

DUVLAN



Návod na použitie: Rotoped DUVLAN Keaton Ergo – kód: 5302

SK

Návod k použití: Rotoped DUVLAN Keaton Ergo – kód: 5302

CZ

Instrukcja obsługi: Rower treningowy DUVLAN Keaton Ergo – kod: 5302

PL

Használati útmutató: Szobakerékpár DUVLAN Keaton Ergo – kód: 5302

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. 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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

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

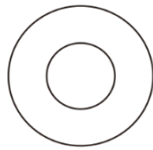
Pokyny

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

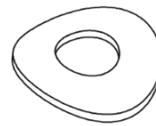
Dôležité bezpečnostné upozornenie

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.

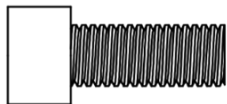
- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na nekĺzavý 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 verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HB (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 Váš 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.
- 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: 40 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 100 x 64 x 146 cm.

Zoznam dielov:**Krok 1**

33 – Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T (8KS)



34 – Zakrivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T (1KS)



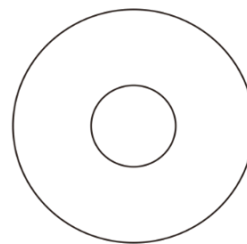
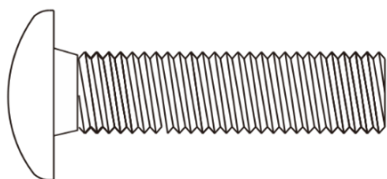
32 – Závrtná skrutka 5/16" x 3/4" (9KS)



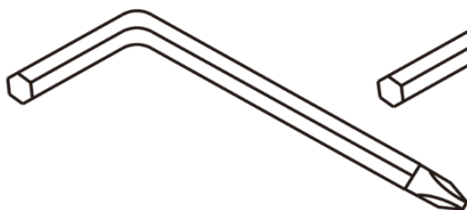
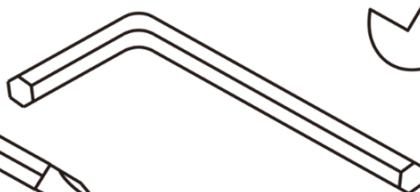
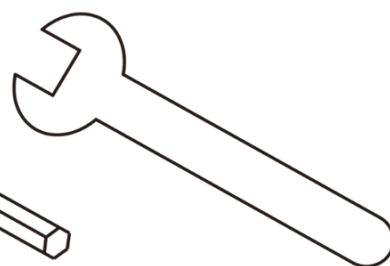
35 – Pružná podložka 5/16" x 1,5T (9KS)

Krok 2

41 – Phillips skrutka M5 x 12L (4KS)

72 – Plochá podložka $\varnothing 3/8"$ x $\varnothing 30$ x 2T (1KS)

71 – Nosná skrutka 3/8" x 1-1/2" (1KS)

43 – Kombinovaný imbusový kľúč M5
a Phillips skrutkovač (1KS)87 – Imbusový kľúč L
(1KS)79 – Vidlicový kľúč
15m/m (1KS)

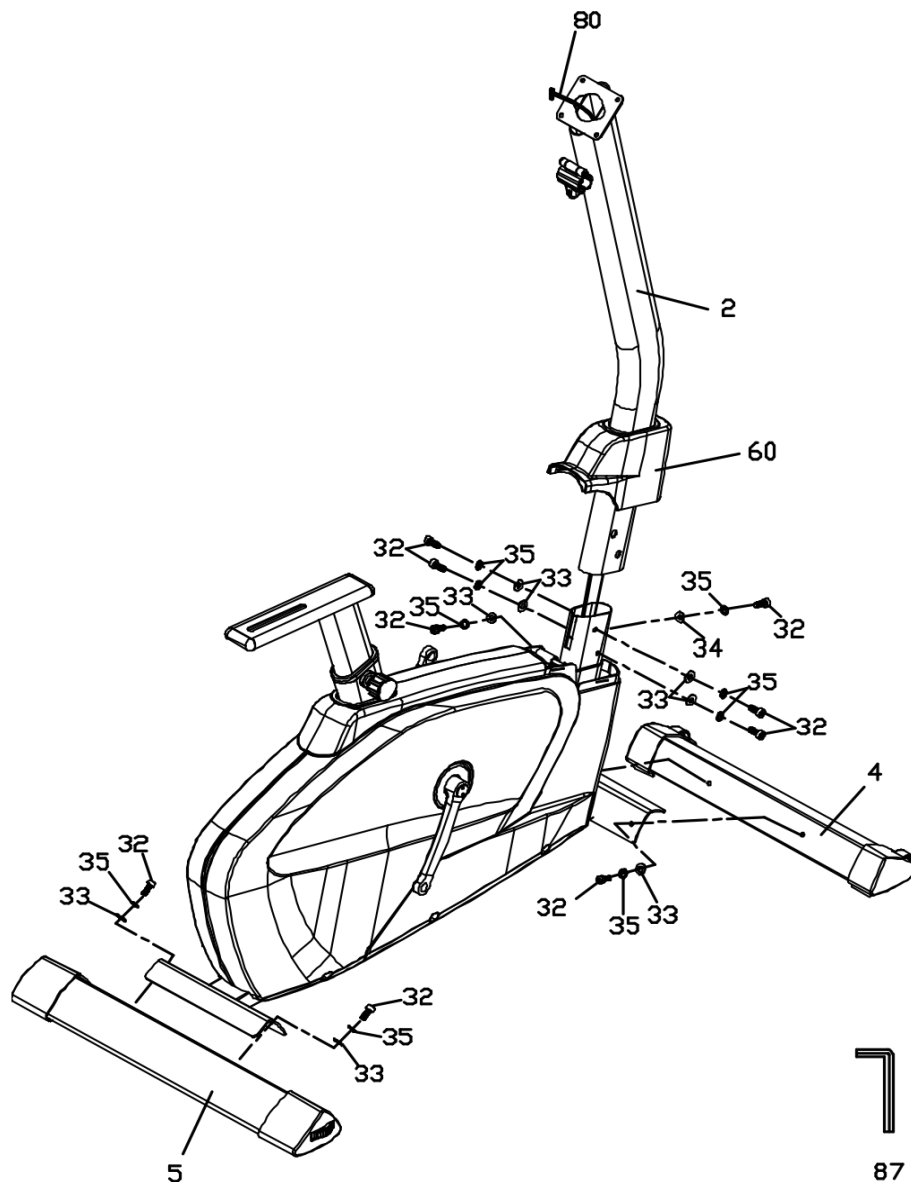
Postup pri montáži

Krok 1

Nájdite prednú základňu (2) a navlečte na ňu kryt prednej základne (60). Uistite sa, že je kryt v správnom smere, tak ako je znázornené na obrázku nižšie, predtým ako ho navlečiete na základňu. Namontujte zväzok káblov počítača (80) do spodnej časti základne a vrchom von. Buďte opatrný, keď budete pripevňovať základňu do hlavného rámu, aby nedošlo k preseknutiu alebo prerezaniu káblov, môže dôjsť aj k poškodeniu základne.

Namontujte prednú základňu na hlavný rám a utiahnite ju použitím 6 mm imbusového kľúča L (87) a pomocou piatich 5/16" x 3/4" závrtných skrutiek (32), štyroch 5/16" plochých podložiek (33), piatich 5/16" pružných podložiek (35) a jednej 5/16" zakrivenej podložky (34). Nasadte kryt prednej základne (60) do miesta na hlavnej časti rotopedu.

Pripojte predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (5) k hlavnému rámu, pomocou štyroch 5/16" x 3/4" závrtných skrutiek (32), štyroch 5/16" pružných podložiek (35) a štyroch 5/16" plochých podložiek (33) a utiahnite ich použitím 6mm imbusového kľúča L (87).



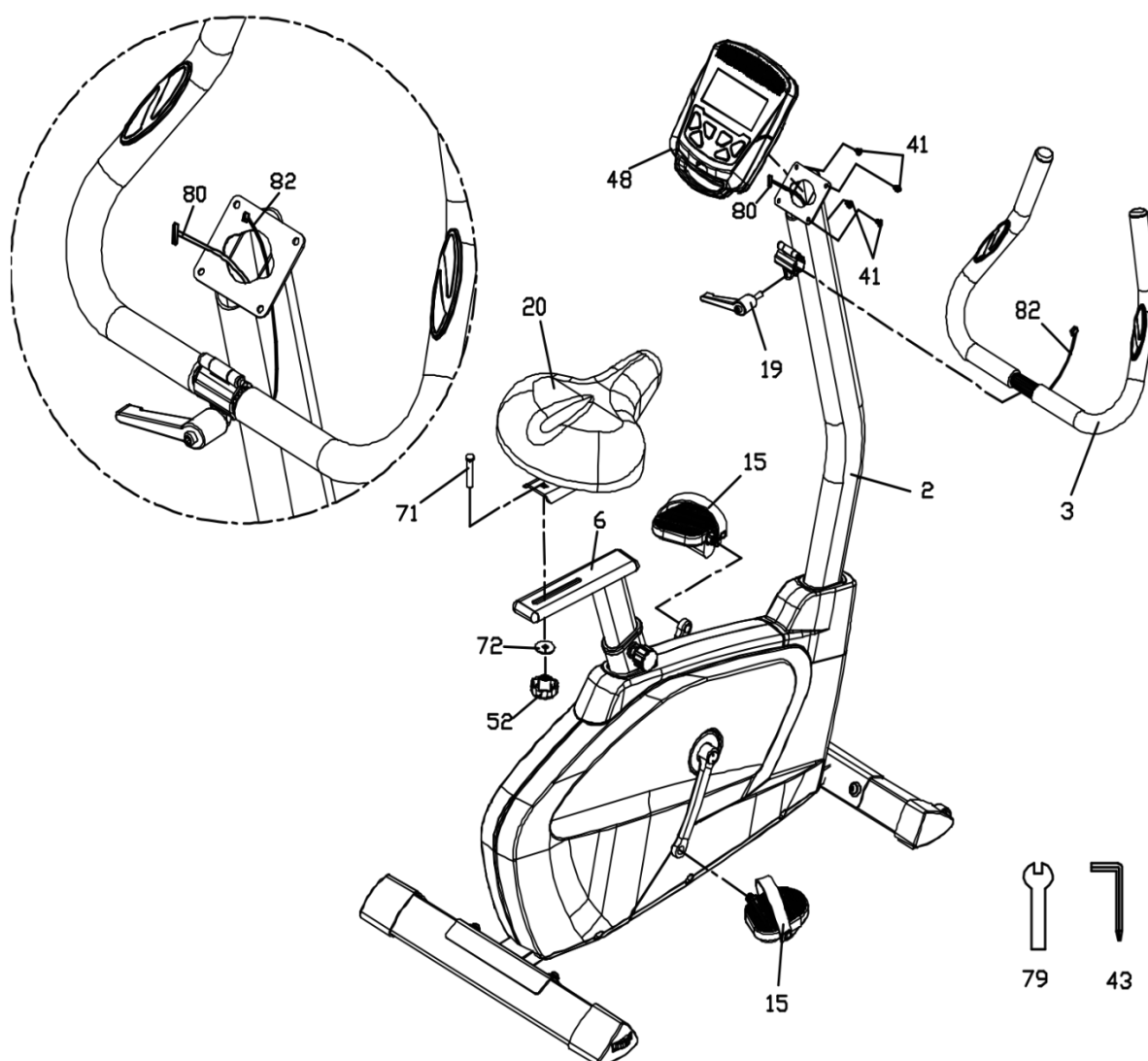
Krok 2

Namontujte riadidlá (3) na prednú základňu (2) a zaistite ich s rýchlopínacou pákou (19). Umiestnite kábel ručného pulzu (82) cez počítačový montážny držiak ako je znázornené na obrázku nižšie.

Pripojte počítačový kábel (80) a kábel senzoru ručného pulzu (82) na počítač (48). Namontujte počítač na prednú základňu (2) a utiahnite ho použitím Phillips skrutkovača (43) pomocou štyroch M5 x 12L Phillips skrutiek (41).

Použite 15m/m vidlicový kľúč (79) na nainštalovanie pravého a ľavého pedálu (15) na kľukovú nápravu. Ľavý pedál má reverzný závit a zaskrutkuje sa proti smeru hodinových ručičiek. Pedále sú označené R alebo L na konci pedálovej nápravy. Uistite sa, že ste utiahli pedále pevne, inak môže dôjsť počas šliapania k hluku podobnému klikaniu. Ak tak nastane, pravdepodobne bude nutné dotiahnuť skrutky pedálov.

Nájdite 3/8" x 1-1/2" nosnú skrutku (71) a namontujte ju cez držiak sedadla (20) a podperu sedadla (6). Zaistite polohu sedadla pomocou 3/8" plochej podložky (72), prednej a zadnej nastaviteľnej skrutky (52).



Počítač



HLAVNÉ FUNKCIE

START/STOP:

1. Spustiť alebo pozastaviť tréning.
2. Začatie merania telesného tuku.
3. Podržaním tlačidla po dobu 3 sekundy, vynulujete všetky funkcie.

DOWN: Znížiť hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), atď. Počas tréningu, znížite odpor zaťaženia.

UP: Zvýšiť hodnotu vybraného cvičebného parametru. Počas tréningu, zvýšite odpor zaťaženia.

ENTER: Potvrdiť požadovanú hodnotu alebo režim tréningu.

RECOVERY: Stlačte tlačidlo ENTER, pre vstup do funkcie „RECOVERY“, počítač musí mať hodnotu tepovej frekvencie (musíte sa držať snímačov tepovej frekvencie na rukoväti). Recovery je údaj o fyzickej zdatnosti. Ihneď po ukončení cvičenia, za 1 minútu dosiahnete vyhodnotenie vašej telesnej kondície od 1 do 6. Hodnota 1 je najlepšie a hodnota 6 je najhoršie.

MODE: Služí na prepínanie zobrazenia parametrov z RPM na RÝCHLOSŤ, z ODO na VZDIALENOSŤ, z WATT na KALÓRIE, počas tréningu.

VÝBER CVIČENIA

Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si vyberte cvičebný program a potvrdíte tlačidlom ENTER.

K dispozícii je 7 základných cvičebných programov:

Manuálny program, Predvolené programy, Watt program, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program.

FUNKCIE:

1. **RÝCHLOSŤ:** Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
2. **RPM:** Zobrazuje aktuálny počet otáčok pedála za minútu.
3. **ČAS:** Pripočítava čas cvičenia od 00:00 do 99:59. Užívateľ si môže nastaviť cieľový čas.
4. **VZDIALENOSŤ:** Pripočítava vzdialenosť cvičenia od 0,00 do 999,9 km alebo ml. Užívateľ si môže nastaviť, akú vzdialenosť chce dosiahnuť.
5. **ODO:** Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km alebo ml.
6. **CAL:** Pripočítava spálené kalórie od 0 do 9999. Užívateľ si môže nastaviť, koľko kalórií chce spáliť.
7. **WATT:** Zobrazuje aktuálne watty.
8. **TEPOVÁ FREKVENCIA:** Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, počet úderov za min.

- 9. CIEĽOVÁ T.F.:** Užívateľ si môže nastaviť vlastnú cieľovú tepovú frekvenciu.
- 10. PROGRAM:** K dispozícii je na výber 24 rôznych tréningových programov.
- 11. ÚROVEŇ:** Programy majú 24 úrovní, zobrazené v 8 kockách v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje 1 minútu cvičenia (ak nie je čas zmenený na novú hodnotu pre odpočítavanie) a každá kocka predstavuje 3 úrovne práce.
- 12. HUDBA:** K dispozícii je audio-vstupný port v hornej časti monitora. Užívateľ si môže pripojiť MP3 prehrávač, smart telefón alebo ďalší zdroj zvuku do portu.

PARAMETRE CVIČENIA: ČAS / VZDIALENOSŤ / KALÓRIE / VEK/ WATT / CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA

Nastavenie parametrov cvičenia:

Po vybratí požadovaného programu cvičenia: Manuálny program, Predvolené programy, Watt program, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program. Môžete si nastaviť niekoľko parametrov cvičenia pre dosiahnutie požadovaných výsledkov.

Poznámka: Niektoré parametre sa v určitom programe nedajú nastaviť. Čas a vzdialenosť nemôžu byť nastavené v rovnakom tréningu!

Akonáhle bol program zvolený, stlačením tlačidlo ENTER, bude blikať parameter „TIME“. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si môžete vybrať požadovanú časovú hodnotu. Stlačením tlačidlo ENTER potvrdíte hodnotu.

Blikajúci riadok sa presunie na ďalší parameter. Pokračujte pomocou UP alebo DOWN tlačidiel. Pre zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START/STOP.

Viac o tréningových parametroch:

Parameter	Rozsah zobrazenia	Nastavená hodnota	Nárast/ Pokles	Popis
Čas	0:00~99:00	00:00	± 1:00	1. Keď je na displeji 0:00, čas sa bude pripočítavať. 2. Keď je na displeji 1:00-99:00, čas sa bude odpočítavať k nule.
Vzdialenosť	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Keď je na displeji 0,0, vzdialenosť sa bude pripočítavať. 2. Keď je na displeji 1,0~999,0 sa bude odpočítavať k nule.
Kalórie	0~9995	0,0	±5	1. Keď je na displeji 0, kalórie sa budú pripočítavať. 2. Keď je na displeji 5~9995, sa budú odpočítavať k nule.
Watt	40~250	100	±5	Užívateľ môže nastaviť hodnotu watt iba v WATT kontrolnom programe.
Vek	10~99	30	±1	Cieľový srdcový tep človeka závisí od jeho veku. Keď aktuálny tep srdca prekročí hodnotu cieľového (max.) tepu srdca (vypočítaného počítačom), aktuálna hodnota tepu bude blikať.
Pulz	60~220	90	±1	Nastavenie parametrov pre cieľovú tepovú frekvenciu.

OVLÁDANIE PROGRAMOV

- **Manuálny program (MANUAL-P1)**

Profil programu:



Vyberte „Manual“ pomocou UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

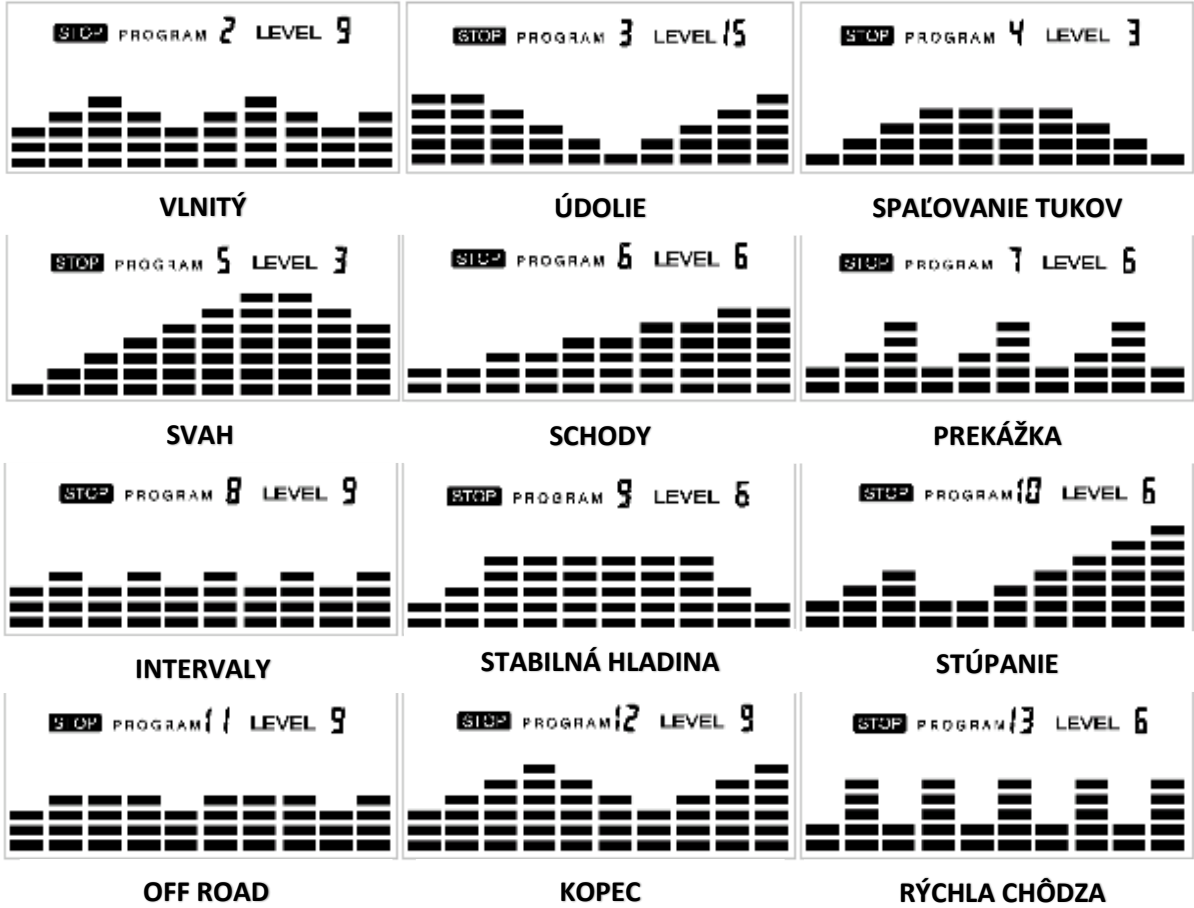
Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielať zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- **Predvolené programy (PRE-PROGRAMS P2-P13)**

Profil programov:



K dispozícii je 12 programových profilov pripravených na použitie: VLNITÝ, ÚDOLIE, SPALOVANIE TUKOV, SVAH, SCHODY, PREKÁŽKA, INTERVALY, STABILNÁ HLADINA, STÚPANIE, OFF ROAD, KOPEC, RÝCHLA CHÔDZA. Všetky programové profily majú 24 úrovni odporu.

Nastavenie parametrov pre Pre-programs:

Vyberte jeden z „Pre-programs“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Cvičenie v každom pre-program:

Užívateľ môže cvičiť na rôznych úrovniach intenzity v rôznych časových intervaloch ako profily blikajú. Užívateľ si môže nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN počas cvičenia.

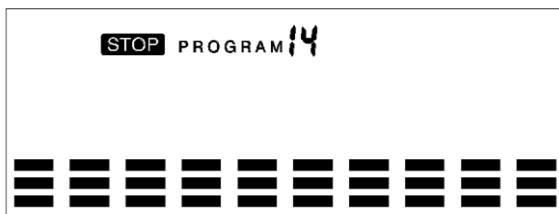
Poznámka:

Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- **Watt kontrolný program (Watt control program P-14)**

Profil programu:



Nastavenie parametrov pre Watt control program:

Vyberte „Watt control program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

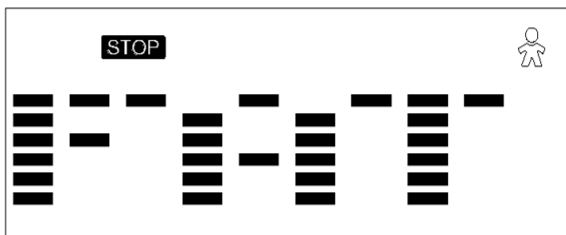
Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k 0, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Počítač automaticky nastaví odporovú záťaž v závislosti na rýchlosti, aby udržal konštantnú hodnotu watt. Užívateľ si môže použitím UP alebo DOWN nastaviť hodnotu počas tréningu.

- **Program telesný tuk (Body fat program)**

Profil programu:



Nastavenie údajov pre telesný tuk:

Vyberte „Body fat Program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. MALE bude blikať pohlavie (GENDER), nastavíte si ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, stlačením tlačidla ENTER potvrdíte pohlavie a presuniete sa na ďalší údaj.

175 cm bude blikať výška (HEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

75 kg bude blikať váha (WEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

30 rokov bude blikať vek (AGE), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pre začatie merania stlačte tlačidlo START/STOP, prosím musíte sa držať snímačov ručného pulzu.

Každých 15 sekúnd sa bude na displeji zobrazovať váš Body Fat %, BMR, BMI & Body type.

Poznámka:

Existuje 9 telesných typov rozdelených podľa vypočítaného % tuku.

Typ 1 je od 5% do 9%.

Typ 2 je od 10% do 14%.

Typ 3 je od 15% do 19%.

Typ 4 je od 20% do 24%.

Typ 5 je od 25% do 29%.

Typ 6 je od 30% do 34%.

Typ 7 je od 35% do 39%.

Typ 8 je od 40% do 44%.

Typ 9 je od 45% do 50%.

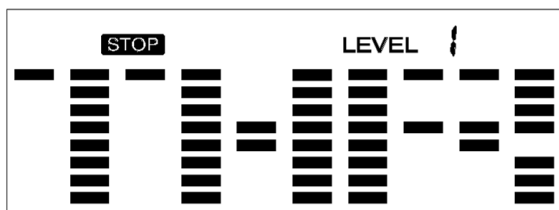
BMR: Základný metabolizmus pomer

BMI: Telesný hmotnostný index

Stlačením tlačidla START/STOP sa vrátite do hlavného displeja.

- **Program cieľovej srdcovej frekvencie (Target heart rate program)**

Profil programu:



Nastavenie parametrov pre cieľovú srdcovú frekvenciu:

Vyberte si „Target heart rate program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Ak je nameraný pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 10 sekúnd. Ak sa stratí signál srdcovej frekvencie, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom sa zníži odpor záťaže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Nosenie hrudného popruhu (predáva sa samostatne)

1. Pripojte vysieláč k pružnému popruhu pomocou uzamykacích častí.

2. Nastavte popruh tak pevne, ako je to možné, ale tak, aby nebol príliš tesný a cítili ste sa v ňom pohodlne.

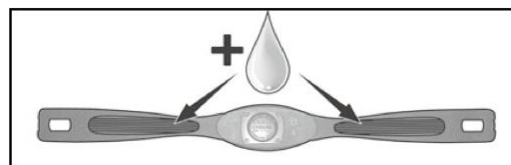
3. Umiestnite vysieláč s logom v strede uprostred trupu, smerom od hrudníka (niektorí ľudia musia umiestniť vysieláč mierne vľavo od stredu). Pripojte koniec pružného popruhu vložením guľatej koncovky a pomocou uzamykacích častí, zaistíte vysieláč a popruh okolo hrudníka.

4. Umiestnite vysieláč priamo pod hrudné svaly.

5. Pot je najlepší vodič pre meranie elektrických signálov srdca. Ale je možné použiť aj čistú vodu na navlhčenie elektród (2 rebrované oválne plochy na zadnej strane pásu a po oboch stranách vysieláča).

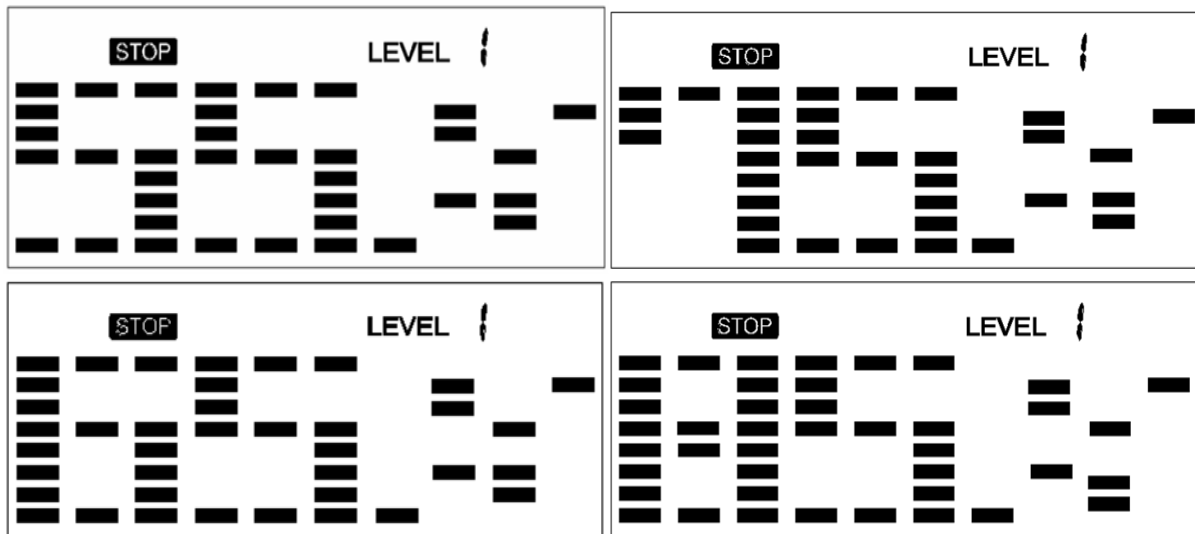
Odporúča sa, nosiť hrudný pás pár minút pred cvičením. Niektorým používateľom, kvôli telesnej chémii, zo začiatku trvá dlhší čas, kým dosiahnu silný a stabilný signál. Po "zahriatí" sa tento problém znižuje. Ako už bolo uvedené, nosenie vysieláča / popruhu, cez oblečenie ovplyvňuje výkon.

6. Váš tréning musí byť v rozsahu - vzdialenosť medzi vysieláčom / prijímačom - na dosiahnutie silného a stabilného signálu. Dĺžka rozsahu sa môže mierne líšiť, ale vo všeobecnosti je potrebné zostať v blízkosti konzoly, pre získanie dobrých a spoľahlivých údajov. Nosenie vysieláča priamo na holej koži vám zaručí správnu činnosť. Ak chcete, môžete nosiť vysieláč cez tričko. V tom prípade navlhčíte vodou tie časti trička, kde sa budú elektródy dotýkať.



- **Kontrolný program srdcovej frekvencie (Heart rate control program)**

Profil programu:



K dispozícií sú 4 druhy pre cieľový pulz:

1. HRC- 55% CIEĽOVÁ S.F.= 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CIEĽOVÁ S.F.= 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CIEĽOVÁ S.F.= 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CIEĽOVÁ S.F.= 85% z (220-AGE)

Nastavenie parametrov pre kontrolu srdcovej frekvencie:

Vyberte si jeden z „Heart rate control program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

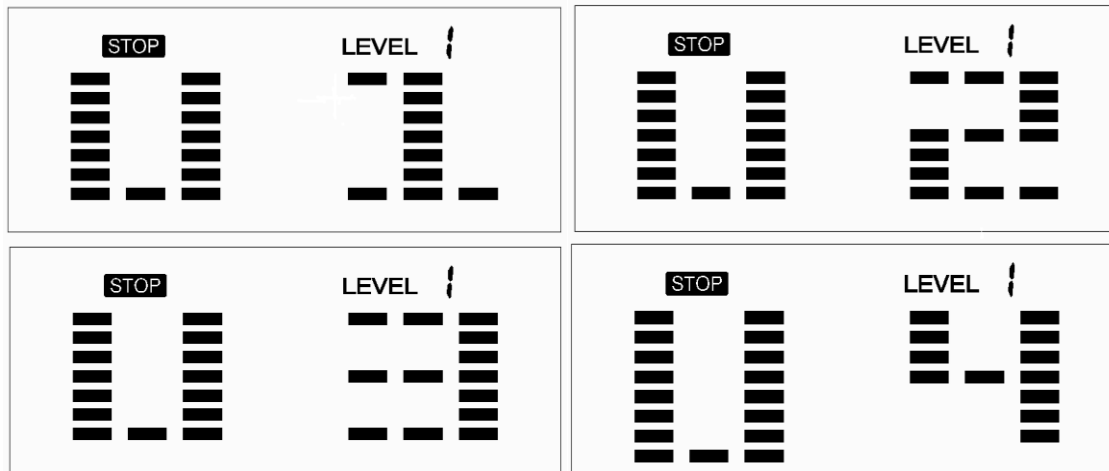
Poznámka:

Ak je nameraný pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 10 sekúnd. Ak sa stratí signál srdcovej frekvencie, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom sa zníži odpor záťaže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- **Užívateľský program (USER PROGRAM)**

Profil programu:



4 užívateľské programy umožňujú užívateľovi vytvoriť svoj osobný program.

Nastavenie parametrov pre užívateľský program:

Vyberte „User program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po ukončení nastavenia požadovaných parametrov, bude blikať prvý riadok v levely. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte level, potom stlačte tlačidlo ENTER až do dokončenia (celkovo 10x). Stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Priestor pre batérie sa nachádza na zadnej strane počítača.

1. Odstráňte kryt zatlačením na jazýček a nadvihnite ho.
2. Vyberte staré batérie a do priestoru pre batérie vložte nové batérie s dodržaním značiek polarít vo vnútri priestoru pre batérie.
3. Vráťte kryt priestoru pre batérie na miesto.

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.

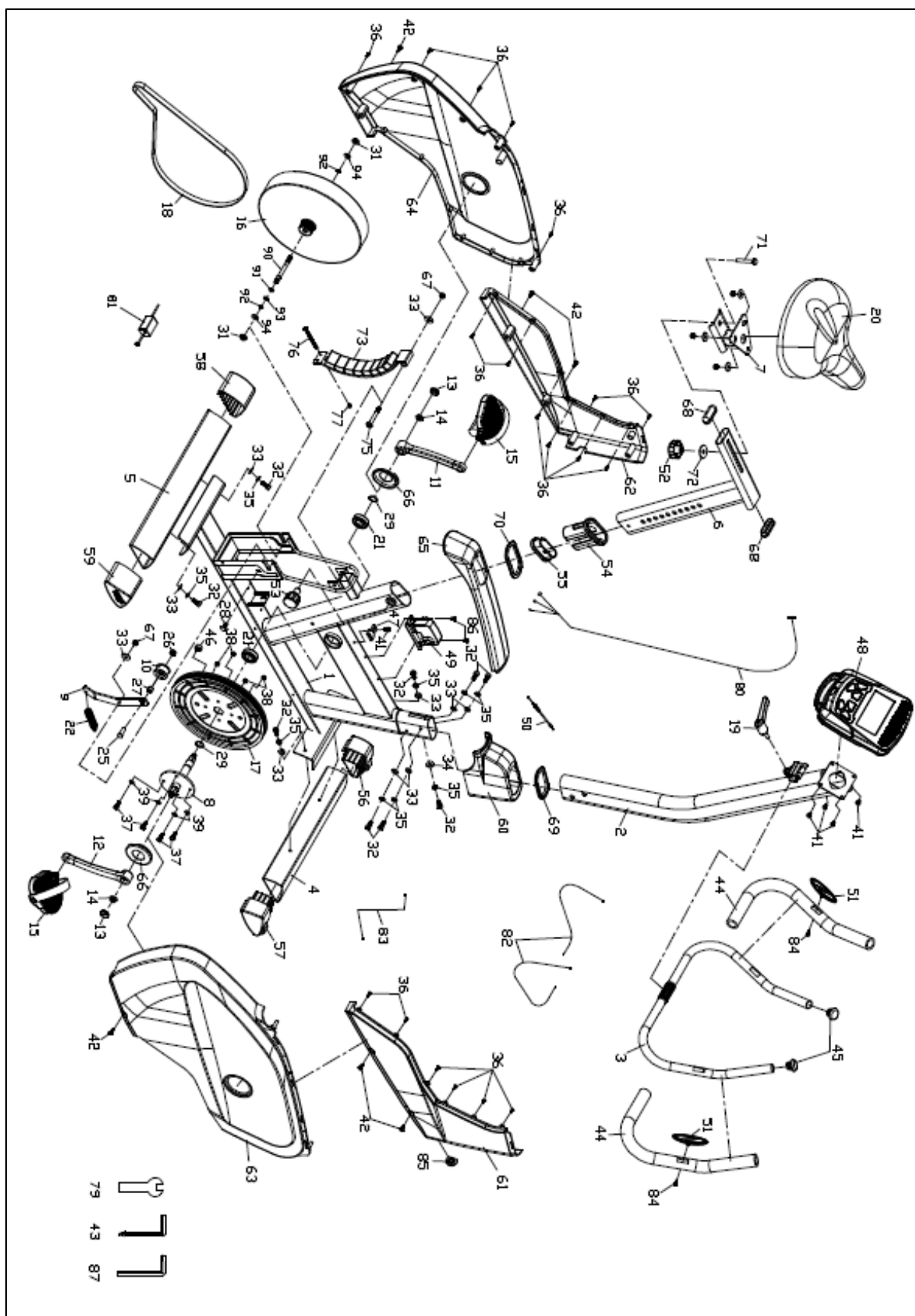


Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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
1	Hlavný rám	1
2	Predná základňa	1
3	Riadidlá	1
4	Predný stabilizátor	1
5	Zadný stabilizátor	1
6	Podpera sedadla	1
7	Posuvný držiak sedadla	1
8	Kľuková náprava	1
9	Napínací držiak	1
10	Koliesko napínacej kladky	1
11	Ľavé rameno kľuky	1
12	Pravé rameno kľuky	1
13	Koncovka ramena kľuky	2
14	Matica M10 x 1,25 m/m	2
15	Pravý a ľavý pedál	1
16	Zotrvačník	1
17	Hnacia remenica	1
18	Remeň	1
19	Rýchlopínacia páka	1
20	Sedadlo	1
21	Ložisko 6004	2
22	Pružina	1
25	Nosná skrutka 3/8" x 27L	1
26	Nylonová matica 3/8" x 7T	1
27	Objímka	1
28	Nosná skrutka 5/16" x 20L	1
29	C- krúžok 20 m/m	2
31	Matica 3/8"- 26UNF x 7T	2
32	Závrtná skrutka 5/16" x 3/4"	9

33	Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	10
34	Zakrivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T	1
35	Pružná podložka 5/16" x 1,5T	9
36	Skrutka do plechu 4 x 12L	19
37	Šesťhranná hlava skrutky 1/4" x 5/8"	4
38	Nylonová matica 1/4" x 5,5L	4
39	Plochá podložka 1/4" x 13 x 1T	4
41	Phillips skrutka M5 x 12L	5
42	Závitorezná skrutka 5 x 16L	6
43	Kombinovaný imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač	1
44	Pena na rukoväti	2
45	Gul'atá koncovka	2
46	Magnet	1
47	Senzorový kábel 200 m/m	1
48	Počítač	1
49	Prevodový motor	1
50	Oceľové lano	1
51	Senzor ručného pulzu	2
52	Predná a zadná nastaviteľná skrutka	1
53	Poistná skrutka	1
54	Stredová krytka	1
55	Posuvná vložka	1
56	Predný kryt koncovky ľavého stabilizátora	1
57	Predný kryt koncovky pravého stabilizátora	1
58	Zadný kryt koncovky ľavého stabilizátora	1
59	Zadný kryt koncovky pravého stabilizátora	1
60	Kryt prednej základne	1
61	Pravý predný plášť	1
62	Ľavý predný plášť	1
63	Pravý zadný plášť	1
64	Ľavý zadný plášť	1

65	Sedlový kryt	1
66	Kryt kľukového ramena	2
67	Nylonová matica 5/16" x 6T	2
68	Koncovka	2
69	Koncovka prednej základne	1
70	Kryt podpery sedadla	1
71	Nosná skrutka 3/8" x 1-1/2"	1
72	Plochá podložka Ø3/8" x Ø30 x 2T	1
73	Magnety zotrvačníka s montážnou doskou	1
75	Závrtná skrutka	1
76	Phillips skrutka	1
77	Nylonová matica M5-5T	1
79	Vidlicový kľúč 15 m/m	1
80	Kábel počítača 1600 m/m	1
81	Napät'ový adaptér	1
82	Kábel senzoru ručného pulzu 600 m/m	2
83	Sieťový kábel DC 300 m/m	1
84	Skrutka do plechu 3,5 x 12L	2
85	Držiak na napájanie	1
86	Phillips skrutka	2
87	Imbusový kľúč L 6 mm	1
90	Náprava	1
91	Plochá podložka Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
92	C- krúžok Ø12	2
93	Zvlnená podložka Ø12	1
94	Plochá podložka Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2

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. 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

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2letá záruka.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním.

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.

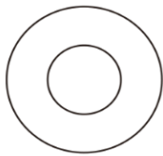
Důležité bezpečnostní upozornění

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. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

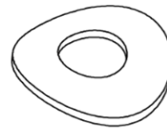
- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **130 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být 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. Neumíst'ujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikované podle kategorie HB (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 Váš 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. Opotřebované 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.
- 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: 40 kg.
- Celkové rozměry: d100 x š64 x v146 cm.

Seznam dílů

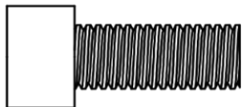
Krok 1



33 – Plochá podložka 5/16"x 18 x 1,5T (8KS)



34 – Zakřivená podložka 5/16" × 19 × 1,5T (1KS)



32 - Závrtný šroub 5/16" × 3/4" (9KS)

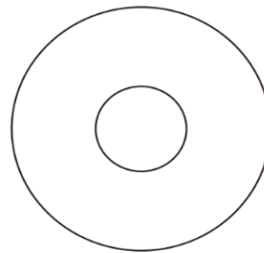


35 - Pružní podložka 5/16" × 1,5T (9KS)

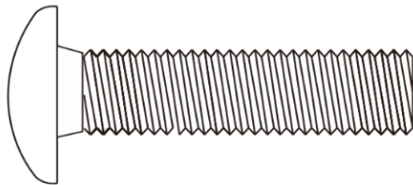
Krok 2



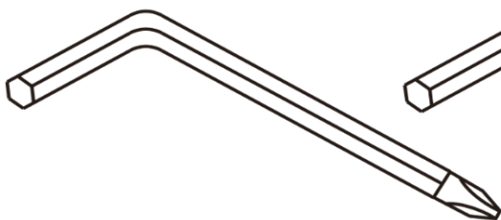
41 – Phillips šroub M5 × 12L
(4KS)



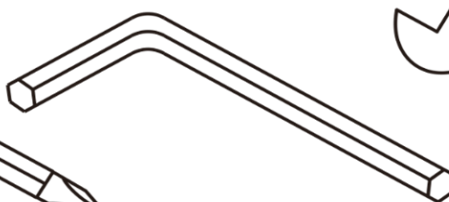
72 – Plochá podložka $\varnothing 3/8"$ × $\varnothing 30$ × 2T (1KS)



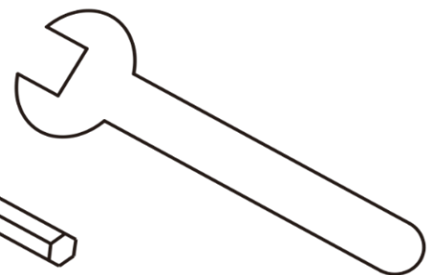
71 – Nosní šroub 3/8" × 1-1/2"(1KS)



43 – Kombinovaný imbusový klíč M5
a Phillips šroubovák (1KS)



87 – Imbusový klíč L
(1KS)



79 – Vidlicový klíč 15m/m
(1KS)

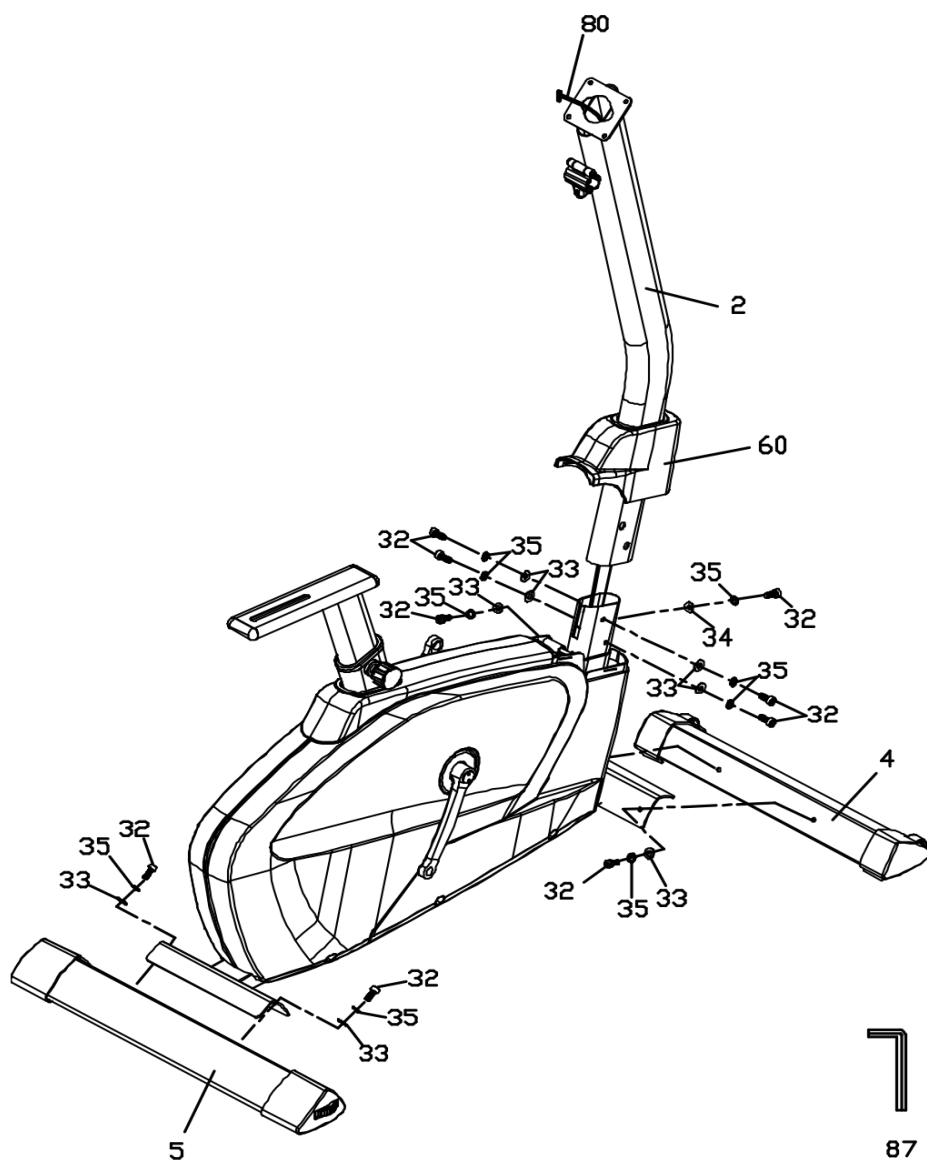
Postup při montáži

Krok 1

Najděte přední základnu (2) a navlečte na ni kryt přední základny (60). Ujistěte se, že je kryt ve správném směru, tak jak je znázorněno na obrázku níže, předtím, než ho navlečete na základnu. Namontujte svazek kabelů počítače (80) do spodní části základny a vrchem ven. Buďte opatrní, když budete připevňovat základnu do hlavního rámu, aby nedošlo k přeseknutí nebo proříznutí kabelů, může dojít i k poškození základny.

Namontujte přední základnu na hlavní rám a utáhněte ji použitím 6 mm imbusového klíče L (87) a pomocí pěti 5/16 " x 3/4 " závrtných šroubů (32), čtyř 5/16 plochých podložek (33), pěti 5/16 " rozdělovacích podložek (35) a jedné 5/16 " zakřivené podložky (34). Nasad'te kryt přední základny (60) do místa na hlavní části rotopedu.

Připojte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (5) k hlavnímu rámu, pomocí čtyř 5/16 " x 3/4 " závrtných šroubů (32), čtyř 5/16 " podložek (35) a čtyř 5/16 plochých podložek (33) a utáhněte jich použitím 6 mm imbusového klíče (87).



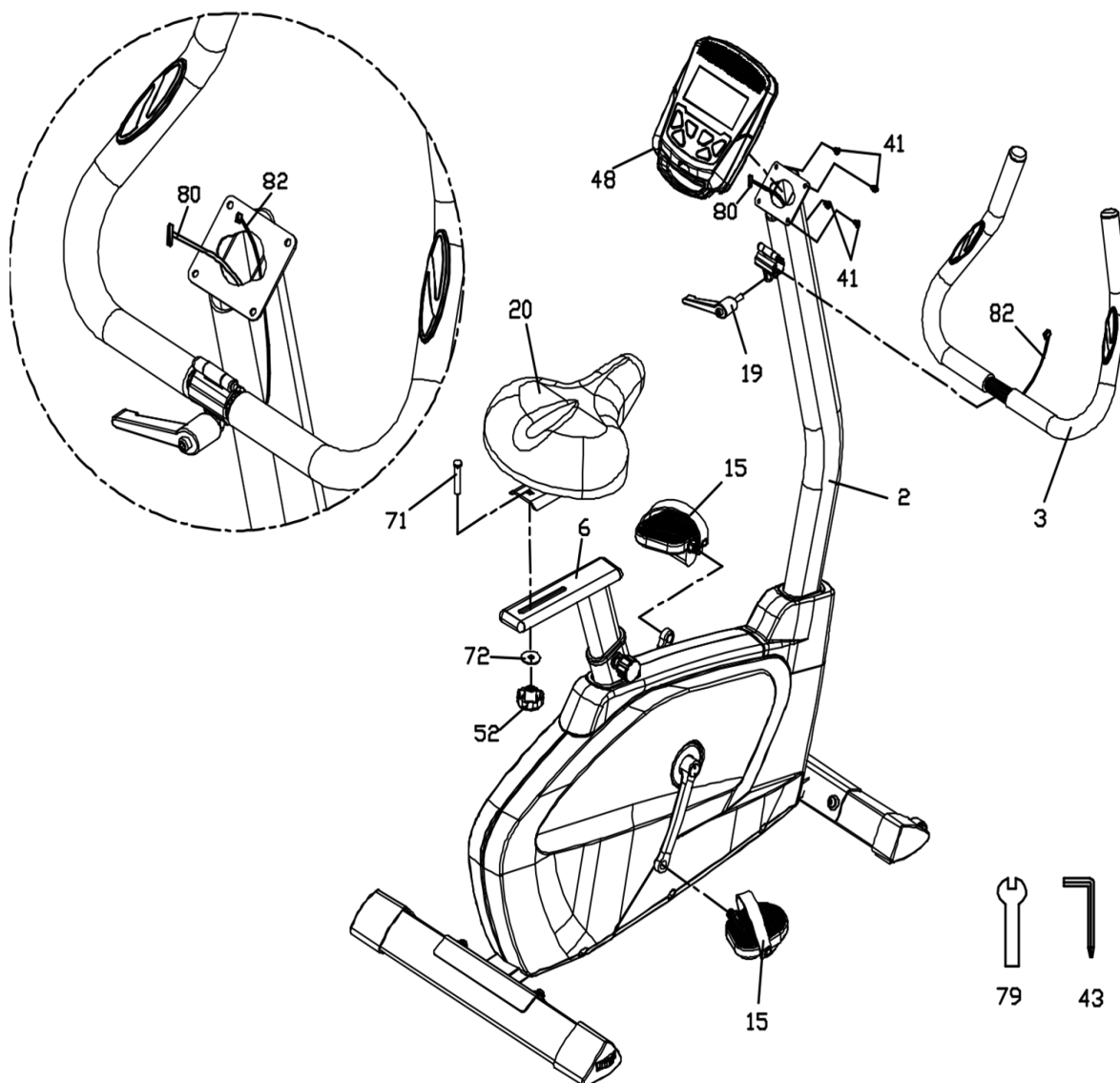
Krok 2

Namontujte řídítka (3) na přední základnu (2) a zajistěte je s rychloupínací pákou (19). Umístěte kabel ručního pulsu (82) přes počítačový montážní držák, jak je znázorněno na obrázku níže.

Připojte počítačový kabel (80) a kabel ručního pulsu (82) na počítač (48). Namontujte počítač na přední základnu (2) a utáhněte jej použitím Phillips šroubováku (43) pomocí čtyř M5 x 12L Phillips šroubů (41).

Použijte 15 m/m vidlicový klíč (79) na nainstalování pravého a levého pedálu (15) na klikovou nápravu. Levý pedál má reverzní závit a zašroubuje se proti směru hodinových ručiček. Pedály jsou označeny R nebo L na konci pedálové nápravy. Ujistěte se, že jste utáhli pedály pevně, jinak může dojít během šlapání k hluku podobnému klikání. Pokud tak nastane, pravděpodobně bude nutné dotáhnout šrouby pedálů.

Najděte 3/8 " x 1-1/2 " nosní šroub (71) a namontujte ho přes držák sedadla (20) a podpěru sedadla (6). Zajistěte polohu sedadla pomocí 3/8 " ploché podložky (72), pomocí předního a zadního nastavitelného šroubu (52).



Počítač



HLAVNÍ FUNKCE

START/STOP:

1. Spustit nebo pozastavit trénink.
2. Zahájení měření tělesného tuku.
3. Podržení tlačítka po dobu 3 sekundy, vynulujete všechny funkce.

DOWN: Snížit hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), atd. Během tréninku, snížíte odpor zatížení.

UP: Zvýšit hodnotu vybraného cvičebního parametru. Během tréninku, zvýšíte odpor zatížení.

ENTER: Potvrdit požadovanou hodnotu nebo režim tréninku.

RECOVERY: Stisknete tlačítko ENTER, pro vstup do funkce "RECOVERY", počítač musí mít hodnotu tepové frekvence (musíte se držet snímačů tepové frekvence na rukojeti). Recovery je údaj o fyzické zdatnosti. Ihned po ukončení cvičení, za 1 minutu dosáhnete vyhodnocení vaší tělesné kondice od 1 do 6. Hodnota 1 je nejlepší a hodnota 6 je nejhorší.

MODE: Slouží k přepínání zobrazení parametrů z RPM na RYCHLOST, z ODO na VZDÁLENOST, z WATT na KALORIE, během tréninku.

VÝBĚR CVIČENÍ

Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si vyberte cvičební program a potvrďte tlačítkem ENTER.

K dispozici je 7 základních cvičebních programů:

Manuální program, Výchozí programy, Watt program, Program tělesný tuk, Program cílové srdeční frekvence, Kontrolní program srdeční frekvence a Uživatelský program.

FUNKCE:

1. **RYCHLOST:** Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo ml/h.
2. **RPM:** Zobrazuje aktuální počet otáček pedálu za minutu.
3. **ČAS:** Připočítává čas cvičení od 00:00 do 99:59. Uživatel si může nastavit požadovaný svůj cílový čas.
4. **VZDÍALENOST:** Připočítává vzdálenost cvičení od 0,00 do 999,9 km nebo ml. Uživatel si může nastavit, jakou vzdálenost chce dosáhnout.
5. **ODO:** Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost od 0,0 do 999,9 km nebo ml.
6. **CAL:** Připočítává spálené kalorie od 0 do 9999. Uživatel si může nastavit, kolik kalorií chce spálit.
7. **WATT:** Zobrazuje aktuální wattly.
8. **TEPOVÁ FREKVENCE:** Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, počet úderů za minutu.

- 9. CÍLOVÁ T.F.:** Uživatel si může přednastavit vlastní cílovou tepovou frekvenci.
- 10. PROGRAM:** K dispozici je na výběr 24 různých tréninkových programů.
- 11. ÚROVEŇ:** Programy mají 24 úrovní práce zobrazené v 8 kostkách v každém sloupci. Každý sloupec představuje 1 minutu cvičení (pokud není čas změně na novou hodnotu pro odpočítávání) a každá kostka představuje 3 úrovně práce.
- 12. HUDBA:** K dispozici je audio-vstupní port v horní části monitoru. Uživatel si může připojit MP3 přehrávač, smart telefon nebo další zdroj zvuku do portu.

PARAMETRY CVIČENÍ: ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE / VEK/ WATT / CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Nastavení parametrů cvičení:

Po vyjmutí požadovaného programu cvičení: Manuální program, Výchozí programy, Watt program, Program tělesný tuk, Program cílové srdeční frekvence, Kontrolní program srdeční frekvence a Uživatelský program. Můžete si přednastavit několik parametrů cvičení pro dosažení požadovaných výsledků.

Poznámka: Některé parametry se v určitém programu nedají nastavit. Čas a vzdálenost nemohou být nastaveny ve stejném tréninku!

Jakmile byl program zvolen, stiskem tlačítka ENTER, bude blikat parametr "TIME". Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si můžete vybrat požadovanou časovou hodnotu. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnotu.

Blikající řádek se přesune na další parametr. Pokračujte pomocí UP nebo DOWN tlačítek. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP.

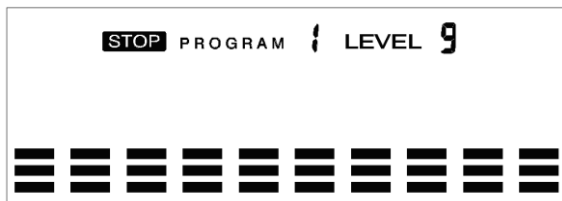
Více o tréninkových parametrech:

Parametr	Rozsah zobrazení	Nastavená hodnota	Nárůst/Pokles	Popis
Čas	0:00~99:00	00:00	± 1:00	1. Když je na displeji 0:00, čas se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1:00-99:00, čas se bude odpočítávat k nule.
Vzdálenost	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Když je na displeji 0,0, vzdálenost se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1,0 ~ 999,0 se bude odpočítávat k nule.
Kalorie	0~9995	0	±5	1. Když je na displeji 0, kalorie se budou připočítávat. 2. Když je na displeji 50 ~ 9995, budou odečíst k nule.
Watt	40~250	100	±5	Uživatel může nastavit hodnotu watt pouze v WATT kontrolním programu.
Věk	10~99	30	±1	Cílový srdeční tep člověka závisí na jeho věku. Když aktuální tep překročí hodnotu cílového (max.) tepu srdce (vypočteného počítačem), aktuální hodnota tepu bude blikat.
Pulz	60~220	90	±1	Nastavení parametrů pro cílovou tepovou frekvenci.

OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ

- **Manuální program (MANUAL-P1)**

Profil programu:



Vyberte „Manual“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. *(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

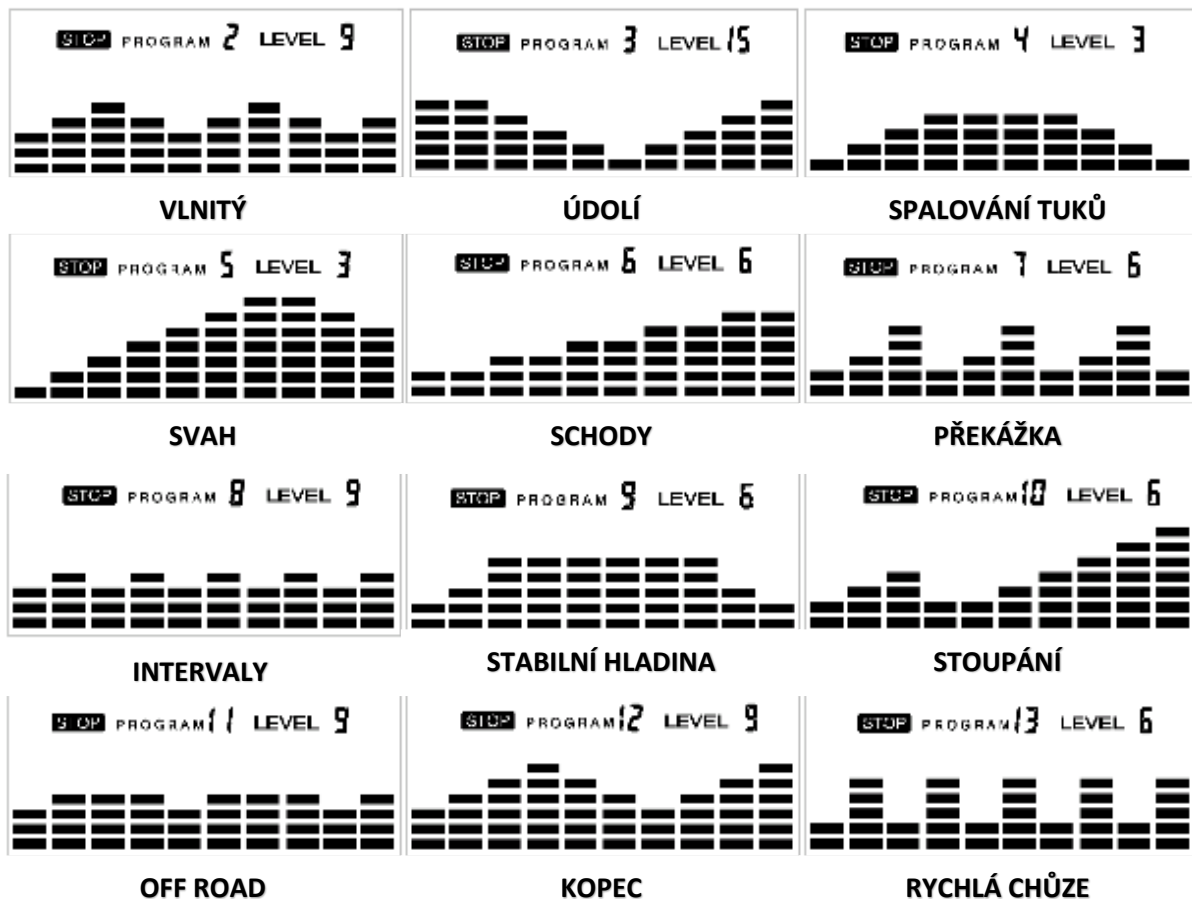
Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

- **Výchozí programy (PRO-PROGRAMS P2-P13)**

Profil programů:



K dispozici je 12 programových profilů připravených k použití: VLNITÝ, ÚDOLÍ, SPALOVÁNÍ TUKŮ, SVAH, SCHODY, PŘEKÁŽKA, INTERVALY, STABILNÍ HLADINA, STOUPÁNÍ, OFF ROAD, KOPEC, RYCHLÁ CHŮZE. Všechny programové profily mají 24 úrovní odporu.

Nastavení parametrů pro Pro-programs:

Vyberte jeden z „Pro-programs“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Cvičení v každém pro-program:

Uživatel může cvičit na různých úrovních intenzity v různých časových intervalech jako profily blikají. Uživatel si může nastavit úroveň odporu pomocí tlačítek UP nebo DOWN během cvičení.

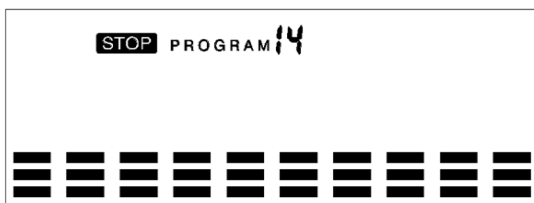
Poznámka:

Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

- **Watt kontrolní program (Watt control program P-14)**

Profil programu:



Nastavení parametrů pro Watt control program:

Vyberte „Watt control program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze nastavit pomocí UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. *(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr „VZDÁLENOST“ nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

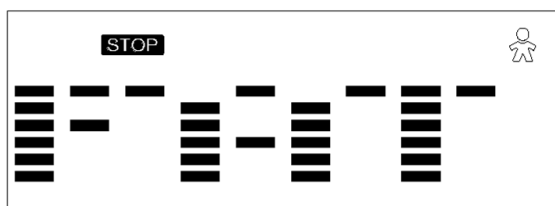
Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Počítač automaticky nastaví odporovou zátěž v závislosti na rychlosti, aby udržel konstantní hodnotu watt. Uživatel může použitím UP nebo DOWN nastavit watt hodnotu během tréninku.

- Program tělesný tuk (Body fat program)

Profil programu:



Nastavení údajů pro tělesný tuk:

Vyberte „Body fat Program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. MALE bude blikat pohlaví (GENDER), nastavíte si ho pomocí tlačítek UP nebo DOWN, stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte pohlaví a přesunete se na další údaj.

175 cm bude blikat výška (HEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

75 kg bude blikat váha (WEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

30 let bude blikat věk (AGE), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER.

Pro zahájení měření stiskněte tlačítko START/STOP, prosím musíte se držet snímačů ručního pulsu.

Každých 15 sekund se bude na displeji zobrazovat váš Body Fat%, BMR, BMI & Body type.

Poznámka:

Existuje 9 tělesných typů rozdělených dle vypočteného % tuku.

Typ 1 je od 5% do 9%.

Typ 2 je od 10% do 14%.

Typ 3 je od 15% do 19%.

Typ 4 je od 20% do 24%.

Typ 5 je od 25% do 29%.

Typ 6 je od 30% do 34%.

Typ 7 je od 35% do 39%.

Typ 8 je od 40% do 44%.

Typ 9 je od 45% do 50%.

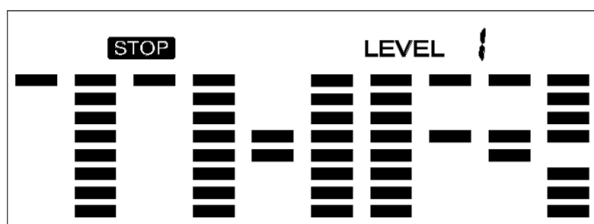
BMR: Základní metabolismus poměr

BMI: Tělesný hmotnostní index

Stisknutím tlačítka START/STOP se vrátíte do hlavního displeje.

- Program cílové srdeční frekvence (Target heart rate program)

Profil programu:



Nastavení parametrů pro cílovou srdeční frekvenci:

Vyberte si „Target heart rate program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. *(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Pokud je naměřený puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 10 sekund. Pokud se ztratí signál srdeční frekvence, počítač bude udržovat konstantní odporovou zátěž po dobu 60 sekund, pak se sníží odpor zátěže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Nošení hrudního popruhu (prodává se samostatně)

1. Připojte vysílač k pružnému popruhu pomocí uzamykacích částí.

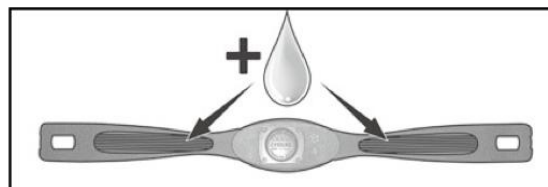
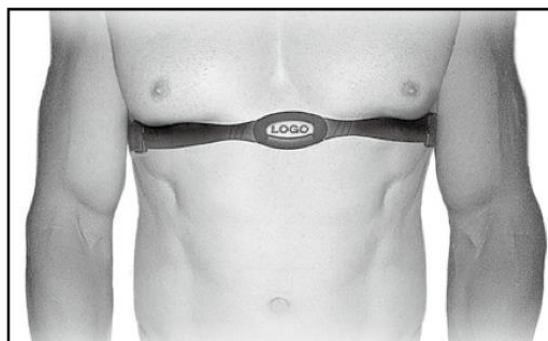
2. Nastavte popruh tak pevně, jak je to možné, ale tak, aby nebyl příliš těsný a cítili jste se v něm pohodlně.

3. Umístěte vysílač s logem uprostřed trupu, směrem od hrudníku (někteří lidé musí umístit vysílač mírně vlevo od středu). Připojte konec pružného popruhu vložením kulaté koncovky a pomocí uzamykacích částí, zajistěte vysílač a popruh kolem hrudníku.

4. Umístěte vysílač přímo pod hrudní svaly.

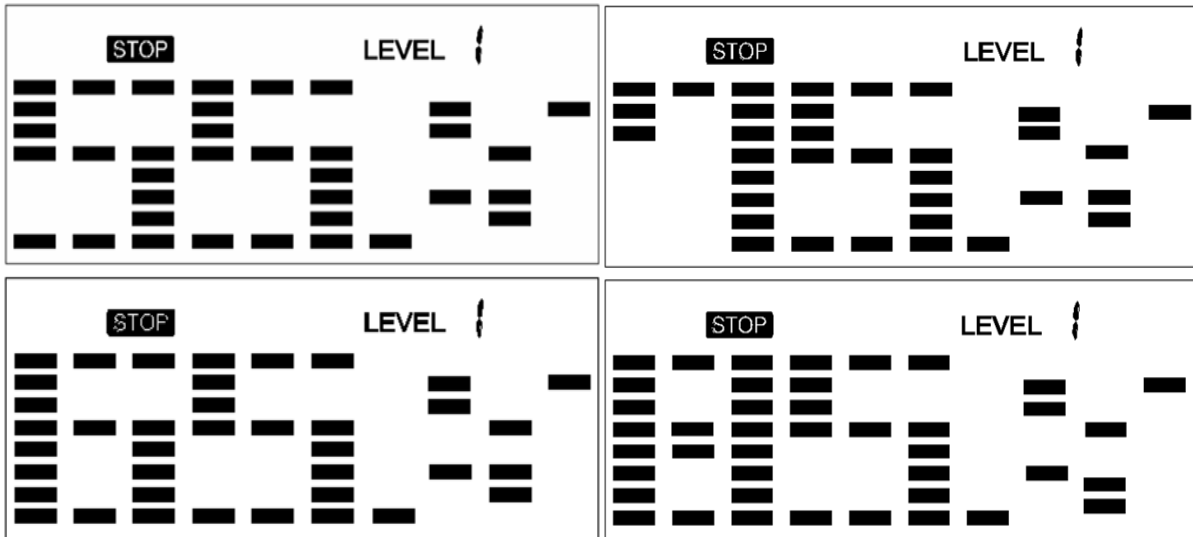
5. Pot je nejlepší řidič pro měření elektrických signálů srdce. Ale je možné použít i čistou vodu na navlhčení elektrod (2 žebrované oválné plochy na zadní straně pásu a po obou stranách vysílače). Doporučuje se, nosit hrudní pás pár minut před cvičením. Některým uživatelům, kvůli tělesné chemii, ze začátku trvá delší dobu, než dosáhnou silný a stabilní signál. Po "zahřátí" se tento problém snižuje. Jak již bylo uvedeno, nošení vysílače/popruhu, přes oblečení ovlivňuje výkon.

6. Váš trénink musí být v rozsahu – vzdálenost mezi vysílačem/přijímačem – k dosažení silného a stabilního signálu. Délka rozsahu se může mírně lišit, ale obecně je třeba zůstat v blízkosti konzoly, pro získání dobrých a spolehlivých údajů. Nošení vysílače přímo na holé kůži vám zaručí správnou činnost. Pokud chcete, můžete nosit vysílač přes tričko. V tom případě navlhčete vodou ty části trička, kde se budou elektrody dotýkat.



- **Kontrolní program srdeční frekvence (Heart rate control program)**

Profil programu:



K dispozici jsou 4 druhy pro cílový puls:

1. HRC - 55% CÍLOVÁ S.F. = 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CÍLOVÁ S.F. = 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CÍLOVÁ S.F. = 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CÍLOVÁ S.F. = 85% z (220-AGE)

Nastavení parametrů pro kontrolu srdeční frekvence:

Vyberte si jeden z „Heart rate control program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

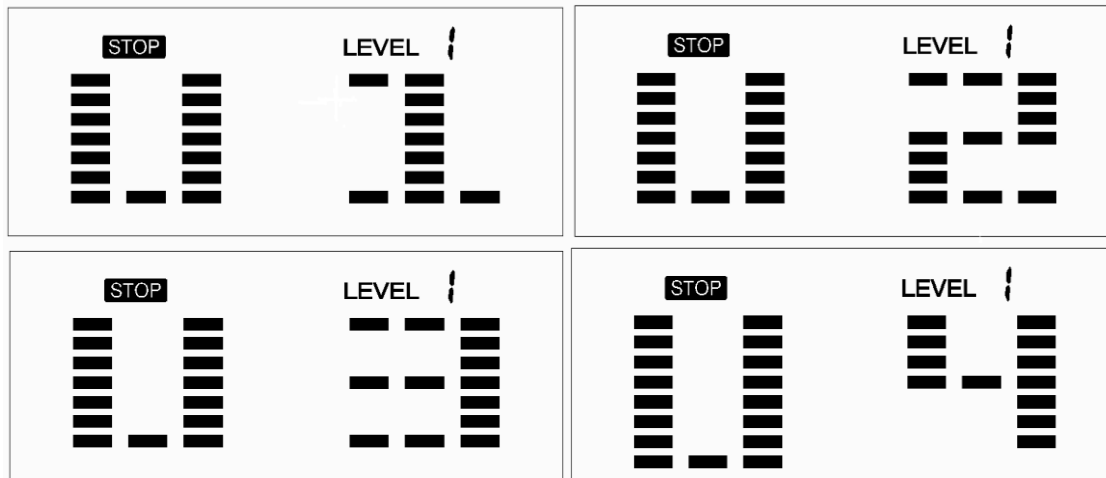
Poznámka:

Pokud je naměřený puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 10 sekund. Pokud se ztratí signál srdeční frekvence, počítač bude udržovat konstantní odporovou zátěž po dobu 60 sekund, pak se sníží odpor zátěže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, uslyšíte zvuk a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

- **Uživatelský program (USER PROGRAM)**

Profil programu:



4 uživatelské programy umožňují uživateli vytvořit svůj osobní program.

Nastavení parametrů pro uživatelský program:

Vyberte „User program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po ukončení nastavení požadovaných parametrů, bude blikat první řádek v levely. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte level, potom stiskněte tlačítko ENTER až do dokončení (celkově 10x). Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, uslyšíte zvuk a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

INSTALACE BATERIÍ

Prostor pro baterie se nachází na zadní straně počítače.

1. Odstraňte kryt zatlačením na jazýček a zvedněte ho.
2. Vyměňte staré baterie a do prostoru pro baterie vložte nové baterie s dodržением značek polaritu uvnitř prostoru pro baterie.
3. Vraťte kryt prostoru pro baterie na místo.

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.

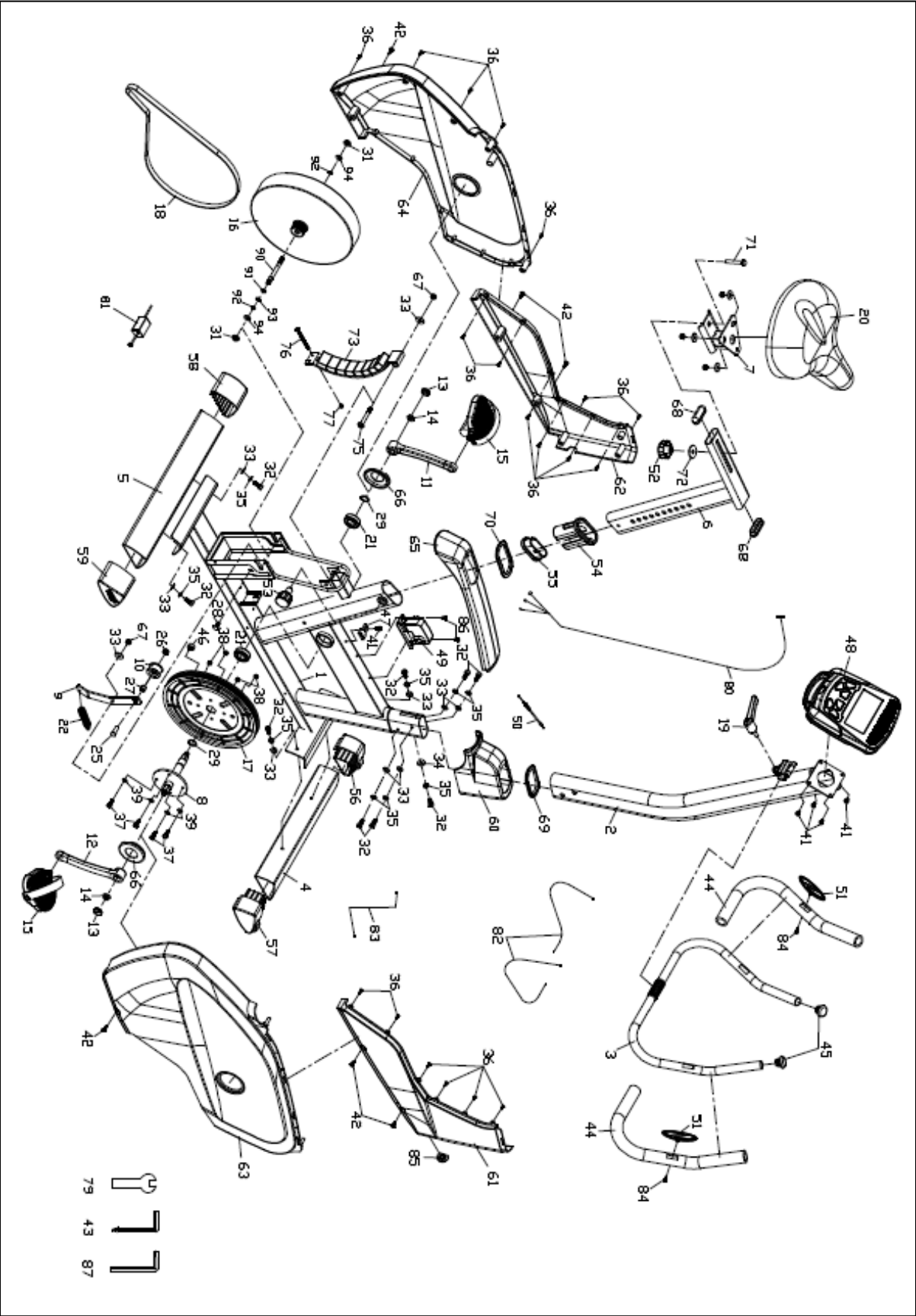


Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

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
1	Hlavní rám	1
2	Přední základna	1
3	Řídítka	1
4	Přední stabilizátor	1
5	Zadní stabilizátor	1
6	Podpěra sedadla	1
7	Posuvný držák sedadla	1
8	Kliková náprava	1
9	Napínací držák	1
10	Kolečko napínací kladky	1
11	Levé rameno kliky	1
12	Pravé rameno kliky	1
13	Koncovka ramena kliky	2
14	Matice M10 x 1,25 m/m	2
15	Pravý a levý pedál	1
16	Setrvačnick	1
17	Hnací řemenice	1
18	Řemen	1
19	Rychloupínací páka	1
20	Sedadlo	1
21	Ložisko 6004	2
22	Pružina	1
25	Nosní šroub 3/8" x 27L	1
26	Nylonová matice 3/8" x 7T	1
27	Objímka	1
28	Nosní šroub 5/16" x 20L	1
29	C – kroužek 20 m/m	2
31	Matice 3/8"- 26UNF x 7T	2
32	Závrtňní šroub 5/16" x 3/4"	9

33	Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	10
34	Zakřivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T	1
35	Pružná podložka 5/16" x 1,5T	9
36	Šroub do plechu 4 x 12L	19
37	Šestihranná hlava šroubu 1/4" x 5/8"	4
38	Nylonová matice 1/4" x 5,5L	4
39	Plochá podložka 1/4" x 13 x 1T	4
41	Phillips šroub M5 x 12L	5
42	Závitořezní šroub 5 x 16L	6
43	Kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák	1
44	Pěna na rukojeti	2
45	Kulatá koncovka	2
46	Magnet	1
47	Senzorový kabel 200 m/m	1
48	Počítač	1
49	Převodový motor	1
50	Ocelové lano	1
51	Senzor ručního pulzu	2
52	Přední a zadní nastavitelní šroub	1
53	Pojistní šroub	1
54	Středová krytka	1
55	Posuvná vložka	1
56	Přední kryt koncovky levého stabilizátoru	1
57	Přední kryt koncovky pravého stabilizátoru	1
58	Zadní kryt koncovky levého stabilizátoru	1
59	Zadní kryt koncovky pravého stabilizátoru	1
60	Kryt přední základny	1
61	Pravý přední plášť	1
62	Levý přední plášť	1
63	Pravý zadní plášť	1
64	Levý zadní plášť	1

65	Sedlový kryt	1
66	Kryt klikového ramene	2
67	Nylonová matice 5/16" x 6T	2
68	Koncovka	2
69	Koncovka přední základny	1
70	Kryt podpěry sedadla	1
71	Nosní šroub 3/8" x 1-1/2"	1
72	Plochá podložka Ø3/8" x Ø30 x 2T	1
73	Magnety setrvačnicku s montážní deskou	1
75	Závrtní šroub	1
76	Phillips šroub	1
77	Nylonová matice M5-5T	1
79	Vidlicový klíč 15 m/m	1
80	Kabel počítače 1600 m/m	1
81	Napěťový adaptér	1
82	Kabel senzoru ručního pulsu 600 m/m	2
83	Síťový kabel DC 300 m/m	1
84	Šroub do plechu 3,5 x 12L	2
85	Držák na napájení	1
86	Phillips šroub	2
87	Imbusový klíč L 6 mm	1
90	Náprava	1
91	Plochá podložka Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
92	C – kroužek Ø12	2
93	Zvlněná podložka Ø12	1
94	Plochá podložka Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2

Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję. Urządzenia należy używać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół Duvlan.

Gwarancja

Sprzedawca udziela 2-letniej gwarancji.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia, niewłaściwym montażem, niewłaściwą konserwacją, uszkodzeniami mechanicznymi urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu produktu (należy zachować dokument zakupu).

Obsługa klienta

Aby możliwie najlepiej wspierać Państwa w przypadku problemów z produktem, prosimy o podanie nazwy produktu modelu i numeru zamówienia. Można je znaleźć na fakturze.

Utylizacja zużytego urządzenia

Urządzenie **Duvlan** nadaje się do recyklingu. Prosimy, aby urządzenie po upływie okresu użytkowania oddać do punktów zbiórki odpadów (lub miejsc na to przeznaczonych).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Ostrzeżenie

Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. **Duvlan** nie ponosi odpowiedzialności za błędy popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej produktu.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z następującymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji sprzętu. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

- Urządzenie to może być stosowane przez osoby, których masa ciała nie przekracza **130 kg**.
- Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
- Należy zapewnić dostateczną przestrzeń na bezpieczne korzystanie z urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolny obszar min. 0,6 metra.
- Urządzenie należy postawić na nieślizgającej się powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
- Urządzenie utrzymywać we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładność HB (norma STN EN ISTO 20957-1). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
- W przypadku zdrowotnych komplikacji czy ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Niewłaściwy trening oraz przecenienie swoich możliwości mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Jeżeli podczas treningu poczują Państwo nudności, ból w klatce piersiowej, bądź też będą mieli Państwo problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że urządzenie jest zmontowane i przyszykowane w sposób prawidłowy.
- Podczas montażu urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (zob. spis).
- Wszystkie ruchome części muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich poluzowaniu podczas treningu.
- Nie używać urządzenia do ćwiczeń boso lub w luźnych butach. Podczas treningu nie zakładaj luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Części uszkodzone mogą zagrozić Państwa bezpieczeństwu i wpływać na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części należy natychmiast wymienić albo zrezygnować z dalszego korzystania z maszyny.
- Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki oraz śruby, czy są odpowiednio przymocowane.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia wykonany musi być starannie.
- Należy unikać kontaktu rąk i nóg z częściami ruchomymi.
- Na rowerze nie wolno pedałowac stojąc.
- UWAGA: Czujniki tętna mogą być niedokładne. Nadmierne obciążenie organizmu może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli poczują Państwo ból, należy natychmiast przerwać.
- Masa urządzenia: 40 kg.
- Wymiary (dł x sz x wys): 100 x 64 x 146 cm.

Spis części:

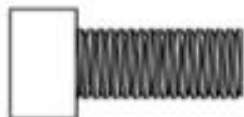
Krok 1



33 - podkładka płaska 5/16" x 18 x 1,5T (8 szt)



34 - podkładka wygięta 5/16" x 19 x 1,5T (1szt)



32 - Śruba 5/16" x 3/4" (9 szt)

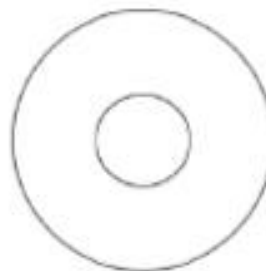


35 - Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T (9 szt)

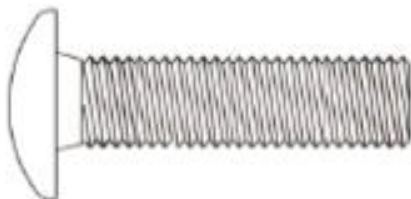
Krok 2



41 - Śruba Phillips M5 x 12L (4 szt)



72 - płaska podkładka Ø3/8" x Ø30 x 2T (1 szt)



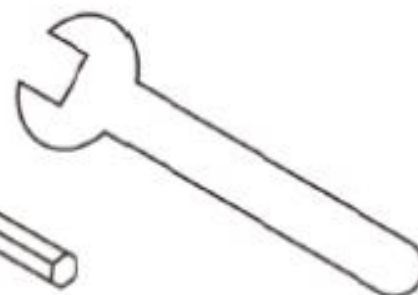
71 - Śruba nośna 3/8" x 1-1/2" (1 szt)



43 - Kombinowany klucz imbusowy M5 oraz śrubokręt Phillips (1 szt)



87 - klucz imbusowy L (1 szt)



79 - klucz płaski 15 m/m (1 szt)

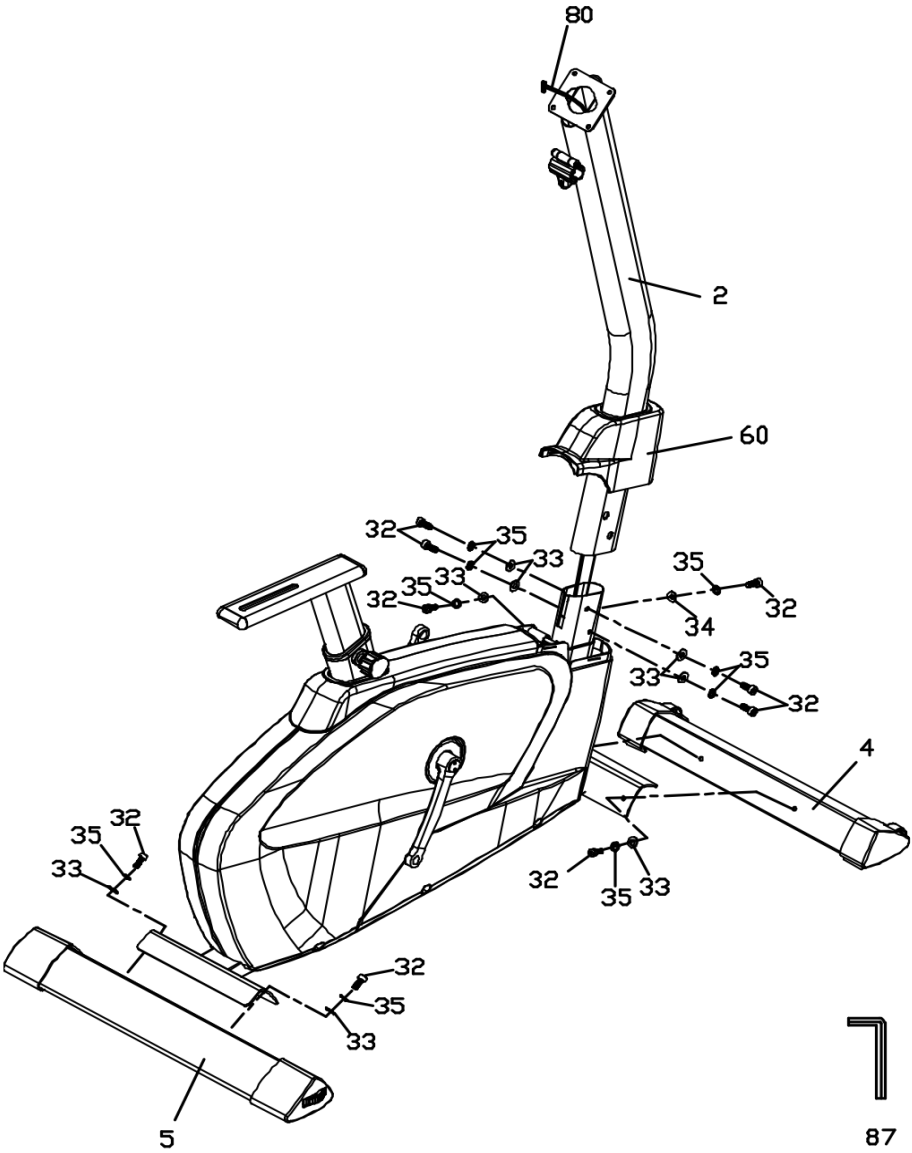
Postępowanie przy montażu

Krok 1

Znaleźć wspornik przedni (2) i nasunąć na niego pokrywę wspornika przedniego (60). Zanim pokrywa zostanie nasunięta na wspornik, należy upewnić się, że jest ona zwrócona w prawidłowym kierunku, tak, jak pokazano to na obrazku niżej. Do dolnej części wspornika zamontować splot przewodów komputera (80), końcówką na zewnątrz. Przy mocowaniu wspornika do ramy głównej należy być ostrożnym, aby nie doszło do przecięcia ani nacięcia kabli, gdyż może spowodować to uszkodzenie urządzenia.

Wspornik przedni należy zamontować do ramy głównej i przytwierdzić go za pomocą 6-mm klucza imbusowego L (87) i pięciu śrub 5/16" x 3/4" (32), czterech podkładek płaskich 5/16 (33), pięciu podkładek sprężystych 5/16" (35) oraz jednej podkładki wygiętej 5/16" (34). Pokrywę przedniego wspornika (60) należy nasunąć do miejsca na części głównej rowera.

Przedni stabilizator (4) oraz tylny stabilizator (5) należy połączyć z ramą główną, za pomocą czterech śrub 5/16" x 3/4" (32), czterech podkładek sprężystych 5/16" (35) oraz czterech podkładek płaskich 5/16 (33) i przytwierdzić ich używając 6-mm klucza imbusowego L (87).



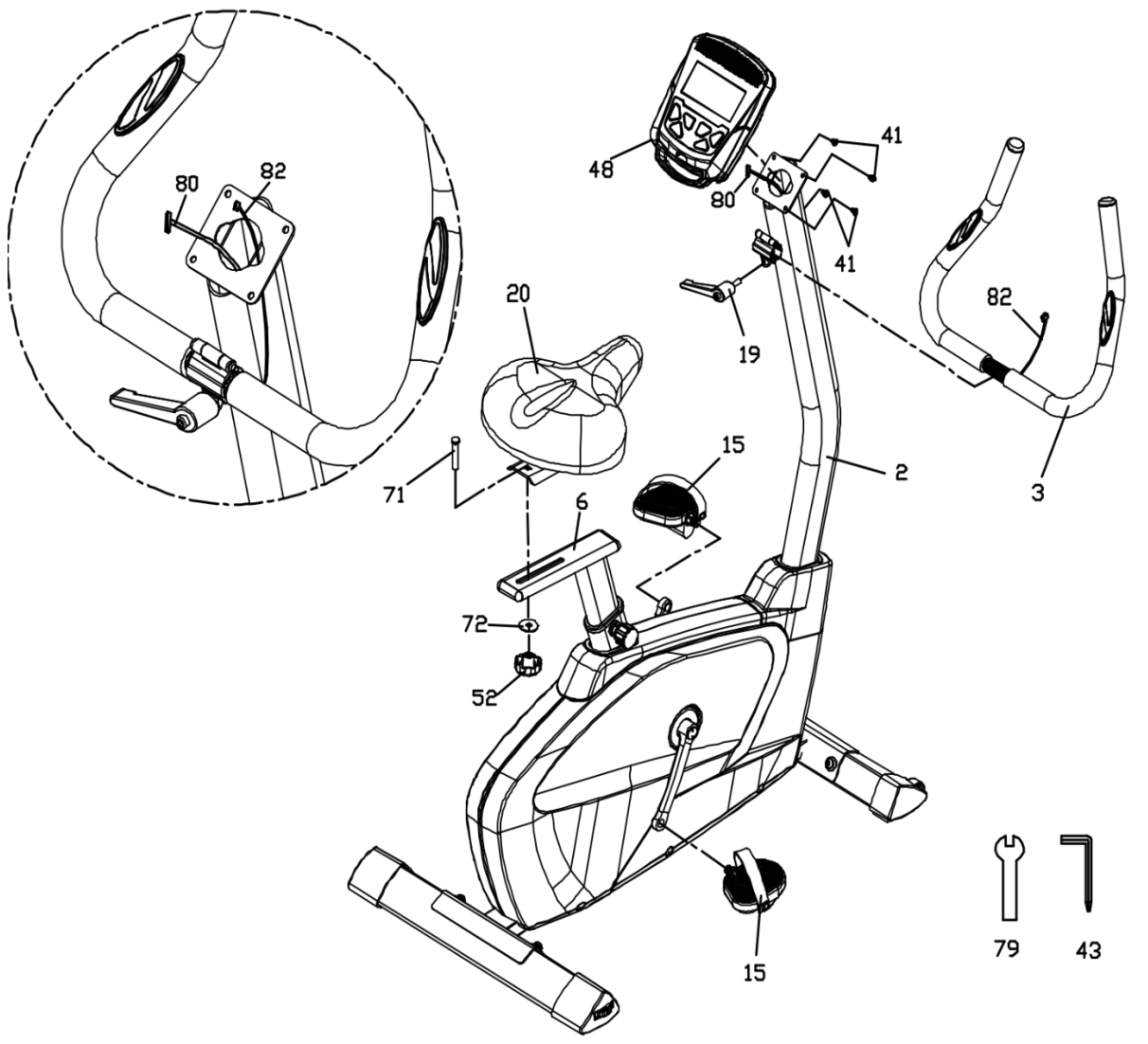
Krok 2

Kierownicę (3) przymontować do wspornika przedniego (2) i przytwierdzić dźwignią zaciskową (19). Przewód czujnika pulsu ręcznego (82) umieścić przez uchwyt komputera w taki sposób, jak pokazano to na obrazku poniżej.

Przewody komputerowe (80) oraz przewody czujnika pulsu ręcznego (82) połączyć z komputerem (48). Komputer przymontować do wspornika przedniego (2) i przytwierdzić go za pomocą śrubokręta Phillips (43) oraz czterech śrób Phillips M5 x 12L.

Do instalacji prawego oraz lewego pedału (15) do mechanizmu korbowego, należy użyć klucza płaskiego 15 mm (79). Lewy pedał ma odwrotny gwint i przyśrubowuje się go w kierunku przeciwnym do kierunku wskazówek zegara. Pedały oznaczone są literami "R" lub "L" na końcu osi pedałowej. Należy się upewnić, że pedały zostały przymocowane pewnie, w przeciwnym razie podczas pedałowania może powstawać hałas podobny do klikania. Jeżeli tak się stanie, prawdopodobnie konieczne będzie dokręcenie śruby pedałów.

Należy znaleźć śrubę nośną 3/8" x 1-1/2" (71) i przymontować ją przez uchwyt siodełka (20) i jego podporę (6). Położenie siodełka zabezpieczyć za pomocą płaskiej podkładki 3/8" (72) oraz przedniej i tylnej śruby nastawczej (52).



Komputer



GLÓWNE FUNKCJE

START/STOP

1. Rozpoczęcie bądź wstrzymanie treningu
2. Rozpoczęcie pomiaru tkanki tłuszczowej
3. Po trzysekundowym przytrzymaniu przycisku wszystkie funkcje zostaną anulowane

DOWN: Obniżenie wartości wybranego parametru: TIME (czas), DISTANCE (odległość), itd. W czasie treningu opór zostanie zmniejszony.

UP: Zwiększenie wartości wybranego parametru. W czasie treningu opór zostanie zwiększony.

ENTER: Potwierdzenie żądanej wartości bądź trybu treningu.

RECOVERY: Aby wejść w funkcję "RECOVERY" należy wcisnąć ENTER, komputer musi mieć wprowadzoną wartość częstotliwości tętna (należy trzymać się czujników częstotliwości pulsu na uchwycie). Recovery dostarcza danych na temat sprawności fizycznej. Zaraz po ukończeniu ćwiczenia, po upływie jednej minuty, otrzymają ocenę kondycji fizycznej od 1 do 6. Ocena 1 jest najlepsza, natomiast ocena 6 jest najgorsza.

MODE: Służy do zmiany wyświetlania parametrów - z RPM na PRĘDKOŚĆ, z ODO na ODLEGŁOŚĆ, z MOC na KALORIE w czasie treningu.

WYBÓR ĆWICZENIA

Za pomocą przycisków UP lub DOWN wybiera się program ćwiczeń, potwierdza się go natomiast przyciskiem ENTER.

Do dyspozycji jest 7 podstawowych programów ćwiczeń:

Program manualny, program domyślny, program Watt, program tkanki tłuszczowej, program częstotliwości uderzeń serca, kontrolny program częstotliwości uderzeń serca oraz program użytkownika.

FUNKCJE:

1. **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetla aktualne tempo treningu. Maks. prędkość to 99,9 km/h albo ml/h.
2. **RPM:** Wyświetla aktualną ilość obrotów pedałów na minutę.
3. **CZAS:** Dodaje czas ćwiczenia od 00:00 do 99:59. Użytkownik może ustawić sobie czas docelowy.
4. **ODLEGŁOŚĆ:** Dodaje dystans ćwiczenia od 0,00 do 999,9 km albo ml. Użytkownik może sobie ustawić, jaki dystans chciałby osiągnąć.
5. **ODO:** Wyświetla przebytą odległość od 0,0 do 999,9km albo ml.

6. **CAL:** Dodaje liczbę spalonych kalorii od 0 do 9999. Użytkownik może sobie ustawić, ile kalorii chce spalić.
7. **WATT:** Wyświetla aktualną moc wyrażoną w watach.
8. **CZĘSTOTLIWOŚĆ PULSU:** Wyświetla aktualną częstotliwość pulsu, liczbę uderzeń na minutę.
9. **DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ PULSU:** Użytkownik może ustawić sobie własną docelową częstotliwość pulsu.
10. **PROGRAM:** Do dyspozycji jest 24 różnych programów treningowych do wyboru.
11. **POZIOM:** Programy mają 24 poziomy, wyświetlane w formie 8 klocków w każdym słupku. Każdy słupek przedstawia 1 minutę ćwiczenia (jeżeli nie jest zmieniony czas na nową wartość odpoczynku), zaś każdy klocek przedstawia 3 poziomy aktywności fizycznej.
12. **MUZYKA:** Do dyspozycji jest port audio w górnej części monitora. Użytkownik może podłączyć odtwarzacz mp3, smartfona albo inne źródło dźwięku do portu.

PARAMETRY ĆWICZENIA: CZAS / ODLEGŁOŚĆ / KALORIE / WIEK / WATT / DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ PULSU

Ustawienie parametrów ćwiczenia:

Po wybraniużądanego programu ćwiczenia: Program manualny, program domyślny, program Watt, program tkanki tłuszczowej, program częstotliwości uderzeń serca, kontrolny program częstotliwości uderzeń serca oraz program użytkownika. Ustawić można kilka parametrów ćwiczenia w celu osiągnięcia żądanych wyników.

Uwaga: Niektóre parametry nie dają się ustawić w pewnych programach. Nie można ustawić odległości i czasu w tym samym treningu!

Po wybraniu odpowiedniego programu, po wciśnięciu przycisku ENTER będzie migać parametr "TIME". Za pomocą przycisków UP lub DOWN można wybrać żądaną wartość czasową. Po wciśnięciu przycisku ENTER wartość zostanie potwierdzona.

Migający wiersz przesunie się na dalszy parametr. Kontynuuje się za pomocą przycisków UP albo DOWN. Aby rozpocząć ćwiczenie, należy wcisnąć przycisk START/STOP.

Więcej o parametrach treningowych:

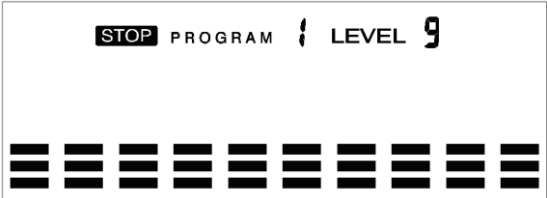
Parametr	Zakres wyświetlania	Ustawiona wartość	Zwiększenie/ zmniejszenie	Opis
Czas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Jeżeli na wyświetlaczu pokazuje się 0:00, czas będzie się dodawał. 2. Jeżeli na wyświetlaczu jest 1:00-99:00, czas będzie odejmował się do zera.
Odległość	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Jeżeli na wyświetlaczu pokazuje się 0:00, odległość będzie się dodawała. 2. Jeżeli na wyświetlaczu jest 1:00-99:00, odległość będzie odejmowała się do zera.
Kalorie	0~9995	0,0	±5	1. Jeżeli na wyświetlaczu pokazuje się 0:00, kalorie będą się dodawały. 2. Jeżeli na wyświetlaczu jest 1:00-99:00, kalorie będą odejmowały się do zera.

Watt	40~250	100	±5	Użytkownik może ustawić wartość mocy jedynie w kontrolnym programie WATT.
Wiek	10~99	30	±1	Docelowe tętno serca człowieka zależy od jego wieku. Jeżeli aktualne tętno serca przekroczy wartość docelowego (maks.) tętna serca (wprowadzonego do komputera), aktualna wartość tętna będzie migać.
Puls	60~220	90	±1	Ustawienie parametrów docelowej częstotliwości pulsu/tętna.

OBSŁUGA PROGRAMÓW

- **Program manualny (MANUAL-P1)**

Profil programu:



Za pomocą przycisków UP lub DOWN należy wybrać "Manual", potwierdza się przyciskiem ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER. *(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Uwaga:

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

- **Programy domyślne (PRE-PROGRAMS P2-P13)**

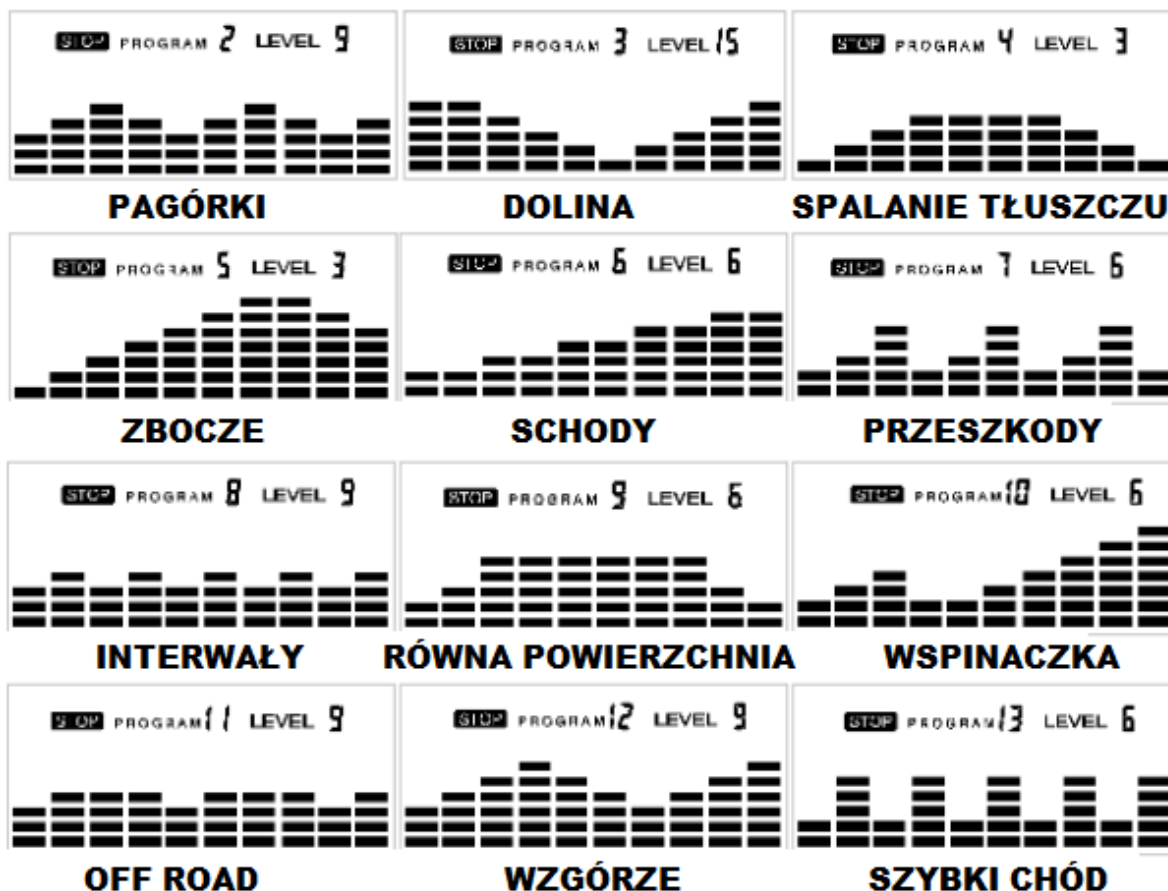
Profil programów:

Do dyspozycji jest 12 programowych profilów: PAGÓRKI, DOLINA, SPALANIE TŁUSZCZU, ZBOCZE, SCHODY, PRZESZKODY, INTERWAŁY, RÓWNA POWIERZCHNIA, WSPINACZKA, OFF ROAD, WZGÓRZE, SZYBKI CHÓD. Wszystkie profile programowe mają 24 poziomy oporu.

Ustawienie parametrów w Pre-programs:

Należy wybrać jeden z "Pre-programs" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER.

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.



Ćwiczenie w każdym pre-programie:

Użytkownik może ćwiczyć na różnych poziomach intensywności w różnych czasowych interwałach, jak migają profile. Użytkownik może ustawić sobie poziom oporu za pomocą przycisków UP bądź DOWN podczas ćwiczenia.

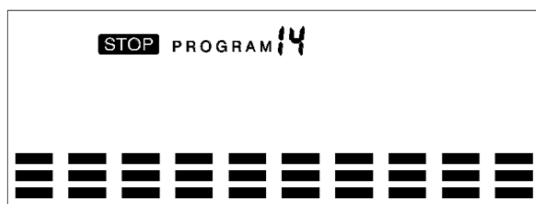
Uwaga:

Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony.

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

- **Program kontrolny WATT (Watt control program P-14)**

Profil programu:



Ustawienie parametrów w Watt control program:

Za pomocą przycisków UP albo DOWN należy wybrać "Watt control program", potwierdza się przyciskiem ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER. *(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

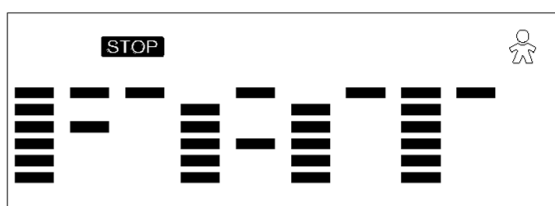
Uwaga:

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

Komputer automatycznie ustawi wartość oporu w zależności od prędkości, aby utrzymać stałą wartość mocy wyrażaną w watach. Użytkownik za pomocą UP bądź DOWN może ustawić wartość podczas treningu.

- **Program tkanki tłuszczowej (Body fat program)**

Profil programu:



Wprowadzanie danych dot. tkanki tłuszczowej:

Należy wybrać "Body fat Program" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić wciskając przycisk ENTER.

MALE - będzie migać wiek (GENDER), ustawia się ją za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się płeć i przechodzi do dalszej danej.

175 cm - będzie migać wzrost (HEIGHT), ustawia się go za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wzrost i przechodzi do dalszej danej.

75 kg - będzie migać waga (WEIGHT), ustawia się ją za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wagę i przechodzi do dalszej danej.

30 lat - będzie migać wiek (AGE), ustawia się go za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wiek i przechodzi do dalszej danej.

Aby rozpocząć pomiar, należy wcisnąć przycisk START/STOP. Konieczne jest trzymanie czujników ręcznego pulsu. Co 15 sekund na wyświetlaczu pokazywać będzie się Body Fat %, BMR, BMI oraz Body type.

Uwaga:

Istnieje 9 typów fizycznych zróżnicowanych podług wyliczonego % tłuszczu.

Typ 1 - od 5% do 9%.

Typ 2 - od 10% do 14%.

Typ 3 - od 15% do 19%.

Typ 4 - od 20% do 24%.

Typ 5 - od 25% do 29%.

Typ 6 - od 30% do 34%.

Typ 7 - od 35% do 39%.

Typ 8 - od 40% do 44%.

Typ 9 - od 45% do 50%.

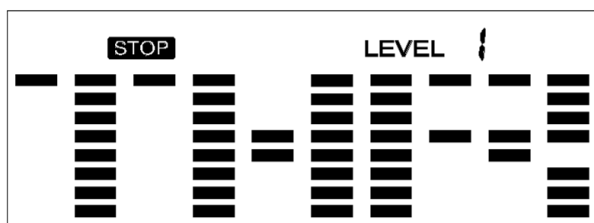
BMR: Podstawowy pomiar metabolizmu

BMI: wskaźnik masy ciała

Po wciśnięciu przycisku START/STOP nastąpi powrót do głównego wyświetlacza.

- **Program docelowej częstotliwości uderzeń serca (Target heart rate program)**

Profil programu:



Ustawienie parametrów docelowej częstotliwości uderzeń serca:

Za pomocą przycisków UP lub DOWN należy wybrać "Manual", potwierdza się przyciskiem ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER. *(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

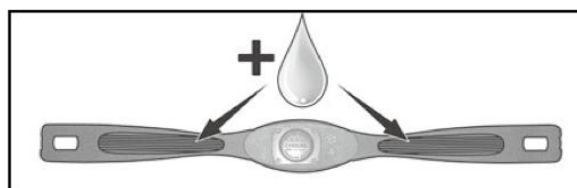
Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Uwaga:

Jeżeli mierzony puls jest nad albo pod (± 5) granicą docelowej częstotliwości uderzeń serca, komputer automatycznie zmieni obciążenie. Kontrolować będzie co około 10 sekund. Jeżeli sygnał częstotliwości uderzeń serca zostanie przerwany, komputer będzie utrzymywał stałe obciążenie przez 60 sekund, następnie zmniejszy obciążenie o 1 poziom co każde 10 sekund. Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

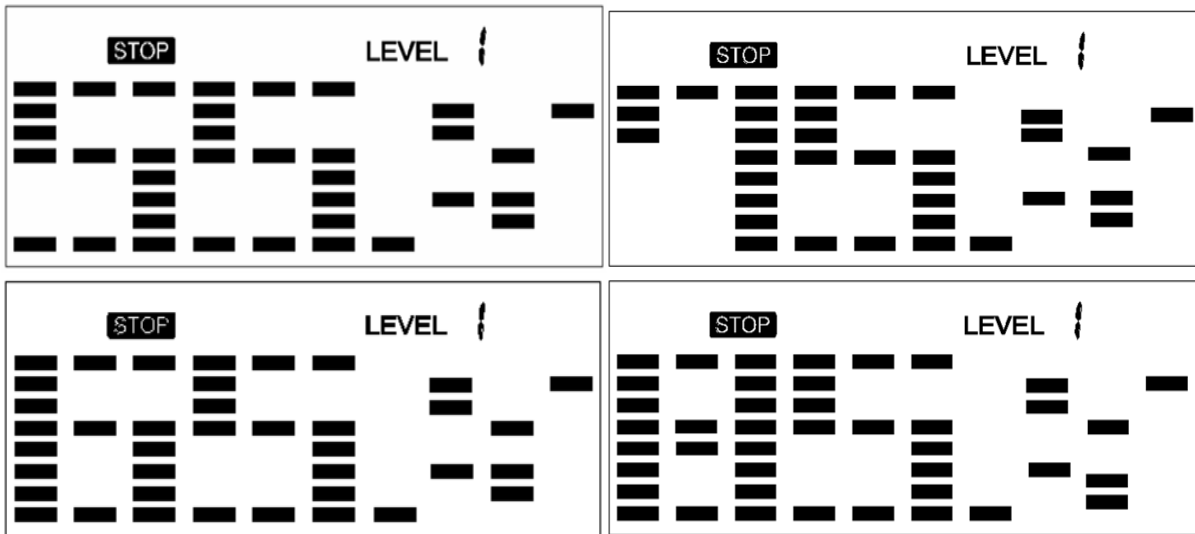
Noszenie pasa piersiowego (sprzedaje się oddzielnie)

1. Nadajnik należy połączyć z elastycznym pasem za pomocą części zamykających.
2. Pas należy nałożyć możliwie jak najmocniej, ale tak, aby nie był zbyt ciasny i aby można było się w nim czuć wygodnie.
3. Nadajnik z logo należy umieścić na środku tułowia, w kierunku od klatki piersiowej (niektórzy ludzie muszą umieścić nadajnik nieco w lewo od środka). Koniec elastycznego pasa należy podłączyć poprzez włożenie kulistej końcówki i za pomocą części zamykających, następnie umocować nadajnik i pas wokół klatki piersiowej.
4. Nadajnik umieszczony powinien być bezpośrednio pod mięśniem piersiowym.
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem pomiaru elektrycznych sygnałów serca. Możliwe jest także użyć czystej wody w celu nawilżenia elektrod (2 żebrowane owalne powierzchnie na tylnej stronie pasa oraz po obu stronach nadajnika). Zaleca się, aby pas piersiowy nosić kilka minut przed ćwiczeniem. Niektórym użytkownikom ze względu na chemię ciała, na początku trwa dłuższy czas, aż nie osiągną silny i stabilny sygnał. Po "rozgrzewce" problem ten znika. Jak już zostało wykazane, noszenie nadajnika/pasa na ubraniu wpływa na uzyskane wyniki.
6. Trening musi być w obszarze osiągnięcia silnego i stabilnego sygnału - odległość między nadajnikiem a odbiornikiem. Długość obszaru może się nieco zmieniać, ale ogólnie potrzebne jest zostać w pobliżu konsoli, aby uzyskać dobre i niezawodne dane. Noszenie nadajnika bezpośrednio na gołej skórze zagwarantuje prawidłowe działanie. Jeżeli zaistnieje taka chęć, nadajnik można nosić przez koszulkę. W tym przypadku należy nawilżyć wodą te części koszulki, których będą dotykać elektrody.



- Program kontrolny częstotliwości uderzeń serca (Heart rate control program)

Profil programu:



Do dyspozycji są cztery rodzaje docelowego pulsu:

1. HRC- 55% DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ UDERZEŃ SERCA S.F.= 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% DOCELOWA CZ. U. SERCA = 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% DOCELOWA CZ. U. SERCA = 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% DOCELOWA CZ. U. SERCA = 85% z (220-AGE)

Ustawienie parametrów kontroli częstotliwości uderzeń serca:

Należy wybrać jeden z "Heart rate control program" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER. *(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

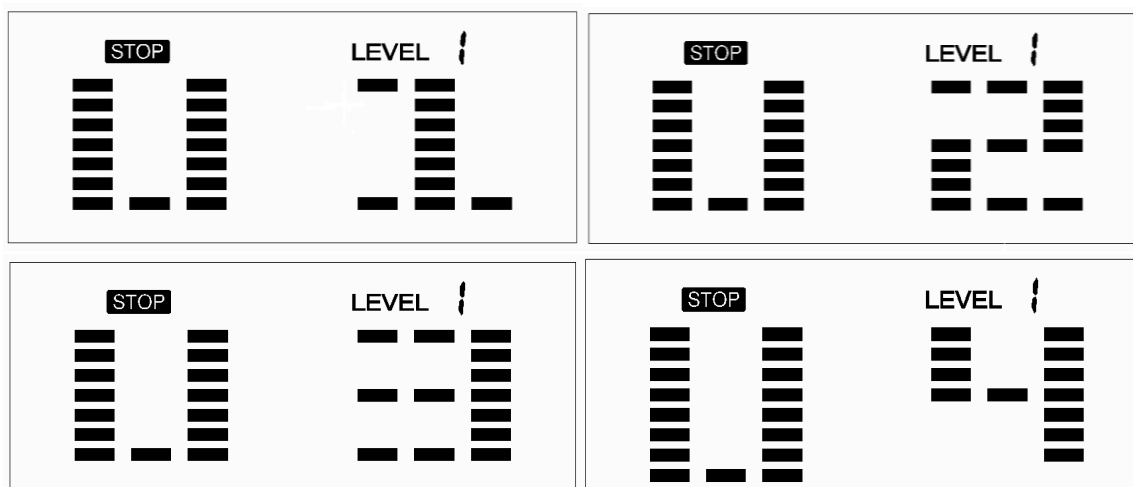
Uwaga:

Jeżeli mierzony puls jest nad albo pod (± 5) granicą docelowej częstotliwości uderzeń serca, komputer automatycznie zmieni obciążenie. Kontrolować będzie co około 10 sekund. Jeżeli sygnał częstotliwości uderzeń serca zostanie przerwany, komputer będzie utrzymywał stałe obciążenie przez 60 sekund, następnie zmniejszy obciążenie o 1 poziom co każde 10 sekund.

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

- Program użytkownika (USER PROGRAM)

Profil programu:



4 programy użytkownika umożliwiają stworzenie swojego osobistego programu.

Ustawienie parametrów programu użytkownika:

Należy wybrać "User program" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER. *(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Uwaga:

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

INSTALACJA BATERII

Miejsce na baterie znajduje się po tylnej stronie komputera.

1. Należy zdjąć osłonę poprzez naciśnięcie języczka i wyciągnięcia go.
2. Stare baterie należy wyjąć a na ich miejsce włożyć nowe baterie, zwracając uwagę na oznaczenia plus i minus wewnątrz miejsca na baterie.
3. Osłonę ponownie nałożyć na miejsce na 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

Podoprzeć 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.

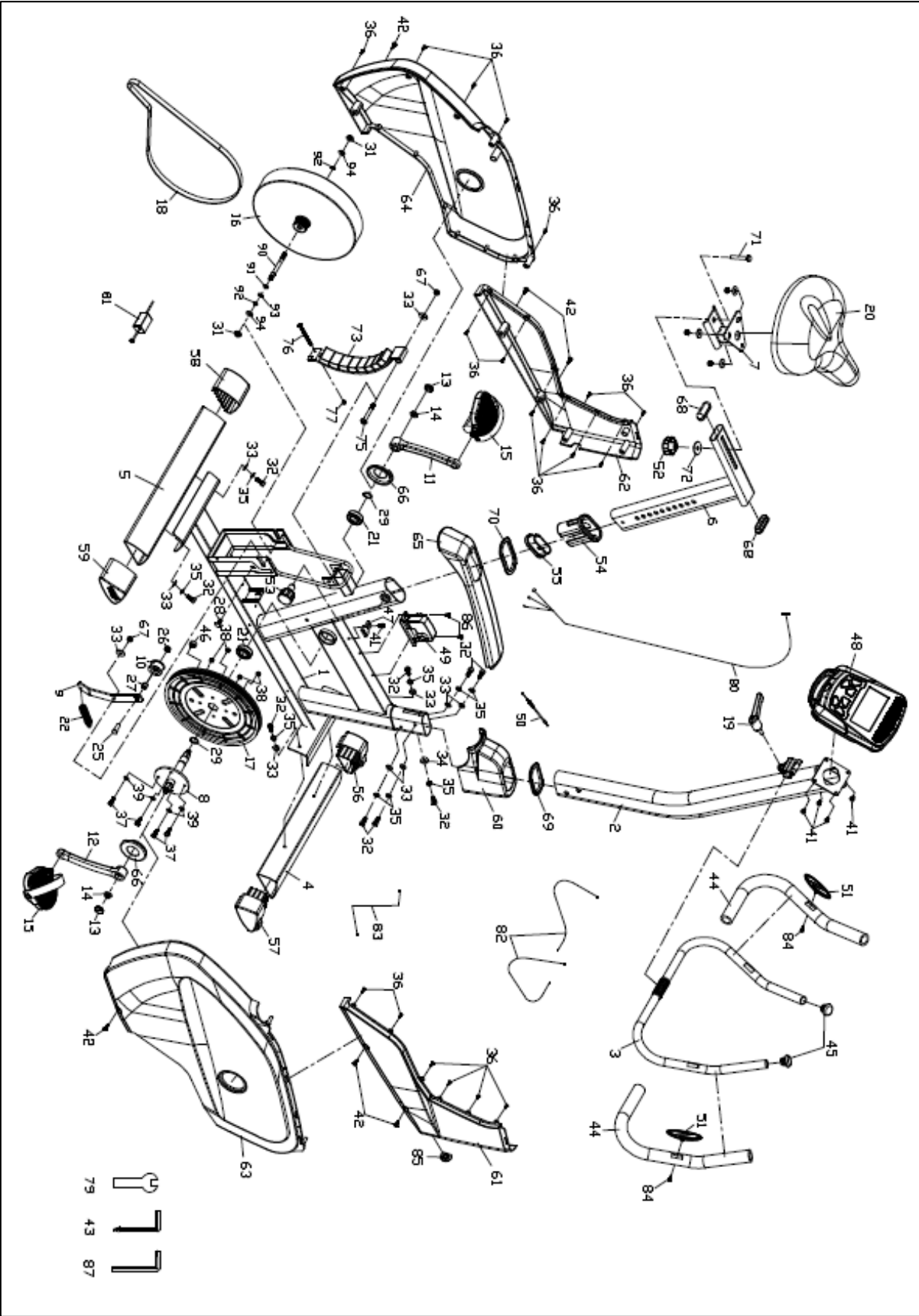


Ćwiczenia na plecy / ścięgna Achillesa

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.



Widok schematyczny



Wykaz części

L.P.	Nazwa	Szt.
1	Rama główna	1
2	Wspornik przedni	1
3	Kierownica	1
4	Stabilizator przedni	1
5	Stabilizator tylny	1
6	Podpora siodełka	1
7	Uchwyt przesuwny siodełka	1
8	Mechanizm korbowy	1
9	Uchwyt napięty	1
10	Krażek napinający	1
11	Lewe ramię korby	1
12	Prawe ramię korby	1
13	Końcówka ramienia korby	2
14	Nakrętka M10 x 1,25 m/m	2
15	Prawy i lewy pedał	1
16	Koło zamachowe	1
17	Koło napędzające	1
18	Pas	1
19	Dźwignia zaciskowa	1
20	Siodełko	1
21	Łożysko 6004	2
22	Sprężyna	1
25	Śruba nośna 3/8" x 27L	1
26	Nakrętka nylonowa 3/8" x 7T	1
27	Obejma	1
28	Śruba nośna 5/16" x 20L	1
29	C- krążek 20 m/m	2
31	Nakrętka 3/8"- 26UNF x 7T	2
32	Śruba 5/16" x 3/4"	9

33	Podkładka płaska 5/16" x 18 x 1,5T	10
34	Podkładka wygięta 5/16" x 19 x 1,5T	1
35	Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T	9
36	Śruba do blachy 4 x 12L	19
37	Sześciostronna główka śruby 1/4" x 5/8"	4
38	Nakrętka nylonowa 1/4" x 5,5L	4
39	Podkładka płaska 1/4" x 13 x 1T	4
41	Śruba Phillips M5 x 12L	5
42	Śruba	6
43	Kombinowany klucz imbusowy M5 i śrubokręt Phillips	1
44	Pianka na uchwycie	2
45	Kulista końcówka	2
46	Magnes	1
47	Przewód sensoryczny 200 m/m	1
48	Komputer	1
49	Silniczek przewodowy	1
50	Linka stalowa	1
51	Czujnik pulsu ręcznego	2
52	Śruba przednia i tylna	1
53	Śruba zabezpieczająca	1
54	Ośłona środkowa	1
55	Wkładka przesuwna	1
56	Przednia osłona końcówki lewego stabilizatora	1
57	Przednia osłona końcówki prawego stabilizatora	1
58	Tylna osłona końcówki lewego stabilizatora	1
59	Tylna osłona końcówki prawego stabilizatora	1
60	Ośłona wspornika przedniego	1
61	Prawy przedni płaszcz	1
62	Lewy przedni płaszcz	1
63	Prawy tylny płaszcz	1
64	Lewy tylny płaszcz	1

65	Osłona siedziskowa	1
66	Osłona ramienia korbowego	2
67	Nakrętka nylonowa 5/16" x 6T	2
68	Końcówka	2
69	Końcówka wspornika przedniego	1
70	Osłona podparcia siodełka	1
71	Śruba nośna 3/8" x 1-1/2"	1
72	Podkładka płaska Ø3/8" x Ø30 x 2T	1
73	Magnesy koła zamachowego z płytą montażową	1
75	Śruba	1
76	Śruba Phillips	1
77	Nakrętka nylonowa M5-5T	1
79	Klucz płaski 15 m/m	1
80	Przewód komputera 1600 m/m	1
81	Adapter napięcia	1
82	Przewód czujnika pulsu ręcznego 600 m/m	2
83	Przewód sieciowy DC 300 m/m	1
84	Śruba do blachy 3,5 x 12L	2
85	Uchwyt zasilania	1
86	Śruba Phillips	2
87	Klucz imbusowy L 6 mm	1
90	Oś	1
91	Podkładka płaska Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
92	C- krążek Ø12	2
93	Podkładka falistka Ø12	1
94	Podkładka płaska Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk beltéri használatra készült, megfelel az EN 957 normának. 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

A kereskedő a berendezés vázára meghosszabbított, 5 éves garanciát vállal. Minden egyéb mechanikus és elektronikus alkatrészre pedig 2 éves garancia vonatkozik. A jótállás nem terjed ki az olyan károkra, amelyeket a helytelen telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, alkatrészek kopása normál használat mellett, elkerülhetetlen esemény, szakszerűtlen beavatkozás, helytelen kezelés, vagy nem megfelelő elhelyezés okozott.

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

weboldal: www.duvlan.com

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.

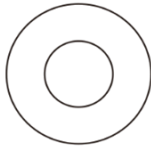
Fontos biztonsági figyelmeztetések

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.

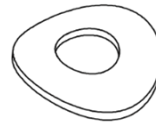
- A felhasználó maximális testsúlya: **130 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- A berendezés közelében ne helyezzen el éles 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/szétzedése gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészekről távol.
- Ne kerékpározzon a szobakerékpáron állva.
- FIGYELMEZTETÉS: a pulzusszám érzékelők végezhetnek pontatlan méréseket. A szervezet túlterhelése súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.
- A szobakerékpár súlya: 40 kg.
- A berendezés méretei (h x sz x m): 100 x 64 x 146 cm.

Alkatrészlista:

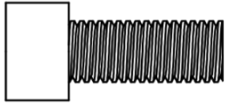
1. lépés



33 – Lapos alátét 5/16" x 18 x 1,5T (8DB)



34 – Ívelt alátét 5/16" x 19 x 1,5T (1DB)



32 – Csavar 5/16" x 3/4" (9DB)

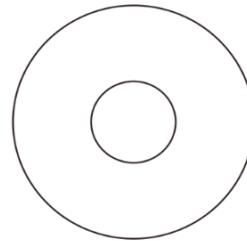


35 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T (9DB)

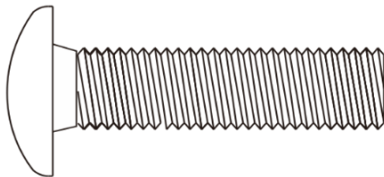
2. lépés



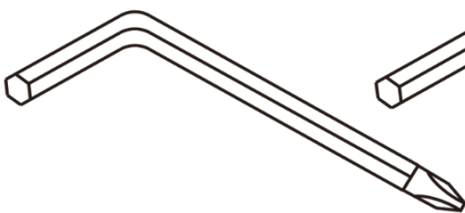
41 – Phillips csavar M5 x 12L (4DB)



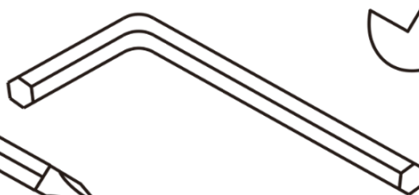
72 – Lapos alátét Ø3/8" x Ø30 x 2T (1DB)



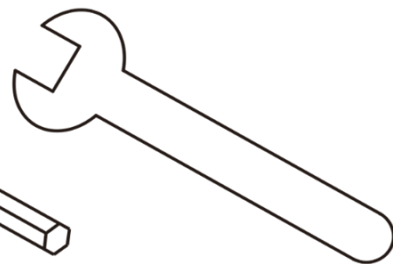
71 – Tartó csavar 3/8" x 1-1/2" (1DB)



43 – Kombinált imbusz kulcs M5 és
Phillips csavarhúzó (1DB)



87 – Imbusz kulcs L
(1DB)



79 – Csavarkulcs
15m/m (1DB)

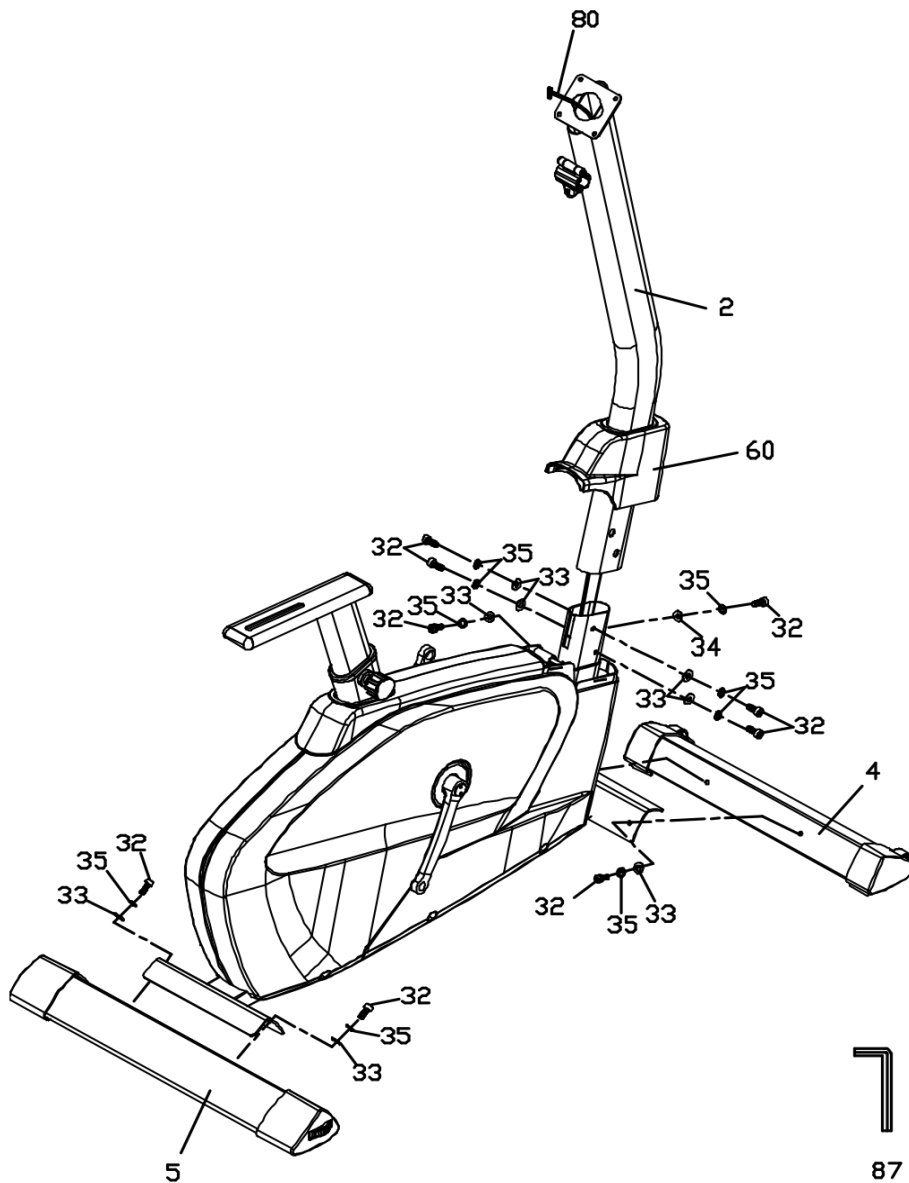
Az összeszerelés menete

1. lépés

Találja meg az első alapzatot (2) és helyezze fel rá az elülső alapzat borítást (60). Győződjön meg róla, hogy a borítás a megfelelő irányban van, úgy, ahogy a lenti ábra szemlélteti, mielőtt felhelyezné az alapzatra. Szerelje a számítógép kábelt (80) az alapzat alsó részébe, tetejével kifele. Legyen óvatos, miközben rögzíti az alapzatot a fő vázhoz, nehogy átvágja a kábeleket, hogy elkerülje az alapzat károsodását.

Szerelje fel az első alapzatot a fő vázra, húzza be 6 mm-es L-es imbusz kulccsal (87), öt 5/16" x 3/4" csavarral (32), négy 5/16" lapos alátéttel (33), öt 5/16" rugós alátéttel (35) és egy 5/16" ívelt alátéttel (34). Helyezze fel az elülső alapzat borítást (60) a szobakerékpár fő részére.

Rögzítse az első stabilizátort (4) és hátsó stabilizátort (5) a fő vázhoz, négy 5/16" x 3/4" csavar (32), négy 5/16" rugós alátét (35) és négy 5/16" lapos alátét (33) segítségével. Húzza be a 6 mm-es L-es imbusz kulcs segítségével (87).



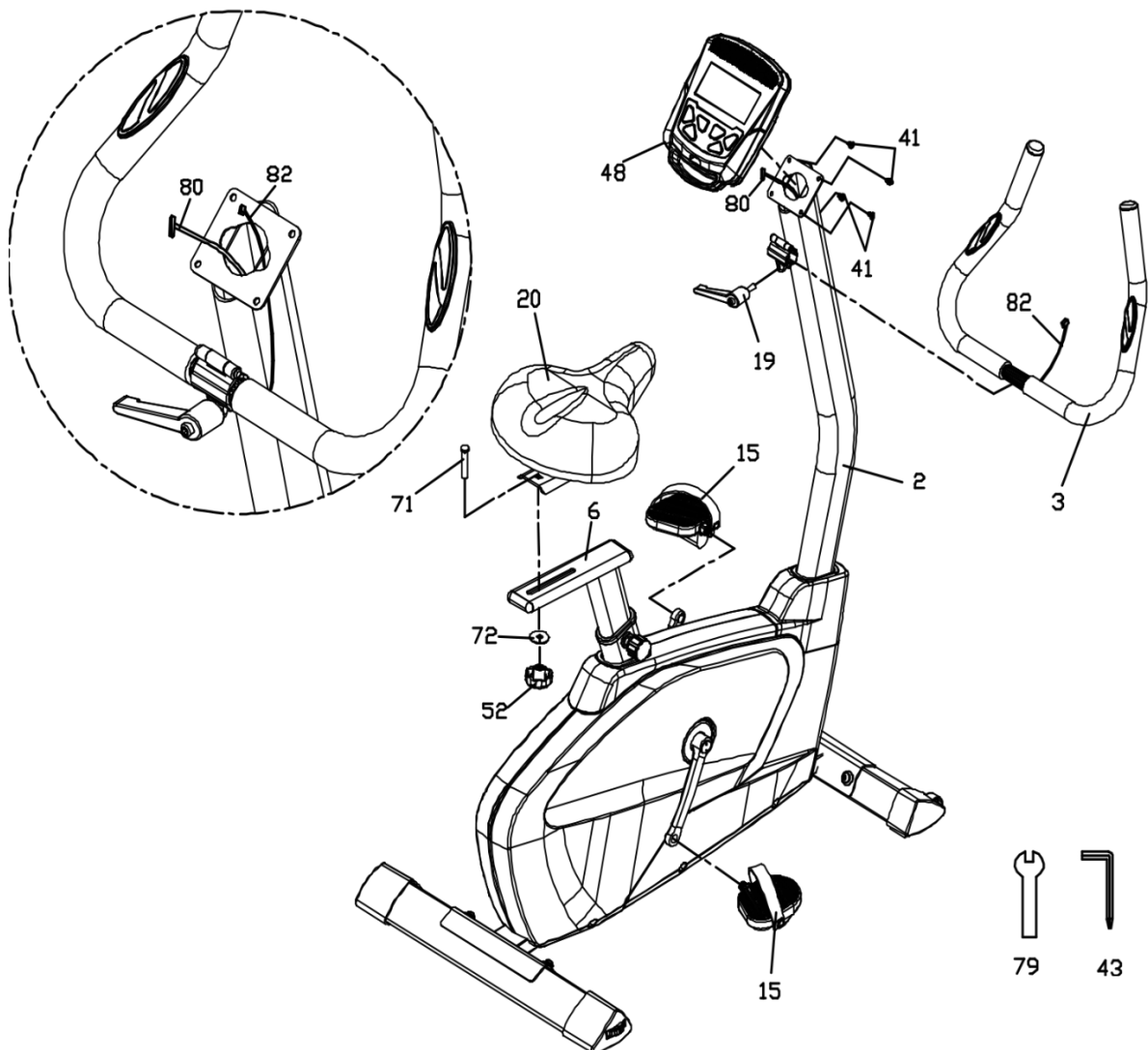
2. lépés

Szerelje fel a markolatot (3) az első alapzatra (2) és biztosítsa gyorsrögzítő karral (19). Helyezze át a kézi pulzsmérő kábelt (82) a számítógépes szerelő tartón, ahogy az alábbi ábrán szemléltetve van.

Csatlakoztassa a számítógép kábelt (80) és kézi pulzsmérő kábelt (82) a számítógéphez (48). Szerelje fel a számítógépet az első alapzatra (2) és húzza be Phillips csavarhúzó (43) és négy M5 x 12L Phillips csavar segítségével (41).

Használja a 15m/m villáskulcsot (79) a jobb és bal pedál (15) felszereléséhez a hajtókar tengelyre. A bal pedál fordított menettel rendelkezik, csavarja be az óramutató járásával ellentétes irányban. A pedálok R-el és L-el vannak megjelölve a pedáltengely végén. Győződjön meg róla, hogy a pedálok szilárdan rögzítve vannak, különben pedálozás közben előfordulhat, hogy kattánásokhoz hasonló zajt hallhat. Ha ez bekövetkezik, akkor valószínűleg be kell húzni a csavarokat a pedálon.

Találja meg a 3/8" x 1-1/2" tartó csavart (71) és szerelje fel az üléstartón (20) és üléstámaszon (6) keresztül. Rögzítse az ülés helyzetét egy 3/8" lapos alátét (72), első és hátsó állítható csavar (52) segítségével.



Számítógép



FŐ FUNKCIÓK

START/STOP:

1. Az edzés elindítása vagy megállítása.
2. A testzsír mérésének elindítása.
3. A gomb 3 másodperen át való lenyomva tartásával kinullázza az összes funkciót.

DOWN: Csökkentse a kiválasztott paraméter értékét: TIME (idő), DISTANCE (távolság), stb. Az edzés során a terhelést csökkenti.

UP: Növelje a kiválasztott paraméter értékét. Az edzés során növeli a terhelést.

ENTER: Erősítse meg a kívánt értéket vagy edzés üzemmódot.

RECOVERY: Nyomja meg az ENTER gombot, hogy belépjen a „RECOVERY“ funkcióba, a számítógépnek rendelkeznie kell a pulzusszám értékével (tartania kell a pulzuszám mérőket a markolaton). A recovery a fizikai állóképességet jelzi. Közvetlenül edzés után, 1 perc után eléri a testi állóképessége értékelését 1-től 6-ig. Az 1 a legjobb érték, a 6 pedig a legrosszabb

MODE: Átkapcsolhat a paraméterek megjelenítéséről, RPM-ről a SEBESSÉGRE, ODO-ról a TÁVOLSÁGRA, WATT-ról a KALÓRIÁRA, az edzés során.

AZ EDZÉS KIVÁLASZTÁSA

Az UP vagy DOWN gombokkal választja ki az edzésprogramot, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

7 alap edzésprogram elérhető:

Manuális program, Alapértelmezett programok, Watt program, Testzsír program, Cél szívfrekvencia program, Szívfrekvencia ellenőrzési program és Felhasználói program.

FUNKCIÓK:

1. **SEBESSÉG:** Megjeleníti az edzés aktuális sebességét. A maximális sebesség 99,9 km/h vagy ml/h.
2. **RPM:** Megjeleníti az aktuális percenkénti pedál fordulatszámot.
3. **IDŐ:** Összeadja a gyakorlat idejét 00:00-tól 99:59-ig. A felhasználó beállíthatja a cél időt.
4. **TÁVOLSÁG:** Összeadja az edzés alatt megtett távot 0,00-tól 999,9 km-ig vagy ml-ig. A felhasználó beállíthatja, milyen távot szeretne elérni.
5. **ODO:** Megjeleníti a teljes megtett távot 0,0-tól 999,9 km-ig vagy ml-ig.
6. **CAL:** Összeadja az elégetett kalóriamennyiséget 0-tól 9999-ig. A felhasználó beállíthatja, mennyi kalóriát szeretne elégetni.
7. **WATT:** Megjeleníti az aktuális wattot.
8. **PULZUSSZÁM:** Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, percenkénti ütések számát.

- 9. CÉL P.SZ.:** A felhasználó beállíthatja a saját cél pulzusszámát.
10. PROGRAM: 24 különböző tréning program áll rendelkezésre.
11. SZINT: A programok 24 szinttel rendelkeznek, amit 8 kocka mutat minden oszlopban. Mindegyik oszlop 1 perces edzést jelent (ha az idő nincs megváltoztatva új visszaszámlálási értékre) és mindegyik kocka 3 munkaszintet.
12. ZENE: Elérhető audio bemenet a monitor felső részén. A felhasználó csatlakoztathat MP3 lejátszót, okostelefont vagy más hangforrást a porthoz.

GYAKORLAT PARAMÉTEREK: IDŐ / TÁVOLSÁG / KALÓRIA / ÉLETKOR / WATT / CÉL PULZUSSZÁM

A gyakorlatok paramétereinek beállítása:

A kívánt edzésprogram kiválasztása után: Manuális program, Alapértelmezett programok, Watt program, Testzsír program, Cél szívfrekvencia program, Szívfrekvencia ellenőrzési program és Felhasználói program, beállíthat néhány paramétert a kívánt eredmény eléréséhez.

Megjegyzés: Egyes paramétereket bizonyos programokban nem lehet beállítani. Időt és távolságot nem lehet beállítani azonos edzésben!

Amint kiválasztotta a programot, nyomja meg az ENTER gombot, a „TIME” paraméter villogni fog. Az UP és DOWN gombok segítségével beállíthatja a kívánt időértéket. Nyomja meg az ENTER gombot az érték megerősítéséhez. A villogó sor továbbugrik a következő paraméterre. Továbbra is használja az UP és DOWN gombokat. Az edzés elindításához nyomja meg a START/STOP gombot.

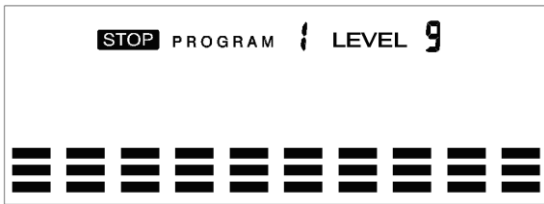
Több a tréning paramétereiről:

Paraméter	A megjelenítés terjedelme	Beállított érték	Növekedés/ Csökkenés	Leírás
Idő	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0:00, az idő növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn megjelenik a 1:00-99:00, az idő csökkeni fog.
Távolság	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0,0, a távolság növekedni fog. 2. Amikor megjelenik a 1,0~999,0, a távolság csökkeni fog.
Kalória	0~9995	0,0	±5	1. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0, a kalória növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn megjelenik a 5~9995, a kalória csökkeni fog.
Watt	40~250	100	±5	A felhasználó a watt értékét csak a WATT programban állíthatja be.
Életkor	10~99	30	±1	A cél pulzusszám függ a személy életkorától. Amikor az aktuális pulzusszám meghaladja a célt a számítógép által kiszámolva, az aktuális érték villogni kezd.
Pulzusszám	60~220	90	±1	A paraméterek beállítása a cél pulzusszámhoz.

PROGRAMOK VEZÉRLÉSE

- Manuális program (MANUAL-P1)

Program profil:



Válassza ki a „Manual“-t az UP vagy DOWN segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

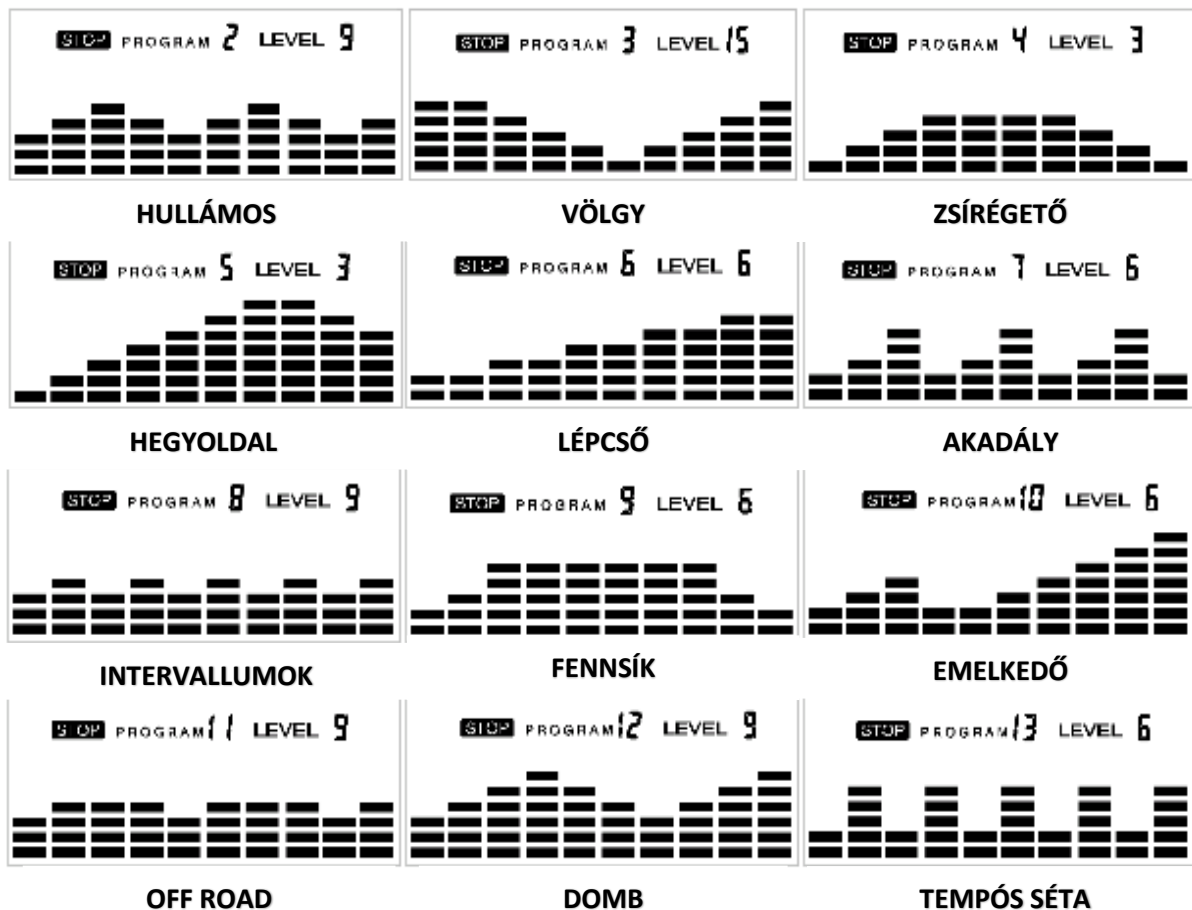
Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkeni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréshez.

- Alapértelmezett programok (PRE-PROGRAMS P2-P13)

Program profilok:



12 program profil elérhető a használtra: HULLÁMOS, VÖLGY, ZSÍRÉGETŐ, HEGYOLDAL, LÉPCSŐ, AKADÁLY, INTERVALLUMOK, FENNSÍK, EMELKEDŐ, OFF ROAD, DOMB, TEMPÓS SÉTA. Minden program profil 24 ellenállással rendelkezik.

A Pre-programs paramétereinek beállítása:

Válasszon ki egyet a „Pre-programs“ közül az UP vagy DOWN gomb segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTERT. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Gyakorlat minden pre-programban:

A felhasználó különböző intenzitás szinten edzhet, különböző intervallumokban, ahogyan a profilok villognak. A felhasználó beállíthatja az ellenállási szintet az UP vagy DOWN gomb segítségével az edzés közben.

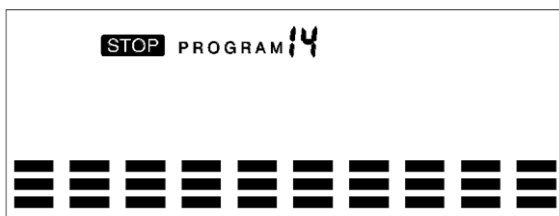
Megjegyzés:

Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható.

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

- **Watt ellenőrző program (Watt control program P-14)**

Program profil:



A Watt control program paramétereinek beállítása:

Válassza ki a „Watt control program” –ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

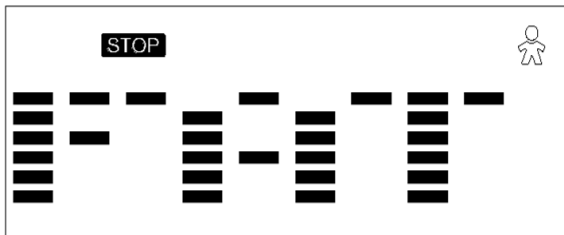
Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez. A számítógép automatikusan beállítja az ellenállás-terhelést a sebességtől függően, hogy tartsa az állandó watt értéket. A felhasználó az UP vagy DOWN gomb segítségével beállíthatja az értéket az edzés közben.

• **Testzsír program (Body fat program)**

Program profil:



Adatok beállítása a testzsírhez:

Válassza ki a „Body fat Program“ –ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, erősítse meg az ENTER gombbal.

MALE villogni fog a nem (GENDER), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

175 cm villogni fog a magasság (HEIGHT), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

75 kg villogni fog a testsúly (WEIGHT), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

30 villogni fog az életkor (AGE), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

A méréshez nyomja meg a START/STOP gombot, kérjük, fogja meg a kézi pulzusérzékelőket. 15 másodpercenként megjelenik a kijelzőn az Ön Body Fat %, BMR, BMI & Body type.

Megjegyzés:

9 testtípus létezik a kiszámított % zsír alapján.

1. típus 5% és 9% között.
2. típus 10% és 14% között.
3. típus 15% és 19% között.
4. típus 20% és 24% között.
5. típus 25% és 29% között.
6. típus 30% és 34% között.
7. típus 35% és 39% között.
8. típus 40% és 44% között.
9. típus 45% és 50% között.

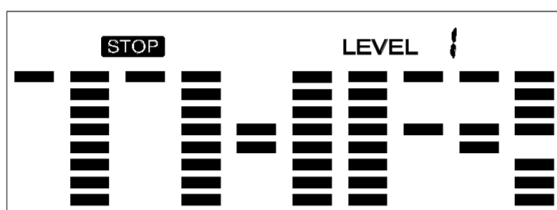
BMR: Alapvető anyagcsere aránya

BMI: Testtömeg index

A START/STOP gomb megnyomásával visszatér a fő képernyőre.

• **Cél pulzusszám program (Target heart rate program)**

Program profil:



Paraméterek beállítása a cél pulzusszámhoz:

Válassza ki a „Target heart rate program” –ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés:

Ha a mért pulzusszám a cél pulzusszám alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás-terhelést, körülbelül minden 10. másodpercben fogja ellenőrizni. Ha elveszíti a pulzusszám bejövő jelet, a számítógép állandó ellenállás-terhelést fog tartani 60 másodpercig, majd csökkenti az ellenállás terhelést 1 szinttel 10 másodpercenként.

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

Mellkasi öv viselése (külön megvásárolható)

1. Csatlakoztassa az adót a rugalmas övhöz a záródó részek segítségével.

2. Állítsa be az övet a lehető legszorosabbra, de úgy, hogy még jól érezze magát benne.

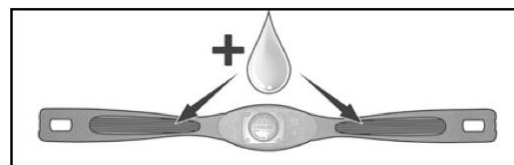
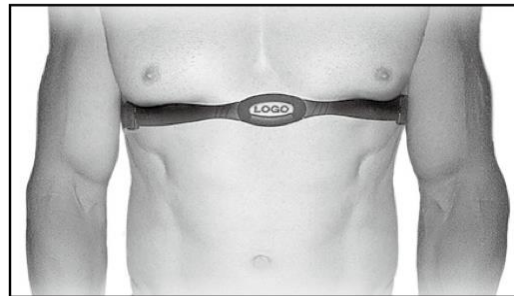
3. Helyezze az adót logóval a közepén a törzs közepére, a mellkasra (egyres embereknél az adót kissé balra kell elhelyezni). Kösse össze a mellkasi öv végét a záródó részek segítségével, győződjön meg róla, biztosítsa a jeladót és az övet a mellkas körül.

4. Helyezze az adót közvetlenül a mellizmok alá.

5. A verejték a legjobb vezető a szív elektromos jeleinek mérésére. Azonban használhat tiszta vizet is az elektródák nedvesítésére (2 bordázott ovális terület az öv hátsó részén és az adó mindkét oldalán).

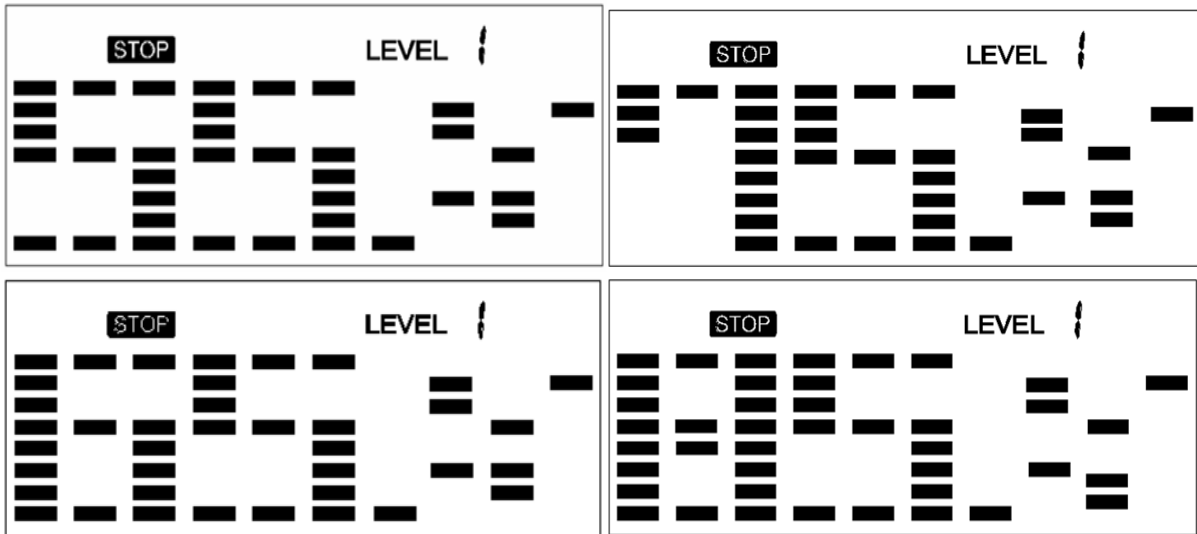
Javasoljuk, hogy viselje az övet pár perccel az edzés megkezdése előtt. Néhány felhasználónak, a test kémiajuk miatt, először tovább tart, míg stabil és erős jelet érnek el. A „bemelegítés” után ez a probléma csökken. Mint már említettük az öv / adó viselete a ruházaton keresztül befolyásolja a teljesítményt.

6. Az edzésnek a következőn belül kell lennie – távolság az adó / vevő közt – az erős és stabil jel elérése érdekében. A hossztartomány eltérhet, de általában szükséges közel maradni a konzolhoz, hogy helyes és megbízható adatokat kapjunk. Az adó viselése közvetlenül a bőrön megfelelő működést biztosít. Ha szeretné, viselheti a jeladót egy pólón keresztül. Ebben az esetben vízzel nedvesítjük a póló azon részeit, melyek érintkezésbe kerülnek az elektródákkal.



- Szívfrekvencia ellenőrzési program (Heart rate control program)

Program profil:



4 féle létezik a cél pulzushoz:

1. HRC- 55% CÉL SZ.F= 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CÉL SZ.F= 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CÉL SZ.F= 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CÉL SZ.F = 85% z (220-AGE)

Paraméterek beállítása a szívfrekvencia ellenőrzéshez:

Válasszon ki egyet a „Heart rate control program”-ból az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

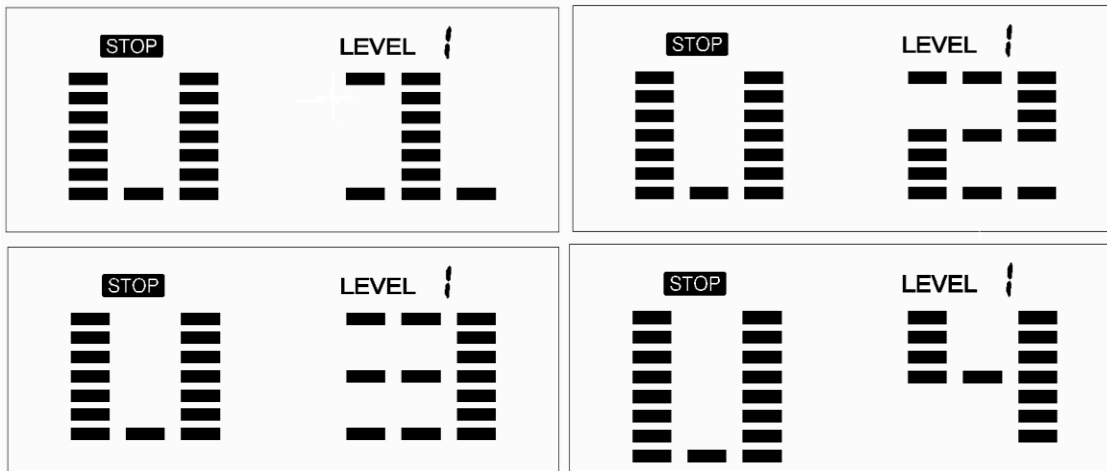
Megjegyzés:

Ha a mért pulzus a cél szívfrekvencia alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás terhelést, körülbelül minden 10. másodpercben fogja ellenőrizni. Ha elveszíti a szívfrekvencia bejövő jelet, a számítógép állandó ellenállás-terhelést fog tartani 60 másodpercig, majd csökkenti az ellenállás-terhelést 1 szinttel 10 másodpercenként.

Az egyik paraméter csökkeni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

- **Felhasználói program (USER PROGRAM)**

Program profil:



A 4 felhasználói program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy saját programot hozzon létre.

Paraméterek beállítása a felhasználói programhoz:

Válassza ki a „User program“ –ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után villogni fog a levelek első sora. Az UP vagy DOWN gomb segítségével állítsa be a levelt, majd nyomja meg az ENTER gombot a befejezésig (összesen 10 alkalommal). Nyomja meg a START/STOP gombot és kezdje meg az edzést.

Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkeni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréshez

AZ ELEMÉK TELEPÍTÉSE

Az elemtartó a számítógép hátoldalán található.

1. Távolítsa el a fedelet a fül megnyomásával és emelje fel.
2. Vegye ki a régi elemeket és az elemtartóba helyezzen be új elemeket, ügyelve a polaritásra az elemtartó belsejében.
3. Helyezze vissza az elemtartó fedelét a helyére.

Bemelegítés

Gyakorlat a nyak számára

Döntse a fejét a jobb oldalra úgy, hogy feszítést érezzen a nyaki inaknál. Döntse 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

Húzza fel 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. Ismételje meg a gyakorlatot párszor.



Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik 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 lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Nyomja a lábát olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdét lefele irányban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



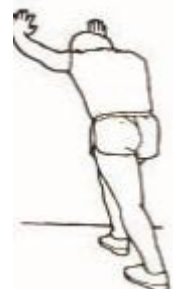
A hüvelykujj megérintése

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



A térd gyakorlata

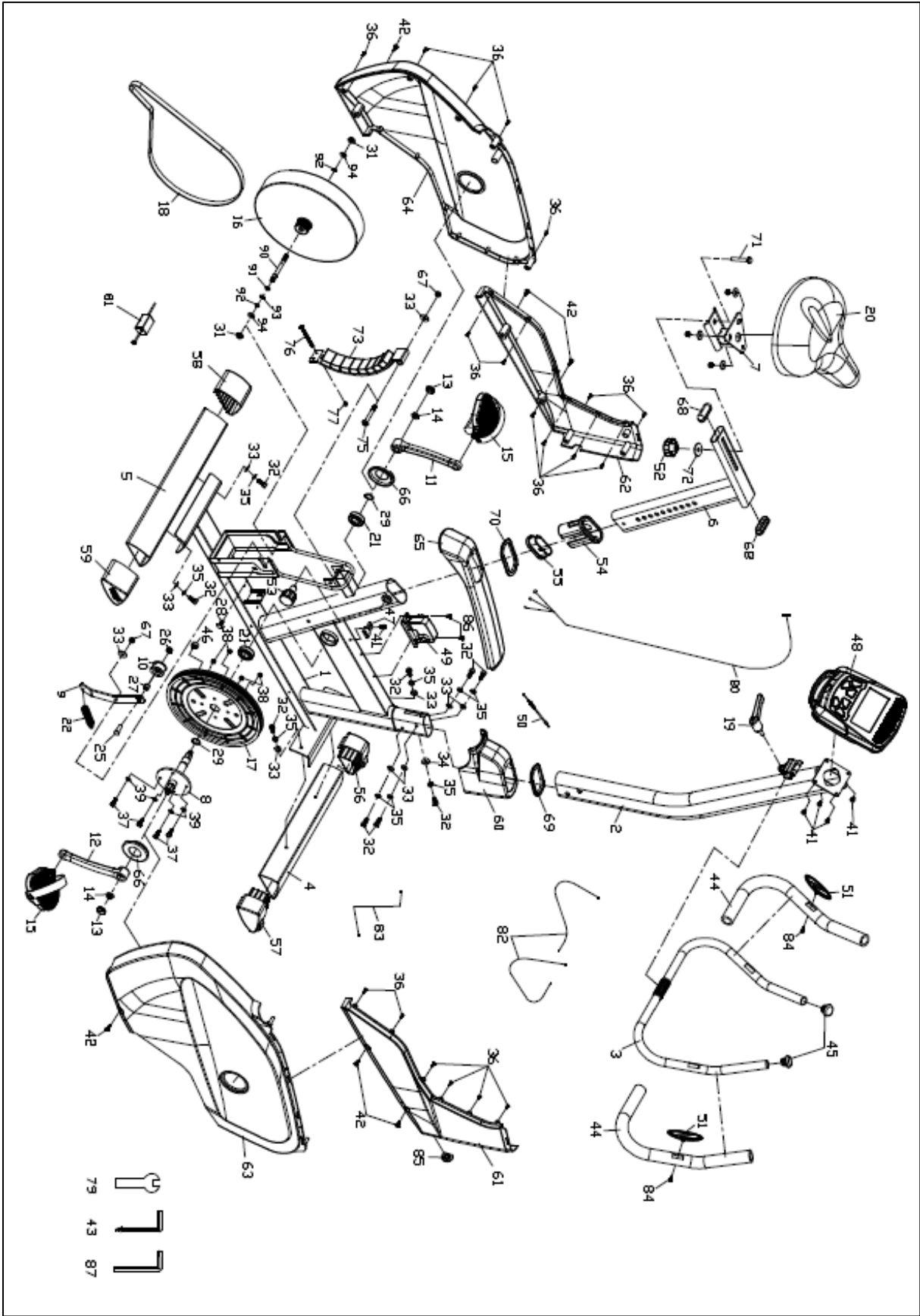
Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



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. Ez a gyakorlat segít a hátizmok és a lábizmok nyújtásában egyaránt. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

Sematikus ábra



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Fő keret	1
2	Első alapzat	1
3	Markolat	1
4	Első stabilizátor	1
5	Hátsó stabilizátor	1
6	Üléstámasz	1
7	Csúsztható üléstartó	1
8	Forgattyús tengely	1
9	Feszítés tartó	1
10	Feszítőcsiga kerék	1
11	Bal hajtókar	1
12	Jobb hajtókar	1
13	Hajtókar végsapka	2
14	Anyacsavar M10 x 1,25 m/m	2
15	Jobb és bal pedál	1
16	Lendkerék	1
17	Hajtószíjtárcsa	1
18	Szíj	1
19	Gyorsrögzítő kar	1
20	Ülés	1
21	Csapágy 6004	2
22	Rugó	1
25	Tartó csavar 3/8" x 27L	1
26	Nylon anyacsavar 3/8" x 7T	1
27	Foglalat	1
28	Tartó csavar 5/16" x 20L	1
29	C- gyűrű 20 m/m	2
31	Anyacsavar 3/8"- 26UNF x 7T	2
32	Csavar 5/16" x 3/4"	9

33	Lapos alátét 5/16" x 18 x 1,5T	10
34	Ívelt alátét 5/16" x 19 x 1,5T	1
35	Rugós alátét 5/16" x 1,5T	9
36	Fémlemez csavar 4 x 12L	19
37	Hatlapfejű csavar 1/4" x 5/8"	4
38	Nylon anyacsavar 1/4" x 5,5L	4
39	Lapos alátét 1/4" x 13 x 1T	4
41	Phillips csavar M5 x 12L	5
42	Menetvágó csavar 5 x 16L	6
43	Kombinált imbusz kulcs M5 és Phillips csavarhúzó	1
44	Markolat hab	2
45	Kerek végsapka	2
46	Mágnes	1
47	Érzékelő kábel 200 m/m	1
48	Számítógép	1
49	Hajtómotor	1
50	Acél drótkötél	1
51	Kézi pulzusmérő	2
52	Első és hátsó állítható csavar	1
53	Biztonsági csavar	1
54	Központi végsapka	1
55	Csúszatható betét	1
56	Bal stabilizátor végsapkájának elülső burkolata	1
57	Jobb stabilizátor végsapkájának elülső burkolata	1
58	Bal stabilizátor végsapkájának hátsó burkolata	1
59	Jobb stabilizátor végsapkájának hátsó burkolata	1
60	Elülső alapzat borítás	1
61	Jobb első burkolat	1
62	Bal első burkolat	1
63	Jobb hátsó burkolat	1
64	Bal hátsó burkolat	1

65	Ülés borítás	1
66	Hajtókar borítás	2
67	Nylon anyacsavar 5/16" x 6T	2
68	Végsapka	2
69	Első alapzat végsapka	1
70	Üléstámasz borítás	1
71	Tartó csavar 3/8" x 1-1/2"	1
72	Lapos alátét Ø3/8" x Ø30 x 2T	1
73	Lendkerék mágnesek szerelőlappal	1
75	Csavar	1
76	Phillips csavar	1
77	Nylon anyacsavar M5-5T	1
79	Villáskulcs 15 m/m	1
80	Számítógép kábel 1600 m/m	1
81	Feszültségi adapter	1
82	Kézi pulzusmérő kábel 600 m/m	2
83	Hálózati kábel DC 300 m/m	1
84	Fémlemez csavar 3,5 x 12L	2
85	Tartó az energiaellátáshoz	1
86	Phillips csavar	2
87	Imbusz kulcs L 6 mm	1
90	Tengely	1
91	Lapos alátét Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
92	C- gyűrű Ø12	2
93	Hullámos alátét Ø12	1
94	Lapos alátét Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2