

**Használati útmutató: Diadora Evo​ futópad HU**

# Tisztelt vásárlóink!

**Örülünk, hogy úgy döntött, a Diadora terméket választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték, és az EN 957-1/6 európai szabványnak megfelelően tesztelik. A készülék összerakása előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. Tartsa meg ezeket az utasításokat a készülék működésével kapcsolatos jövőbeli kérdésekhez.**

**Sok szórakozást és sikert kívánunk a képzéshez.**

**Az Ön Diadora csapata**

# Garancia

**Minőségi Diadora termékek célja és tesztelt fitness edzések otthon. Ez az eszköz megfelel az EN 957 európai szabványnak. Anyaghibákra és feldolgozásra a Diadora 2 év garanciát vállal. ​**

**A garancia nem terjed ki az elhasználódott alkatrészekre és a készülék nem megfelelő kezelésével okozott károkra. Panasz esetén forduljon az eladóhoz.**

**A jótállási idő az értékesítés napján kezdődik. (Ezért őrizd meg a vásárlást igazoló bizonylatot).**

# Ügyfélszolgálat

**Az eszközön esetlegesen okozott problémák megoldása érdekében jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát. Ez az információ a termék alján található címkén található.**

**Modell neve:**

**Sorszám:**

# A készülék kivonása utáni kezelésére vonatkozó utasítások

**A Diadora eszköz újrahasznosítható. Kérjük, adja át berendezéseit a hulladékgyűjtő pontoknak (vagy egy kijelölt helynek) az élettartama végén**.



# Elérhetőségünk:

**Duvlan s.r.o.**

**Textilná 5/897**

**957 01 Bánovce nad Bebravou e-mail: servis@duvlan.com web: www.duvlan.com​**

**Útmutató**

**Ez a használati utasítás csak egy hivatkozás az ügyfelek számára. A Diadora nem vállal felelősséget a termék fordítása vagy műszaki változása által okozott hibákért.**

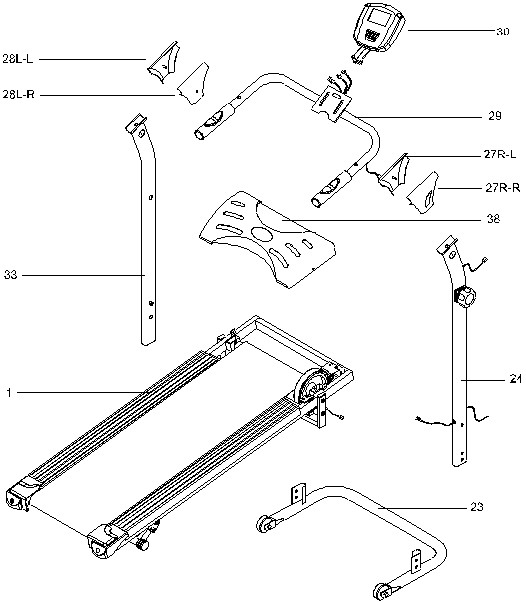
# FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

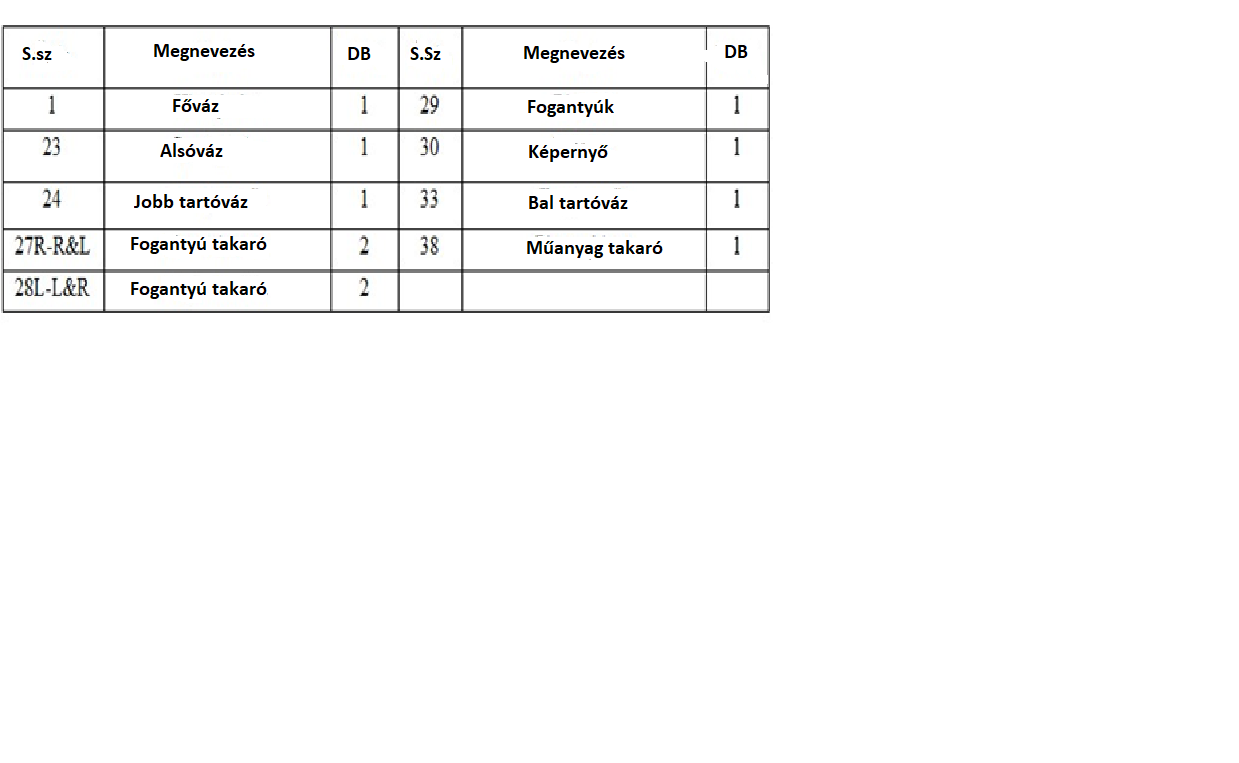
**Kérjük, olvassa el részletesen a telepítés előtt és az első használat előtt használati utasítást. Ismerje meg a készülék biztonságával, rendelőhasználatával és karbantartásával kapcsolatos fontos információkat. Tartsa be ezeket a használati utasításokat pótalkatrészek későbbi javítása, karbantartása vagy megrendelése esetén.**

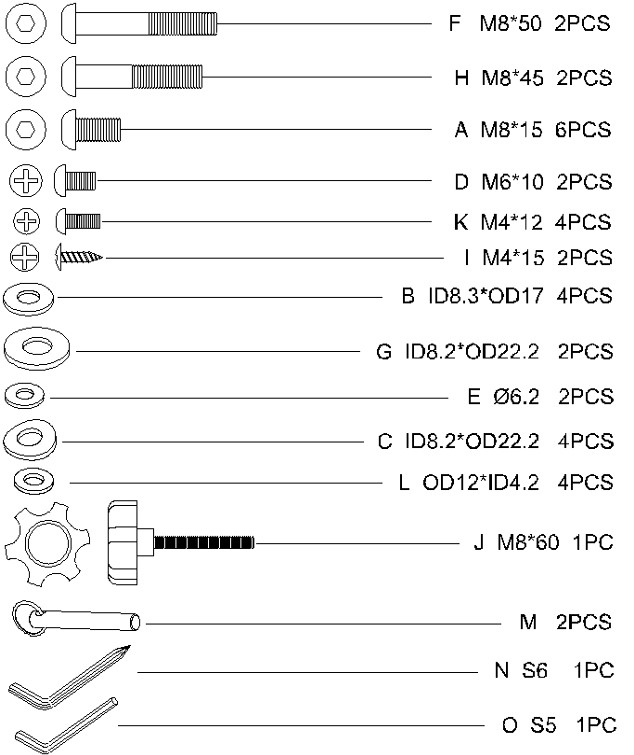
1. **Felhasználási terület: A készüléket legfeljebb 110 kg testtömegű személyek tervezték és tesztelték háztartási használatra.**
2. **Felszerelés-leírás: Ez az eszköz megfelel az EN 957-1/6 HB európai szabványoknak, és nem terápiás képzésre szolgál.**
3. **Eszköz leírása: Ez a futópad megfelel a zajkövetelményeknek.**
4. **Eszköz leírása: A futópad zajhatára 70db alatt van.**
5. **Karbantartás: Permetezze a futópad és a futópad közötti területet szilikon spray-vel havonta vagy 100 kilométerenként. Ez zökkenőmentesen tartja a készüléket.**
6. **Termékkarbantartás: Ha szokatlan hangokat, köszörülést vagy kopogást hall, hagyja a lokalizációt és a javítást a szerelőre. Ne használjon sérült készüléket a készülék javítása és tesztelése előtt.**
7. **Eszköz leírása: A futópad sebességét a számítógép (kijelző) állította be.**
8. **Felhasználási terület: A futópadot nem használhatja olyan személy, akinek a testtömege meghaladja a megengedett súlyt.**
9. **Felhasználási terület: A készüléket felnőtt használatra tervezték. Győződjön meg arról, hogy a készüléket csak felnőtt felügyelete alatt álló gyermekek használják.**
10. **Felhasználási hely: Figyelmeztesse a jelen lévőkat a sérülés veszélyére, különösen a mozgó alkatrészek előtt.**
11. **Felhasználási hely: Biztosíts elég nagy helyet a futópad körül. (3,5 m x 2m).**
12. **Felhasználási hely: Helyezze a készüléket lapos, csúszásmentes felületre.**
13. **Felhasználási hely: Ügyeljen arra, hogy a készülék belsejébe és annak elektromos részébe ne lépjenek be folyadék. Ez vonatkozik a test verejtékére is.**
14. **Felhasználási hely: A készüléket csak beltérben használja, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket garázsba, fedett tornácra és vízhez közel.**

* **Felhasználási hely A készüléket otthoni használatra tervezték. A berendezés kereskedelmi használatára nem vonatkozik a garancia, és a gyártó nem garantálja.**
* **Felhasználó-egészség: Az egészségügyi komplikációk és korlátozások, konzultáljon orvosával a képzés. Meg fogja mondani, hogy melyik képzés alkalmas az Ön számára.**
* **A készülék megfelel az aktuális biztonsági előírásoknak. A készülék csak háztartási használatra alkalmas. Minden más felhasználás elfogadhatatlan és valószínűleg veszélyes. Nem vállalunk felelősséget a nem rendeltetésből eredő károkért.**
* **Ez a fitneszeszköz nem alkalmas szakmai vagy orvosi használatra vagy terápiás célokra.**
* **Az impulzusérzékelő nem orvostechnikai eszköz. Információs célokra tervezték, és úgy tervezték, hogy információt adjon az átlagos impulzusról, és eredményei nem végezhetők szakértői mérésként.**
* **Felhasználó-egészség: A nem megfelelő képzés és a képességei túlbecsülés az egészség károsodásához vezethet.**
* **Felhasználó-egészség: Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy nehézlégzést tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.**
* **Felhasználói állapot: Csak akkor kezdjen el edzeni, ha gondoskodott arról, hogy az eszköz megfelelően össze van hajtva és be van állítva.**
* **Eszköz-előkészítés: A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.**
* **Felszerelés-előkészítés: Használjon megfelelő eszközöket, és a másik személy segítséget.**
* **Berendezés-előkészítés: Csak eredeti Diadora alkatrészeket használjon (lásd a listát).**
* **Eszköz-előkészítés: Húzza meg határozottan az összes állítható alkatrészt, hogy ne szabaduljanak fel az edzés során.**
* **Berendezés-előkészítés: A sérülés elkerülése érdekében ajánlott habpárnát használni a készülék alatt.**
* **Használati utasítás: Kövesse a biztonságos és hatékony képzésre vonatkozó utasításokat.**
* **Használati utasítás: Ne használja a készüléket mezítláb vagy szabad cipővel.**
* **Használati utasítás: Figyeljen a mozgó alkatrészek megfelelő helyzetére és rögzítése a telepítés/szétszerelés során.**
* **Biztonságos használat: Várja meg, amíg a futópad megáll, mielőtt kijutna belőle.**
* **Biztonságos használat: Győződjön meg arról, hogy a keze, a lába, a ruházatának részei vagy más tárgyak nem kerülnek a futópad és a készülék fedele közé futás közben. Ha ez történik, azonnal húzza ki a készüléket.**
* **Eszköz-elektromos áram-biztonság: A készüléknek 220V, 50Hz hálózati feszültségre van szüksége. A készüléket csak egy védőtűvel és 10A zárral való elektromos csatlakozóhoz tudjuk csatlakoztatni. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a készülék megfelelően van csatlakoztatva a hálózathoz.**
* **A készülék karbantartása: Rendszeresen 1-2 havonta ellenőrizze az egész készüléket, különösen a csavarokat, anyákat. Ez különösen igaz a fogantyúkra.**
* **A készülék karbantartása: A szakszerűtlen beavatkozások és javítások (eredeti alkatrészek szétszerelése, nem megfelelő alkatrészek felszerelése stb.) veszélyt jelenthetnek a felhasználóra.**
* **A készülék karbantartása: A sérült alkatrészek veszélyeztetik az Ön biztonságát és lerövidítik a készülék élettartamát. Ezért a sérült alkatrészt a lehető leghamarabb cserélje ki, és a javításig hagyja abba a készülék használatát.**
* **A készülék karbantartása: Csak eredeti Diadora alkatrészeket használjon.**
* **A készülék karbantartása: Soha ne zavarja a hálózatot, és mindig bízza szakképzett munkavállalóra.**
* **A készülék karbantartása: A javítás, karbantartás, tisztítás során mindig húzza ki a készüléket.**

Alkatrész lista

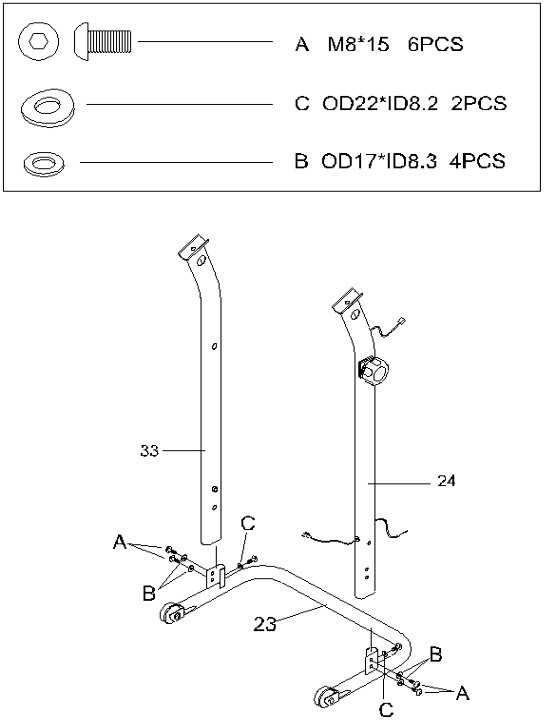






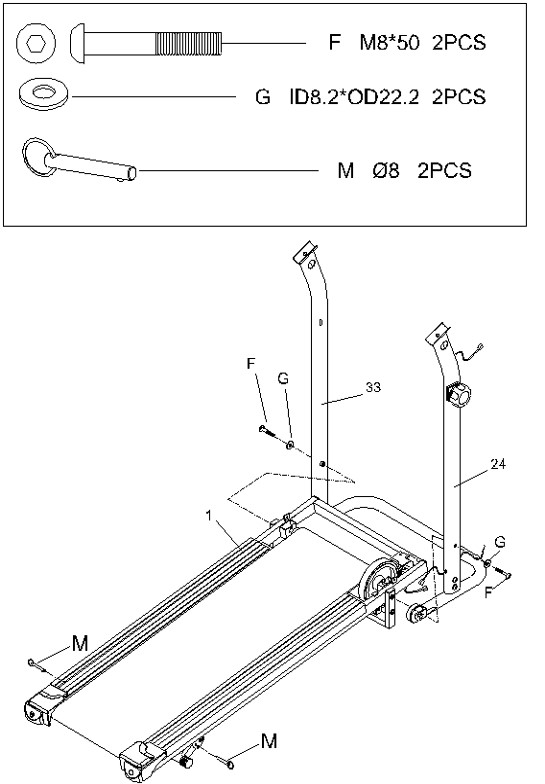
**Az összeszerelés megkezdése előtt vegye ki az összes alkatrészt a dobozból, és ellenőrizze azok számát a használati utasításnak megfelelően. Ha valamelyik alkatrész hiányzik, lépjen kapcsolatba a kereskedővel.**

## Összeszerelés



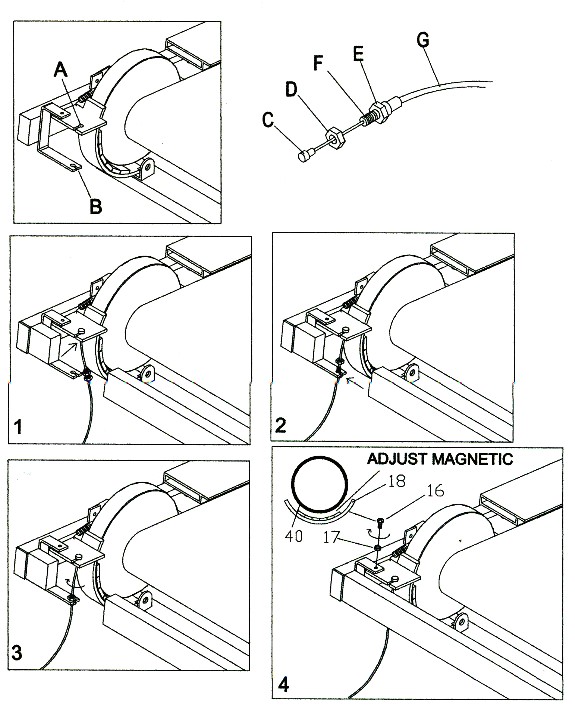
**Rögzítse a jobb és a bal tartóoszlopot (24 és 33) az alsó kerethez az A, B és C alátét csavarokkal.**

## 2.lépés



**Rögzítse a kereket a főkeret alján az M zárakkal, majd rögzítse az alsó keretet a főkerethez az F csavarokkal és a G anyákkal az ábra szerint.**

**3.lépés**



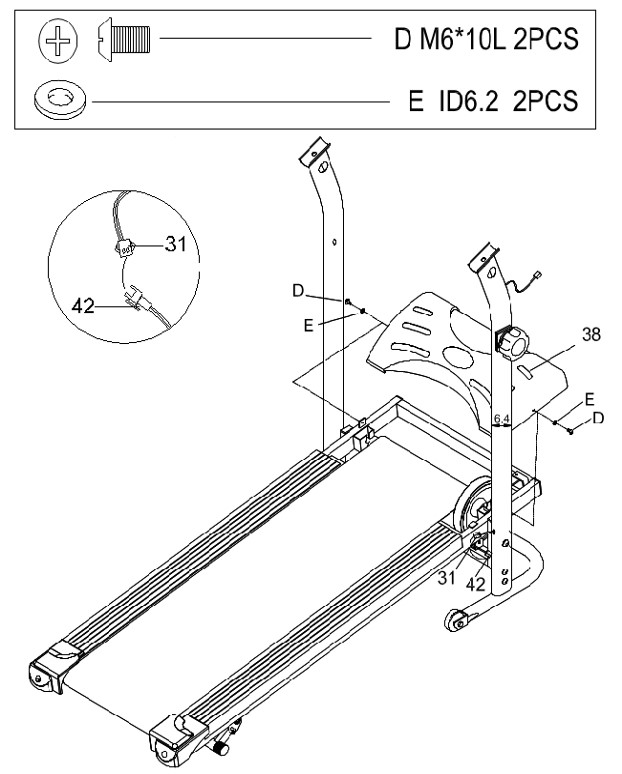
**Csatlakoztassa a feszítővezeték felső részét (C) a felső lemezhez. 1.ábra.**

**Helyezze a feszítővezeték alját az alsó lemezre úgy, hogy a D rész legyen felül, az E pedig az alsó. 2. ábra.**

**Húzza meg a D részt az óramutató járásával megegyező irányban. 3. ábra**

**Ha az állítható terhelés alapértelmezett tartománya nem felel meg Önnek, később lehetőség van ennek a terhelésnek a beállítására. A terhelés csökkentése érdekében lazítsa meg a 16 csavart az óramutató járásával megegyező irányba. 4. ábra A terhelés növeléséhez forgassa el a 16 csavart az óramutató járásával ellentétes irányba. 4. ábra**

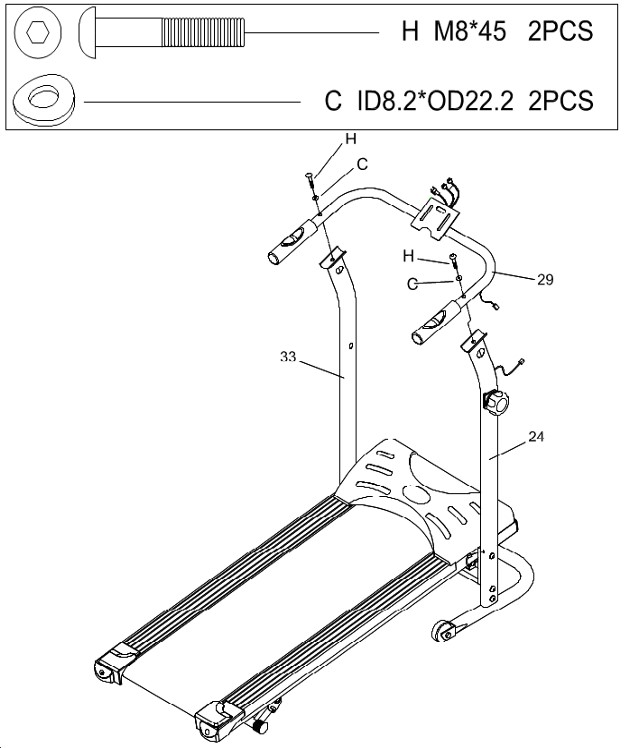
**4.lépés**



**Csatlakoztassa a 42-es a 31-es bilincset.**

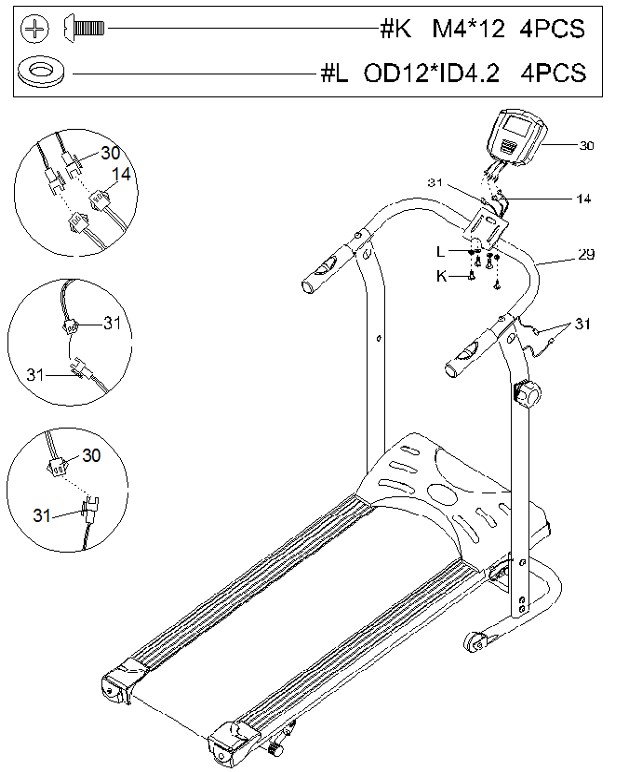
**Ezután rögzítse a műanyag fedelet (38) D csavarokkal és E alátétekkel**

## 5.lépés



**Rögzítse a kormányt (29) a gerendákra H és C alátétekkel.**

## 6.lépés

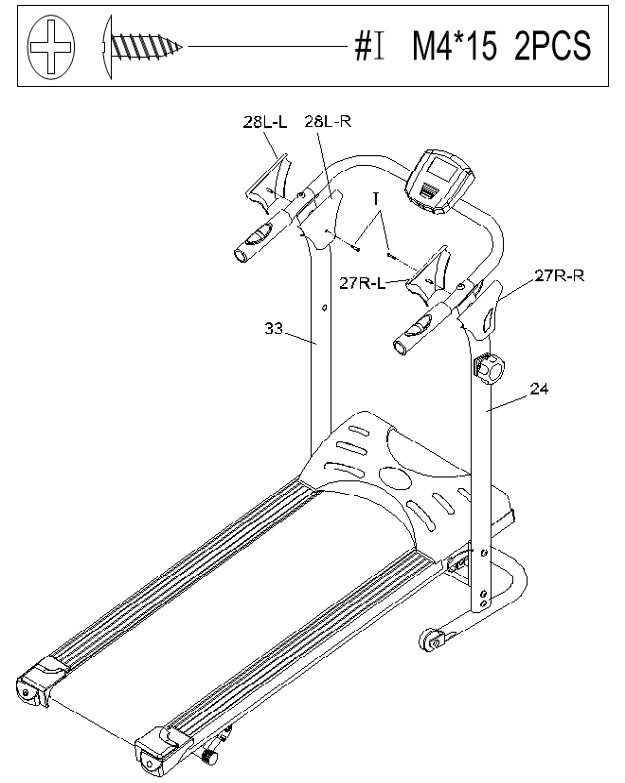


**Csatlakoztassa a 30 és a 14** **bilincseket.**

**Csatlakoztassa a 31 és a 31 bilincseket.**

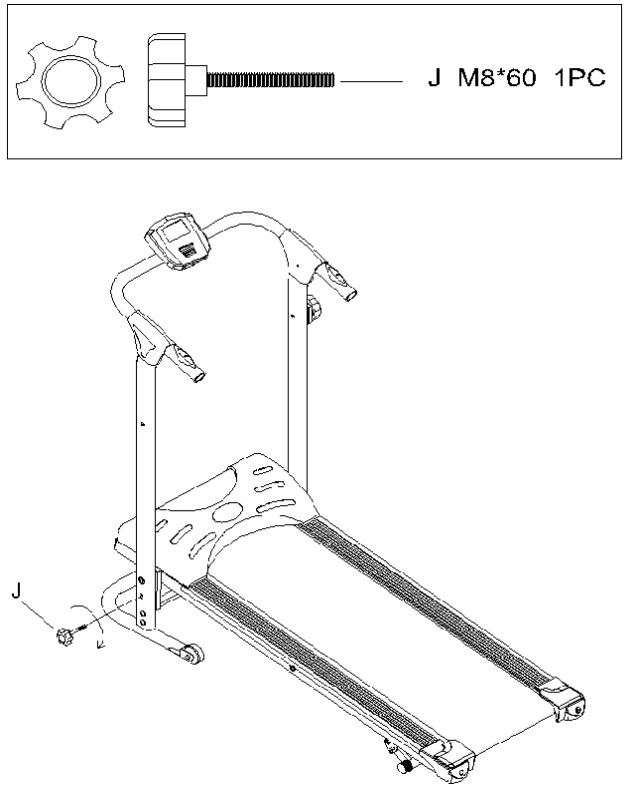
**Csatlakoztassa a 30 és a 31 bilincseket.**

## 7.lépés



**Rögzítse a kormánytakarót (27R, 27L a 28R, 28L) csavarok segítségével I.**

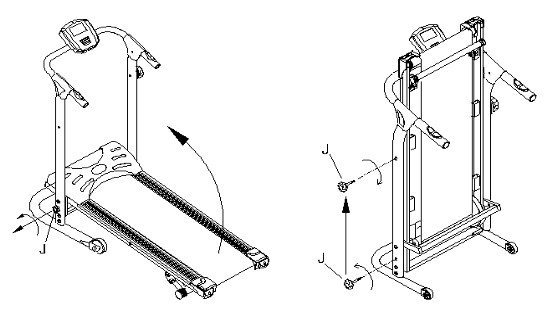
## 8.lépés



## Rögzítse a futópadot J csavarral az óramutató járásával megegyező irányba.

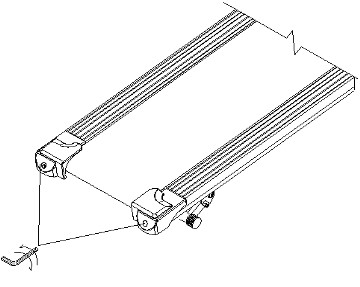
**Futópad összeszerelése**

**Távolítsa el a J csavart az óramutató járásával ellentétes irányba. Ezután engedje le a futópadot, és dugja be a J csavart a felső lyukba. Húzza meg a J csavart az óramutató járásával megegyező irányba. A futópad kibontásakor válassza az ellenkezőjét.**



## Futópad beállítása

1. **Ha a futópadon az alábbiak bármelyike ​​előfordul, használjon kulcsot a helyes beállításához.**
2. **Ha a futópad jobbra mozog, kérjük, forgassa az imbuszcsavar jobb oldalát az óramutató járásával megegyező irányba 1 vagy 2 fordulatig.**
3. **Ha a futópad balra mozog, kérjük, forgassa az imbuszcsavar bal oldalát az óramutató járásával megegyező irányba 1 vagy 2 fordulattal.**
4. **Ha a futópad túl szoros, kérjük, forgassa az imbuszcsavart balra és jobbra az óramutató járásával ellentétes irányba.**
5. **Ha a futópad túl laza, kérjük, forgassa az imbuszcsavart az óramutató járásával megegyező irányba és jobbra.**



## Képernyő



**SPECIFICATIONS:**

**TIME(idő)-------------------------------------------------0:00-99:59 MIN: SEC**

**SPEED(gyorsaság) ----------------------------------------0.0-999.9 KM/H**

**DIST (távolságť) ------------------------------------- 0.0-999.9 KM**

**CAL (kaloria) --------------------------------------------0.0-999.9 KCAL**

**ODO (odométer) ----------------------------------------0.0-9999 KM**

**(Pulz) -----------------------------------------------------40-240 pulzusszám/perc**

**Gombok funkciói:**

**MODE:**

**az egyes számítógépes funkciók kiválasztására szolgál. Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercnél tovább, és az ODOMÉTER kivételével az összes mért érték törlődik.**

**SET: A gombbal megadhatók az egyes célértékek, például az idő, a távolság, a sebesség, az elégetett kalóriák száma és a pulzus értéke.**

**RESET: A RESET gomb megnyomásával az ODOMETER kivételével minden érték visszaáll.**

**A gombbal törölhetők az egyes célértékek, például idő, távolság, sebesség, az elégetett kalóriák száma és a pulzus.**

**Tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercnél tovább, és az ODOMETER kivételével az összes mért érték törlődik.**

**A monitor automatikusan elindul, amint elkezdi az edzést, vagy bármelyik gomb megnyomásával elindíthatja. A monitor 4 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.**

## SCAN

## Nyomja meg a MODE gombot, amíg a beolvasott szöveg nem villog a kijelzőn. Ezután a monitor automatikusan elkezdi megjeleníteni az időt, a távolságot, a sebességet, az elégetett kalóriákat és a pulzust. Minden érték 6 másodpercig megjelenik, majd sorrendben a következő értékre vált.

**A célidő beállítása**

**Amint megkezdi az edzést, az 1 másodperctől számított idő is számít. A maximális hossz 99:59.**

**Ezen a monitoron programozható a gyakorlat maximális időtartama. A funkció kiválasztásához nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a TIME kijelző mező. Ezután nyomja meg a SET gombot, és a TIME villogni kezd a kijelzőn. Az idő beállításához használja a SET gombot. Minden alkalommal, amikor megnyomja a SET gombot, a célidő egy perccel elmozdul. Helytelen paraméterbeállítás esetén csak nyomja meg a RESET gombot, és az érték visszaáll. Ezután újra megadhatja a kívánt értéket. Kezdje el az edzést, és figyelheti a kijelölt idő visszaszámlálását a kijelzőn. A nulla elérésekor a 00:00 jelenik meg a kijelzőn, amely tájékoztatja a felhasználót arról, hogy elérte a beállított paramétereket. A beállított paramétereket visszaállíthatja a Reset gombbal, ha több mint 3 másodpercig lenyomja.**

**A céltávolság beállítása**

**Amint elkezdi edzését, a 0,1 kilométer távolságot is kiszámítja a mért értéket ez az érték is eltolja. A maximális hossz 999,99 km. Ezen a monitoron programozható az edzés során megtett maximális távolság. A funkció kiválasztásához nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a távolság kijelzés mező. Ezután nyomja meg a SET gombot, és a kijelző villogni kezd Distance felirat**

**Használja a SET gombot a távolság beállításához. A SET gomb minden egyes megnyomásakor a céltávolság kilométer tizedével elmozdul. Helytelen paraméterbeállítás esetén csak nyomja meg a RESET gombot, és az érték visszaáll. Ezután újra megadhatja a kívánt értéket.**

**Kezdje el az edzést, és a kijelzőn láthatja, hogy a kiválasztott távolság hogyan lesz visszaszámítva. A nulla elérésekor a 00:00 jelenik meg a kijelzőn, amely tájékoztatja a felhasználót arról, hogy elérte a beállított paramétereket.**

**A beállított paramétereket visszaállíthatja a Reset gombbal, ha több mint 3 másodpercig lenyomja.**

**Állítsa be az elégetett kalóriák számát**

**Amint megkezdi az edzést, kiszámítja az 1,0 kalória távolságát is. A mért értéket ez az érték is eltolja. A maximális érték 999,9 kalória. Az edzés során elégetett kalóriák maximális számát be lehet programozni erre a monitorra.**

**A funkció kiválasztásához nyomja meg a MODE gombot, amíg a kalóriaszám mező meg nem jelenik a kijelzőn. Ezután nyomja meg a SET gombot, és a kalória villog a kijelzőn.**

**Használja a SET gombot az elégetett kalóriák számának beállításához. A SET gomb minden egyes megnyomásakor a kalóriaszám egy kalóriával elmozdul. Helytelen paraméterbeállítás esetén csak nyomja meg a RESET gombot, és az érték visszaáll. Ezután újra megadhatja a kívánt értéket. Kezdje el a testmozgást, és a kijelzőn láthatja, hogyan számolja le az elégetett kalóriák számának kiválasztott értéke. A nulla elérésekor a 00:00 jelenik meg a kijelzőn, amely tájékoztatja a felhasználót arról, hogy elérte a beállított paramétereket. A beállított paramétereket visszaállíthatja a Reset gombbal, ha több mint 3 másodpercig lenyomja.**

**A maximális pulzus beállítása**

**Amint megkezdi az edzést, a pulzusa elkezd megjelenni a monitoron. Ennek a paraméternek a tartománya 40 - 240 ütés / perc.**

**Ezen a monitoron programozható a maximális pulzusszám edzés közben. A funkció kiválasztásához nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a PULSE kijelző mező. Ezután nyomja meg a SET gombot, és a PULSE villogni kezd a kijelzőn. A SET gombbal állítsa be az impulzust. A SET gomb minden egyes megnyomásakor a cél pulzus egy perccel elmozdul. Helytelen paraméterbeállítás esetén csak nyomja meg a RESET gombot, és az érték visszaáll. Ezután újra megadhatja a kívánt értéket. Kezdje el az edzést, és a kijelzőn láthatja az aktuális pulzusértéket. A kiválasztott határ elérésekor ez a határ jelenik meg a kijelzőn, tájékoztatva a felhasználót arról, hogy elérte a beállított paramétereket. A beállított paramétereket a Reset gombbal lehet visszaállítani, ha 3 másodpercnél tovább nyomja.**

## Odometer

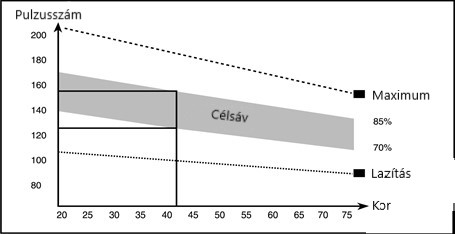
**Ez a funkció az első edzés kezdete óta megtett teljes távolságot méri. Ezeket az adatokat nem lehet korábbi értékként törölni. Az érték törlésének egyetlen módja az elemek eltávolítása.**

**Pulzus fogantyúk**

**Ebben a modellben a pulzusmérés olyan, hogy mindkét kéz a kormányon található érzékelőn (R) van. Ha mindkét kezét az érzékelőre helyezi, és a képernyő jobb oldalán található PULSE feliratú szív szimbólum villogni kezd, és a pulzus néhány másodperc múlva megjelenik. Ha mindkét kéz nincs megfelelően elhelyezve, akkor az impulzus funkció nem fog működni. Ha a "0" jelenik meg a képernyőn, vagy a szív szimbóluma nem villog, ellenőrizze, hogy mindkét keze az érzékelőkre van-e helyezve, és hogy a csatlakozók csatlakoznak-e az elektronikus eszköz hátuljához.**

## Edzési útmutató

1. **Bemelegedési fázis - ez a fázis segít felkavarni a vért a testben, és csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát is. Célszerű több nyújtási gyakorlatot elvégezni, amelyeket az alábbiakban sorolunk fel. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell végrehajtani, ne nyomja túl erősen az izmokat - ha fáj, hagyja abba.**
2. **Gyakorlási szakasz - ez a szakasz lehetővé teszi, hogy rendszeres használatával erőfeszítéseket tegyen annak érdekében, hogy rugalmasabbá tegye a láb izmai. Sportoljon mértékkel, de nagyon fontos, hogy folyamatosan egyenletes tempót tartson. A testmozgás szintjének elegendőnek kell lennie a pulzus növeléséhez a célzónáig, amint az az alábbi grafikonon látható. Ennek a szakasznak minimálisan kell tartania. 12 perc, a legtöbb ember 15-20 perccel kezd.**



1. Hűtési szakasz - ez a szakasz fontos a szív- és érrendszer és az izmok stabilizálásához. Ez egy bemelegítő gyakorlat megismétlése, pl. lassuláskor körülbelül 5 percig kell folytatni. A nyújtási gyakorlatokat folytatni kell, emlékezzen újra, ne erőszakkal, mert az izmai elszakadhatnak.
2. Fizikai állapotának javításához hosszabb és erősebb edzésre van szükség. Célszerű hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az egész héten egyenletesen ütemezze edzésidejét.

## Teljes kép

## 



