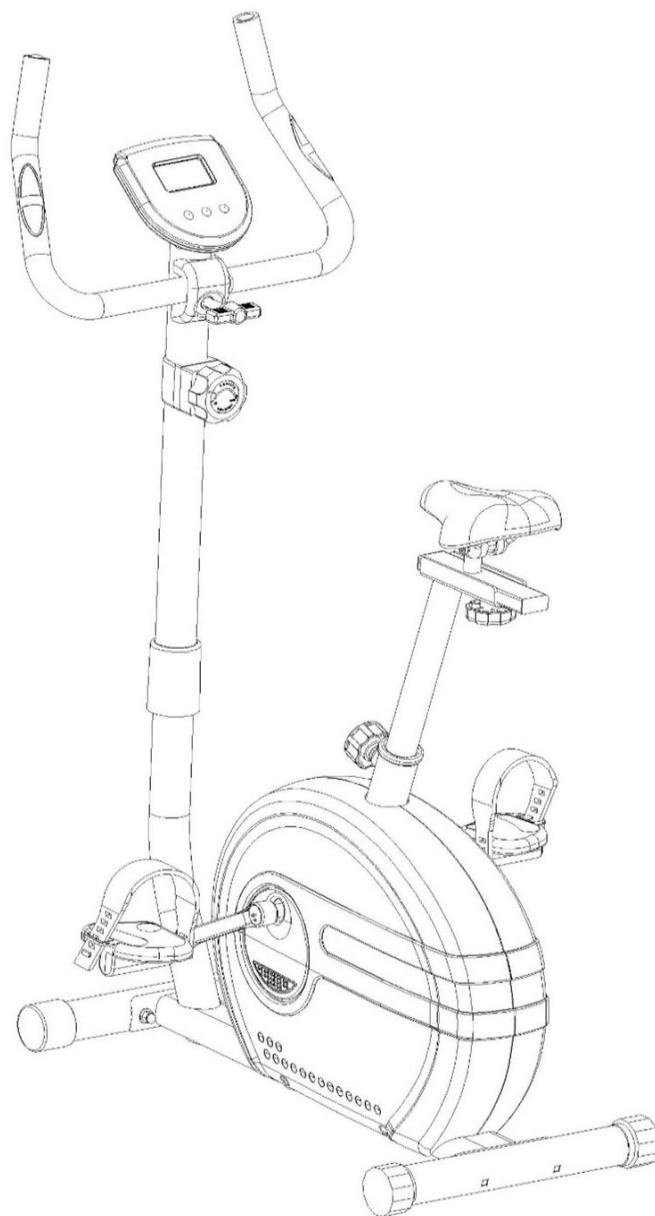




# DUVLAN



**Návod na použitie:** Rotoped DUVLAN Silent – kód: 3484

SK

**Návod k použití:** Rotoped DUVLAN Silent – kód: 3484

CZ

**Instrukcja obsługi:** Rower treningowy DUVLAN Silent – kod: 3484

PL

**Használati útmutató:** Szobakerékpár DUVLAN Silent – kód: 3484

HU

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN 957 - trieda HC. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím.

## Záruka

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** záruku 5 rokov.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

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

## Pokyny





Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

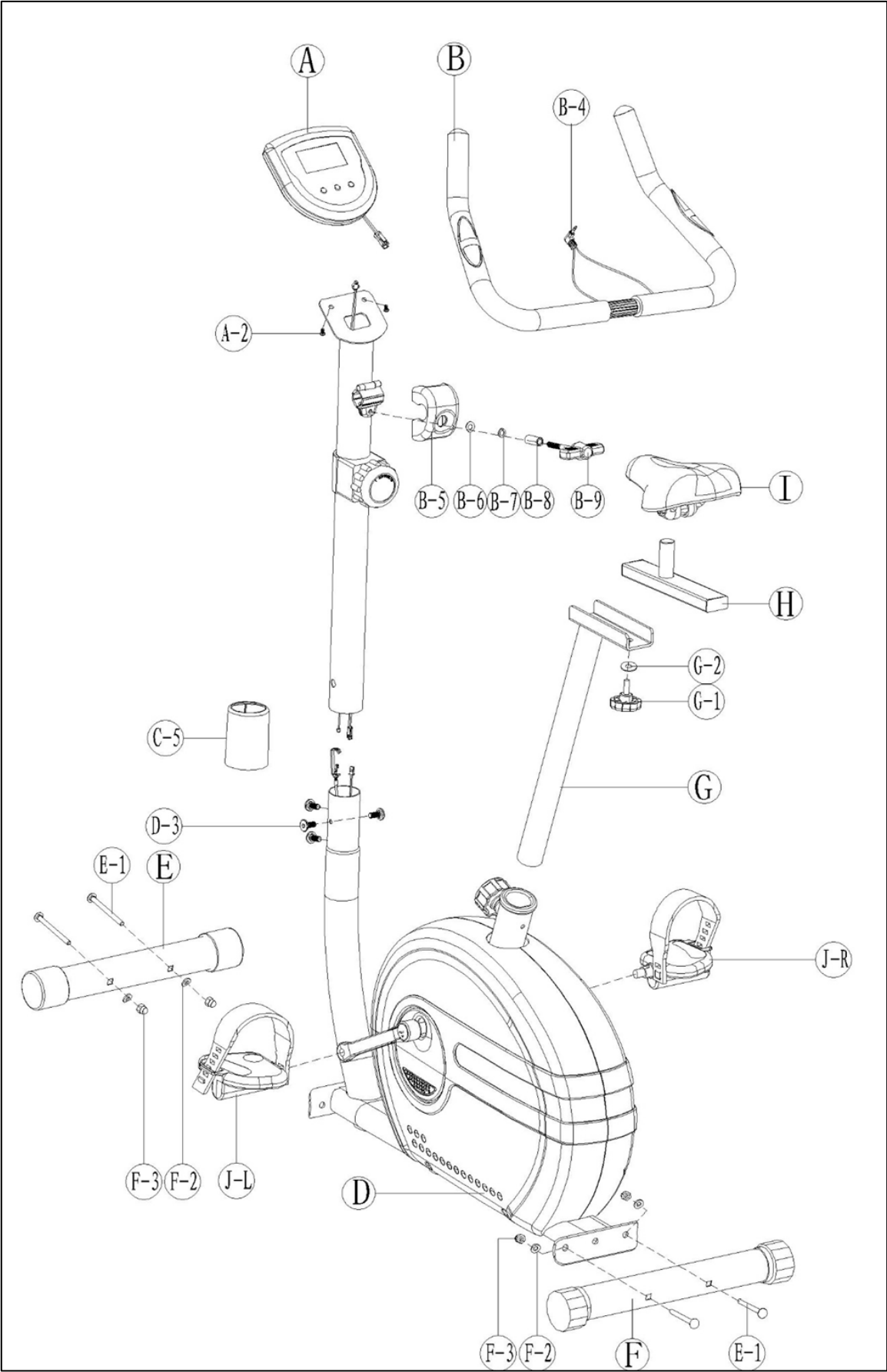
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Nebicyklujte na rotopede v stoji.
- Počítač je napájaný dvoma batériami typu AA 1,5 V. Dbajte na to, aby boli použité len batérie tohto typu.
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 24 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 93 x 52 x 127 cm.

**Náradie na montáž:**

Názov	Nákres	KS
Křížový skrutkovač		1
Vidlicový kľúč č. 13		1
Vidlicový kľúč č. 15		1
Imbusový kľúč č. 6		1

Popis rotopedu

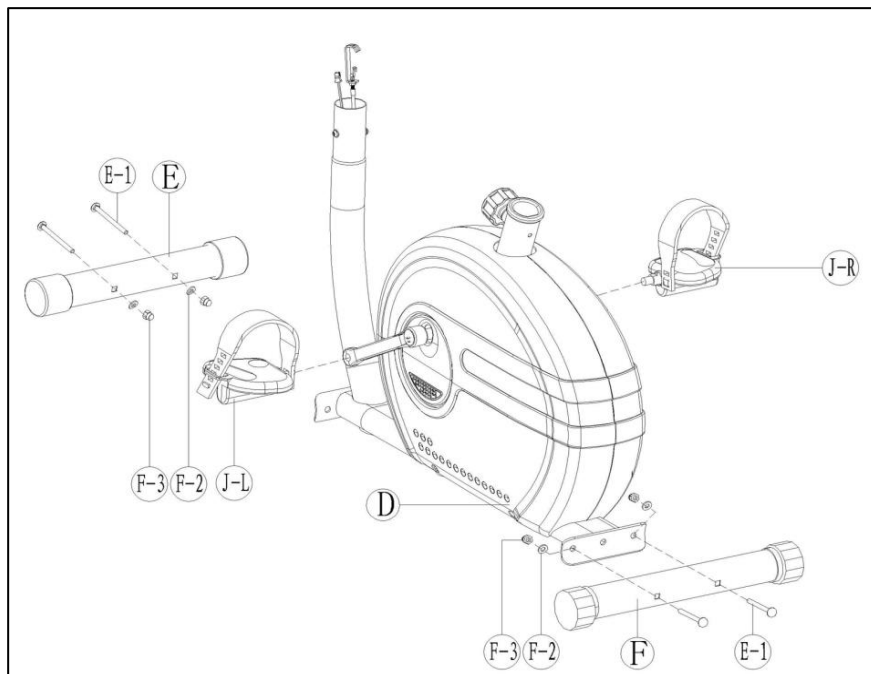


## Postup pri montáži

Vyberte hlavný rám rotopedu so všetkými dielmi z kartónu a položte ich na zem. Skontrolujte si diely so zoznamom dielov a uistite sa, že žiadny diel v kartóne nechýba.

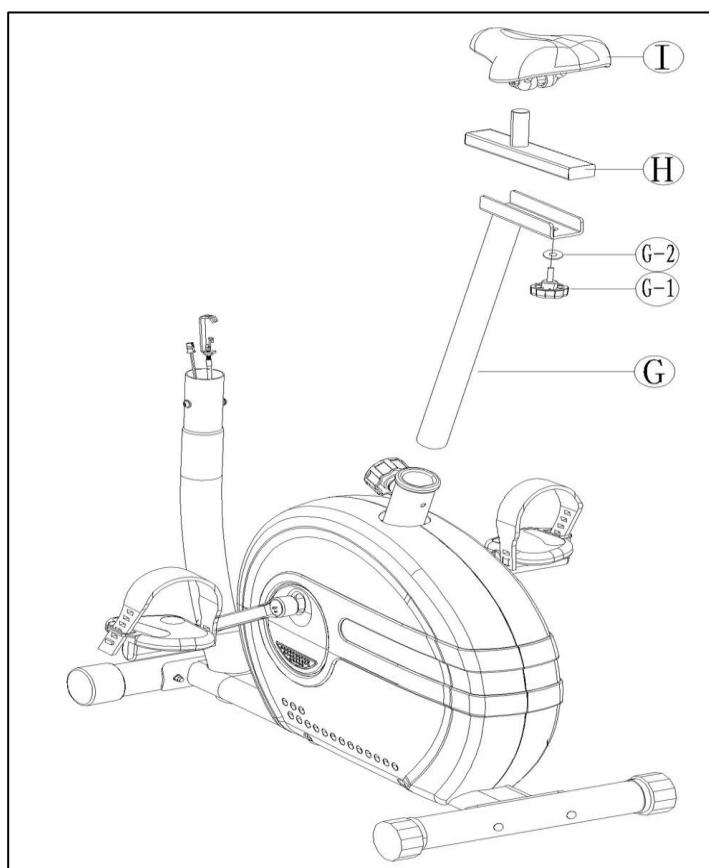
### Krok 1

Pripojte zadný a predný stabilizátor (F & E) so 4 skrutkami (E-1), 4 maticami (F-3) a 4 podložkami (F-2).



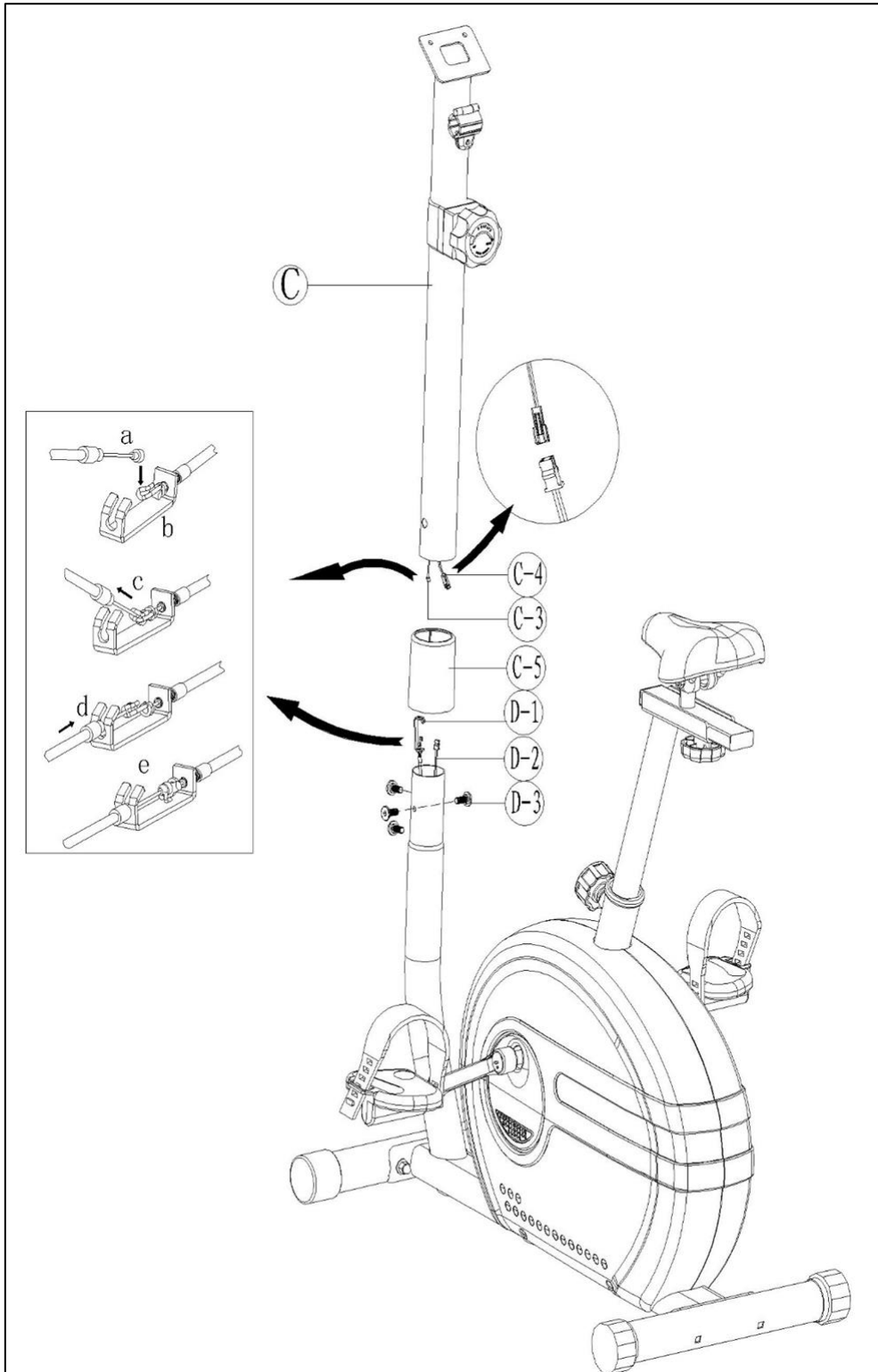
### Krok 2

Vložte podperu sedadla (G) do nosnej rúrky. Upevnite podperu sedadla s bežcom sedadla (H) so skrutkou (G-1) a jednou plochou podložkou (G-2). Pripevnite sedadlo (I) na bežec sedadla.



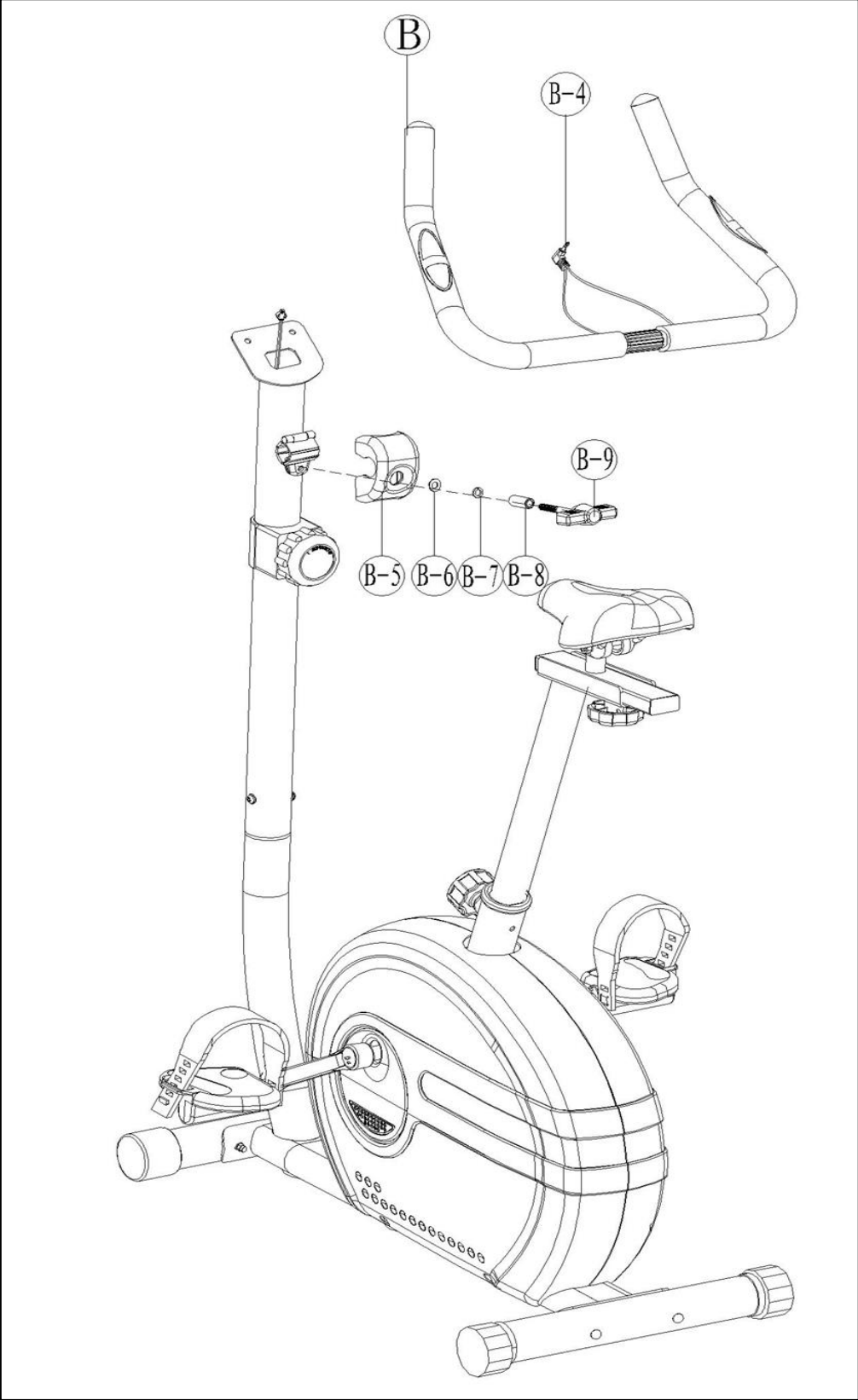
**Krok 3**

Povoľte štyri skrutky (D-3), posuňte hornú krytku základne riadidiel (C-5), pripojte horný napäťový kábel (C-3) a dolný (D-1), pripojte horný snímač kábla (C-4) a dolný (D-2), následne pripevnite základňu riadidiel na hlavný rám pomocou skrutiek. Umiestnite krytku základne riadidiel do správnej polohy.



**Krok 4**

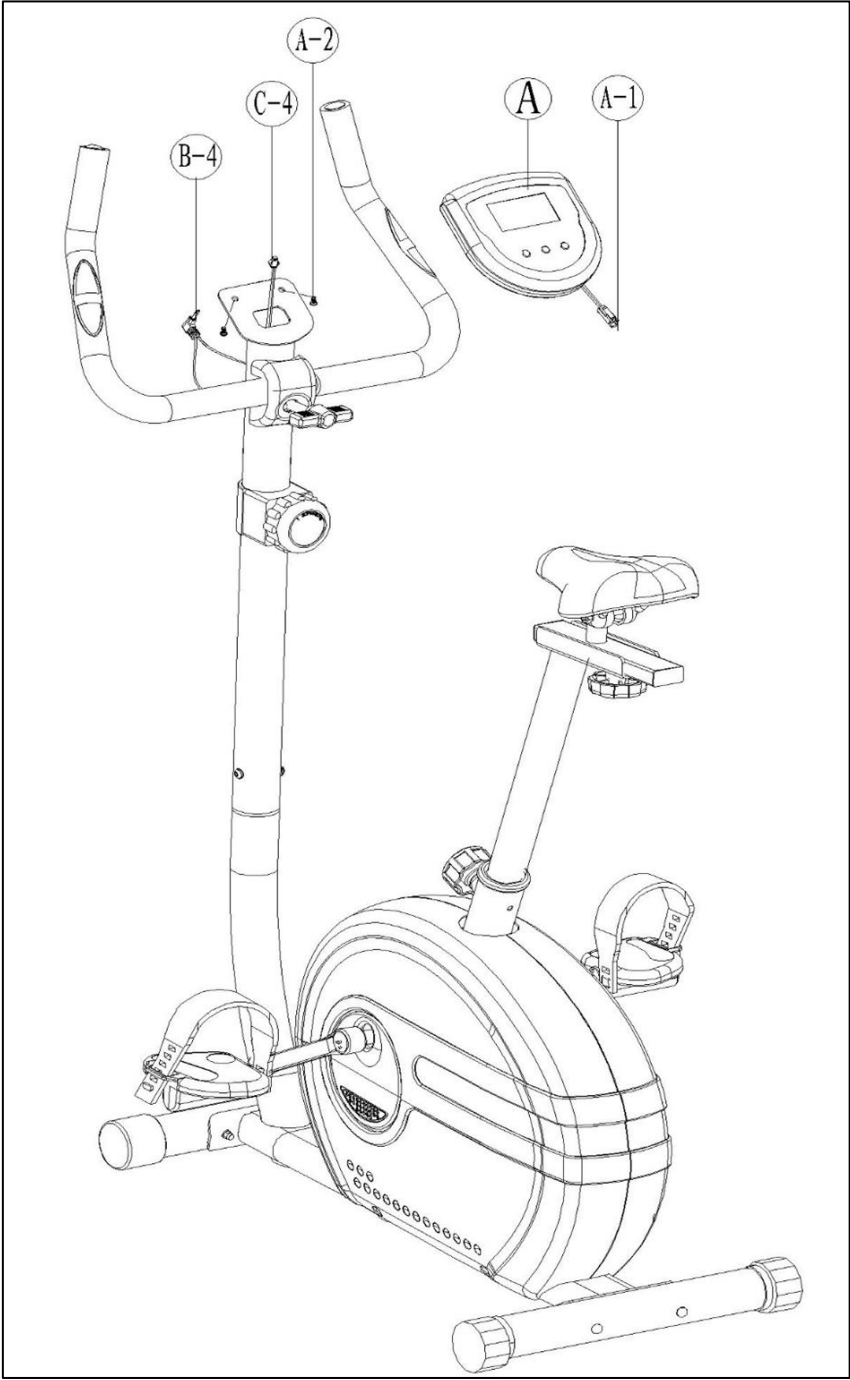
Pripevnite riadidlá (B) do základne riadidiel medzi oceľovými krytmi, pripevnite plastový kryt (B-5) cez oceľovú krytku. Oceľovú krytku zaistíte pomocou jednej plochej podložky (B-6), jednej pružnej podložky (B-7), jednej objímky (B-8) a jednej T-skrutky (B-9).





**Krok 5**

Pripojte káble (A-1) & (C-4), medzi počítačom (A) a základňou riadidiel.  
Pripojte počítač na základňu riadidiel pomocou dvoch skrutiek (A-2), zapojte kábel ručného snímača pulzu (B-4) na zadnú stranu počítača.



## Počítač



### Funkcie tlačidiel

**MODE:** pomocou tohto tlačidla si zvolíte požadovanú funkciu.

**SET:** pre nastavenie údajov "TIME" (Čas), "DISTANCE" (Vzdialenosť), "CALORIES" (Kalórie).

**RESET:** tlačidlo na vynulovanie hodnoty.

### Prevádzkové operácie

#### 1. AUTO ON/OFF (zapnutie/vypnutie)

Systém sa zapne pri stlačení ľubovoľného tlačidla alebo pri vstupe senzora snímača rýchlosti. Systém sa automaticky vypne, ak rýchlosť nemá žiadny vstupný signál, alebo žiadne tlačidlo nie je stlačené po dobu približne 4 minút.

#### 2. RESET

Monitor možno resetovať výmenou batérie alebo stlačením tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd.

#### 3. MODE

Zvoľte si SCAN alebo LOCK, ak nechcete režim skenovania, stlačte tlačidlo MODE, keď je ukazovateľ na požadovanej funkcii, ktorú chcete, začne blikať.

### FUNKCIE:

**SPEED (Rýchlosť):** Zobrazí sa vám aktuálna rýchlosť vášho tréningu, maximum je 99,9 km/ml, ktorá sa vždy zobrazí.

**TIME (Čas):** Zobrazí sa vám celkový kumulovaný tréningový čas od 00:00 do 99:59.

**DISTANCE (Vzdialenosť):** Zobrazí sa vám celková kumulovaná vzdialenosť, ktorú ste absolvovali pri tréningu, od 0,00 do max. 99,99km/ml, s každým zvýšením o 0,01 km/ml.

**CALORIES (Kalórie):** Zobrazí sa vám akumulovaný počet spálených kalórií, od 0 do max. 9999 kalórií, s každým zvýšením o 1 kal.

**ODO (Odometer):** Podržte tlačidlo MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na ODOMETER. Zobrazí sa celková akumulovaná vzdialenosť.

**PULSE (Pulz):** Podržte tlačidlo MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na PULSE. Zobrazí sa Vám vaša momentálna srdcová frekvencia (tepy/min). Aby ste si mohli zmerať pulz, musíte priložiť dlane rúk na oba senzory pre meranie pulzu na rukoväti. Počkajte 30 sekúnd pre presnejšie načítanie.

**SCAN (Skenovanie):** Táto funkcia automaticky skenuje všetky funkcie každé štyri sekundy.

*Poznámka*

Bez vysielania signálu do monitora po dobu 4 minút sa LCD displej automaticky vypne.

Všetky hodnoty sa však zachovajú. Môžete stlačiť MODE alebo začať točiť pedálmi, aby sa monitor opäť zapol.

**Batérie:**

Ak je nesprávne zobrazenie na monitore, prosím vymeňte batérie.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2 krát pre každú nohu.



### Vnútná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 – 40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20 – 30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 – 40 sekúnd ak je to možné.

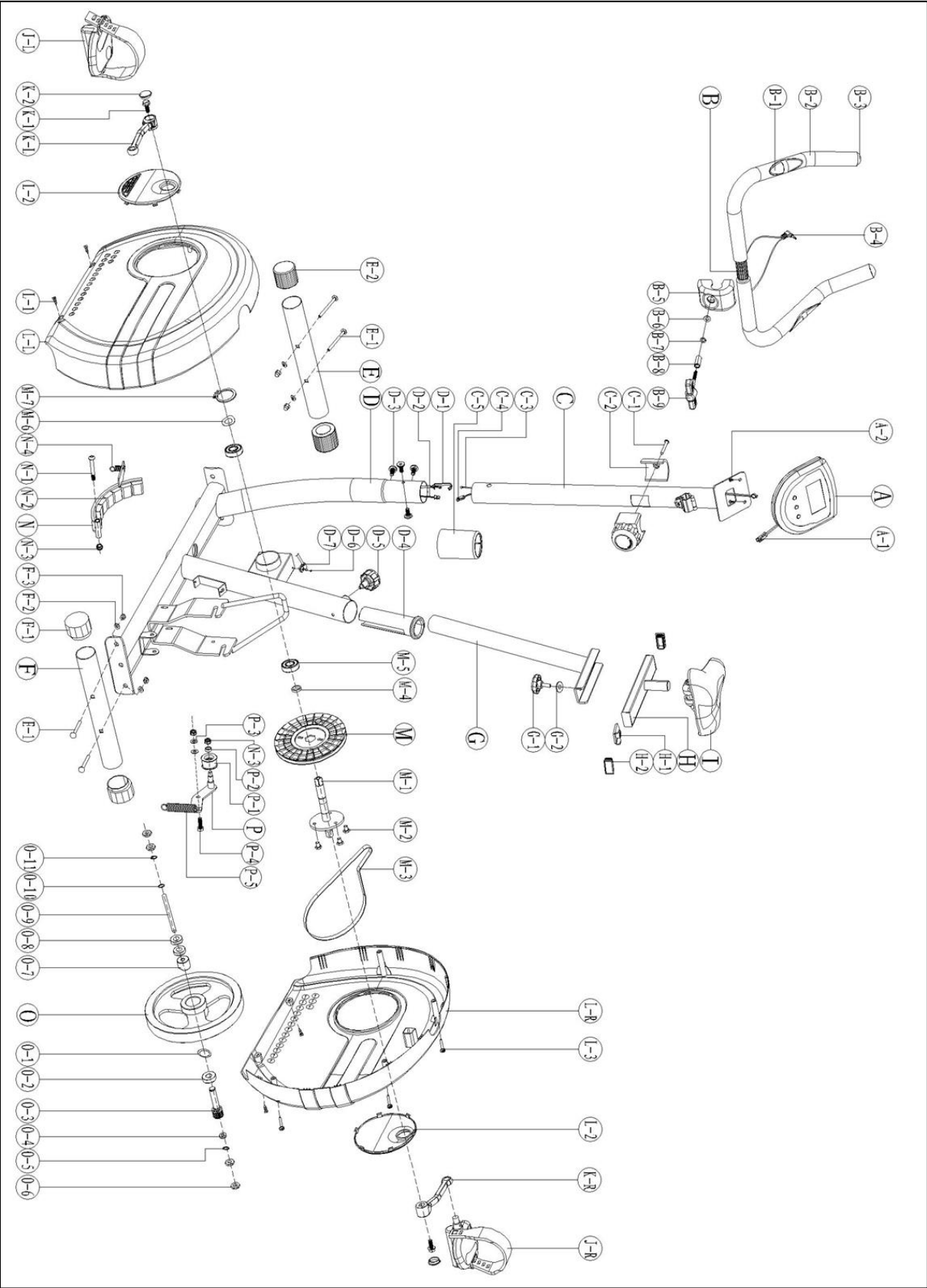


### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 – 40 sekúnd.



Schematický pohľad



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
A	Počítač	1
A-1	Kábel senzoru na počítač	1
A-2	Skrutka	2
B	Riadidlá	1
B-1	Rukoväť na riadidlách	2
B-2	Pena	2
B-3	Koncovka	2
B-4	Kábel ručného snímača pulzu	1
B-5	Kryt rukoväte	1
B-6	Plochá podložka	1
B-7	Pružná podložka	1
B-8	Objímka	1
B-9	Skrutka T	1
C	Základňa riadidiel	1
C-1	Skrutka	1
C-2	Krytka napät'ového kábla	1
C-3	Napät'ový kábel horný	1
C-4	Kábel senzoru horný	1
C-5	Krytka základne riadidiel	1
D	Hlavný rám	1
D-1	Napät'ový kábel dolný	1
D-2	Kábel senzoru dolný	1
D-3	Skrutka	4
D-4	Objímka	1
D-5	Skrutka podpery sedadla	1
D-6	Skrutka	1
D-7	Pripojenie senzoru	1
E	Predný stabilizátor	1
E-1	Skrutka	4
E-2	Koncovka predného stabilizátora	2
F	Zadný stabilizátor	1
F-1	Koncovka zadného stabilizátora	2
F-2	Plochá podložka	4
F-3	Matica	4
G	Podpera sedadla	1
G-1	Skrutka	1
G-2	Plochá podložka	1

<b>H</b>	Bežec	1
<b>H-1</b>	Pevný set bežca	1
<b>H-2</b>	Koncovka	2
<b>I</b>	Sedadlo	1
<b>J-R&amp;L</b>	Pedál	1set
<b>K-R&amp;L</b>	Kľuka	1set
<b>K-1</b>	Skrutka	2
<b>K-2</b>	Krytka kľuky	2
<b>L-R&amp;L</b>	Kryt reťaze	1set
<b>L-1</b>	Skrutka	4
<b>L-2</b>	Plastový kryt	2
<b>L-3</b>	Skrutka	4
<b>M</b>	Plastová kladka	1
<b>M-1</b>	Zostava nápravy	1
<b>M-2</b>	Skrutka	3
<b>M-3</b>	Remeň	1
<b>M-4</b>	Objímka	1
<b>M-5</b>	Ložisko	2
<b>M-6</b>	Vlnitá podložka	1
<b>M-7</b>	C klip	1
<b>N</b>	Magnetický set	1set
<b>N-1</b>	Skrutka	1
<b>N-2</b>	Magnet	7
<b>N-3</b>	Matica	3
<b>N-4</b>	Podložka	1
<b>O</b>	Zotrvačník	1
<b>O-1</b>	Plochá podložka	1
<b>O-2</b>	Ložisko	1
<b>O-3</b>	Malá kladka	1
<b>O-4</b>	Matica	1
<b>O-5</b>	Podložka v tvare hviezdy	1
<b>O-6</b>	Matica	4
<b>O-7</b>	Jednosmerné ložisko	1
<b>O-8</b>	Ložisko	2
<b>O-9</b>	Náprava	1
<b>O-10</b>	Pružná podložka	1
<b>O-11</b>	C klip	1
<b>P</b>	Napínacia kladka	1set
<b>P-1</b>	Koliesko napínacej kladky	1

<b>P-2</b>	Objímka	1
<b>P-3</b>	Podložka	2
<b>P-4</b>	Skrutka	1
<b>P-5</b>	Podložka	1



## Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití dle normy EN 957 - třída HC. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým.

## Záruka

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 5 let.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

## Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

## Kontakt

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

## Pokyny





Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

## Důležité bezpečnostní upozornění

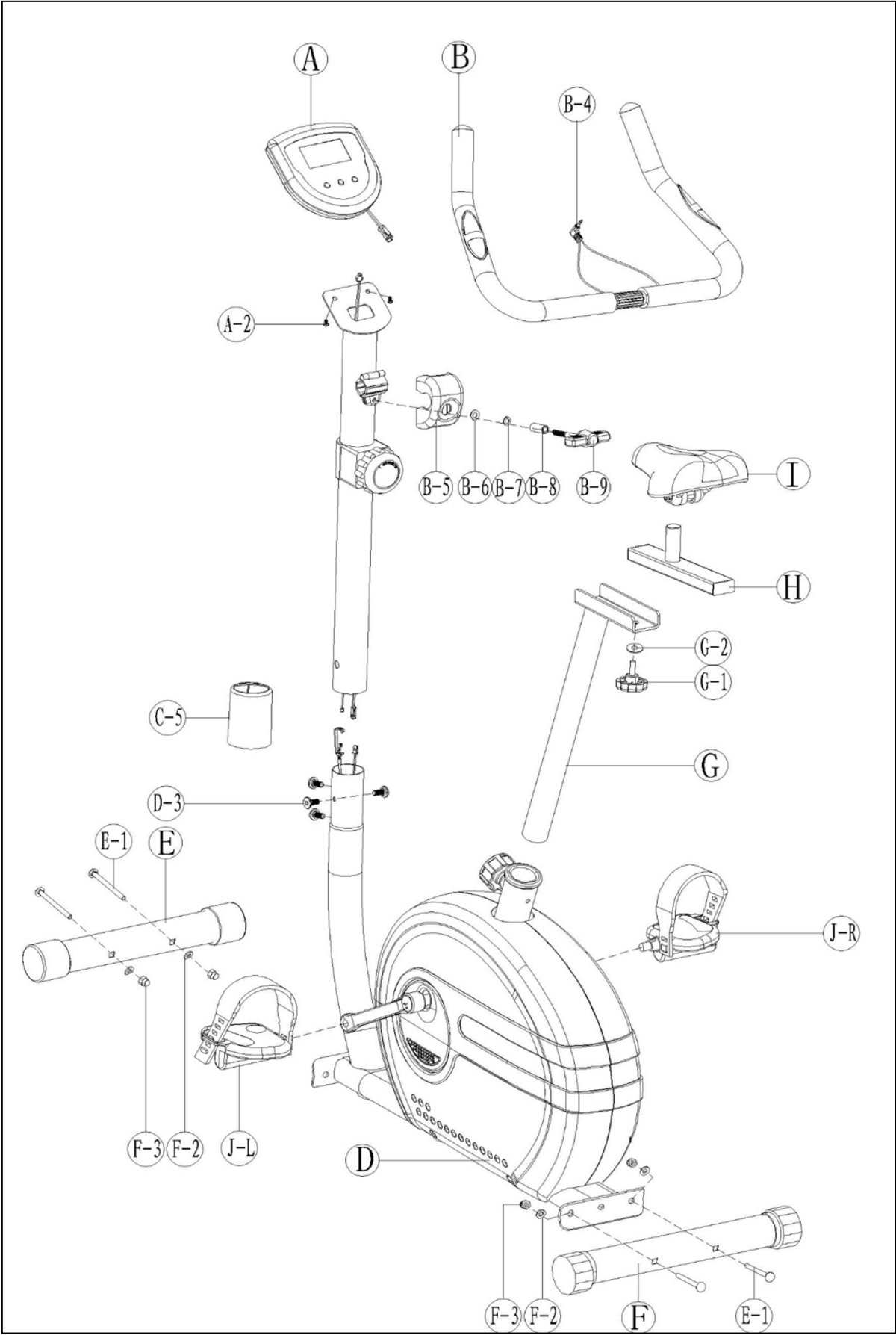
Pokud chcete snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchevejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **130 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumist'ujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikované podle kategorie HC (norma STN EN ISO 20957-1) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte trénink s Vaším lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jako se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opatřované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruky a nohy přeč od pohyblivých částí.
- Nejezděte na rotopedu v stoji.
- Počítač je napájen dvěma bateriemi typu AA 1,5 V. Dbejte na to, aby byly použity pouze baterie tohoto typu.
- **UPOZORNĚNÍ:** snímače tepové frekvence mohou být nepřesné. Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Hmotnost: 24 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 93 x 52 x 127 cm.

**Nářadí na montáž**

Název	Nákres	KS
Křížový šroubovák		1
Vidlicový klíč č. 13		1
Vidlicový klíč č. 15		1
Imbusový klíč č. 6		1

Popis rotopedu

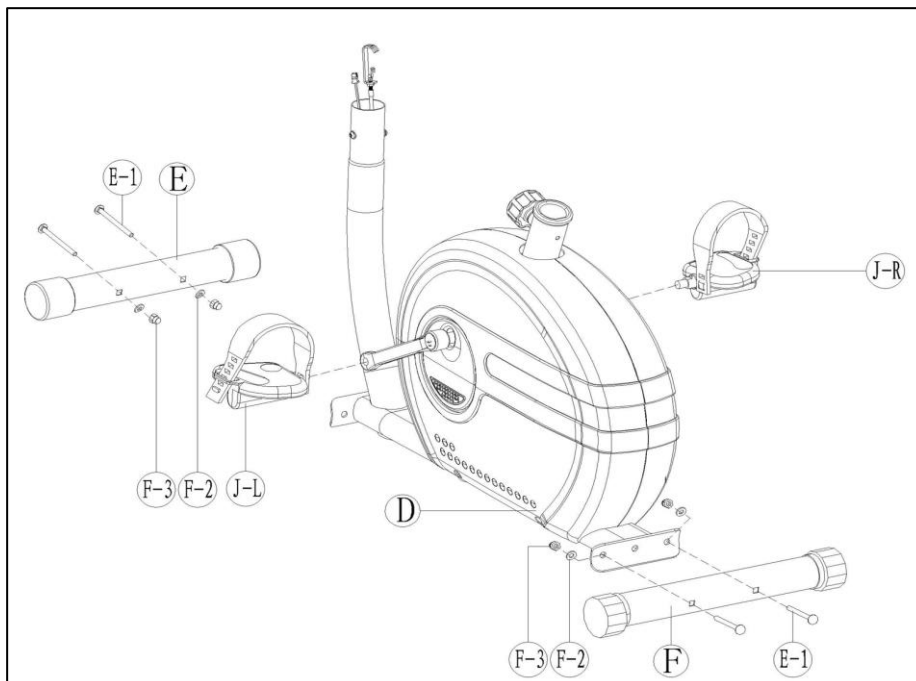


## Postup při montáži

Vyberte hlavní rám rotopedu se všemi díly z kartonu a položte je na zem. Zkontrolujte si díly se seznamem dílů a ujistěte se, že žádný díl v kartonu nechybí.

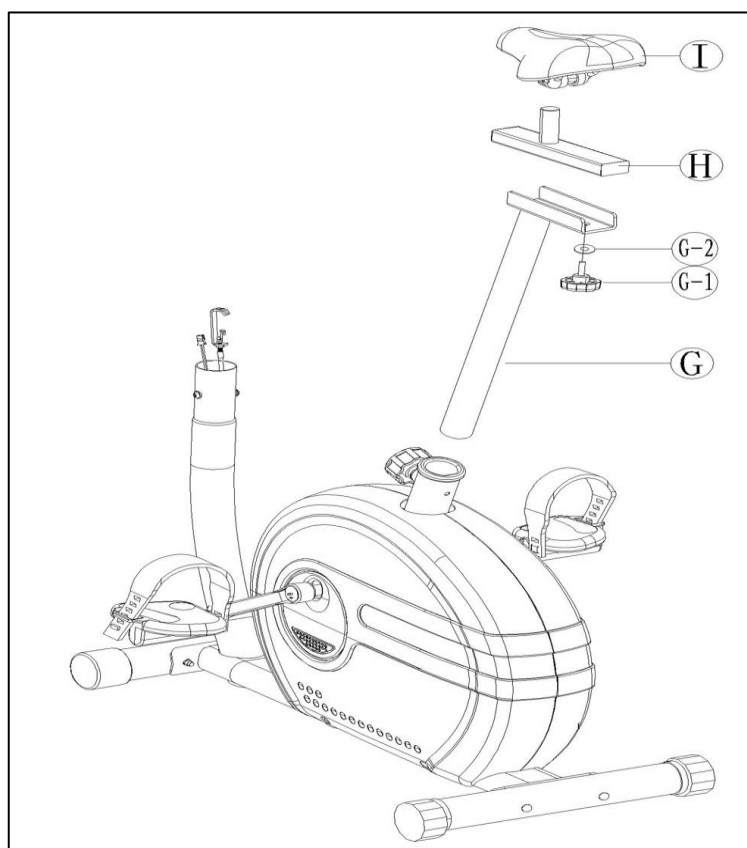
### Krok 1

Pripojte zadný a předný stabilizátor (F & E) so 4 skrutkami (E-1), 4 maticami (F-3) a 4 podložkami (F-2).



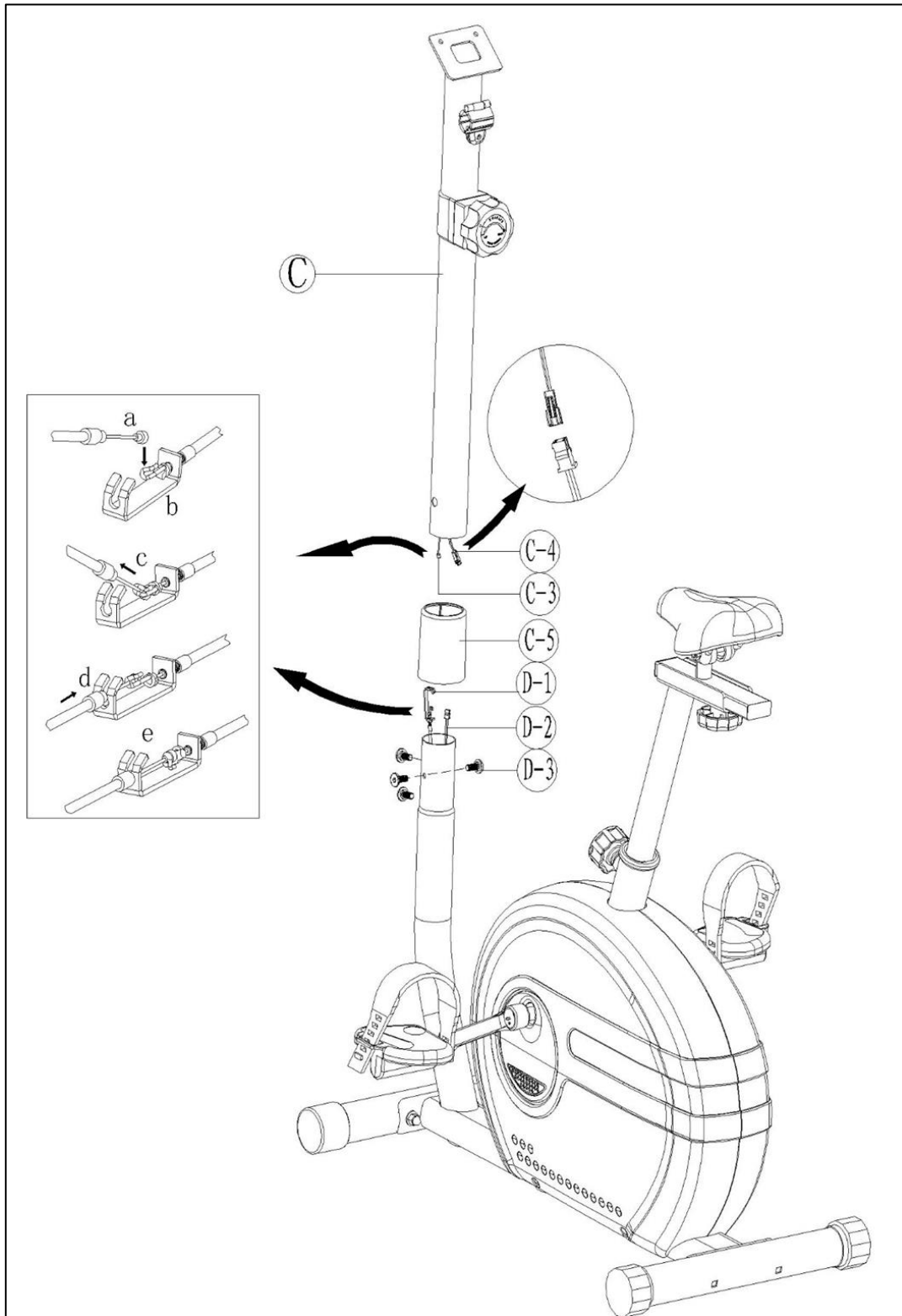
### Krok 2

Vložte podpěru sedadla (G) do nosné trubky. Upevněte podpěru sedadla s běžcem sedadla (H) se šroubem (G-1) a jednou plochou podložkou (G-2). Připevněte sedadlo (I) na běžec sedadla.



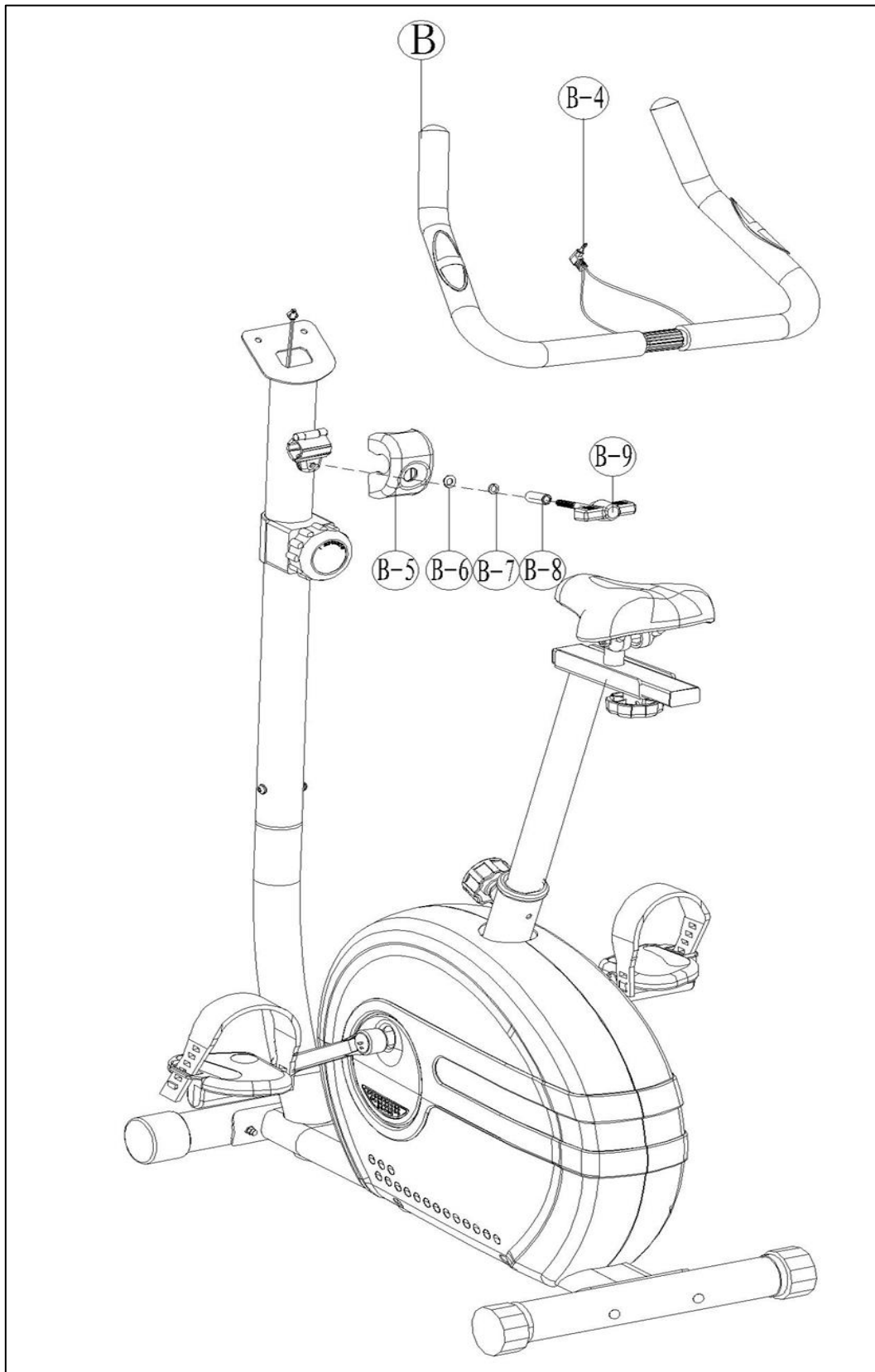
**Krok 3**

Povolte čtyři šrouby (D0-3), posuňte horní krytku základny řídicí (C-5), připojte horní napěťový kabel (C-3) a dolní (D-1), připojte horní snímač kabelu (C-4) a dolní (D-2), následně připevněte základnu řídicí na hlavní rám pomocí šroubů. Umístěte krytku základny řídicí do správné polohy.



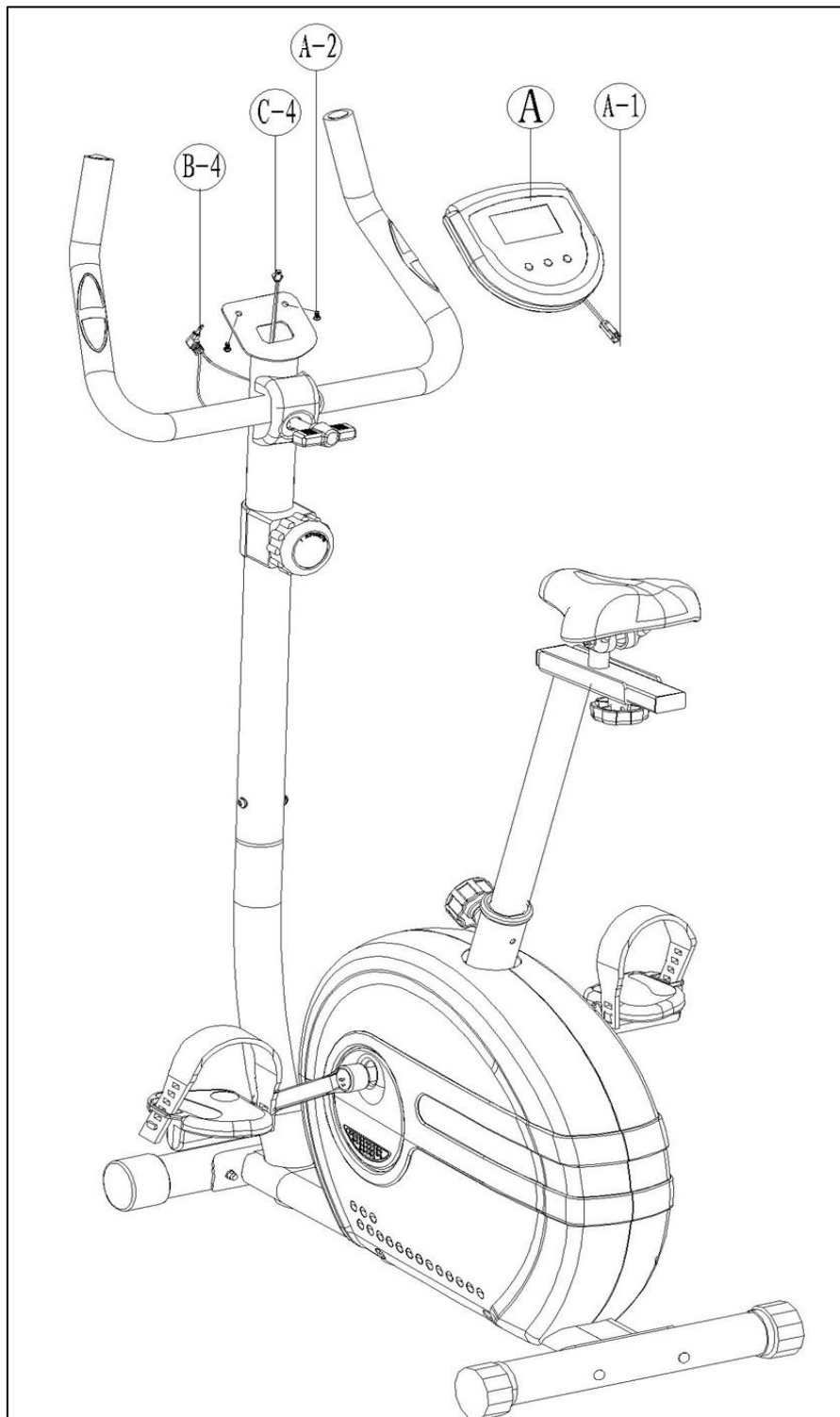
**Krok 4**

Připevněte řídítka (B) do základny řídítek mezi ocelovými kryty, připevnit plastový kryt (B-5) přes ocelovou krytku. Ocelovou krytku zajistěte pomocí jedné ploché podložky (B-6), jedné pružné podložky (B-7), jedné objímky (B-8) a jedním T-šroubem (B-9).



**Krok 5**

Připojte kabely (A-1) & (C-4), mezi počítačem (A) a základnou řídítek.  
Připojte počítač na základnu řídítek pomocí dvou šroubů (A-2), zapojte kabel ručního snímače pulsu (B-4) na zadní stranu počítače.





## Počítač



### Funkce tlačítek

**MODE:** pomocí tohoto tlačítka si zvolíme příslušnou funkci.

**SET:** pro nastavení údajů "TIME" (Čas), "DISTANCE" (Vzdálenost), "CALORIES" (Kalorie).

**RESET:** tlačítko na vynulování hodnoty.

### Provozní operace

#### 1. AUTO ON / OFF (zapnutí / vypnutí)

Systém se zapne při stisku libovolného tlačítka nebo při vstupu senzoru snímače rychlosti.

Systém se automaticky vypne, pokud rychlost nemá žádný vstupní signál, nebo žádné tlačítko není stisknuté po dobu přibližně 4 minut.

#### 2. RESET

Monitor lze resetovat buď výměnou baterie nebo stiskem tlačítka MODE po dobu 3 sekund.

#### 3. MODE

Zvolte si SCAN nebo LOCK, pokud nechcete režim skenování, stiskněte tlačítko MODE, když je ukazatel na požadované funkci, kterou chcete, začne blikat.

### FUNKCE:

**SPEED (Rychlost):** Zobrazí se vám aktuální rychlost vašeho tréninku, maximum je 99,9km/ml, která se vždy zobrazí.

**TIME (Čas):** Zobrazí se vám celkový kumulovaný tréninkový čas od 00:00 do 99:59.

**DISTANCE (Vzdálenost):** Zobrazí se vám celková kumulovaná vzdálenost, kterou jste absolvovali při tréninku, od 0,00 do max. 99,99 km/ml, s každým zvýšením o 0,01 km/ml.

**CALORIES (Kalorie):** Zobrazí se vám akumulovaný počet spálených kalorií, od 0 do max. 9999 kal, s každým zvýšením o 1 kal.

**ODO (Odometr):** Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na ODOMETERU. Zobrazí se celková akumulovaná vzdálenost.

**PULSE (Pulz):** Podržte tlačítko MODE tak dlouho, dokud se šipka nezastaví na PULSE. Zobrazí se vám vaše momentální tepová frekvence (tepy/min). Abyste si mohli změřit puls, musíte přiložit dlaně rukou na oba senzory pro měření pulsu na rukojeti. Počkejte 30 sekund pro přesnější čtení.

**SCAN (Skenování):** Tato funkce automaticky skenuje všechny funkce každé čtyři sekundy.

*Poznámka*

Bez vysílání signálu do monitoru během 4 minut se LCD displej automaticky vypne. Všechny hodnoty se však zachovají. Můžete stisknout MODE nebo začít točit pedály, aby se monitor opět zapnul.

**Baterie:**

Pokud je nesprávné zobrazení na monitoru, prosím vyměňte baterie.

## Rozcvička

### Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocíťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v polokruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocíťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



### Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



### Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. Budete pocíťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



### Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jak je to možné. Budete pocíťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2krát pro každou nohu.



### Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. Zatlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



### Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců, dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



### Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.

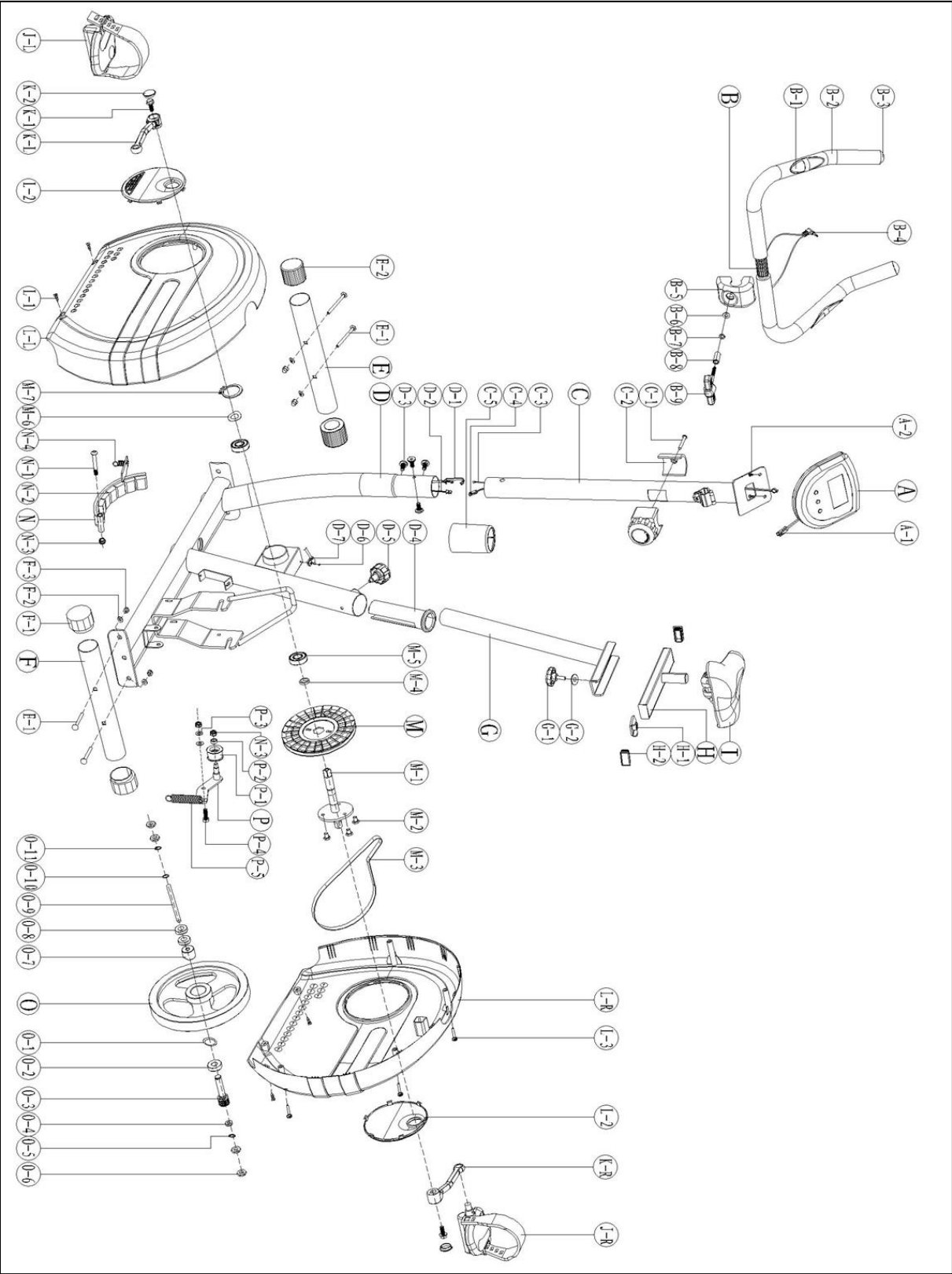


### Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na stěnu pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jak záda, tak i nohy. Zůstaňte v této pozici, pokud možno po dobu 30-40 sekund.



Schematický pohled



## Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
A	Počítač	1
A-1	Kabel senzoru na počítač	1
A-2	Šroub	2
B	Řídítka	1
B-1	Rukojeť na řídítkách	2
B-2	Pěna	2
B-3	Koncovka	2
B-4	Kabel ručního snímače pulsu	1
B-5	Kryt rukojeti	1
B-6	Plochá podložka	1
B-7	Pružná podložka	1
B-8	Objímka	1
B-9	Šroub T	1
C	Základna řídítek	1
C-1	Šroub	1
C-2	Krytka napěťového kabelu	1
C-3	Napěťový kabel horní	1
C-4	Kabel senzoru horní	1
C-5	Krytka základny řídítek	1
D	Hlavní rám	1
D-1	Napěťový kabel dolní	1
D-2	Kabel senzoru dolní	1
D-3	Šroub	4
D-4	Objímka	1
D-5	Šroub podpěry sedadla	1
D-6	Šroub	1
D-7	Připojení senzoru	1
E	Přední stabilizátor	1
E-1	Šroub	4
E-2	Koncovka předního stabilizátoru	2
F	Zadní stabilizátor	1
F-1	Koncovka zadního stabilizátoru	2
F-2	Plochá podložka	4
F-3	Matice	4
G	Podpěra sedadla	1
G-1	Šroub	1
G-2	Plochá podložka	1

<b>H</b>	Běžec	1
<b>H-1</b>	Pevný set běžce	1
<b>H-2</b>	Koncovka	2
<b>I</b>	Sedadlo	1
<b>J-R&amp;L</b>	Pedál	1set
<b>K-R&amp;L</b>	Klika	1set
<b>K-1</b>	Šroub	2
<b>K-2</b>	Krytka kliky	2
<b>L-R&amp;L</b>	Kryt řetězu	1set
<b>L-1</b>	Šroub	4
<b>L-2</b>	Plastový kryt	2
<b>L-3</b>	Šroub	4
<b>M</b>	Plastová kladka	1
<b>M-1</b>	Sestava nápravy	1
<b>M-2</b>	Šroub	3
<b>M-3</b>	Řemen	1
<b>M-4</b>	Objímka	1
<b>M-5</b>	Ložisko	2
<b>M-6</b>	Vlnitá podložka	1
<b>M-7</b>	C klip	1
<b>N</b>	Magnetický set	1set
<b>N-1</b>	Šroub	1
<b>N-2</b>	Magnet	7
<b>N-3</b>	Matice	3
<b>N-4</b>	Podložka	1
<b>O</b>	Setrvačnick	1
<b>O-1</b>	Plochá podložka	1
<b>O-2</b>	Ložisko	1
<b>O-3</b>	Malá kladka	1
<b>O-4</b>	Matice	1
<b>O-5</b>	Podložka	1
<b>O-6</b>	Matice	4
<b>O-7</b>	Jednosměrné ložisko	1
<b>O-8</b>	Ložisko	2
<b>O-9</b>	Náprava	1
<b>O-10</b>	Pružná podložka	1
<b>O-11</b>	C klip	1
<b>P</b>	Napínací kladka	1set
<b>P-1</b>	Kolečko napínací kladky	1

<b>P-2</b>	Objímka	1
<b>P-3</b>	Podložka	2
<b>P-4</b>	Šroub	1
<b>P-5</b>	Podložka	1

## Szanowni Klienci, szanowne Klientki

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo do zakupu urządzenia marki **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do treningu fitness w środowisku domowym według normy EN 957 – klasa HC. Przed złożeniem urządzenia, przeczytajcie Państwo uważnie instrukcję obsługi. Urządzenie proszę używać wyłącznie w taki sposób, w jaki zostało to opisane w niniejszej instrukcji obsługi. Należy zachować tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy Państwu wiele zabawy oraz sukcesów podczas Państwa treningu.

Państwa zepół Duvlan.

## Gwarancja

Na wady materiału oraz roszczenia firma **Duvlan** udziela 5-letniej gwarancji. Gwarancja nie obejmuje części zużytych lub uszkodzonych w wyniku niewłaściwego obchodzenia się z urządzeniem. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu (dlatego też należy zachować dowód zakupu).

## Serwis obsługi klienta

Abyśmy mogli Państwu w jak najlepszy sposób udzielić pomocy w przypadku problemów z zakupionym urządzeniem prosimy o podanie dokładnej nazwy produktu oraz numer zamówienia. Te informacje znajdują Państwo na fakturze.

## Wskazówki co do postępowania z urządzeniem po jego zużyciu

Urządzenie **Duvlan** podlega recyklingowi. Prosimy Państwa o to, aby Państwa urządzenie po zużyciu oddać do punktu zbiórki odpadów (albo do miejsca do tego właściwego).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
Słowacja  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
strona internetowa: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Wskazówki

Ta instrukcja jest tylko informacją dla klientów. **Duvlan** nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez błędne tłumaczenie albo zmianą techniczną produktu.







## Ważne ostrzeżenie w zakresie bezpieczeństwa

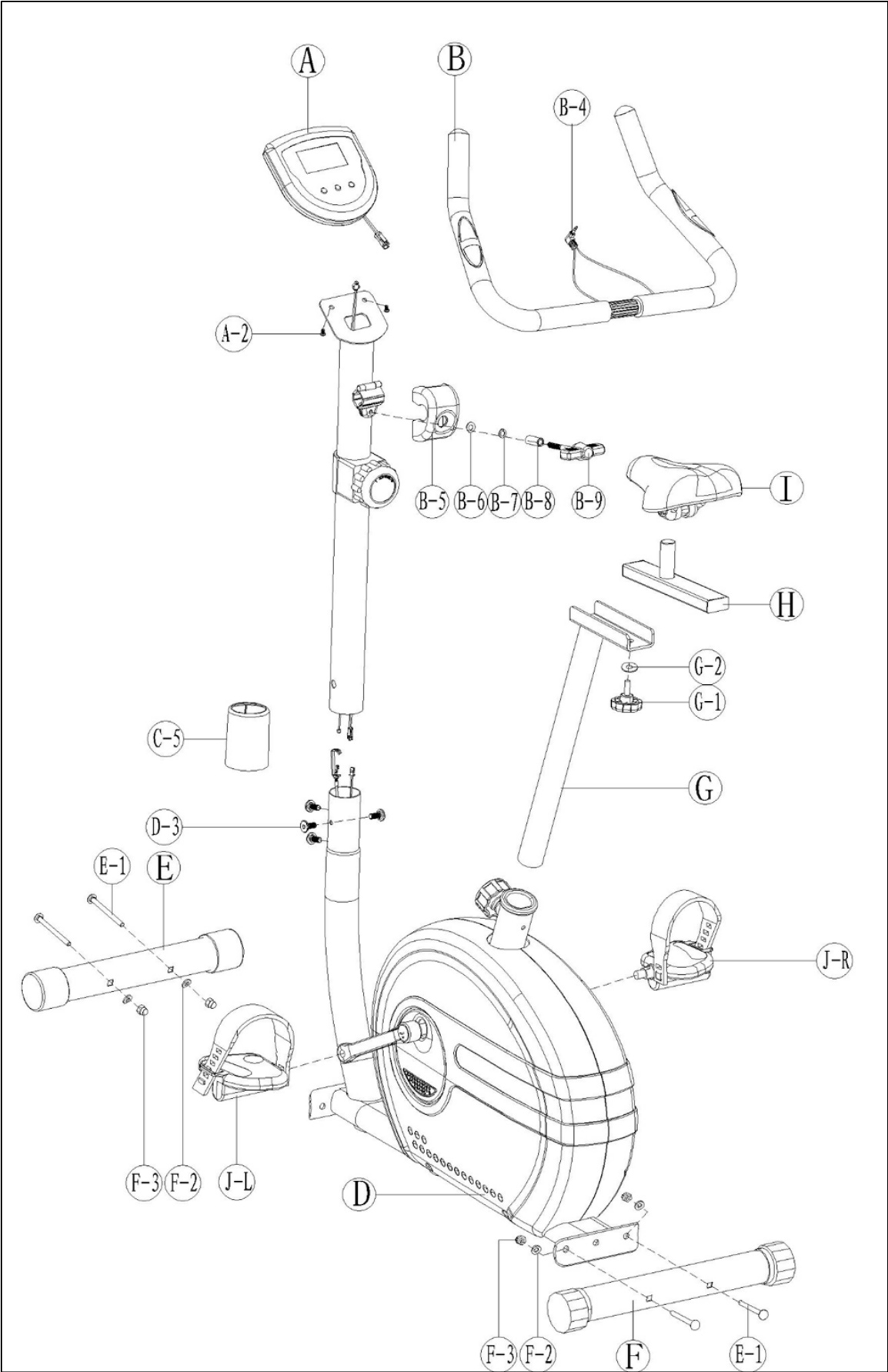
Prosimy Państwa o uważne przeczytanie instrukcji obsługi urządzenia przed montażem oraz przed jego pierwszym użyciem. Dowiedzą się Państwo ważnych informacji dotyczących bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji urządzenia. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

- Urządzenie nie może być używane przez osoby, których masa ciała jest większa niż **130 kg**.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do treningu osób dorosłych. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci w pomieszczeniach z urządzeniem.
- Należy zapewnić odpowiednią przestrzeń do bezpiecznego użytkowania sprzętu. W pobliżu urządzenia musi być wolna powierzchnia min. 0,6 m.
- Urządzenie należy postawić na antypoślizgowej powierzchni. Nie używać urządzenia w pobliżu wody.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego. Klasa stosowania i skuteczności HC (norma STN EN ISO 20957-1). Gwarancja nie obejmuje komercyjnego wykorzystania urządzenia a producent nie ręczy za wady powstałe w taki skutek.
- W przypadku komplikacji zdrowotnych i ograniczeń należy trening skonsultować z lekarzem. Lekarz także udzieli Państwu informacji jaki trening jest dla Państwa właściwy.
- Nieprawidłowe ćwiczenie i przecenianie swoich umiejętności mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Jeśli podczas treningu wystąpią nudności, ból w klatce piersiowej czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Ćwiczenia proszę rozpocząć dopiero po upewnieniu się, że urządzenie jest dobrze złożone i ustawione.
- Podczas montażu urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (patrz wykaz części).
- Należy dokładnie dokręcić wszystkie ruchome elementy, aby zapobiec ich rozluźnianiu podczas treningu.
- Podczas treningu należy być właściwie ubranym. Nie należy używać urządzenia boso. Proszę w czasie ćwiczeń nie nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Proszę także upiąć włosy aby nie przeszkadzały Państwu w czasie treningu.
- Uszkodzone części mogą zagrażać bezpieczeństwu i wpływać na żywotność urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić lub zaprzestać korzystania z urządzenia.
- Proszę regularnie kontrolować, czy wszystkie śruby są dokręcone.
- Jakikolwiek montaż lub demontaż urządzenia musi być wykonany z należytą starannością.
- Proszę trzymać ręce i nogi z dala od ruchomych części.
- Proszę nie używać urządzenia na stojąco.
- Komputer jest zasilany dwoma bateriami typu AA 1,5 V. Proszę dbać o to, aby były używane wyłącznie baterie takiego typu.
- UWAGA: czujniki pomiaru pulsu mogą być niedokładne. Zbyt duże obciążenie organizmu może prowadzić do powstania poważnego urazu lub śmierci. Jeśli czują Państwo ból proszę natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Waga: 24 kg.
- Rozmiary całkowite (dł x sz x wys): 93 x 52 x 127 cm.

**Narzędzia do montażu:**

<b>Nazwa</b>	<b>Rysunek poglądowy</b>	<b>Szt.</b>
Klucz francuski nr 13		1
Klucz francuski nr 13		1
Klucz francuski nr 15		1
Klucz imbusowy nr 6		1

Opis urządzenia

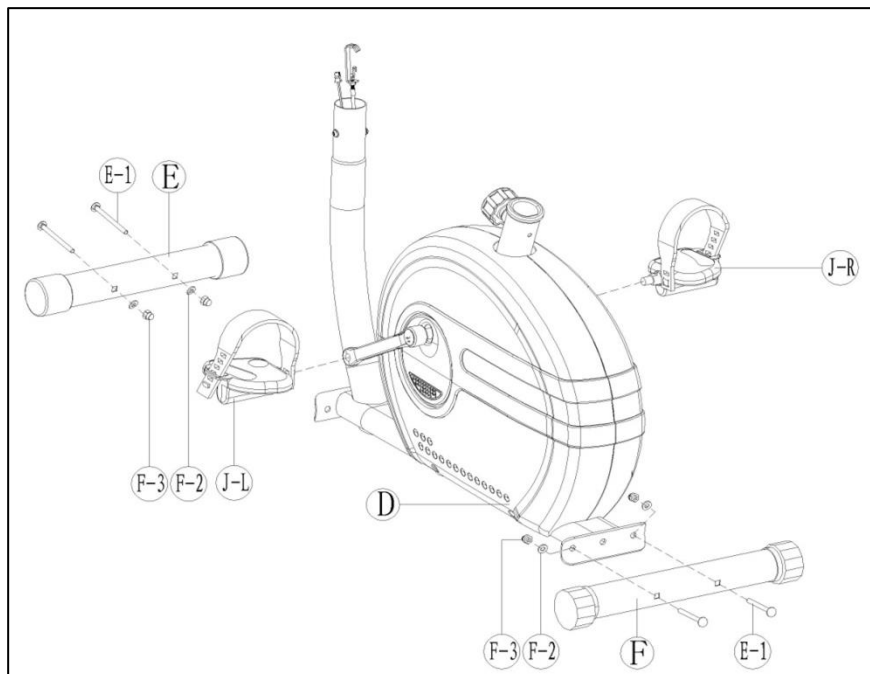


## Sposób postępowania przy montażu

Proszę wyciągnąć ramę główną urządzenia wraz z wszystkimi częściami z kartonu na następnie położyć je na ziemi. Proszę skontrolować wszystkie części z wykazem i upewnić się, że żadna z części nie brakuje.

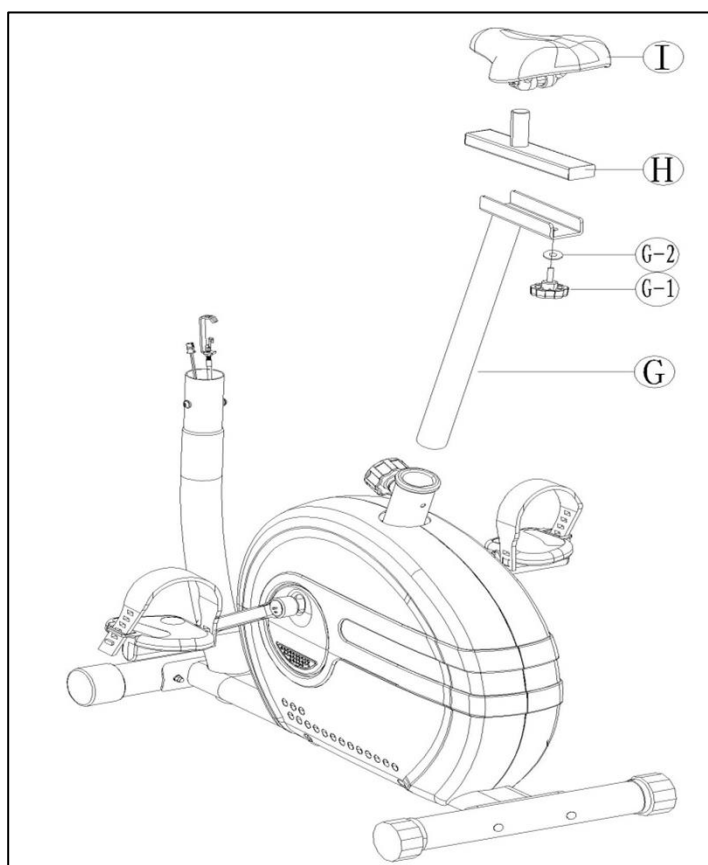
### Krok 1

Proszę połączyć tylni i przedni stabilizator (F & E) za pomocą 4 śrub (E-1), 4 nakrętek (F-3) i 4 podkładek (F-2).



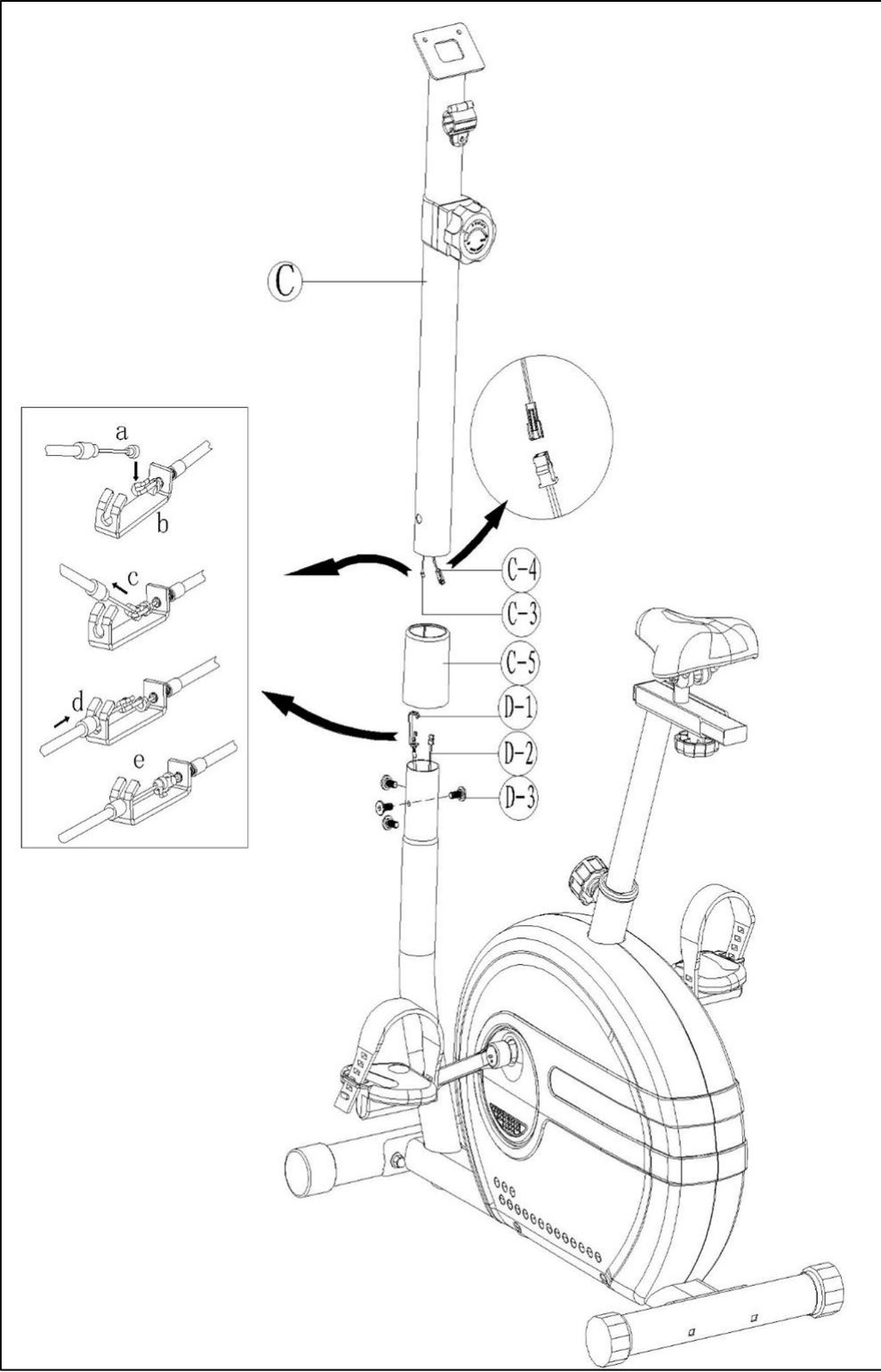
### Krok 2

Proszę włożyć podporę siedziska (G) do rury nośnej. Proszę przymocować podporę siedziska z szyną siedziska (H) przy użyciu śruby (G-1) i jedną płaską podkładką (G-2). Proszę zamontować siedzisko (I) na szynie siedziska.



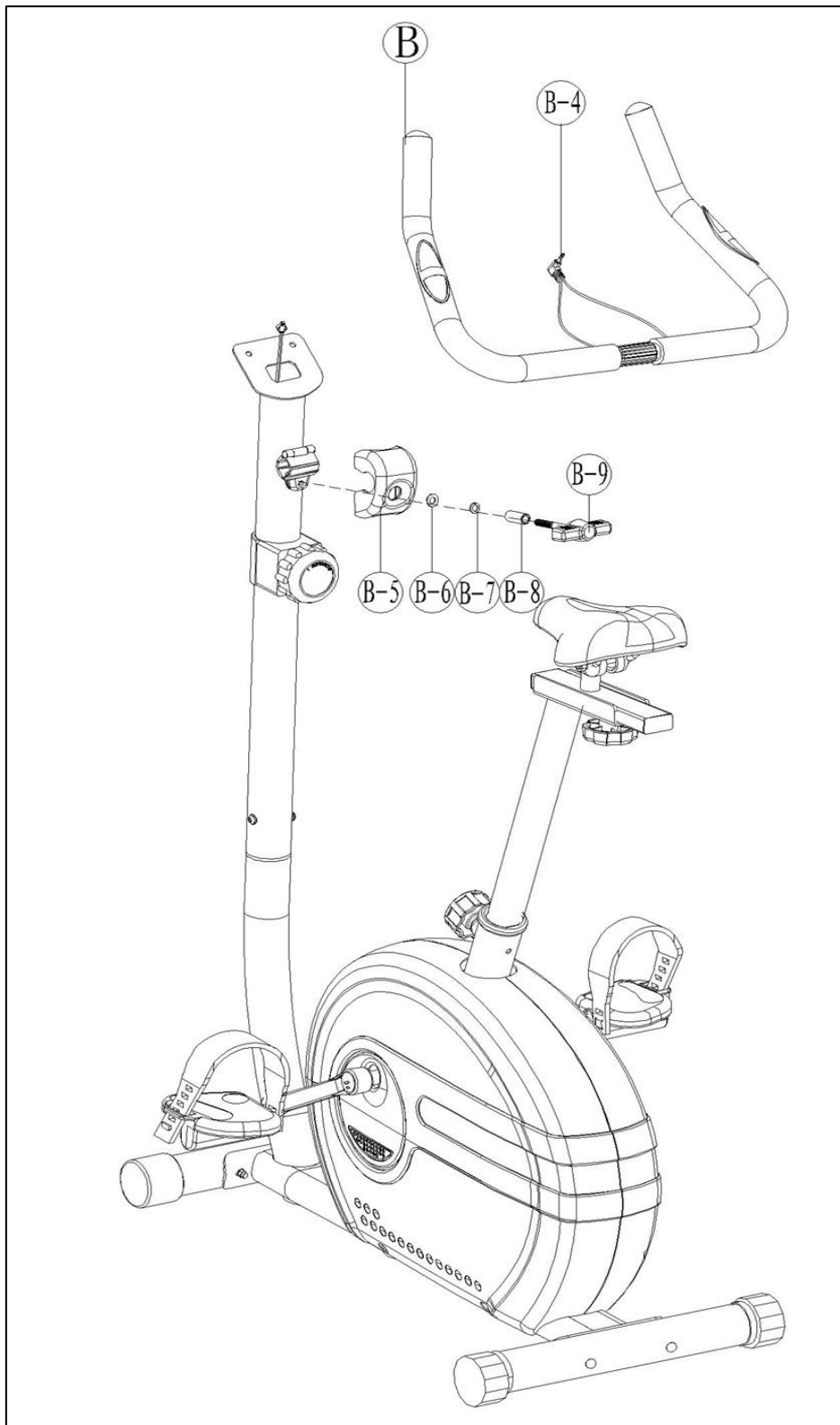
**Krok 3**

Proszę poluzować cztery śruby (D-3), proszę przesunąć górną osłonę podstawy uchwytów (C-5), proszę podłączyć górny kabel napięcia (C-3) a następnie dolny (D-1), proszę podłączyć górny czujnik kabla (C-4) a następnie dolny (D-2), później proszę przykręcić podstawę uchwytów na ramę główną za pomocą śrub. Proszę umieścić przykrywę podstawy uchwytów we właściwym położeniu.



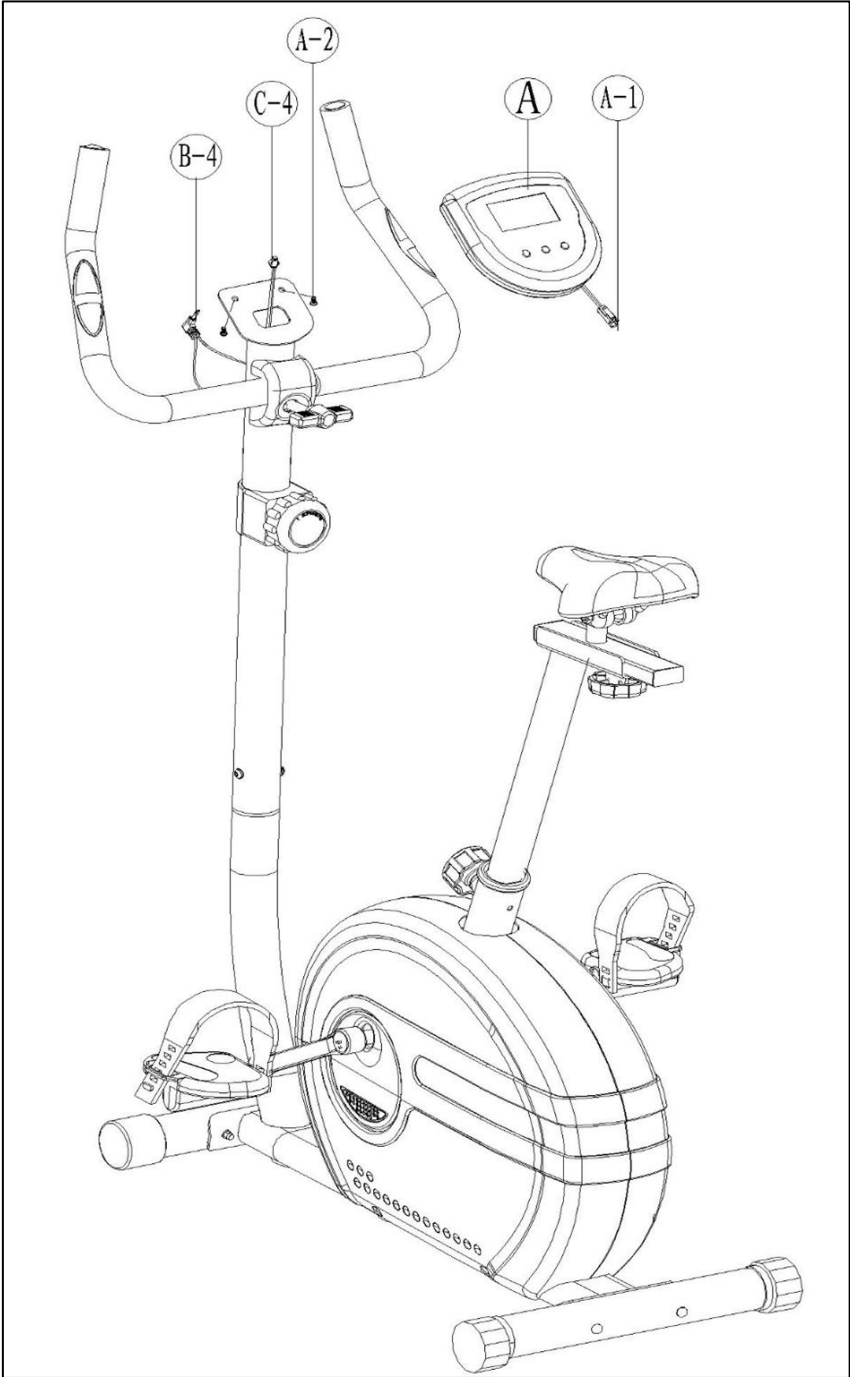
**Krok 4**

Proszę przymocować uchwyty (B) do podstawy uchwytów pomiędzy stalowymi obudowami, Proszę zamocować obudowę plastikową (B-5) przez stalową pokrywę. Stalową pokrywę przymocują Państwo przy użyciu jednej płaskiej podkładki (B-6), jednej próżnej podkładki (B-7), jednego uchwytu (B-8) i jednej T-śruby (B-9).



**Krok 5**

Proszę podłączyć kable (A-1) & (C-4), pomiędzy komputerem (A) a podstawą uchwytów.  
Proszę umocować komputer na podstawie uchwytów za pomocą dwóch śrub (A-2), proszę podłączyć kabel ręcznego czujnika pulsu (B-4) z tylnej strony komputera.



## Komputer



### Funkcje przycisków

**MODE:** za pomocą tego przycisku wybiorą Państwo sobie żadaną funkcję.

**SET:** aby ustawić dane "TIME" (Czas), "DISTANCE" (Odległość), "CALORIES" (Kalorie).

**RESET:** przycisk służący do wyzerowania wartości

### Operacje w czasie użytkowania

#### 1. AUTO ON/OFF (włączenie / wyłączenie)

System uruchomi się przy przyciśnięciu dowolnego przycisku albo przy uruchomieniu czujnika prędkości. System automatycznie wyłączy się jeżeli prędkość nie ma żadnego sygnału wstępnego albo żaden przycisk nie był wciśnięty przez okres około 4 minut.

#### 2. RESET

Monitor można resetować poprzez wymianę baterii albo przyciśnięciem przycisku MODE przez okres 3 sekund.

#### 3. MODE

Proszę wybrać SCAN albo LOCK, jeśli nie chcą Państwo trybu skanowania, proszę przycisnąć przycisk MODE, jeżeli wskaźnik znajduje się na żądanej przez Państwa funkcji, wybrana funkcja zacznie migać.

### FUNKCJE:

**SPEED (Prędkość):** Wyświetli się Państwu aktualna prędkość Państwa treningu, maksymalnie jest to 99,9 km/ml, które zawsze się wyświetli.

**TIME (Czas):** Wyświetli się Państwu całkowity, skumulowany czas treningu od 00:00 do 99:59.

**DISTANCE (Odległość):** Wyświetli się Państwu całkowita skumulowana odległość, którą pokonali Państwo w czasie treningu od 0,00 do maks. 99,99 km/ml, z każdym zwiększeniem o 0,01 km/ml.

**CALORIES (Kalorie):** Wyświetli się Państwu całkowita liczba spalonych kalorii od 0 do maks. 9999 kalorii, z każdym zwiększeniem o 1 kal.

**ODO (Odległościomierz):** Przytrzymać przycisk MODE tak długo, dopóki strzałka zatrzyma się na funkcji ODOMETER. Wyświetli się Państwu całkowita, skumulowana odległość.



**PULSE (Puls):** Proszę przytrzymać przycisk MODE tak długo, dopóki strzałka nie zatrzyma się na PULSE. Wyświetli się Państwu państwa aktualny puls (uderzenia / min). Aby mogli Państwo sobie zmierzyć aktualny poziom tętna muszą Państwo położyć dłonie obu rąk na obydwu czujniki do mierzenia pulsu umieszczone w uchwytach. Następnie proszę odczekać 30 sekund w celu dokładniejszego zmierzenia.

**SCAN (Skanowanie):** Ta funkcja automatycznie wyświetla wszystkie funkcje co 4 sekundy.

*Uwaga!!!*

Bez wysyłania sygnału do monitora przez okres 4 minut wyświetlacz LCD automatycznie wyłączy się. Wszystkie wartości zostaną jednak zachowane. Mogą Państwo przycisnąć przycisk MODE albo rozpocząć obracanie pedałami, aby monitor ponownie się włączył.

**Baterie:**

Jeżeli obraz na monitorze wyświetla się niepoprawnie to proszę wymienić baterie.

## Ćwiczenia rozgrzewające

### Ćwiczenia karku

Przechylić głowę na prawą stronę tak, że czujesz napięcie w szyi. Powoli przechylać głowę w kierunku klatki piersiowej w półkoło, a następnie obrócić głowę w lewo. Poczujesz komfortowe napięcie w szyi. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy na przemian.



### Ćwiczenia na ramiona

Podnosić swoje lewe i prawe ramię na przemian lub oba ramiona na raz.



### Ćwiczenia na pachy

Naciągniętą, wyprostowaną lewą i prawą rękę przekręcać w kierunku sufitu. Będą odczuwać uczucie naprężenia na lewej i prawej stronie. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy.



### Ćwiczenia górnej części tułowia

Podeprzeć się tak, aby się jedną ręką opierali o ścianę, a następnie rozciągać za sobą prawą lub lewą nogę w kierunku pośladków tak bardzo, jak to możliwe. Poczują komfortowe napięcie w przedniej części uda. Pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a jeśli to możliwe, powtórzyć ćwiczenie 2 razy na każdą nogę.



### Wewnętrzna część ud

Usiąść sobie na podłodze z nogami ułożonymi w taki sposób, aby kolana ukierunkowane były na zewnątrz. Docisnąć nogi do siebie tak blisko, jak jest to możliwe. Teraz dociskać kolana w kierunku na dół. Pozostać w tej pozycji przez 30 – 40 sekund jeśli jest to możliwe.



### Dotyk na palce

Skłonić tułów w kierunku podłogi, postarać się dotknąć palców w nogach do momentu kiedy będzie to możliwe. Jeśli się da to pozostać w tej pozycji przez ok. 20 – 30 sekund.



### Ćwiczenia kolan

Usiąść na podłodze z wyprostowaną prawą nogą. Lewą nogę wraz z stopą położyć na prawym udzie. Teraz starać się dosięgnąć prawą ręką prawą stopę. Pozostać w tej pozycji przez ok. 30 – 40 sekund, jeśli jest to możliwe.



### Ćwiczenia na plecy / ścięgna Achillesa

Położyć obie ręce na ścianie, tak aby uzyskać oparcie dla swojego ciała. Przesunąć lewą stopę do tyłu i spróbować przyłożyć ją do tylnej partii, na przemian z prawą nogą. To ćwiczenia rozciągające rozciąga zarówno plecy jak i nogi. Pozostać w tej pozycji, jeśli to możliwe przez ok. 30 - 40 sekund.





## Wykaz części

L. P.	Nazwa	Szt.
A	Komputer	1
A-1	Kabel czujnika do komputera	1
A-2	Śruba	2
B	Kierownica	1
B-1	Uchwyty na kierownicy	2
B-2	Nakładki piankowe	2
B-3	Końcówka	2
B-4	Kabel ręcznego czujnika pulsu	1
B-5	Obudowa kierownicy	1
B-6	Podkładka płaska	1
B-7	Podkładka próżna	1
B-8	Uchwyt	1
B-9	Śruba T	1
C	Podstawa uchwytów	1
C-1	Śruba	1
C-2	Obudowa kabla napięciowego	1
C-3	Górny kabel napięciowy	1
C-4	Górny kabel czujnika	1
C-5	Przykrywa podstawy uchwytów	1
D	Rama główna	1
D-1	Dolny kabel napięciowy	1
D-2	Dolny kabel czujnika	1
D-3	Śruba	4
D-4	Uchwyt	1
D-5	Śruba podpory siedziska	1
D-6	Śruba	1
D-7	Podłączenie czujnika	1
E	Stabilizator przedni	1
E-1	Śruba	4
E-2	Końcówka stabilizatora przedniego	2
F	Stabilizator tylni	1
F-1	Końcówka stabilizatora tylniego	2
F-2	Podkładka płaska	4
F-3	Nakrętka	4
G	Podpora siedziska	1
G-1	Śruba	1
G-2	Podkładka płaska	1

<b>H</b>	Pas	1
<b>H-1</b>	Zestaw stały pasa	1
<b>H-2</b>	Końcówka	2
<b>I</b>	Siedzisko	1
<b>J-R&amp;L</b>	Pedał	1 zestaw
<b>K-R&amp;L</b>	Korba	1 zestaw
<b>K-1</b>	Śruba	2
<b>K-2</b>	Obudowa korby	2
<b>L-R&amp;L</b>	Obudowa łańcucha	1 zestaw
<b>L-1</b>	Śruba	4
<b>L-2</b>	Obudowa plastikowa	2
<b>L-3</b>	Śruba	4
<b>M</b>	Rolka plastikowa	1
<b>M-1</b>	Osie montażowe	1
<b>M-2</b>	Śruba	3
<b>M-3</b>	Rzemień	1
<b>M-4</b>	Uchwyt	1
<b>M-5</b>	Łożysko	2
<b>M-6</b>	Podkładka falista	1
<b>M-7</b>	C klips	1
<b>N</b>	Zestaw magnetyczny	1 zestaw
<b>N-1</b>	Śruba	1
<b>N-2</b>	Magnes	7
<b>N-3</b>	Nakrętka	3
<b>N-4</b>	Podkładka	1
<b>O</b>	Koło zamachowe	1
<b>O-1</b>	Podkładka płaska	1
<b>O-2</b>	Łożysko	1
<b>O-3</b>	Mała oś	1
<b>O-4</b>	Nakrętka	1
<b>O-5</b>	Podkładka w kształcie gwiazdy	1
<b>O-6</b>	Nakrętka	4
<b>O-7</b>	Łożysko jednokierunkowe	1
<b>O-8</b>	Łożysko	2
<b>O-9</b>	Drażek	1
<b>O-10</b>	Podkładka próżna	1
<b>O-11</b>	C klips	1
<b>P</b>	Kładka napinająca	1 zestaw
<b>P-1</b>	Kółeczko kładki napinającej	1

<b>P-2</b>	Uchwyt	1
<b>P-3</b>	Podkładka	2
<b>P-4</b>	Śruba	1
<b>P-5</b>	Podkładka	1

## Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk beltéri használatra készült, megfelel az EN 957 normának – osztály HC. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

## Kereskedelmi jótállás

Az anyag hibájára és a kidolgozásra a **Duvlan** 5 éven keresztül vállal garanciát.

A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától telik, kérjük, őrizze meg a számlát.

## Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

## Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **DUVLAN** 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](mailto:servis@duvlan.com)  
weboldal: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Útmutató

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





## Fontos biztonsági figyelmeztetések

Használat 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.

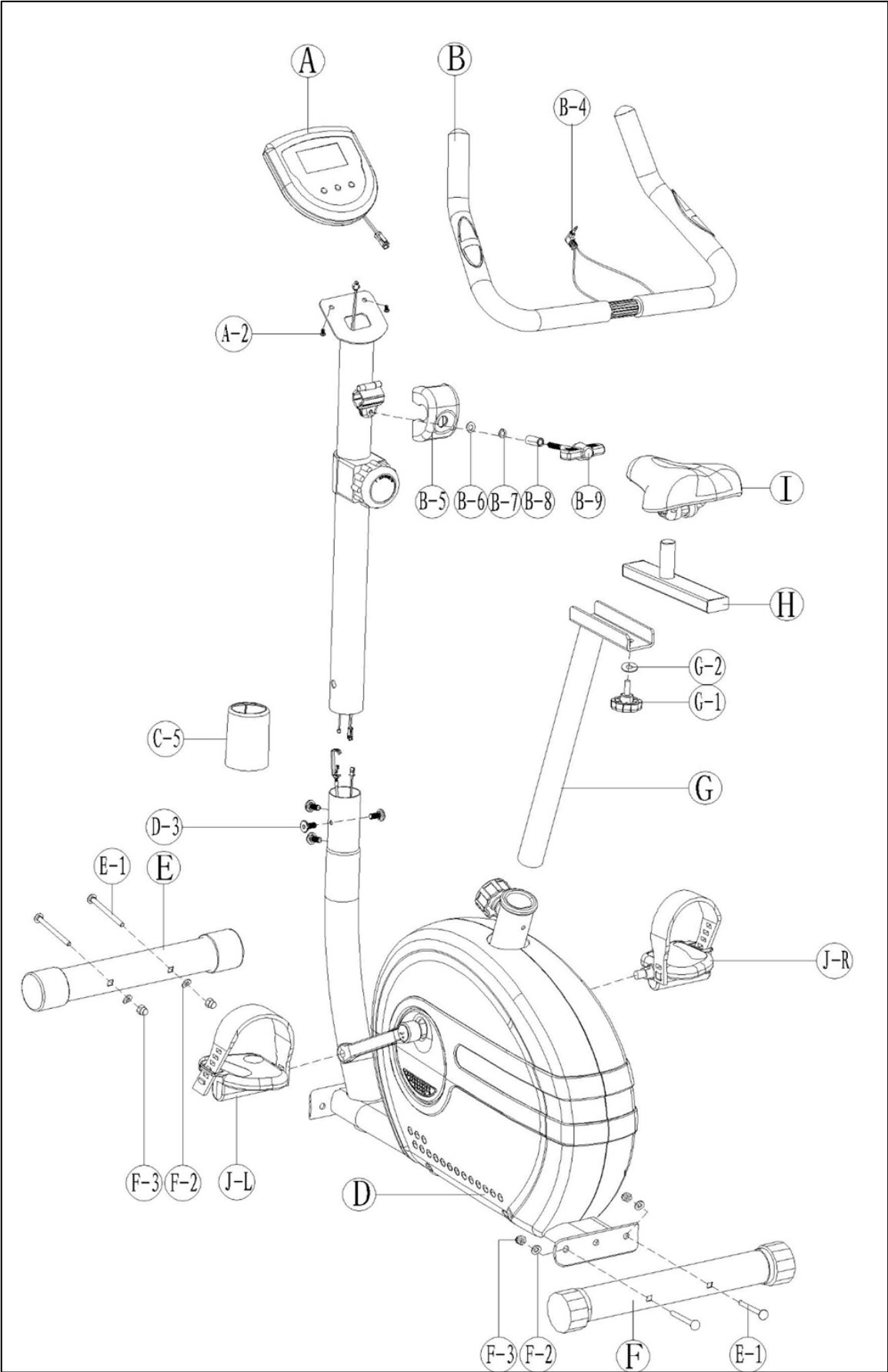
- A felhasználó maximális testsúlya: **130 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló 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 beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN ISO 20957-1). Kereskedelmi 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 Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
- A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. 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.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétcsomagolása gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészekről távol.
- Ne kerékpározzon a szobakerékpáron állva.
- A számítógép két, AA 1,5 V típusú elemre működik. Ügyeljen arra, hogy csak ilyen típusú elemet használjon.
- FIGYELMEZTETÉS: a pulzusmérő érzékelője végezhet nem pontos méréseket. A szervezet túlzott megerőltetése sérüléshez vezethet, akár halálhoz is. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.
- A szobakerékpár súlya: 24 kg.
- A berendezés méretei (h x sz x m): 93 x 52 x 127 cm.



**Az összeszereléshez szükséges eszközök:**

Megnevezés	Rajz	DB
Phillips csavarhúzó		1
Villáskulcs sz. 13		1
Villáskulcs sz. 15		1
Imbusz kulcs sz. 6		1

A szobakerékpár leírása

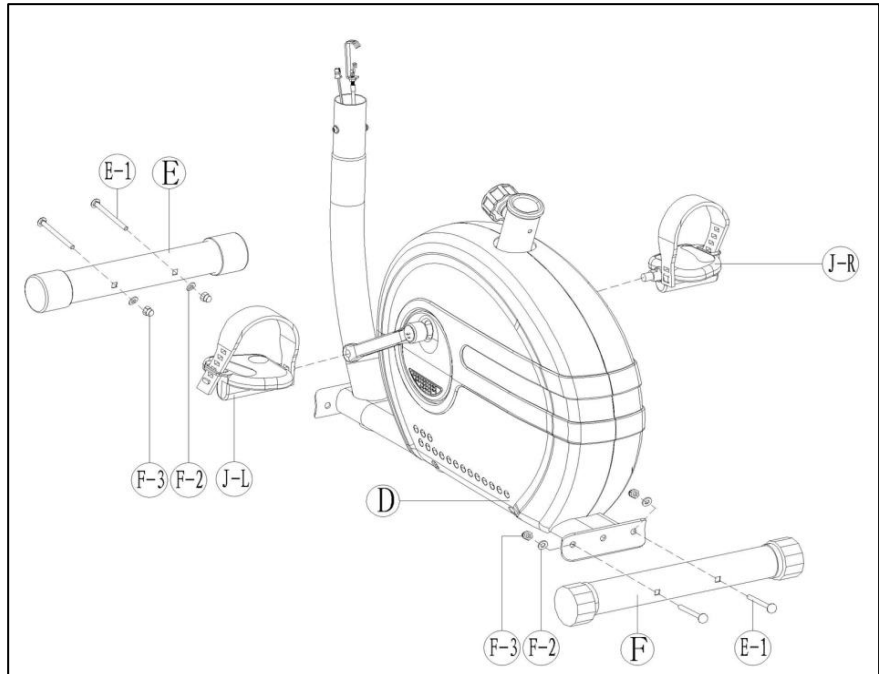


## Az összeszerelés menete

Vegye ki a szobakerékpár fő vázát a kartondobozból az összes alkatrésszel együtt, majd helyezze őket a talajra. Vesse össze az egyes alkatrészeket az alkatrészlistával, győződjön meg róla, hogy a dobozból egy alkatrész sem hiányzik.

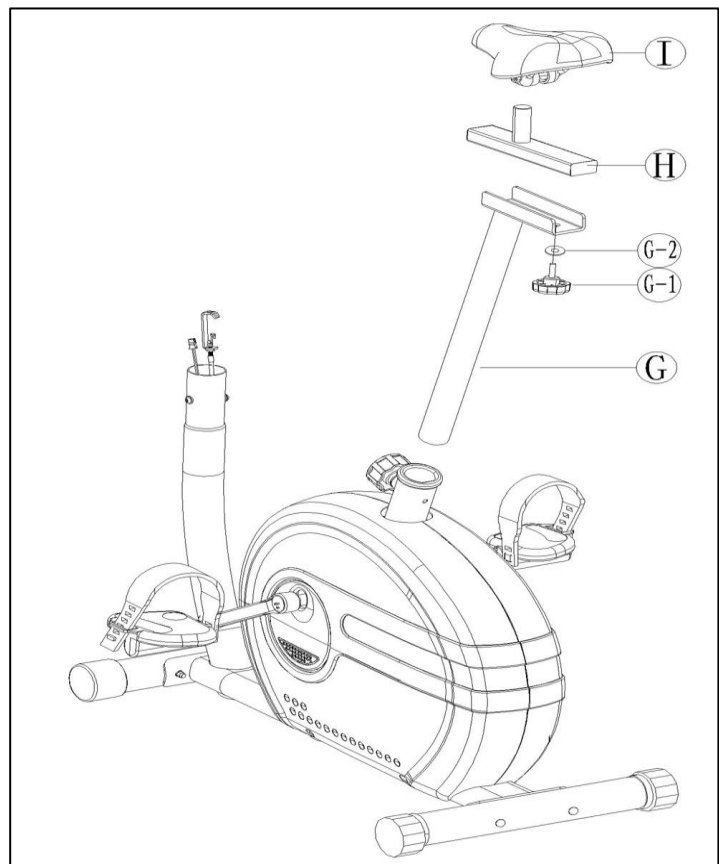
### 1. lépés

Rögzítse a hátsó és első stabilizátort (F & E) 4 csavarral (E-1), 4 anyával (F-3) és 4 alátéttel (F-2).



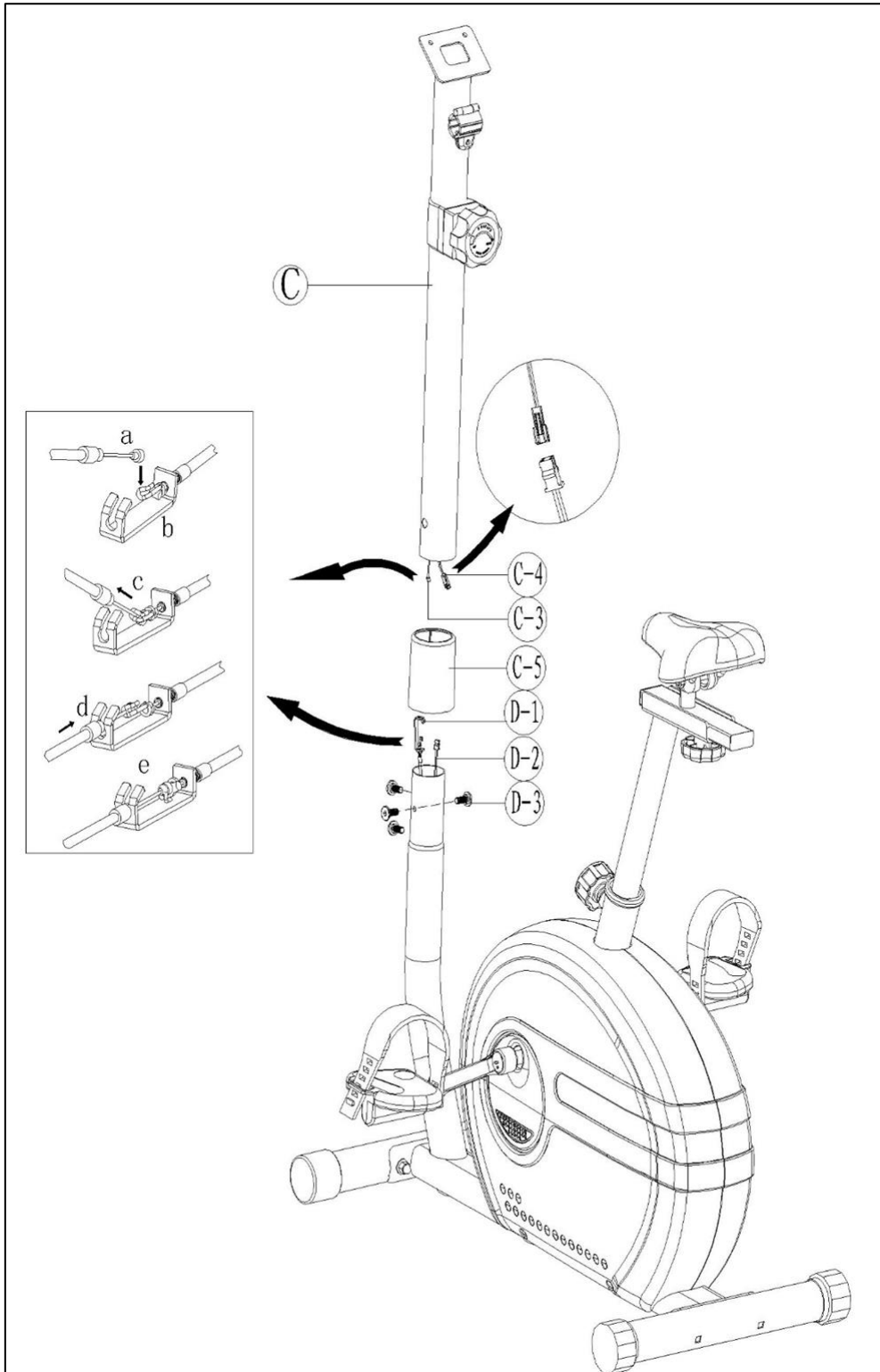
### 2. lépés

Szúrja be az üléstámaszt (G) a tartócsőbe. Rögzítse az üléstámaszt az ülés sínjéhez (H) csavarral (G-1) és egy lapos alátéttel (G-2). Rögzítse az ülést (I) az ülés sínjére.



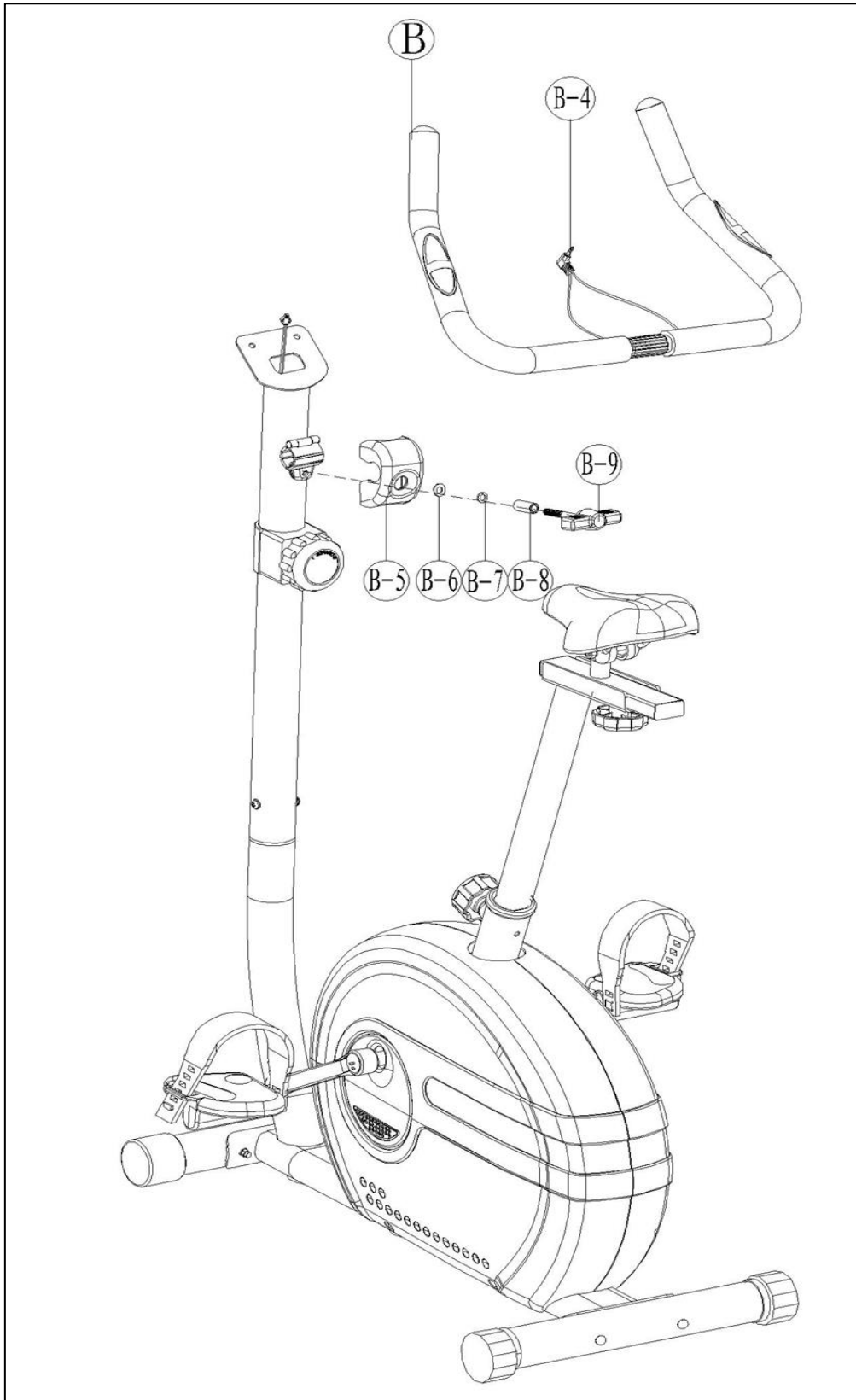
### 3. lépés

Engedje ki a négy csavart (D-3), csúsztassa fel a felső markolat támasz burkolatot (C-5), csatlakoztassa a felső (C-3) és alsó tápkábelt (D-1), csatlakoztassa a felső érzékelő kábelt (C-4) és az alsó érzékelő kábelt (D-2), ezután rögzítse a markolat támaszt a fő vázhoz csavarok segítségével. Ezt követően helyezze a markolat támasz burkolatot a megfelelő helyzetbe.



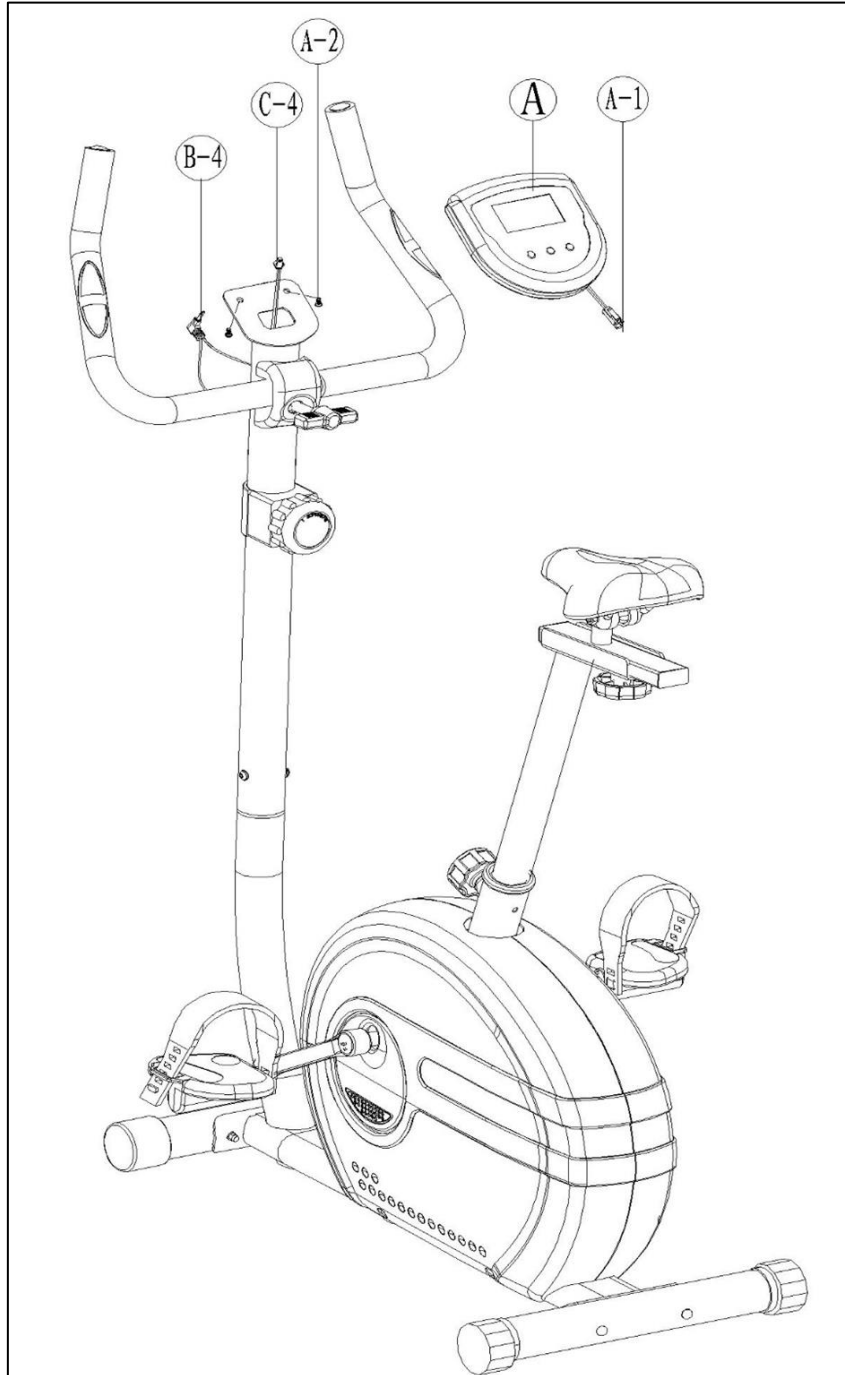
#### 4. lépés

Rögzítse a markolatot (B) a markolat támaszhoz az acél borítások közt, rögzítse a műanyag borítást (B-5) az acél borításon keresztül. Az acél borítást rögzítse egy lapos alátét (B-6), egy rugós alátét (B-7), egy foglalat (B-8) és egy T-csavar (B-9) segítségével.



## 5. lépés

Kösse össze a kábeleket (A-1) & (C-4), a számítógép (A) és markolat támasz közt.  
Rögzítse a számítógépet a markolat támaszhoz két csavar (A-2) segítségével, csatlakoztassa a kézi pulzsmérő kábelét (B-4) a számítógép hátsó részéhez.



## Számítógép



### A gombok funkciói

**MODE:** ezzel a gombbal válassza ki a kívánt funkciót.

**SET:** az adatok beállításához "TIME" (Idő), "DISTANCE" (Távolság), "CALORIES" (Kalória).

**RESET:** gomb az értékek kinullázásához.

### Műveletek

#### 1. AUTO ON/OFF (bekapcsolás/kikapcsolás)

A rendszer bekapcsol, ha megnyom bármilyen gombot, vagy ha a sebességérzékelő jelet érzékel.

A rendszer automatikusan kikapcsol, ha a sebességnél nincs bemeneti jel, vagy ha 4 percen keresztül nem nyomott meg egy gombot sem.

#### 2. RESET

A kijelzőt újraindíthatja elemcserével, vagy a MODE gomb 3 másodpercen át való megnyomásával.

#### 3. MODE

Válassza a „SCAN” –t vagy „LOCK” –ot, ha nem szeretné a beolvasás (scan) üzemmódot, nyomja meg a MODE gombot, ha a mutató a kívánt funkción van, elkezd villogni.

### FUNKCIÓK:

**SPEED (Sebesség):** Megjelenik Önnek az edzés aktuális sebessége, a maximum érték 99,9 km/ml, ami mindig megjelenik.

**TIME (Idő):** Megjelenik Önnek az összesített edzés idő 00:00-tól 99:59-ig.

**DISTANCE (Távolság):** Megjelenik Önnek az összesített távolság, amit teljesített az edzés alatt, 0,00-tól a maximum értékig, ami 99,99 km/ml, ez mindig 0,01 km/ml-rel növekedik.

**CALORIES (Kalória):** Megjelenik Önnek az összesített elégetett kalóriamennyiség. A minimális érték 0, maximális érték 9999 kalória, ez mindig 1 kal-val növekedik.

**ODO (Odométer):** Tartsa lenyomva a MODE gombot addig, míg a nyíl nem áll meg az ODOMETER jelzésen. Megjelenik Önnek az összesített távolság.

**PULSE (Pulzus):** Tartsa lenyomva a MODE gombot addig, amíg a nyíl nem áll meg a PULSE jelzésen. Megjelenik Önnek az aktuális pulzusszáma (ütés/percben). Ahhoz, hogy lemérje a pulzusát, tegye a tenyerét a fogantyún található pulzusérzékelőre. Várjon 30 másodpercet a pontos leolvasásra.

**SCAN (Beolvasás):** Ez a funkció lehetővé teszi az összes funkció automatikus beolvasását, négy másodpercenként.

*Megjegyzés*

A kijelzőhöz érkező bejövő jel nélkül az LCD kijelző 4 perc után automatikusan kikapcsol. Azonban minden érték megmarad. Megnyomhatja a MODE gombot, vagy elkezdheti taposni a pedálokat, ezzel újra bekapcsolhatja a kijelzőt.

**Elemek:**

Ha hibás a kijelző megjelenítése, kérem, cseréljen elemeket.



## Bemelegítés

### Gyakorlat a nyak számára

Döntse le a fejét a jobb oldalra úgy, hogy feszítést érezzen a nyakán. Döntse le a fejét a mellkas irányában, félkörben, majd döntse a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni a nyakában. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



### Gyakorlat a vállaknak

Emelje meg a jobb és bal vállát felváltva, majd emelje meg mindkét vállát egyszerre.



### Gyakorlat a karnak

Emelje fel felváltva a jobb és bal karját a mennyezet felé. Kellemes feszítést fog érezni a jobb és bal oldalán. Ismétlje meg a gyakorlatot párszor.



### Gyakorlat a test felső részének

Támassza meg magát a kezével a falhoz, nyúljon maga mögé és emelje meg a bal vagy jobb lábat a hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszítést fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, s ha lehetséges ismétlje meg a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



### A comb belső része

Üljön le a talajra. A lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Nyomja a lábát olyan közel a lágyékához, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdét lefele irányban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



### A hüvelykujj megérintése

Hajoljon le a törzsénél, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehet, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



### A térd gyakorlata

Üljön le a talajra, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajtsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Most próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.

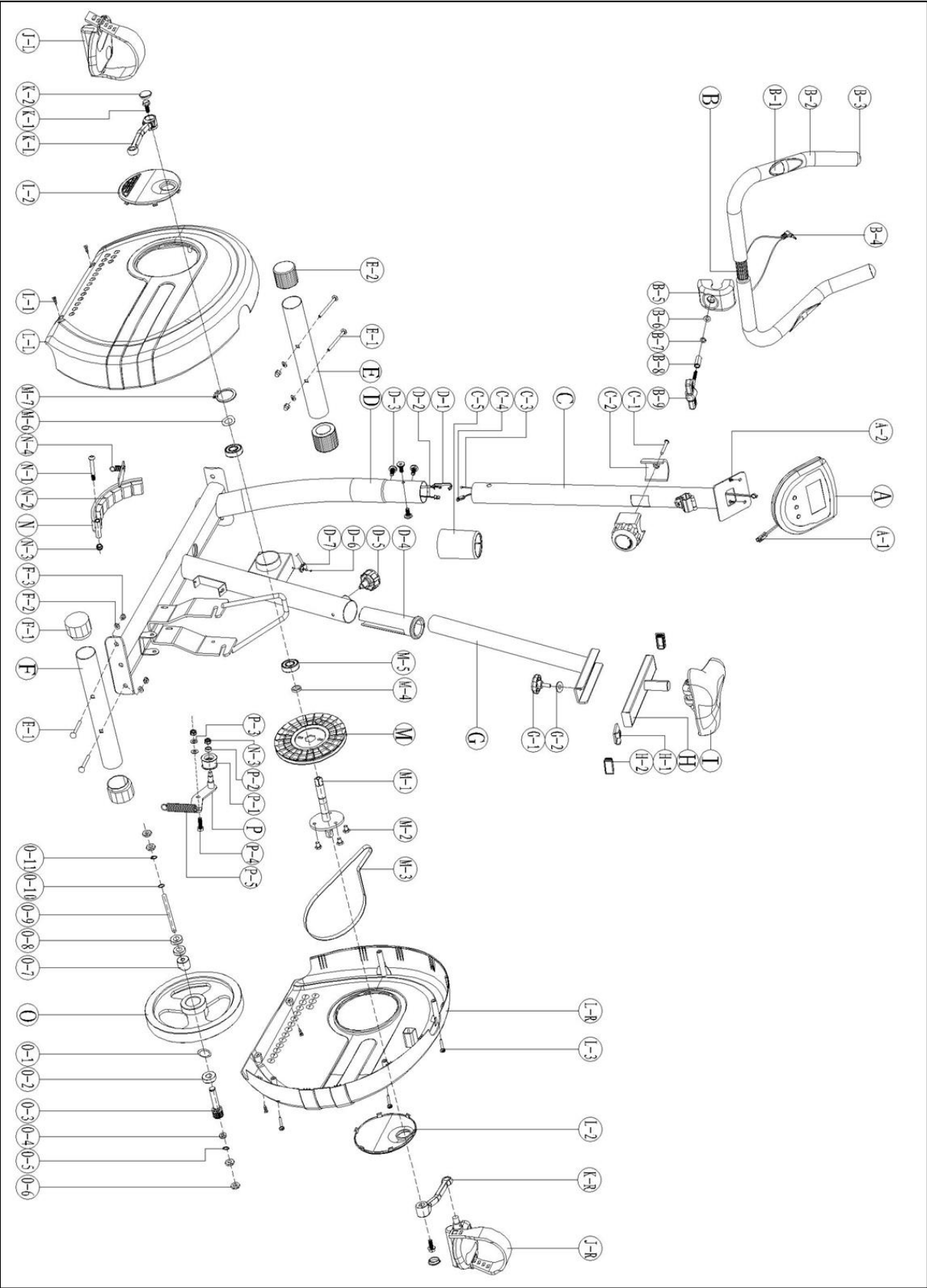


### Gyakorlatok a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy biztos támaszt találjon a teste. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, cseréltesse ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.



Sematikus ábra



### Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
A	Számítógép	1
A-1	Számítógép érzékelő kábele	1
A-2	Csavar	2
B	Markolat	1
B-1	Fogantyú a markolaton	2
B-2	Hab	2
B-3	Végsapka	2
B-4	A kézi pulzusmérő kábele	1
B-5	Fogantyú burkolata	1
B-6	Lapos alátét	1
B-7	Rugós alátét	1
B-8	Foglalat	1
B-9	T csavar	1
C	Markolat támasz	1
C-1	Csavar	1
C-2	Tápkábel burkolat	1
C-3	Felső tápkábel	1
C-4	Felső érzékelő kábel	1
C-5	Markolat támasz burkolat	1
D	Fő váz	1
D-1	Alsó tápkábel	1
D-2	Alsó érzékelő kábel	1
D-3	Csavar	4
D-4	Foglalat	1
D-5	Üléstámasz csavar	1
D-6	Csavar	1
D-7	Érzékelő csatlakoztatás	1
E	Első stabilizátor	1
E-1	Csavar	4
E-2	Első stabilizátor zárósapkája	2
F	Hátsó stabilizátor	1
F-1	Hátsó stabilizátor zárósapkája	2
F-2	Lapos alátét	4
F-3	Anyá	4
G	Üléstámasz	1
G-1	Csavar	1
G-2	Lapos alátét	1

<b>H</b>	Sín	1
<b>H-1</b>	Sín szilárd készlete	1
<b>H-2</b>	Végsapka	2
<b>I</b>	Ülés	1
<b>J-R&amp;L</b>	Pedál	1szett
<b>K-R&amp;L</b>	Hajtókar	1szett
<b>K-1</b>	Csavar	2
<b>K-2</b>	Hajtókar burkolat	2
<b>L-R&amp;L</b>	Láncvédő	1szett
<b>L-1</b>	Csavar	4
<b>L-2</b>	Műanyag borítás	2
<b>L-3</b>	Csavar	4
<b>M</b>	Műanyag görgő	1
<b>M-1</b>	Tengely összeállítás	1
<b>M-2</b>	Csavar	3
<b>M-3</b>	Szíj	1
<b>M-4</b>	Foglat	1
<b>M-5</b>	Csapágy	2
<b>M-6</b>	Hullámos alátét	1
<b>M-7</b>	C klip	1
<b>N</b>	Mágneses szett	1szett
<b>N-1</b>	Csavar	1
<b>N-2</b>	Mágnes	7
<b>N-3</b>	Anyá	3
<b>N-4</b>	Alátét	1
<b>O</b>	Lendkerék	1
<b>O-1</b>	Lapos alátét	1
<b>O-2</b>	Csapágy	1
<b>O-3</b>	Kis csiga	1
<b>O-4</b>	Anyá	1
<b>O-5</b>	Csillag alakú alátét	1
<b>O-6</b>	Anyá	4
<b>O-7</b>	Egysorú csapágy	1
<b>O-8</b>	Csapágy	2
<b>O-9</b>	Tengely	1
<b>O-10</b>	Rugós alátét	1
<b>O-11</b>	C klip	1
<b>P</b>	Feszítési görgő	1szett
<b>P-1</b>	Feszítési görgő kerék	1

<b>P-2</b>	Foglalat	1
<b>P-3</b>	Alátét	2
<b>P-4</b>	Csavar	1
<b>P-5</b>	Alátét	1