

**Használati útmutató:** Diadora Racer 23 szobakerékpár **kód:** 7282  **HU**

**Kedves vásárlók,**

Örülünk, hogy a **DUVLAN** termékét választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A termék összeszerelése előtt gondosan olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a termék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.

Jó szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez!

**A DUVLAN** csapata

**Jótállás**

A minőségi **DUVLAN** termékeket otthoni fitnesz edzéshez tervezték és tesztelték.

Az eladó 2 év garanciát válal az összes alkatrészre.

A garancia nem terjed ki a helytelen telepítés, a helytelen karbantartás, a mechanikai sérülések, az alkatrészek elhasználódása, normál használat, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk.

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

**Vevőszolgálat**

Jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát, hogy a legjobban segítsünk Önnek a készülékével kapcsolatos problémák megoldásában. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

Utasítások a készülék üzemen kívüli helyezés utáni kezeléséhez

Ez a **DUVLAN** termék újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja le a készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

**Elérhetőség:**

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

**Utasítás**

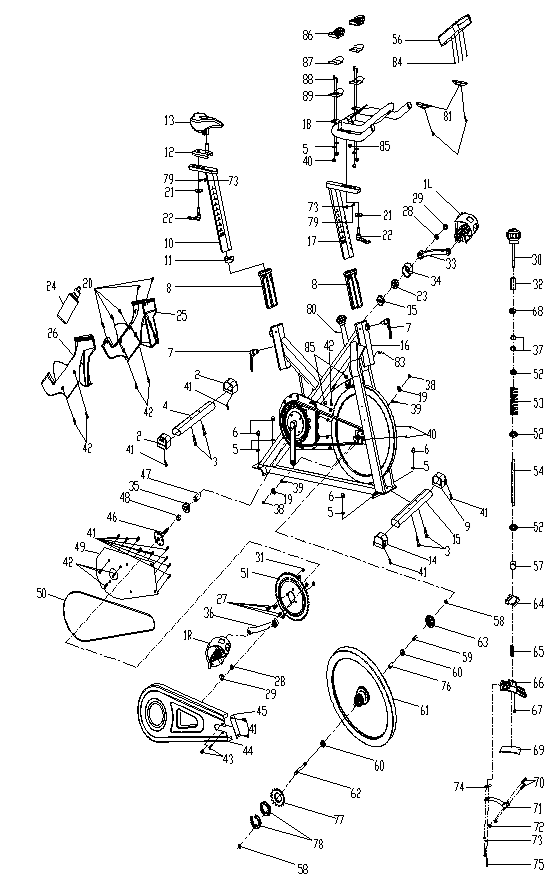
Ez a kezelési útmutató tájékoztató jelegű az ügyfél számára készült. A **DUVLAN** nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért..

**Fontos biztonsági tudnivalók**

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.

1. Ezt a terméket nem használhatják olyan személyek, akiknek súlya meghaladja a **120 kg**
2. A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
5. Használja a készüléket zárt térben, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). A termék kereskedelmi használatára nem vonatkozik a gyártó garanciája
7. Az termék nem alkalmas terápiás kezelésre.
8. Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről.
9. Meg fogja mondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
10. A helytelen edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
11. Ha hányingert, mellkasi fájdalmat tapasztal vagy nehezen kap levegőt edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
12. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van összerakva és beállítva.
13. A termék telepítésekor kövesse pontosan az utasításokat.
14. Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
15. Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
16. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tegye el az összes ékszert, mielőtt elkezd edzeni. Rögzítse a haját, hogy az ne zavarja edzés közben.
17. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
18. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát..
19. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
20. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó részektől.
21. Gyakorlás után fordítsa el a feszítőkart az óramutató járásával megegyező irányba (+) a feszültség növelése érdekében, és megakadályozza, hogy a pedálok tovább forduljanak és senkit ne sértsenek meg.
22. Kerékpár, rögzített kerékkel
23. Súly: 49 kg
24. Teljes méretek (H x Sz x M): 120 x 53 x 120 cm.

**Bontott ábra**



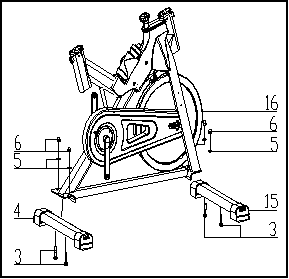
**Alkatrész lista**

| **S.sz.** | **Megnevezés** | **DB** | **Leírás** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Pedál | 1 | JD-301 (9/16") |
| 2 | Végzáró 1 | 2 | 69\*88\*69 |
| 3 | Csavar | 4 | GB/T 12-1988 M8\*52 |
| 4 | Hátsó sztabilizátor | 1 | Zvárané |
| 5 | Lapos alátét | 8 | GB/T 95-2002 8 |
| 6 | Domború anya | 4 | GB/T 802-1988 M8 |
| 7 | Rövid elasztikus retesz L | 2 | (M16\*1.5)x20mm |
| 8 | Műanyag csomagolás 1 | 2 | 70\*30\*1.5 |
| 9 | Bal sztabilizátor végzárója | 1 | 69\*97\*69 |
| 10 | Függőleges ülésoszlop | 1 | Zvárané |
| 11 | Végzáró 2 | 1 | 70\*30\*1.5 |
| 12 | Ülés oszlop | 1 | Forrasztva |
| 13 | Ülés | 1 | DD-6619 |
| 14 | Dugó | 1 | 69\*97\*69 |
| 15 | Első sztabilizátor | 1 | Forrasztva |
| 16 | Főváz | 1 | Forrasztva |
| 17 | Fogantyú oszlop | 1 | Forrasztva |
| 18 | Fogantyú | 1 | Forrasztva |
| 19 | Lapos alátét | 2 | GB/T 95-2002 12 |
| 20 | Csavar 4 | 5 | ST2.9\*12 |
| 21 | Lapos alátét 1 | 2 | Ø45\* Ø10.5\*4 |
| 22 | Rugós csavar beállítása | 2 | M10\*25 |
| 23 | Anya | 1 | M20\*1.0 |
| 24 | Palack | 1 | 500ML |
| 25 | Bal palack tartó | 1 | 385\*88\*319 |
| 26 | Dekor palack takaró | 1 | 385\*97\*319 |
| 27 | Csavar | 4 | GB/T 70.2-2000 M8\*16 |
| 28 | Rögzítő anya 1 | 2 | GB/T 6177.2-2000 M10\*1.25 |
| 29 | Forgattyú végzárója | 2 | Ø23\*7.5 |
| 30 | Csavar | 1 | Ø60\*113 |
| 31 | Záró anya | 4 | GB/T 889.1-2000 M8 |
| 32 | Rögzítő elem | 1 | Ø20.5\*34 |
| 33 | Bal forgattyú | 1 | 170\*27 |
| 34 | Forgattyú takaró | 1 | Ø56\*28 |
| 35 | Csapágy | 2 | 6004ZZ |
| 36 | Jobb forgattyú | 1 | 170\*27 |
| 37 | Anya | 2 | GB/T 41-2000 M10 |
| 38 | Rögzítő anya 2 | 2 | GB/T 802-1988 M12x1.25 (H=16mm) |
| 39 | Rögzítő csavar | 2 | M6\*58 |
| 40 | Anya | 6 | GB/T 889.1-2000 M6 |
| 41 | Csavar 1 | 11 | GB/T 845-1985 ST4.2\*19 |
| 42 | Csavar 2 | 12 | GB/T 15856.1-2002 ST4.2x19 |
| 43 | Csavar 3 | 2 | GB/845-85 ST4.8x13 |
| 44 | Külső lánctakaró | 1 | 654\*263\*49 (507g) |
| 45 | Kis lánctakaró | 1 | 108\*37\*3 (7g) |
| 46 | Tengely | 1 | Ø20\*162 |
| 47 | Hosszú rögzítő rúd | 1 | Ø25\* Ø20.2\*41.2 |
| 48 | Rövid rögzítő rúd | 1 | Ø25\* Ø20.5\*12 |
| 49 | Belső lánc takaró | 1 | 451\*260\*2 (250g) |
| 50 | Lánc | 1 | P=12.7, Z=106 |
| 51 | Lánc kereke | 1 | P=12.7, Z=52T |
| 52 | Alátét 2 | 3 | Ø20\* Ø14\*2.0 |
| 53 | Rugó 1 | 1 | Ø1.5x62 |
| 54 | Csavar rúd | 1 | Ø13.5\*185 |
| 55 | Csavar | 4 | GB/T 5780-2000 M5\*10 |
| 56 | Számítógép | 1 | X-3555 |
| 57 | Csavar 3 | 1 | GB/T 802-1988 M10 |
| 58 | Rögzítő anya 2 | 2 | M12x1.25 H=6 |
| 59 | Rögzítő rúd | 1 | Ø16\* Ø12.2\*35 |
| 60 | Lendkerék | 2 | 6001ZZ |
| 61 | Lendkerék tartó | 1 | Ø453\*72 (22KG) |
| 62 | Lendkerék takaró | 1 | Ø12\*160 |
| 63 | Rugó takaró | 1 | Ø59\*35 |
| 64 | Rugó 3 | 1 | 32\*23\*2 |
| 65 | Műanyag váz | 1 | Ø2.2 |
| 66 | Kis műanyag | 1 | 116\*30\*32 |
| 67 | Alátét 2 | 1 | 14\*9\*14 |
| 68 | Gyapjútömb | 1 | M10 |
| 69 | Lendkerék | 1 | 113\*25\*8 |
| 70 | Csavar 1 | 2 | GB/T 5780-2000 M5\*30 |
| 71 | Rugós fék | 1 | ∂1.0 |
| 72 | Záró anya | 2 | GB/T 889.1-2000 M5 |
| 73 | Rugalmas alátét 1 | 4 | GB/T 859-1987 5 |
| 74 | Lapos alátét 2 | 1 | 35\*20\*2.0 |
| 75 | Csavar 2 | 2 | GB/T 5780-2000 M5\*10 |
| 76 | Rögzítő rúd | 1 | Ø16\* Ø12.2\*56.2 |
| 77 | Lánckerék | 1 | A7K-16 ½"\*1/8" 16T (1.37") |
| 78 | Záró anya | 2 | M33\*1\*4 |
| 79 | Csavar 4 | 2 | GB/845-85 ST4.8x13 |
| 80 | Csavar 4 | 1 | GB/T77-2007 M6\*6 |
| 81 | Pulzus érzékelő | 2 |  |
| 82 | Csavar 5 | 2 | GB/845-85 ST4.2x25 |
| 83 | Érzékelő | 1 | SR-202 |
| 84 | Tartólemez | 2 | 110\*60\*2 |
| 85 | Műanyagzáró | 3 | Ø14\*14 |
| 86 | Matrica | 2 | 100\*55 |
| 87 | Kéztémasz | 2 | 120\*65 |
| 88 | Csavar | 4 | GB/T 70.3-2000 M6\*18 |

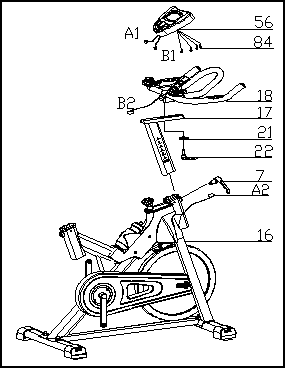
**Összeszerelési útmutató**

* A szerelés előtt ellenőrizze, hogy van-e elegendő hely körülötte és a gép körül.
* A telepítéshez használja a kézikönyvben bemutatott eszközöket.
* A szerelés előtt győződjön meg róla, hogy minden alkatrésze megvan-e (ebben a kézikönyvben egy felrobbant diagramot talál, ahol a gép összes szükséges alkatrésze meg van sorozva).

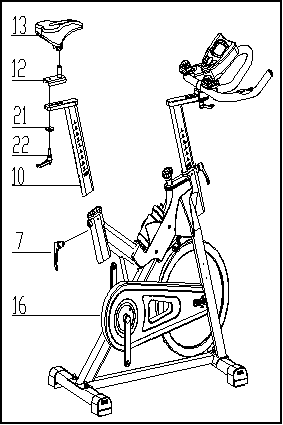
.

**1.lépés**

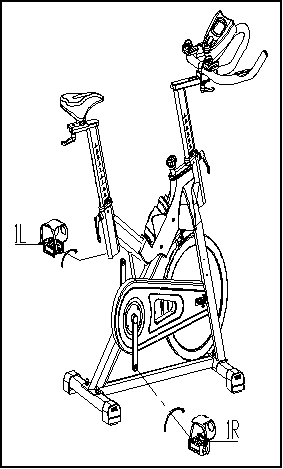
Csatlakoztassa az első stabilizátort (15) a főkerethez (16) 2 db Ø8 lapos alátét (5), M8 süllyesztett anya (6) és M8x52 csavar (3) segítségével. Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (4) a főkerethez (16) 2 db Ø8 lapos alátét (5), M8 süllyesztett anya (6) és M8x52 csavar (3) segítségével.

**2.lépés**

Csúsztassa a kormányrudat (17) a főkereten (16) lévő kormányrúd-állványra. Lazítsa meg az L alakú csavart (7), húzza vissza a csavart és állítsa be a kívánt magasságot. Ezután engedje el és húzza meg újra. Ezután rögzítse a fogantyúkat (18) egy lapos alátéttel (21) és egy L alakú csavarral (22). **VIGYÁZAT:** Erősen rögzítse a fogantyúkat. Csatlakoztassa a számítógépet (56) a fogantyú tartó rúdjához (18) a 4 csavarral (84). Csatlakoztassa az érzékelő vezetékeit (A1 és A2), (B1 és B2).

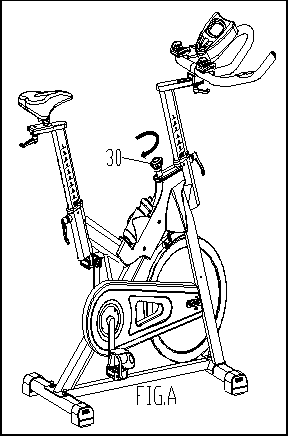
**3.lépés**

Csúsztassa a függőleges ülésoszlopot (10) a főkereten (16) lévő ülésoszlop tartójába. Ezután csúsztassa az ülésrudat (12) a függőleges ülésrúdba (10), és rögzítse a lapos alátéttel 1 (21) és a csavarral (22). Lazítsa meg a csavart (7), húzza vissza és állítsa be a kívánt magasságot. Ezután engedje el és húzza meg újra. Ezután rögzítse az ülést (13) az ülésrúdhoz (12) az ábra szerint, és húzza meg az ülés alján található csavarokat.

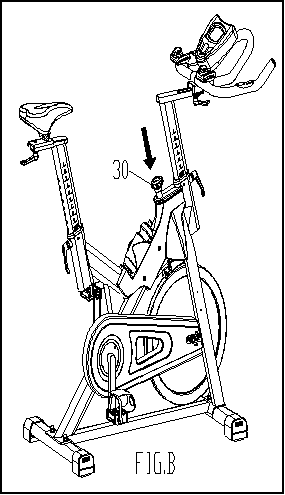


**4.lépés**

A pedálok (1 L / R) jelölése: "L" a bal oldalon és az "R" a jobb oldalon. Csatlakoztassa őket a megfelelő forgattyúhoz. A jobb forgattyú a jobb oldalon van a gépen ülés szempontjából. A jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező, a bal oldali óramutató járásával ellentétes irányba kell becsavarni.

**Feszültség beállítása és vészfékezés**

A növekvő és csökkenő feszültség lehetővé teszi az edzés nagyobb variálását. A feszültség és az ellenállás növeléséhez (amely nagyobb erőt igényel) fordítsa jobbra a vészféket és a feszítőcsavart (30). A feszültség és az ellenállás csökkentéséhez (amely kevesebb erőt igényel) fordítsa balra a vészféket és a feszítőcsavart (30) a vészfék funkcióval.

Ugyanaz a csavar vészfékként is szolgál. Használja ezt a funkciót bármilyen helyzetben, amikor le kell állítania a lendkereket vagy le kell szállnia a szobakerékpárról. A vészfék használatához nyomja meg határozottan a vészféket és a feszítőcsavart (30).

**Ülés és fogantyú beállítása**

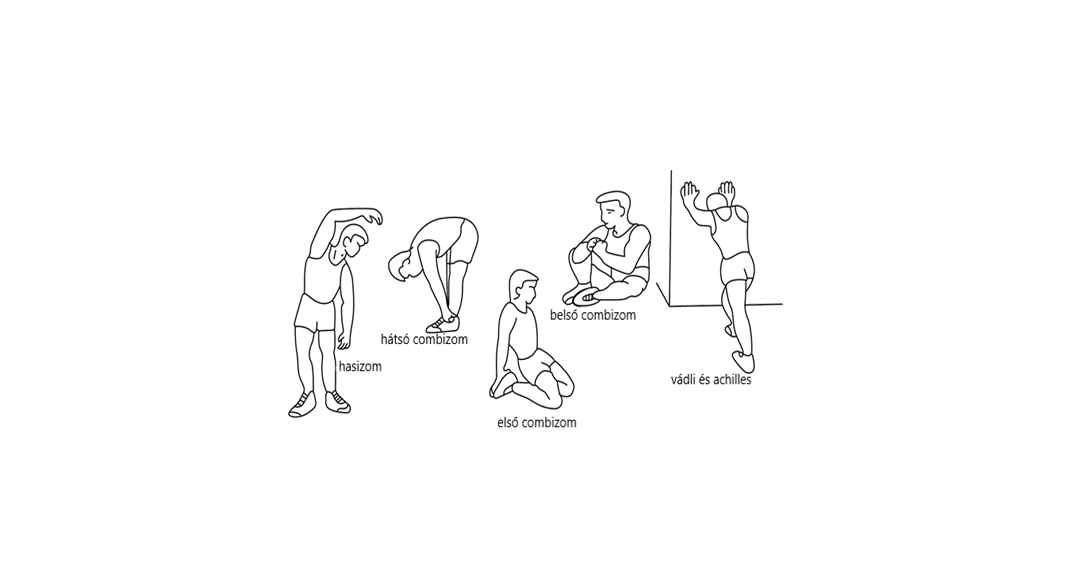
* Az ülés magasságának beállításához lazítsa meg a fő keret ülés függőleges rúdjának csavarját, és húzza meg. Állítsa be a függőleges ülésoszlopot a kívánt magasságba, igazítsa a furatokat, majd lazítsa meg újra a csavart, és húzza meg újra.
* Az ülést a fogantyúkhoz közelebb vagy távolabb mozgatva lazítsa meg az állítócsavart és alátétet, majd húzza meg. Csúsztassa az ülésrudat a kívánt helyzetbe. Igazítsa a furatokat és húzza meg újra a csavart.
* A kormány magasságának beállításához lazítsa meg a rugós csavart és a másodlagos csavart, és húzza meg mindkettőt. Csúsztassa a kormányrudat a kívánt magasságba, igazítsa a furatokat és húzza meg az állító és másodlagos csavarokat.

**Edzési útmutató**

A szobakerékpár használata javítja fizikai állapotát, felépíti az izmait, és az ellenőrzött kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

**1. Bemelegítő gyakorlatok**

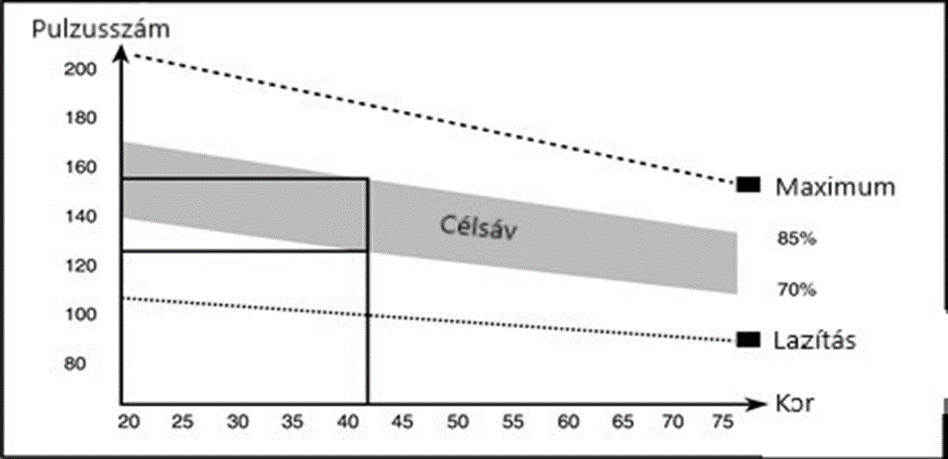
Ez a fázis elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Ez csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát is. Célszerű néhány nyújtási gyakorlatot elvégezni az alábbiakban leírtak szerint. Az egyes szakaszokat 30 másodpercig kell tartani, nem erőszakkal vagy izomrángatással nyújtás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

****

**2. Edzés fázis**

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

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



**3. Lazító gyakorlatok**

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. Ismételje 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 pihentető gyakorlatok zajlanak

valamint az edzés végén növelje a terhelést és rázza meg a lábát a szokásosnál gyorsabban.

Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusát a tartományon belül tartsa.

**Súlyfogyasztás**

Az alapvető tényező az erőfeszítés. Minél tovább és keményebben edz, annál több kalóriát éget el.

Ugyanaz, mint amikor javítani akar az állapotán.

**A használata**

Az ellenálláscsavar lehetővé teszi a pedálok ellenállásának megváltoztatását. A nagy ellenállást nehezebb pedálozni, az alacsonyabb ellenállás megkönnyíti. A legjobb eredmény elérése érdekében állítsa be az ellenállást használat közben..