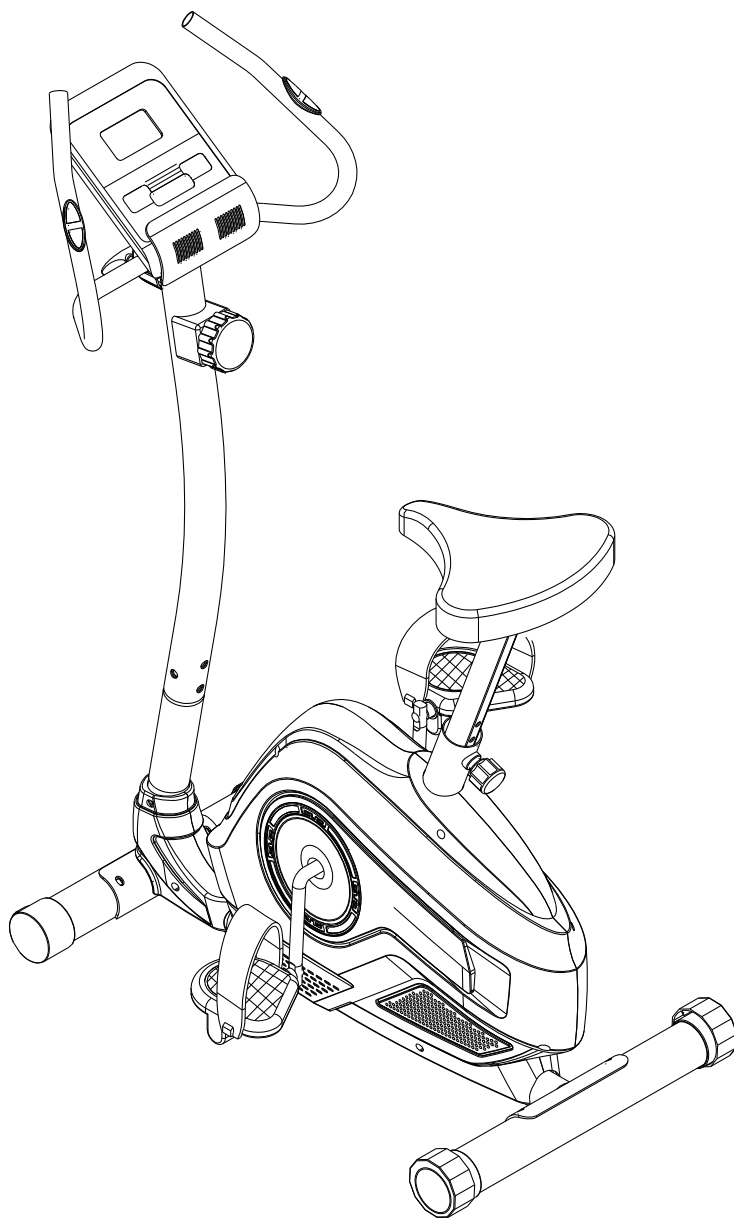




DIADORA



Használati utasítás: DIADORA Swing Evo szobakerékpár

kód: 6987

HU

Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy a DIADORA termékét választotta. Ezt a kiváló minőségű terméket tervezték és tesztelték a fitness-edzéshez az otthoni környezetben. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasítást a készülék összeszerelése előtt. Csak a jelen használati utasításban leírtak szerint használja az eszközt. Tartsa meg a használati utasítást, ha szükség lenne rá.

Nagyon sok örömet és sikeres edzést kívánunk a képzésben.

A DUVLAN csoport

Kereskedelmi jótállás

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre. A garancia nem vonatkozik a kopott részekre és a készülék helytelen kezeléséből eredő károkra. Panasz esetén lépjen kapcsolatba velünk.

A jótállási időszak az eladási dátummal kezdődik (tehát tartsa meg a vásárlást igazoló dokumentumot)

Ügyfélszolgálat

Annak érdekében, hogy segíteni tudjunk az eszközzel kapcsolatos lehetséges problémákkal kapcsolatban, kérjük, vegye figyelembe a termék pontos nevét és rendelési számát. Ezek az információk megtalálhatók a számlán.

Írányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Ez a Diadora termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

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

Útmutató

Ez a kézikönyv csak ajánlasként szolgál a vásárlók számára. A Duvlan vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget

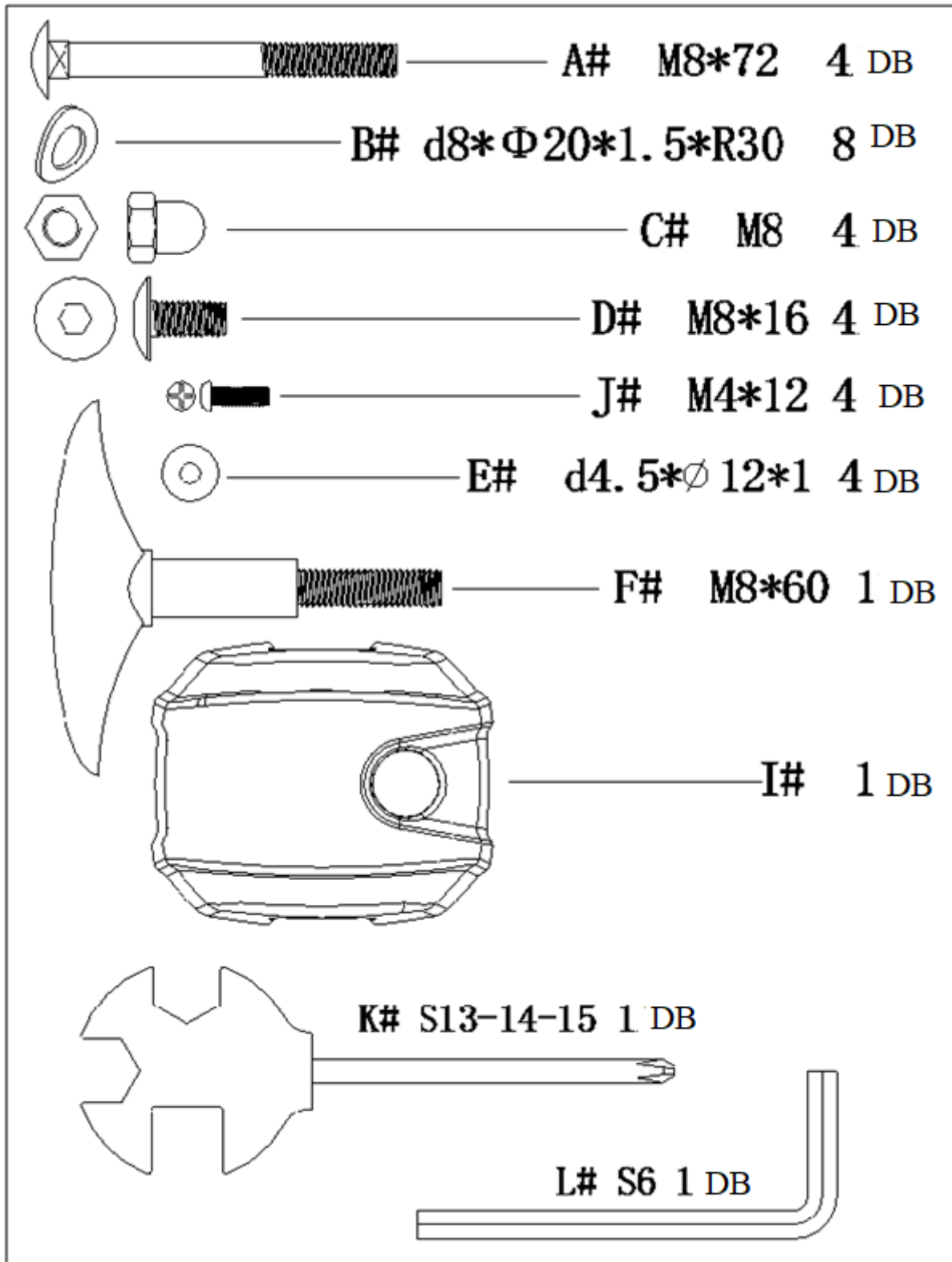
Fontos biztonsági figyelmeztetések

A termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításhoz, karbantartáshoz és alkatrészrendeléshez.

- A berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya több, mint **120 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyermekek és állatok közelében
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásmentes felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés otthoni használatra lett tervezve. A berendezés tesztelése és tanúsítása a HC kategória alapján történt (STN EN ISO 20957-1 norma), otthoni használatra. Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva
- A berendezést csak az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze
- Csak eredeti Diadora alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
- A berendezést ne használja meztláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Használat előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes anyát és csavart, hogy a be vadnak húzva
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszedése gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészeketől távol.
- A szobakerékpár súlya: 21 kg
- A berendezés méretei (h x sz x m): 85 x 48 x 122 cm

Eszközök és kötőelemek

Nyissa ki a dobozt, és győződjön meg arról, hogy tartalmazza az összes szükséges részt. Ellenőrizze a fém alkatrészek állapotát és számát. Amennyiben egyes részek hiányoznak, forduljon az eladóhoz.

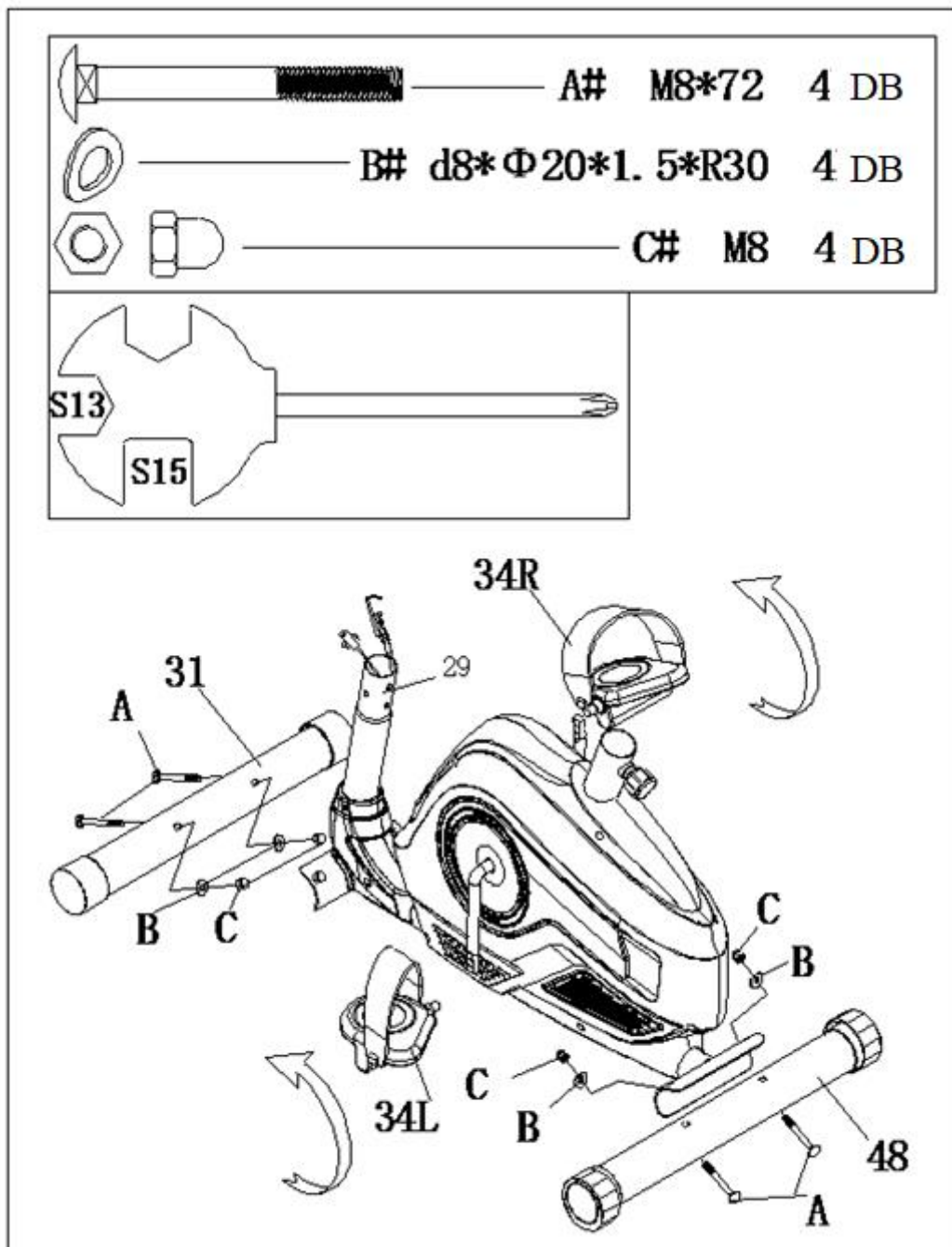


Szerelési útmutató

1. lépés

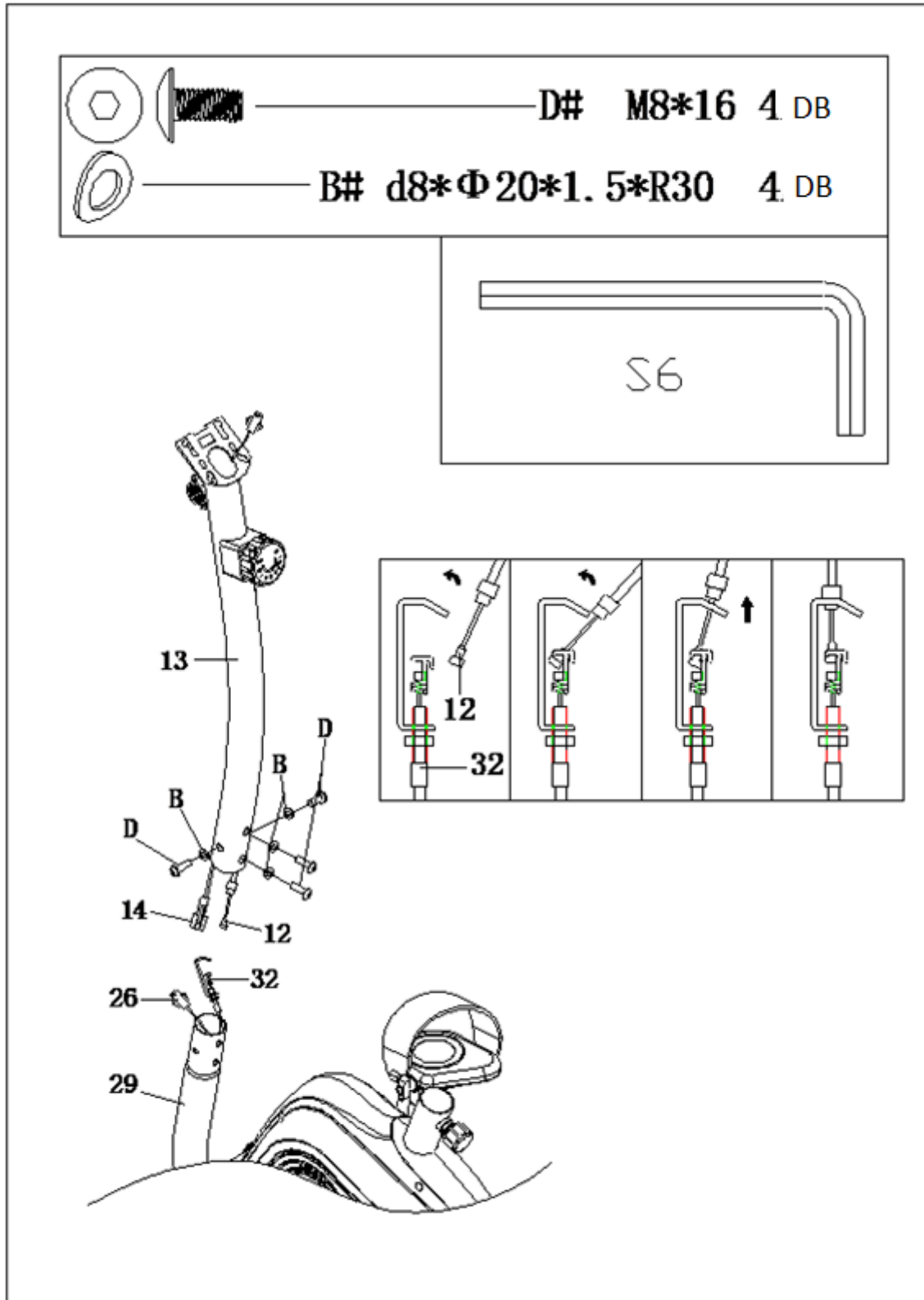
Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (31) és a hátsó stabilizátort (48) a fő kerethez (29) egy csavarral (A), egy anyával (C) és egy alátéttel (B). Csatlakoztassa a pedálokat a forgattyúkhöz az ábrán látható módon.

FIGYELMEZTETÉS: Győződjön meg róla, hogy az "R" jelű jobb láb (34R) a jobb oldali forgattyúhoz van rögzítve, és az óramutató járásával megegyezően húzza meg, a bal oldali forgattyúhoz pedig "L" jelzésű bal láb (34L), és az óramutató járásával megegyezően húzza meg



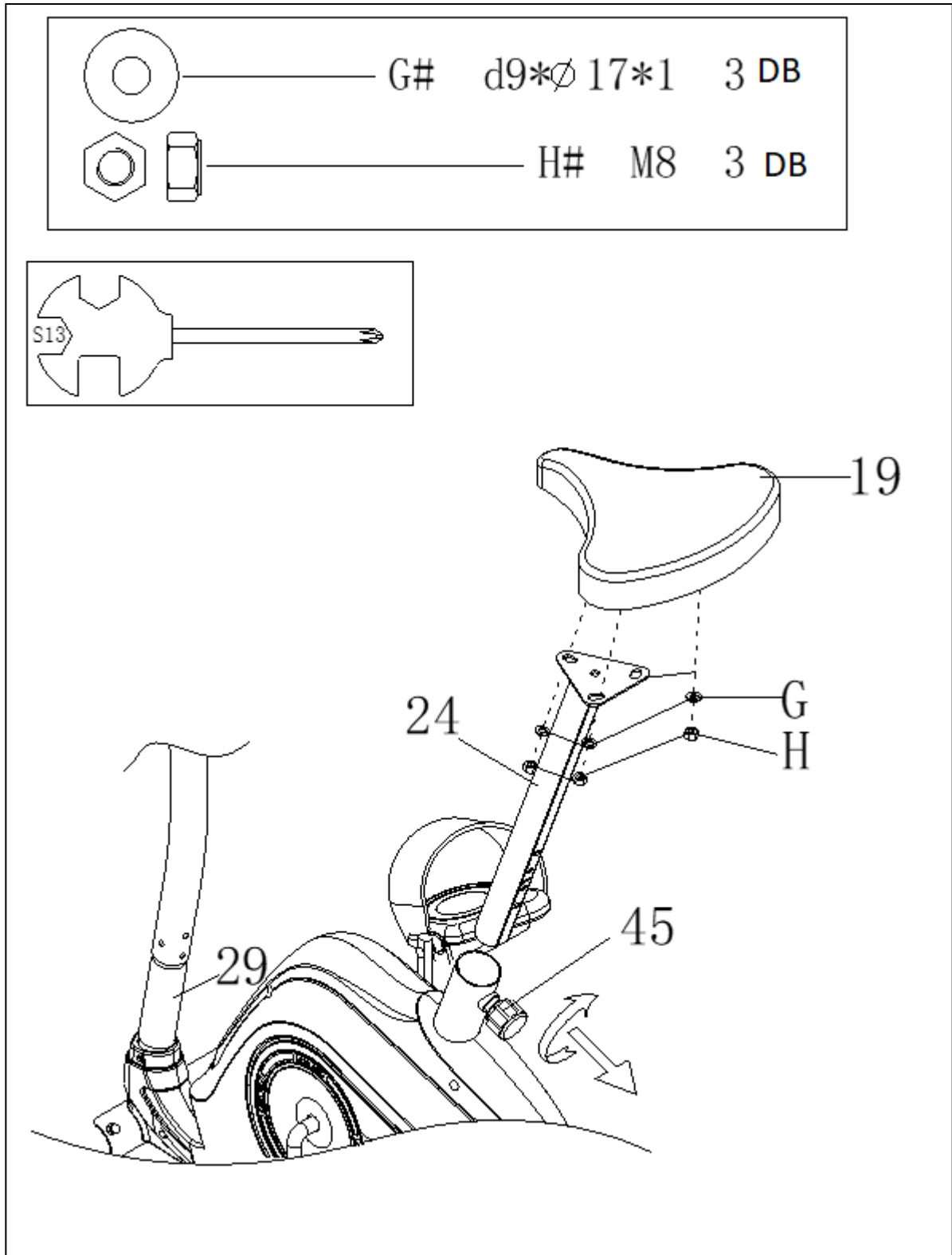
2. lépés

Csatlakoztassa a szenzorkábelt (14) a feszítő kábelhez (26). Ábra. Rögzítse a támaszt (13) a fő kerethez (29) a csavarral (D) és az alátéttel (B).



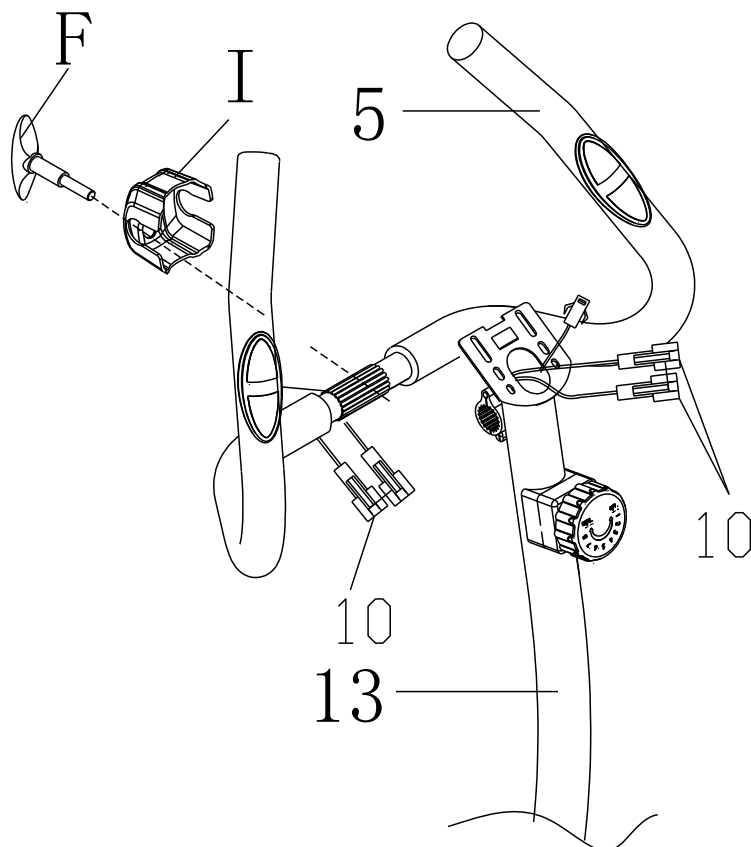
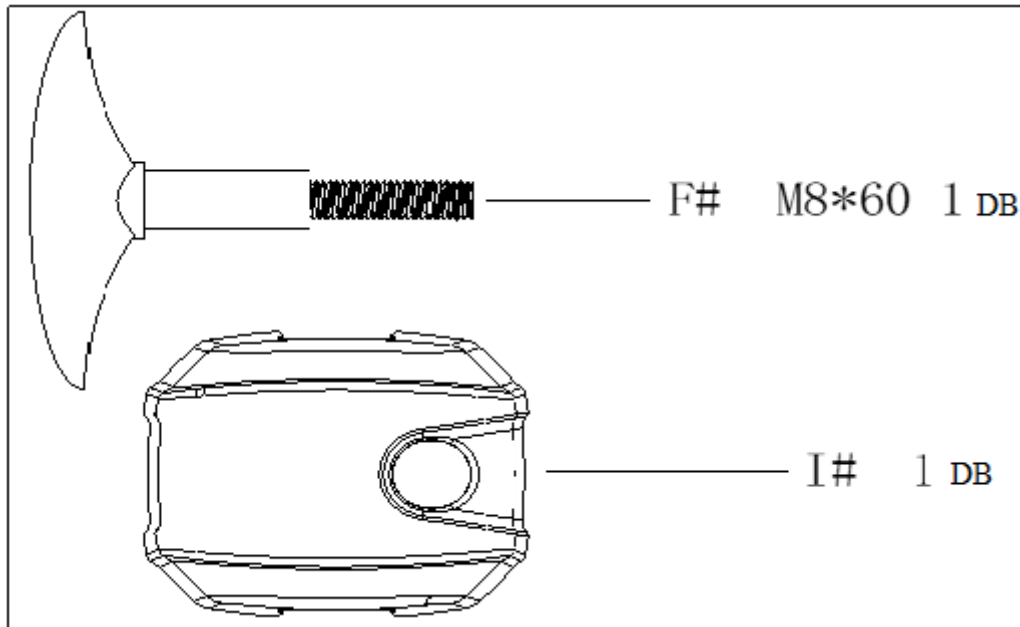
3. lépés

Helyezze az ülést (19) az üléstámlára (24) alátéttel (G) és nejlonyával (H). Csatolja fel az üléstámlát (24) a fő keretre (29) és illessze a lyukakat. Rögzítse az ülést az állítható csavarral (45). A kívánt ülés magasság beállítható a szerelés befejezése után



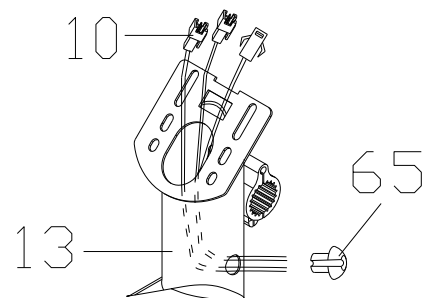
Krok 4

Csatlakoztassa a kormányt (5) a tartóhoz (13) a T alakú csavar (F) és a műanyag fedél (I) segítségével.



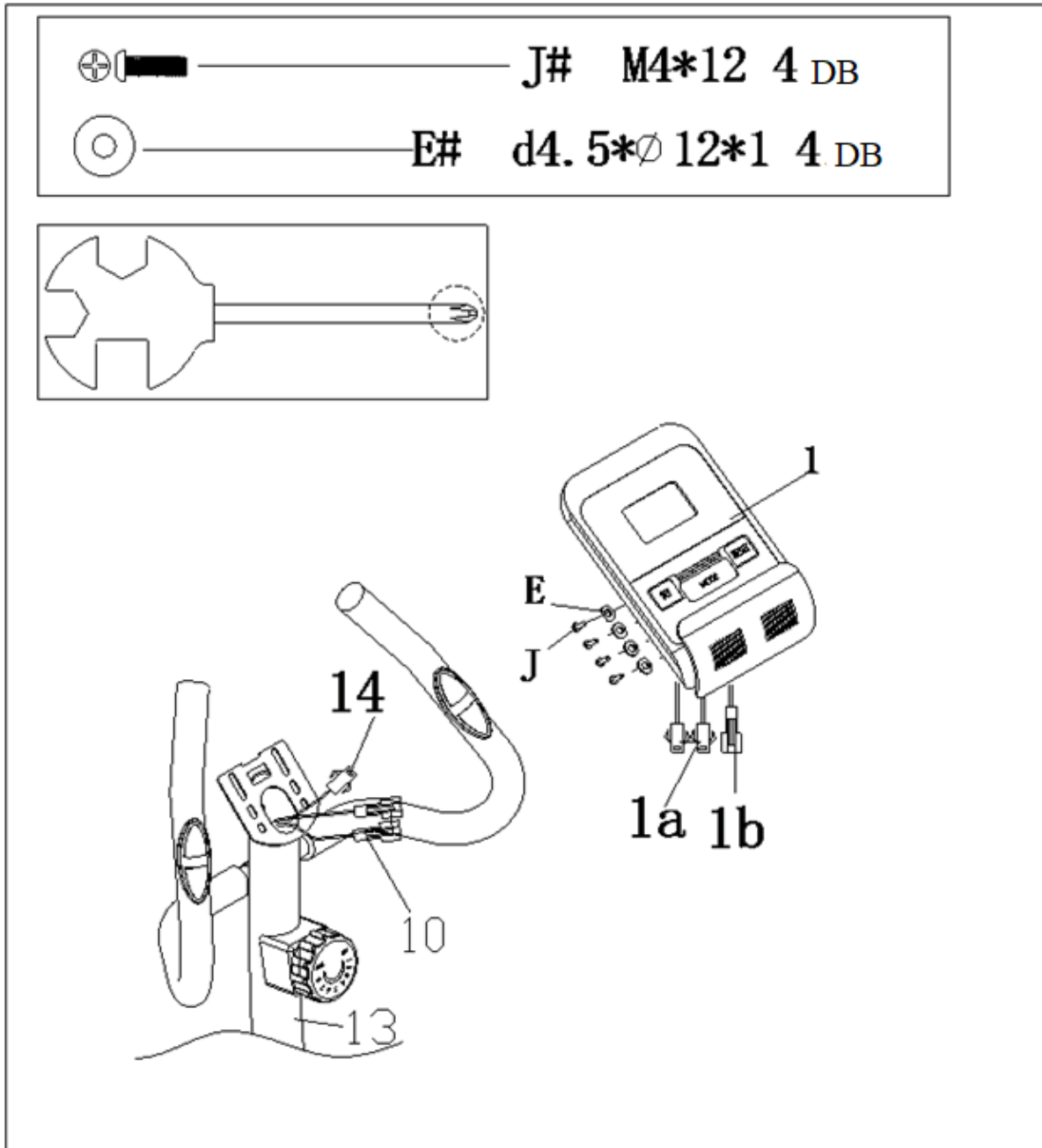
Figyelmeztetés:

Helyezze be az pulzusmérő érzékelő kábelt (10) a fogantyúba (13), mielőtt a kezelőegységet a készülékhez csatlakoztatja.



5. lépés

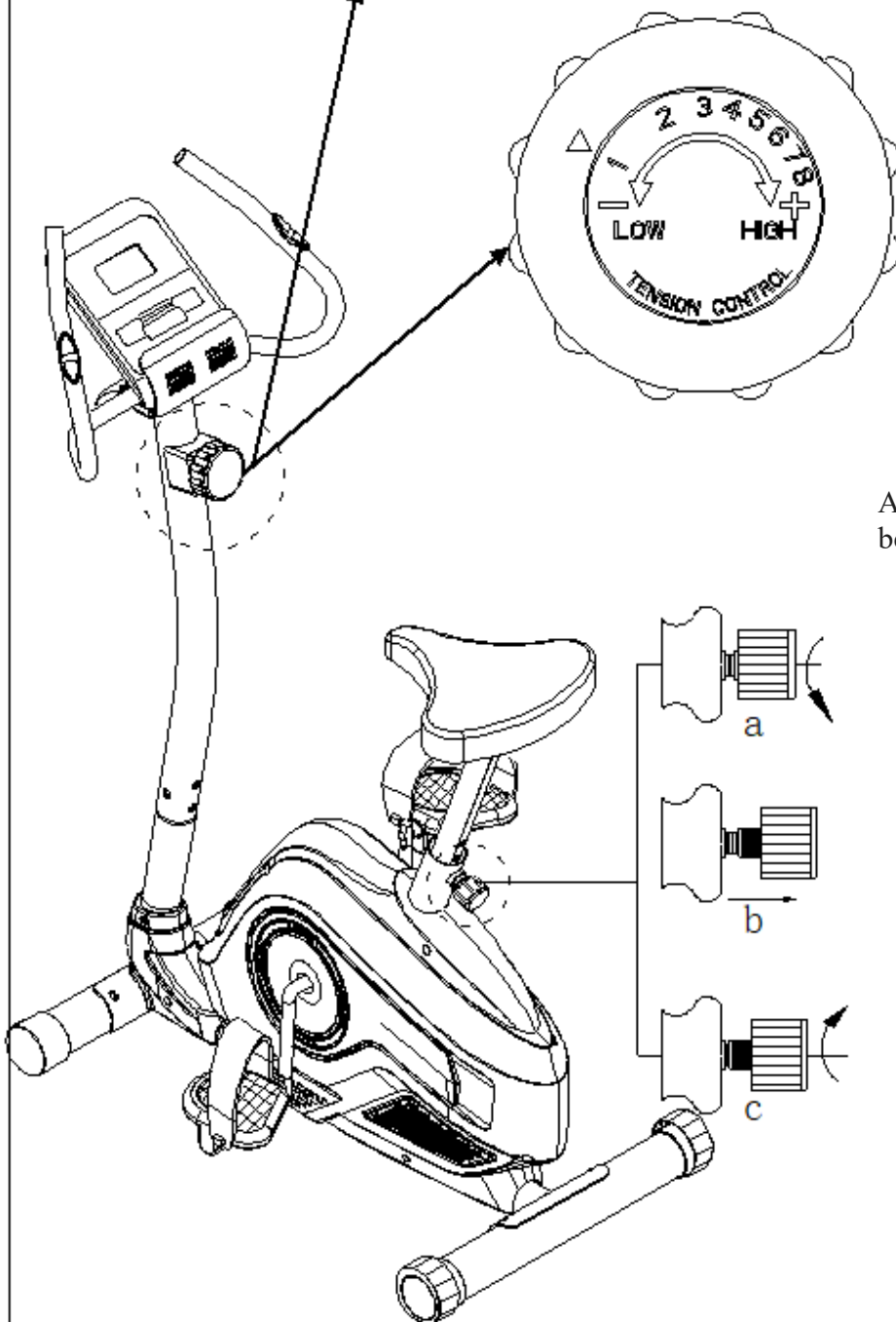
Csatlakoztassa az érzékelőt, lásd az ábrát és rögzítse a számítógépet (1) a tartóhoz (13) a csavarral (J) és az alátéttel (E).



FIGYELMEZTETÉS: A gyakorlat megkezdése előtt húzza meg minden csavart és anyát.

MEGJEGYZÉS: Az elülső stabilizátor végfedele mozgatható, így megkönnyítve a kerékpár elmozdulását és a hátsó stabilizátor zárókupakja a kerékpár vízszintes beállításához szolgál.

Állítsa be a legalacsonyabb mágneses szintet az 1. szinten.
Állítsa a legmagasabb mágneses erőt a 8-as szintre.



Az ülés magasságának
beállítása:

- Fordítsa el a csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 3 fordulattal.
- Egy kézzel húzza meg a csavart és állítsa be az ülés magasságát a másik kezével.
- Forgassa a csavart a helyére és szorosan húzza meg az óramutató járásával megegyező irányba.

Számítógép



Gombok:

MODE: A funkció kiválasztásához nyomja meg a gombot.

SET: Állítsa be az idő, a távolság és a kalória értékét, amikor a beolvasási mód nem működik.

RESET: Nyomja meg az idő, a távolság és a kalória kitörléséhez.

3 másodpercig tartsa lenyomva az idő, a távolság és a kalória kitörléséhez.

Funkciók és működés:

1. **SCAN:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a SCAN felirat meg nem jelenik a kijelzőn, a képernyő fokozatosan átkapcsol a következő funkciókon: *idő, kalória, távolság és teljes távolság*. Minden egyes funkció megjelenik a képernyőn 4 másodpercig
2. **IDŐ(TIME):** Hozzáadja a teljes időt az edzés kezdetétől a végéig
3. **SEBESSÉG (SPEED):** Megjeleníti az aktuális sebességet.
4. **TÁVOLSÁG (DIST):** Számolja a távolságot az edzés kezdetétől a végéig.
5. **KALÓRIA (CAL):** Számolja az elégetett kalóriát az edzés kezdetétől a végéig.
6. **ÖSSZES TÁVOLSÁG (ODO):** Az elemek behelyezése után számolja a teljes távolságot.
7. **PULZUS ÉRTÉKE:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a ♥ szimbólum megjelenik. Az pulzus mérése előtt helyezze mindkét kezét az érintkező párnákra, és a számítógép 3-4 másodperc múlva jeleníti meg az aktuális BPM értékét.
MEGJEGYZÉS: Az impulzusmérés során a mért érték magasabb lehet, mint a virtuális impulzus érték az első 2-3 másodpercben bekövetkező megszakítás miatt, majd visszatér a normális értékhez. A mért érték nem tekinthető orvosinak.
8. **AUTO ON/OFF a AUTO START/STOP:** A készülék automatikusan kikapcsol, amíg 4 percig nem érzékel jelet.
9. **ALARM:** Az idő-, távolság- és kalóriefunkciók visszaszámláló üzemmódként is beállíthatók. Ha bármelyik érték eléri a 0 értéket, a számítógép 5 másodpercig hangjelzést ad.

A célimpulzus beállítása után az elektronikus óra figyelmezteti Önt az értékének túllépésére. Nyomja meg a MODE gombot a funkció kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot az érték beállításához.

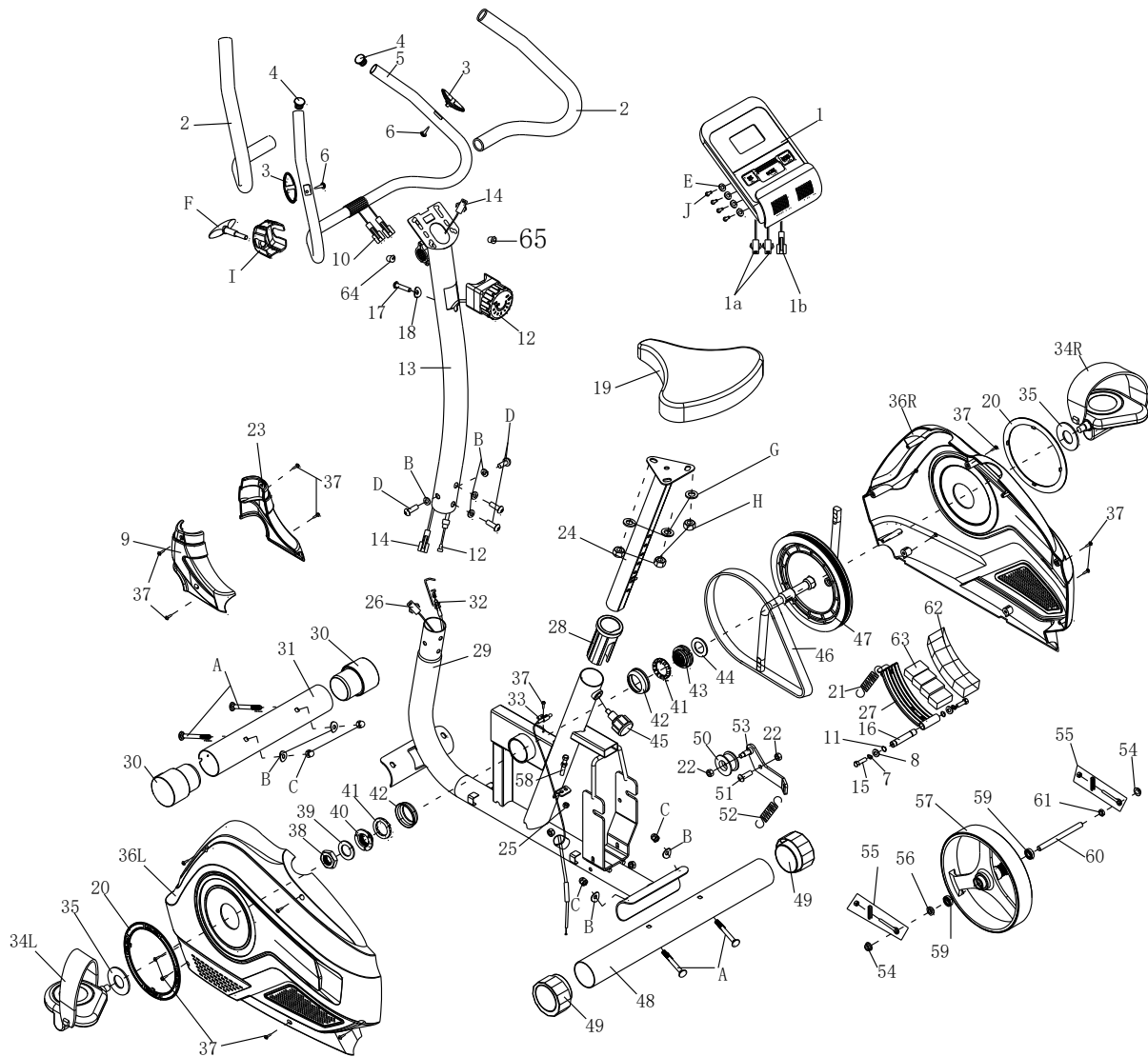
ÚDAJE:

FUNKCIÓ	AUTO SCAN	Minden 4 másodpercben
	IDŐ (TMR)	0:00~99:59 (perc : másodperc)
	AKTUÁLIS SEBESSÉG (SPD)	Maximális befogadott jel 999.9 KM/Ó vagy MÉRFÖLD/Ó
	TÁVOLSÁG (DST)	0~999.9 KM vagy Mérföld
	KALÓRIA (CAL)	0~9999 Kcal
	TÁVOLSÁG ÖSSZESEN (ODO)	0~999.9 KM vagy Mérföld
	PULZUS ÉRTÉKE (♥)	40~240 BPM (ütés egy perc alatt)
ELEM TÍPUS	2 KS típus AAA vagy UM-4	
HASZNÁLAT HŐMÉRSÉKLETE	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
RAKTÁROZÁS HŐMÉRSÉKLETE	-10°C~+60°C (14°F~168°F)	

Alkatrész lista

P. Č.	Názov	KS	P. Č.	Názov	KS
1	Számítógép	1	39	Alátét	1
1a	Pulzusszámláló kábel	2	40	Alátét	1
1b	Erzékelő kábel	1	41	Tárcsa	2
2	Hab	2	42	Bal tárcsa tokja	2
3	Pulzus mérő (ø 25)	2	43	Anyacsavar	1
4	Vég sapka (ø 25)	2	44	Alátét	1
5	Kormány	1	45	Rugós csavar	1
6	Csavar st4.2x19	2	46	Szűj	1
7	Rugós alátét d6	2	47	Forgantyús kerek	1
8	Alátét d6 x ø16x1.5	2	48	Hátsó stabilizátor	1
9	Kis burkolat (L)	1	49	Vég sapka ø60	2
10	Pulzus mérő kábel	2	50	Műanyag kör	1
11	Körök d12	2	51	Csavar M8*25	1
12	Csavar az ellenálás beállítására	1	52	Rugó	1
13	Támasz	1	53	Csapágy szíjja	1
14	Középső kábel	1	54	Anyacsavar M10x1.0	2
15	Csavar M6*20	2	55	Csavarok - készlet	2 készlet
16	Mágneslemez tengelye	1	56	Anyacsavar M10x1.0	1
17	Csavar M5*45	1	57	Lendkerék	1
18	Kidudorodott alátét d6	1	58	Csavar M6 x 36	1
19	Ülés	1	59	Teherhordó	2
20	Műanyag kör	2	60	Tengely	1
21	Rugó	1	61	Anyacsavar M10*1*2.5	1
22	Nejlon anyacsavar	2	62	Műanyag rács	1
23	Kiss sapka (R)	1	63	Mágnes	4
24	Ülés rúd	1	64	Dugó (ø12.6x ø3)	1
25	Anyacsavar M6	2	65	Dugó (ø12.6x ø6)	1
26	Feszítő kábel	1	A	Támasztócsavar M8x72	4
27	Magnetikus tábla	1	B	Kidudorodott alátét d8xø20x1.5xr30	8
28	Műanyag betét D	1	C	Domborodott anyacsavar M8	4
29	Fő váz	1	D	Csavar M8x16	4
30	Elülső vég sapka ø60	2	E	Alátét d4.5 x ø12 x 1	4
31	Elülső stabilizátor	1	F	„T” alakú csavar M8 x 60	1
32	Kábel az ellenálás beállítására	1	G	Alátét d9* ø17*1	3
33	Érzékelő központja	1	H	Nejlon anyacsavar M8	3
34R/L	Pedálok	2	I	A kormány műanyag burkolata	1
35	Forgattyú fedél	2	J	Csavar M4 x 12	4
36R/L	Lánc fedél	2	K	Forgató kulcs 13-14-15	1
37	Csavar st4.2x19	16	L	Imbusz kulcs	1
38	Anyacsavar	1			

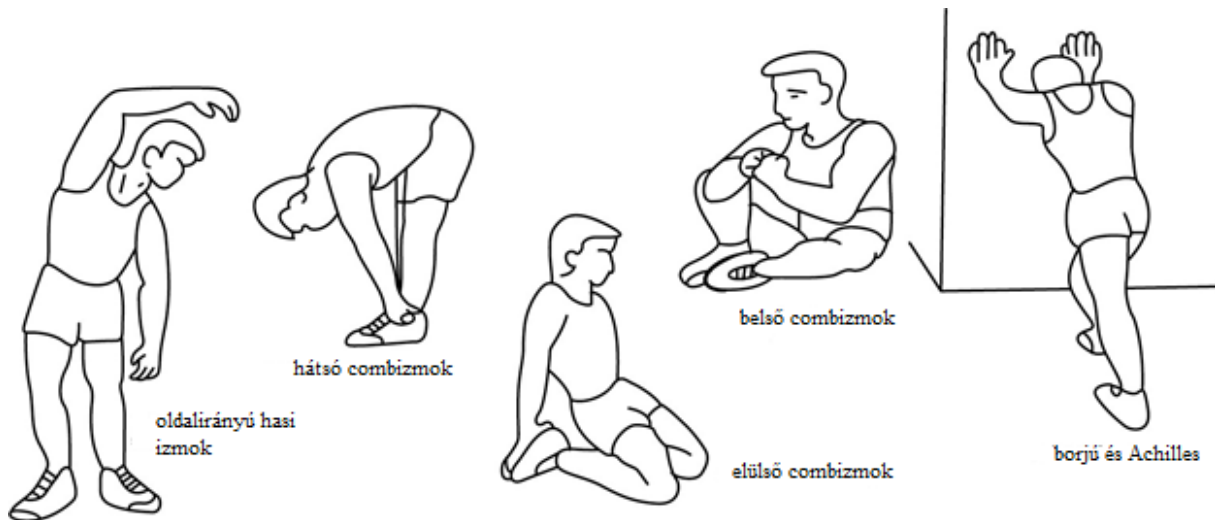
Sematikus rajz



Útmutató a gyakorlatokhoz

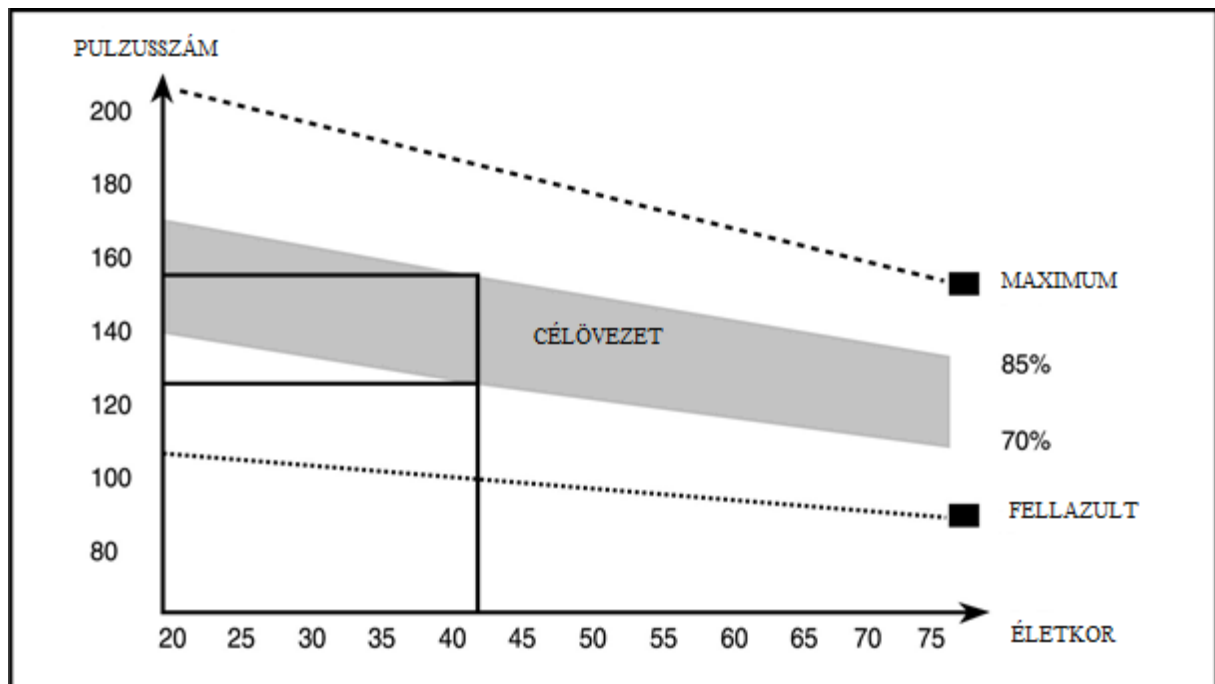
A szobakerékpár használata javítja fizikai állapotát, alakítja az izmokat, és az ellenőrzött kalóriatartalommal együtt segít a fogyásban.

1. Bemelegítő gyakorlatok - ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű elvégezni pár nyújtó gyakorlatot, az alábbiak alapján. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést, ne rugózzon – ha fájdalmat érez, akkor fejezze be..



2. Az edzés fázisa – ez a fázis lehetővé teszi, hogy a rendszeres használat mellett a lábizmok hajlékonyabbá váljanak. Eddzen mértékkel, de nagyon fontos, hogy egy stabil ütemet tartson az edzés során. Az edzést olyan szinten kéne folytatni, hogy a pulzusszám megnövekedjen arra a szintre, amit az alábbi grafikon szemléltet.

Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, a legtöbb ember 15-20 perccel kezd.



3. Relaxációs fázis - ez a fázis lehetővé teszi a szív- és érrendszer munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd 5 percig így folytassa az edzést. Ezt követően ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy nem szabad erőből végeznie, mert az izmok szakadásához vezethet. Ha a kondícióján szeretne javítani hosszabban és keményebben kell edzenie. Heti háromszori edzést ajánlunk, ha lehetséges, a hét folyamán egyenletesen be az edzésidejét.

Az izmok formálása

Ha nagyobb izmokat szeretne, aránylag magas terhelést kell beállítania. Ez nagyobb nyomást gyakorol majd a lábizmokra, és ez azt jelenti, hogy nem edzhet olyan hosszan, mint ahogy szeretne. Meg kell változtatnia az edzésprogramját, ha a testi erőnlétén szeretne javítani. A bemelegítő és nyújtó gyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén emel a terhelésen, hogy a lábai szorgalmasabban dolgozzanak. Szintén korlátoznia kell a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

Fogyás

Alaptényező az erőfeszítés, amit a gyakorlatba fektet. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el. Ugyanaz a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani, a különbség a cél.

Bemelegítés

Nyak gyakorlatok

Hajtsa a fejét jobbra, hogy érezze a feszességet a nyakán. Lassan tekerje félkörbe a fejét a mellkasára, majd fordítsa a fejét a bal oldalra. Kényelmes feszültséget fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat többször is megismételhető.



Vál gyakorlat

Emelje fel a bal és a jobb vállát váltakozva vagy mindkét vállát.



Kar gyakorlatok

A bal és a jobb karokat felváltva tolja a mennyezet felé. Érezni fogja a feszültséget a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



Felső testrész gyakorlatok

Támaszkodjon a falhoz úgy, hogy a kezével megérinti a falat. Majd nyúljon maga mögé és emelje fel a jobb vagy a bal lábát a hátsó része felé amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszülést fog érezni a comb elején. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot 2-szer minden egyes lábbal.



Belső combok

Üljön a padlóra úgy, hogy térdei ki felé legyenek. Nyomja a lábakat a lehető legközelebb a testhez. Most nyomja le a térdét. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Érintse meg a hüvelykujját

Hajlítsa le a törzsét, és próbálja meg megérinteni a hüvelyket, amíg lehetséges lesz. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



Térd gyakorlatok

Üljön a földre, és egyenesítse ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát és helyezze a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb talpát a jobb kézzel. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gerinc / Achilles gyakorlatok

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy támassza a testét. Mozdítsa a bal lábát hátra felé és próbálja érinteni a hátsó részét, változtatva a jobb lábával. Ez a nyújtási gyakorlat mind a hátsó, mind a lábszárát nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben, ha lehetséges, 30-40 másodpercig.

