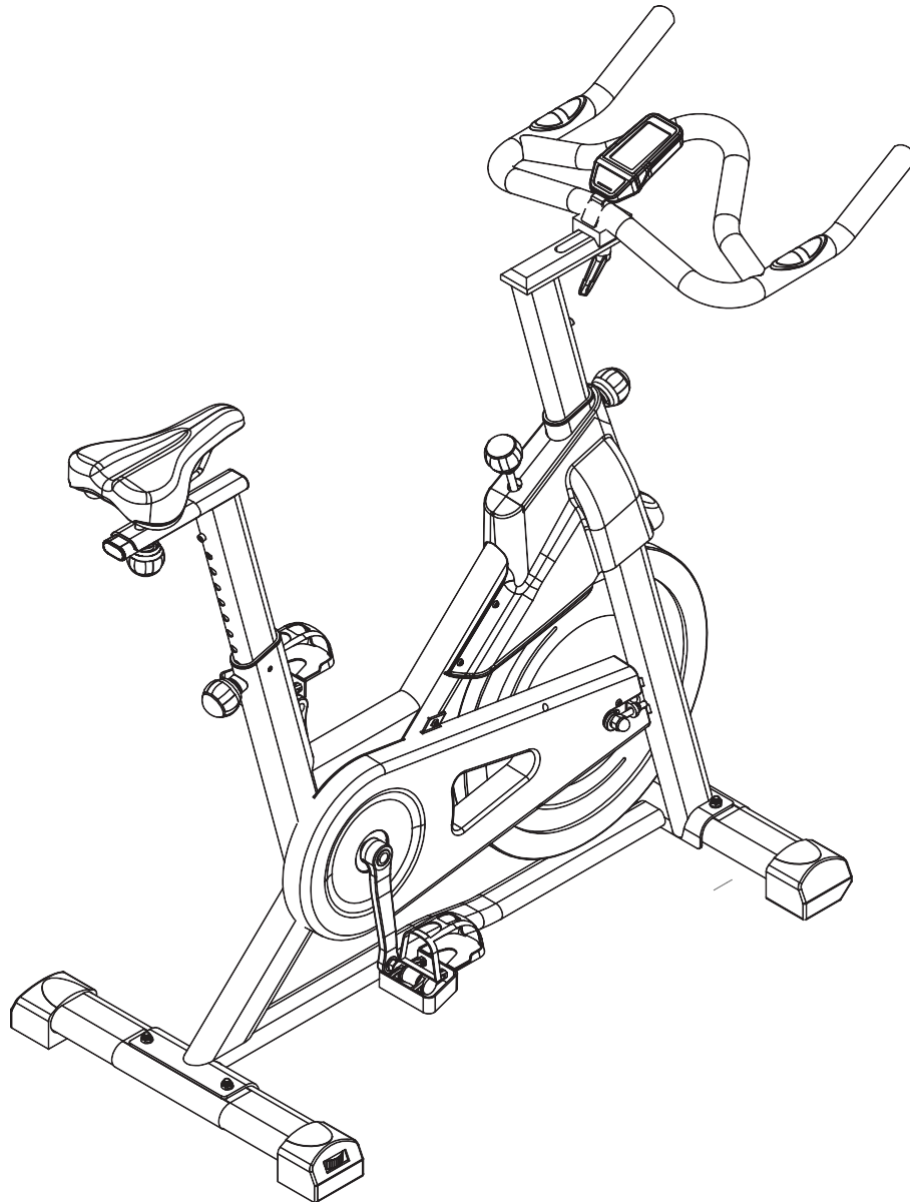




RACER 24



Használati utasítás: Diadora Racer 24 szobabicikli

kód: 8049

HU

Kedves vásárlóink

Örülünk, hogy a **Diadora** szobabicikli mellett döntött. Kérjük, hogy a bicikli összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A futópadot csak a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

Garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal a termékre.

A garancia nem terjed ki a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, az alkatrészek normál használat során történő elhasználódása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozás, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Reklamáció esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A garanciaidő az eladás napjától kezdődik (kérjük, őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

Annak érdekében, hogy a futópaddal kapcsolatos esetleges problémák esetén a lehető legjobban tudjunk segíteni Önnek, kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

Utasítás a berendezés használatból való kivonás utáni kezelésére vonatkozóan

A Diadora berendezések újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a berendezéseket a hasznos élettartamuk végén a hulladékgyűjtő ponton (vagy az erre kijelölt helyen) helyezze el.

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítások

Ez a használati utasítás kizárólag a vásárló számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék műszaki változtatásából eredő hibákért.

Fontos biztonsági figyelmeztetés

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tudhat meg a biztonságról, a berendezés megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót arra az esetre, ha később javításra, karbantartásra vagy pótalkatrészek megrendelésére lenne szüksége.

1. Ezt a berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a 150 kg-ot.
2. A berendezést felnőttek edzéséhez tervezték. Ne hagyjon gyerekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gép melletti helyiségben.
3. A gépet csúszásmentes felületre helyezze. Ha védeni szeretné a padlót, helyezzen védőbetétet a gép alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a gép biztonságos használatához. Hagyjon szabadon min. 0,6 m területet.
5. Használja a gépet zárt térben, és védje a nedvességtől és portól. Ne helyezze a gépet fedett tornácon vagy víz közelében.
6. A berendezést otthoni használatra tervezték. Használati és hatékonysági osztály H (STN EN 957-1/5 HC). Kereskedelmi használatra a berendezésre a gyártó garanciája nem vonatkozik.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Orvosi komplikációk és korlátozások esetén forduljon kezelőorvosához.
Ő fogja megmondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A nem megfelelő edzés és a képességeinek túlbecsülése károsíthatja az egészséget.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem győződött meg arról, hogy a felszerelés megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
12. A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Diadora alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Minden mozgó alkatrészt szorosan húzzon meg, hogy azok ne lazuljanak meg az edzés során.
15. Ne használja a berendezést mezítláb vagy laza cipőben. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden ékszert. Tartsa a haját megfelelően rendezett állapotban, hogy ne legyen útban edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anyacsavart és csavart, hogy biztosítsa azok szilárdságát.
18. A berendezés bármilyen összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor fokozott óvatossággal járjon el, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig a megfelelő emelési technikákat használja, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. A berendezés súlya: 44 kg.
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 121 x 50 x 113 cm.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A készülék összeszerelése vagy üzembe helyezése előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati utasítást.
2. A készüléket csak az utasításokban leírtak szerint használja.
3. A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva.
4. Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészekről.
5. Tartsa a gyermekeket és háziállatokat távol a készüléktől. Soha ne hagyjon gyermekeket egyedül a készülékkel.
6. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a készülék minden alkatrésze megfelelően van-e összeszerelve.
7. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
8. A készüléket szilárd, sík felületre szerelje fel és üzemeltesse. A készülék körül mindig hagyjon egy méter szabad helyet.
9. Ne használja a készüléket víz közelében vagy kültéren.
10. Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön a készülékbe.
11. Tartsa a hegyes tárgyakat a készüléktől távol.
12. Soha ne használja a készüléket, ha nem működik megfelelően.
13. Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani a készüléket anélkül, hogy előzetesen konzultált volna szervizközpontunkkal.
14. A készülék kizárólag otthoni használatra készült, kereskedelmi célokra nem használható. A készülék megfelel az EN 957-1/5 HC szabványnak, és nem alkalmas terápiás célokra.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT: Sérülés vagy hiányzó alkatrészek esetén vegye fel a kapcsolatot szervizközpontunkkal az eredeti pótalkatrészek beszerzése érdekében. Addig ne használja a készüléket.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK AZ EDZÉSHEZ

FIGYELMEZTETÉS Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a felhasználóknak, akiknek már vannak egészségügyi problémáik.

1. A edzés megkezdése előtt alaposan melegítsen be.
2. Ha a lendkereket meg akarja fékezni vagy le szeretné állítani, nyomja meg erősen a stop gombot.
3. Edzés közben mindig viseljen megfelelő ruházatot, amely nem akad be a berendezésbe. Ne használja a berendezést mezítláb, mindig viseljen tornacipőt. Ne viseljen laza cipőt lógó cipőfűzővel vagy bőr talpú cipőt.
4. Tartsa minden lógó ruhadarabot és törülközőt távol a futópadról. Ha valami beszorul, azonnal kapcsolja ki a gépet.
5. Soha ne használja a gépet, ha valaki más is tartózkodik rajta.
6. Ne hintázzon és ne ugráljon a berendezésen.
7. Ha rosszul érzi magát, szédülés, fájdalom vagy más szokatlan fizikai tünetek jelentkeznek, azonnal szakítsa meg az edzést és forduljon orvoshoz.
8. Fogytékkel élő személyek csak képzett személyzet vagy orvos jelenlétében használhatják a készüléket.
9. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.
10. Ha rosszul érzi magát, hányinger, mellkasi fájdalom vagy más rendellenes tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

ÁRTALMATLANÍTÁSI ÚTMUTATÓ



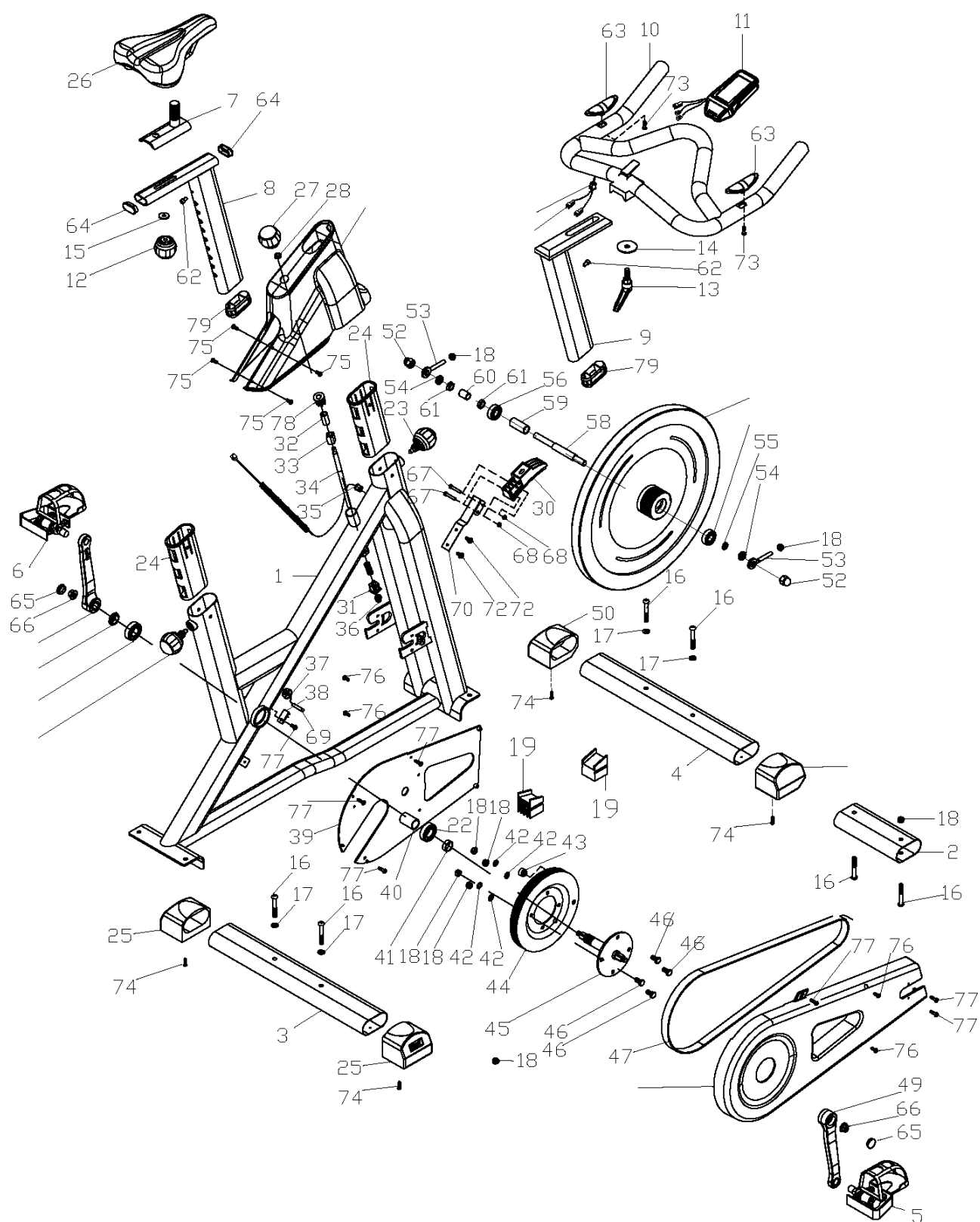
A csomagolóanyagok újrahasznosíthatók.

A csomagolást környezetkímélő módon semmisítse meg.



Ne dobja az elektromos készülékeket a háztartási hulladékba. Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló 2002/96/EK európai irányelv és annak nemzeti jogba való átültetése szerint a használt elektromos berendezéseket külön kell gyűjteni és környezetkímélő módon újrahasznosítani. Ha a termékek nem állandóan beépített elemeket vagy újratölthető elemeket tartalmaznak, azokat a hulladékkezelés előtt ki kell venni és külön kell ártalmatlanítani, mint az elemeket.

SSZÉTBONTOTT ÁBRA ÉS ALKATRÉSZEK LISTÁJA:



ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Méret	Db
1	FŐKERET		1
2	FÉMCSŐ		2
3	HÁTSÓ STABILIZÁTOR		1
4	ELSŐ STABILIZÁTOR		1
5	R PEDÁL		1
6	L PEDÁL		1
7	CSÚSZÓ ÜLÉS		1
8	FÜGGŐLEGES NYEREG		1
9	FÜGGŐLEGES KERÉKPÁR KORMÁNYTARTÓ		1
10	KERÉKPÁR KORMÁNY		1
11	SZÁMÍTÓGÉP		1
12	CSAVAR	M8*Φ60*Φ24	1
13	L-CSAVAR	M10*25	1
14	LAPOS ALÁTÉT		1
15	LAPOS ALÁTÉT	Ø25*Ø8*2	1
16	IMBUSZ CSAVAR	M8 * 55	4
17	LAPOS ALÁTÉT	Ø18*Ø8*1,5	4
18	NYLON ANYACSAVAR	M8	10
19	TÁMASZ	JE1003	2
20	L-CSAVAR		1
21	HATOLDALÚ ANYACSAVAR	S27*8	1
22	CSAPÁGY	6004Z	2
23	RUGÓ	M16 * 1,5 * 20/8 * 10	2
24	ÜLÉS BETÉT	40*70	2
25	HÁTSÓ VÉGGZÁRÓ		2
26	ÜLÉS		1
27	CSAP		1
28	ANYACSAVAR	M8	1
29	KORMÁNYBURKOLAT		1
30	MŰANYAG KERET		1
31	RÖVID RÖGZÍTŐ CSŐ	20*20	1
32	CSŐ	Ø15*Ø10*30L	1
33	ANYACSAVAR	15 * 15 * M10 * 25	1
34	FOGAS KAR	M10*195	1
35	CSAPÁGYBETÉT	Ø12	2
36	KUPOLÁS ANYACSAVAR	M8	1
37	CSŐ	20*16	1
38	ÉRZÉKEŐ TARTÓ		1
39	ALSÓ LÁNCBURKOLAT	JE401	1
40	CSAPÁGYBETÉT	Ø25*Ø20,5*38,6	1
41	TÁVOLTARTÓ	Ø25*Ø20,5*9	1
42	RUGÓS ALÁTÉT	M8	4
43	MÁGNES		1
44	HAJTÓKERÉK	200PK	1
45	TENGELY	Ø20*154	1
46	IMBUSZCSAVAR	M8*15	4
47	SZÍJ	PK 1308	1
48	ELSŐ LÁNCBURKOLAT	JE400	1
49	HAJTÓKAR R		1
50	VÉDŐBURKOLAT L		1
51	VÉDŐBURKOLAT R		1
52	ANYACSAVAR	M12*1,25	2
53	CSAVAR	M8*70	2
54	ALÁTÉT	Ø20*Ø12,3*6	2
55	ANYACSAVAR	M12*1,25	1
56	CSAPÁGY	6202	2
57	FÉK		1
58	TENGELY	Ø15 * 160	1
59	TÁVOLTARTÓ BURKOLAT	Ø20*16*45,1	1
60	TÁVOLTARTÓ BURKOLAT	Ø16*Ø12,3*22,5	1
61	ANYACSAVAR	M12*1,25	2

62	HENGER	M6*10	2
63	KÉZI PULZUS		2
64	VÉGZÁR	20*40	2
65	FEDÉL		2
66	PEREMES ANYACSAVAR	M10*1,25	2
67	ANYACSAVAR	M5*30	2
68	NYLON ANYACSAVAR	M5	2
69	ÉRZÉKELŐ KÁBEL		1
70	RUGÓS FÉK		1
71	KÉZI PULZUS KÁBEL		1
72	ÖNMETSZŐ CSAVAR	M4*15	2
73	ÖNMETSZŐ CSAVAR	M4*25	2
74	CSAVAR	M4*20	4
75	CSAVAR		4
76	CSAVAR		4
77	ÖNMETSZŐ CSAVAROK	M4*15	7
78	CSAPÁGYBETÉT		1
79	FEDÉL	30*70	2

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

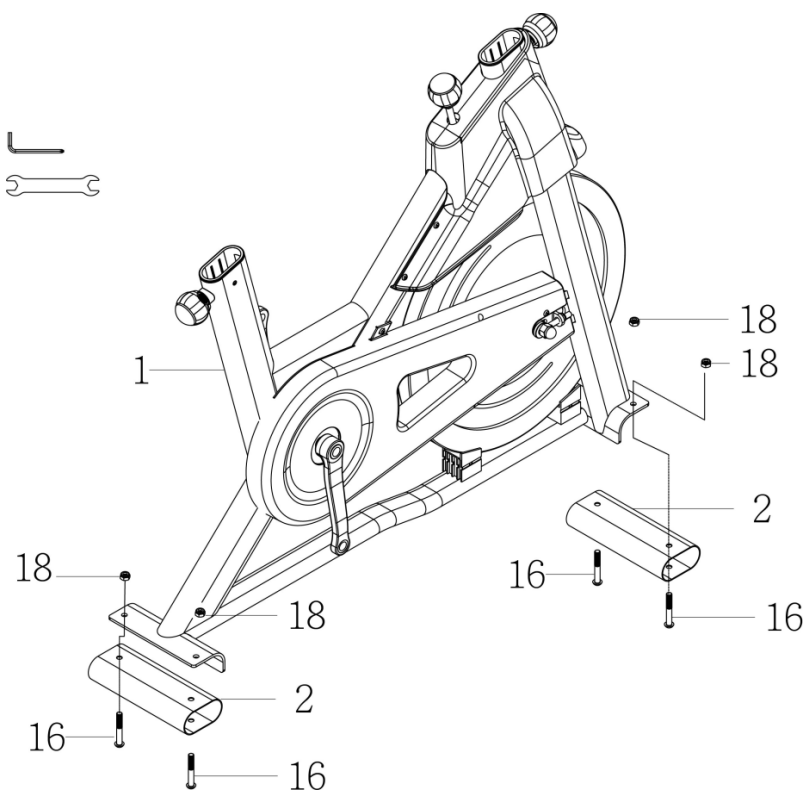
ELŐKÉSZÜLET:

A szerelés előtt győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a tárgy körül. A szereléshez használja a mellékelt szerszámokat.

A szerelés előtt ellenőrizze, hogy minden szükséges alkatrész rendelkezésre áll-e (a kézikönyv elején található egy bontott ábra, amelyen az eszköz összes alkatrésze (számokkal jelölve) látható).

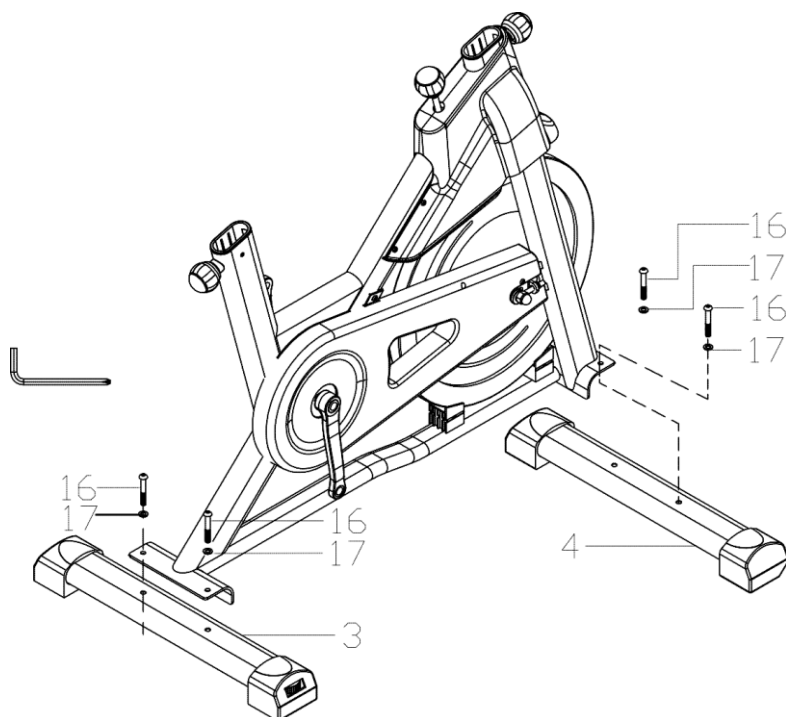
1. lépés

Távolítsa el az előre összeszerelt csöveket (2), csavarokat (16) és anyacsavarokat (18) a főkeretről (1).



2. lépés

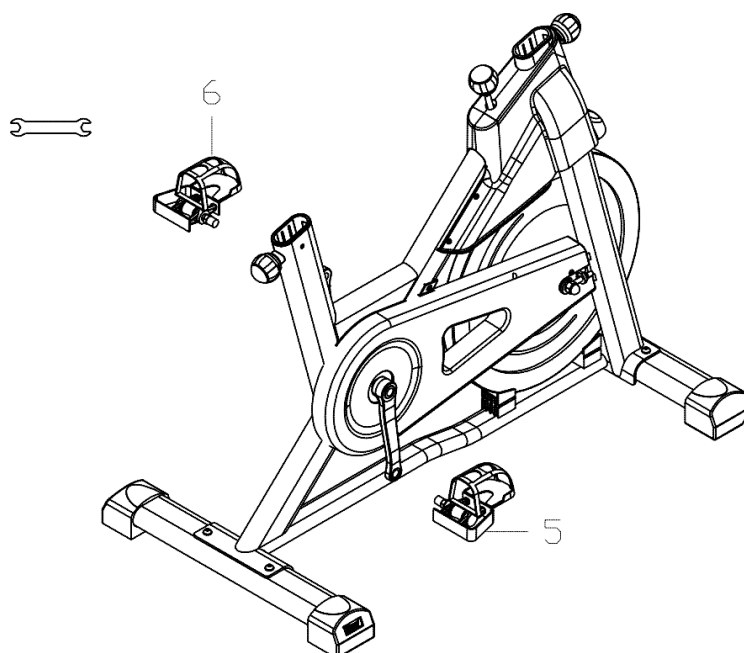
Rögzítse biztonságosan az első stabilizátort (3) és a hátsó stabilizátort (4) a főkerethez (1), és rögzítse őket 4 csavarral (16) és alátétekkel (17).



3. lépés

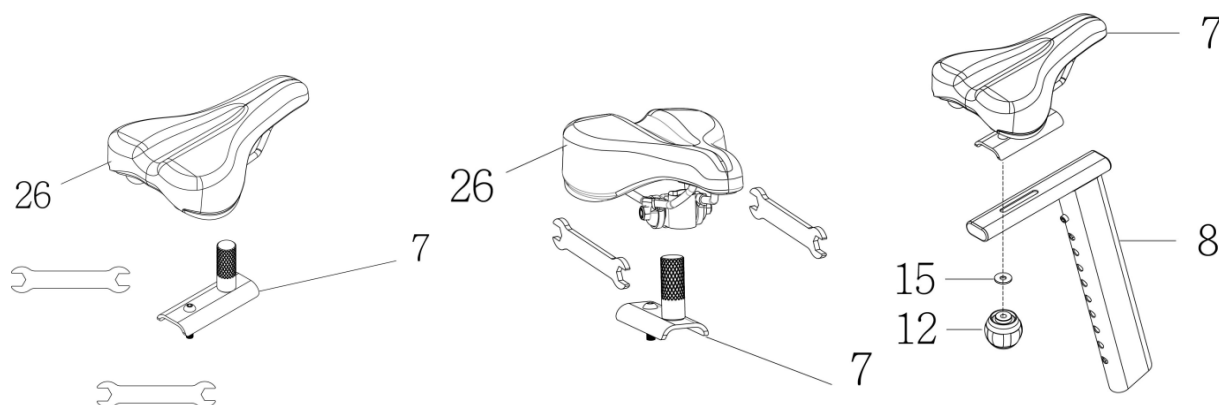
A pedálok (6L és 5R) „L” és „R” jelöléssel vannak ellátva – bal és jobb. Csatlakoztassa őket a megfelelő hajtókarokhoz. A jobb hajtókar a kerékpár edzőgép jobb oldalán található, amikor Ön rajta ül.

Felhívjuk figyelmét, hogy a jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányban, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányban kell felhelyezni.



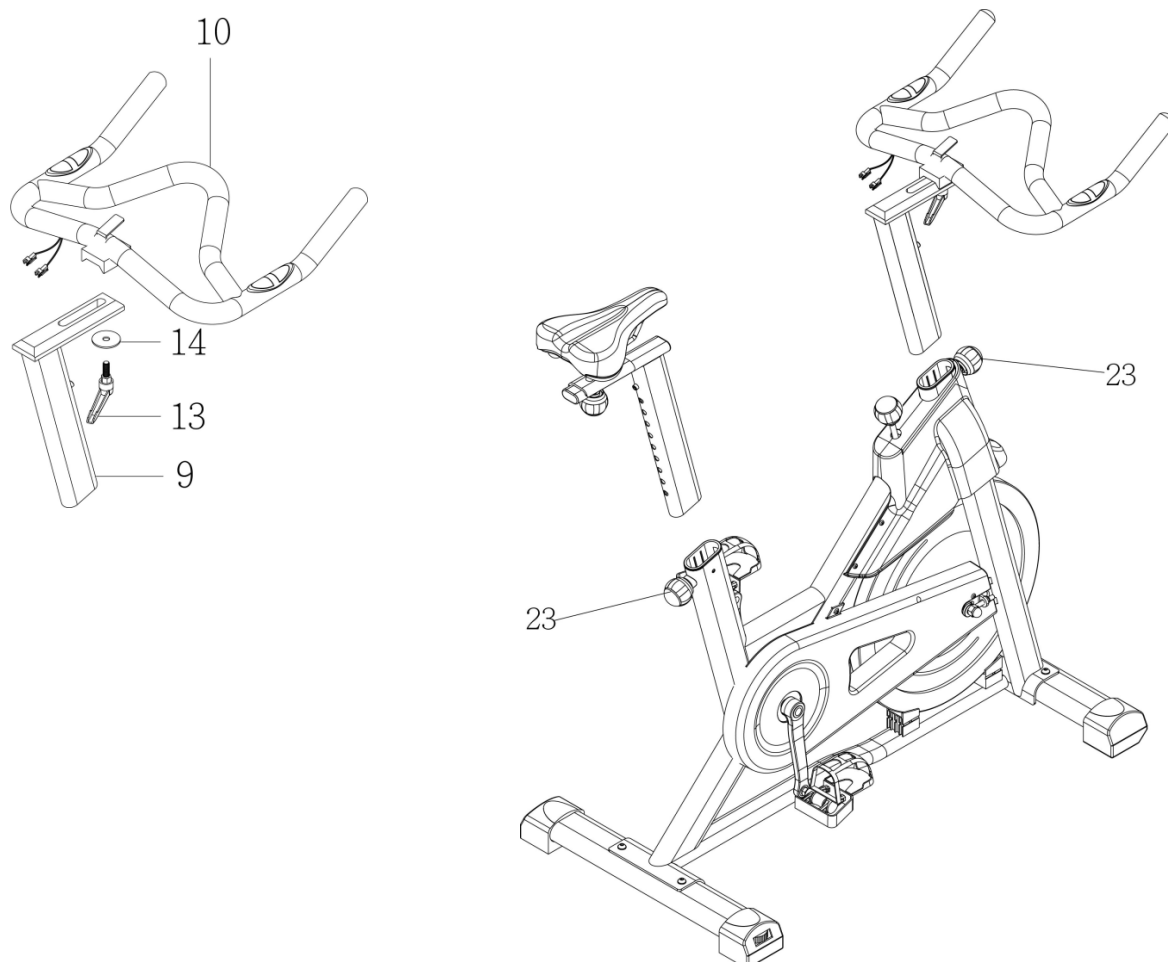
4. lépés

A csúszó ülés (7) mozgatasakor rögzítse a nyeret (26) a kulccsal. Rögzítse a csúszó ülést (7) a függőleges ülécscsőhöz (8) az alátéttel (5) és a csavarral (12).



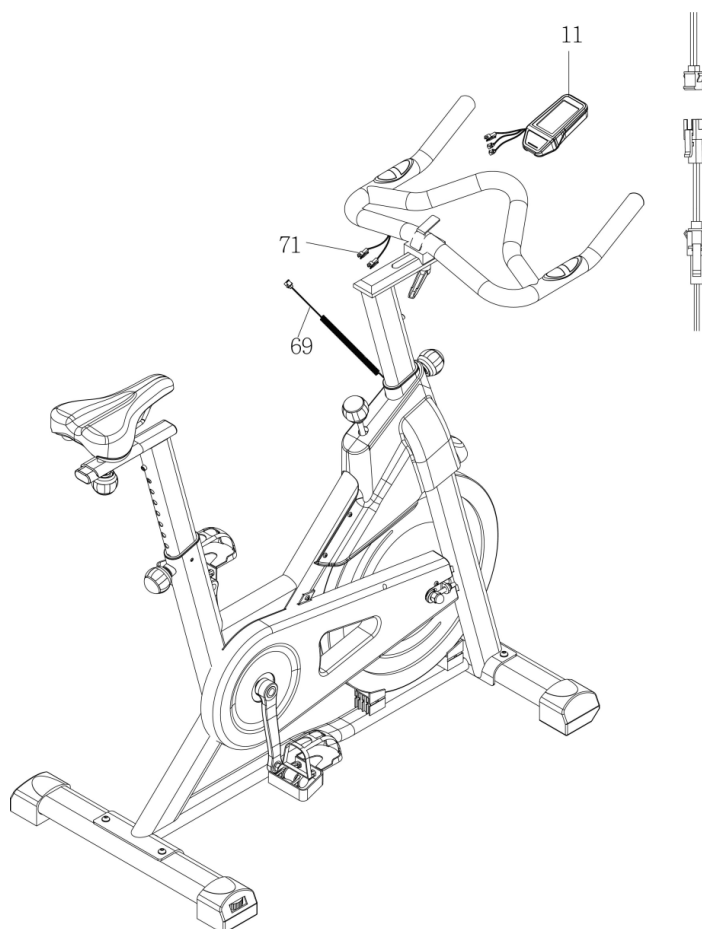
Rögzítse a kormányt (10) a kormány függőleges tartójához (9) alátét (14) és L-csavar (13) segítségével.

Engedje ki a 2 beállító rugót (23) a fővázon (1). Helyezze a függőleges nyeregcsövet (8) és a függőleges kormánytartót (9) a fővázra (1), és állítsa be őket a megfelelő helyzetbe. Ezután húzza meg a csavart (8&9) a rugó (23) segítségével.



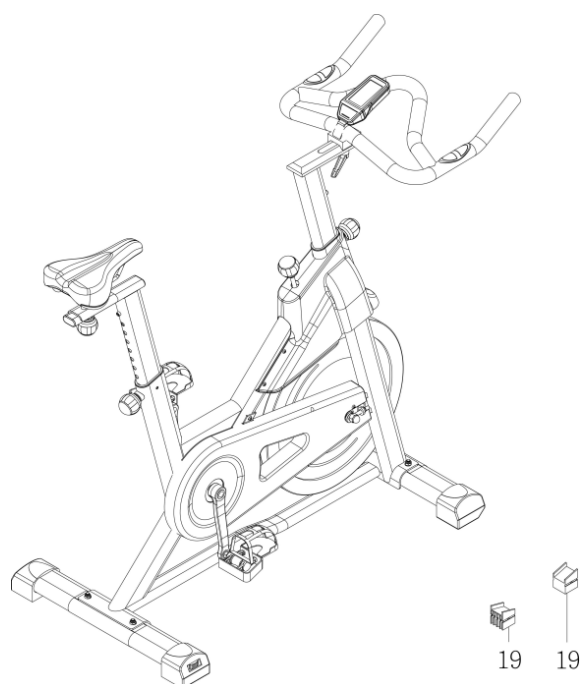
5. lépés

Szerelje fel a számítógépet (11) a kormányra (10). Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (69) és a kézi impulzus vezetékeket (71) a számítógéphez (11).



6. lépés

Távolítsa el a lendkerék alatti támaszt (19). Majd élvezze a tekerést.



SZÁMÍTÓGÉP



BILLENTYŰPARANCSONK

MODE – Válassza ki a kívánt funkciót.

SET – A kiválasztott funkciók értékének beállítása: TIME–DISTANCE–CALORIES–PULSE (idő, távolság, kalóriák, pulzus).

RESET – A gomb megnyomásával visszaállítja az aktuális funkcióértékeket.

RECOVER – A gomb megnyomásával belép a pulzus-helyreállítási mérés üzemmódba.

FUNKCIÓK

IDŐ – Nyomja a gombot, amíg az LCD-n meg nem jelenik a „TIME” felirat, a monitoron megjelenik az időfunkció.

SEBESSÉG – Nyomja a gombot, amíg az LCD-n meg nem jelenik a „SPEED” felirat, a monitoron megjelenik a sebességfunkció.

DIST – Nyomja a gombot, amíg az LCD-n meg nem jelenik a „DIST” felirat, és a monitoron megjelenik a távolság funkció.

ODO – Nyomja a gombot, amíg az LCD-n meg nem jelenik az „ODO” felirat, és a monitoron megjelenik a kilométer-számláló funkció.

KALÓRIE – Nyomja a gombot, amíg az LCD-n meg nem jelenik a „CAL” felirat, a monitoron megjelenik a kalória funkció.

PULSE – Nyomja a gombot, amíg az LCD-n meg nem jelenik a „♥” vagy „P” jel, a monitoron megjelenik a pulzusfrekvencia funkció.

Ha a pulzusmérő érintkezik a fülével, többször dörzsölje meg a fülcimpáját, majd rögzítse a fülcimpájára, hogy a pulzusmérés előtt biztosítsa a maximális vérkeringést. Ha a pulzusmérő érintkezik a kezével, a pulzusmérés előtt tegye a tenyerét a kontaktlapokra.

Ha a pulzusmérő érintkezik a vezeték nélküli pulzusmérővel, akkor a pulzusmérés előtt vegye fel azt.

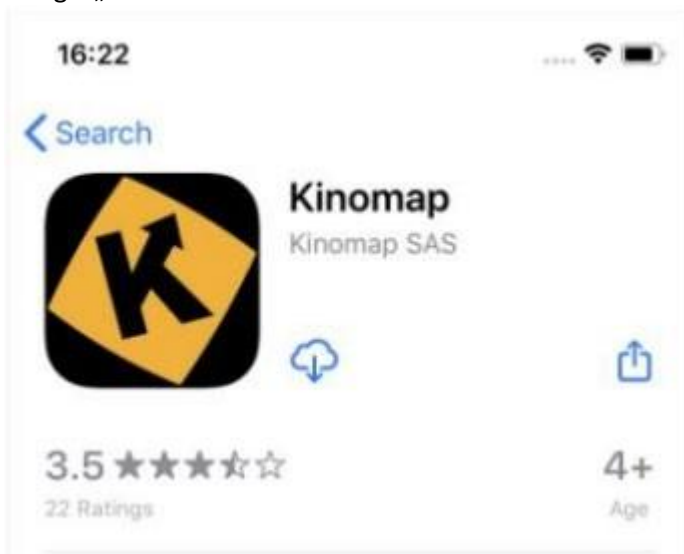
MEGJEGYZÉSEK

1. A monitor automatikusan kikapcsol; ha 3 percig nem ad meg semmilyen jelet, az összes funkció értéke el lesz mentve. A monitort bármelyik gomb megnyomásával vagy az edzés újraindításával aktiválhatja.
2. Ha a monitoron nem jelennek meg az adatok megfelelően, helyezze be újra az elemeket.
3. Akkumulátor specifikációk: 1,5 V AAA vagy AA (1 db vagy 2 db).

ALKALMAZÁS HASZNÁLATI ÚTMUTATÓJA:

KINOMAP

1. Keresse meg a „KINOMAP” alkalmazást a mobilalkalmazás-áruházban, és töltsse le az alkalmazást.



2. A letöltés befejezése után nyissa meg az alkalmazást, és adja meg személyes adatait. Kapcsolja be a mobiltelefon Bluetooth funkcióját, hogy megbizonyosodjon arról, hogy az adó be van kapcsolva és készen áll a csatlakozásra.

A screenshot of the Kinomap app's sign-up screen. At the top is the Kinomap logo. Below it, the text "Sign up" is followed by "Sign up now to join the Kinomap community!". The form includes fields for "Username", "Last Name", "First Name", "United States" (with a location pin icon), "Email", and "Password" (with a lock icon and an eye icon for toggling visibility). Below the form, there's a line of text: "By creating this account, you accept our terms. [Learn more.](#)". At the bottom is a large yellow button with the text "CREATE MY ACCOUNT".

BEMELEGÍTÉS

Nyakgyakorlatok

Döntse a fejét a jobb oldalra, hogy a nyakában feszülést érezzen. Lassan, félkörívben engedje le a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kellemes feszülést fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat felváltva többször is megismételhető.



Gyakorlatok a váll területére

Emelje felváltva a bal és a jobb vállát, vagy mindkét vállát egyszerre.



Gyakorlatok a karokra

Nyújtsa ki a bal és a jobb karját felváltva a plafon felé. Érezni fogja a feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



Gyakorlatok a felső testrészsre

Támaszkodjon a falnak támaszkodva a karjával, majd nyújtsa magát a teste hátsó része felé és emelje a jobb vagy bal lábát a fenéke felé, amennyire csak tudja. Kellemes feszülést fog érezni a combja elülső részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg a gyakorlatot kétszer mindkét lábbal.



Belső combok

Üljön le a padlóra úgy, hogy a lábai a térdével kifelé mutassanak. Nyomja le a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most tolja a térdeit a lefelé. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



Lábujjak megérintése

Hajlítsa lefelé a törzsét, és igyekezzon megérinteni a hüvelykujját. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlat a térdekre

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábfejét a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok a hátra/az Achilles-ínra

Tegye mindkét kezét a falra, hogy támasztékot kapjon a teste. Csúsztassa hátra a bal lábát, és próbálja meg a hátának támasztani, felváltva a jobb lábával. Ez a nyújtógyakorlat a hátát és a lábát is nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.

