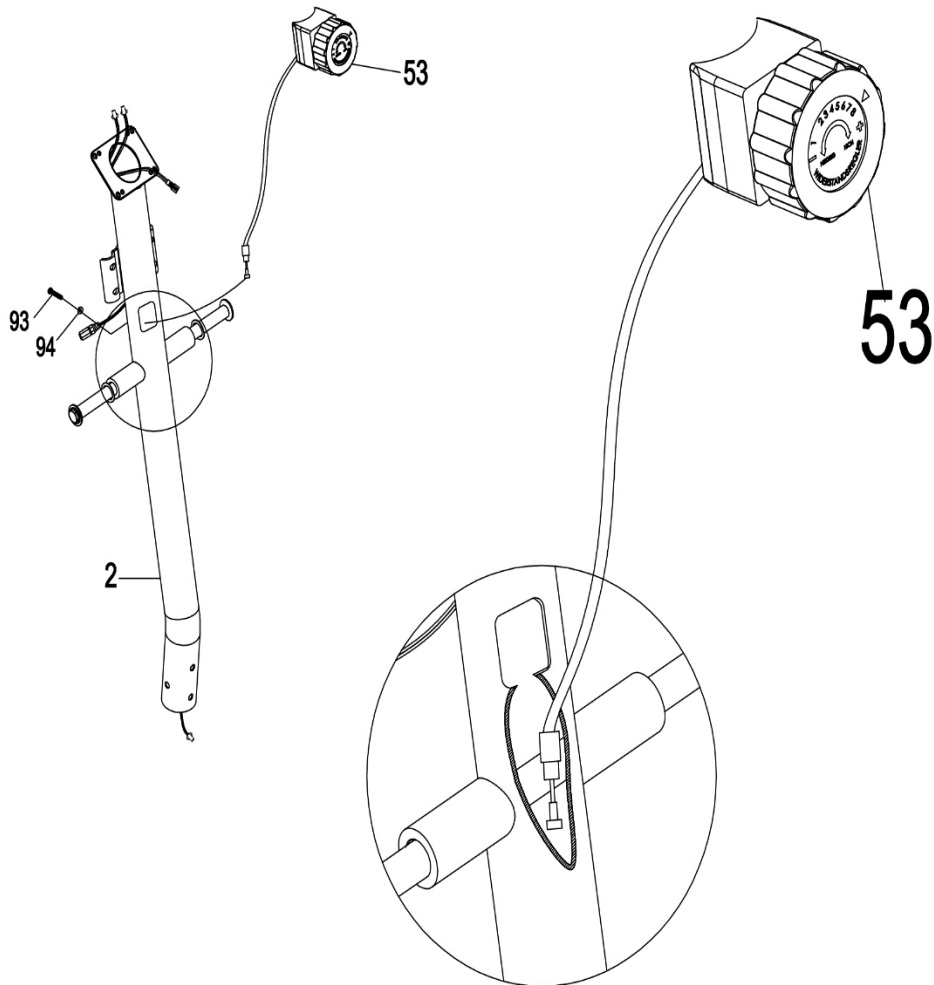
Rögzítse az első stabilizátort (4) a fő váz (1) első részéhez, majd biztosítsa két tartó csavar (12), két íves alátét (23) és két kalapos anya (24) segítségével. Rögzítse a hátsó stabilizátort (5) a fő váz (1) hátsó részéhez, majd biztosítsa két tartó csavar (12), két íves alátét (23) és két kalapos anya (24) segítségével.

| | | | |
|---|---|------|---------------|
| 12 |  | 4PCS | M8x70L |
| 23 |  | 4PCS | Ø8.3xØ20x1.5t |
| 24 |  | 4PCS | M8 |
|  | | | |



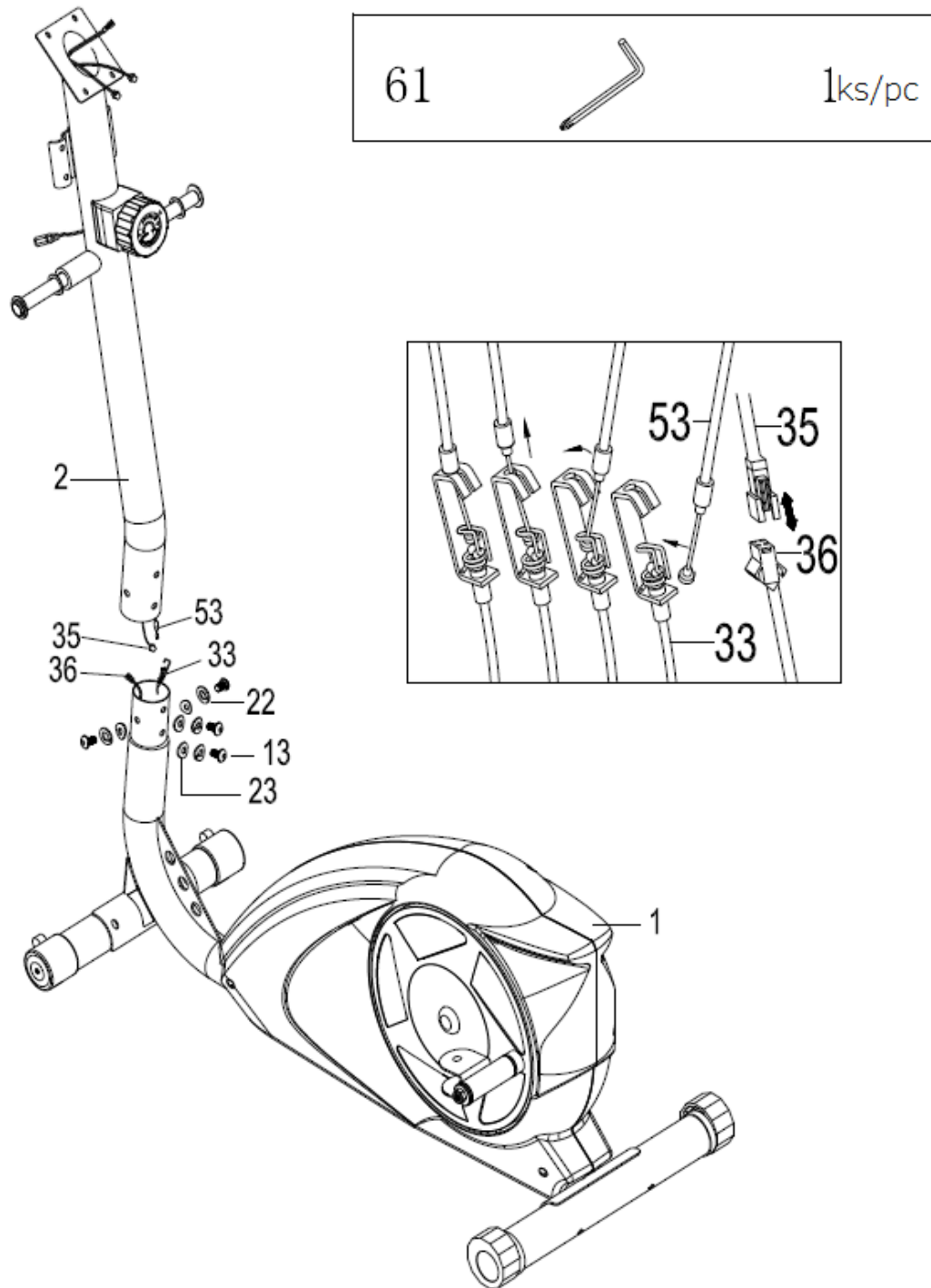
2. lépés

Engedjen ki egy imbusz csavart (93) és egy íves alátétet (94) az elülső tartóból (2). Rögzítse a feszítő és állító csavart kábellel (53) a fő vázhoz (1). Biztosítsa egy imbusz csavar (93) és egy íves alátét (94) segítségével.



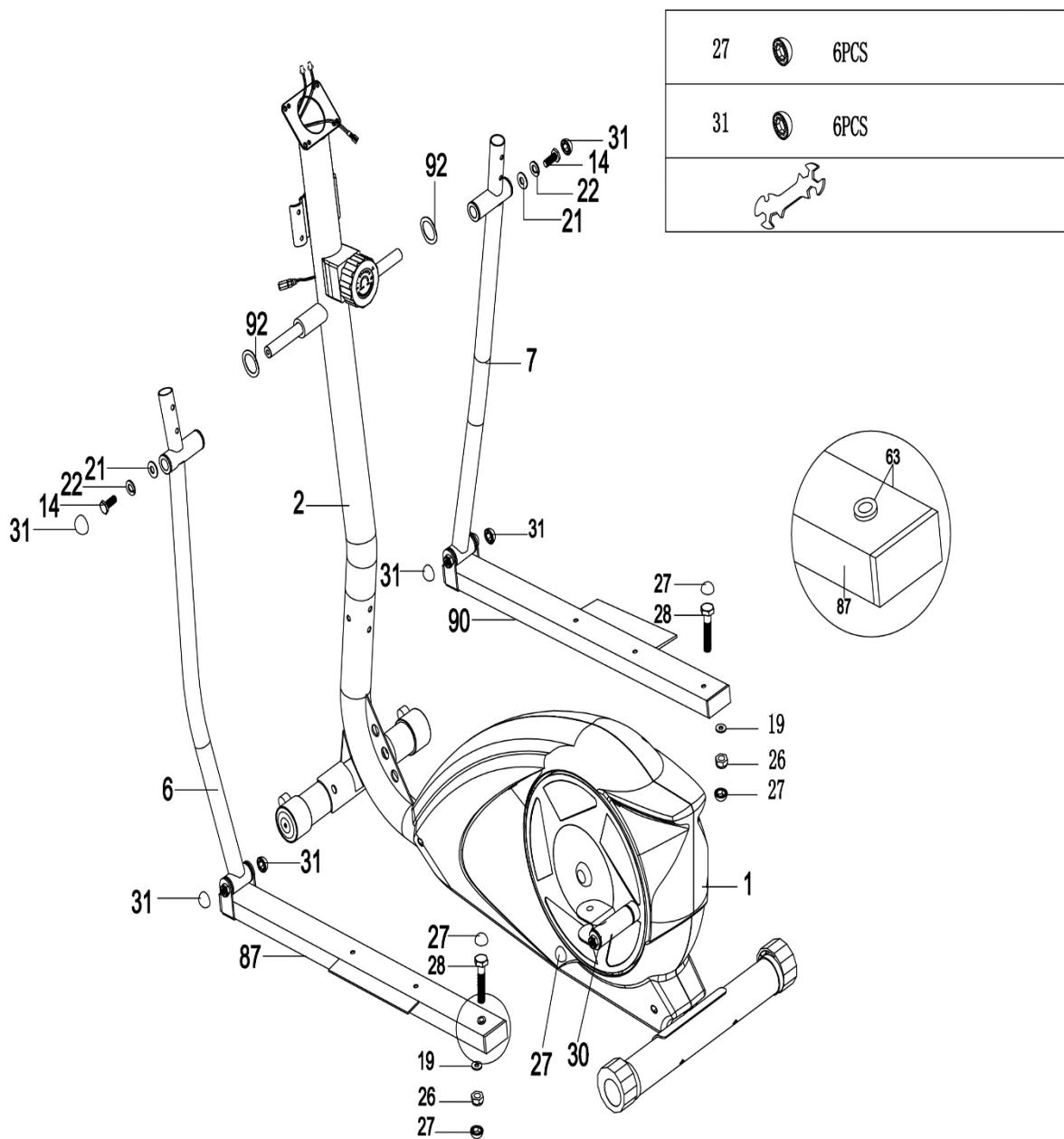
3. lépés

Vegyen ki négy imbusz csavart (13), négy rugós alátétet (22) és négy íves alátétet (23) az elülső tartóból (2). Kösse össze a felső érzékelő kábelt (35) az alsó érzékelő kábellel (36). Kösse össze a feszítő és állító csavart kábellel (53) a hosszabbító feszítőkábellel (33). Helyezze az elülső tartót (2) a fő vázba (1), rögzítse négy imbusz csavar (13), négy rugós alátét (22) és négy ívelt alátét (23) segítségével.



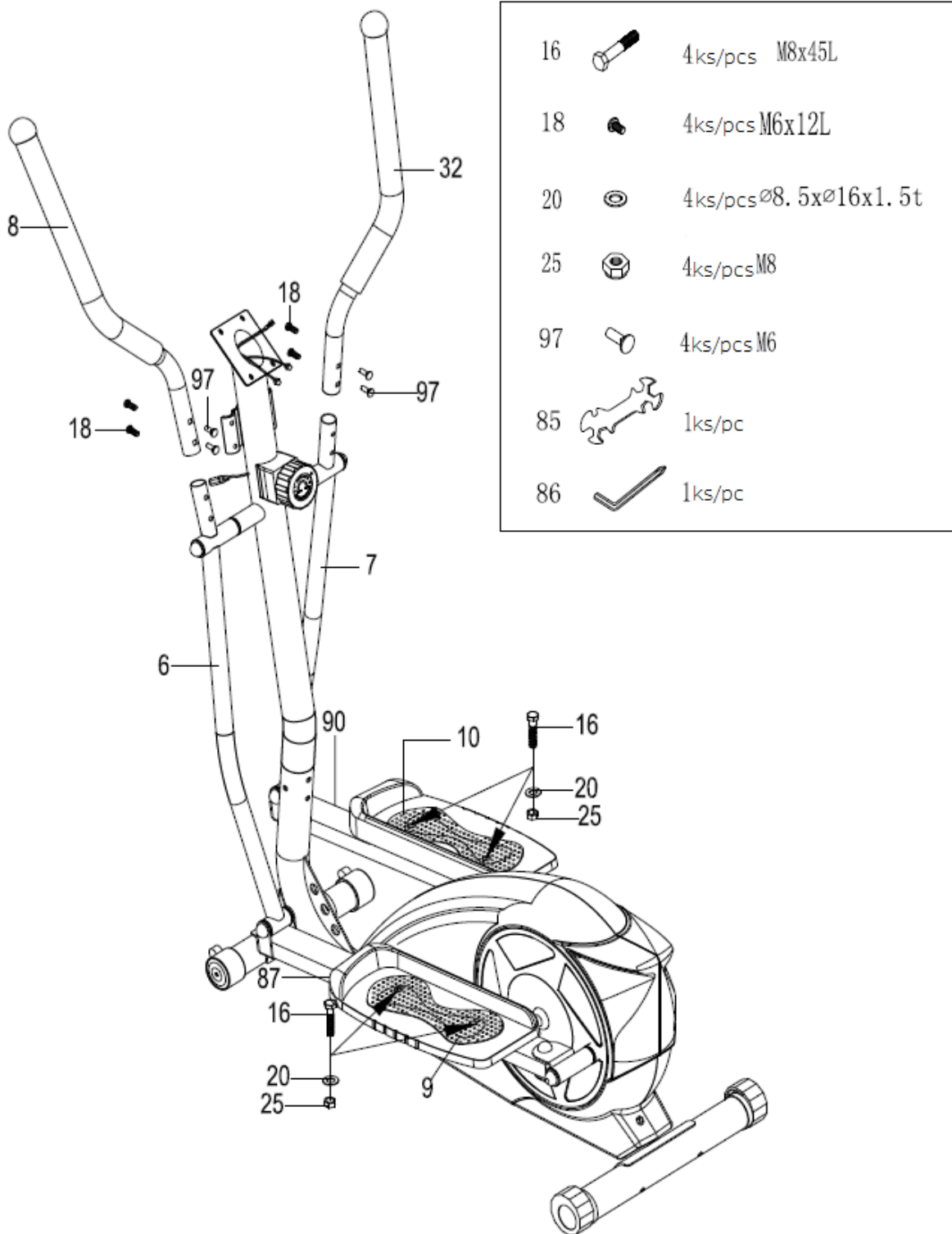
4. lépés

Engedje ki a hatlapfejű csavart (14), a rugós alátétet (22) és a lapos alátétet (21) az elülső tartó (2) bal oldalán. Engedje ki a hatlapfejű csavart (28), lapos alátétet (19) és a nylon anyát (26) a bal pedál rúdból (87). Rögzítse a bal alsó kormányrudat (6) az elülső tartó (2) bal oldalához. Biztosítsa egy hatlapfejű csavar (14), egy rugós alátét (22) és egy lapos alátét (21) segítségével. Ezután helyezze fel a zárósapkát (31) úgy, hogy az eltakarja bal alsó kormányrúd (6) oldalát. Ellenőrizze a bal pedálrudat (87), amelynek kettő fém alátéte van (63) a pedál rúd (87) alsó oldalán. Győződjön meg róla, hogy nem esnek le a bal csatlakoztatható U-típusú lemezre (30) a fő vázban (1), (lásd a képen). Rögzítse a bal pedálrudat (87) a bal csatlakoztatható U-típusú lemezhez (30). Biztosítsa egy hatlapfejű csavar (28), egy lapos alátét (19) és egy nylon anya (26) segítségével. Ezután helyezze fel a zárósapkát (27) a csavar (28), nylon anya (26) és bal csatlakoztatható U-típusú lemez (30) elfedésére egyenként. Ismételje meg a folyamatot a jobb alsó kormányrúdcsővel (7) és a jobb pedálrúddal (90).








5. lépés

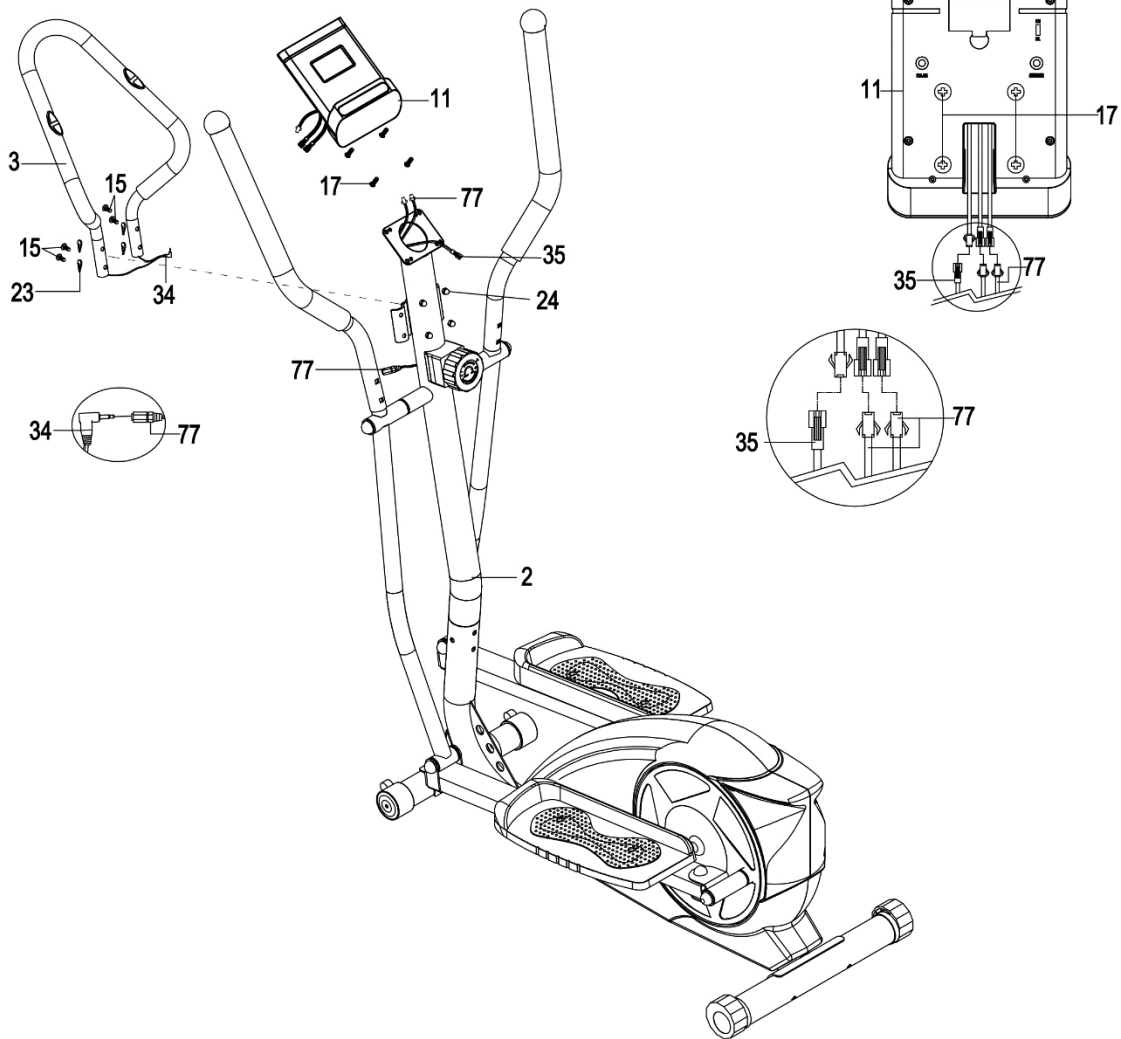
Rögzítse a bal felső kormányrúdcövet (8) a bal alsó kormányrúdcsőhöz (6). Biztosítsa két imbusz csavar (18) és két üreges tartócsavar (97) segítségével. Ismételje meg a folyamatot a jobb felső kormányrúdcsővel (32). Rögzítse a bal pedált (9) a bal pedálrúdhoz (87). Biztosítsa a kívánt helyzetben két hatlapfejű csavar (16), két lapos alátét (20) és két nylon anya (25) segítségével. Ismételje meg a folyamatot a jobb pedállal (10).



6. lépés

Engedje ki a négy csavart (17) a mérő (11) hátsó részénél. Kösse össze a felső érzékelő kábelt (35) az érzékelő kábellel a mérőben (11). Kösse össze a pulzsmérő felső kábelt (77) a pulzsmérő kábelekkel a mérőben (11). Ezután rögzítse a mérőt (11) az elülső tartó tartójába (2) és biztosítsa négy csavarral (17). Helyezze a markolatot (3) az elülső tartóra (2). Biztosítsa négy imbusz csavar (15), négy ívelt alátét (23) és négy kalapos anya (24) segítségével. Kösse össze a kézi pulzsmérő kábel csatlakozóját (34) a pulzsmérő felső kábel alsó végződésével (77).

| | | | | |
|----|---|------|----------------|---|
| 15 |  | 4PCS | M8x35 |  |
| 23 |  | 4PCS | Ø8, 3xØ20x1,5t |  |
| 24 |  | 4PCS | M8 | |



Számítógép



Gombok

13. **BODY FAT:** Nyomja meg ezt a gombot a személyes adatok megadásához, mielőtt megmérné a testzsír-százalékot.
14. **MEASURE:** Nyomja meg ezt a gombot a testzsír mérés elindításához. Mindkét kezével szorosan tartsa a fogantyúkat 30 másodpercig. A számítógép automatikusan megjeleníti a felhasználó zsírárányát (FAT%, BMI és BMR index). Ha a számítógép nem érzékeli a felhasználó pulzusát, vagy a fogantyú kevesebb, mint 30 másodpercig van tartva, hibáüzenet jelenik meg a képernyőn, és a teszt nem lesz végrehajtva.
 - g. **FAT %:** Megmutatja a testzsír százalékát a mérés után.
 - h. **BMI (Body Mass Index):** A BMI a testzsírnak a magasság és a súly alapján történő mérése, amely felnőtt férfiakra és nőkre vonatkozik (ez a mutató nem vonatkozik a sportolókra, terhes nőkre, fizikailag gyengékre és erőerősítőkre).
 - i. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Az alapanyagcseréje (BMR) megmutatja a test működéséhez szükséges kalóriamennyiséget. Nem felel meg semmilyen tevékenységnek, csupán a szívritmus, a légzés és a normális testhőmérséklet fenntartásához szükséges energia. A testet nyugodt állapotban méri, nem alvásban, szobahőmérsékleten.
15. **UP:** A beállítási módban nyomja meg ezt a gombot az idő, távolság, kalória, életkor, súly, magasság, stb. értékének növeléséhez és a nem kiválasztásához.
16. **DOWN:** A beállítási módban nyomja meg ezt a gombot az idő, távolság, kalóriák, életkor, súly, magasság stb. csökkentéséhez és a nem kiválasztásához.
17. **ENTER/RESET:**
 - a. Nyomja meg ezt a gombot a beállítás megerősítéséhez,
 - b. „NO SPEED“ módban ezen gomb min. 2 másodpercig történő lenyomva tartásával a számítógép újraindul.
18. **RECOVERY:** A START fázis alatt fogja meg kézzel a fogantyúkat, vagy rögzítse az adót a mellkasához, majd nyomja meg a RECOVERY gombot. Az idő elkezd visszaszámlálódni 1:00 – 0:59, egészen 0:00-ig. Amint eléri a 0:00 időt, a számítógép megjeleníti a pulzusát, és F1.0-tól F6.0-ig terjedő skálán értékeli a helyreállítási állapotot, ahol a jelentés megmutatja az aktuális edzési állapotát a következő skála szerint:

| | |
|-----------------------|---|
| 1.0 | azt jelenti, NAGYSZERŰ (OUSTANDING) |
| $1.0 < F < 2.0$ | azt jelenti, KIVÁLÓ (EXCELLENT) |
| $2.0 \leq F \leq 2.9$ | azt jelenti, JÓ (GOOD) |
| $3.0 \leq F \leq 3.9$ | azt jelenti, KIELÉGÍTŐ (FAIR) |
| $4.0 \leq F \leq 5.9$ | azt jelenti, ÁTLAG ALATTI (BELOW AVERAGE) |
| 6.0 | azt jelenti, GYENGE (POOR) |

Funkciók

- 13. SCAN:** Nyomja meg az ENTER gombot, amíg a SCAN szkennelés funkció meg nem jelenik a kijelzőn. A számítógép automatikusan váltani fog az idő- (TIME), a távolság- (DISTANCE), az elégetett kalóriaszám- (CALORIES), a pulzusszám- (PULSE) és a sebességértékek (SPEED) között, 6 másodpercenként.
- 14. TIME:** a) a teljes edzési időt mutatja az edzés kezdetétől a végéig.
b) nyomja meg az ENTER gombot, amíg a TIME meg nem jelenik a kijelzőn. Az UP és a DOWN gombokkal állítsa be az edzés idejét. A beállított idő eltelte után hangjelzés hallható.
- 15. SPEED:** Megjeleníti az aktuális sebességet.
- 16. DISTANCE:** a) az edzés kezdetétől a végéig megtett távolságot mutatja.
b) nyomja meg az ENTER gombot, amíg a DISTANCE meg nem jelenik a kijelzőn. Az UP és a DOWN gombbal állítsa be a kívánt távolságot, amelyet meg szeretne tenni az edzés alatt. A beállított távolság elérésekor hangjelzés hallható.
- 17. CALORIES:** a) az elégetett kalóriák számát mutatja az edzés kezdetétől a végéig.
b) nyomja meg az ENTER gombot, amíg a CALORIES meg nem jelenik a kijelzőn. Az UP és a DOWN gombbal állítsa be a kívánt kalóriaszámot, amelyet az edzés során szeretne elégetni. Amikor eléri az elégetett kalóriák beállított értékét, hangjelzés hallható.
- 18. PULSE:** a) nyomja meg az ENTER gombot, amíg a PULSE meg nem jelenik a kijelzőn. A pulzusmérés megkezdése előtt helyezze mindkét tenyerét az érintő alátétekre, és a kijelző 6-7 másodperc múlva mutatja az aktuális pulzusát percenkénti ütemben (BPM).
b) nyomja meg az ENTER gombot, amíg a PULSE meg nem jelenik a kijelzőn. Az UP és a DOWN gombokkal állítsa be a kívánt pulzusszámot edzés közben. Az állítható tartomány 40-240 BPM. Hangjelzés hallható, ha a pulzusszám magasabb, mint a beállított érték.

Megjegyzés: A mérés során a mért érték magasabb lehet, mint az valójában az első 2-3 másodpercben a kapcsolat-megszakítás miatt, de aztán a megfelelő értékre vált. A mérési eredmény nem tekinthető orvosi adatnak.

- Ha a képernyőképe gyenge vagy nem mutatja az összes értéket, cserélje ki az elemeket.
- Ha a berendezés 4 percig nem érzékel semmilyen bemeneti jelet, a számítógép automatikusan kikapcsol.

Leírás

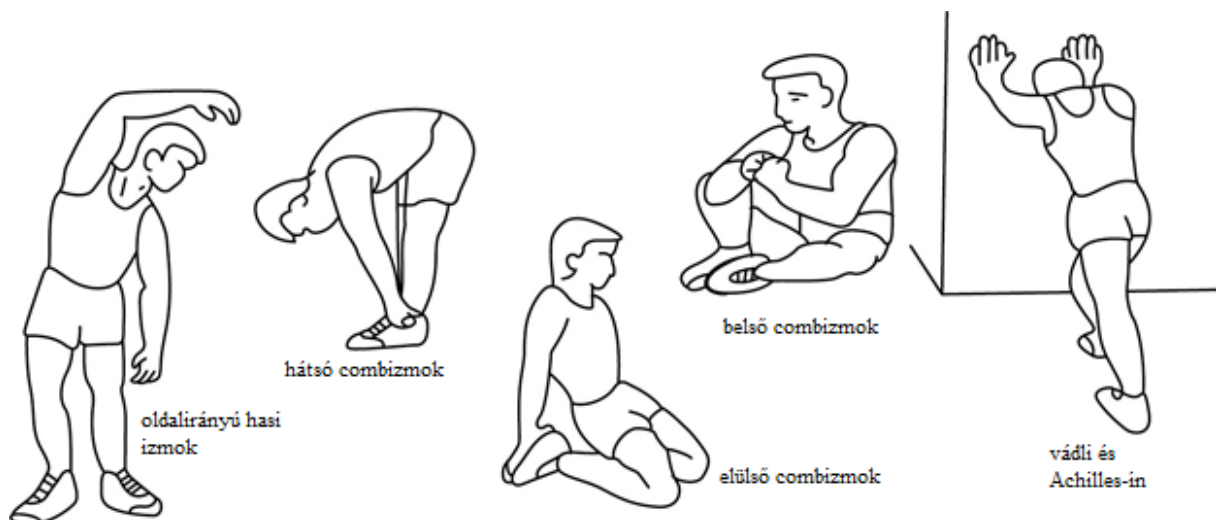
| | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| FUNKCIÓ | Auto scan | 6 másodpercenként |
| | Idő | 0:00'~99:59' |
| | Aktuális sebesség | 0.0~99.9 KM/H |
| | Távolság | 0.0~99.9 KM |
| | Kalória | 0~9999 CAL |
| | Pulzusszám | 40~240 BPM |
| Elemtípus | | 2db – AAA vagy UM –4 típusú |
| Üzemi hőmérséklet | | 0°C ~ +40°C |
| Tárolási hőmérséklet | | -10°C ~ +60°C |

Útmutató a gyakorlatokhoz

A szobakerékpár használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai és párosítva az ellenőrzött kalóriabevittel segít lefogyni.

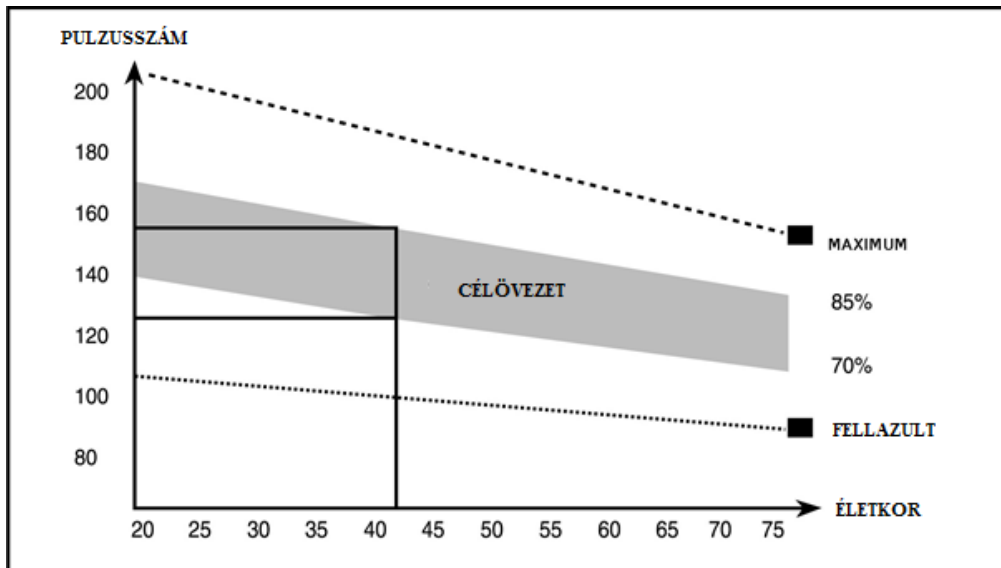
1. Bemelegítő gyakorlatok

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



2. Az edzés fázisa

Ezek gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgás mellett lábai egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos, hogy tartsa a tekerés tempóját. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát arra a szintre, amit az ábra szemléltet. 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 5 percig így folytassa az edzést. Ezt követően ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalom érzet nélkül kell elvégezni. Az idő elteltével majd növelheti az ütemet és terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

Az izmok formálása

Az izmok formálása érdekében növelnie kell a terhelést. A bemelegítő és nyújtó gyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén emel a terhelésen 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.

Ugyanaz a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

Alkatrészlista

| SSZ. | Megnevezés | DB |
|------|---|----|
| 1 | Fő váz | 1 |
| 2 | Elülső tartó | 1 |
| 3 | Markolat | 1 |
| 4 | Első stabilizátor | 1 |
| 5 | Hátsó stabilizátor | 1 |
| 6 | Bal alsó kormányrúdcső | 1 |
| 7 | Jobb alsó kormányrúdcső | 1 |
| 8 | Bal felső kormányrúdcső | 1 |
| 9 | Bal pedál | 1 |
| 10 | Jobb pedál | 1 |
| 11 | Mérő | 1 |
| 12 | Tartócsavar M8 x 70L | 4 |
| 13 | Imbusz csavar M8 x 20L | 4 |
| 14 | Hatlapfejű csavar M8 x 20L | 2 |
| 15 | Imbusz csavar M8 x 35L | 4 |
| 16 | Hatlapfejű csavar M8 x 45L | 4 |
| 17 | Csavar M5 x 10L | 4 |
| 18 | Imbusz csavar M6 x 12L | 4 |
| 19 | Lapos alátét $\varphi 10,5 \times \varphi 18$ | 2 |
| 20 | Lapos alátét $\varphi 8,5 \times \varphi 16$ | 6 |
| 21 | Lapos alátét $\varphi 8,3 \times \varphi 30$ | 2 |
| 22 | Rugós alátét M8 | 6 |
| 23 | Ívelt alátét $\varphi 8,3 \times \varphi 20$ | 12 |
| 24 | Kalapos anya M8 | 8 |
| 25 | Nylon anya M8 | 6 |
| 26 | Nylon anya M10 | 4 |
| 27 | Zárósapka | 6 |
| 28 | Hatlapfejű csavar M10 x 55L | 2 |
| 29 | Foglalat | 2 |
| 30 | Bal csatlakoztatható U-típusú lemez | 1 |
| 31 | Zárósapka | 6 |
| 32 | Jobb felső kormányrúdcső | 1 |
| 33 | Hosszabbító feszítőkábel | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 34 | Kézi pulzusmérő | 1 |
| 35 | Felső érzékelő kábel | 1 |
| 36 | Alsó érzékelő kábel | 1 |
| 37 | Jobb csatlakoztatható U-típusú lemez | 1 |
| 38 | Rögzítési mágnes | 1 |
| 39 | Lendkerék | 1 |
| 40 | Szíjtárcsa tengely tartó | 1 |
| 41 | Önmetsző csavar M4 x 15L | 16 |
| 42 | Önmetsző csavar M4 x 20L | 4 |
| 43 | Átvezető | 1 |
| 44 | Önmetsző csavar M4 x 20L | 7 |
| 45 | Önmetsző csavar M3 x 12L | 1 |
| 46 | Állítható szett M6 x 55L | 2 |
| 47 | Imbusz csavar M6 x 15L | 4 |
| 48 | Hatlapfejű csavar M6 x 15L | 2 |
| 49 | Hatlapfejű csavar M6 x 65L | 1 |
| 50 | Hatlapfejű csavar M8 x 75L | 2 |
| 51 | Lapos alátét $\varnothing 10,2 \times \varnothing 32$ | 2 |
| 52 | Csavar készlet $\varnothing 4,2 \times \varnothing 20L$ | 2 |
| 53 | Feszítő állító csavar kábel | 1 |
| 54 | Lapos alátét $\varnothing 6,5 \times \varnothing 12$ | 2 |
| 55 | Rugós alátét M6 | 2 |
| 56 | Rögzítőgyűrű | 2 |
| 57 | Rögzítőgyűrű | 2 |
| 58 | Hatlapú anya M6 | 2 |
| 59 | Foglalat | 2 |
| 60 | Nylon anya M6 | 4 |
| 61 | Szorítóanya M10 | 2 |
| 62 | Csapágy 6203 | 2 |
| 63 | Fém alátét | 4 |
| 64 | Rugó | 1 |
| 65 | Hullámos alátét $\varnothing 17$ | 1 |
| 66 | Tárcsa | 2 |
| 67 | Első stabilizátor zárósapkája | 2 |
| 68 | Hátsó stabilizátor zárósapkája | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 69 | Kerek zárósapka | 2 |
| 70 | Hab markolat A | 2 |
| 71 | Hab markolat B | 1 |
| 72 | Távtartó alátét A | 8 |
| 73 | Távtartó alátét B | 4 |
| 74 | Szíjtárcsa | 1 |
| 75 | Tengely a rögzítési mágneshez | 1 |
| 76 | Foglalat | 2 |
| 77 | Pulzusmérő felső kábel | 2 |
| 78 | Szój 380J | 1 |
| 79 | Pulzusmérő érzékelő | 2 |
| 80 | Lemez borítás | 2 |
| 81 | Szögletes zárósapka | 4 |
| 82 | Kerek zárósapka | 2 |
| 83 | Bal láncburkolat | 1 |
| 84 | Jobb láncburkolat | 1 |
| 85 | Kettős kulcs | 2 |
| 86 | Imbusz kulcs | 1 |
| 87 | Bal pedálrúd | 1 |
| 88 | Szorítóanya M10 | 2 |
| 89 | Szilárd tartókar | 1 |
| 90 | Jobb pedálrúd | 1 |
| 91 | Kereszt hajtókar | 2 |
| 92 | Hullámos alátét $\varnothing 19$ | 4 |
| 93 | Imbusz csavar M5 x 55L | 1 |
| 94 | Ívelt alátét $\varnothing 5,5 \times \varnothing 20$ | 1 |
| 95 | Feszítőcsiga kerék | 1 |
| 96 | Rögzítőgyűrű | 1 |
| 97 | Üreges tartó csavar M6 | 4 |
| 98 | Hullám mosó | 2 |
| 99 | Keresztfejű csavar | 2 |

Sematikus ábra

