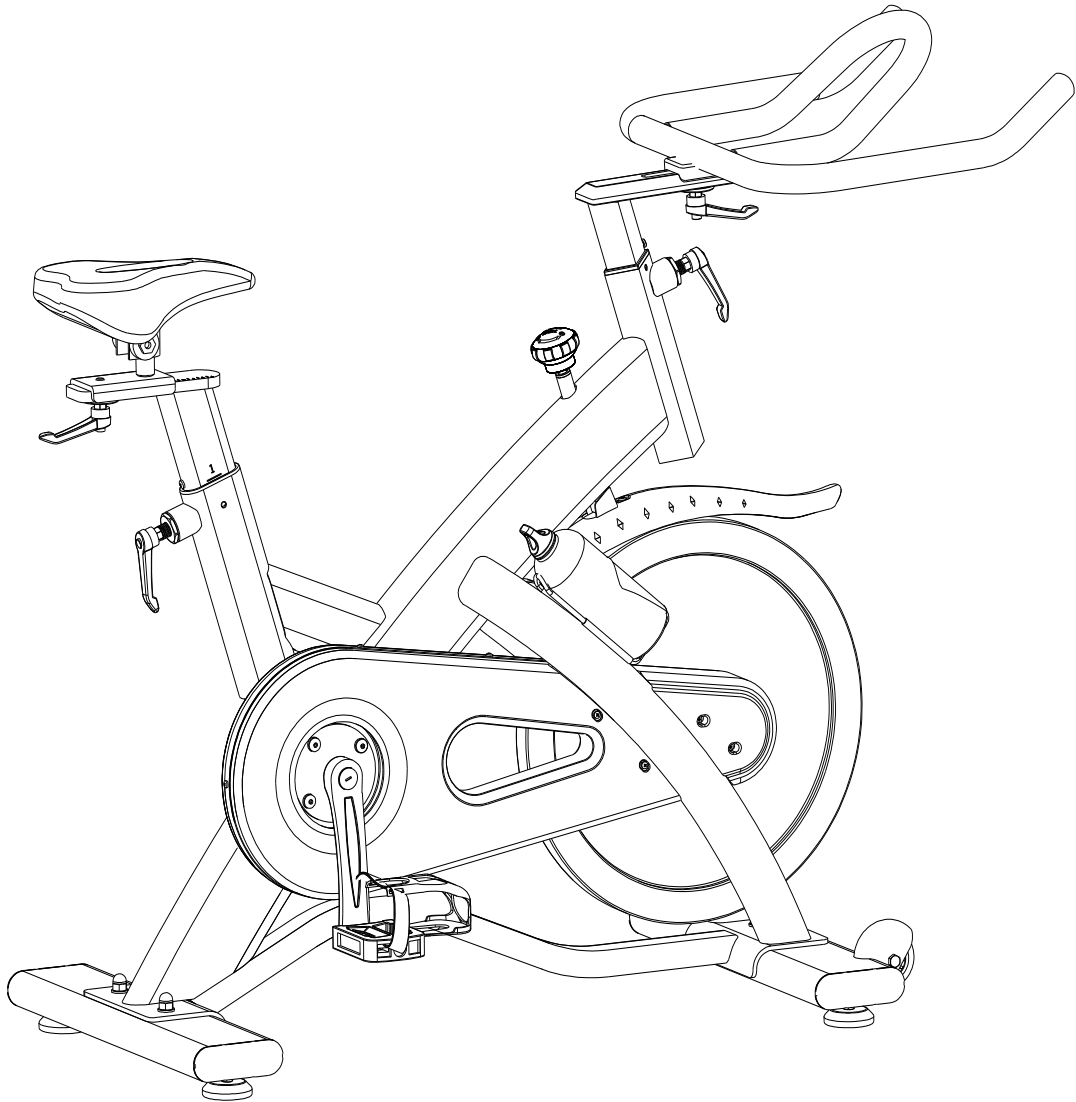




# DIADORA



**Használati útmutató: DIADORA FASSI R26 Club fitness kerékpár kód: 6692 HU**

## **Kedves vásárlók,**

Örülünk, hogy **DIADORA** készüléket választott. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzésekhez tervezték és tesztelték. A készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez.

A **DUVLAN** csapata

## **Garancia**

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre.

A garancia nem vonatkozik a készülék nem megfelelő kezeléséből eredő kopott alkatrészekre és károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk.

A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

## **Vevőszolgálat**

Annak érdekében, hogy a lehető legjobban segítsen Önnek bármilyen felszereléssel kapcsolatos problémában, jegyezze fel a termék pontos nevét és megrendelési számát. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

## **Utasítások a készülék leszerelés utáni kezeléséhez**

A DIADORA márkájú berendezések újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

## **Elérhetőség**

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Utasítások**

Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért.

## FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendelése esetén.

- Ezt az eszközt nem használhatja **140 kg-nál** nagyobb súlyú személy.
- A készüléket felnőttek képzsére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
- Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
- A készüléket beltérben használja, és óvja nedvességtől és portól. Ne helyezze a gépet fedett verandára vagy víz közelébe.
- A készüléket otthoni használatra tervezték. Az eszközt a HC-kategória (STN EN ISO 20957-1 szabvány) szerint tesztelték és tanúsították otthoni használatra. Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget az eszközért.
- Egészségügyi komplikációk és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről. Meg fogja mondani, hogy melyik képzés alkalmas az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
- Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy légszomj tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Csak akkor kezdje el az edzést, ha meggyőződött arról, hogy a készülék megfelelően van hajtva és beállítva.
- A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.
- Csak eredeti DIADOR alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Húzza meg határozottan az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy edzés közben meglazuljanak. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tedd el az összes ékszert, mielőtt elkezdesz edzeni. Helyesen állítsa be a haját, hogy az ne zavarja Önt edzés közben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát. Azonnal cserélje ki a kopott és sérült alkatrészeket, vagy hagyja abba a készülék használatát.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
- A készülék minden szerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
- Gyakorlás után a feszültség növeléséhez forgassa el a feszítőkart az óramutató járásával megegyező irányba (+), hogy a pedálok ne forogjanak tovább és ne sértsenek meg senkit.
- Szobakerékpár rögzített kerékkel
- Súly: 59 kg
- Teljes méretek (H x Sz x M): 96 x 51 x 122 cm

## Szerelési útmutató

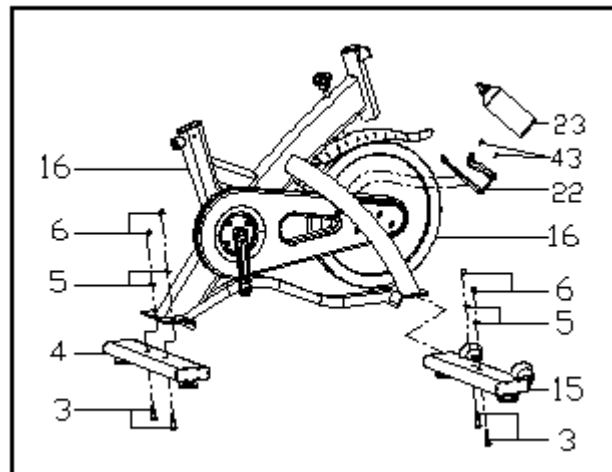
A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy van-e elegendő szabad hely. Használja a csomagban található szerszámokat és alkatrészeket. A megkezdése előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.

### 1.lépés

Csatlakoztassa az első stabilizátort (15) a főkerethez (16) két lapos alátét (5) és anyákkal ellátott csavarok (6) segítségével (6).

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (4) a főkerethez (16) két lapos alátét (5) és anyákkal ellátott csavarok (3) segítségével (6).

Rögzítse a palacktartót (22) a főkerethez (16) a csavarral (43), és helyezze az üveget (23) a tartóba.

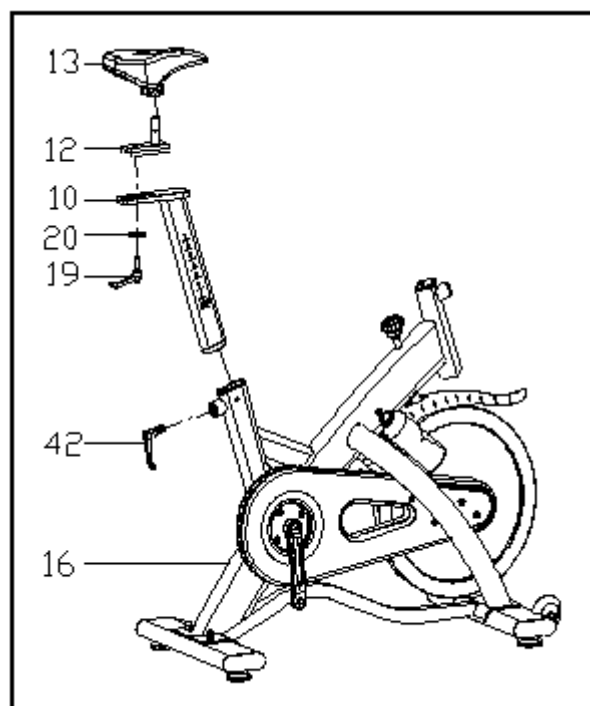


### 2.lépés

Helyezze a függőleges ülésrudat (10) a főkeretre (16). Helyezze az ülésoszlopot (12) a függőleges ülésoszlopba (10), és rögzítse a lapos alátéttel (20) és az "L" csavarral (19).

Távolítsa el a csavart (42), állítsa be az ülést a kívánt magasságba és rögzítse a csavarral.

Csatlakoztassa az ülést (13) az ülőrúdhhoz (12) a csavarral és az anyával.

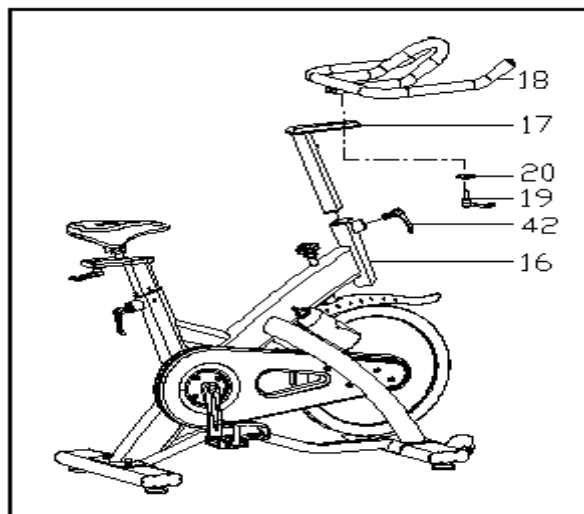


### 3.lépés

Csatlakoztassa a kormányt (17) a főkerethez (16).

Távolítsa el a csavart (42), állítsa be a rudat a kívánt magasságba és rögzítse a csavarral.

Rögzítse a kormányt (18) a lapos alátét (20) és az "L" csavar (19) segítségével.

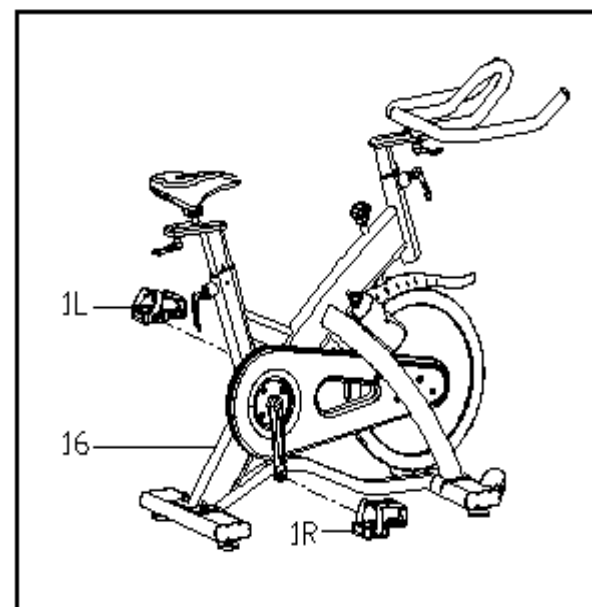


### 4.lépés

A pedálokat (1 L&R) L = bal és R = jobb betűkkel jelöljük.

Csatlakoztassa a forgattyúpedálokat. A pedálok oldalai megfelelnek annak, ahogyan ülsz a szobakerékpáron edzés közben.

Csavarja a jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező irányba, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.

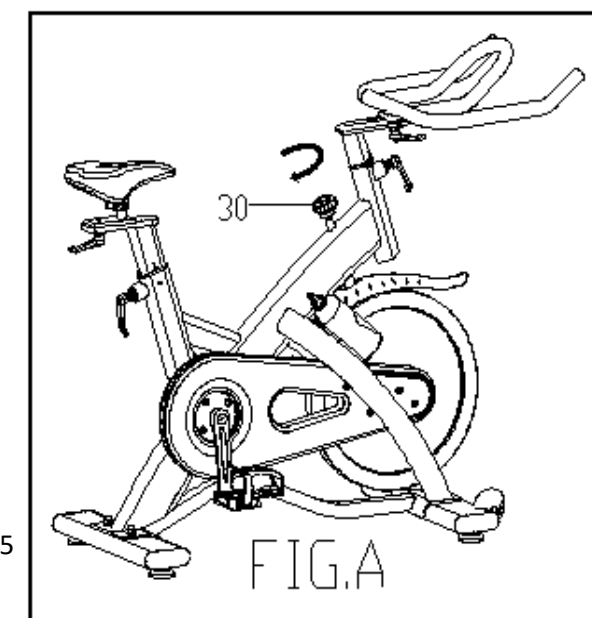


### Ellenállás baállítás

Az edzést úgy állíthatja be, hogy növeli vagy csökkenti az ellenállást.

Az ellenállás növeléséhez forgassa jobbra a vészfék gombot (30).

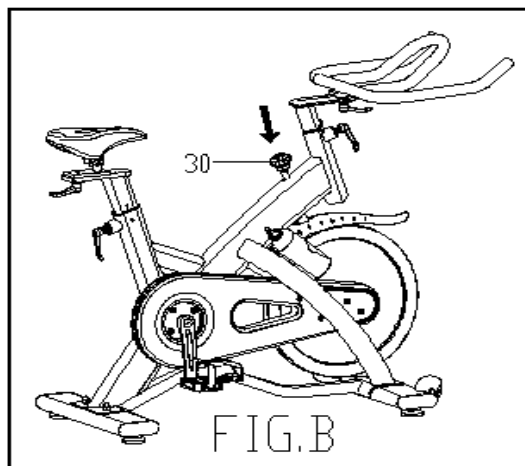
Az ellenállás csökkentése érdekében forgassa balra a vészfék gombot (30).



## Vészfék

Ez a gomb (30) vészfékként is szolgál.

Ennek a gombnak a megnyomásával a lendkerék reteszeliődik.



## Alkatrész lista

S.sz	MEGNEVEZÉS	DB	LEÍRÁS
1	Pedál	1	M18*15
2	Dugó	1	70*30*1.5
3	Csavar	4	M10*55
4	Hátsó stabilizátor	1	
5	Lapos alátét	4	10
6	Anyá	4	M10
7	Anyá	4	M8
8	Csavar	2	M8*40
9	csapágy	4	
10	Függőleges ülésrúd	1	
11	Dugó	1	38*38*1.5
12	Ülésrúd	1	
13	Ülés	1	
14	Csavar	4	D.60*36/M8*25
15	Elülső stabilizátor	1	
16	Főkeret	1	
17	Kormányrúd	1	
18	Kormány	1	
19	„L“ Csavar	2	M10*25
20	Lapos alátét	2	D.45*D.10.5*5
21	Műanyag tok	1	38*38*1.5
22	Üveg tartó	1	
23	Üveg	1	

24	Lapos alátét	3	12
25	Tengely	2	D.22*23
26	Záró anya	2	Q235/32*12
27	Csavar	4	M8*15
28	Anya	2	M12*1.25 H=8MM
29	Forgó forgattyú	2	D.28*6.5
30	Gomb	1	D.60*43
31	Anya	6	M8
32	Műanyag gyűrű	4	D.20*D.9*3
33	Bal forgattyú	1	170*15
34	Forgattyú takaró	1	D.56*28
35	Csapágy	2	
36	Jobb forgattyú	1	170*15
37	Műanyag tok	1	70*30*1.5
38	Anya	2	M12*1.25
39	Záró csavar	2	M6*54
40	Anya	2	M6
41	Csavar	13	ST4.2*19
42	„L“ Csavar	2	M16*25 (M16*1.5)
43	Csavar	7	ST4.8*13
44	Külső takaró	1	
45	Takaró	1	
46	Tengely	1	D.20*162
47	Rögzítő rúd	1	D.25*D.20.5*41
48	Rögzítő rúd	1	D.25*D.20.5*12
49	Belső takaró	1	
50	Szíj	1	5PK56
51	Kerékszíj	1	D.200*24
52	Forgófék	1	D.10*230
53	Tok	1	D.18*D.10*10
54	Rugó	1	8*40
55	Anya	1	M10
56	Kerék	2	D.69*23
57	Anya	2	M12*12.5 H=6
58	Rögzítő anya	1	16*16*5 M10
59	Rögzítő rúd	1	D.16*D.12.1*35
60	Csapágy	2	
61	Lendkerék	1	
62	Lendkerék tengelye	1	D.12*160
63	Lapos alátét	1	D.10*2
64	Anya	1	M10
65	Lapos alátét	2	6
66	Záró anya	2	27*M20*1 5MM
67	Tengelyfedél	1	
68	Tengelyfedél	1	
69	Csavar	2	M6*12
70	Fém lap	1	





## Számítógép



### Gombok:

**ENTER:** 1. Nyomja meg ezt a gombot normál mód, idő, távolság, kalória és pulzus üzemmódba történő belépéshez.

Normal→Time→DIST→CAL→T.H.Rv

2. A kiválasztott érték megerősítéséhez nyomja meg a gombot.

3. Tartsa lenyomva ezt a gombot 3 másodpercig az értékek alaphelyzetbe állításához.

**UP:** Nyomja meg ezt a gombot az idő, a távolság, a kalória és a pulzus növeléséhez.

Time→DIST→CAL→T.H.R

### DOWN:

Nyomja meg ezt a gombot az idő, a távolság, a kalória és a pulzus csökkentéséhez.

Time→DIST→CAL→T.H.R

### Funkciók:

#### ON/OFF AUTO

A számítógép automatikusan bekapcsol, amikor az eszköz mozgásban van. Ha a számítógép 4 percnél tovább nem érzékel semmilyen jelet, akkor automatikusan kikapcsol, és minden érték visszaáll.

#### Idő (TIME)

Nyomja meg az ENTER gombot, válassza ki az IDŐ funkciót, és a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt értékeket. Ha nem állít be értékeket, a számítógép 0 és 99:59 perc közötti időt ad hozzá. Ha az érték be van állítva, a számítógép visszaszámlálást indít. A beállított érték elérésekor hangjelzés hallható.

### **Gyorsaság (SPEED)**

Megjeleníti a sebességet edzés közben 0,00–99,9 km / h között.

### **RPM**

Ismétlődik 15 től 999 ig.

### **Távolság (DISTANCE)**

Nyomja meg az ENTER gombot a DIS funkció kiválasztásához, majd a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt értékeket. Ha nem ad meg értékeket, a számítógép hozzáadja a megtett távolságot 0,1-től 999,9 km-ig. Ha az érték be van állítva, a számítógép visszaszámlálást indít. A beállított érték elérésekor hangjelzés hallható.

### **KALÓRIA (CALORIES)**

Nyomja meg az ENTER gombot a CAL funkció kiválasztásához, majd a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt értékeket. Ha nem ad meg értékeket, a számítógép hozzáadja az elégetett kalóriák számát 0,1-től 999,0-ig. Ha az érték be van állítva, a számítógép visszaszámlálást indít. A beállított érték elérésekor hangjelzés hallható.

### **Célpulzus frekvencia (THR)**

Nyomja meg az ENTER gombot a THR funkció kiválasztásához, majd a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt értékeket. A beállított értéknek 60 és 220 ütés / perc (BPM) tartományban kell lennie. A számítógép meg fogja mérni a pulzusát. A beállított érték elérésekor a monitor villogni kezd, amíg a pulzusszáma a beállított érték alá nem csökken. Helyezze mindkét tenyerét a pulzusérzékelőkre, és percenként megjelenik a pulzus (BPM) a monitoron.

## Gyakorlatok

A kerékpár használata javítja fizikai állapotát, felépíti izmait, és ellenőrzött kalóriaellátással együtt segít a fogyásban.

### 1. Bemelegítés

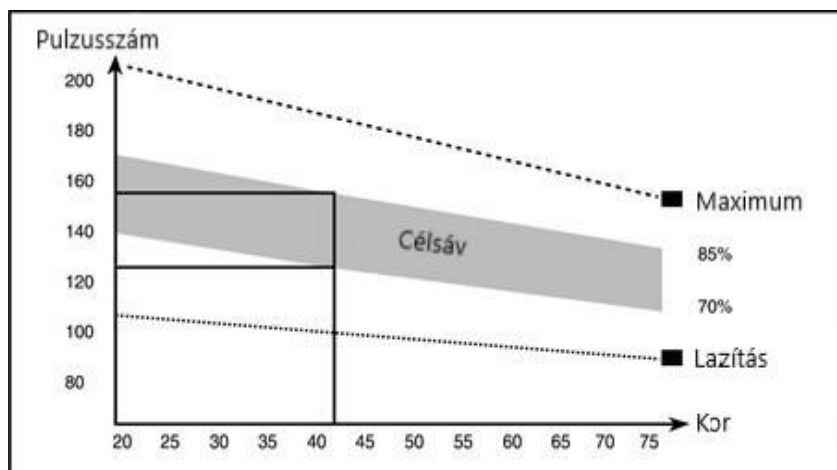
Ez a fázis elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Ez csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát is. Célszerű néhány nyújtási gyakorlatot elvégezni az alábbiakban leírtak szerint. Az egyes szakaszokat 30 másodpercig kell tartani, nem erőszakkal vagy izomrángatással nyújtás közben - ha fáj, hagyja abba.



### 2. Torna

Gyakorlat, amelyben erőfeszítéseket kell tennie. Rendszeres testmozgás esetén a lábad sokkal rugalmasabb lesz. Nagyon fontos a vezetési tempó fenntartása. A testmozgás akkor lesz hatékony, ha a pulzusát a képen látható szintre növeli.

Ennek a résznek legalább 12 percnek kell lennie, a legjobb, ha 15-20 percet kezd.



### **3. Lazítás**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszered megnyugvását. Ez alapvetően a bemelegítő gyakorlatok ismétlése - azaz. csökkentse a terhelést és a tempót, és folytassa további 5 percig. Ismétlje meg a nyújtási gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatot lassan és fájdalommentesen hajtják végre. Idővel növelheti ütemét és terhelését. Javasoljuk, hogy heti 3 alkalommal tornázzon.

### **Izomformálás**

Az izom felépítéséhez meg kell növelni a terhelést. Bemelegítő és relaxáló gyakorlatok zajlanak valamint az edzés végén növelje a terhelést és a szokásosnál gyorsabban rázza meg a lábát. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusát a tartományon belül tartsa.

### **Zsírégetés**

Az alapvető tényező az erőfeszítés. Minél tovább és keményebben edz, annál több kalóriát éget el. Ugyanaz, mint amikor javítani akar az állapotán.

## Torna

### Nyak

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



### Vállak

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



### Karok

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



### Felső test

Támassza magát a falnak a kezével, majd nyújtson maga mögött a jobb vagy bal lábát emelje hátul felfelé, amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszültséget fog érezni a combjai előtt.

Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ismételje meg ezt a gyakorlatot, ha lehetséges. 2-szer mindegyik lábával.



### Belső comb

Lábait helyezze úgy, hogy a térdei kifelé nézzenek. Lábait nyomja olyan közel a lágyékához, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig



### Lábujj érintés

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig



### Térd

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



### Hát/Achilles

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

