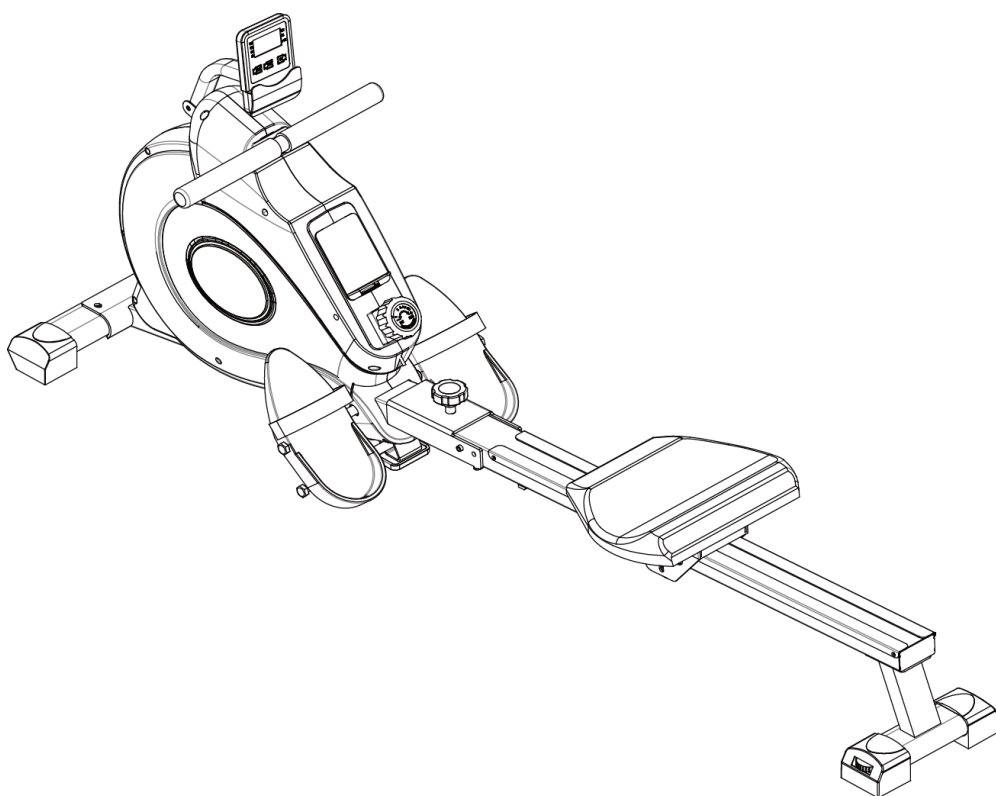




DIADORA



Návod na použitie: Veslovací trénažér Diadora RQ200

kód: 7950

SK

Vážené zákazničky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre veslovací trenažér Diadora RQ200. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Veslovací trenažér používajte iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

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

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

Zákaznícky servis

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
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.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Diadora (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 28 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 190 x 48 x 76 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

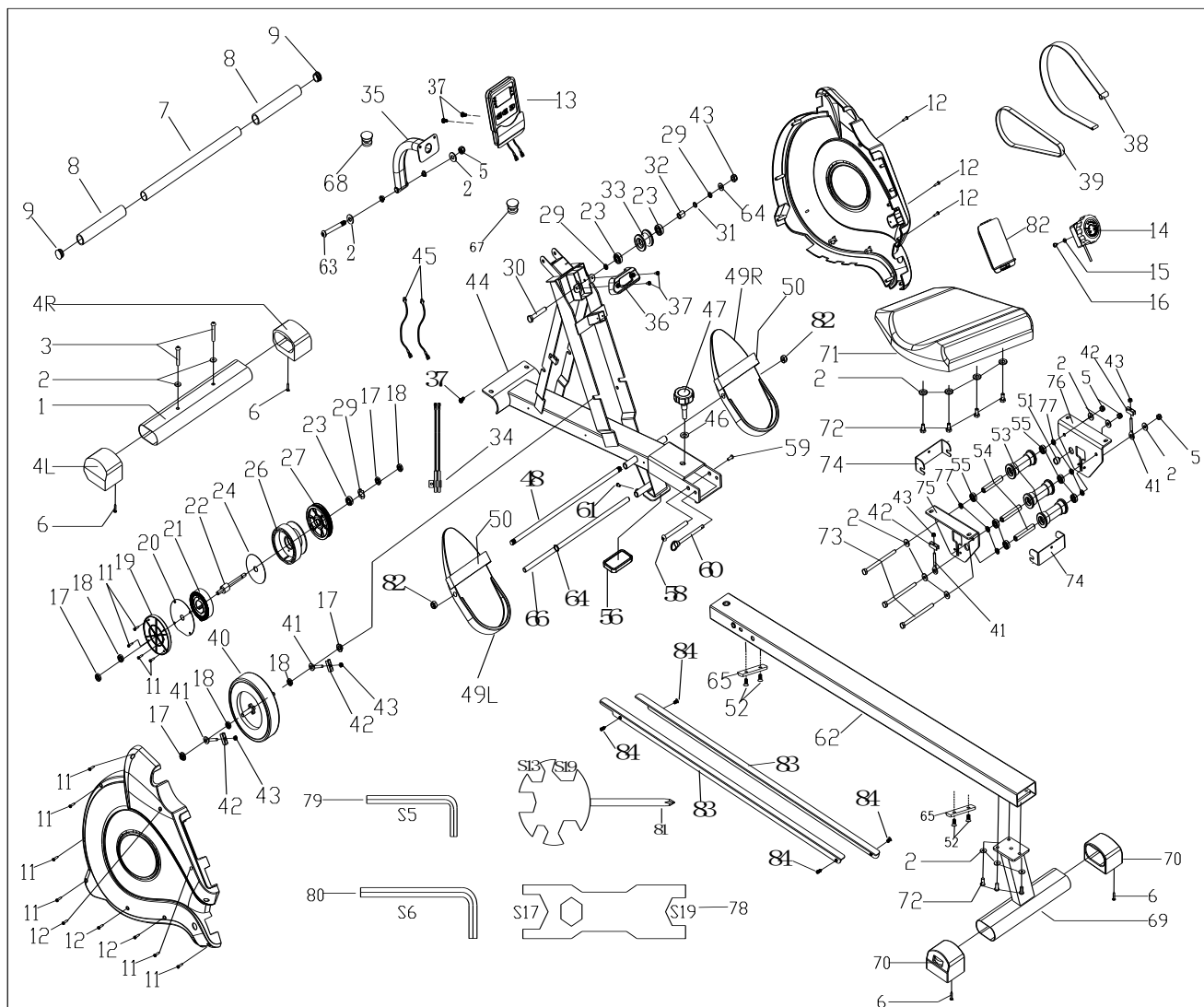
Aby ste zaistili svoju bezpečnosť a zdravie, používajte toto zariadenie správne. Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité prečítať si celý tento návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby boli všetci používatelia zariadenia informovaní o všetkých upozorneniach a bezpečnostných opatreniach.

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
2. Buďte si vedomí signálov svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závraty, točenie hlavy alebo pocity nevoľnosti. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom.
3. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu magnetického veslovacieho trenažera. Magnetický veslovací trenažer je určený len na používanie dospelými osobami.
4. Magnetický veslovací trenažer používajte na pevnom a rovnom povrchu s ochranným pokrytím podlahy alebo koberca.
5. Pred použitím magnetického veslovacieho trenažera sa uistite, že sú všetky matice a skrutky bezpečne utiahnuté. Bezpečnosť magnetického veslovacieho trenažera možno zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a/alebo opotrebovaný.
6. Magnetický veslovací trenažer vždy používajte tak, ako je uvedené. Ak pri montáži alebo kontrole magnetického veslovacieho trenažera zistíte akékoľvek poškodené súčasti alebo ak počas cvičenia počujete z magnetického veslovacieho trenažera neobvyklé zvuky, okamžite prestaňte magnetický veslovací trenažer používať a nepoužívajte ho, kým sa problém neodstráni.
7. Počas používania magnetického veslovacieho trenažera noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo zamotať do magnetického veslovacieho trenažera.
8. Nevkladajte prsty ani predmety do pohyblivých častí magnetického veslovacieho trenažera.
9. Maximálna hmotnostná kapacita tohto zariadenia je 130 kg.
10. Magnetický veslovací trenažer nie je vhodný na terapeutické použitie.
11. Aby sa predišlo telesnému zraneniu a/alebo poškodeniu výrobku alebo majetku, je potrebné správne zdvíhanie a premiestňovanie.

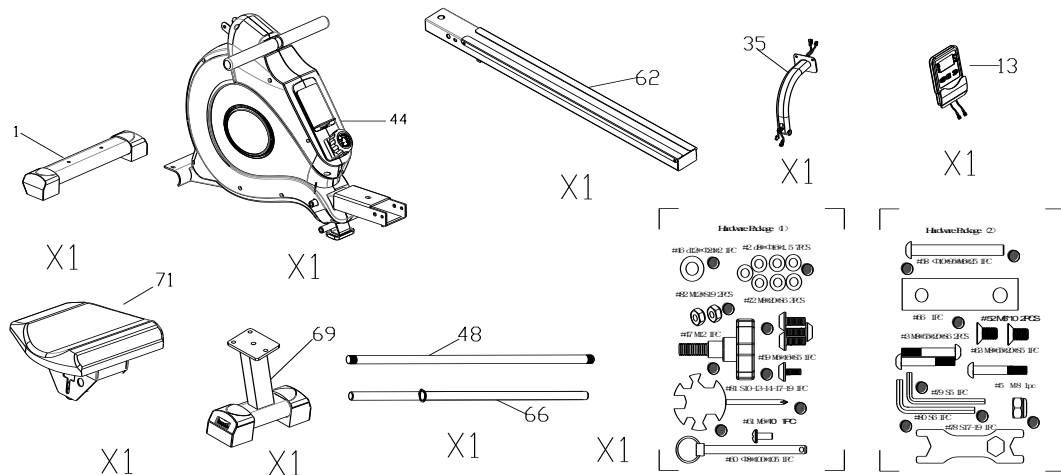
12. Váš magnetický veslovací trenažér je určený na používanie v chladných a suchých podmienkach. Mali by ste sa vyhnúť skladovaniu v extrémne chladných, horúcich alebo vlhkých priestoroch, pretože to môže viesť ku korózii a iným súvisiacim problémom.

13. Tento magnetický veslovací trenažér je určený len na vnútorné a domáce použitie; nie je určený na komerčné použitie.

ROZLOŽENÝ NÁKRES:



OBSAH BALENIA, JEDNOTLIVÉ DIELY A NÁSTROJE:



ZOZNAM DIELOV:

Č.	Názov	Rozmer	Množ.
1	Predná podpera		1
2	Podložka	d8*Φ16*1.5	17
3	Skrutka	M8*55*20*S6	2
4L/R	Krytka		2
5	Matica	M8*H7.5*S13	4
6	Skrutka	ST4.2*25*Φ10.5	4
7	Riadidlá		1
8	Penová rukoväť	Φ26*3*215	2
9	Koncová krytka	Φ28*15	2
10	Ľavý kryt remeňa		1
11	Skrutka	ST4.2*19*Φ8	10
12	Skrutka	ST4.2*16*Φ8	6
13	Displej		1
14	Regulátor záťaže		1
15	Podložka	D5	1
16	Skrutka	M5	1
17	Matica	M10*1*H8*S15	4
18	Matica	M10*1*H5*S17	4
19	Kryt kolesa		1
20	Vonkajšia PC doska		1
21	Pružina		1
22	Os kolesa		1
23	Ložisko	6000-ZZ	3
24	PC doska		1
25			
26	Koleso so sieťovým pásom	Φ110	1
27	Pásové koleso	Φ98	1
28			
29	Obvodový krúžok	d10	3
30	Skrutka	M6*55*15*S10	1
31	Podložka	Φ13.5*Φ10.2*0.4	1
32	Rozpierka	Φ10*Φ6.1*40	1
33	Kladka remeňa	Φ45*35	1
34	Stojan na snímače		1
35	Počítačový stojan		1
36	Sedadlo riadidiel		1
37	Skrutka	M5*10*Φ10	5
38	Remeň	t1.5*22*2270	1
39	Remeň	6PJ250	1
40	Zotrvačník	φ176	1
41	Nastavovacia skrutka	M6*40*Φ10*2.5	4
83	Profil zo zliatiny		2

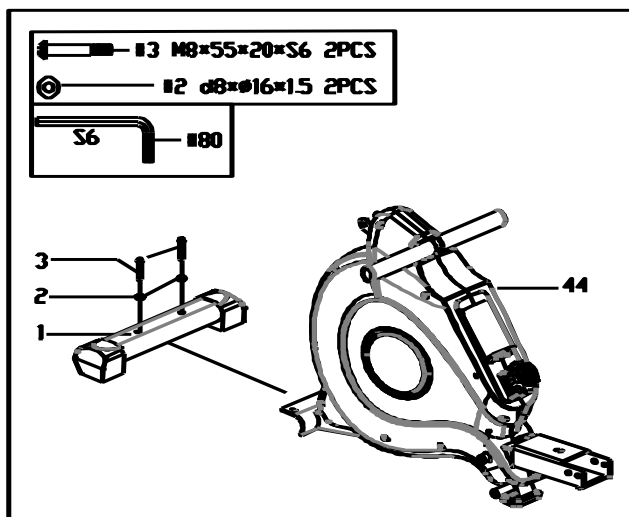
Č.	Názov	Rozmer	Množ
42	Nastavenie U sedadla	30*10*1.5	4
43	Matica	M6*H6*S10	5
44	Hlavný rám		1
45	Kábel 1		2
46	Podložka	d12*Φ24*2	1
47	Skrutka	M12	1
48	Pevná skrutka	Φ12*M12*P1.75*470	1
49L/R	Pedál L/R		2
50	Pedálový popruh		2
51	Magnet	Φ11*3	1
52	Skrutka	M6*10	4
53	Koliesko	Φ40*92	3
54	Rúrka plášťa pre koleso s voľnobehom	Φ13*Φ8*78	3
55	Ložisko	608Z	6
56	Gumová podložka		1
57	Pravý kryt remeňa		1
58	Skrutka	Φ10*95*M6*25	1
59	Skrutka	M6*16*S5	1
60	Výsuvný kolík	Φ8*100*105	1
61	Skrutka	M6*10	1
62	Posuvná koľajnica		1
63	Skrutka	M8*65*S5	1
64	C-spona	Φ12	1
65	Obmedzovacia podložka	80*18*5 #63M10.2FS	2
66	Skrutka	Φ12*440	1
67	Priechodka	Φ16*15*Φ5	1
68	Priechodka	Φ19*15*Φ5	1
69	Zadná podpera		1
70	Koncová krytka		2
71	Sedadlo	DDPU	1
72	Skrutka	M8*15*S6	8
73	Skrutka	M8*125*15*S14	3
74	Konzola v tvare U		2
75	Podpera sedadla ľavá		1
76	Podpera sedadla pravá		1
77	Rozpierka	d8*Φ15*4	6
78	Rozpierka	S17-19	1
79	Imbusový kľúč	S5	1
80	Imbusový kľúč	S6	1
81	Kľúč	S=10, 13, 14, 17, 19	1
82	Matica	M12*S19	2
84	Skrutka	ST4.2*12*Φ10.5	4

NÁVOD NA MONTÁŽ

KROK 1:

A. Pripevnite prednú podperu (č. 1) k hlavnému rámu (č. 44) pomocou 2 skrutiek (č. 3) a 2 podložiek (č. 2).

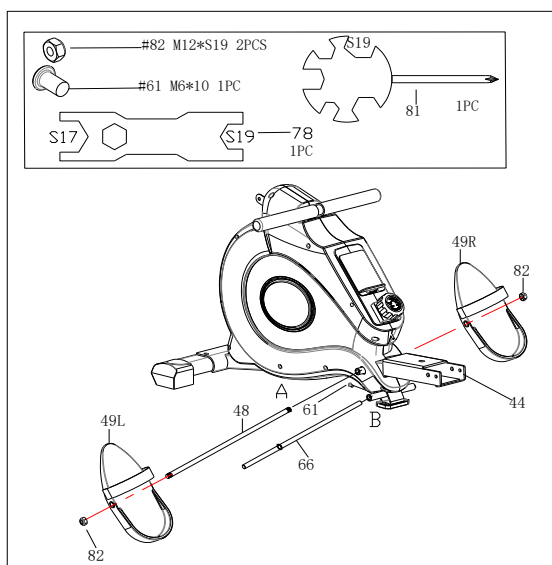
B. Uťahnite a zaistite pomocou imbusového kľúča (č. 80).



KROK 2:

A. Pripevnite skrutku (č. 48) do horného otvoru hlavného rámu (č. 44) cez pedále (č. 49L/R), priskrutkujte pedále (č. 49L/R) do skrutky (č. 48) pomocou 2 matic (č. 82). Pomocou kľúča (č. 81) pridržiňte jednu z matic (č. 82) a potom pomocou druhého kľúča (č. 79) utiahnite druhú maticu (č. 82).

B. Pripevnite skrutku (č. 66) do spodného otvoru hlavného rámu (č. 44) a skrutku (č. 66) zaskrutkujte pomocou skrutky (č. 61), utiahnite kľúčom (č. 81).

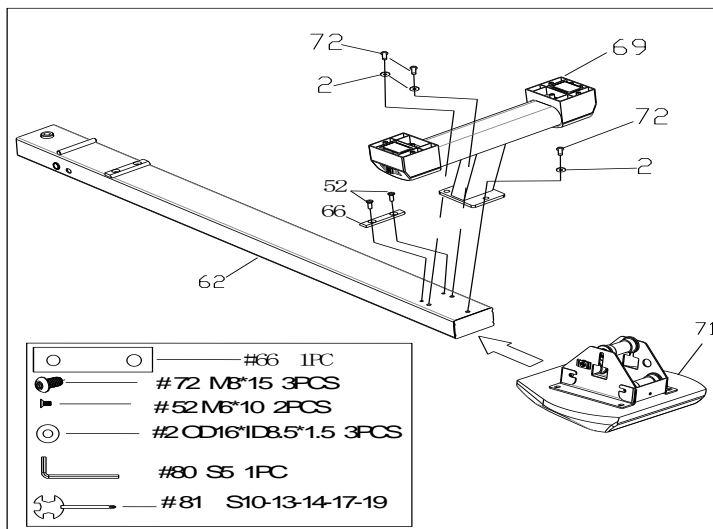


KROK 3:

A. Vložte sedadlo (č. 71) na posuvnú koľajnicu (č. 62).

B. Do zadnej časti posuvnej koľajnice (č. 62) zaskrutkujte skrutku (č. 66) pomocou dvoch skrutiek (č. 52).

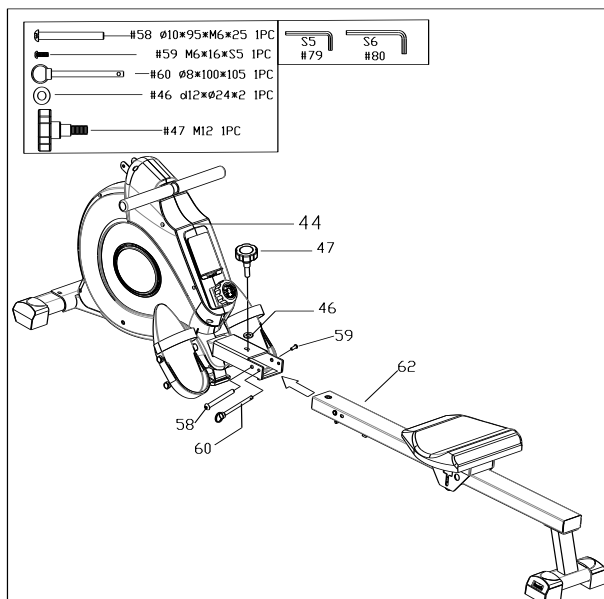
C. Pripevnite zadnú podporu (č. 69) na posuvnú koľajnicu (č. 62) pomocou 3 skrutiek (č. 72), 3 podložiek (č. 2). Uťahnite a zaistite imbusovým kľúčom (č. 80).



KROK 4:

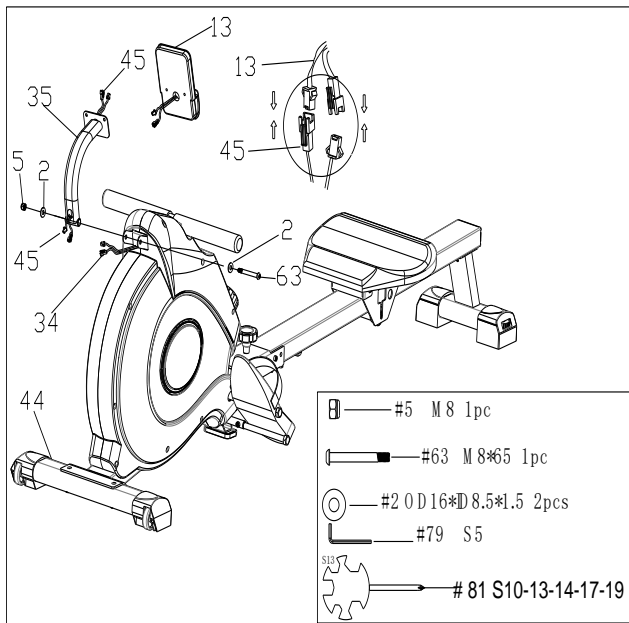
A. Pripevnite posuvnú koľajnicu (č. 62) k hlavnému rámu (č. 44) pomocou skrutky (č. 58) a skrutky (č. 59). Uťahnite a zaistite pomocou imbusového kľúča (č. 79) a imbusového kľúča (č. 80).

B. Pripevnite hornú časť posuvnej koľajnice (č. 62) k hlavnému rámu (č. 44) pomocou skrutky (č. 47) a podložky (č. 46), potom vložte výsuvný kolík (č. 60).



KROK 5:

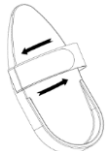
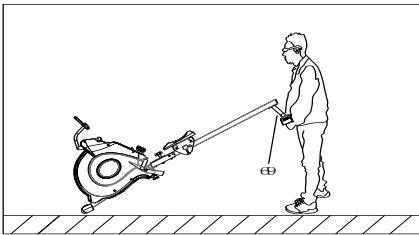
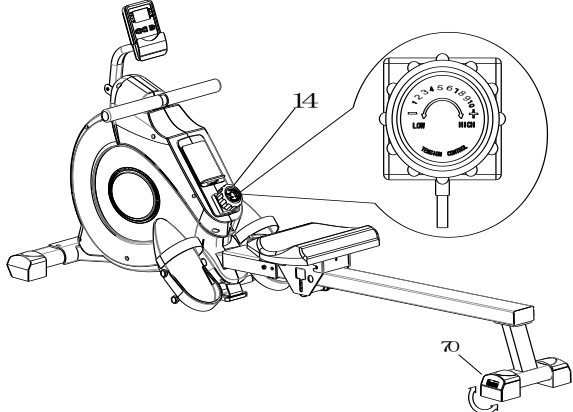
- A. Vyberte 2 batérie AAA z plastového vrečka s návodom. Vložte 2 batérie AAA do zadnej časti displeja (č. 13).
- B. Pripojte hlavný kábel 1 (č. 45) a prepojovací kábel displeja (č. 13).
- C. Odskrutkujte skrutky zadného krytu displeja (č. 13). Pripojte a priskrutkujte displej (č. 13) na stojan počítača (č. 35). Utiahnite a zaistite kľúčom (č. 81).
- D. Pripojte hlavný kábel 1 (č. 45) a hlavný kábel hlavného rámu (č. 44). Pripevnite a zaistite stojan počítača (č. 35) na hlavný rám (č. 44) pomocou skrutky (č. 63), 2 podložiek (č. 2), 1 matice (č. 5). Utiahnite a zaistite kľúčom (č. 81).



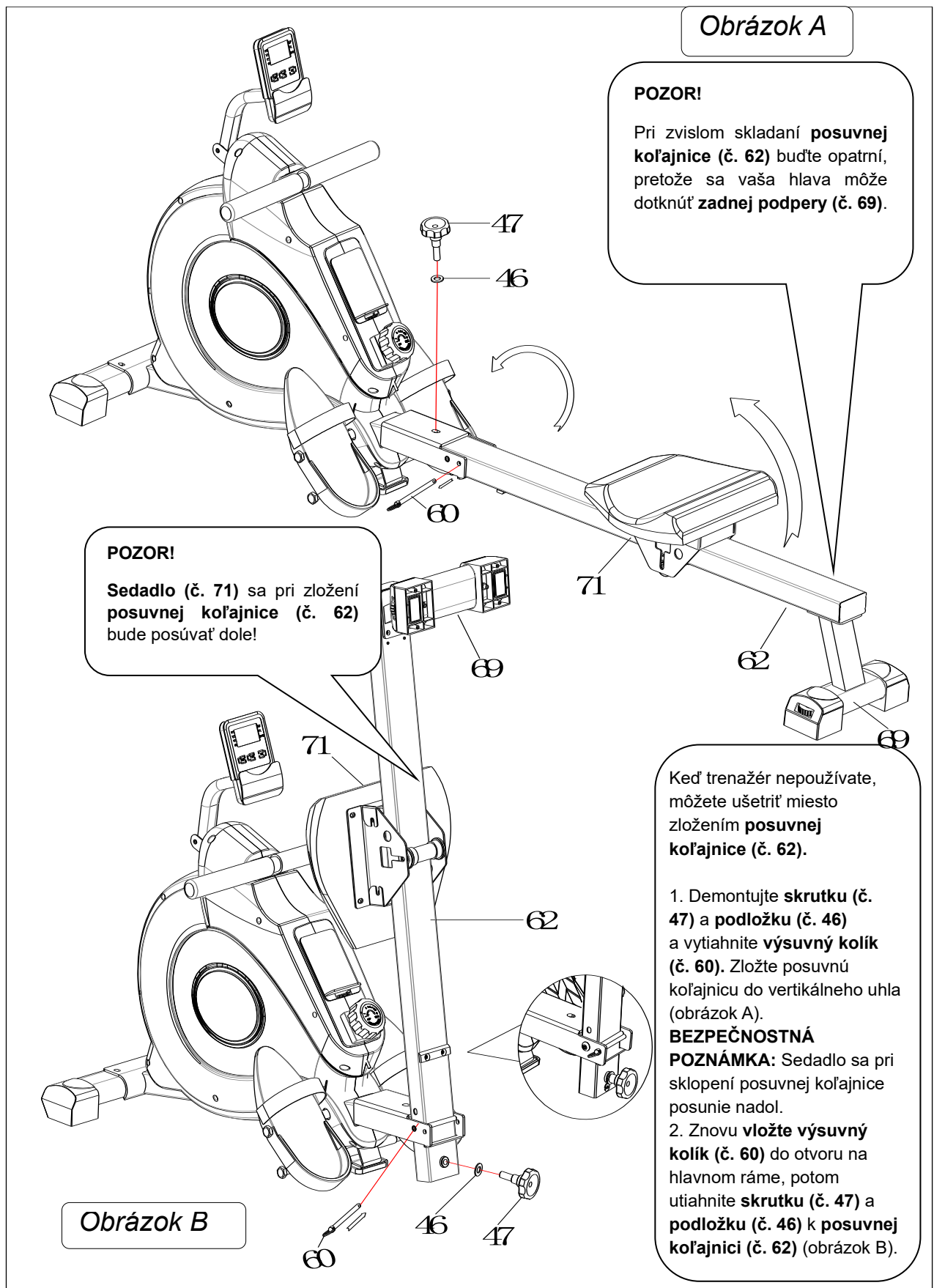
Montáž je hotová!

NASTAVENIE A NÁVOD NA POUŽITIE

POZOR! Pohyblivé časti, ako napríklad sedadlo, vás môžu porezať a poraniť. Počas používania držte ruky v dostatočnej vzdialenosti od posuvnej koľajnice!

	<p>NASTAVENIE REMEŇA PEDÁLU Remienok na pedáloch je nastaviteľný a dá sa prispôbiť veľkosti chodidla používateľa.</p>
	<p><u>PRESÚVANIE VESLOVACIEHO TRENAŽÉRA</u> <u>Ak chcete veslársky trénažér premiestniť, zdvihnite zadnú podperu (č. 69), až kým sa prepravné kolieska na prednom stabilizátore nedotknú zeme. S kolieskami na zemi môžete veslársky trénažér ľahko prepraviť na požadované miesto.</u></p>
	<p>NASTAVENIE ROVNOVÁHY A ODPORU A. Ak je veslo počas používania nevyvážené, nastavte koncové krytky (č. 70) na zadnej podpere (č. 69) vesla. B. Otáčaním skrutky regulácie záťaže (č. 14) v smere hodinových ručičiek zvýšite úroveň odporu. Otáčaním skrutky (č. 14) proti smeru hodinových ručičiek znížite úroveň odporu. C. Úrovne napätia sú nastavené tak, že úroveň 1 je najnižšia a úroveň 10 je najvyššia.</p>

SKLADOVANIE



OBSLUHA POČÍTAČA



FUNKCIE TLAČIDIEL:

MODE/REŽIM: Výber vášho zvoleného režimu a/alebo zapnutie zobrazovacej konzoly.

SET/NASTAVENIE: Nastavenie hodnoty času, počtu alebo kalórií (ak nie je v režime skenovania).

RESET: Stlačením vynulujete čas, počet alebo kalórie.

FUNKCIE A OPERÁCIE:

SCAN/SKEN: Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí SCAN. Na displeji sa bude striedať šesť funkcií v nasledujúcom poradí: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT, TOTAL COUNT a RPM (čas, vzdialenosť, kalórie, počítanie, celkové počítanie a RPM). Každé zobrazenie trvá 6 sekúnd.

TIME/ČAS: Počíta celkový čas, ktorý uplynul počas vášho aktuálneho tréningu.

COUNT/POČÍTANIE: Počíta počet veslovacích úderov z vášho aktuálneho tréningu.

TOTAL COUNT/CELKOVÉ POČÍTANIE: Počíta celkový počet úderov od prvého použitia.

CAL/KALÓRIE: Počíta celkový počet spálených kalórií z aktuálneho tréningu.

DIST/VZDIALENOSŤ: Počíta celkovú vzdialenosť počas vášho aktuálneho tréningu.

RPM (CN/M): Zobrazenie krokov za minútu počas cvičenia.

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

Napájanie sa automaticky vypne, keď nebude počas 4 minút zaznamenaný žiadny signál. Glukomer sa znova aktivuje, keď sa stroj uvedie do pohybu alebo keď sa stlačí tlačidlo glukomera.

ŠPECIFIKÁCIE

<i>FUNKCIE</i>	SKEN	Každých 6 sekúnd
	VZDIALENOSŤ	0.0~9999 ML
	RPM(CN/M)	0~999 ČASY/MIN
	ČAS	0:00~99:59 (Minúta: Sekunda)
	POČÍTANIE	0~9999 Count
	KALÓRIE	0.0~9999 Kcal
	CELKOVÉ POČÍT.	0~9999 Count
TYP BATÉRIE	(2) dve AAA alebo UM-4	
PREVÁDZKOVÁ TEPLOTA	0°C ~ 40°C	
TEPLOTA SKLADOVANIA	-10°C ~ 60°C	

Rozcvička

Cvičenia krku

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



Cvičenia pre oblasť ramien

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



Cvičenia pre paže

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



Cvičenia pre vrchnú časť

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



Vnútoraná časť stehien

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



Dotyk na palce

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



Cvičenie pre kolená

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



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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

