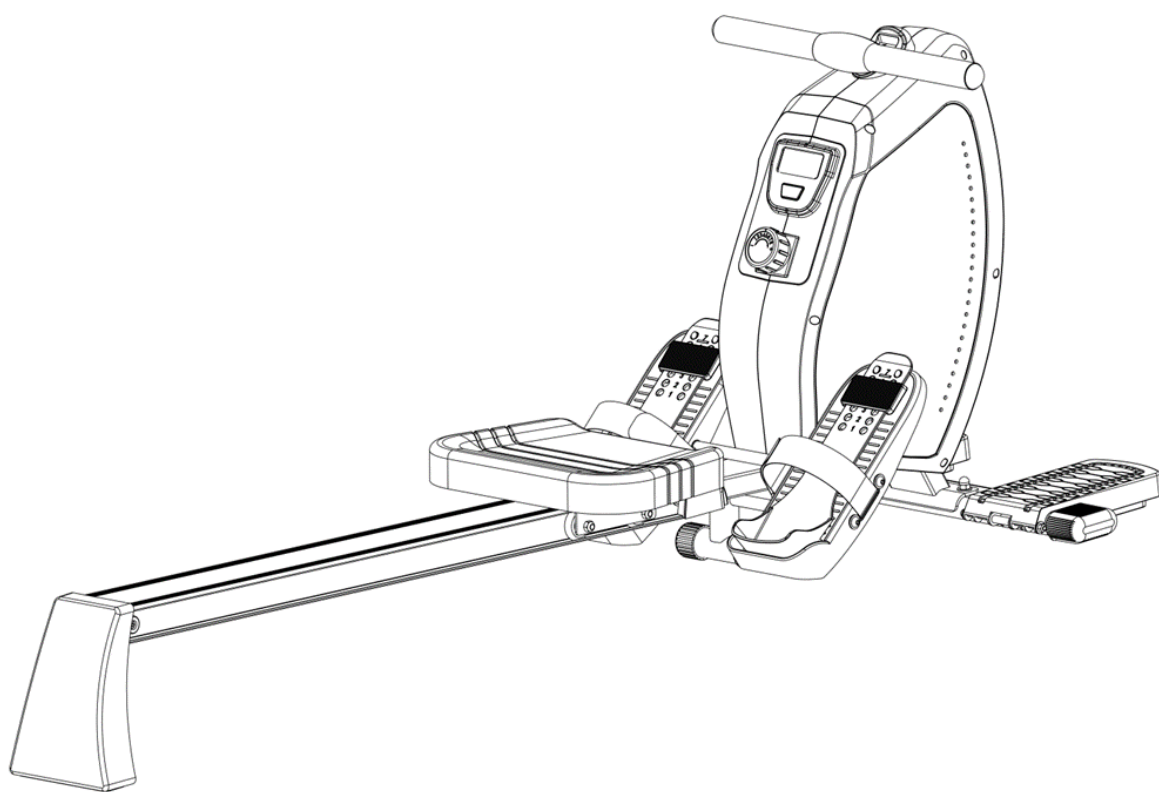


DIADORA



Tisztelt 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

Jótállás

Az eladó meghosszabbított 5 éves keretgaranciát vállal erre a termékre. Az összes többi mechanikai és elektronikus alkatrésze 2 év garancia vonatkozik.

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).

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

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

Elérhetőség

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

Útmutató

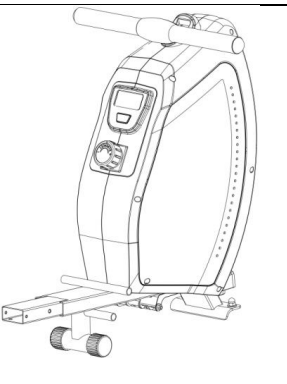

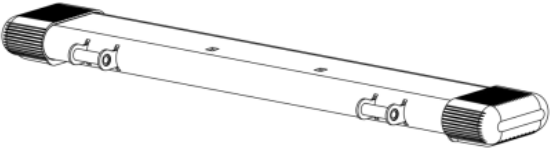
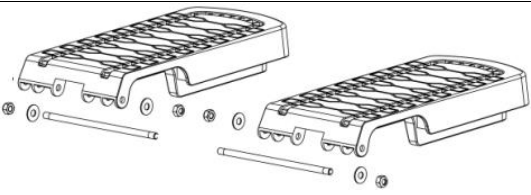
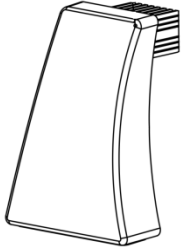
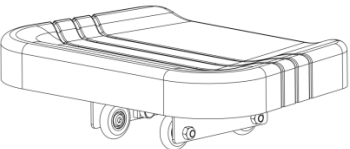
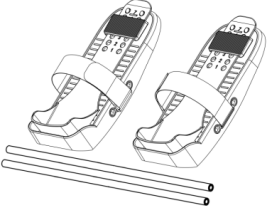
Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A DUVLAN az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági tudnivalók






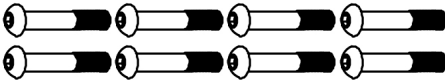

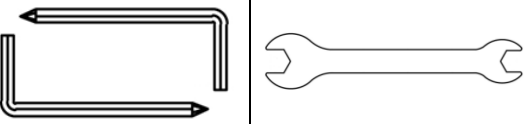
A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások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

1. Ezt az eszközt nem használhatja **120 kg**-nál nagyobb súlyú személy.
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. 0,6 m szabad területnek kell lennie.
5. A készüléket beltérben használja, 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). Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre nem vonatkozik a gyártó garanciája.
7. Az eszköz nem alkalmas terápiás alkalmazásra.
8. Egészségügyi szövödmények és korlátok esetén konzultáljon orvosával az edzéssel. Meg fogja mondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
10. Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy nehézlégzés tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a készülék megfelelően van hajtva és beállítva.
12. A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Diador alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg határozottan az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben fellazuljon.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tedd el az összes ékszert, mielőtt elkezded edzeni. Helyesen állítsa be a haját, hogy az ne zavarja Önt edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
18. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. Edzés után kérjük, fordítsa el a feszítőkart az óramutató járásával megegyező irányba (+), hogy növelje a feszültséget, és megakadályozza, hogy a pedálok tovább forduljanak és senkit ne sértsenek meg.
21. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgatásakor, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy szükség esetén kérjen segítséget más személyektől.
22. A készülék súlya: 20 kg.
23. A készülék teljes méretei (hosszúság x szélesség x magasság): 187 x 59 x 70 cm.

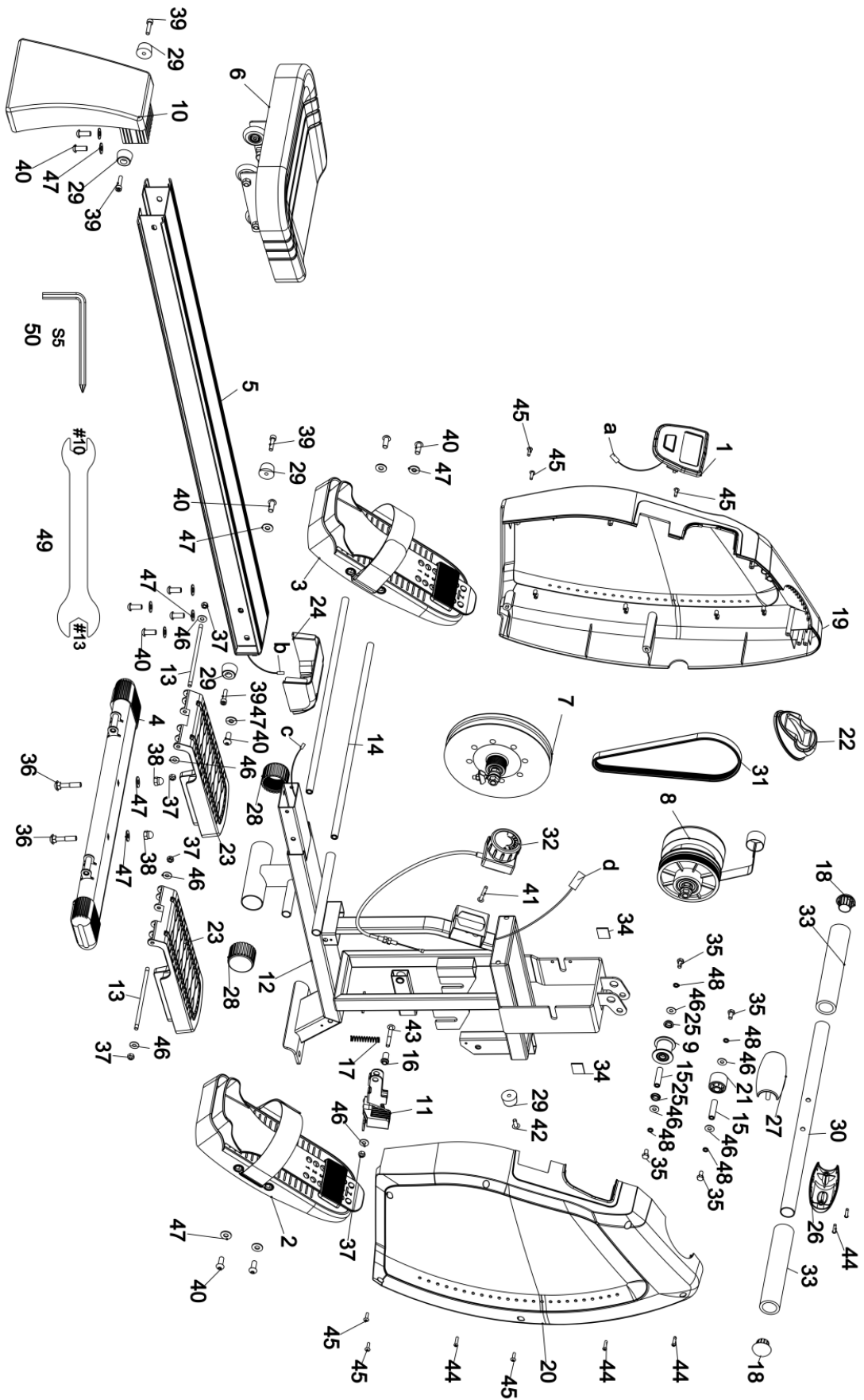
Csomag tartalma

S.sz.	Megnevezés	DB	Rajz
12/1/30 /19/30	Főkeret / konzol / kormány / takaró	1 cs.	
5/24	Csúszó rúd / csúszó rúd fedele	1 cs.	
4	Elülső stabilizátor	1 cs.	
23/37/4 6/13	Pedál platformok / csapágy / anya / lapos alátétek	1 cs.	
10	Hátsó stabilizátor	1 cs.	
6	Ülés	1 cs.	
2/3/14	Pedálok / tengelyek	1 cs.	

Alkatrész csomagok tartalma

S.sz.	Megnevezés	DB	Rajz
36	Csavar M8x42	2	
47	Lapos alátét Φ8.4*Φ19.0*T1.6	10	
38	Véganya M8	2	
29	Ütköző	4	
39	Csavar M6x25	2	
40	Csavar M8x20	8	
42	Csavar M6x15	2	
	Szerszám 1	2	
	Szerszám 2	1	

Robbantott ábra

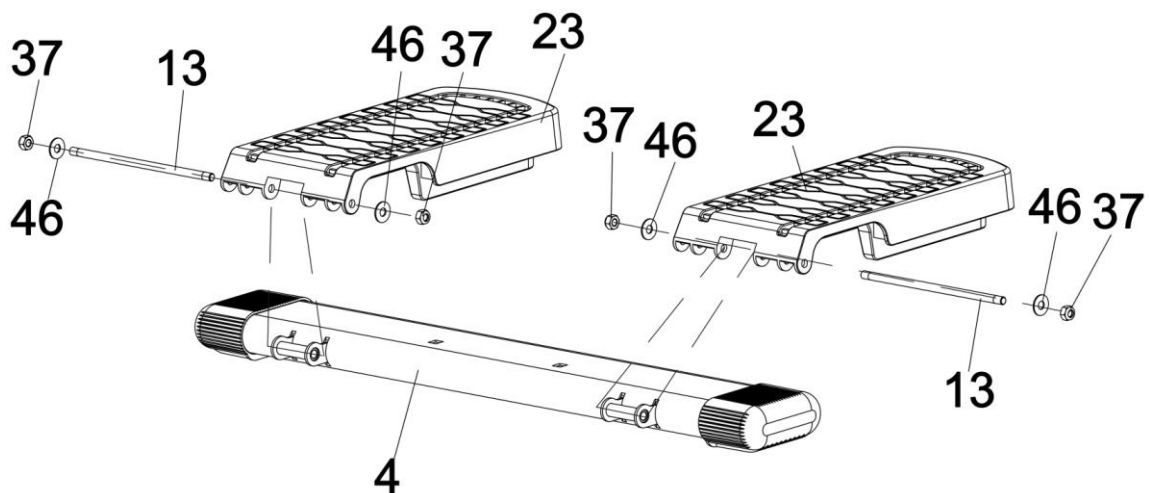


Szerelési útmutató

Távolítsa el az összes alkatrészt a csomagolásból, és óvatosan tegye a földre. A készülék telepítése egyszerű. Kövesse az alábbi lépéseket, 15-20 percet vesz igénybe.

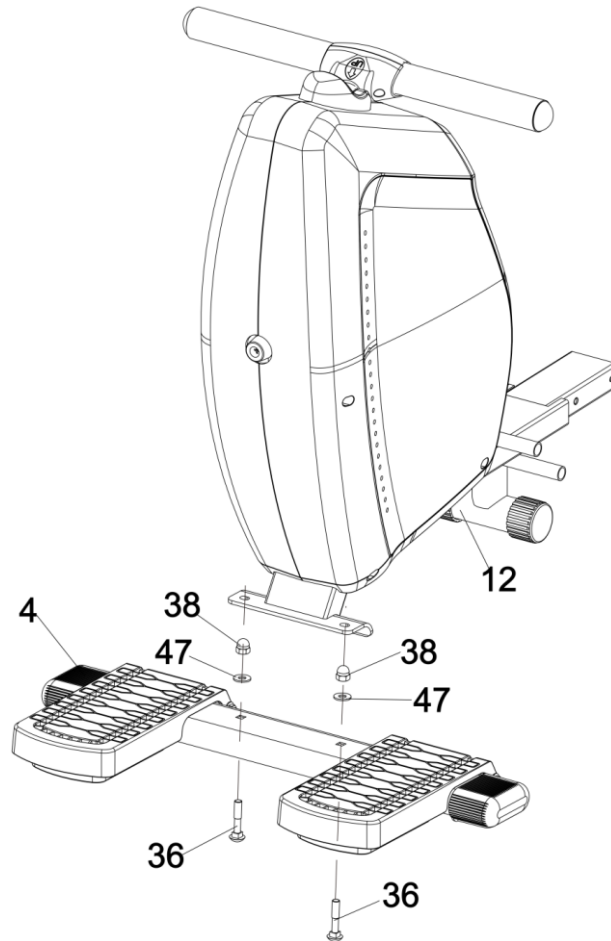
1.lépés:Pedál platform

- Helyezze a két pedálcsapágyat (13) a pedálplatformok (23) fölé.
- Csatlakoztassa a pedálplatformokat (23) az első stabilizátorhoz (4), és rögzítse őket 4 lapos alátéttel (46) és 4 M6 anyával (37).



2.lépés: Elülső stabilizátor

- Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (4) a fő keret (12) alsó részéhez 2 csavarral (37), 2 lapos alátéttel (47) és 2 véganyával (38).
- Annak érdekében, hogy a stabilizátor megfelelően legyen felszerelve, igazítsa a furatokat a furat középre.

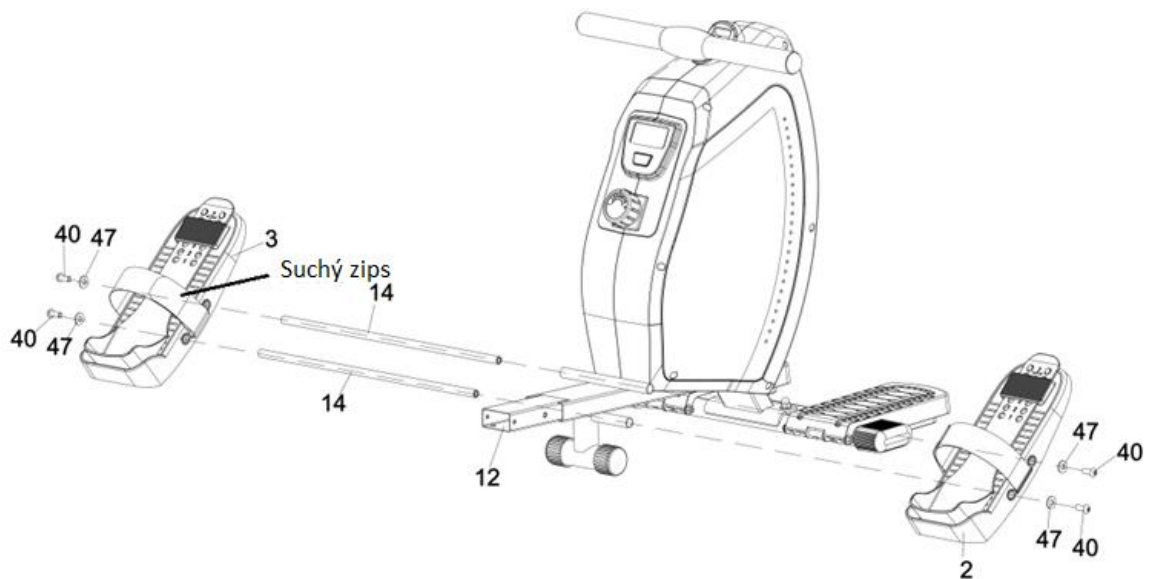


3.lépés: Pedálok

- Helyezze be a két tengelyt (14) a fő keret (12) rudaiba.
- Csúsztassa a pedálokat (2, 3) a tengelyvégekre (14).
- Csatlakoztassa a négy lapos alátétet (47) és négy csavart (40) a tengelyekhez (14), és húzza meg őket.

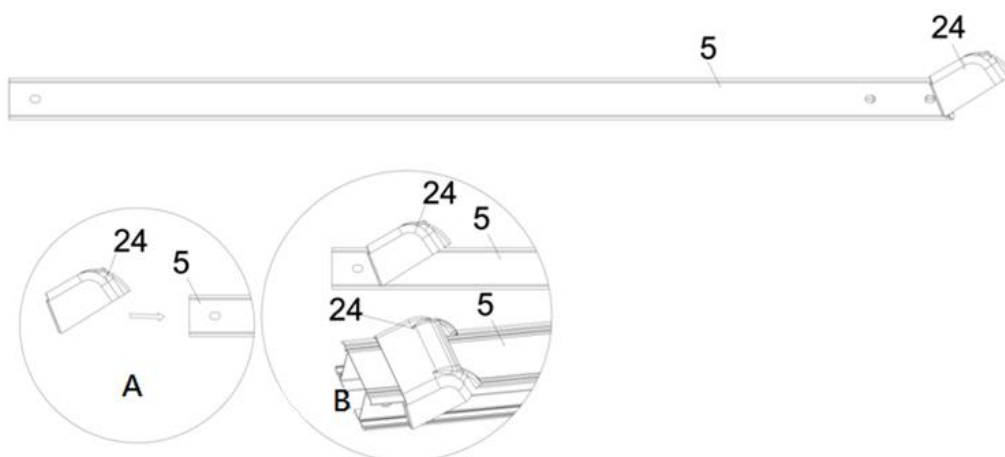
Megjegyzés : A tengelyek (14) ellentétes végein lévő csavarokat egyszerre kell meghúzni.

Megjegyzés : A tépőzáras hevedereket az ábra szerint kell felszerelni. Könnyebben rögzíthetők a lábakra, ha bent vannak felszerelve.



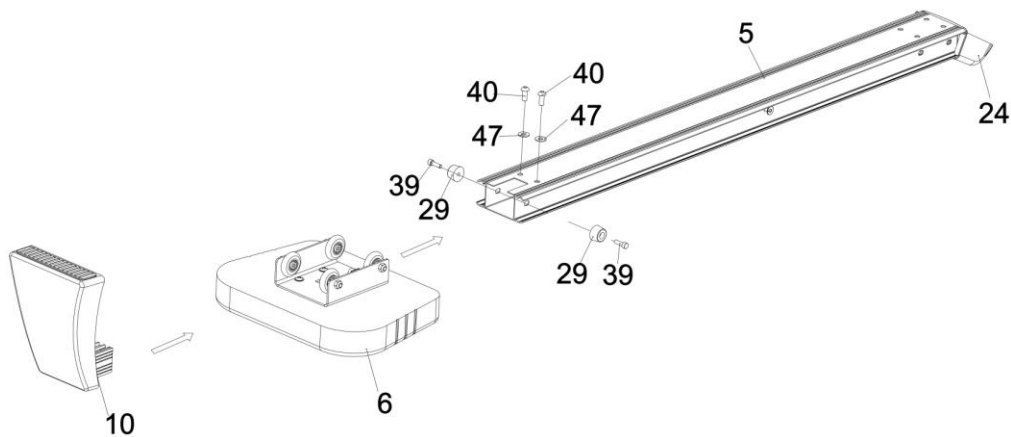
4.lépés: Csúszórúd takaró

- Csúsztassa a csúszórúd fedelét (24) a csúszórúdra (5) az A ábra szerint.
- A csúszórúd fedele (24) továbbra is szabadon marad a csúszórúdon (5) a B. ábra szerint. *Megjegyzés* : A csúszórúd burkolata a csúszórúd végéhez mennek, két lyukkal.



5.lépés: Ülés és hátsó stabilizátor szerelése

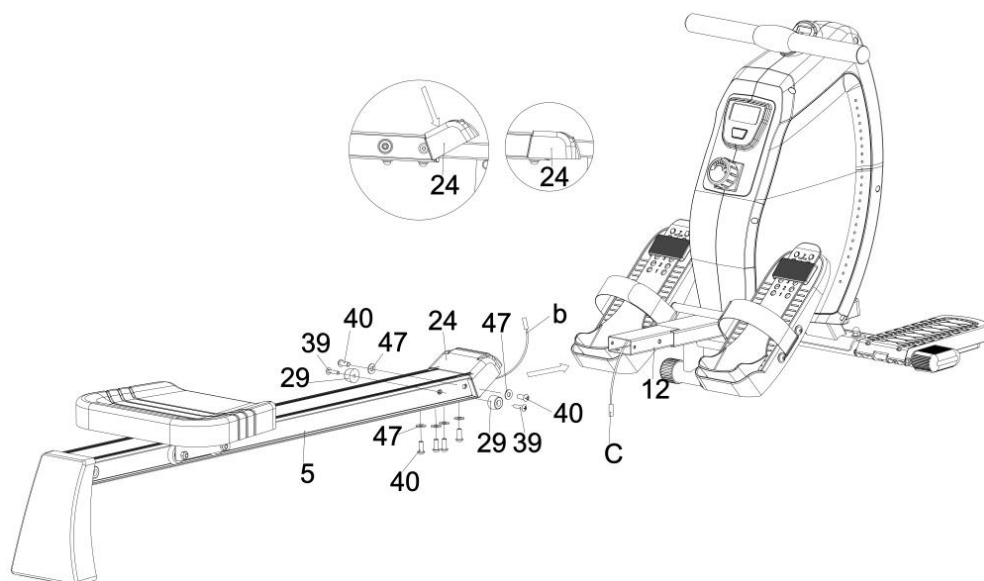
- Forgassa a csúszkát (5) felfelé, hogy lássa a csavarlyukakat.
- Csúsztassa az ülőkerekeket (6) a csúszó rudak (5) barázdáira.
- Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (10) a csúszórúdhöz (5).
- Helyezze be a két csavart (40) és a két lapos alátétet (47) a csúszórúdra (5).
- Csatlakoztassa a két lökhárítót (29) a csúszórúd (5) mindkét oldalára két csavarral (39), és húzza meg őket.



6.lépés: Csúszó rúd szerelés

Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (b) a fő keret (12) alsó érzékelő kábeléhez (c).

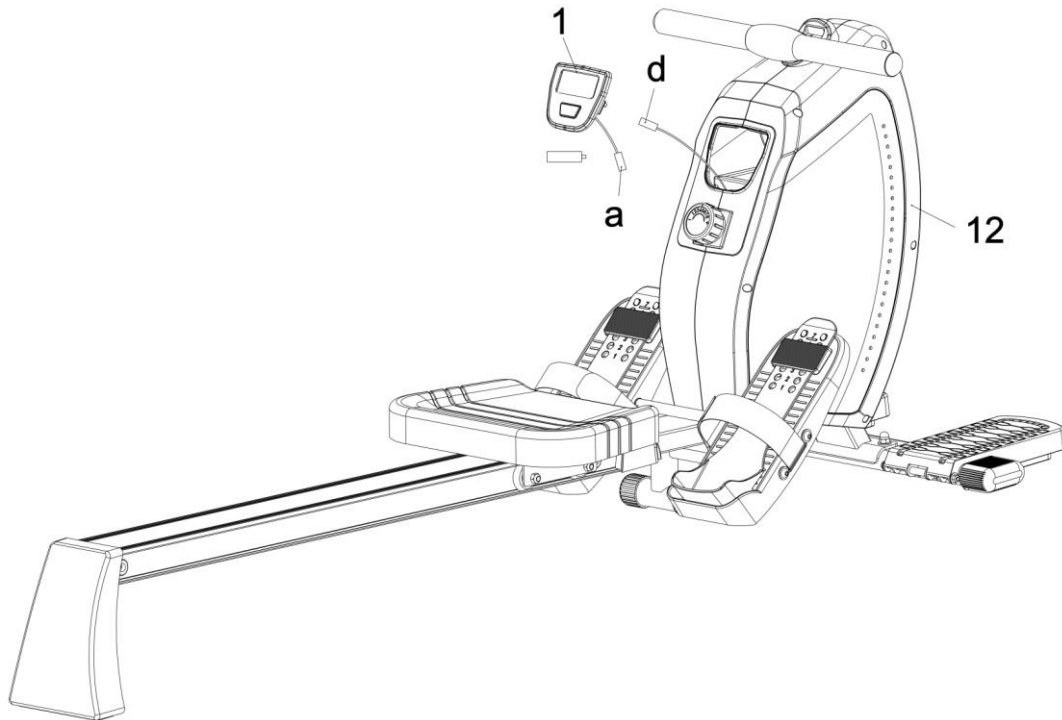
- Tartsa felfelé a csúszórúd fedelét (24), hogy a csúszórúd (5) a fő keretbe (12) illessze.
- Szerelje be és húzza meg a hat csavart (40), hat lapos alátétet (47), két csavart (42) és két lökhárítót (29).
- Nyomja lefelé a csúszórúd fedelét (24) a csúszórúdra (5) és a főkeretre (12).



7.lépés: Konzol elem behelyezése

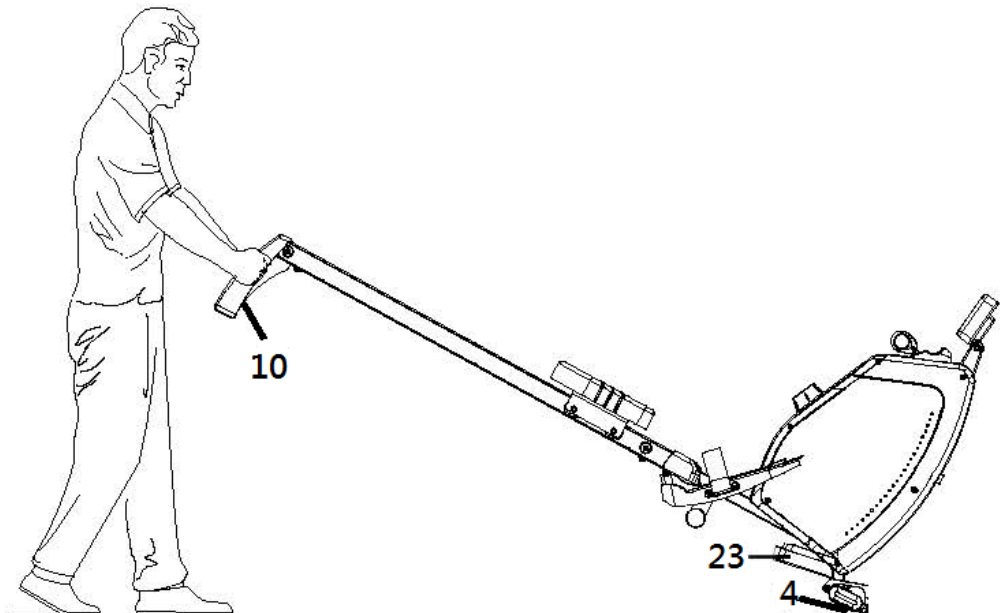
- A főkeretből (12) vegye ki a konzolt (1).
- A konzol hátsó feléről vegye le a takarót (1) tegye bele az elemet.

Megjegyzés: Az (a, d) kábeleket előre csatlakoztatták. Legyen óvatos, amikor eltávolítja a konzolt a főkeretről.



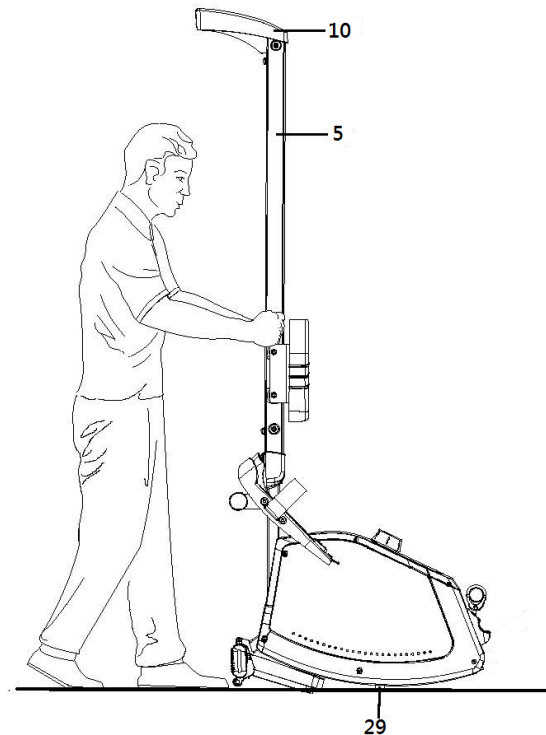
Áthelyezés

- Fordítsa hátra a pedálokat (23), fogja meg a hátsó stabilizátort (10), és emelje fel, amíg az első stabilizátor (4) kerekei nem érintik a talajt.
- Húzza vagy nyomja a készüléket a kívánt helyre, majd finoman helyezze a hátsó stabilizátort (10) a földre.

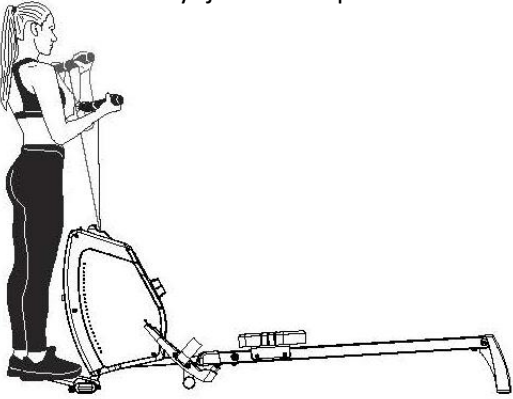

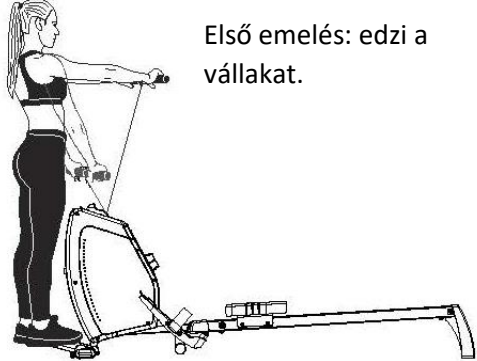




Tárolás

- Tárolja a készüléket függőleges helyzetben a lökhárítón (29).
- Nem egy forgalmas helyen tárolja.
- A készülék szilárd és stabil tárolási módban, de ne akasszon rá ruhát. Destabilizálódhat és eleshet.
- Tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat a készüléktől, ha tárolási módban van.
- Hetente ellenőrizze, hogy minden csavar, anya és pedál megfelelően meg van-e húzva.
- A készülék újbóli használatához fogja meg a csúszórudat (5), és hajtja maga felé a készüléket, hogy a hátsó stabilizátort (10) finoman a földre vigye.



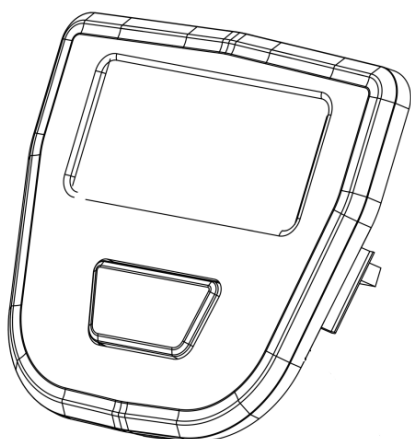
Gyakorlatok

<p>Nyújtás: A bicepsz edzése</p> 	<p>Vállnyomások: edzi a vállakat.</p> 
<p>Első emelés: edzi a vállakat.</p> 	<p>Oldalsó emelés: edzi az oldalkarokat.</p> 
<p>Evezés: az egész testet edzi. Evezéskor mindig tépőzáras hevedert használjon.</p> 	

Alkatrész lista

S.sz.	Megnevezés	DB	S.sz.	Megnevezés	DB
1	Konzol	1	28	Végzáró	2
2	Jobb állítható pedál	1	29	Utkozó	5
3	Bal állítható pedál	1	30	Fogantyú	1
4	Elülső stabilizátor	1	31	Szalag	1
5	Alumínium állítható rúd	1	32	8 szakasz feszítés	1
6	Ülés	1	33	Hab fogantyú	2
7	Lendkerék	1	34	Matrica	2
8	Hevederek és szíjtárcsák	1	35	Csavar	4
9	Kerekek	1	36	Csavar	2
10	Hátsó stabilizátor	1	37	Anyá	5
11	Mágnes feszítés	1	38	Véganya	2
12	Főkeret	1	39	Csavar	4
13	Pedáltak	2	40	Csavar	12
14	Pedál tengely	2	41	Csavar	1
15	Vezető kerék tengelye	2	42	Csavar	1
16	Tengelyfedél tengely	1	43	Csavar	1
17	Rugó	1	44	Csavar	5
18	Gombvégzáró	2	45	Csavar	6
19	Bal takaró	1	46	Lapos alátét	9
20	Jobb takaró	1	47	Lapos alátét	14
21	Vezető kerék	1	48	Rugós alátét	4
22	Takaró	1	49	Szerszám A	2
23	Pedál platform	2	50	Szerszám B	2
24	Csúszó rúd fedél	1	a	Érzékelő kábel	
25	Tok	2	b	Érzékelő kábel	
26	Az első fogantyú fedele	1	c	Érzékelő alsó kábele	
27	A hátsó fogantyú fedele	1	d	Érzékelő alsó kábele	

Konzol



CNT (számlógép)	0-9999
TIME (idő)	0:00-99:59 perc
RPM (húzás/perc)	0-9999
CAL (kalória)	0-9999 (0,0-999,9) KCAL
DIST (távolság)	0,1-999,9 mérf.

Fő funkció

- **MODE:** Nyomja meg a funkciók kiválasztásához: számláló, idő, RPM, kalória és szkennelés. Az összes érték visszaállításához tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig.

Üzemeltetés

- **Automatikus be / ki:** Amikor elkezdesz evezni, vagy megnyomod a MODE gombot, a mérés bekapcsol. Körülbelül 4 perc inaktivitás után a mérés kikapcsol.
- **MÓD:** A zárolási mód bekapcsolásához nyomja meg a MÓD gombot, amikor a kiválasztani kívánt funkció jelzőfénye villog. Ha a funkció zárolva van, csak ez jelenik meg.
- **RESET:** A számítógép újraindításához nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig. Az elemek eltávolításakor a számítógép újraindul, és minden érték visszaáll.

Funkciók

- **SCAN:** A funkciókat ismételten megjeleníti a következő sorrendben: számláló, idő, RPM, kalória, távolság.
- **SZÁM:** Megszámolja a mozdulatok számát.
- **IDŐ:** kiszámítja a teljes edzésidőt.
- **RPM:** Méri az edzés közbeni pillanatnyi sebességet.
- **KALÓRIA:** Méri az elégetett kalóriák számát.
- **TÁVOLSÁG:** Méri az egyes edzések távolságát.

Elem

- A mérő 4 másodperc inaktivitás után abbahagyja a mérést.
- A mérő 4 másodperc inaktivitás után kikapcsol.
- 1 AAA-1,5 V-os elem.
- Ha a kijelző nem világít, cserélje ki az elemet. A régi elemeket a helyi előírásoknak megfelelően dobja ki.

Bemelegítő és lazító gyakorlatok

A megfelelő edzésterv bemelegítő gyakorlatokból, aerob edzésből és relaxációs gyakorlatokból áll. Ismételje meg az egész tervet legalább kétszer, ideális esetben hetente háromszor, vegyen ki egy szabadnapot a napok között. Néhány hónap elteltével hetente négyszer-ötször növelheti az edzés gyakoriságát.

A bemelegítő gyakorlatok az edzés fontos részét képezik, és mindig meg kell őket előzniük. Az izmok bemelegítésével és nyújtásával felkészítik testét egy igényesebb edzésre, ami növeli a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigénnel látja el izmait. Ismételje meg ezeket a gyakorlatokat az edzés után az izomfájdalom csökkentése érdekében. A következő bemelegítő és relaxációs gyakorlatokat javasoljuk:



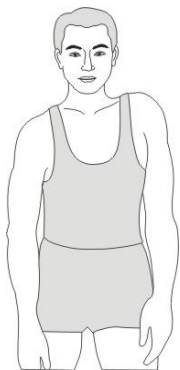
Üljön sarkával és térdével kifelé. Húzza a lábát a lehető legközelebb a lágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a földre. Tartsa 15 másodpercig.



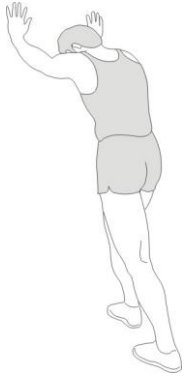
Üljön kinyújtott jobb lábbal. Helyezze a bal láb sarkát a jobb láb belső combjára. Nyújtson, amennyire csak lehetséges, a lábujjakig. Tartsa 15 másodpercig. Pihenjen és ismételje meg a bal lábát.



Döntse jobbra a fejét, a nyak jobb oldalán érezni fogja a nyújtást. Ezután fordítsa hátra a fejét, tátott szájjal felfelé nyújtva az állát. Fordítsa a fejét balra, és végül engedje le a fejét a mellkasára.



Emelje a jobb vállát a füléhez. Ezután engedje le, miközben felemeli a bal vállát.



Támaszkodjon a falhoz bal lábával a jobb és a kezeivel maga előtt. Tartsa a jobb lábát kinyújtva, a bal lábát pedig a földön. Hajlítsa meg a bal lábát, és hajoljon előre csípőjével a fal felé. Tartsa 15 másodpercig, és ismételje meg a másik lábát.



Lassan hajoljon előre , hátát és vállát ellazítva, és a lehető legjobban nyúljon a lábujjaihoz. Tartsa 15 másodpercig.



Széttárja a karját, és emelje fel, amíg a feje fölé nem kerül. Nyújtsa jobb kezét felfelé, amennyire csak lehetséges, a jobb oldalon megnyúlást érez. Ismételje meg a bal kezét.